

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



Índice

Introducción.....	6
1. Alma y Espíritu.....	9
2. Los Símbolos Maestros.....	14
DaiKoMyo.....	15
Encajar el Alma.....	18
Recuperación de Alma.....	18
Ho-oponopono.....	19
DaiKoMyo Tibetano.....	22
Raku.....	23
Símbolos en otras líneas de Reiki.....	25
3. Un Camino de Revelaciones.....	27
El Corazón Bello de la Energía.....	27
La Experiencia Mística.....	27
Dios es Amor.....	28
El Flujo Causal.....	28
El Karma como respuesta del Alma.....	30
La Guía Álmica.....	32
Cuando Algo Falla.....	34
Estabilizar el Canal.....	35
El Final del Proceso.....	37
4. El Sendero de Realización.....	38
Entrar en la Corriente.....	38
El Nacimiento del Niño Dios.....	39
La Luz del Amanecer.....	40
La Corona.....	41
La Gran Obra.....	41

La Tabla Esmeralda.....	46
5. Meditación y Oración.....	48
La Impermanencia (otra comprensión del Círculo).....	48
La Naturaleza de la Mente.....	48
La Postura.....	50
El Proceso.....	51
La Meditación.....	52
Los dos Pilares de la Sabiduría.....	54
La Oración.....	56
Relaciones y métodos.....	57
La Fe.....	58
6. El Ego.....	59
Envidia.....	61
Ira.....	65
Lujuria.....	69
Pereza.....	75
Gula.....	79
Las farsas de control.....	83
Avaricia.....	86
Soberbia.....	95
El mito de Lucifer.....	95
Génesis.....	99
El Pecado.....	101
La Humildad.....	110
Decapitación del Ego.....	115
7. Muerte y Amanecer.....	118
Morir.....	118
Los Bardos.....	119
Renacer.....	122

La Noche Oscura del Alma.....	123
8. Kundalini y Siddhis.....	126
Evolución.....	126
Kundalini, expresión divina.....	128
La función de la Kundalini: Despertar.....	130
Kundalini y nadis.....	132
Siddhis y Chakras.....	133
Otras consideraciones.....	135
9. Iluminación y Cristificación.....	136
La Iluminación.....	136
La Unción – Christos.....	137
Alquimia Taoísta: Órbita Microcósmica.....	138
La Órbita Macrocósmica.....	139
Las Tentaciones.....	140
¿Y después?.....	142
10. Herramientas complementarias.....	144
Los Mudras.....	144
La Sonrisa Interior.....	149
Los Sonidos Taoístas.....	150
Chakra Kassei Kokyuu Ho.....	151
Hado Kokyuu Ho.....	152
Hado Meiso Ho.....	152
Sekizui Joka Ibuki Ho.....	152
Cirugía Psíquica.....	153
Antahkarana.....	156
11. Difuntos y Entes.....	160
Phowa para moribundos y difuntos.....	160
Entes.....	162
Seres oscuros.....	163

Otras entidades.....	164
12. Las iniciaciones y el pase de Alineamientos.....	166
Reiju.....	169
Iniciación completa.....	170
Variante simple: Reiju virtual.....	172
Variante larga: Reiju tradicional.....	172
Consideraciones finales.....	175
Bibliografía.....	177
Apéndice.....	181

Introducción

Bienvenidos al tercer nivel de CES. Por lo general, éste es el nivel donde se dan las últimas herramientas Reiki, que consisten en los símbolos maestros y el aprendizaje del pase de alineamientos para poder transmitir la enseñanza Reiki a otros. Sin embargo, lejos de ser el final de un camino, he comprobado que resulta ser sólo el principio, y ahí es donde entra la Cultura Espiritual en su vertiente más íntima.

Comúnmente, lo que era Reiki III recibía el título de “La Realización”, y nunca supe por qué; es algo que te cuentan, pero para usar símbolos nuevos y pasar alineamientos no hace falta realizarse, excepto en la línea más pura de la escuela Gakkai de Reiki, donde se concibe Reiki como una senda espiritual y no un simple método de terapia. Hasta que no empecé a enseñar Reiki II no intuí lo que realmente representaba Reiki III. En el fondo, es un resultado lógico: un proceso de transformación lleva a alguna parte, pero cuando uno decide, en un momento determinado, consagrarse a seguir su camino de Alma, toda transformación le purifica poco a poco para llevarlo gradualmente a su Realización.

Es importante recordar esto: **el camino a la Realización se sigue a partir del sentimiento de consagración**. Basta que una sola vez en la vida lo hayamos deseado para que, inevitablemente, nuestro Sendero nos lleve ahí. Por lo que sé del sistema japonés de Reiki, éste ya tiene un camino muy definido que conduce a la iluminación, aunque desconozco cuál es pues dispongo de muy poca información de la Gakkai. Eso me conduce a una problemática: ¿se puede definir y estructurar una vía completa en sí misma que conduzca a la Realización? Al fin y al cabo es un proceso personal y distinto para cada persona; además, la Realización está más allá de la Iluminación y tiene que ver con el uso del Alma y es la entrada en la dimensión del Espíritu, la chispa divina que hay en todos.

Yo mismo me he sentido muy perdido al respecto, no podía depender más de la línea japonesa de Reiki pues no la conozco en demasía y me he visto obligado a buscar alternativas. Las otras líneas de Reiki no insisten mucho en la Realización personal y la autonomía espiritual, y de hecho a veces ni siquiera se menciona. Para el que quiere algo más que una herramienta de sanación, el sistema completo de enseñanza en Reiki deja mucho que desear y aparenta incompleto. Todos los huecos que he ido llenando desde el primer nivel es lo que me condujo a definir “Cultura Espiritual” y crear el CES.

De algún modo, la Maestría consiste un poco en eso, uno se independiza y al mismo tiempo es alumno pero de sí mismo. Eventualmente podemos necesitar alguien que nos guíe, porque durante el camino hay alguna fase de oscuridad, pero la figura de “maestro” deja de existir. Si deja de existir para nosotros significa que para los demás tampoco somos maestros, sino “**comunicantes**”. En la Era de Acuario desaparece el paradigma de la vía secreta iniciática mediante Maestro-Discípulo y aparece uno nuevo basado en la libre distribución de la información, donde todos somos esencialmente iguales, Budas y Cristos en potencia.

Lo primero a darme cuenta acerca de la Realización es que no es algo que se hace para uno mismo. Estoy acostumbrado a oír de personas que buscan su iluminación y su “ascensión”, pero siempre hay ahí un motivo de escapismo o de Ego, generalmente para alejarse del mundo y tratar de seguir su camino sin adaptarse a él. El leer acerca del budismo tibetano me abrió los ojos en ese aspecto: **la Realización se hace para el beneficio de todos los seres**. En el capítulo de este manual dedicado a la Meditación hablaré del “Libro tibetano de la vida y la muerte” de Sogyal Rinpoché, que ha sido una gran inspiración con respecto al para qué Realizarse, pero resumiendo diré que antes de meditar el autor reza para que esa meditación sea útil para todos, y

al final de la meditación vuelve a rezar para que los frutos que dé la meditación sirva para la iluminación y liberación de todos los seres. Por eso hay tan pocas personas en el mundo que alcancen la Realización, porque pocos deciden otorgar sus costosos esfuerzos al bien ajeno en vez de aprovechar para sí los beneficios obtenidos.

El segundo aspecto del camino hacia la Realización es que está lleno de riesgos y, en cambio, vacío de gratificaciones inmediatas, lo cual es muy poco alentador y por eso es otro motivo para que el Sendero sea poco transitado. La Realización siempre es un camino con vistas “a la larga”, y la Consagración es la acción de elegir tomar esos riesgos y dar los primeros pasos en esta vía, con la particularidad añadida de que una vez se empieza no hay vuelta atrás y la vida siempre te conduce al Sendero. La falta de resultados instantáneos sólo apreciables cuando se vuelve la vista al recorrido trazado suele ser causa de que caigamos en la trampa de la preocupación y que olvidemos construir en el Ahora.

Con una presentación así, ¿quién elegiría cursar el tercer nivel de CES? La parte buena de la Realización es el beneficio a largo plazo que se obtiene (por ejemplo, la liberación de la rueda de encarnaciones y de sufrimiento), además del hecho de que *es un proceso “escogido”*. Es decir, CES III es para todos aquellos que habiendo hecho una transformación profunda, o inmersos aún en ella, desean recibir esta información extra sin ningún compromiso a dedicarse a la Realización justo después de recibir el nivel. Como es algo que se elige, una vez tomada la información uno decide cuándo está preparado para seguir ese camino, o incluso cabe la posibilidad de no recorrerlo nunca. Mientras tal decisión permanece en el aire, el iniciado de tercer nivel dispondrá de nuevas y más potentes herramientas que le servirán en su práctica terapéutica, y además puede decidir transmitir lo que sabe a otros.

He pensado también que para un mejor uso del manual y mejor aprovechamiento de la Maestría la información debe separarse en dos bloques bien definidos. El primero tratará exclusivamente del camino a la Realización (pura Cultura Espiritual), mientras que el segundo estará compuesto por todas aquellas prácticas propias del Reiki o de otros sistemas no-Reiki. Sólo he hecho una excepción: he colocado los símbolos maestros de Reiki en el primer bloque, junto con información acerca del Alma y el Espíritu que opino que es necesario desde el punto de vista terapéutico. Lo de los símbolos en el primer bloque es porque puede ser útil conocerlos para temas posteriores dentro del Sendero de la Realización en los cuales es posible usarlos.

Para finalizar el capítulo introductorio sólo mencionar que espero que este manual sea útil y complemente/complete la formación adquirida en los niveles anteriores. Después de este manual no hay nada más que pueda transmitir y, como en el caso de muchos, habrá que recurrir a otras fuentes, cosa que recomiendo encarecidamente.

Bienvenidos al final de una etapa y al comienzo de otra muy distinta.

Bienvenidos a la Maestría.

**PRIMERA
PARTE**

1. Alma y Espíritu

En las grandes tradiciones místicas y religiones siempre ha existido la noción de Alma y de Espíritu pero, a excepción de sus grandes maestros, sus seguidores no han tenido nunca muy claro qué diferencia hay. De hecho, con que cojamos un diccionario y busquemos las definiciones de Alma y de Espíritu observaremos que la cosa no está muy clara, se tratan como términos intercambiables y equivalentes, y para más inri tenemos que también hablamos de “espíritu” para referirnos a un difunto o a la capacidad de Voluntad. Parte de la responsabilidad de esta confusión actual viene de la tradición judeocristiana, debido a las traducciones que se hicieron del Antiguo Testamento a partir de los textos originales en hebreo. El problema reside en que muchas palabras hebreas no tienen traducción, pues por sí mismas tienen una riqueza tal de significado que no hay palabras equivalentes en otros idiomas.

El idioma hebreo empleaba dos términos distintos: '**ruah/rowah**' (Espíritu), que es de género femenino, y '**nepesh**' (Alma) que es un vocablo de género masculino. Al traducir estos términos al griego *koiné/koinos*, que era el dialecto más extendido en la época de las primeras traducciones, se empleó para ambos el vocablo '**psyche**' que también se usaba para hablar de la '**mente**'. Actualmente usamos palabras distintas para poder distinguir Alma de Espíritu, aunque ya hemos visto que el caos sigue existiendo. Lo mejor, pues, es empezar por el principio.

En el manual de CES II dije que **el Espíritu es un destello o una chispa que surge de Dios**. Mi comprensión, sintiéndolo mucho, no alcanza la causa de esta escisión. Debo decir que, como ya sabéis, todo tiene un por qué. En el libro “*Isis sin velo*”, Blavatsky habla de Platón y comenta que él enseñaba que << *el “nous” (espíritu racional) fue “engendrado por el Padre Divino” y es de naturaleza semejante y homogénea a la Divinidad y, por lo tanto, capaz de percibir las eternas realidades. La facultad de contemplar la realidad directa e inmediatamente sólo es propia de Dios* >>. En resumen, es lo que la Biblia dice de que estamos hechos a imagen y semejanza de Dios, con todas sus consecuencias. También comentaba Blavatsky que el Espíritu recuerda su estado de ser Uno con el Todo y anhela instintivamente volver a Él, y como se dijo en CES II por Ley todo retorna a su origen. Además, el Espíritu está dotado de tres cualidades esenciales: tiene **Conciencia**, es **Intuitivo** (es decir, receptivo) y está en **Comunión** siempre con **Dios**. Lo que quiero destacar aquí es la Naturaleza del Espíritu, que es igual a Dios. El símil idóneo es verlo como un **fractal**: cada pequeña parte de un fractal representa a todo el conjunto y constituye una copia idéntica, por lo que conociendo el fragmento de fractal se conoce el fractal entero.

En el budismo no se emplean los términos Alma ni Espíritu porque el enfoque es distinto, ahí se habla de la **Mente**, constituida por un “**cuerpo de mente**” y por una “**naturaleza de la mente**”. Es una descripción muy similar. El budismo considera que la esencia de todo, la Naturaleza de nuestra Mente y de todas las cosas, es algo que se llama **Luminosidad Base o Madre**. Sogyal Rimpoché habla de que nos “vemos” separados de esta naturaleza por una especie de muro de cristal que es nuestra **personalidad**. Detrás del cristal está nuestra propia Luminosidad, llamada **Luminosidad Hija** o también **Rigpa** en tibetano, pero que es idéntica a la Luminosidad Base y, de hecho, siempre son Una. Si rompemos el muro de cristal nos adentramos en nuestra Luminosidad, y al hacerlo nos adentramos en la Luminosidad Madre. Veamos otra comparación de Sogyal Rimpoché. Nosotros somos como un jarrón; dentro del jarrón hay vacío, y fuera del jarrón también hay vacío; si se rompiera el jarrón, el vacío de dentro y el de fuera se juntarían y, de hecho, reconocerían que siempre fueron la misma cosa; inclusive, en todo momento podemos comprobar que ambos vacíos estaban conectados y se alimentaban

uno del otro, pues el jarrón siempre tiene una obertura. Así es la relación del Espíritu con respecto a Dios y, por lo tanto, también nuestra relación humana con Dios.

Como diría Jesús, “ya somos dioses”. El Espíritu representa la Unidad. Es el principio Creador. De la Realidad Espiritual, o Dios, emana una primera forma de energía que es capaz de penetrar toda dimensión, al igual que de una varilla de incienso emana el humo que penetra en toda la habitación. El Espíritu (en este símil, una chispa que salta de la varilla del incienso) se rodea de esta energía y con ella crea su primer cuerpo energético: el Alma. Sin el Alma, el Espíritu no puede penetrar dimensiones inferiores y mucho menos llegar a la materia. En CES I se comenta que Usui definía esto mismo con otras palabras: decía que de Shinki, la energía divina, emanaba Reiki o energía álmica, de la cual se servía para alcanzar otras realidades pues por sí misma está apartada de toda dimensión. Tenemos pues dos cosas: por un lado, una chispa divina que se rodea de energía álmica, y por otro *un mar de energía álmica que recibe impulsos de Dios*, como descargas eléctricas; esto es lo que hace que la energía con la que trabajamos (TODA la energía) tenga conciencia y sea inteligente. De ahí que nosotros tengamos dos formas esenciales de llegar a Dios: o bien conectando con el “espíritu y el alma” de todo lo que nos rodea, como por ejemplo de un entorno natural tal y como hacen muchos ritos ancestrales, o bien conectando con el Espíritu dentro de nosotros; o bien ambas cosas al mismo tiempo.

El Alma sigue siempre los mandatos del Espíritu, y genéricamente toda energía álmica sigue la dirección de su impulso espiritual, hasta el momento en que tiene que seguir a nuestro Libre Albedrío, según dijimos en la Ley de Mentalismo y Manifestación (aunque cabe decir que funciona todo mucho mejor cuando nuestro libre albedrío sigue los impulsos del Espíritu). Sin embargo, a pesar de ser el Espíritu el principio Creador, sin el Alma no puede crear, y por ello sólo puede actuar de forma pasiva, de la manera siguiente: cuando el Espíritu se rodea de Alma, éste le da una instrucción a ella que servirá al propósito de poder regresar a su Origen; una vez recibida la instrucción, el Alma empieza a operar de forma independiente; aunque está bajo la guía, tutela y dirección del Espíritu, éste se mantiene a la expectativa de recibir información del Alma y sólo actuará cuando ella se lo pida. Para poder cumplir con su propósito, el Alma se encarnará, con el Espíritu en su interior, tomando distintas formas de vida, incluyendo la vida física, las veces que sean necesarias. Cada vida representa un fragmento de ese propósito, y al mismo tiempo representa la oportunidad de alcanzar el propósito, dicotomía que acontece por la propia naturaleza del Espíritu.

Imaginemos que nuestro propósito es llegar a ser un buen Ingeniero Informático; para ello tendremos que volvernos diestros en varias áreas: manejo de sistemas operativos, manejo de redes, montaje y uso de hardware, programación, bases de datos...; cada área representaría una vida que, aunque distintas unas de otras, completan el propósito, a menos que en una sola vida alcancemos la formación necesaria.

Una vez finalizado el proceso, el Alma puede desprenderse del Espíritu y volver al mar de energía álmica, al Todo Energético, mientras que el Espíritu si lo requiere volverá a rodearse de otra Alma o, si puede, alcanzará al fin a Dios. Hay otro proceso distinto que consiste en que, en vez de desprendernos de nuestros cuerpos energéticos para alcanzar a Dios, podemos lograr que Dios tenga acceso completo y directo a nuestro mundo, a través nuestro, pero eso es otra historia que dejo para los capítulos posteriores que tratan del Sendero de la Realización. Lo que importa ahora en este capítulo es que uno se quede con el proceso básico de encarnación y regreso al Tao, como dirían los taoístas. Y además pretendía que quedara constancia de la implicación que tienen el Alma y el Espíritu en todo esto. Por si esto último no queda claro aún, sigamos con la explicación.

En CES I dijimos que la energía Reiki es por naturaleza neutra y tiende las cosas hacia el equilibrio. Ahora sabemos que esta energía Reiki es energía álmica, por eso el Alma participa en todo proceso energético como podría ser la sanación. Ya lo dejamos entrever en CES II cuando se anunció que el Alma es el catalizador de la transmutación sanadora, e intervienen siempre las almas implicadas: las de los terapeutas, que activan la circulación de la energía de forma canalizada, y las de los pacientes, que modulan el cambio según su propósito espiritual. Ahora añado que el Alma es siempre catalizadora de los cambios que suceden en nuestra vida. Una de las muchas virtudes del trabajo con Reiki es que, como todos los seres estamos conectados y las acciones repercuten sobre todos incluyéndose a uno mismo, cuando estamos sanando a alguien eso produce un cambio en nosotros en la dirección de nuestro propósito álmico-espiritual, y también de algún modo empuja a todos los seres hacia el siguiente escalón evolutivo.

La neutralidad de la energía de alma se deriva de su dualidad aparente, mezclada e interconectada. Así como el Espíritu representa lo Uno, el Alma representa el Dos y la Polaridad. En la Ley del Círculo Dragonáceo se habla de estos dos aspectos, Yang y Yin, interdependientes e incluyentes, y dinámicamente intercambiables. En astrología hablaríamos de la combinación del Sol y la Luna, y en alquimia diríamos que es al mismo tiempo agua y fuego (“agua que no moja y fuego que no quema”, ésa es la definición de la Materia Prima a partir de la cual se realizan las transmutaciones para alcanzar la piedra filosofal). Algunos pensarán: “pero si el Alma tiene al mismo tiempo los dos principios, ¿por qué se la representa habitualmente por el Sol y por cualidades típicamente Yang?”. Visualicemos al Sol mismo: es exotérmico, pero en su interior se producen reacciones de fusión que son las que liberan tal energía. Con el Alma sucede igual: la interacción de la polaridad femenino-masculina crea una tensión que “**anima**” o da Vida a todas las cosas; al Alma se la reconoce por esa cualidad animadora, de la cual nace el vocablo “ánima” --> “alma”, olvidando su naturaleza intrínsecamente dual. Por la misma razón, debido a su actitud de acción pasiva se trata al Espíritu como algo femenino cuando en realidad es Uno y no tiene género, no encierra ningún rastro de polaridad, y de ahí que el hebreo diera los nombres rowah (femenino) y nepesh (masculino) para designar respectivamente al Espíritu y al Alma.

Sigamos. Igual que un protón y un electrón al juntarse forman una unidad indivisible o “átomo”, **el Espíritu y el Alma forman una unidad capaz de cualquier cosa**. La Unidad junto con la Dualidad crean un **Ternario Manifestador**. Es nuestra “**llama trina**”. En el tarot podemos comprobar este mensaje:

- El Mago, arcano I, indica el principio artesano, creador, con la disposición de todas las herramientas necesarias para su actuación y en conexión con lo infinito.
- La Sacerdotisa, arcano II, indica el principio dual, la recepción de la realidad espiritual haciendo camino entre dos columnas que representan cada parte de la polaridad y sin las cuales no se halla el Equilibrio.
- La Emperatriz, arcano III, indica el ciclo de gestación, crecimiento, maduración y dar fruto, en una realidad que es fértil para la manifestación.

El triplete formado por el Espíritu y el Alma, unidos, aprovechan el mar de energía en que están sumergidos como si fuera un campo capaz de dar lugar a la generación de toda semilla en él plantada; al fin y al cabo, el Alma misma está hecha de tal energía y ya sabemos por la Ley del Espejo que se atrae mutuamente. El resto de la historia ya la conocemos: el Alma, para formar parte del mundo de los fenómenos, se expresa a través de un cuerpo mental que en tres niveles le permite: captar las verdades directamente del Espíritu (plano Búdico), procesar y dirigir energía/información (plano Causal) y sentir (plano mental inferior). Desde que puede ser sensible, el Alma tiene la oportunidad de rodearse de un cuerpo emocional (astral) con el riesgo

de que eso le suponga dudar, desear y generar apego, con el cual crearía un Ego que la encadenaría. Si estamos encadenados por Ego, inevitablemente el Alma “cae” en la entrada de un cuerpo etérico y uno físico con un determinado karma e inicia una encarnación terrestre; si no hay tales cadenas, igualmente se puede optar por la encarnación si eso está en el propósito álmico.

El Alma es capaz de mantener en su interior varios datos, por lo que funciona como un gran **Banco Cósmico**. Entre otras cosas, almacena nuestro Ego y nuestro karma, y como el Alma siempre está atrayendo energía nos lleva a situaciones que responden a nuestro karma y a nuestro Ego, y así se cumple la Ley. Por otro lado, toda sanación llega a todos los niveles, pero si podemos llegar a actuar directamente en el Alma se acelera el proceso entero, porque de lo contrario la energía tiene que armonizar desde el plano etérico y eso supone un viaje hacia el Alma que tarda más tiempo, tal vez incluso vidas. Además, como las enfermedades están relacionadas esencialmente con nuestro Ego y karma, y éstos están almacenados en el Alma, sanar el Alma ofrece el medio más poderoso de sanación. De ahí que, en la “leyenda de los mendigos” que se cuenta en CES I, Usui se dio cuenta de que debía actuar en el Alma para que la sanación fuera completa. Cabe tener presente, sin embargo, que no se puede efectuar una sanación del Alma que nos prive de nuestro aprendizaje y lecciones; intentarlo supone la aparición nuevamente del karma supuestamente eliminado y el refuerzo de las lecciones, pues la energía es inteligente y el Alma sabe cuándo quedan cosas aún por hacer o por aceptar. **Sanar el Alma debe ir acompañado de la Conciencia, la Comprensión y la Asimilación.**

Además de lo visto en los dos niveles de CES precedentes, hay enfermedades o disfunciones que su origen real no está en ningún bloqueo energético, sino que los mismos bloqueos se producen porque algo le está sucediendo al Alma y aparecen éstos como consecuencia. Tenemos los siguientes casos a observar:

- **Que el Alma no esté del todo encajada**. En cierto momento del embarazo, el Ser y sus cuerpos superiores se fusionan con los cuerpos físico y etérico que se están gestando en el vientre de la madre. Se dice que los cuerpos superiores, y con ello el Alma y el Espíritu, entran por la boca y la nariz y bajan hasta quedar perfectamente unidos con los cuerpos inferiores. Al bajar, el Alma se ancla en el pecho, en un punto que queda a medio camino entre el chakra Anahata y el Vishuddha, donde se forma un importantísimo chakra secundario que es el que nos permite acceder al Alma, y también conocido a veces como **Estrella de la Mañana**; también queda el Alma sostenida bajo las clavículas por otros dos chakras secundarios, los **Soportes/Laterales del Alma**. Ya los mencionamos de pasada en el manual de CES I. Este proceso se conoce también como **Encaje**.

Se pueden dar dos situaciones: que en el proceso de encarnación algo falle, como por ejemplo que el Ser no se sienta preparado para nacer aún y le provoquen el parto, por lo que el Alma se queda a medio camino, queda algo “suelta” y no está perfectamente anclada y soportada; otra situación es que, estando encarnados, vivamos un trauma o un shock que le quite suficiente energía al Alma y por ello ésta no pueda permanecer anclada y se suelte, quedando como flotando. El problema del desencaje suele implicar que el Ser trata de evadirse y desentenderse del Mundo y la Realidad. Es un mecanismo natural de autoprotección. *Los síntomas son los mismos que los de un chakra Muladhara en hipofunción*, lo cual tiene lógica porque Muladhara maneja lo referente a lo terrenal. Muladhara en hipofunción puede ser síntoma de desencaje del Alma. Es fácil en este estado perder las ganas de vivir y estar casi siempre desconectados y soñando despiertos.

- **El Alma ha perdido energía**. A veces los traumas ocasionan que parte de la energía del Alma se vaya. Es otro mecanismo de autoprotección: si algo hiere el Alma, ésta libera la energía afectada para poder seguir adelante, aunque mantiene un registro en sí misma de aquello que provocó la pérdida, de modo que podemos acceder a ese registro para

sanar la herida y recuperar la energía perdida. Este proceso de sanación se conoce como **Recuperación de Alma**. Es algo que se lleva mucho tiempo haciendo por chamanes de varias culturas, y a veces se experimenta como un viaje por otros planos en el que se busca los fragmentos perdidos de Alma. *Los síntomas de este problema son una tristeza que no se sabe de dónde viene, acompañada por la sensación constante de que nos falta algo*, incluso si estamos muy bien mental y anímicamente. La pérdida de energía, como comenté en el punto anterior, puede debilitar lo suficiente al Alma para que se produzca un desencaje, y en tal caso habrá que sumar los síntomas y las terapias de ambas situaciones. Cuando se produce un desencaje por pérdida de energía, es habitual que se haya perdido energía de forma gradual a base de muchos traumas pequeños, hasta que al final un suceso sin importancia se convierte en la gota que colma el vaso.

- **El Alma está fuerte y bien encajada, pero está bloqueada**. En esta situación, no podemos escuchar a nuestra Alma y mucho menos al Espíritu. *Los síntomas son similares a un Sahasrara bloqueado, pero además están los síntomas propios de cada tipo de bloqueo. Estos bloqueos en el Alma los producen los impactos emocionales*. En otras palabras, cuando le sucede algo a nuestro cuerpo Astral, debido al contacto con el Mundo, paralelamente le sucede lo mismo al Alma, se bloquea esa energía que queda condensada. Como dijimos en CES II, esto es el Ego, son esos bloqueos de energía. El problema está en que por mucho que unifiquemos el cuerpo Astral, si permanecen las raíces del Ego en el Alma éstos vuelven a surgir, a veces con un tiempo récord de menos de un segundo. El cuerpo Astral y el Álmico se influyen mutuamente y de un modo muy sincronizado, tal vez por eso a menudo se les confunde. El bloqueo en el Alma es un modo que tiene el Ego de decir “¡Eo, estoy aquí!”, para que le hagamos caso a él en vez de a nuestra esencia espiritual. Sin embargo, no hay que ver eso como un problema, el Ego no es nuestro enemigo, sino que es un modo que tenemos nosotros para percibir que algo anda mal, igual que cualquier enfermedad vista hasta ahora. Es bueno, aún así, tratar el Alma siempre que sea posible, porque si permanecen las raíces del Ego en las siguientes encarnaciones seguirán estando ahí, que es gran parte del karma que trasladamos de vida en vida. Para el trato concreto con el Ego es mejor consultar el capítulo dedicado a ello.

En el capítulo siguiente se presentan los símbolos maestros con los que podremos acceder al Alma, sanarla y abrirnos al Espíritu.

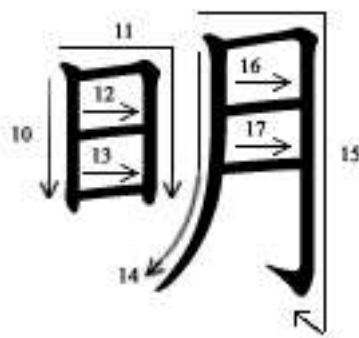
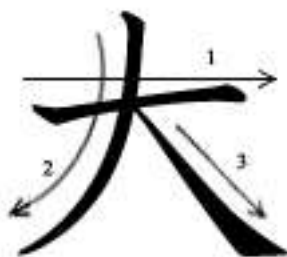
2. Los Símbolos Maestros

Leí la historia de que en la tradición Reiki original de Usui no existía la categoría de símbolos maestros, sino que tan sólo se daban los tres símbolos que conocemos de CES II. Por lo que sé, en el Reiki tradicional occidental siempre se ha enseñado al menos un símbolo maestro, el **DaiKoMyo**; Takata así lo dispuso, y sabemos que transmitió los símbolos que aprendió de Hayashi (y que éste asumió de Usui) por lo que en principio no habría que dudar de la transmisión de un cuarto símbolo. Teniendo en cuenta que no todo lo que me contaban en Reiki occidental resultó cierto, no me pertoca a mí cerrar puertas a la investigación; por el contrario, mi intención con esta historia es recordar la transitoriedad de los símbolos: no pertenecen exclusivamente a Reiki, como tampoco son imprescindibles y sólo constituyen una herramienta de ayuda (muy útil) que con el tiempo dejaremos de manejar. Bien alineados nosotros, la clave de la magia sanadora está en nuestra intención, y eso nos lo enseña la sabiduría relativa al chakra Anahata, ¿lo recordamos?

Hoy en día, en el Reiki no tradicional, disponemos de símbolos nuevos como el **KoRiKi** que se enseñaba en CES I y que es de uso muy reciente. En este capítulo nos encargaremos de ver los **DaiKoMyo** y el **Raku**, con lo que en total tendremos un set de siete símbolos que conforman nuestro completo sistema de CES. Y digo “completo” por una razón obvia: así como el **KoRiKi** nos ayuda a manejar el mundo terrenal y la vida de un modo agradable, y los símbolos CES II nos ayudan en nuestra transformación interior, los símbolos de Maestría alcanzan los niveles del Alma y el Espíritu, todo a cuanto puede llegar la energía por sí misma. Recordemos que los símbolos nos obligan a ser conscientes y operar en aquellos planos que Reiki de por sí ya trabaja desde siempre, y como la mente (y el Espíritu) es poderosa, la Conciencia y su acceso a los distintos planos ocasiona una respuesta más directa e instantánea a la energía. Por supuesto, el trabajo consciente significa también más responsabilidad. Como terapeutas, el uso de los símbolos maestros en la sanación implica más potencia y efectividad; como seres espirituales, implica un recurso (como tantos otros) para Realizarnos.

Lo que veáis en esta sección puede parecer especial o ajeno porque no hay muchos sistemas de sanación que entren en el ámbito álmico, mientras que sí estamos acostumbrados a oír o hablar de la mente y las emociones.

DaiKoMyo



Este símbolo está formado, como sucede con el HSZSN, por kanjis:

- **Dai.** Es el primer carácter, que parece una persona extendiendo los brazos. Significa “grande”.
- **Ko.** Es el kanji de en medio, desde el trazo 4 hasta el 9. Sus tres trazos iniciales significa “*pequeño*”, y los dos últimos trazos “*piernas*” o “*patas*”. Parece un brasero del cual salen chispas o un pequeño fuego. Significa “luz”, “rayo” o “llama”.
- **Myo.** El carácter de la izquierda (trazos 10 a 13) significa “Sol” y también “*dia*” y “*año*”; el carácter de la derecha significa “Luna” y también “*mes*”. “Myo” significa, en conjunto, “resplandor” o “brillo”.

DaiKoMyo, como símbolo, reúne conceptos de ciclos vitales y de Iluminación. Se puede traducir como “**Gran Llama Resplandeciente**”. Si nos fijamos un poco más en su dibujo y en su significado observaremos algunos aspectos curiosos:

- El “fuego grande y resplandeciente” nos recuerda a la actividad animadora del Alma. Algunos maestros dicen que DaiKoMyo representa al Universo entero, lo cual no es extraño pues todo está hecho de la misma energía álmica.
- Las patas de “Ko” nos recuerda a los Soportes del Alma. El propio “Ko” representa el anclaje del Alma.

- “Myo” nos recuerda la naturaleza dual del Alma.

“DaiKoMyo” es un título que se le atribuye al Buda de la Sanación. Ha sido muy usado por los antiguos samuráis, ninjas y ronins para alcanzar la paz mental necesaria e, incluso, el estado de Satori (Iluminación).

Es el símbolo que nos conecta con nuestra Alma y con el Alma del Universo. Su uso nos permite acceder a la raíz de los problemas más profundos y nos envuelve en una energía cálida que es la manifestación más divina de Reiki. Como Reiki representa todos los planos (menos la esfera propia del Espíritu), el DaiKoMyo alinea y ajusta nuestros cuerpos energéticos entre ellos. Debido a esta capacidad de globalización, muchos maestros aseguran que puede emplearse este símbolo como sustituto de los demás símbolos. Lo cierto es que debemos atender a algunas detalles:

- DaiKoMyo, en la concepción budista, representa al “**Amida Sanzon**”, una trinidad de **Amor, Luz y Armonía**. Esto no significa que DaiKoMyo contenga en sí los otros símbolos, pero evidentemente supone el primer paso de regreso a la simplicidad de CES I en donde “tan sólo” usábamos la energía sin complicarnos demasiado la vida. Es importante porque el regreso a la sencillez es la base de CES III y es lo que supone la Maestría.
- DaiKoMyo atrae grandes cantidades de energía Reiki natural. Sabemos que ChoKuRei también atrae energía y la potencia, pero CKR dispone la energía que atrae para su manifestación en los planos inferiores más cercanos al etérico, mientras que DKM sólo atrae enormes cantidades de energía universal para su uso más elevado. Sin embargo, bien seguro que empleando ambos símbolos a la vez conseguiremos muy grandes resultados.
- DaiKoMyo armoniza y equilibra, pero a diferencia de SHK no hace interaccionar entre sí la polaridad para llegar a un equilibrio dinámico entre dos fuerzas opuestas, sino que las mezcla y las unifica en una sola realidad trascendente. Tampoco dispone de la cualidad intrínseca de limpiar y purificar, aunque al atraer energía universal de equilibrio ayuda de manera poderosa a la limpieza de la energía. Es difícil que DKM desbloquee algo que está estancado, pero fluidifica el paso de la energía. Y no puede despegar parásitos pero la luz que atrae es tan elevada que suele repelerlos y por ello ofrece la protección más poderosa, sobretodo en combinación con CKR.
- La energía de Alma que invoca DKM sobrepasa el tiempo y el espacio (sabemos que no existen) pero la conexión entre dos seres que realiza el DKM es de Alma a Alma, es una conexión de “Reconocimiento de la Unidad”, lo que significa que si tratamos de hacer una sanación a distancia iniciando el proceso con DKM en vez de HSZSN lo que haremos será vernos a nosotros como aspectos de un Todo Único, y ver al otro como aspectos de nosotros mismos; por consiguiente, el proceso debería continuar tratándonos a nosotros mismos de la dolencia del otro. No es una visión errónea de la situación, en efecto cada ser es como una cara de un mismo cristal facetado, somos Uno y en esencia somos lo mismo, por lo que es posible intercambiar posiciones y sanar a otros mediante la aplicación de Reiki en uno mismo. HSZSN, en cambio, no sólo mantiene la individualidad en los tratamientos a distancia, sino que es el primer símbolo que conocemos que activa uno de los aspectos del Espíritu: la Conciencia, cosa que no hace el DKM. Con el DKM podemos hallar la Luz, pero el HSZSN nos permite comprenderla e integrarla, o regresar a ella.

Menciono de nuevo que lo importante, más que los símbolos, es la intención. Con el tiempo, al dejar de emplear símbolos, la intención por sí sola filtrará y dirigirá la energía del modo que queramos. Por ello, considerar DaiKoMyo como símbolo de uso obligado y/o en sustitución de otros símbolos no resulta apropiado. Como siempre, el uso de símbolos queda sujeto a nuestra intuición, a la guía de la energía Reiki y al consejo de nuestros guías, no sólo al dictado de

nuestra razón, y nunca al de una imposición. En la sanación es esencial confiar que no hay manera de equivocarse al implementar Reiki, y en la Maestría no sólo es esencial sino también imprescindible.

El mantra que me transmitieron que mejor vibra con la esencia de DKM es **“DaiKoMyo, DaiKoMyo, DaiKoMyo, Gran Llama Resplandeciente: brilla en mí, alrededor mío y sé mi amigo; la divina presencia está en mí, y mi presencia divina está aquí y ahora”**. Siempre podemos variar el mantra o implementar otro que nos guste más.

DaiKoMyo lo podemos usar en el habitual estado meditativo, no sólo para iluminarnos o realizarnos, sino también para ser guiados en nuestro sendero vital. La conexión íntima con el Alma atraerá con velocidad y eficacia las situaciones que necesitamos para avanzar en el camino, así como innumerables hechos sincrónicos (coincidencias) a modo de pistas y mensajes que nos ayudarán a tomar las decisiones adecuadas. Podemos conseguir que la sincronidad se produzca por avanzado desde muy adelante en el futuro, si aplicamos el símbolo en nuestra técnica de sanación a distancia en el tiempo, la que usamos para tratar situaciones que aún no han ocurrido... pero no deberemos sorprendernos si de repente cambian los planes.

Del símbolo existen algunas variantes, igual que sucedía con el HSZSN. De algunas de estas variantes se ha llegado a decir que es la versión “femenina” del DKM, aunque no puede ser cierto porque el DKM original no representa ninguna versión “masculina”, pues podemos comprobar por sus kanjis su neutralidad basada en la dualidad.



DaiKoMyo nos permite solucionar dos de los tres problemas álmicos expuestos en el capítulo anterior. Tenemos que recordar que las técnicas se aplican siempre dentro de una sesión completa de Reiki, por lo que no podemos olvidar limpiar el aura al principio y sellarla al final.

Encajar el Alma

Es muy sencillo de aplicar un encaje del Alma:

1. Sellamos los siete chakras primarios con DaiKoMyo.
2. Situamos las dos manos juntas sobre el chakra secundario de la Estrella de la Mañana, a algo de distancia del pecho. Recordemos que para “tocar” los chakras no hay que tocar directamente el cuerpo físico.
3. Invocamos ahora el mantra y la intención de DaiKoMyo, sustituyendo las referencias a “mío” por la otra persona, y nos quedamos así unos minutos sintiendo cómo una poderosa fuerza magnética atrae y sitúa el Alma en el lugar que toca. Después de un rato dejaremos de sentir el encaje, señal de que habrá finalizado.
4. Sellamos el aura con DaiKoMyo y con KoRiKi.

Este proceso refuerza la conexión Alma-Cuerpo, y potencia la energía del Alma, por lo que es bueno hacerlo siempre que queramos y aunque no tengamos el Alma desencajada. Es obligatorio hacerlo al final del autotratamiento durante los 22 días de purificación posteriores a la iniciación al tercer nivel de CES.

Recuperación de Alma

El procedimiento que he desarrollado es similar a la técnica Reiki de regresión, pero de todos modos se trata de un ejercicio singular. Los problemas de pérdida de energía del Alma son graves, es como si se perdiera un cacho de Alma, y por ello difícilmente se solucionarán con una sola recuperación, pueden haber múltiples traumas y hay que realizar una sesión por cada uno de ellos; sin embargo, sí que es posible que si alcanzamos el registro o trauma adecuado la mayor parte del trabajo quede hecho en una misma sesión.

Una Recuperación de Alma **es un tratamiento especial y nada frecuente**, por lo que se suele administrar cuando los síntomas están muy acusados en el paciente, o cuando el paciente alcanza cierto grado de comprensión espiritual y él mismo solicita el tratamiento. De ser así que nos lo soliciten, tenemos que aceptar el compromiso sí o sí, y tendremos que atender también muy bien a la Ley del Espejo para ver qué nos está reflejando el paciente. Otro detalle muy importante es que hay casos muy especiales de Recuperación de Alma que no pueden tratarse en cualquier momento; por lo general, **haremos un estudio profundo del paciente y esperaremos a que esté preparado para el procedimiento**; mientras llega ese momento, podemos administrar sesiones comunes de Reiki. Si creemos en la astrología podemos realizar un estudio para hallar el momento adecuado para una Recuperación de Alma.

En una regresión tradicional, los problemas a solventar tienen casi siempre su raíz en esta vida. Es raro, pero podría pasar que en alguna ocasión la búsqueda lleve a momentos anteriores a esta vida. Cuando ocurre eso es porque la causa aparece en el registro álmico, lo cual es indicativo de que conviene hacer, en la medida de lo posible, una Recuperación de Alma. Por otro lado, la pérdida de energía álmica tanto puede ocurrir en esta vida como en vidas anteriores, pero es frecuente que el paciente se encuentre con situaciones no pertenecientes a la vida actual. Cuando hagamos el viaje regresivo lo que ve el paciente es muy importante; puede ser que vea recuerdos, pero **es habitual que vea imágenes simbólicas** como si de un sueño se tratara. En la Recuperación de Alma chamánica, es el chamán quien hace el viaje y nunca ve una regresión sino que entra en un plano similar al onírico, lleno de símbolos, tal vez en otro mundo, como si hiciera un viaje astral. Por lo tanto, si el paciente ve cosas raras o fantasiosas, hay que seguir adelante como si se tratara de un recuerdo real, pues la Recuperación está funcionando igualmente bien. Seguramente es otro modo (otro lenguaje) que tiene el Alma de comunicarse.

Como la Recuperación de Alma es un método tan significativo, es más que recomendable hacer **una limpieza previa** física y energética de la sala donde se vaya a practicar, y sellarla luego con los símbolos incluyendo el DaiKoMyo. Yo incluyo siempre un DaiKoMyo extra en la cama o la camilla donde se tumbará el paciente. Estos pasos previos son importantísimos, no sólo por la calidad del ambiente, sino porque de este modo el Alma del paciente se siente más segura y responde con mayor facilidad. Debemos recordar que el Alma pierde energía con cada impacto fuerte, y **un Alma herida es un Alma asustada** que hay que tratar con cariño.

1. Invocamos a los guías nuestros, a los guías del paciente, a nuestro Yo Superior, y al Yo Superior del paciente. Pedimos a todos los guías invocados que trabajen conjuntamente y en armonía, cosa que hasta ahora no habíamos hecho nunca, pues siempre dejábamos que cada uno hiciera lo suyo. Realizamos un tratamiento normal, limpiando el aura, quitando o transmutando negatividad de su cuerpo, y poniendo energía saludable, hasta llegar a los pies.
2. Los chakras aún no los alinearemos, pero sí que los vamos a trabajar uno a uno transmutando los bloqueos y potenciándolos armónicamente, desde Sahasrara hasta Muladhara.
3. Regresamos a la primera posición de la cabeza y haremos un bocata de símbolos: trazamos dentro del Sahasrara el DaiKoMyo, luego el HonShaZeShoNen, y otra vez el DaiKoMyo. Mentalmente declaramos que vamos a realizar una Recuperación de Alma. Todo esto hace que en vez de regresionar a los recuerdos del subconsciente la sesión se centre en los registros del Alma, y establece una conexión con ella.
4. Sin mover la mano izquierda del Sahasrara para no perder el contacto energético con el paciente, liberamos la mano de debajo la nuca y con ella trazamos un gran HSZSN sobre el aura del paciente, como de costumbre, para iniciar el proceso de sanación del pasado.
5. Colocamos las dos manos juntas sobre el chakra secundario de la Estrella de la Mañana y le dirigimos la regresión. Mientras lo hacemos, le daremos energía al Alma. Hay que lograr que el paciente nos cuente todo cuanto ve en su mente, para que se implique en su propia sanación. Si lo que ve son recuerdos hay que pedirle que se traslade al momento en que sucedió la pérdida de energía álmica, a la causa primera del problema; y si lo que ve es como si fuera un sueño, hay que decirle que tiene el poder de viajar por él como si fuera un sueño lúcido, que es totalmente consciente, y que nos diga lo que ve para que le podamos guiar en rescate de su Alma perdida a la cual él va a ir a buscar. Podemos reforzar siempre que sea necesario su conexión con el Alma mediante la aplicación de los DKM que hagan falta.
6. Trataremos los recuerdos o las experiencias como en una regresión normal, aplicando los símbolos que necesitemos para paliar emociones angustiosas, para desbloquear, para sanar los traumas, para tomar conciencia, para aportar luz, amor, perdón, paz y armonía, etc. Luego, cuando se ha solucionado el trauma, hay traer al paciente de vuelta a su cuerpo y al momento presente.
7. Finalizamos la sesión realizando un Encaje de Alma, alineando los chakras, sellando el aura y dando las gracias a los guías.

Ho-oponopono

Su nombre significa “**corregir, rectificar**”. El Ho-oponopono original es una técnica hawaiana basada en la creencia de los nativos de que el “error” surge de pensamientos que están

manchados con recuerdos dolorosos del pasado, los cuales causan desequilibrio y enfermedad. No es nada que no supiéramos ya. Esta técnica incluye también, empero, la noción de total responsabilidad: todo lo que está en nuestra vida, simplemente por estar en nuestra vida, es nuestra responsabilidad; todo lo que vemos, conocemos o experimentamos es nuestra responsabilidad porque está en nuestra vida. Eso significa que, como terapeutas, todo aquél que acude a nosotros con una dolencia, esa dolencia es también responsabilidad nuestra aunque no la tengamos nosotros: en última instancia, la dolencia la hemos creado nosotros en esa persona.

Tal como se ha comentado, todos somos parte de lo mismo, y estamos tan interconectados que somos intercambiables, algo así como que “el orden de los factores no altera el producto”. De ahí que tenga sentido la Ley del Espejo. Las personas y situaciones que se presentan en nuestra vida lo hacen porque tenemos un vínculo con todas ellas, por increíble que nos parezca, y sin olvidar que también es cosa de nuestra Alma que las atrae para que representen un reflejo de nosotros mismos. Al cambiar nosotros, no sólo atraemos cosas diferentes... sino que también cambiamos a los demás debido a esa conexión. De hecho, el mejor modo de cambiar las situaciones es cambiar uno mismo. Por ello realmente podemos hacernos cargo de la enfermedad ajena como si fuera nuestra. **Ho-oponopono supone preguntarnos qué podemos hacer en nosotros para solucionar la causa de tal mal o tal situación** que le ocurre a la persona que viene a nosotros aunque sea en la figura de alguien desconocido; una vez tenemos la respuesta, **nos tratamos a nosotros mismos de la causa, y pedimos perdón al paciente y le mandamos Amor**. Así es la técnica original.

Haleakala Hew Len, doctor en Hawai que ha trabajado durante años con personas discapacitadas y con personas “criminalmente” enfermas y sus familias, ha desarrollado con grandes resultados positivos esta técnica ancestral. Dice:

“La manipulación ocurre cuando yo (como terapeuta) trabajo con la idea de que tú estás enfermo y yo voy a trabajar en ti. Por otro lado, no es manipulación si me doy cuenta de que vienes hacia mí para darme una oportunidad de ver lo que está ocurriendo en mí. Hay una gran diferencia. Si la terapia es acerca de tu creencia de que estás allí para salvar a otra persona, sanar a otra persona o dirigir a otra persona, entonces la información que traes vendrá del intelecto, la mente consciente [*se refiere al filtro del Ego*]. Pero el intelecto no tiene una comprensión real de los problemas y cómo acercarse a ellos. El intelecto no se da cuenta de que cuando el problema se resuelve por transmutación usando Ho-oponopono o un proceso similar entonces el problema y todo lo relacionado a él se resuelve. [...] La idea es que las personas como nosotros que estamos en la sanación hemos causado mucho dolor. [...] Así que si alguien como tú viene a mí, le digo a la Divinidad: << por favor, dime cómo puedo rectificar lo que me ocurre a mí que ha causado este dolor en X. >>. Y aplicaré cualquier información que me sea dada indefinidamente, hasta que tu dolor se haya ido o hasta que me pidas que pare. [...]

Di una presentación en Dallas el mes pasado y hablé con esta mujer, una maestra Reiki. Le dije: << Déjame hacerte una pregunta. Cuando alguien viene a ti por un problema, ¿dónde está ese problema? >> Pareció confundida cuando le dije <<tú eres la que causó el problema, así que tu cliente te va a pagar ¡para que le cures tu problema!>> Nadie entiende esto: **100% de saber que tú eres la causa del problema, 100% de saber que tú tienes la responsabilidad de rectificar el error**. ¿Te imaginas si supieras que somos 100% responsables?”

La técnica original no contempla la necesidad de conocer la causa del problema, sólo el modo de solucionarlo. Es similar a la técnica compasiva budista del **Tonglen**, que en tibetano

significa “dar y recibir”, consistente en evocar Amor y Compasión, tomar como propio el sufrimiento ajeno y el karma negativo de otros ayudándonos de la respiración (inspirando hacia uno mismo esa negatividad), transmutarlo en luz dentro nuestro, y devolver Amor y Compasión que se extiende también hacia todos los seres. Sin embargo, desde el punto de vista de una Maestría, creo en el hecho de que no hemos venido al mundo sólo para “corregir” como dice el doctor Len, sino también para ser más conscientes, y eso supone el conocimiento de la causa del problema. Lo miremos como lo miremos, tanto si la enfermedad es del otro como si la hemos provocado nosotros, lo cierto es que la enfermedad tiene siempre un mensaje que, por Ley del Espejo Humeante, tenemos que integrar también en nosotros. Por ello he adaptado el Ho-oponopono al Reiki.

El Ho-oponopono es útil como apoyo a las terapias tradicionales, así como para comprender mejor el grado de responsabilidad que alcanza un maestro en cualquier arte y lo que supone verdaderamente el camino de la Realización. Fijémonos en los siete principios de la filosofía hawaiana kahuna en la que se basa el Ho-oponopono:

- IKE: El mundo es lo que uno piensa.
- KALA: No existen límites.
- MAKIA: La energía fluye hacia donde va la atención.
- MANAWA: El momento de poder es Ahora.
- ALOHA: Amar es estar feliz en la Unidad.
- MANA: Todo el poder viene del interior de uno mismo.
- PONO: Lo Efectivo es la medida de lo Verdadero.

Veamos la técnica adaptada al Reiki:

1. Primero visualizamos el SeiHeKi y pronunciamos mentalmente el mantra si hace falta. La idea es evocar al Amor y a la Compasión. También podemos emplear otras muletillas, como recordar una situación pasada de mucho Amor. También es útil el HSZSN para que ese Amor y esa Compasión sean “Iluminadas”.
2. Trazamos en el aire el DaiKoMyo y pronunciamos tres veces su nombre. Con esto queremos iniciar una sanación a distancia aunque tengamos el paciente en la camilla enfrente nuestro, pero usando el DKM en vez del HSZSN. Podemos aplicar la siguiente intención: “El Buda que hay en mí ES el Buda que hay en tí”.
3. Mandamos los símbolos necesarios al paciente y a nosotros mismos para averiguar la fuente del problema. Generalmente usaremos HSZSN, pero es posible que necesitemos el SHK para desbloquear la información, o bien CKR y más DKM para estabilizar y fortalecer la conexión Alma-Alma.
4. Una vez conozcamos la causa, nos ponemos las manos en nosotros y nos tratamos de la causa y de la dolencia del otro, como si nosotros fuéramos los causantes. Cuando finalice el tratamiento, pediremos perdón al paciente y también a nosotros mismos por ser la causa del daño.
5. Luego seguimos evocando Amor y Compasión y se la dirigimos al paciente hasta llenarlo por completo. Cuando esté completamente lleno, seguimos manando Amor y Compasión hasta que se extienda más allá de cualquier límite, como si quisiéramos

abrazar el planeta entero. Podemos aplicar los símbolos que queramos, pero tanto DKM como SHK son maravillosos para perdonar y Amar, así como el HSZSN.

6. Por último, daremos las gracias al cielo y a todos por esta oportunidad de ser conscientes, y nos trazamos el HSZSN en nuestra aura invocando la intención específica habitual de “La Conciencia es la Esencia de mi Ser” para integrar perfectamente en nosotros lo aprendido.

DaiKoMyo Tibetano



También se le conoce como “**Dumo**”, que es su nombre en tibetano.

Al principio se introdujo como una versión moderna del DaiKoMyo tradicional, pero su uso es distinto. A veces cuesta entender que un mismo mantra (“DaiKoMyo”) sirva a dos símbolos distintos, pero el trazado del símbolo tibetano sugiere una forma distinta de tratar la energía:

- Recuperamos la noción de espiral presentada por primera vez con el ChoKuRei. Esta vez, sin embargo, se dibuja de dentro hacia afuera. Como se contó en Reiki II mediante la Ley del Círculo Dragonáceo, este tipo de espiral significa **apertura, dispersión y sublimación**, con lo que el DaiKoMyo Tibetano (DKMT) nos abre hacia algo y nos eleva.
- El trazado se dirige hacia arriba y se abre otro ramal para formar una especie de garganta. Esto significa que el símbolo nos abre a planos superiores que se integrarán en nosotros. También recuerda un poco a una serpiente, o incluso a su lengua bífida.
- Dentro se presenta una versión en miniatura de Raku, el rayo, el siguiente símbolo que veremos y que representa al Espíritu mismo. DKMT nos eleva, nos abre a

dimensiones superiores y nos prepara para la alta vibración que conlleva el acceso al Espíritu.

El pensamiento director que podemos usar con este DKM puede ser: “Gran Luz Resplandeciente: brilla en mí, brilla alrededor mío, despiértame, y sublíname; hazme ver el Espíritu en mí para que pueda encontrarme con Él y seamos Uno en todos los aspectos del Ser”. Evidentemente, cuando tratemos a otro hay que adaptar el mensaje.

Este símbolo no trata el Espíritu pero sí facilita el acceso hacia Él. Eso es porque el DKMT permeabiliza el Alma y sutaliza los cuerpos inferiores para que se sienta con más evidencia la presencia de la chispa divina en nosotros. Es un símbolo que aumenta la frecuencia vibratoria de todo tipo de energía. El Dumo y el SHK trabajan muy bien juntos para limpiar y purificar porque al elevar la frecuencia hay más potencia y efectividad, y además el Dumo acelera la sanación, pudiendo realizar un despeje y equilibrado de chakras en tan sólo cuestión de segundos. Así como SHK desbloquea, despereza y purifica la energía Kundalini, el DKMT la activa y la pone en circulación, a veces espontáneamente, pero se consigue un buen control de su movimiento si nos centramos y meditamos aunque no sea precisamente una fuerza que se pueda parar.

Dumo vivifica, regenera y rejuvenece. Establece alineamientos verticales, lo cual significa que aplicado por ejemplo en cristales hace que éstos se conviertan en transmisores casi permanentes de energía (aumentando el tiempo de recarga de un mandala de cuarzos); en las personas es más difícil que dure mucho el alineamiento producido porque nuestros bloqueos y karma hacen tender nuestro alineamiento hacia la horizontalidad.

Para el que no sepa muy bien esta palabrería del “alineamiento”, comento que un **Alineamiento Vertical** habla de una conexión perfecta y pura con todos los planos y con el Espíritu (con Dios), mientras que una **Alineación Horizontal** es la perfecta desconexión. Las sintonizaciones en Reiki se hacen para promover la verticalidad de nuestro alineamiento. Hoy en día es difícil que permanezcamos alineados verticalmente, pero sigue siendo posible y nuestra evolución nos lleva de retorno a ese estado.

El DKMT trae consigo crecimiento espiritual y, de hecho, el dibujo de la espiral hace que este símbolo ayude a crecer y desarrollar cualquier cosa. Por último, es la conciencia de que abrirnos puede disolver cualquier límite y nos acerca a lo eterno e infinito.

Raku



Este es el símbolo del cual tenemos menos información. Se introdujo en la línea tibetana de Reiki aparentemente con la única función de **separar el Karma que se comparte entre el maestro y el alumno durante una iniciación**. Curiosamente, la primera noticia que tuve del Raku fue en mi primera iniciación de Reiki I, cuando mi tutor dijo que lo empleaba en las iniciaciones para **potenciar la capacidad energética del receptor y para reforzar su canal central**; en ese sentido, el método que usaba para aplicar el símbolo era trazarlo de arriba a abajo sobre el aura del receptor, bajar con rapidez la palma de su mano de poder hasta tocar el suelo con el fin de hacer penetrar el símbolo con intensidad, y pronunciar en voz alta y fuerte una sola vez “¡Raku!”.

Como es fácil deducir, **Raku manifiesta el poder del rayo**. Existía la leyenda urbana de que, mal usado, podía cortar el aura de las personas, pero Reiki no permite las malas intenciones o de lo contrario la energía deja de fluir y los símbolos dejan de tener poder. **Raku representa también la chispa divina, el Espíritu**. Fijémonos que, en general, Raku representa algo que es pequeño y grande al mismo tiempo, humilde pero poderoso. Señalo que el Espíritu es lo único en nosotros que no se puede tratar. Así como con el Alma podemos acceder y cambiar cosas, con el Espíritu sólo podemos entrar en su esfera divina e invocarlo. De todos modos, tampoco tiene sentido hacer nada más, pues el Espíritu es lo único que siempre se mantiene puro y perfecto, es Dios en nosotros.

Raku no sólo invoca al Espíritu, limpia también nuestro karma negativo, lo elimina. Al tanto con esto: Raku no nos permite evadirnos y pasar por alto nuestras lecciones; si tratamos de eliminar karma sin haber aprendido de él, aparecerá un nuevo karma más fuerte, porque así como Raku potencia con la fuerza del rayo la energía, también potencia con la misma fuerza el resultado de nuestros pasos. Su efecto con el karma es similar en varios sentidos al HSZSN, el cual libera karma y trata de sanarlo, pero HSZSN lo sana ayudándonos a entenderlo mientras que Raku lo elimina directamente. Se pueden combinar ambos símbolos para trabajar el karma, pero cuidado porque nuestro aprendizaje y comprensión se dará del mismo modo que si recibiéramos una paliza, es decir, con mucho impacto.

El HonShaZeShoNen nos permite a nosotros regresar a nuestro estado original del Ser, a la pureza del Espíritu, pero lo logra haciéndonos pasar por un largo proceso de transformación durante el cual hay que ir implementando más HSZSN para gradualmente iluminar nuestra conciencia; el Raku invoca a nuestro Espíritu que es nuestro patrón original del Ser, por lo tanto tenemos la alternativa de aplicarnos primero Raku y luego HSZSN, lo cual acelera enormemente el proceso, con la contrapartida de que puede provocar grandes crisis curativas (nunca hay que correr, las prisas son muy malas). He contado esto no por nuestro desarrollo espiritual, sino porque nuestro cuerpo material, por Ley de Correspondencia, tiene también su propio “espíritu”: el ADN; en enfermedades genéticas o en las que se basan en mutaciones del ADN, tanto podemos actuar sobre los genes que actúan por herencia kármica como también podemos actuar sobre las mutaciones haciendo regresionar las células al estado original en el cual funcionaban bien y sin karma. Al tanto con los problemas genéticos, porque entender el karma generacional, aunque es el más simple de los tres karmas, supone un avance en nuestro camino muy importante. También es útil aprovechar las bendiciones que ofrece el DKMT, y siempre que sea posible hay que trabajar con el Alma no vaya a ser que las raíces del problema estén ahí.

Entiendo que con todo esto estoy anunciando la posibilidad de acabar con enfermedades de todo tipo, incluso cánceres, y por ello recuerdo la importancia de **no dar nunca nada por sentado**, el resultado de Reiki no depende sólo de nuestra terapia sino también de lo que manda el catalizador, o sea, el Alma del paciente. Las leyes que se enseñaron en CES II hay que tenerlas siempre presentes, porque **esto NO es ningún juego**.

Raku invoca a la Luz primigenia, y también puede devolver cualquier cosa a la Luz. Este símbolo es efectivo al usarlo con el Ego, como veremos en el capítulo correspondiente. También le veremos su importancia al tratar el capítulo de los difuntos. Y en Meditación, vacía la mente con absoluta facilidad, mientras que en conjunción con el DKMT nos eleva a altos estados de conciencia.

Con Raku se puede emitir también un pensamiento director, del estilo “*Manifiesta [o Activa] al Espíritu [a Dios] en mí*”.

Existe una variante que se llama “Raku serpenteante”, “serpiente de fuego”, “dragón de fuego”, o incluso “Nin Giz Zida” según la línea Seichim de Reiki. Por lo que he visto, lo presentan como una variante con funcionalidades diferentes, pero la gracia está en que sus funciones son propias del DKMT como por ejemplo despertar la Kundalini y elevarla por el canal central, por lo que no hay nada nuevo. Fijaros que también tiene relación con la espiral y se parece mucho al desarrollo de un DKMT sin la lengua bífida.



Símbolos en otras líneas de Reiki

Han surgido una infinidad de líneas distintas de Reiki, empezando por la línea tibetana de la que hemos tomado algunos símbolos como el Raku y el Dumo, y siguiendo por la Karuna, la Seichem-Seichim, y compañía. Con cada línea existe la teoría de que el Reiki original (refiriéndose a los sistemas de sanación por imposición de manos que había milenios atrás) disponía de muchísimos símbolos, cada uno con una funcionalidad diferente, y han surgido muchos “maestros” que han canalizado dichos símbolos y otros más. Eso sí, cada nuevo nivel de Reiki se cobra y a precios elevados. Nos podemos pasar la vida aprendiendo líneas de Reiki y pagando por ellas.

Algunas de las canalizaciones de símbolos consisten en caracteres que ya existían, como el símbolo OM, el SHANTY o el infinito; otras son la “reutilización” de los símbolos que ya teníamos, como el “KRIYA” consistente en dos CKR enfrentados, lo cual me recuerda a que yo también me inventaba cosas cuando las necesitaba como por ejemplo una combinación de SHK y DKMT metiendo la forma del SHK en el inicio de la espiral del DKMT; otros símbolos evidentemente no tienen nada que ver y son completamente diferentes. Pero me vengo a referir a que la sopa de ajo ya está inventada. Y también a que todos estos símbolos nuevos hacen lo mismo que podemos conseguir con estos siete símbolos base que os he enseñado a lo largo de los

manuales. La diferencia es que los nuevos símbolos “prometen” llegar mucho más lejos y hacer las cosas más rápidas, olvidándonos de que los mejores procesos requieren su tiempo y que no llegaremos más lejos corriendo. Los milagros existen, pero necesitan que los trabajemos, y no conseguiremos nada si permitimos que nuestro Ego se imponga y nos impida transformarnos a nosotros. Recordemos el Ho-oponopono, los cambios en el exterior se dan con nuestros cambios interiores, por lo que no habrán más y nuevas herramientas que nos permitan saltarnos los pasos necesarios.

También existe una necesidad que entiendo muy bien de rellenar agujeros, pues el Reiki que aprendí de todos los maestros por los que pasé era bastante incompleto y es normal que uno no sepa cómo llenar el vacío que deja esa enseñanza y se decante por tomar o canalizar más herramientas. Es el motivo por el cual estos años yo he buscado la información original japonesa para tratar de recuperar la esencia completa de Reiki, aunque no lo he logrado del todo, pero al menos he dispuesto a vuestro servicio todo lo que a mí me habría gustado que me enseñaran, algo que abarque todas las posibilidades, reformulado como CES. Se sabe que Usui transmitió un sistema que no se enfocaba sólo a sanar, sino que la idea que él tenía era la de dar una vía fácil y relativamente rápida hacia la Realización, así que imagino que estaría contento si supiera de mis esfuerzos, y yo estaré contento si consigo que sea de utilidad para algunos o para muchos.

En fin, no se trata de convencer a nadie, yo no tengo esa intención. Siempre insto a que probéis maestros distintos debido al enriquecimiento que produce, al igual que yo también tuve que pasar por ello, y por lo mismo me parece bien que probéis líneas distintas de Reiki con material nuevo si así lo sentís. Tan sólo os advierto de que no os dejéis engañar. Al final todo tiene que volver a su origen, y en el origen hay la Nada, la sencillez.

3. Un Camino de Revelaciones

Al Sendero de la Realización no se entra nunca directamente, hay un proceso gradual que poco a poco nos conduce a la decisión final de consagrarse y que depende en mayor medida de hasta qué punto estamos dispuestos a avanzar en nuestra vida o, como dicen en la película-documental “¿Y tú qué sabes?”, de hasta dónde nos adentraremos en la madriguera. A este proceso lo he llamado “Camino de Revelaciones” por dos motivos: el primero, muy obvio, es que me he inspirado en los libros de James Redfield; el segundo motivo es que el proceso se asemeja a un camino durante el cual tenemos flashes o pequeñas revelaciones en las cuales parece que tenemos mayor claridad o una mayor percepción “luminosa” de la Realidad que nos abre a las cuestiones del “por qué estamos aquí” y prometen, en cierta medida, obtener las respuestas a medida que vamos dando los siguientes pasos.

Para algunos, este proceso es una transición rápida y ligera entre el Yo de ayer y el Sendero Álmico; para otros, el proceso ocupa toda la Vida. Como dije, depende de hasta dónde estemos dispuestos a llegar en todo momento.

El Corazón Bello de la Energía

En el primer nivel de CES descubrimos que todo es un complejo entramado de energía consciente y que podíamos conectar con ella para sanar e, incluso, para ser conscientes del pleno derecho que tenemos de ser felices en la Tierra. En el segundo nivel, además, vimos que la energía consciente sigue unas leyes que se cumplen siempre y en cualquier plano, y una de esas leyes es que responde a nuestra intención, sobretodo si esa intención está alineada con el Alma. Aquí en CES III finaliza la parte teórica sobre el conocimiento de la energía y llega el momento de centrarnos también en nuestra percepción, en las cosas que experimentamos y en cómo cambia nuestra vida a medida que conectamos con Reiki.

Después de todo lo que habremos practicado con los dos previos niveles habremos descubierto, entre otras cosas, que la energía se mueve de algún modo en el umbral de la Belleza. Aunque las cosas y seres que nos parecen bellos son distintos según el observador, todos tenemos la misma percepción de la Belleza: aquello que nos parece bello resalta, parece más presente, sus colores son más vívidos y centelleantes, e incluso parece más luminoso, más grande y más alcanzable, en comparación con todo lo demás que lo rodea que parece más opaco, más apagado y más lejano o pequeño. Si nos fijamos bien, cada vez que prestamos atención a algo bello conectamos automáticamente con la energía aún sin poner manos o pensar en Reiki, e incluso con algunos ejercicios visuales podemos apreciar con facilidad el campo energético de lo bello. Recíprocamente, cuando conectamos con la energía todo nos parece más bello y resplandeciente, en especial nuestro paciente a quien damos energía, si es el caso. La percepción de la Belleza, pues, es un buen indicador de si estamos conectados con la energía o no, o de cuán conectados estamos. Si permanecemos desconectados es fácil observar un mundo sin vida, sólo con hambre, guerras, sufrimiento y desolación, mientras que **si nos conectamos a la energía aparece la otra cara de la Verdad**.

La Experiencia Mística

Puede llegar a suceder, sobretodo cuando estamos en un lugar de gran cantidad de energía y belleza (como por ejemplo un bosque virgen y anciano situado en la cumbre de una alta montaña), que estemos tan conectados que empezamos a sentirnos livianos, una gran corriente se mueve ascendentemente a toda velocidad por la columna vertebral, y de repente sentimos que nos hemos vuelto Uno con el Universo entero; el tiempo se detiene o deja de existir, y la

perspectiva del espacio, a nuestros ojos, es de 360° esféricos; nos sentimos luz y vibración pura, y nos gobierna una alta emoción: el Amor. Pueden haber variantes, pero la experiencia genéricamente suele ser así.

Muchos místicos y sabios han tratado de explicar esta experiencia que es, en la actualidad, alcanzable por cada vez más personas sin importar su condición. De algún modo, vivir esto es como adelantarse al futuro, pues una parte nuestra nos dice en ese especial momento que aquello es nuestro hogar, el lugar a donde nos dirigimos todos los seres. En concreto, el Espíritu, a través de la Conciencia, es quien nos lo indica y quien nos hace resonar con esa experiencia.

En capítulos posteriores hablaremos de esta Unidad.

Dios es Amor

“Dios es Amor” es la Verdad Espiritual del chakra Anahata.

El Espíritu es Dios en nosotros. Podemos tratar cantidades increíbles de energía sin llegar, a pesar de ello, a experimentar la conexión Mística recién descrita, pues la diferencia está en cuán conectados estamos con el Espíritu. Así como la percepción de la Belleza nos indica nuestra conexión con la energía, **el Amor es el indicador de nuestra conexión con el Espíritu**. Tanto en términos de sanación como en términos evolutivos, la conexión espiritual significa multiplicar por un valor muy alto los efectos producidos. Con Reiki, como la energía y los alineamientos nos ayudan a aproximarnos al Alma, siempre hay un mínimo de vínculo con nuestro Espíritu y por eso cada vez que damos Reiki sentimos algo de Amor; por el mismo motivo, con Reiki damos pasos grandes en nuestra evolución pues Reiki nos obliga a acercarnos más al Alma y al Espíritu. Sin embargo, cabe mencionar que el potencial es mucho mayor de lo que sabemos o imaginamos, pues si con ese pequeño vínculo del que ahora disponemos hacemos grandes cosas... ¿qué podríamos hacer si nos identificáramos y asimiláramos completamente con lo Divino? Por algo los grandes maestros sanadores de la Humanidad han sido también personas tan místicas y espirituales.

A tener en cuenta es que, cuando conectamos con el Espíritu y sentimos Amor, de forma natural podemos dar a voluntad y con suma facilidad la energía que estamos captando del Universo a otros seres u otras cosas, sin necesidad de haber recibido alineamiento Reiki alguno o de poner las manos. Por eso hay personas que pueden sanar desde nacimiento, porque han mantenido intacta una gran conexión espiritual, y por eso es tan esencial esa conexión y el sentir Amor en la sanación, porque cuanto más conexión hay mayor energía pasamos, la energía es más efectiva, y la sanación se produce con mayor rapidez y contundencia. Además, la cantidad de Amor que podemos sentir es tan infinita como el alcance divino del Espíritu, por eso cuando empezamos a sentir Amor las primeras veces parece que nos va a estallar el corazón de tanto Amor que sentimos y que no nos cabe en el pecho.

En definitiva, la energía nos presenta la Belleza intrínseca que hay en todo, pero el Amor sugiere el despliegue de la obra más mágica jamás concebida: la Sincronicidad.

El Flujo Causal

En CES II, al presentar las Leyes Universales, comprendimos que nada ocurre “porque sí” ya que la Ley de Causalidad obliga a que todo tenga una causa. Mediante la Ley del Espejo Humeante deducimos que el Alma atrae situaciones en nuestra Vida que sirven de reflejo de quiénes somos nosotros, de qué hacemos, de qué pensamos o sentimos o hacemos, aunque suelen quedar disimuladas y no nos damos cuenta hasta que no alcanzamos la conciencia suficiente que puede traspasar esa sutileza. También hay que decir que a veces se presentan situaciones que son muy evidentes, pues el Alma de vez en cuando nos da toques de atención.

El caso es que, puesto que la energía trata de seguir a nuestros pensamientos, nuestras emociones, nuestra Alma y nuestro Espíritu, todo al mismo tiempo, lo que se presenta en el escenario de nuestra Vida es un completo caos y parece que nada tiene sentido. La energía primero tratará de manifestar lo que quieren el Alma y el Espíritu, luego las emociones (gobernadas por un pensamiento) y por último el pensamiento, en ese orden. En ocasiones, en cambio, hay momentos como de paz o vacío los cuales sólo duran un instante pero es suficiente como para que se den otras condiciones, más propicias, y surja la magia. La gracia de conseguir que algo se manifieste es alinear nuestras intenciones o inquietudes con el Alma, o bien vaciar nuestra mente y dejar que el Alma se exprese ella sola. Al hacerlo, el tipo de sucesos que atraemos tienen un cariz distinto, profundo, y mientras ocurren *sentimos como si andáramos en la dirección de nuestro Destino*. Siempre hemos catalogado a esos sucesos como “coincidencias”.

Podemos definir la palabra “coincidencia” como un conjunto de al menos dos hechos causa-efecto (los cuales no tienen por qué suceder simultáneamente) que establecen un vínculo, hay algo que los relaciona, y sólo tiene sentido para el que lo percibe como si se tratara de unas piezas de puzzle que encajan de maravilla. Como ejemplo clásico tenemos aquél en el cual nos viene una persona a la mente y pensamos “¿qué habrá sido de él/ella?”, y de repente llaman por teléfono, descolgamos y resulta ser esa misma persona. Carl G. Jung denominaba a estas coincidencias como **Sincronicidad (hechos sincrónicos)**. Cuando la Sincronicidad se presenta, percibimos la Vida como un misterio que nos abre las puertas a seguir nuestros interrogantes más profundos para hallar sus respuestas; la contrapartida es que esta percepción sólo suele durar lo que dura el hecho sincrónico, así que nos puede pasar dos cosas: que descartemos la experiencia por ser un absurdo para nuestra mente lógica, o que queramos buscar el modo de hacer durar esa experiencia. Aquí nos encontramos con un paralelismo con la Experiencia Mística, pues ambas se producen con nuestra apertura hacia el Espíritu, sólo que la Experiencia Mística parece ser la cumbre y la Sincronicidad asemeja más el Camino.

La Sincronicidad para nosotros representa como si nos pudiéramos unir a una corriente o un flujo pleno de significado. Sobre todo, nos damos cuenta de ello cuando el flujo sincrónico dura un tiempo significativo, encadenándose coincidencia tras coincidencia. Sería el caso de cuando nos vamos de viaje de vacaciones a algún sitio y algo despierta nuestra curiosidad, y al poco vamos conociendo a las personas adecuadas que nos dan pistas acerca de aquello que captó nuestra atención, transformando nuestra vida en una especie de película con intriga y emoción; cuando tenemos que volver de las vacaciones, a nuestra rutina de siempre, nos sentimos vacíos porque por un tiempo considerable nuestra vida tubo sentido y quisiéramos que siempre fuese así. Tales cadenas sincrónicas, por lo general, no dura mucho porque requieren un constante alineamiento con el Espíritu, y es fácil que la conexión se rompa si no estamos acostumbrados. Sin embargo, después de la Sincronicidad siempre hay algo que cambia: nosotros; hemos elevado nuestra vibración ni que sea un poquito, porque seguir las coincidencias establece la experiencia sincrónica como nuestra nueva base de referencia. Son consecuencias de abrirse al Espíritu: *con cada conexión espiritual nos conectamos a la energía y sentimos Amor, la clave de nuestro progreso; además, eso atrae sincronicidad a nuestra Vida para que podamos seguir ese progreso en la línea de nuestra Alma; con la sincronicidad nos abrimos más al Espíritu, a la energía y al Amor, y así se cierra un círculo; y cuanto más seguimos el círculo, a un nivel más alto vibramos.* Hasta ahora las personas evolucionábamos pero inconscientemente. Sin embargo, seguir la Senda Álmica con este guión sincrónico tan bien marcado nos conduce a una evolución consciente.

Si abrimos al Alma y al Espíritu es tan beneficioso, pues al menos (y como mínimo) nos sentimos mejor con nuestra Vida, no nos queda más remedio que aprender a querer lo mismo que quiere el Alma para que nuestra Voluntad se alinee con nuestro propósito más elevado. De lo contrario, si nuestras inquietudes siguen desviándose, nuestra Vida seguirá siendo monótona.

El Karma como respuesta del Alma

La Causalidad dice que todo tiene su consecuencia, pero lo extraño es que esas consecuencias a veces se hacen esperar, almacenando los registros de las causas en el Alma, de modo que podemos solventar un Karma en una vida posterior. ¿Por qué sucede así? ¿Es una especie de broma cósmica para que un error se convierta en una tortura durante vidas? Lo cierto es que no, y si esos registros existen es por algo. Nosotros elegimos en base a quienes creemos ser (Ego), y atraemos situaciones en base a quienes somos; el Alma siempre tiene un papel fundamental en todo; podemos definir al Karma negativo como a **la diferencia o la distancia que se crea entre lo que elegimos nosotros desde el Ego y el lugar a donde apunta el Alma**. Es otra manera de ver lo que ya sabíamos, pero que ayuda a clarificar por qué acumulamos ese Karma en el Alma. Lo que sucede es que el Alma siempre nos quiere guiar hacia su propósito, en pos del Espíritu, y almacena ese Karma porque a través de él, observándolo y aprendiendo de él, podemos descubrir a dónde apunta el Alma. De modo que el Karma no existe sólo para reparar daños asimilando la información que lleva, sino también para aproximarnos a nuestro Sendero. Visto así, es importante que pueda trascender vidas enteras, pues de este modo siempre tenemos una guía o referencia a seguir para no desviarnos del camino. Por el mismo motivo, las relaciones kármicas que nos encontramos en esta vida son importantes, nos conducen a alguna parte.

En CES II distinguimos tres tipos de Karma: el individual, el generacional y el colectivo. *El Karma individual nos aporta la información de nuestro propósito relativa a nosotros mismos como seres individuales que partimos de Dios y seguimos un camino de retorno*, pero sólo podemos comprenderlo con la perspectiva de todas las vidas vividas hasta ahora, y por lo general sólo recordamos una vida: la actual. *El Karma colectivo aporta la información relativa a nosotros como parte de un colectivo cósmico que sigue un propósito conjunto*; para captar esa información es necesario comprender nuestro propósito individual y ver después cómo encaja con el propósito de los demás en una Visión Global en la que todos los seres humanos actuamos sincrónicamente y como piezas de un gran puzzle.

El Karma generacional es un karma que se encuentra a medio camino entre el individual y el colectivo; es el que heredamos de nuestros padres, los cuales han heredado de los suyos, y así hasta una primera generación. La última generación de una familia siempre tiene la “misión” de sanar ese karma generacional, pues al hacerlo sanamos un gran sector de la humanidad a lo largo de toda una línea temporal. Ese karma generacional se va modulando a medida que se contagia del karma individual y del colectivo, pero la raíz es la misma en todas las generaciones. Esto parece que no va con nuestro propósito álmico, ¿verdad? Aquí entra un tema controvertido y muy poco aceptado, que es el de que nosotros elegimos (a veces muy inconscientemente) antes de encarnarnos en qué familia nacer. Eso implica que no naceremos nunca en una familia en la cual nuestro karma individual no resuene con su karma generacional, y esto es estricto; nunca vamos a parar a cualquier sitio sino que nuestro karma nos empuja a lugares muy concretos. Y como consecuencia, a través del karma generacional podemos conocer cosas de nosotros mismos, y así aproximarnos a nuestro propósito de Alma. Eso sí, como el karma generacional engloba a muchas generaciones, lo que conoceremos de nosotros será sólo un marco genérico, pero es el mejor lugar por dónde empezar, sobretodo porque aunque no podamos recordar nuestras vidas anteriores sí que podemos descubrir y estudiar nuestro árbol familiar. De ahí la importancia en algunas culturas de honrar a los ancestros.

Hoy en día las familias son muy variadas, y así como algunas personas tienen padre y madre, otras tienen padres solteros o madres solteras, padres o madres del mismo sexo, padres adoptivos... En el peor de los casos, siempre habrá alguien que hará de cuidador o tutor. Si no disponemos de alguno de nuestros padres biológicos con nosotros, el karma generacional a tener en cuenta es el de nuestros cuidadores durante la infancia, pues el Alma atrae las personas y las

situaciones que necesitamos para recordar, y aunque los patrones heredados de nacimiento pueden ser importantes tampoco lo son menos aquellos patrones que nos han moldeado en las épocas vitales en que éramos más maleables. En el caso de ser adoptados o de vivir en un orfanato puede ser interesante ver la conexión kármica entre nuestros padres biológicos y los padres adoptivos o los tutores.

Para dilucidar el mensaje Kármico de los padres hay que averiguar cómo piensan, cómo actúan, cómo se relacionan con la gente, cuáles son sus aspiraciones, qué esperan de la vida, cuál es su filosofía de vida, qué han estudiado o qué les habría gustado aprender, cuáles son sus hobbies, cuáles han sido sus trabajos, qué relación tienen con la espiritualidad... y ver todo eso en conjunto con la historia de su vida personal como si fuera una trama novelesca que al desarrollarse conduce a alguna parte. De cada padre o cuidador tenemos, así, un mensaje, veremos que su vida les conducía a un propósito y nosotros hemos heredado una parte de ese propósito, la parte correspondiente al Karma generacional, y que encaja con el propósito de los demás cuidadores. Eso es así porque por Ley del Espejo atraemos personas similares, y por lo tanto nuestros padres se atrajeron porque disponen de un karma generacional similar.

El siguiente paso es hacernos las mismas preguntas pero referente a nosotros mismos. Veremos que los patrones familiares encajan con nuestra vida, y también veremos que nuestra vida se desarrolla hacia una realización en particular. Ayuda mucho el preguntarse qué tomaríamos de cada padre, o qué cambiaríamos de ellos y de su manera de pensar; tanto si nos gusta lo que hacen como si tomamos un rumbo radicalmente distinto al de ellos, el resultado es el mismo. En algún momento podremos hacer una síntesis y veremos ahí la huella de nuestra Alma. Esto es importante no sólo para nosotros, para ver cuál es nuestro propósito y seguirlo para que nuestra Vida se desarrolle como una aventura, sino que *también puede ser importante para nuestros futuros hijos si se diera el caso, pues arreglar las cuestiones pendientes generacionales evita que podamos cometer los mismos errores con nuestra descendencia.* Seguramente surgirá la necesidad de perdonar o de pedir perdón a nuestros tutores, como en la práctica de Naikan.

Una vez tengamos una ligera idea de a dónde nos encaminamos o de qué quiere nuestra Alma (en conjunción con el Espíritu) para nosotros, veamos cómo nos agregamos a la corriente de la Sincronicidad:

1. Primero conectamos con la energía hasta percibir la belleza inherente de las cosas. Luego nos acercamos al Espíritu todo lo que podamos hasta que haya un flujo constante de Amor.
2. Nos llenamos a tope de energía y Amor. Cuando lleguemos a nuestro actual límite, en el cual no podemos rebosar más de energía y de sentimiento, estaremos dentro del río sincrónico, donde todo fluye sin parar y sin oponer resistencia.
3. Ahora hay que recordar cuál es nuestro propósito álmico, o bien la vaga idea que tengamos acerca de ese propósito. Con poco que sepamos será suficiente, pero hace falta saber algo pues es el modo que tenemos de decirle a la Sincronicidad: **“arrástrame contigo, que me dejo llevar hacia mi Destino”**.
4. Teniendo presente lo que sabemos de nuestro propósito, nos planteamos ahora las cuestiones vitales que necesitamos responder o de las cuales tenemos ahora más necesidad.
5. Atendemos a las respuestas sincrónicas y las seguimos. Tales respuestas servirán o para dilucidar más claramente nuestro propósito, o para completar un tramo necesario de ese propósito, al mismo tiempo que nos dan solución a las inquietudes actuales.

Ejemplo:

Imaginemos que he descubierto que mi propósito álmico está relacionado de algún modo con la ecología, aunque aún no sepa muy bien con qué. Como me gustan las plantas, me pregunto cómo puedo aprender algo sobre ellas y sobre la conservación de los bosques. Después de conectar y llenarme de energía y Amor, debo tener presente mi propósito ecologista, pues eso me alinea con el Alma y con la Sincronicidad. Seguidamente me formulo la pregunta: ¿qué debo saber acerca de las plantas y la conservación de la naturaleza? Enseguida se presentará en mi mente una imagen, tal vez borrosa, que a simple vista parecerá una fantasía más, pero si estamos alerta veremos que en un momento u otro se manifiesta una coincidencia relacionada con nuestra intuición y ése será el punto en que empieza la magia sincrónica. Repetiré ese proceso tantas veces como sea necesario, pues es probable que las respuestas me lleven a nuevas preguntas.

Sólo en unos casos muy concretos no tendremos ninguna intuición: cuando no estamos conectados con la energía y el Espíritu, cuando no estamos alineados con nuestro propósito álmico, y cuando no hemos formulado la pregunta adecuada. Si yo me pregunto sobre plantas y no pasa nada, tal vez es que tenía que preguntarme por los animales marinos y a lo mejor con eso descubro que el mundo marino y su conservación es mi verdadera vocación. **Las respuestas siempre llegan, lo difícil es tener presente las preguntas correctas.**

La Guía Álmica

Pronto veremos que la ayuda de nuestros guías y las situaciones que atrae nuestra Alma parecen lo mismo o van muy bien sincronizadas, cogidas de la mano. La Sincronicidad tiene varias maneras de avisarnos de que se va a presentar y que, por lo tanto, debemos estar atentos. Una de ellas, la más esencial e importante, es la que vimos en el ejemplo anterior: **la Intuición**.

La Intuición consiste en un palpito repentino o incluso una idea o un imagen que espontáneamente aparece en nuestra mente. Se caracteriza precisamente por ese aspecto repentino y también porque se presenta con antelación. Puede parecer una fantasía nuestra, pero las fantasías se distinguen por ser la película imaginativa que nos montamos y que nos aparta de la Realidad, mientras que la Intuición surge al momento y nos conecta aún más con la sensación de Vida. En el ejemplo de la llamada telefónica, que yo de repente me acuerde de alguien sería una especie de intuición, y la llamada de teléfono de esa misma persona sería la coincidencia. Normalmente hay más distancia en el tiempo entre la Intuición y la Sincronicidad, pues la Intuición surge para que estemos preparados y tengamos tiempo de levantar nuestras antenas. Otra característica de la Intuición es que es repetitiva; es decir, si en un momento dado tengo una intuición pero la rechazo o la aparto de mi mente, tarde o temprano volverá a aparecer, o bien sucederá un hecho sincrónico que nos hará pensar en ello de nuevo (esto de que la sincronicidad aparezca para que sigamos a una intuición que nos lleva a la sincronicidad, es un tema habitual y recurrente, son los gritos de nuestra Alma).

Hay casos en los que no hay que seguir la Intuición, pero tiene su explicación. El primer caso es cuando la imagen es negativa y nos avisa de alguna desgracia que puede ocurrir; esto podría no ser una Intuición, y en cambio sería una imagen mostrada por nuestro Ego o fruto de nuestros miedos, no de nuestra sabiduría interior; si de verdad es una Intuición, ésta se repetirá o se presentará de muchas otras maneras, y entonces conviene no seguir la Sincronicidad. Por ejemplo, si pienso repetidamente en que tendré un accidente de moto y más tarde surge alguien que me ofrece llevarme en moto, lo mejor que puedo hacer es declinar la sugerencia y seguir a pie. El otro caso en el cual no debo seguir la Intuición es cuando el seguirla produce angustia. Sería el caso de verme la imagen de un amigo a la cabeza, pero cuando me dispongo a coger el

teléfono noto un malestar o una resistencia; en ese caso lo mejor es esperar, pues pueden darse dos casos: que más tarde a ese amigo le ocurra algo y me llame él a mí para darme una información que antes, si hubiera llamado yo, no dispondría, o bien que vuelva a presentarse otra vez la Intuición y entonces ya no me dé angustia, lo que significa que el momento para comunicarme con el amigo es ahora el idóneo, y no antes.

Además de la Intuición, tenemos otro tipo de avisos de la Sincronicidad. Uno muy habitual es a través de la percepción de la presencia de otras personas, como el caso en que vemos a alguien y nos resulta familiar o incluso nos recuerda a otra persona. Hay a veces contactos no verbales que son muy indicadores, como que en el momento de girarnos se crucen nuestras miradas. En estos casos lo ideal es acercarnos a esas personas y entablar una tranquila charla para, poco a poco, abordar la cuestión que nos interesa y así dar pie a que se manifieste la Sincronicidad, lo cual sucederá a través del mensaje que esa persona tenga para nosotros.

Para disponer del máximo de probabilidades de éxito, conviene centrarnos en la particular belleza del interlocutor hasta que seamos capaces de ver en él a su Yo Superior para, en ese momento, centrarnos en el Amor que nosotros sentimos (no hay que olvidar que en todo momento nosotros estamos conectados) y mandarle energía. Éste es el único caso en que no importa si pedimos permiso o no: hasta ahora, como terapeutas, podíamos transmitir energía sin necesidad de conectar directamente con nuestro Espíritu, por eso hay personas que canalizan energía pero no tienen un profundo sentido de Amor compasivo, y en esos casos pedir permiso es esencial para no vulnerar la Ley de Libre Albedrío; cuando conectamos con el Espíritu y sentimos el Amor compasivo del que nos hablan los maestros budistas podemos mandar energía sin miedo porque el Espíritu de la otra persona se encarga de administrar esa energía que recibe, a menudo haciendo que la otra persona conecte con su propio Espíritu. *De este modo, el mandarle energía con Amor visualizando su Yo Superior hace que la otra persona se identifique con ese Yo Superior y no sólo se transforme poco a poco en su versión más elevada, sino que además dispondrá hacia nosotros y hacia el mundo lo mejor que pueda dar de sí misma.* Cuidado con confundir nuestro sentimiento de Amor, la Ley de Libre Albedrío es implacable.

Imaginad el caso anterior llevado por un grupo de varias personas, donde cada uno da energía y Amor, estableciendo conexiones fuertes con su Espíritu y ayudando a los demás interlocutores a hacer lo mismo. A medida que van dando, también van recibiendo y eso las ayuda a conectar aún más intensamente, con lo que pueden ofrecer más y mejor. Esta realimentación nos asegura el mayor empuje evolutivo, y la diferencia de nivel vibratorio con respecto a antes de iniciar la charla es más que notable.

Otro tipo de aviso pre-sincrónico son los sueños. Normalmente los sueños son mensajes y respuestas de situaciones cotidianas vividas durante el día; es decir, el karma diario manifiesta como consecuencia unos sueños en concreto durante la noche. Pero si nos quedamos dormidos mientras estamos conectados con la energía y el Espíritu sucede otra cosa, pues el karma nos empuja a otra parte: tenemos **sueños guía**, y a veces hasta sueños premonitorios. Lo típico son los sueños guía, que nos aportan mensajes de qué hacer en el futuro; son similares a las Intuiciones, pero se presentan en sueños y no durante la vigilia. Jung estudió mucho el lenguaje de los sueños, pues descifrar su simbolismo ayuda a comprender cómo se presentará la Sincronicidad. Lo esencial de esto es que no necesitamos ningún diccionario, por lo normal si hacemos un paralelismo entre lo que está ocurriendo en la aventura de nuestra vida y lo que hemos soñado podemos hallar las respuestas y las pistas hacia los siguientes pasos a dar, y a medida que nos acostumbremos a analizar nuestros sueños descubrimos qué lenguaje usa el Alma con nosotros.

Por último, tenemos otro tipo de indicador, que es la misma percepción de la Belleza. Surge cuando tenemos que tomar un camino y no sabemos cuál. Por ejemplo, he tenido una intuición

de que si me dirijo al norte encontraré una pista de qué hacer con mi vida, pero he cogido el coche, he llegado a los Pirineos y ahora estoy en un cruce y no sé qué carretera tomar; hago una parada cerca y me pongo a ver el paisaje. La conexión con la energía hace que todo resplandezca más porque nos ayuda a ver la belleza de las cosas, pero la conexión el Espíritu y el alineamiento con el propósito álmico hace que esa percepción varíe ligeramente: el camino más propicio para nosotros será más iridiscente y resplandecerá más que el otro, el cual parecerá más opaco. Es útil sobretodo si nos hemos perdido en lugares que no conocemos y no sabemos hacia dónde dirigimos.

Cuando Algo Falla

Hay un sólo motivo que puede provocar que la Sincronicidad se desplome bruscamente en un momento determinado: el Ego. Esto lo veremos con calma y extensión en el capítulo correspondiente. El caso es que el Ego lo que hace es desconectarnos de Reiki, de la fuente de energía universal, y con eso todo se va a pique. Como no podemos vivir sin energía porque dependemos de ella en todos los niveles, el Ego redirige esta necesidad de dos maneras distintas: una es robándola a las demás personas y seres a través de la interacción social; la otra es esperar a que alguien nos ceda esa energía voluntariamente. Antes de aprender Reiki, esto es lo único que conocíamos.

La primera manera, el robo descarado de energía, se implementa usando unas maneras muy concretas de manipulación a las cuales se llaman “**farsas de control**”. Éstas se aprenden siendo niños, pues nuestros padres y la gente de nuestro entorno, al estar también desconectados de la energía (alineamiento horizontal), usaban sus farsas con nosotros. El contacto con el Ego ajeno, cuando somos tan débiles y estamos tan desprotegidos, hace que paulatinamente perdamos nuestra conexión interior y desarrollemos nuestro Ego y nuestras farsas. En cierto modo, todas las luchas de poder que existen son problemas de “Amor” o espirituales. Cuando veamos el Ego de la Soberbia entenderemos que la falta de contacto espiritual nos hace crecer en un mundo de duda y de inseguridad, donde todo aparenta ser nuestro enemigo.

La segunda manera guarda una relación con la primera. A veces aparece alguien que nos da energía sin que se dé cuenta; también puede pasar que no la dé directamente a nosotros, pero la está emanando; en ambos casos, si su karma resuena con el nuestro, nos sentiremos atraídos hacia esa persona. Si nuestro Ego nos obliga a desconectar de la Fuente, entonces las personas que nos atraen se convierten en fuente de alimento y creamos un vínculo de dependencia: no podemos vivir sin ellas. Como consecuencia, volvemos a lo anterior y empleamos una farsa de control para lograr que continuamente nos abastezca de energía. Si esa persona resulta atraída por nosotros y nos corresponde a nuestros sentimientos, se sucede una primera fase en la que ambos damos energía voluntariamente aunque no nos demos cuenta; como ambos la estamos dando, nos sentimos bien, y es el típico estado de arrobamiento o de enamoramiento que se da en el inicio de una relación de pareja. En contra de la opinión popular, esto NO es Amor. Más tarde o más temprano, nosotros empezamos a dar por hecho que el otro nos dará la energía que necesitamos para vivir, y si no lo hace empezamos a manipular. En estas relaciones nosotros no nos comunicamos con el otro de Alma a Alma, sino de Ego a Ego. Incluso si antes de conocer a la persona nosotros estábamos conectando con la energía y con el Espíritu, este engaño nos puede hacer caer en la trampa de volver a las farsas de control.

Para que no nos apartemos de la Sincronicidad, la solución está en tratar el Ego, pero también en trabajar profundamente nuestra conexión con Reiki y con el Espíritu para estabilizarla y fortalecerla. Una conexión fuerte será más reacia a romperse debido al Ego.

Estabilizar el Canal

Hasta CES II, nosotros conectábamos con la energía álmica universal de manera intermitente, sólo cuando la necesitábamos para sanar. En cuanto nos olvidamos de aplicar Reiki en lo cotidiano, inconscientemente desconectamos y regresamos a la “comodidad” del Ego, limitando nuestra evolución personal a los momentos en que actuamos como reikistas. Una vez catado el flujo sincrónico es probable que queramos seguir adelante, pues vivir una aventura nos gusta mucho. Aquí empieza a sentirse ya un poco el Compromiso (sin necesidad por ello de pasarse obligadamente al sendero de la Realización). Para ello, nuestra única opción es convertirnos en un canal permanente.

Lo primero a recordar es conectar con la energía nada más levantarse de la cama por las mañanas, antes de hacer cualquier otra cosa, y recomiendo muchísimo hacer taichi o yoga. Cuando nos movamos lo haremos a través del Hara: es nuestro centro de gravedad y el almacén de energía vital, así que conviene movernos con ligereza tomando el Hara como referencia. Además, moviendo todos los músculos, todas las mañanas, estaremos más abiertos a recibir toda la energía que haya disponible, igual que hacen los gatos al desperezarse. Podemos inventar nuestros propios movimientos si lo deseamos. Con el tiempo veremos incluso que el cuerpo se mueve en un nivel de coordinación más alto y lo conoceremos mejor.

Lo segundo a hacer es conectar con el Espíritu, valorar nuestra emoción de Amor para comprobar que estamos bien conectados, y mantener la “expectativa” y confianza de que seguiremos estando conectados en el futuro, lo cual se llama “Fe”. De este modo, no sólo conectamos ahora sino que extendemos esta conexión adelante en el tiempo para facilitar esa conexión día a día. El contacto con el Espíritu se refuerza mediante la práctica de la Meditación y de la Oración, con lo que desarrollaremos una emoción base de Amor compasivo, típicamente budista, símbolo de ese contacto permanente con nuestra esencia espiritual y divina.

Lo tercero es cuidar nuestra alimentación. Hay unos alimentos que nos ayudan a mantener la armonía interior, y otros que tienden a crear desarmonía. No tengo ninguna intención de dictaminar qué tiene que comer cada uno, ni mucho menos; la mayoría de los médicos se ponen de acuerdo en decir que hay que comer de todo, y no voy a ponerlo en duda. Pero sí quiero hablar de otros puntos de vista, y luego que cada uno elija qué hacer:

- Los mismos médicos y científicos conocen muy bien que de nuestro cuerpo tan sólo el 10% de las células son células humanas. El resto son microorganismos¹. Nosotros adquirimos una colonia microbiana desde el mismo momento del nacimiento, y lejos de representar un peligro ese “microbioma” (como lo llaman los científicos) es muy necesario para nosotros, nos ayudan a regular funciones corporales y nos protegen contra microbios exteriores al cuerpo que son más dañinos. Estos microbios incluyen virus, hongos, protozoos y bacterias, los cuales coexisten con nosotros en total armonía. Y el cuerpo cuando está en armonía tiende a basificar su medio líquido (por ejemplo, nuestra orina es básica pues tiene componentes hechos a partir de iones amonio, nuestra saliva es alcalina también, el estómago segrega diez veces menos ácido clorhídrico que un animal carnívoro, etc.). Sin embargo, si se perturba dicha armonía entonces nuestros microbios pueden enfermarnos. De hecho, muchas enfermedades se producen más por una acidificación de nuestro cuerpo que por otras causas más conocidas.

- Ahora viene la parte de la alimentación. En muchas tradiciones, sobretodo orientales, se conoce que unos alimentos nos ayudan a mantener el equilibrio y otros lo perturban. Hoy se sabe que los alimentos tienen dos posibles resultados después de la digestión: o

¹ “Qué secretos revelan nuestros microbios” (http://www.lanacion.com.ar/edicionimpresa/cienciasalud/nota.asp?nota_id=935861)

producen sustancias que basifican nuestro cuerpo, o bien producen otras que lo acidifican. Todo eso a parte de los nutrientes esenciales, claro. Cuando el cuerpo se acidifica, los microorganismos montan una fiesta: creen que ha llegado el momento de descomponer el cuerpo y hacen su trabajo de devolvernos a la tierra, pues la acidez se asocia con la muerte y la putrefacción (cuando el cuerpo físico muere se acidifica).

- Antropológicamente tampoco estamos preparados para asimilar según qué alimentos: no tenemos uricasa, la enzima que disponen todos los carnívoros y la mayoría de los omnívoros para poder descomponer el ácido úrico que se produce como consecuencia del consumo de carne; los intestinos de un carnívoro son sólo tres veces el largo de su tronco, están preparados para una rápida expulsión de los alimentos que se pudren con más facilidad y rapidez (alimentos como la carne), mientras que los intestinos nuestros son similares a los de un herbívoro, midiendo doce veces la longitud del tronco y asimilando lentamente los alimentos para tratar de tomar el máximo de nutrientes posibles (lo que significa que si los alimentos dejan residuos ácidos estos pasan a la sangre en mayor proporción); al mismo tiempo, los bolos alimenticios de una dieta carnívora al pasar tanto tiempo en los intestinos acaban fermentando y eso hace que asimilemos sustancias tóxicas; el hígado nuestro elimina entre diez y quince veces menos ácidos que otros animales no herbívoros; para tratar los ácidos nuestro cuerpo pone en hiperfunción al hígado y al bazo, y además utiliza las reservas que tiene de minerales alcalinos como por ejemplo el calcio, con lo que hace que paradójicamente el consumo de alimentos como la leche de vaca sea precursor de osteoporosis; la reacción de dichos minerales con los ácidos produce sales como el urato de calcio que luego se acumulan en los tejidos blandos y en las arterias y pueden producir arteriosclerosis u otras disfunciones; nuestra saliva tiene ptialina, una sustancia química que digiere los almidones y que no tiene la saliva de los animales que están más adaptados a la digestión de proteínas animales. Hay un largo etcétera, como por ejemplo la cantidad de porquería que le echan a los animales y que luego se acumula en su carne y pasa a nuestro cuerpo.

Para no alargar más el tema de la alimentación, resumiré que los alimentos que acidifican el cuerpo son las carnes (y en general, los productos que vienen de animales), las harinas muy refinadas o las que vienen del trigo, los alimentos que llevan gluten, el café, el alcohol, algunas frutas muy concretas como el plátano (por el tipo específico de azúcares que lleva), el azúcar refinado (el integral tiene minerales necesarios para nosotros), las comidas pesadas, las comidas demasiado cocidas o las muy procesadas. En cambio, los alimentos alcalinos suelen ser más verdes, más frescos y más “vivos”, como la mayoría de las verduras y sus jugos. Si los médicos dicen que hay que comer de todo imagino que será saludable siempre y cuando haya más proporción de alimentos alcalinos que acidificantes en nuestra dieta, lo cual no significa que hay que dejar de comer carne, pero sí que tendría que representar un máximo de un 9% de nuestra dieta. Hay que usar el sentido propio y no es recomendable pasarse a ningún extremo.

Lo último a hacer para estabilizar nuestro canal de energía es conectar con ella y con el Espíritu, percibir la Belleza y el Amor, cada vez que seamos conscientes de que hemos perdido la desconexión. En cuanto nos acordemos hay que hacer el esfuerzo de reconectar. Al principio es duro y se tarda más, pero nos acabamos acostumbrando y al final recuperamos la conexión con suma facilidad, hasta que llegamos a un punto en que esa conexión no se pierde. También hay que tratar de trabajar con la energía lo más a menudo posible, no sólo por nosotros, sino porque la estabilidad de nuestro canal central ayuda a tratar mejor a nuestros pacientes como terapeutas Reiki. Y al fin estaremos completamente listos para evolucionar conscientemente.

El Final del Proceso

¿A dónde nos lleva todo esto? Por lo que sabemos, al cumplimiento de nuestro propósito álmico. Puede que alcancemos un punto en que pensemos que debemos pasar por Realizarnos para cumplimentar ese propósito. O tal vez nuestro propósito no incluye la Realización de los grandes maestros espirituales. Lo que sí está claro es que tendremos que tomar al fin una decisión: dedicarnos por completo al propósito de nuestra Alma. Si para ello hay que pasar por la Realización, nuestra decisión se convierte en la Consagración de la que hablaba en la Introducción del manual.

La Realización es un Sendero único, especial y personal. El capítulo siguiente es para aquellos que vayan a recorrerlo.

4. El Sendero de Realización

Este sendero es un peculiar camino que **está diferenciado en unas fases muy concretas**. Veremos dos puntos de vista distintos: uno que lo divide en cuatro fases, descrito por Annie Besant en “El Sendero del Discipulado”, y otro que lo divide en sólo tres fases, deducido de la gran obra alquímica. Cada fase empieza con una transición a la que llamamos “iniciación”, y sigue con un trabajo interior intenso y profundo. Las sucesivas fases preparan al Ser, le purifican los estados más bajos y manifiestan el estado puro del Espíritu, hasta que ambos aspectos son Uno al final del recorrido. Annie asegura que tales iniciaciones sólo las puede conceder “el Único y Supremo Iniciador de la Humanidad”, pero lo hace a través de un Maestro hacia su discípulo; mi opinión difiere ligeramente de esta afirmación: el Reiki se implementó de modo que no tuviera que haber nunca más este tipo de dependencia espiritual, y en CES III venimos a hacernos Maestros, es decir, a participar en calidad de maestro tanto como en calidad de alumnos, cosa que en el fondo siempre hicimos; creo que cada uno encontrará la forma de participar de cada una de las fases, que su Espíritu será su instructor e iniciador, y que aquí es donde el camino se vuelve más personal.

Otro aspecto del Sendero es que, como se dijo en la Introducción, uno no sólo se consagra a sí mismo, sino que también se da a la Humanidad entera, decisión muy difícil de tomar, pero no hay ninguna norma que establezca cuándo hay que decidirse en ese aspecto. En cualquier caso, mientras dure el Sendero y después de él ya no se permitirá ninguna falta de responsabilidad ni ninguna tarea mal hecha o inacabada. Para eso nos preparamos en CES II con el conocimiento de las Leyes Universales, para alcanzar poco a poco el grado de responsabilidad necesario para entrar en esta vía. Sin ese requisito es muy probable que una mala acción o negligencia se cobre caro, al precio de que desaparezcan todas nuestras virtudes y todo lo que hemos alcanzado hasta ahora (sería el caso de maestros reiki que todo les iba bien y después lo pierden todo hasta quedarse viviendo bajo un puente).

Cada etapa puede durar indefinidamente, hasta que se complete totalmente. No podemos pasar a la siguiente fase sin acabar antes la precedente. El querer correr demasiado rápido también se cobra. Del Sendero se dice que **“quebranta los grilletes”**, elimina todo cuando es nocivo o le sobra al Alma, y puede ser doloroso, aunque al final se experimentará la completa libertad y eso no tiene precio. Al final de todo el Sendero aún habrá otra decisión más a tomar, pero hablaremos de ello más adelante.

Veamos ahora la primera de las fases según Annie Besant.

Entrar en la Corriente

En este caso no estamos hablando del flujo sincrónico, que ése no hay que perderlo. A aquél que se ha iniciado para entrar en la primera fase se le llama **parivrajaka** o **srotapatti**, términos ambos que significan **“errante, sin hogar, en la corriente”**. Eso es porque se toma la conciencia de no-nacionalidad y no-pertenencia. En esta fase dejamos de sentirnos atados al Mundo, nada puede retenernos y andamos por él como si no fuéramos de él. No significa estar en las nubes y creerse extraterrestre, sino que, *pisando tierra, ya no puede condicionarnos ninguna frontera, raza, lengua o cultura, somos ajenos a todo lo que sirve para diferenciarnos con el propósito de separar a los seres humanos, y en cambio nos queremos más familiares con aquello, diferente o no, que sirva para unirnos como hermanos*. Del mismo modo, no desearemos estar en un lugar determinado, no habrá nada que sea especial porque todo nos resultará especial e igual de válido. Por contra, sí desarrollaremos un sentido particular por servir al Mundo.

En esta parte del Sendero se da mucho la sensación de haber vuelto al principio. En el caso del Reiki, experimentar esta fase es como volver a cursar CES I, y habrá cosas que parecerá que las experimentamos como por primera vez. Además, habrá tres temas que se volverán muy importantes para nosotros:

- **El Ego y la Ilusión.** Observar “por primera vez” el Ego cara a cara puede ser abrumador y terrorífico, sobretodo cuando no tenemos indicaciones de qué es y cómo manejarlo. Finalmente, habrá que “decapitarlo”, es decir, pasar por un proceso en que poco a poco el Ego desaparece desde su raíz. Como extensión, la misma ilusión que creó al Ego también domina la experiencia que tenemos del Mundo y habrá que tratarla adecuadamente.
- **Conocer y Callar.** Con lo primero me refiero a adquirir conocimiento mediante la experienciación de la Sabiduría. Para ello, hay que desvelar la Sabiduría misma, y tenemos dos componentes: buscar en la profundidad de uno mismo, e interrelacionarse con la profundidad de otras gentes y otras culturas (a veces, uno se entiende y se conoce mejor a sí mismo desde la perspectiva del Mundo entero). Bajo el marco de “Callar” no me refiero a guardar para sí el conocimiento, sino en utilizarlo bien, de modo que el transmitir el conocimiento (y la Sabiduría) no se convierta en involucrarse en la vida de los demás, sino sólo en guiar cuando se nos pide y hasta el nivel necesario. Es una comprensión más sutil de la Ley de Libre Albedrío. La Sabiduría y el Conocimiento deben ayudar, no perjudicar y crear karma negativo.
- **La Sencillez.** Se refiere al hecho de que, hasta ahora, hemos adquirido hábitos de realizar ritos externos y ceremonias para obtener auxilio espiritual, hasta el punto de que nos hemos apegado a esa costumbre y confiamos en ella. En Reiki sería el caso de usar símbolos, cuando originalmente no se utilizaban, o el pase de alineamientos de hoy en día que originalmente era sólo virtual. En sí no es malo mientras nos sirva, pero el problema está en que en esta fase del Sendero iremos descubriendo, o presintiendo al menos, que hay formas más sencillas de lograr el mismo objetivo, y seguir apegados a nuestras costumbres deja de tener sentido. Metáfora: una escalera es muy útil para subir a otros pisos, pero si aprendiéramos a levitar dejaría de tener sentido.

El Nacimiento del Niño Dios

La etapa anterior finaliza forzosamente con la Muerte, pero no hablamos de la muerte física ordinaria. Cuando ya no hay más Ego, el paso lógico es quemar todo rastro de nuestra vieja personalidad, de aquello o aquél que éramos antes. Es una muerte simbólica que se da a diferentes niveles y puede durar un tiempo considerable (si bien es cierto que también puede durar sólo un instante). Este tipo de muerte es muy pacífica, y suele ser también una degustación de lo que será nuestra muerte física en el futuro. Se siente una riqueza de experiencias que suceden al mismo tiempo que hacemos la transición, muchas armónicas y con altas dosis de claridad y conciencia que abrirá muchas puertas, pero también hay la posibilidad de engaño y volver a donde estábamos al principio. Una vez “muertos”, lo que sucede a continuación es que surgimos nosotros nuevamente a la Vida, y si todo ha ido bien será a partir de nuestra verdadera naturaleza. Este surgimiento es similar a la leyenda del renacer de un fénix. Remarco esto de que volvemos a nacer a partir de la base de nuestro Ser, jamás de la base de nuestra antigua personalidad, de modo que será como ser alguien totalmente distinto, y al mismo tiempo seremos más nosotros mismos que nunca.

Aún a riesgo de ser pesado, recuerdo que todo esto lo pasamos en vida, mientras estamos encarnados. Por si a alguien se le ocurre que hay que morir físicamente para llegar a la segunda fase, tengo que decir que es la vía más errónea que se puede tomar. Fuera de la encarnación física, aunque pueda parecer paradójico, no hay ni de lejos la cantidad de oportunidades de

evolución que tenemos aquí, y es aquí en el mundo físico donde uno puede realizarse. Tanto es así que si uno muere “antes de hora” se reencarnará sin remedio. Espero que este punto esté claro.

Este proceso de Muerte-Renacimiento constituye per sé la Iniciación a la segunda fase según Annie Besant. Después de renacer seremos lo que se denomina un **kutichaka** o **sakridagamin**, que significa precisamente “nacido una vez más”.

Toda esta etapa se dedica exclusivamente al desarrollo. Es la etapa en la que activamos la Kundalini para hacer entrar a los chakras del Muladhara al Vishuddha en su estado de Despertar. En ese estado se manifiestan potencialidades que tenemos latentes, y además significa que nosotros estamos despertando como seres divinos encarnados, tal como se comentó en CES II, pues cada chakra contiene las posibilidades infinitas del plano existencial con el que está conectando. Desarrollarse no es sólo activar estas capacidades (también llamadas **Siddhis**), sino también dominarlas para garantizar que su uso obedece al cumplimiento de las Leyes Espirituales Universales.

Hay que decir que estos siddhis pueden aparecer también eventualmente en etapas precedentes o incluso fuera del Sendero de la Realización, pero no hay que engañarse, hasta que no llegamos a este punto no adquieren todo el sentido y la magnificencia de que son capaces. Además, así como en etapas previas sólo se manifiestan algunos siddhis, después del Renacimiento se trabajan TODOS, pues hay que ser capaz de actuar responsablemente en todos los planos. Por otro lado, después de la Muerte Simbólica desaparece todo el karma que teníamos acumulado, o al menos la mayor parte de ello, y por eso despertar las capacidades ahora es mucho más seguro; hacerlo antes, sin tener el karma purificado, conlleva riesgo de desatar karma, y el practicante puede volverse literalmente loco. Insto a ser precavidos. Jugar con la Kundalini y los chakras, aunque sea con Reiki, no es divertido ni está exento de consecuencias cuando se hace en un momento no oportuno.

La Luz del Amanecer

La tercera iniciación se puede presentar en el momento menos esperado. De repente, toda dualidad se unifica en nuestra mente y se alcanza una única conciencia unitaria. Entonces, el practicante pasa a ser llamado **hamsa** o **anagamin**, “el que ya no vuelve a nacer”; la lógica de este adjetivo consiste en que, dentro de esa unificación, vida y muerte se convierten en un mismo continuo y dejan de existir ambos por separado, así que si no se puede morir tampoco se puede volver a nacer.

En esa fase la conciencia unitaria se va moviendo hacia la concepción de que Creador y Ser Encarnado son Uno. En ese punto, se alcanza la Iluminación. Es el momento en que Ajna despierta. Además, esta fase se caracteriza también porque gradualmente van desapareciendo las dudas que pudieran surgir en fases anteriores (aún sin Ego la dualidad nos afecta, pero cuando la conciencia trasciende la dualidad entonces la duda desaparece) y nos vamos universalizando: ya no se impone uno mismo el darse a los demás, sino que con la conciencia unitaria todo cuanto se hace ya es por el bien ajeno. El Ser es movido por Compasión pura y está derramando constantemente bendiciones al Mundo. La parte más chocante a nivel emocional es que las emociones típicas de alegría, bienestar, y “amor” quedan sustituidas por un Amor compasivo (en mayúsculas) como sentimiento constante de fondo que es Universal e Incondicional, un tipo de amor que pocos conocemos y que es síntoma del grado de acercamiento al Espíritu que se alcanza aquí. Para el hamsa ya no existen las emociones que conocía.

Esta es la fase que dura menos de las cuatro.

La Corona

Al final de la etapa tercera, según Annie Besant, acabamos con estos últimos deseos:

- el deseo de vida con forma,
- el deseo de vida sin forma,
- el deseo de permanecer,
- el deseo de devenir, y
- el deseo de ilusión de la existencia.

Al hacerlo pasamos a la iniciación que nos conduce a la cuarta y última etapa. Seguramente la iniciación consiste en superar las Tentaciones, pero esto no lo dice Besant sino que es una suposición mía. Una vez entrados en esta fase se nos llama **árhats** o **paramahamsas**. El árhat es el que actúa con plena conciencia debido a la Iluminación, es ya un Buda pero con el potencial de despertar Sahasrara y convertirse en un Cristo. Toda la fase cuarta consiste en el proceso de cristificación (ungimiento), alcanzar la completa y perfecta Realización.

Una vez se es un Cristo el árhat se llama ahora **jivanmukta** o **asekha**, “el que nada más ha de aprender”. Todo lo conoce y todo lo ha efectuado. Y tiene ahora una decisión crucial: puede elegir entre millares de senderos distintos, pero entre ellos se encuentra el camino más difícil y el de más entrega, el camino en el que se da por completo; esta vía se la identifica como la Gran Renunciación, camino en el cual se compromete a encarnar una y otra vez en el Mundo para seguir auxiliando y enseñando indefinidamente hasta que toda la Humanidad alcance el mismo grado evolutivo de cristificación; hasta tal punto Ama a la Humanidad que el Cristo no gozará de su propia y merecida libertad hasta que todos seamos libres.

La Gran Obra

En CES II hablamos de la Alquimia como un proceso, mitad arte y mitad ciencia, que gobierna todas las transmutaciones. Como todo se está transformando continuamente, las leyes alquímicas son leyes universales, y también las explicamos; asimismo, también dijimos que comprender las transformaciones y ser partícipe del proceso nos puede conducir a la **Verdad Filosofal (Piedra Filosofal)** y a la **Panacea Universal**. Entender esos cambios, cómo se originan, hacia qué cambian, y que dichos cambios pueden desequilibrarnos y enfermar o bien pueden armonizarnos y sanar, de por sí, aparenta muy complicado, pero un aprendizaje y una práctica continuada nos da para al menos comprobar ciertos aspectos:

- Cuando realizamos una transmutación, aunque estemos operando en el exterior, la transformación también nos transforma a nosotros. Es decir, tratar con Reiki a la gente nos cambia, y si nos tratamos a nosotros entonces nuestro entorno cambia. Ya hemos visto que la técnica Ho-oponopono funciona de esta manera.
- Nuestras herramientas, los símbolos del Nivel II, nos permiten actuar en tres campos distintos de la transmutación: podemos dar más energía, hacer que la transformación se produzca más rápidamente y que se vuelva más estable (CKR); podemos hacer que la energía se haga más permeable, más maleable, cambie o unifique su polaridad y se lleve a cabo la transmutación con la mayor armonía posible (SHK); podemos apelar a la Conciencia de la energía y del elemento a transmutar y con ello dominar cada detalle del proceso transformador, e incluso expandirlo hacia todas las posibilidades que nos ofrecen las leyes y que son infinitas (HSZSN).

- El dominio completo de un proceso transmutador sitúa los productos (el resultado) en un estado superior al de los reactivos. Es decir, una transmutación bien hecha organiza los cambios en el sentido de nuestro camino álmico y nos eleva y evoluciona. En ello, el Alma tiene la última palabra, la cual se la da el Espíritu.

De algún modo, esto empieza a encajar con lo expuesto en el capítulo 3 sobre la evolución consciente. Al conectar con Reiki y con el Espíritu atraemos la Sincronicidad que nos empuja y que convierte nuestra vida en una aventura, hasta alcanzar el propósito del Alma que viene dado por la inquietud del Espíritu de regresar a su morada. Al mismo tiempo, la Sincronicidad nos cambia y eleva nuestra vibración. Y también podemos expresarlo en términos alquímicos, de modo que al conectar con Reiki y con el Espíritu producimos transmutaciones que cambian nuestra vida en una dirección... y además sabemos que podemos influir en esos cambios según las leyes con las herramientas que tenemos. Con esto, comprendemos un poco mejor a la Alquimia, y entendemos que las transmutaciones en el Universo se dan para conducir al Universo a mayor grado de perfección, en un perpetuo retorno al origen de su creación. La Sincronicidad conecta las reacciones de transformación siguiendo una línea establecida y hace que el plan, o el proyecto álmico, se cumpla.

Todo lo que hemos aprendido entra en juego. El catalizador de la transmutación es el Alma, y la transmutación se lleva a cabo con los ingredientes adecuados, que en términos generales es la energía. Todo cuanto necesitamos es conectar y estar alineados; cuanto más contacto tengamos con nuestra alineación con Dios mejor afluye la energía y mejor se da la transmutación y la Sincronicidad. Estamos capacitados para trabajar como alquimistas auténticos y con plena conciencia. La cuestión lógica que se plantea es si podemos dar las condiciones necesarias con todo esto para entrar al Sendero de la Realización y pasar por sus fases. Aunque el uso de símbolos y de técnicas específicas irá desapareciendo con el tiempo a medida que nos acerquemos a la Sencillez, todo lo que hemos recibido hasta ahora nos sitúa en el lugar de partida idóneo. Así pues, para dar por concluida la enseñanza relativa a la Alquimia he considerado incluir toda la explicación (al menos, la parte que conozco) de la **Gran Obra**, es decir, el proceso por el cual una serie de transmutaciones y de acciones acaban en la obtención de la Piedra Filosofal: nuestra Realización.

Debo decir que la información que hay al respecto está mezclada, distorsionada y parafraseada de tal modo que es difícil sacar algo en claro, y seguramente me faltan claves que, lamentablemente, no estarán aquí en disposición de todos (los alquimistas de hoy siguen siendo aún muy herméticos); no obstante, lo que dispongo en este manual estoy convencido que es la base, lo importante. He optado por primero explicar cómo está estructurada la Gran Obra alquímica, y luego numerar los pasos secuenciales que se siguen hasta llegar a la piedra roja (piedra filosofal). A medida que explique iré añadiendo comentarios entre paréntesis que sirven para describir la palabrería simbólica usada en Alquimia.

En la mayoría de los textos modernos que versan sobre Alquimia se mencionan dos vías o caminos diferentes para llegar a la Piedra Filosofal: la vía seca, extremadamente difícil de hacer, pero también más rápida; y la vía húmeda, mucho más lenta, pero también asegura más posibilidades de hacerlo bien. Investigando un poco y hablando con las personas adecuadas uno se da cuenta de que anterior a cierta época no hay referencias de la vía seca, y en cambio después de repente existen esas dos vías y de la que más información hay es precisamente de la vía seca. Tal vez es porque Nicolás Flamel se fue bastante de la lengua al contar según qué cosas y entonces los siguientes alquimistas tomaron cartas en el asunto. El caso es que al final llegamos a la conclusión de que la vía seca es una vía falsa concebida para alejar a incautos que creían que de manera rápida conseguirían llegar a la meta y convertir todo en oro, por difícil o incluso caro que fuera.

Por otro lado, se sabe que la Gran Obra Alquímica se asienta sobre unas premisas muy básicas:

- Es tan sencilla que la puede hacer un niño².
- Se realiza con materiales comunes y asequibles, no con sustancias tóxicas y/o caras.³
- Incluye todos los elementos y todas las formas, pues es una representación a pequeña escala de lo que hace la Naturaleza.⁴ La única vía que contempla todos los elementos es la húmeda.

La vía húmeda contempla en su hacer los cuatro estados de la materia: **frío, calor, humedad y sequedad**; combinando frío y humedad aparece el Agua, con el calor y la humedad aparece el Aire, el frío y la sequedad da la Tierra, y el calor y la sequedad da el Fuego. La vía seca no contemplaba la humedad con lo cual invalida las premisas anteriores.

En cuanto a la materia base, común, se la llama también **Materia Prima**, y en la traducción de los textos alquímicos que hace Santiago Jubany se dice:

“La materia de los filósofos es única en esencia y en número, y no depende de muchos sujetos. No es en el reino astral donde conviene buscar nuestra materia, aunque ella contenga toda la virtud de los astros. Tampoco es entre los elementos, aunque ella los tenga concentrados en sí misma. Ni mucho menos os la puede proporcionar el reino animal, aunque ella esté dotada de una alma muy noble. El reino vegetal no nos puede proporcionar nuestra materia, aunque en ella exista un espíritu vegetal y una virtud mucho más multiplicativa que la de los vegetales. Está, en fin, en la última familia de la naturaleza, quiero decir: en el reino mineral, donde es preciso descubrirla, aunque no sea ni oro, ni plata, ni mercurio vivo, ni ningún otro de los otros metales y minerales, mayores o menores [...]”

Está claro: una materia primera que sea común, pero única, contenga la virtud de los astros, contenga los elementos, tenga alma noble, tenga espíritu vegetal, y sea mineral (es decir, tiene manifestación sólida) sólo puede ser una, **el Ser Humano** (y en general, todo ser vivo, por eso la encarnación en cuerpo físico es tan importante), con todos sus cuerpos. En Alquimia se dice que para realizar la Gran Obra a esta Materia Prima se la hace actuar con un principio activo, el **Primer Agente**, que es esencialmente el componente del que está hecho la Materia Prima; podemos reconocer en esa definición la huella de la **energía (Reiki)**.

La Gran Obra tradicional, a diferencia de lo que dice Annie Besant, se compone sólo de tres partes, llamadas **“cocciones”** (en la palabrería alquímica hay mucho simbolismo artesano, y también mitológico). Cada cocción tiene nombre propio; por orden, se llaman: **Nigredo, Albedo y Rubedo**, nombres que hacen referencia a los colores Negro, Blanco y Rojo. El Nigredo hace referencia a la putrefacción y la muerte, el Albedo a la luz y la pureza, y el Rubedo a la Vida y la Realeza. ¿Vemos un poco por dónde van los tiros? Podemos encajar la Gran Obra con las fases

2 “¡Oh! ¡Dios eterno! ¿Qué piensan o pueden pensar esas personas que son ciegas e insensatas? ¡Ah! Es un trabajo bastante fácil, incluso para un niño.” - Basilio Valentín

3 “[La alquimia] Es vil en tanto saca su origen de una cosa que, si bien no es vil, cuanto menos es muy común.” - Santiago Jubany.

4 “Para que se investigue en el cielo y por el curso de los dioses celestes las obras de los dioses, y las obras de la energía de la Naturaleza ..., a fin de que descubran las señales de los bienes, y conozcan el poder divino, y que los agitados individuos sepan lo bueno y lo malo, y descubran el hermoso arte de fabricar cosas buenas...” - Hermes Trismegisto (Corpus Hermeticum)

descritas por Besant, sólo que la Alquimia ofrece información complementaria de la que no habla Annie Besant. Además, y por si fuera poco, se habla de que en cada cocción aparece y desaparece el mudo testigo de todas las transformaciones que experimenta el cuerpo, calificado de estrella doble, signo de seis puntas y firma (o sello) de Salomón: la **Estrella de la Mañana**. ¿Nos suena de algo? Veamos el proceso, pues, según lo describe Nicolás Flamel en el “Libro de las figuras Jeroglíficas”.

1. En un matraz (Huevo Filosófico) se colocan la Materia Prima (grasa de viento mercurial, Mercurio) y el Primer Agente (espuma del Mar Rojo, Azufre). Este matraz va dentro de un vaso de tierra que contiene brasas, es decir, una especie de horno (**Athanor**, redoma, criba, sepulcro). Este Athanor no es un horno corriente, sino que son tres vasos conectados y que se abre por arriba, y el Huevo Filosófico o matraz se encuentra en el vaso de en medio, que tiene forma de escudilla y que es donde están las brasas.

Trasladando esto al lenguaje espiritual que conocemos, el Athanor, donde se cuece todo, y que está hecho de tierra, representa el cuerpo físico. Las brasas es la energía vital con la que trabajamos, que nos mantiene vivos (encendidos, calientes) y la cual se encuentra en el chakra secundario Hara (o Tanden), un par de dedos por debajo del ombligo. El hecho de que el matraz se coloque en el vaso de en medio puede ser una alusión a que conviene estar alineados, y que se abra el horno por arriba es la apertura de nuestro canal central, en el chakra Sahasrara. El Huevo Filosófico, que es de cristal, puede referirse al conjunto de todos nuestros cuerpos sutiles desde el Etérico hasta el Búdrico. Dentro del matraz se dispone la Materia Prima o Mercurio Filosofal, es decir, nosotros con nuestra Alma; y se mezcla con el Primer Agente o Azufre Filosofal, la energía Reiki. Básicamente este primer paso introductorio nos habla de estar conectados y alineados.

2. **Comienza el Nigredo.** Hay que encender el fuego de las brasas y mantener el calor a una temperatura suave y constante, de día y de noche. Si se eleva demasiado la temperatura, los elementos del matraz se disocian y pueden atacarnos; si la temperatura es muy baja los elementos se congelarán y no podrán tratarse mutuamente. El calor ideal es como el de un vientre que lleva un embrión, como el que se usa para incubar un huevo, pues permite que los elementos pierdan humedad y se den la mano para acabar calentándose mutuamente.

Este paso habla de trabajar la energía interior de manera continuada pero suavemente. Bien hecho permite que nuestros cuerpos superiores y el Alma se vuelvan receptivos y se abran gradualmente para poder trabajar con ellos energéticamente. Si no trabajamos nuestra energía lo suficiente entonces nos quedamos como estamos y no avanzamos. Si nos da por trabajar en exceso la energía queriendo imprimir prisas y forzando al cuerpo más allá de sus posibilidades entonces el Karma actúa en nuestra contra, el Alma se cierra más a nosotros, perdemos la conexión con Reiki y aparece el Ego, pudiendo incluso desequilibrarnos psicológica y emocionalmente.

3. Con el tiempo, surge un hedor grande, como de dragón, con exhalaciones negras, oscuras, azules y amarillentas. El calor va volviendo negro a los elementos (Sujeto, materia) a medida que actúa contra y sobre la humedad. El Sujeto se disuelve, se corrompe y concibe para engendrar, porque “toda corrupción es generación y se debe desear siempre esa negrura”. Las naturalezas, ahora, se mezclan y se retienen la una a la otra. El negro proviene del metal perfecto. Aparece un agua grasa y viscosa que, de manera alternante, se evapora y se condensa, reduciéndolo todo a un cocido negro algo denso. Es el paso que queda representado por el elemento Agua.

4. De la reducción aparece la “tierra” (Continente) negra (cabeza de cuervo). Hay que tomar el cuerpo coagulado y dividirlo en dos: uno toma el papel de **Azoth** que servirá para limpiar la otra mitad. Esta otra mitad debe ser muerta (serpiente acribillada de flechas de Apolo, serpiente quemada por el rubio Sol, serpiente crucificada, **Caput Mortum**). Es una representación del elemento Tierra (simbolismo importante que veremos al tratar la Humildad en el capítulo del Ego).

Los dos puntos anteriores hacen referencia, como no, al trato del Ego. Cuando trabajamos con el Alma para poder Realizarnos, lo primero que surge (el hedor) es el rastro del Ego que hay en nosotros; entonces tenemos que sumergirnos en él y liberarnos emocionalmente (corrupción y agua que se evapora y se condensa), pues como dijimos en CES II las emociones pertenecen a la libertad y no se pueden retener. Por otro lado, habla de su posterior aparición en forma sólida, lo que significa que al trabajar con el Ego eventualmente tomará más presencia y se hará más real. Lo curioso de esto es que la imagen que nos muestra esta parte del Nigredo es de amistad con ese Ego para que el Alma se abra completamente y nosotros podamos actuar plenamente; es tal que incluso usamos al propio Ego (la mitad Azoth) para liberarnos de él (la otra mitad que queda decapitada o crucificada). Este detalle se explicará en el capítulo del Ego. Por otro lado, con este proceso se “pudre” o desaparece todo lo que nos sobra, lo que significa Sencillez. La etapa del Nigredo es totalmente equivalente a la primera fase del sendero según Annie Besant.

5. **Fin del Nigredo.** Cuando se produce la muerte, el color cambia ligeramente al azulón y de repente aparece una forma estrellada (**Regulo Estrellado**). Aunque el Sujeto, casi unificado del todo, está reducido, aún contiene humedad. Cuando no haya más humedad el Sujeto será blanco.

Este paso es una clara alusión a la Muerte Simbólica. El color azulón es el color asociado con las leyes universales; habla de: justicia divina, ecuanimidad, paz espiritual, sabiduría, Verdad, honor, lealtad, responsabilidad, sinceridad, serenidad, crecimiento espiritual, ética y humildad. La estrella, aunque Flamel no lo menciona, tiene siete puntas, una por cada Virtud Capital que resplandece después de la decapitación o Caput Mortum. La humedad representa a las emociones, y la referencia que hace a la blancura es lo que decía Annie Besant de que al llegar la Iluminación desaparecen las emociones para quedar un fondo de Amor compasivo universal e incondicional.

6. **Comienza el Albedo.** Se aumenta un poco el fuego. Hay que darle “leche” (virginal) a la piedra que tenemos, como a un recién nacido, pero con moderación, poco a poco, para que vaya empapando. Al hacerlo, estaremos dando humedad al Sujeto, y por otro lado el Sujeto cambiará de color (**cola de pavo real**) pasando del azulón al verde esmeralda [como la Tabla...], el cual dura casi tanto como el anterior negro, luego al anaranjado y luego al amarillento.

El fuego aumentado es indicativo de que hay que aumentar los niveles de energía, pero sólo un poco. Es el momento de empezar a trabajar con la Kundalini. La leche es símbolo de nutrición, y su color blanco denota pureza; además, está asociada a la maternidad, por lo que tiene carácter femenino. Es exactamente lo que hace la Kundalini cuando toca los chakras: los nutre y los purifica, despertándolos. El hecho de que Flamel diga que esa leche dará humedad significa que esa energía puede liberar ciertas emociones en nosotros. El cambio de color irisado es probablemente el surgimiento de los siddhis.

7. Estamos al final del proceso de blanqueamiento y hay que hacer las cosas al revés: hay que volver a coagular lo que se empapó, haciendo surgir de nuevo la piedra. Cuando haya perdido toda la humedad será completamente blanca. **Fin del Albedo.**

Este es el proceso de Iluminación. Hay manuscritos que, en ocasiones, tienen imágenes de esta parte del proceso que muestran a un hombre y a una mujer realizando el coito y convirtiéndose en una sola persona, totalmente andrógina; son iconografías clásicas que representan la unión de la polaridad de una entidad única que existe más allá de la dualidad, o bien el encuentro del Ser y la divinidad para unificarse; la coagulación en este caso nos habla de la solidificación de este concepto. Sin embargo, esta unidad es virtual, sólo se da en la mente, aunque ya es un gran paso; la verdadera unión se da en la etapa final de la Realización. La pureza que se observa aquí, el blanqueamiento, no sólo se refiere a la Luz, sino a las muchas bendiciones. La pérdida de humedad es lo que comenté de que desaparecen las emociones conocidas y quedan sustituidas por el Amor divino. Con el Albedo concluyen las fases segunda y tercera del Sendero según Besant.

8. **Comienzo del Rubedo.** Hay que subir el fuego cuidando que el matraz lo resista. Hay que volver a empapar pero con leche virginal “solar”, que llevará la piedra por el camino de la putrefacción pero obteniendo el color violeta y el azul en lugar del negro. Además, el Sujeto alternará entre volatilización y fijación (**águilas**), pero como se ha convertido en una sola materia sutil se le llama ahora **ángel**. La aposición del Mercurio anaranjado-rojo se realiza sólo un par o tres de veces, según, y hay que cuidar que la sublimación y fijación ocurra muchas veces, pues con cada vez el Sujeto gana cantidad, calidad y virtud. El color azul-violeta dará paso al naranja-rojo-dorado y tendremos una piedra sólida, la Piedra Filosofal. **Fin del Rubedo.**

La única manera de incrementar más la energía y de forma que la leche virginal sea solar (es decir, con un componente masculino) es a través de la práctica de las órbitas, lo cual se explicará en el último capítulo de esta sección del manual. Esa leche virginal solar actúa en nosotros como si fuera un aceite que nos unge, y de ahí que ocurra la Cristificación. El color azul [celest] se refiere a los planos superiores, la comunicación con el Espíritu, el mundo celestial y angelical, y la sensibilidad espiritual, mientras que el violeta es el color de la transformación, de una evolución mística y de la manifestación de un poder oculto. Es curioso que vuelvan a hablar de una putrefacción aunque no conduzca a la negrura, lo que conlleva que hay que enfrentarse algo pero no al Ego, y es posible que se refiera a las tres Tentaciones. Las águilas se refiere al proceso por el cual la materia se vuelve sutil y lo sutil se vuelve materia, de manera que nos convertimos en esencia espiritual pura pero con la capacidad de estar en cualquier plano incluyendo el físico, cosa que no pueden hacer todos los seres. De hecho, toda la Gran Obra se puede resumir en un proceso de sutillización de lo más burdo y de materialización de lo más elevado y lo más puro. El color rojo-dorado es el color de la divinidad Realizada, cuando nos convertimos en Vida para los demás.

9. Un poco de polvo de la Piedra Filosofal puede convertir grandes cantidades de cualquier metal en oro.

En otras palabras, el Ser Crístico puede liberar y ayudar a Realizarse a cualquier otro ser con poco que se haga.

La Tabla Esmeralda

Se cuenta que el Sendero de la Realización es tan simple que puede ser resumido en una tablilla hecha con esmeralda tallada:

Es verdad, sin mentira, cierto y muy verdadero:

Lo que está abajo es igual a lo que está arriba, y lo que está arriba es igual a lo que está abajo [Ley de Correspondencia]; por esas cosas se hacen los milagros de una sola cosa [lo Uno]. Y como todas las cosas son y proceden del UNO, por mediación del UNO, así todas las cosas han nacido de esa cosa única por adaptación [por adaptación nace el Ego].

El Sol es su padre, la Luna su madre [Alma y Espíritu]. Y el viento le ha traído en su vientre [el aliento de vida, la energía álmica]. La Tierra es su nodriza y su receptáculo [el cuerpo físico]. El padre de todo, el Thelema del mundo universal, está aquí. Su fuerza o poder permanece intacto, si es convertido en tierra [si nos Realizamos].

Tú separarás la tierra del fuego [Muerte Simbólica], lo sutil de lo grosero [decapitación del Ego], suavemente, con gran maña. Él sube de la tierra y desciende del cielo [águilas, ángel], y recibe la fuerza de las cosas superiores y de las cosas inferiores. A través de ese medio, tendrás la gloria del mundo, y toda oscuridad se apartará de ti.

Es la fuerza fuerte de toda fuerza, pues ella vencerá toda cosa sutil y penetrará toda cosa sólida. Así, el mundo ha sido creado. De ello saldrán admirables adaptaciones, cuyo medio es ofrecido aquí.

Éste es el motivo por el que he sido llamado Hermes Trismegisto, al poseer las tres partes de la filosofía universal.

Lo que he dicho de la obra solar [el trabajo álmico] está completo.

He puesto aclaraciones mías entre corchetes. El autor de la tablilla se nombra a sí mismo Hermes, seguramente por ser éste el dios griego del conocimiento (equivalente a Mercurio y a Toth). Con él empieza el movimiento llamado Hermetismo, del cual son representativas obras como el “Corpus Hermeticum” y “El Kybalión”. “Trismegisto” puede venir de “magisterio” (maestría), lo que significaría “las tres maestrías”, refiriéndose a las tres cocciones o tres partes de la gran obra. También hay que decir que era muy común dar enseñanzas divididas en tres niveles, como ahora se hace en CES. Él mismo nos lo indica al señalar que poseía “las tres partes de la filosofía universal”.

El Sendero de la Realización es el arte de volverse maestro para el bien de la Humanidad. Los siguientes capítulos explicarán con más detalle las partes básicas del Sendero de la Realización. Antes, sin embargo, trataremos la Meditación y la Oración cómo método para prepararnos para el Sendero, pues sabemos ya que estabiliza y purifica la conexión con el Alma y el Espíritu.

5. Meditación y Oración

En CES I se dijo que para Usui meditar y orar eran dos pilares fundamentales, tan importantes por sí solos como lo es el trabajo con la energía. Y en CES II se dijo que la posición Gassho (en realidad, todas las posiciones y gestos que representan un círculo cerrado) activa nuestro catalizador (el Alma) pudiendo canalizar luz y energía. Ahora que sabemos más del Alma y del Espíritu, y sabemos que con ellos se puede hacer un trabajo completo de Realización, conocer estos dos pilares adquiere mayor sentido, sobretodo como requisito previo para afrontar todas las fases del Sendero pues son garantía de una conexión firme con el Espíritu.

Gran parte de las cosas que diga en este capítulo las dijo antes Sogyal Rimpoché en “El Libro Tibetano de la Vida y la Muerte”.

La Impermanencia (otra comprensión del Círculo)

El entendimiento de la Ley del Círculo Dragonáceo es muy importante, pues se puede decir que las otras seis leyes se derivan de ésta. Esta ley nos trae información muy valiosa, como que todo está en permanente cambio. Esto hace que nos miremos la vida desde otra perspectiva, pues si todo es permanente cambio significa que las cosas en sí son impermanentes: un día está ahí y al otro ya no. Lo único eterno es el propio círculo, Dios; todo lo demás al haberse apartado de Él está en un movimiento de retorno. Si nos queremos acercar a la realidad divina tenemos que cambiar el modo en que observamos las cosas. Si nos fijamos bien, eso implica vivir el Ahora, saborear cada instante que pasa sin perder de vista nuestro propósito álmico. También implica ver el Mundo como lo que es: un puente, algo transitorio. Es el lugar donde estaremos temporalmente y que nos ofrece el máximo de oportunidades espirituales, tales como la Realización, pero todo esto es temporal. Del mismo modo, tanto las cosas buenas como las malas son temporales, todo lo que surge vuelve al continuo inmanifestado, y eso hace que dichas cosas pierdan su característica de buenas o malas: tan sólo suceden.

En la película “El guerrero pacífico” de Víctor Salva, justo al final, se pronuncia el siguiente diálogo:

- ¿Dónde estás, Dan?
- **Aquí.**
- ¿Qué hora es?
- **Ahora.**
- ¿Qué eres?
- **Este momento.**

En ese punto donde nada existe aún, todo ha dejado de ser, y todo tiene el potencial de existir en infinitas formas surge el poder del Milagro porque el Espíritu (Dios) hace su aparición desde lo más profundo y nosotros estamos permitiendo que se manifieste en todo su esplendor.

La Naturaleza de la Mente

Recuperemos lo que vimos en el primer capítulo. Nuestra verdadera esencia es espiritual, y es lo que los budistas tibetanos llaman Rigpa, una forma (idéntica) de Luminosidad Base/Madre. Pero en nuestra mente nosotros creamos la felicidad, creamos el sufrimiento, creamos la vida y

creamos la muerte; a medida que se fragmenta nuestra experiencia de la realidad también fragmentamos una parte del Alma y de la Mente, y en esta parte de la Mente todo parece más opaco y oscuro, de modo que no nos permite ver lo que hay detrás, la verdadera naturaleza nuestra, y en vez de eso lo único que hace es reflejar como un espejo nuestra fragmentación, nuestras heridas. Es lo que llamamos personalidad, o en tibetano “sem”, “**mente ordinaria**”. Sem es realmente la parte de la Mente que piensa, la que emite pensamientos sin cesar de dentro hacia afuera, la que manipula, la que juzga las cosas como buenas o malas, y la que separa según la dualidad creando un observador y un “algo” que es observado.

La mente iluminada, Rigpa, está en contacto directo con el Espíritu, y es la Mente que recibe las canalizaciones. Al igual que a veces sopla el viento alejando las nubes y permitiendo la vuelta de la luz del Sol, en ocasiones tenemos experiencias inspiradas que nos permiten descubrir de modo relámpago (temporal) la Luminosidad Base. Estos momentos están cargados de luz, significado, claridad y libertad, pues Rigpa es la raíz de la comprensión, una conciencia limpia, pura, radiante y despierta... cualidades esperables de la conexión con el Espíritu. Cuando se entra en Rigpa los pensamientos mueren y se desvanecen, y en su lugar hay Sabiduría; los futuros pensamientos aún no se han sucedido, se revela una conciencia del presente pura, y uno se libera de todo apego. Rigpa es simple, desnudo y fundamental.

Con la Meditación nosotros nos acercamos a la naturaleza búddhica, cruzando la neblina de la mente ordinaria para alcanzar Rigpa, y una vez ahí iluminar la mente ordinaria. Es como cuando miramos el cielo, que estamos acostumbrados a ver nubes en él, pero todo cambia si tomamos un avión y nos situamos por encima de las nubes, y descubrimos que lo que vemos es una extensión ilimitada de transparente cielo azul, mientras que las nubes no son el cielo y no le pertenecen: sólo están ahí, suspendidas, cambiando, moviéndose, surgiendo y desvaneciéndose de nuevo, pero no pueden dejar huella ni mancha en el cielo.

Hay cuatro razones, según Sogyal Rimpoché, por las cuales nosotros nos solemos impedir alcanzar Rigpa:

1. Está demasiado cerca y por eso no lo reconocemos, igual que si tratamos de mirar nuestros propios ojos sin la ayuda de un espejo.
2. Es demasiado profundo como para que nos hagamos una idea de hasta dónde llega, porque si pudiéramos entonces lo penetraríamos al menos un poco.
3. Es demasiado fácil para poder creer en ello, tan fácil que sólo necesitamos “descansar” en él. Nosotros tendemos a pensar que lo fácil no existe o no es para nosotros.
4. Es demasiado “maravilloso” como para que quepa en nuestra manera de pensar, limitada por la mente ordinaria. Sencillamente, no podemos creer en ello, y mucho menos que nosotros seamos ello o depositarios de ello. Igual que cuando hablamos de Dios y nuestro Espíritu. La mejor metáfora de esto lo encontramos en todo el libro de “Juan Salvador Gaviota”, de Richard Bach. Entre algunos fragmentos encontramos estas perlas:

“Cada uno de nosotros es en verdad una idea de la Gran Gaviota, una idea ilimitada de la libertad -diría Juan por las tardes, en la playa -, y el vuelo de alta precisión es un paso hacia la expresión de nuestra verdadera naturaleza. Tenemos que rechazar todo lo que nos limite. Esta es la causa de todas estas prácticas a alta y baja velocidad, de estas acrobacias... [...] -Tu cuerpo entero, de extremo a extremo del ala -diría Juan en otras ocasiones-, no es más que tu propio pensamiento, en una forma que puedes ver. Rompe las cadenas de tu

pensamiento, y romperás también las cadenas de tu cuerpo. [...] -¿Cómo quieres que volemos como vuelas tú? -intervino otra voz-. Tú eres especial y dotado y divino, superior a cualquier pájaro. -¡Mirad a Pedro, a Terrence, a Carlos Rolando, a María Antonio! ¿Son también ellos especiales y dotados y divinos? No más que vosotros, no más que yo. La única diferencia, realmente la única, es que ellos han empezado a comprender lo que de verdad son y han empezado a ponerlo en práctica. [...] -No dejes que se corran rumores tontos sobre mí, o que me hagan un dios. ¿De acuerdo, Pedro? Soy gaviota. Y quizá me encante volar...”

Cuando domina Sem, ésta proyecta los pensamientos hacia afuera; en el caso contrario, la Mente está tan receptiva que puede mirar hacia adentro en vez de hacia afuera. Tal acto necesita sutileza y valor. Nuestra cultura occidental no nos ha enseñado nada de lo que vamos a encontrar en la inmensidad de la Mente, y por ello nos da miedo; debido al miedo, cuando intentamos observar el espacio vemos un lugar oscuro o le damos acceso al Ego que se presenta en forma de varios monstruos horripilantes. Además, ¿qué pasa si descubrimos que existe otra realidad distinta a todo lo que creemos conocer? De repente, nuestros actos y pensamientos se situarán en otro contexto que para nosotros, acomodados a lo de siempre, no es para nada confortable. Meditar y conocer Rigpa supone cambiar como personas, hacer las cosas de manera diferente a la acostumbrada.

También es cierto que no hay las suficientes personas iluminadas en el mundo, o que conozcan el estado de Rigpa, como para que tengamos referentes o tengamos a quién preguntar y que esté cerca de nosotros, por lo que no podemos imaginarnos cómo es eso de iluminarse. Pero la Iluminación es para toda la Humanidad, no se reserva sólo a santos y místicos, sino que es una posibilidad alcanzable por todos; inclusive, educando bien a un niño éste puede crecer iluminado toda su vida y Realizarse cuando sienta que está preparado. Esto que parece una fantasía o utopía ahora no deja de ser una realidad posible, y seguramente será una realidad en el futuro.

La mente ordinaria nos ciega y construye para nosotros el mundo ilusorio que percibimos, el “samsara” o “maya”. Al acto de retornar al Rigpa el budismo lo llama “llevar la mente de vuelta a casa”. Hacer eso, finalizar las distracciones de la mente ordinaria, es acabar con el mismo samsara, y de ahí que todo cambie.

La Postura

Cuando pensamos en meditar es usual pensar en una postura, habitualmente la de sentado. Es la imagen que nos muestran en todas partes y en esta ocasión hay una razón de ser. Tanto el sentado como el estar de pie son las posturas más importantes porque representan nuestra conexión con el cielo y la tierra al mismo tiempo, y con ello simbolizamos la unión de lo infinito y lo finito, lo absoluto y lo relativo, toda dualidad. El sentado, sin embargo, es más cómodo que estar de pie, todo sea dicho, y mejora más si podemos mantener la espalda recta apoyándola a una pared y con un par de cojines bajo las nalgas.

Esto para los monjes zen es esencial. Como todos los planos están interconectados, así como la mente afecta a la salud física también el cuerpo y su postura afecta a la acción de la Mente. Un buen ambiente y una buena postura propician bienestar mental. Las emociones también forman parte del pack, y por eso las inquietudes también inquietan la mente, pero con la meditación haremos lo contrario: disponer un buen estado mental para que las emociones tengan espacio suficiente para disolverse por ellas mismas. Interiormente, nuestra postura debe ser abierta y receptiva. Con la Meditación nosotros vamos a educar a la Mente, tenemos que pensar que la Mente ahora está entrenada para operar según el samsara y el Ego, y es posible reeducarla, pues la Mente es maleable, pero ciertamente se requiere tiempo y constancia. Por otro lado, la

Meditación no tiene por qué ser una práctica monótona, por mucho tiempo que tengamos que pasar haciéndolo; antes y después es recomendable ser creativo, pues despierta dotes ocultas o inspiración, y con el tiempo incluso podremos meditar en acción, es decir, mientras hacemos cosas.

La clave de la espalda recta, a parte de la comodidad, es que permite que la energía fluya mejor por los canales, sobretodo por el canal central. Estando de pie también es importante, y para ello no tenemos la pared como referencia, sino el Hara, basculando la cadera hacia adelante hasta que las nalgas, el Hara y la columna estén más o menos sobre una misma recta (similar a la posición de montura que se practica en las artes marciales). Con un mejor flujo de la energía, es más probable que la mente repose. Por otro lado, no hay que forzar nada, la parte inferior de la columna tiene una curvatura que es natural y debe permanecer relajada y erguida, o de lo contrario toda tensión que tengamos en el cuerpo se notará en nuestra mente. La cabeza debe quedar cómodamente equilibrada sobre el cuello, mientras que los hombros y la parte superior del cuerpo puede mantenerse con vigor pero sin tensión, aportando “gracia” a la postura. Las piernas usualmente las cruzamos si nos sentamos sobre una superficie horizontal, o bien las dejamos cómodamente flexionadas con los pies tocando el suelo si estamos sentados en una silla; con lo primero estamos formando ya una forma de círculo muy propicia, y con la segunda estamos conectando directamente con la tierra, lo que también es muy favorable.

Normalmente estamos acostumbrados a meditar con los ojos cerrados, pero eso viene de la práctica de visualizar la cual funciona mejor cerrando los ojos para centrarnos en la imaginación. La meditación budista tibetana, en cambio, sugiere otra cosa. La tradición Dzogchen recomienda tener los ojos abiertos porque hay menos posibilidades de dormirse y porque meditar no representa una forma de escape, y en cambio el mirar significa que no excluimos la Vida. Lo que se aconseja es, primero, cerrar los ojos unos minutos y luego volver a abrirlos gradualmente en cuanto estemos completamente calmados, comprobando que tenemos una mirada más sosegada; luego miramos abajo en un ángulo de unos 45 grados y, cuando la mente esté serena y percibamos las cosas más claramente, volver a elevar la mirada contemplando todo el espacio con los ojos bien abiertos. Se recomienda, además, bajar la mirada cada vez que nos inquietemos y subirla cuando nos dormimos o nos entorpecemos. La mirada debe ser también abierta, como nuestro interior, y debe abarcar todo, como el océano. La relación mirada-meditación es tan importante como la mente-cuerpo. Además, los ojos son una entrada muy importante de energía.

En general, dejaremos todos los sentidos abiertos con naturalidad sin apearse a las percepciones. Cualquier cosa que veamos, oigamos, sintamos o pensemos lo dejaremos estar o pasar, no nos aferraremos. La boca la dejaremos ligeramente abierta, como si fuéramos a suspirar, y las manos las podemos dejar reposar sobre los muslos o las rodillas, o bien las podemos juntar (por ejemplo, en gassho o en zen).

Con la buena postura, poco a poco, surge el Buda que hay en nosotros. Al principio puede parecer una imitación, pero luego nos veremos respetándonos a nosotros como tal. De este modo, es también más probable que surja la meditación de forma espontánea.

El Proceso

Para que la Meditación pueda realmente distinguirse de una simple técnica que hasta ahora usábamos exclusivamente para hallar una relajación y calma relativas y temporales, el budismo tibetano marca tres puntos cruciales del proceso meditativo a los que llama: “**Bien al Principio, Bien en el Medio y Bien al Final**”.

“Bien al Principio” es una disposición nuestra interior, un empuje o pasión, que nos induce a meditar pensando que al hacerlo no sólo invocaremos a nuestro Buda interior, sino al Buda de todos los seres. Nos hace recordar que la Naturaleza iluminada es la misma en todos, y nos

estimula a Realizarnos en el Sendero por el bien de toda la Humanidad. Es una cualidad claramente Compasiva. Sogyal Rimpoché nos aporta en su libro una oración particular:

*Por el poder y la Verdad de esta práctica:
que todos los seres tengan felicidad y lo que causa la felicidad;
que todos estén libres de pena y de las causas de la pena;
que no se separen nunca de la felicidad sagrada en la que no hay sufrimiento alguno;
y que todos vivan en ecuanimidad, sin demasiado apego ni demasiada aversión,
y que vivan creyendo en la igualdad de todo lo que vive.*

“Bien en el Medio” es la Meditación en sí, la disposición mental adecuada de atención que trasciende la ilusión hacia la impermanencia de la Ley del Círculo.

“Bien al Final” es la dedicación de méritos, como hacemos en el cierre de una sesión de terapia Reiki. Consiste en dedicar los frutos de nuestra meditación a todos. También tenemos una oración para esta ocasión:

*“Que cualquier mérito que proceda de esta práctica sirva
para la Iluminación de todos los seres; que se convierta en
una gota en el océano de la actividad de todos los Budas en
su trabajo incansable por la liberación de todos los seres.”*

En Dzogchen se enseña que, después de la Meditación, pensemos en que la separación entre dedicador, dedicado y dedicación en sí también es ilusoria, para que no se desperdicie nada de la práctica de la Meditación. Estas tres partes se pueden resumir como **Motivación, Actitud y Dedicación**, y es lo que da potencia a la Meditación.

La Meditación

¿Qué hay que hacer en “Bien en el Medio”? ¿Qué hacemos para Meditar? **Nada**. Hay que dejar estar la mente tal cual, de modo que, si no la tocamos, sobreviene por sí misma su propia naturaleza esencial, poco a poco. Es el concepto clave de CES I de que, al canalizar energía, no hay que hacer nada más que tan sólo estar ahí y poner las manos.

Para los occidentales, que siempre buscamos técnicas y procesos y muchas cosas que hacer para llenar nuestra cabeza, el aprender a no intervenir es difícil y lo comprendo, pero en la Meditación no hay vuelta de hoja: la palabra mágica es la Sencillez. Es tan “nada” lo que hay que hacer que tampoco tenemos que esforzarnos por controlar la Mente, por dejarla en blanco o por pacificarla; ni hay que vigilar nuestra conducta, ni la respiración... nada. Una vez adoptada la postura, Meditar es simplemente Ser.

Entonces, si con nuestra Mente no hay que hacer nada, ¿qué hacemos? Es una pregunta irónica pero tiene sentido. Hay que Atender a lo que nos rodea de manera relajada. Para algo mantenemos los ojos abiertos. Sin agobiarse, uno debe ser capaz de oír cada sonido por separado, atendiendo uno sólo cada vez, y ver cada cosa por separado. El tema de la respiración, que he dicho que no hay que controlarla, sí sirve para practicar Atención: es distinto estar

tratando de respirar de un modo concreto que sólo observar los movimientos que se producen, pues lo primero interrumpe la Meditación y en cambio lo segundo la apoya mediante la Atención. A la Atención también se la llama **Presencia**, que significa “estar en el presente”, practicar el Ahora; y es tan importante practicarla mientras se medita que es capaz de destrozarse cualquier esquema mental que tuviéramos activo previamente a ese momento: ilusiones, teorías, dualidades, exageraciones, creencias... Y también favorece que surjan las cualidades propias del Espíritu, pues el Espíritu no entiende de Tiempo y por eso se expresa mejor en el Ahora. Como decía antes, es la trascendencia hacia la Impermanencia.

Hay un dicho tibetano que dice “**Gompa ma yin, Kompa yin**”, que vendría a significar <<“Meditación” no es, “acostumbrarse a” sí es>>. Significa que la Meditación no es algo que simplemente se hace, como una técnica, sino que más bien constituye un hábito. Las técnicas pueden ser peligrosas si nos inducen a acumular más y más pensamientos, imágenes y experiencias, pues nos distraen de la Realidad; imagino que en occidente ha calado más el apego a las técnicas que la Meditación en sí supongo que porque buscamos siempre manuales para todo. Hay técnicas, sin embargo, que pueden ayudarnos a generar el estado de alerta o Atención que requerimos para el hábito de la Meditación:

- Observar la respiración. Sin ejercer control, como proponía hace dos párrafos.
- Atender un objeto con la mirada. Tiene que ser uno que evoque en nosotros las condiciones que necesitamos, como por ejemplo una flor o la imagen de un maestro o un santo que apreciamos.
- Usar mantras. “Mantra” viene de “manas” (mente) y “tra” (liberación), y por lo tanto por definición constituye un mecanismo liberador o protector de la Mente. Consiste en la pronunciación repetitiva de una determinada secuencia de sonidos que ejercen un efecto concreto en nosotros. Es lo que hacemos al pronunciar tres veces el nombre de un símbolo en Reiki. Es propio del budismo y el hinduismo, pero también del sufismo o incluso del cristianismo ortodoxo (la repetición del Ave María, por ejemplo). Si los mantras están pensados para que conectemos con el Espíritu, el poder que se libera (por Ley de Mentalismo y Manifestación) puede ser muy fuerte, y por eso hay mantras que además de usarse en Meditación se usan, por ejemplo, en Sanación. De mantras hay muchísimos; uno muy conocido es el OM MANI PADME HUM, pero uno muy potente que sugiere Sogyal Rimpoché por ser el mantra de todos los Budas, maestros y seres Realizados (especialmente potente para la Paz, Curación, Transformación y Protección) es el **OM AH HUM VAJRA GURÚ PADMA SIDDHI HUM**, que en tibetano se pronuncia como OM AH HUNG BENZA GURÚ PEMA SIDDHI HUNG. Los mantras tienen igual efecto si se pronuncian mentalmente.

¿Qué hacemos cuando al Meditar aparecen todo tipo de pensamientos y emociones? ¿Significa que lo estamos haciendo mal? Pues no, es una muy buena señal. Al darle libertad a la Mente para que haga lo que quiera sin juzgarla, lo primero que suele ocurrir es que ésta se vacía, echa toda su porquería al exterior, y por eso la mente ordinaria se llena tanto y parece tan confusa durante la práctica meditativa. También constituye esto una especie de lupa, significa que nos hemos acercado lo suficiente a Rigpa como para reconocer el ruido real de estos pensamientos pero que antes, en la mente ordinaria, no lo oíamos. Y para más inri, mientras haya mente habrá pensamientos, igual que mientras haya aire habrá también viento. Como antes, la respuesta está en no hacer nada, ni juzgar ni apegarnos, hay que seguir con la atención y la contemplación. Con el tiempo veremos, entre la muerte de un pensamiento y el nacimiento del siguiente pensamiento, a Rigpa, y podremos alargar ese espacio hasta reposar completamente en él.

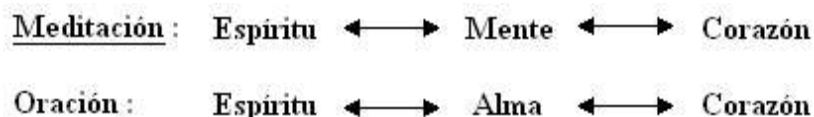
Durante la Meditación pueden surgir tres tipos de obstáculos:

- a) Las experiencias negativas. Las solemos interpretar como una mala señal, y nos olvidamos de que, como todo, al final pasan y quedan atrás, y son experiencias ilusorias. Cualquier experiencia negativa que se pueda tener durante una Meditación no es señal de ningún parón o involución espiritual.
- b) Las experiencias positivas. Son tan bonitas que corremos el riesgo de apegarnos a ellas o de confiarnos mucho, y con ello perdemos el estado de alerta. Ninguna experiencia es, en esencia, ni buena ni mala.
- c) El estancamiento. Como si nos hubieran vendado los ojos, a veces entramos en un estado turbio, pesado, semiconsciente y soñoliento. Frena completamente el avance de la práctica meditativa. Para salir de ese estado hay que expulsar todo el aire para renovarnos por dentro, volver a la Atención, mover un poco nuestro cuerpo, y volver a enderezar la postura respirando hondo.

¿Cuánto tiempo nos lo pasamos meditando? Nosotros siempre estamos midiendo un tiempo que no existe. Para Meditar lo importante no es si estamos un segundo, cinco minutos o tres horas cada día, sino que se convierta en hábito y **que el rato que se esté meditando se haga buena Meditación (práctica de atención) con toda nuestra buena voluntad**. En el budismo no existen horarios ni tiempos de duración de la Meditación, pero lo que sí se recomienda es que los principiantes practiquen en sesiones cortas, y hagan una pausa breve entre sesión y sesión. En la pausa no hay que meditar pero tampoco hay que perder la presencia o alerta (lo cual parece dicotómico en un principio). Estas pausas nos ayudan a trasladar la Meditación, el estado en que nos deja, a la vida cotidiana, lo cual es lo que necesitamos para permanecer iluminados y serenos sin tener que depender de estar sentados todo el rato para lograrlo. Si al salir de cada Meditación lo hacemos lentamente y procuramos mantener la Presencia conseguiremos gradualmente integrar la práctica espiritual con la terrenal. La Meditación es todo, tanto lo que hacemos mientras estamos sentados, como lo que hacemos al abandonar la postura, y eso transforma nuestra vida y nuestro entorno.

Los dos Pilares de la Sabiduría

Se dice que a la Sabiduría se la representa con dos pilares o columnas. Son los dos pilares del templo de Salomón o del arcano cartomántico de La Sacerdotisa. Hemos visto un pilar, la Meditación. El otro es la Oración. La Meditación actúa sobre la Mente para permitir la comunicación directa entre ésta y el Espíritu; al hacerlo, acerca también la Mente al Corazón Espiritual (la Estrella de la Mañana). La Oración actúa sobre la comunicación entre el Espíritu y nuestro Corazón a través del Alma.



El Espíritu está en el Alma. Para conectar con el Corazón (comunicación horizontal) hay que pasar por ésta. Para conectar con la Mente (comunicación vertical) también se pasa por el Alma, pero en una medida muchísima menor, como si hubiera un túnel “interálmico”; el Alma en la comunicación vertical sólo se nota con la aparición de olas de Ego.



Como vemos, esto es como un triángulo. Sin la Oración el triángulo queda incompleto. ¿Por qué es necesaria la Oración? Como la comunicación vertical cruza el Alma vía efecto túnel, transforma la Mente y, a través de ella, transforma los cuerpos inferiores, pero apenas toca al Alma. La comunicación horizontal es más difícil porque requiere el paso a través del Alma, y ahí están las raíces que ha creado el Ego, pero debido a esto la Oración puede y debe transformar al Alma. De ahí que sea un pilar tan importante y necesario. Este tipo de transferencia Espiritu-Corazón, paradójicamente, es la que más manchada está de los efectos del Ego, precisamente porque tiene el Alma en medio; creemos que es en la Mente donde más domina el Ego porque nosotros solemos estar también más tiempo en la Mente y por eso es lo que vemos más, pero si estuviéramos más tiempo en nuestro Corazón también veríamos el Ego desde ahí. Insisto: el Ego se crea con la fragmentación astral (emocional) y luego se enraíza en el Alma y se esparce en la Mente y hacia el Corazón como petróleo sobre el agua.

Pongamos un ejemplo: si, por Ego, pienso “esta persona me cae tan mal que la voy a matar”, con relativa facilidad puedo cambiar a otro pensamiento de “¡Uy! No lo decía en serio, me cae mal pero no le deseo mal a nadie...”; en cambio, si siento que no puedo perdonar a una persona que me ha hecho mucho daño, es más difícil cambiar eso, aunque verdaderamente necesite ese cambio para liberarme a mí y al otro. Por lo tanto, se plantea la siguiente pregunta: lo que “*siento que es Verdad*”, ¿proviene realmente de la Verdad, o el Ego está filtrando ese camino? Es muy fácil caer en prejuicios y luego justificarnos con la bandera de “es que yo siento que es así”.



En resumen, Orar es tan importante como Meditar, porque juntos limpian todas las vías que tiene el Espíritu para expresarse. ¿En qué orden? Según la preferencia de cada uno. Yo prefiero Meditar primero y Orar después, porque con la Meditación se limpia la vía Mente-Corazón y creo que eso es muy útil para poder Orar sin problemas. Lo que sí recomiendo es juntar ambas prácticas en el tiempo, es decir, que justo después de acabar una cosa empecemos con la otra, para aprovechar los efectos beneficiosos de la práctica anterior.

La Oración

La religión católica define la Oración como el método que tenemos para hablar a Dios de hijo a padre, y especialmente para contarle nuestros deseos y para que nos dé lo que queremos, pero yo difiero un poco de eso. Para empezar, con la Oración tradicional las personas buscan, por definición, a Dios fuera de sí mismas, en el exterior, cuando **el camino más corto es hablarle al Dios que tenemos dentro, al Espíritu**. El segundo error es creer que tenemos que hablarle a Dios incluso cuando representa una entidad que nosotros sentimos muy lejana emocionalmente hablando, cuando **podemos hablar a aquello que nos dé más confianza**; muchos reikistas no creen en Dios, pero creen en la energía, y pueden orarle a ella; los budistas no oran a Dios, si no a los Budas que hay y que han habido; lo importante no es exactamente a quién dirigimos nuestras palabras, sino que nuestro Espíritu las reciba sensorialmente.

Un último error frecuente es confundir Oración con Petición. Orar no significa pedir, ni tampoco significa que hay que decirle a Dios lo que debe hacer. Dios ya sabe lo que tiene que hacer y lo hará aunque no sea lo que nosotros queramos. **Orar es la acción de crear una oración, es decir, construir una frase, lo que significa que consiste en hablar**. Lo otro bien podría ser una Negociación o Dominación que hacemos cuando creemos orar y en realidad viene del Ego. Eso no significa que se nos prohíba pedir, al contrario, sólo que pedir es pedir, y orar es orar, y ambas cosas son distintas. Con respecto al Pedir, a menudo hay que hacerlo, pero tiene que salir del Alma y de nuestro compromiso a cambiar y evolucionar, sino no funcionará.

Orar es mucho más simple que todo eso, aunque su sencilla mecánica cueste más implementarla que la Meditación. Orar sí que es hablar, pero no discursivamente en nuestra Mente. La Oración es una comunicación con el Espíritu que tiene doble sentido, así que por un lado nosotros emitiremos y por el otro estaremos receptivos.

Para Orar sugiero buscar una postura cómoda, sin importar siquiera si estamos tumbados, aunque sí recomiendo el uso de gestos que impliquen juntar las manos igual que en la Meditación. Después de ponernos cómodos empezamos la primera parte, la de hablar. Hay que tener muy claro a qué o quién le estamos hablando (no importa Dios, santos, budas, energía...) para no sentirnos perdidos ni abandonados, y dirigir esas palabras hacia dentro, hacia nuestro cuerpo, hacia el interior, como si ahí hubiera un jarrón con flores que se alimentan del agua de nuestras palabras. Esta es una relación de total confianza, estamos hablando con alguien que siempre escucha, que no nos traiciona, que no nos juzga, que nos comprende, que es incluso más fiable que nosotros mismos quienes solemos autosabotearnos en muchas ocasiones. Dejaremos caer a este Ser todos nuestros sentimientos y pensamientos, le contaremos todo lo que nos pasa, nuestros miedos, nuestros anhelos... todo, como si hiciéramos un diario personal; por cierto, que hacer un Diario es también una buena forma de orar, no siempre se trata de rezar sin hacer nada, se puede orar incluso pintando, siempre y cuando esas formas de expresión sirvan de comunicación con el Espíritu. A medida que contamos cosas también podemos formular preguntas, aunque no vayamos a obtener respuestas inmediatas. El simple hecho de poner en palabras todo lo que nos incumbe está moviendo energía en la dirección adecuada.

Y aquí es donde viene la segunda parte: estar en Silencio. Cuando acabemos de expresarnos, llega el momento de dejar que hable el Espíritu y nosotros escuchemos. Eso se consigue simplemente estando y siendo. En la Meditación se practica atención y hay que atender incluso a

los sonidos que nos envuelven, incluso nos podemos poner música relajante y oírla; en la Oración es mejor evitar el máximo posible de sonidos, a menos que decidamos orar cantando lo cual es perfectamente posible. Por supuesto, no vamos a oír nada con los oídos físicamente, sino que sentiremos vibración. Si atendemos bien veremos que a nuestro Corazón le suceden muchas cosas y que vibra con propiedad, como hablando. Así como la Meditación es mental, la Oración es más emocional y sensitiva, aunque si estamos muy preparados tal vez algún día escuchemos eso mismo traducido en palabras. El Corazón traduce lo que dice el Espíritu, y una Mente limpia puede traducir lo que dice el Corazón. Aunque lo que voy a decir ahora puede sonar escandaloso, Orar es la forma más pura de Canalización que hay, porque hacemos de puente directo entre Dios y el mundo físico, sin otros seres por medio haciendo de mediadores. En el nivel II dije que somos canales porque somos puentes entre distintos planos, y con la Oración cobra mucho más sentido. Hay que decir que con el tiempo, al igual que dejaremos de usar símbolos y técnicas Reiki, dejaremos también de canalizar otros seres para llegar a ser un canal más perfecto a través del cual hablará Dios directamente mediante el Espíritu, y de hecho seremos Uno con Él, como hacía Jesús.

Relaciones y métodos

Aunque la Meditación y la Oración son como el yin y el yang de la Realización, hay ciertas relaciones entre ambos:

- Vocal o en Silencio. En la Meditación se pueden usar mantras, y para Orar se puede hablar en voz alta.
- En privado o en público. Ambos se pueden hacer en aislamiento, cerrados en un cuarto, o bien en grupo o en comunidad. Recomiendo usar ambas modalidades porque aportan muchos matices diferentes. Hay momentos para estar solos que hay que saber aprovechar, y otros para compartir que fortifican y dan poder a nuestra práctica.
- En reposo o en actividad. He mencionado la importancia de una postura en la Meditación, pero también que la Atención hay que llevarlas a lo cotidiano y así uno medita mientras trabaja, mientras cocina, mientras limpia, etc. Con la Oración sucede igual, se puede Rezar tomando una postura o mientras nos expresamos artísticamente. También recomiendo la práctica de ambas modalidades.
- Para uno mismo o para los demás. A grandes rasgos, cuando meditamos lo hacemos para todos los seres, y cuando oramos lo hacemos para uno mismo, pero se pueden intercambiar los papeles en algunas ocasiones meditando para uno mismo para luego poder orar por los demás seres. Este otro tipo de oración, siempre que sea de forma totalmente entregada, pone en marcha la fuerza del Espíritu de las personas por las que se reza.

Con los símbolos que conocemos de Reiki nos podemos ayudar bastante. Por ejemplo, para establecer esa presencia y ese estado mental que necesitamos en la Meditación podemos, primero, mandarnos un SHK al aura para calmarnos un poco, e incluso un KRK, y luego otro SHK en la parte occipital de la cabeza para unir ambos hemisferios del cerebro; después nos mandamos un HSZSN y seguidamente un Raku, ambos al chakra Ajna. Para orar, nos podemos servir del SHK y el KRK igualmente para crear el estado emocional adecuado, y luego mandar los tres símbolos de Nivel III al chakra de la Estrella de la Mañana, nuestro Corazón espiritual. La idea aquí es establecer un contacto profundo con el Alma para, a través de ella, abrir paso hacia el Espíritu y dejarle vía libre. Incluso, si lo necesitáramos, podríamos usar CKR para fortalecer la comunicación o un SHK para unirnos al Espíritu en el Amor. Ya sabéis como va el tema de los símbolos, es mejor aplicar según las necesidades y lo que diga la intuición.

La Meditación y la Oración son las llaves de la evolución humana y de la Realización. Entre otras cosas, nos ayudarán a afrontar la venidera Muerte Mística y situaciones excepcionales como la Noche Oscura del Alma.

La Fe

Hay tres Virtudes teologales: **la Fe, la Esperanza y la Caridad**. La última la veremos al tratar el Ego, pues también es una Virtud Capital. La Esperanza se define como el “*estado del ánimo en el cual se nos presenta como posible lo que deseamos*”, pero no incluye la confianza en esa posibilidad. Es decir, a veces esperamos, tenemos expectativas, pero no siempre confiamos en ellas, y luego nos encontramos que no se cumplen y nos decepcionan. Para eso está la Fe. La Fe se define, según el diccionario, por un conjunto de creencias (tema religioso) o también por **Confianza y Seguridad**. Es decir, si yo confío en una persona, estoy teniendo Fe, y si confío en la Ciencia estoy teniendo Fe.

A nivel espiritual, podemos definir Fe como la alineación entre el pensamiento, la emoción, el Alma y el Espíritu, todo en un mismo foco. Sabemos que si nos conectamos al Espíritu y a la energía y nos alineamos con el propósito álmico, surge la Sincronicidad que nos marca el camino. También sabemos que la energía irá a donde diga el Espíritu y el Alma, y luego a nuestras emociones y al pensamiento, por lo que si no encajan alguna de estas cosas la energía se disipa y no manifiesta apenas nada. En cambio, si lo alineamos todo y hacemos que coincida una emoción positiva como la alegría (o hasta el Amor compasivo si podemos) y emitimos el pensamiento adecuado, estando en contacto con el Espíritu y nuestro propósito, somos capaces de provocar Milagros. Y es que la Fe mueve montañas... o eso dicen. Esto no es más que lo que ya se viene haciendo desde hace mucho tiempo con la magia, con los decretos, con el pensamiento positivo, y otras técnicas. Actualmente lo llaman “El Secreto” y se habla de la Ley de la Atracción, pero no tiene ningún misterio y ya conocemos las Leyes Universales que amparan este procedimiento. Con el tiempo, al despertar ciertos chakras, ni siquiera necesitaremos de esta técnica porque la alineación seremos nosotros mismos, y la Fe seremos nosotros, no algo que hagamos para generar unos resultados.

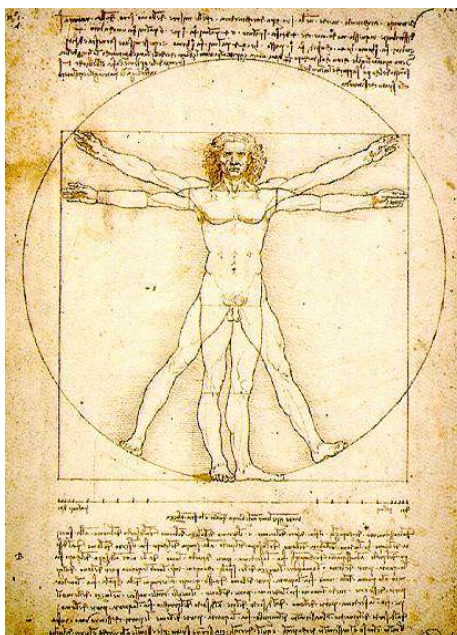
El tema de la Fe lo comento por la sencilla razón de que conviene aplicarlo al principio cuando empezamos a Meditar y a Orar, para asegurarnos de que darán frutos en el futuro y eso nos motivará a seguir haciéndolo y convertirlo en un hábito. Pero, como dicen en Juan Salvador Gaviota, “no necesitamos la Fe para volar, tan sólo conocer la técnica de vuelo”.

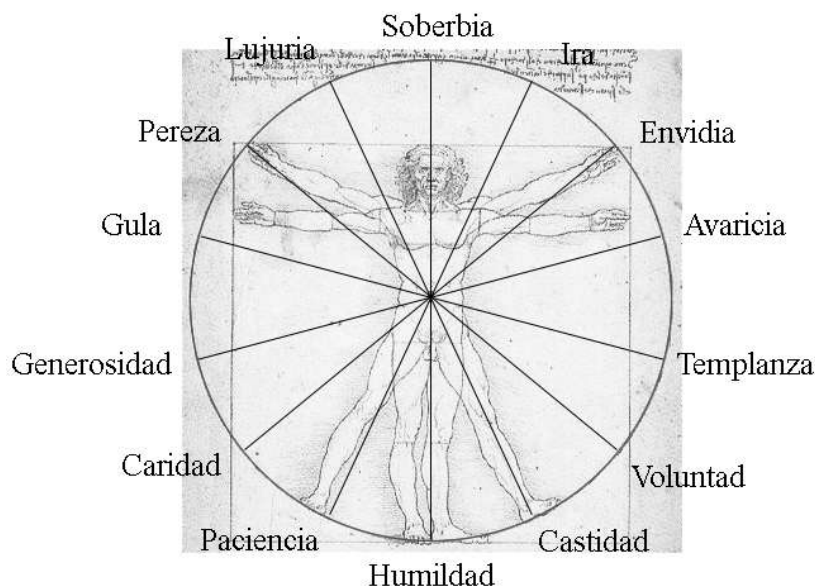
6. El Ego

El Ser encarnado en la Tierra se encuentra empujado siempre por tensiones opuestas. Eso es lo que le permite encontrar el equilibrio en su centro. Pero necesariamente el hecho de que existan tensiones opuestas significa que hay que tratar a la vez el lado positivo (la luz) y el lado “negativo”: la **sombra**. La sombra es una parte muy importante del Ser. Cuando el Ser se encarna en la materia pertenece a un umbral que no es ni pura Luz ni pura Oscuridad (claroscuro), por ello dispone de una luz propia (el Ser es Luz) y de una sombra que le sigue. Esta sombra se produce cuando el Ser no puede alumbrar por completo y por ello cae en las garras de la dualidad. El mundo dual es lo que le enfrenta a uno entre lo que Es y lo que, tal vez, No Es. La dualidad genera duda, y la duda genera dolor porque el Ser reconoce que no es consciente de sí mismo o que no puede manifestarse tal como es en su completud y su divinidad. Como mecanismo de defensa, para protegerse de ese dolor, el cuerpo astral se fragmenta reteniendo en cada fragmento la emoción de trauma, el cuerpo astral genera una copia de eso (una raíz) en el Alma, el Yo se distorsiona y pasa a ser un mero reflejo que, como una sombra cualquiera, no representa para nada lo que el Ser Es. A eso lo llamamos **Ego**.

Rechazar la sombra, sin embargo, es rechazar una parte del Ser porque necesariamente se debe reconocer la sombra para que a ella le llegue Luz y desaparezca la distorsión. De hecho, la propia oscuridad es otra manifestación de la Luz y debe volver a la Luz básica esencial. Si no lo hacemos y seguimos ignorando o rechazando la sombra, se incrementa más la sensación de incompletud que se manifiesta a veces. Es muy importante ser sincero con uno mismo y comprender ambas polaridades como paso indispensable para lograr que los canales se abran a la energía y el Alma sane. Hay que trabajar ambos lados e integrarlos en una única verdad.

Estas tensiones complementarias exactas mantienen a una persona en el centro de su propio Ser, y nos resulta algo así como los ejes de una rueda de bicicleta. Las distintas emociones nos sirven de baliza para averiguar si estamos centrados o no. El **plexo solar**, Manipura, es una especie de “centro de gravedad” de esa rueda virtual, y es el punto que se encarga de dar encuentro entre las emociones más luminosas o elevadas y las más pasionales o inferiores, tal y como consta en el manual de CES II. El gráfico que mejor representa eso es el Hombre de Vitrubio.





A partir de aquí podríamos hablar ya de Pecado. El **Pecado**, a parte de ser un juego de naipes, se define como “**exceso o defecto en cualquier línea**”. Nos viene muy bien porque precisamente nos habla de ese desajuste de tensiones espirituales. En la religión se nos dice que un pecado es *una ofensa hecha a Dios, o hacia otra persona en nombre de Dios*. En cuanto a que cada uno de nosotros es también Dios hecho carne, la ofensa es en última instancia hacia nosotros mismos y es nuestra Alma la que sufre. Por eso el trabajo con los Pecados Capitales es más un trabajo interior para uno mismo. Otra definición de pecado es: “*lo que se aparta de lo recto y lo justo, o que falta a lo que es debido*”. Pero si andamos entre las sombras, ¿cómo sabemos lo que es recto, justo o debido? Esta definición nos habla de la **Conciencia**. “Conciencia”, según la cábala fonética, la podemos dividir en “con” (que se tiene) + “ciencia”. *Todo Ser lleva en cada célula suya esa Conciencia impresa, un aprendizaje espiritual ya recibido por ser un ser divino y que está cargado con la Sabiduría del Universo*. Es un regalo que viene con el Espíritu, como vimos en el primer capítulo. Así que, de algún modo, ya sabemos lo que es recto, justo o debido porque está en nuestra naturaleza... sólo que desconectamos de la Conciencia como quien apaga una radio. Aún así, la Conciencia nos avisa de cuándo se desajustan las tensiones energéticas y hace que el Ser patatee y lo vemos en nuestro caos emocional; el llanto puede manifestarse hasta el nivel más básico, el **físico**, y ahí aparece la enfermedad como último recurso para que nosotros nos pongamos en marcha y solucionemos el desarreglo del que nos alerta el Ser.

Los **Pecados Capitales** son aquellos pecados que originan o dan “cabeza” (*capitis, caput*) a otros pecados secundarios. Cada pecado es un rostro distinto del Ego. Cada Pecado Capital coincide con un fragmento astral, o sea que por cada trauma nace una subpersonalidad, y por eso a veces hablo de “Ego” como algo genérico y a veces de “egos” en plural como englobando toda la fragmentación. Los “defectos” se pueden corregir tratando el origen primero que se encuentra en estos siete pecados básicos: **Soberbia, Lujuria, Ira, Envidia, Avaricia, Gula y Pereza**. Por ejemplo, si nos pasa que tendemos a ser manipuladores o poco éticos para conseguir nuestros objetivos y por ello somos Hipócritas, se puede remediar a través del estudio de la Lujuria. Más allá de los Pecados Capitales no hay ningún otro pecado original, todo se origina aquí y a raíz de la dualidad. Lo curioso del Ego es que, aunque hay una cabeza principal, cada rostro tiene personalidad propia y lucha por controlar todos los aspectos del individuo, por eso veremos que al principio resulta complicado lidiar con los Pecados Capitales porque los veremos en todas partes.

El trabajo con los Pecados Capitales no acaba hasta que el mismo Ego muere. A esa acción de liberación se le conoce como “*decapitación*”. Hasta ese momento, es importante **primero**

comprender cada subpersonalidad cómo actúa y por qué. Cada rostro del Ego tiene una enseñanza, nos viene a indicar cosas como que no seguimos los ritmos naturales de la vida, que tenemos un vacío energético por llenar, que hay una herida por sanar... El siguiente paso es **averiguar cómo se lo maneja nuestro propio pecado capital para conseguir lo que quiere**, y a veces el Ego actúa con tal astucia que no vemos lo que pasa en realidad. Ahí empieza nuestro esfuerzo con la **aplicación de las Virtudes Capitales**, la tensión opuesta a los Pecados Capitales que genera el equilibrio que nos falta y que también dan origen a virtudes secundarias. Cuando seamos plenamente conscientes de los aspectos de nuestro Ego y podamos irlos puliendo con las Virtudes Capitales, entonces **observaremos como actúa el Ego de los demás, para aplicar las Virtudes Capitales con ellos**. Es decir, no sólo debemos ser pacientes si nosotros tenemos un arranque de Ira, sino también si nos encontramos con alguien que está airado.

Lo entenderemos todo mucho mejor a medida que los vayamos viendo.

Envidia



Para poder recibir algo, también hay que dar siempre algo a cambio (**Intercambio Equivalente**). Normalmente el pago se hace por adelantado. Eso significa que si *en algún momento de la vida que no se espera nos ocurre algo bueno, bien seguro que lo merecemos porque algo habremos hecho antes para que nos lo den*. Por otro lado también significa que si en una situación concreta no ponemos todo de nuestra parte, será mejor que no esperemos grandes ganancias a cambio (y no se trata sólo del dinero, porque bajo este mandato entra todo lo que existe en el Universo). Y seamos **realistas**: *en el día a día la gran mayoría de las veces no ponemos nuestra energía al 100%*. Podremos alegar que es muy cansado (¿Pereza?), que la energía se agota si la das. Seamos conscientes de que todo es un vasto sistema de energía que además está interconectado (todo afecta a todo), de modo que si empujamos algo en un lugar,

bien seguro que habremos provocado que algo se mueva en otra parte del Universo. **No hay dar sin permitirnos recibir, y no hay recibir sin molestarnos a dar.** La sensación de pérdida es una ilusión, el Universo no deja nada vacío; si algo se ha dado, más tarde o más temprano llegará algo que llenará ese hueco que ha quedado.

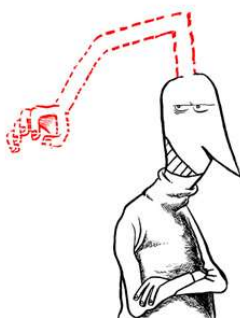
La **Envidia** es la tensión negativa que trabaja este proceso a nivel del Amor, es decir, que nos alerta de que *no damos lo mejor de nosotros mismos o no nos permitimos recibir lo mejor que el Universo tiene por darnos*. La Envidia se despierta cuando buscamos algo y vemos que otro lo tiene, o cuando vemos que otros sí tienen esa complicidad especial con el Universo de permitirse recibir la Abundancia y parece que todo les es dado con facilidad. La Envidia no siempre es razonable, o en otras palabras, *lo que se codicia no siempre es algo que necesitamos de verdad*, pero la Envidia nos hace creer que no es **justo** que otros tengan lo que nosotros no podemos; de hecho, siempre que algo no lo podamos alcanzar nos invade el pensamiento de injusticia. *Se convierte en pecado manifiesto cuando obramos como consecuencia de la envidia que sentimos, dirigiendo negatividad hacia la persona envidiada.*

La Envidia actúa de forma muy sutil, es tremendamente **corrosiva**. No existe la Envidia sana, sino que en otro caso hablaríamos de Admiración. Suele generar como consecuencia los siguientes **hermanos-primos** suyos: **la Tristeza, la Ira** (le enfurece la misma Tristeza), **los Celos, la Calumnia** (injuria), **la Avaricia, el Rencor, el Odio, la Intriga, la Traición, el Oportunismo, la Frustración y el Victimismo**.

Nuestra posición de víctima hace que nosotros **situemos a la persona (o la situación) envidiada sobre un pedestal**, creyendo erróneamente que esa persona es mucho mejor que nosotros. Esto prueba *la falta de Amor que nos tenemos a nosotros mismos*. Por otro lado, como nos vemos incapaces de movernos para conseguir aquello que creemos que nos merecemos, **movemos energía negativamente intentando quitarle a la persona envidiada lo que tiene**. Si no lo conseguimos, entonces iremos tras otra cosa: **el honor de la persona envidiada**; en ese momento es cuando comenzamos a juzgar al otro para descalificarlo. Tanto el arrebatarse lo que tiene como el descalificarlo es para el envidioso un **ajusticiamiento**, sirve para tratar de recuperar la condición de igualdad entre el envidioso y el/lo envidiado. La baja autoestima del envidioso sirve también para enmascarar una falta de voluntad, así que si primero se cree que no puede lograr algo entonces ya no necesita aplicar un esfuerzo para conseguirlo.

Fijémonos pues que la Envidia está en todas partes: lo vemos en los políticos, en la prensa sensacionalista (y también en la que no es sensacionalista), en las telenovelas, en los programas de cotilleo, cada vez que alguien habla de un tercero y lo juzga como si el que habla no tuviera nada mejor que hacer, cada vez que nosotros achacamos a la edad algo que supuestamente no podemos hacer y luego vemos con frustración que otro sí lo ha hecho... Y si en el pasado, ya sea en esta vida o en otras, se quiso algo y no se pudo obtener, eso deja una huella profunda y se interpreta como trauma. En ese caso, cada vez que se ve por ahí el objeto codiciado se despierta por inercia la Envidia o la Ira.

ENVIDIA



La Envidia genera Soledad del Alma. De hecho, la Envidia es un pecado profundamente insolidario que tortura y maltrata hasta la saciedad al propio envidioso, por lo que éste es más desdichado que malo. El bien codiciado siempre se percibe inalcanzable, y es más valioso en las manos del otro. ¿Os imagináis la Envidia de tipo Espiritual por ver a otro que está más “evolucionado”? Es lógico que luego uno se sienta solo y desamparado, como si el Universo se hubiera olvidado de nosotros, y luego no solo nos resentimos con el envidiado sino también con nosotros mismos. Además, la Envidia nos conduce a la Depresión por el querer y no poder. Y se suele querer sin ser un anhelo profundo del corazón.

La Envidia causa enfermedades de tipo **cardiovascular** (debido a la descompensación en el Amor que maneja el envidioso), de tipo **hepático** o **renal** (ambos debido a la cantidad de negatividad que su cuerpo se ve obligado a depurar).

Como curiosidad, comento que la Envidia tiene un color: el **Verde**, que es el color del Equilibrio, la Salud, la Esperanza, la Armonía...



La Virtud Capital que trabaja la tensión positiva y regula la Envidia es la **Caridad**. Consiste en **entregarnos por completo para Dar lo mejor y más puro que hay en nosotros**. Es una manifestación de Compasión y de Amor. Con ella viene acompañada *la Honestidad, la Gratitud, la Compasión, la Amabilidad y la capacidad para recibir y dar Amor*. La Caridad nos obliga a sincerarnos con nosotros mismos y ver que sí podemos conseguir lo que queremos (o que en el fondo tal vez no necesitamos lo que queremos). Ser caritativos nos vuelve agradecidos con lo que recibimos y nos hace aprender a respetar y valorar lo que ya tenemos por encima de lo que

carecemos. La Compasión nace de la fusión del Amor con todas las emociones caóticas, que se vuelven un solo sentimiento armónico intenso y que nos empuja a Dar y Servir.

Para trabajar con la Caridad tenemos que preguntarnos si lo que codiciamos de verdad lo necesitamos para ser feliz. En caso negativo desaparece la Envidia, a menos que sigamos sintiendo que algo anda mal y lo más probable es que tenga que ver con el Pecado Capital de la Ira. Por lo general, esta observación lleva a descubrir qué complejo o qué carencia espiritual provocó la Envidia. Si de verdad necesitamos lo que codiciamos, entonces debemos decantar la energía que usamos para envidiar y negativizar hacia el camino del esfuerzo y la entrega al 100% por lograrlo. Suele surgir de forma natural una vez nos hayamos sincerado, pues nos habremos puesto en el lugar adecuado: que sí podemos obtener lo que nos proponemos. Con ello, habremos devuelto al lugar que le corresponde a la persona envidiada, a la que le daremos lo mejor de nosotros mismos, y nos habremos abierto la puerta al Amor y a la Abundancia.

Si constantemente, aunque no tengamos Envidia, nos entregamos por completo nos aseguramos que la Envidia nunca asome la cabeza.



Permitámonos Amar, Amarnos y ser Amados.

Ira



En el subconsciente de un ser humano existe un vasto potencial que puede lograr objetivos inimaginables. Entre esas cualidades está el almacenamiento de grandes cantidades de información, como los recuerdos, y también el guardar y liberar ingentes caudales de energía, como por ejemplo la que le permite a una madre mover un coche mediante fuerza bruta para salvar a su hijo que acaba de ser atropellado y se encuentra debajo de ese coche. A veces, **se producen conexiones o cruces entre las capacidades subconscientes**, de modo que un recuerdo puede liberar mucha energía, y suele ser proporcional a la intensidad del recuerdo. Es lo que sucede con la Ira, y por ello vemos en ocasiones que las personas en estado irascible desarrollan una gran fuerza. La energía que se libera con la Ira es la de la parte álmica que queda ahí contracturada o bloqueada debido a la causa de la Ira, lo cual es muy diferente a la pérdida de energía álmica (en vez de perderse se queda estancado ahí). Si se pueden hacer cosas sobrehumanas es porque la energía del Alma es muy poderosa.

¿Cómo se produce la Ira? **La Ira es una subpersonalidad que nace para señalar un acontecimiento doloroso que se produjo en el pasado** y que yace dormido en el subconsciente. Ese acontecimiento doloroso puede ser fuente, incluso, de complejos que tiene la persona (*inferioridad, superioridad, mártir...*) o de comportamientos determinados (*trastorno obsesivo-compulsivo, dependencias...*). En la gran mayoría de los casos el recuerdo permanece dormido, olvidado, y la aparición de la Ira no siempre podemos lograr conectarla con nuestro pasado, confundiendo la causa con el origen presente de nuestro enfado. La realidad es que **la situación actual ante la que nos enfrentamos con ira no es más que un catalizador que hace de espejo del recuerdo subconsciente**; por alguna razón, tal situación hace de disparador y nuestro trauma se activa. Debemos tener muy clara esta cuestión, pues *este punto de vista ofrece un modo de tratar lo que nos ocurrió* y así sanar el Corazón y la Mente y mejorarnos a nosotros mismos y nuestras relaciones.

La pega de la Ira es que el recuerdo pone en marcha energía oculta del subconsciente (y del Alma) que queda mal canalizada y sólo a través de los aspectos más básicos e instintivos de la persona. Tal energía no sólo nos daña a nosotros, sino que sale despedida en dirección a la persona o la situación que recibe nuestro golpe. Esto puede crear traumas y secuelas en los demás a todos los niveles, generalmente de la misma índole; es por esta razón que *la agresividad y la conducta destructiva pueden heredarse con facilidad*. La energía de Ira suele tener los siguientes canales de salida:

- Física.
- Verbal.
- Emocional (mediante el chantaje emocional).
- Psicológica. Ésta es la peor salida porque suele abastecerse de la inteligencia del airado para tratar de hacer daño de la peor forma posible. Es también la que provoca daños más duraderos.

También podemos diferenciar los modos de salida:

- Abierta y Manifiesta. Todo el mundo ve y es consciente de que el airado está cabreado.
- Diplomática. *Queda disfrazada la Ira mediante conversaciones (a veces incluso graciosas) en la que nadie nota lo que pasa*. Un caso sería el de la burla sarcástica de una tercera persona.
- Educada. *En este caso la Ira se disfraza mediante una situación o acción, habitualmente sutil, que es socialmente aceptada*. Por ejemplo, tenemos el caso típico de que cuando entramos en un vagón de tren o metro buscamos con ansia y prisa un asiento vacío para nosotros y corremos a por él, sin tener en cuenta a nadie que realmente pueda necesitarlo. Son casos que suelen estar conectados también con una Envidia.

El desbordamiento energético manifestado con la Ira **tapona nuestros sentidos**, psicológicamente hablando: el airado *no escucha, no siente al otro, no ve...*; la Ira, al bloquear nuestra mente, nos ciega y **nos vuelve irracionales**. Una vez pasado el enfado ocurre que no sabemos muy bien lo que sucedió momentos antes, y cuando lo recordamos y nos hacemos conscientes no podemos reconocer en nosotros a la persona furiosa que habíamos sido. Este mismo hecho puede traumatizarnos y ser causa de una nueva Ira y de un complejo de culpa. Si no somos capaces de reconocer nuestros actos, relegaremos la responsabilidad que nos toca a otros agentes externos, ya sea otra persona, a la situación, al tiempo que hace... El bloqueo sensorial no se produce sin motivo: **la Ira quiere que sólo nos centremos en ella**; es el único modo de reconocer que tenemos un problema por solucionar, nos obliga a afrontar nuestro pasado. En el fondo, *la Ira es la batalla que ocurre en nuestro interior trasladada al exterior*.



Si nos dejamos dominar por la pasión del momento, nos encontramos que: *pierde importancia lo que les suceda a los demás (hasta que llega el arrepentimiento); la satisfacción que nos produce el dar rienda suelta a la Ira es temporal e incompleta, y por ello el airado necesita revivir la Ira cada cierto tiempo, superándose un poco más en cada acción; nos domina el pensamiento de que nosotros tenemos la razón y nos sentimos mártires de la situación (ciertamente, fuimos víctimas en un pasado); nos conduce a la tristeza y a la depresión; lo último contra lo que podemos dirigir la Ira es contra nosotros mismos, lo que puede desembocar en suicidio.* Todo esto lo vemos, sobretodo, en casos de violencia doméstica o de género. Y cualquier fase de Ira puede ocurrir en cuestión de segundos.

Los compañeros e hijos de la Ira son: la **Irresponsabilidad** (por no querer hacernos cargo de nuestras acciones), la **Rabia**, la **Cobardía** (porque solemos usar la Ira como medio para evadirse de afrontar nuestros problemas, a los que tenemos pánico y terror), la **Violencia**, la **Venganza**, el **Deseo de Dominación** (que está emparentado con la Lujuria), la **Codicia** (la Ira es un apego que tenemos a nuestro trauma del que no queremos liberarnos en muchas ocasiones), la **Ansia** y la **Desesperación**.

La Ira causa enfermedades del **corazón** (porque el enfurecimiento no permite la entrada al Amor, y porque Amar es también un acto de responsabilidad), problemas **sexuales**, problemas de **huesos**, **colesterol alto**, **alta presión sanguínea**, problemas de **garganta** o dificultad para tragar (por no saber cómo tomarse una situación, o por no saber expresar lo que se siente o piensa), **derrame cerebral**, **glaucoma**, **trombosis**, **tendinitis** (la Ira produce tensión), **paranoias**, **esquizofrenia** y **migrañas**.

Como detalle curioso, es fácil encontrar una relación simbólica entre la Ira y el fuego o la energía volcánica:

- La presión de algo que se encuentra limitado por un contenedor (por ejemplo, el aire en una olla de vapor) se eleva si aumenta la temperatura. Por eso el airado tiende a tener tensión alta cuando reprime su enfado.

- Las personas con Ira resoplan o rebufan. Tienen un gran fuego interior, y el fuego se aviva con el aire.
- A veces parece que al enfurecido se le salgan los ojos de sus órbitas, debido a la enorme presión interior que se produce.
- La Ira puede explotar de forma puntual y con violencia, como lo haría un volcán.

Por ello se asocia a la Ira con el color **Rojo**, de la **Vitalidad** y la **Pasión**. Además, “Ira” viene del latín y significa “**Pasión del Alma**”.



La Virtud Capital que regula la Ira es la **Paciencia**, la “**Ciencia de la Paz**”. Como es una ciencia, se trata de una actitud que puede aprenderse, pero conlleva estudio, dedicación y trabajo. Vemos con la Ira que ésta nos señala un suceso del pasado; la Paciencia implica tener una charla con nosotros mismos para averiguar qué ocurrió y llegar a una resolución que haga las paces con el conflicto. Es un acto de *comprensión* y *conciencia*, y a menudo necesitamos de la **Compasión** que nos permite **perdonar**. No es de extrañar: “Compasión” significa “Con + Pasión”, así que *cambiamos una baja pasión por otra más elevada y liberadora*. Una vez afrontado el problema real de nuestro subconsciente podemos lidiar con el presente. Habremos adquirido la capacidad de escuchar al otro, ponernos en su lugar, y entender que **la justicia no es algo que hacemos con los demás sino con uno mismo**.

¿Y qué ocurre con la energía manifestada por la Ira? **La canalizamos conscientemente** hacia otra cosa que sea fructífera, como un trabajo. Hay quien de forma natural ya la desvía hacia labores como hacer limpieza general de la casa o ser creativo, o salir al jardín y descargarse en la tierra. El objetivo de la canalización consciente es, por un lado, impedir que esa energía se use para atacar y, por otro lado, permitir que se abran otros canales que nos devuelvan el equilibrio interior (por ejemplo, muchas veces cuando uno descarga su Ira escribiendo acaba alcanzando la comprensión del problema como por arte de magia y puede perdonar y liberarse) y que la energía no nos bloquee.

La Paciencia requiere *Perseverancia, Aguante y Continuidad*, pero a cambio nos aporta: *Fortaleza, Modestia, Presencia* (estar en el Ahora y estar en uno mismo, centrado), *Madurez, Responsabilidad, Serenidad, Valor, Empatía, Constancia* (“Con” + “Estancia” = “Estar en el Lugar”), *Tolerancia, Comprensión y Éxito en lo que nos proponamos*.



Lujuria



La Lujuria es uno de los tres Pecados Capitales que nacen de una **necesidad biológica de supervivencia**. Los otros dos pecados son la Pereza y la Gula. Por lo que sabemos o hemos oído de la Lujuria es fácil relacionarla con la **necesidad reproductiva**, pero hay que comprender bien esta necesidad desde una perspectiva global. En estos términos, reproducir-se no significa dejar vástagos en la Tierra, sino que significa “*volver a producir* (o producir de nuevo) *en uno mismo y desde uno mismo; ser copia de un original*”, lo que quiere decir que es la necesidad de volver a manifestar una parte nuestra con sus mismas características originales. Tener hijos, como comprenderéis, sólo es una fracción dentro de todo ese conjunto. “Lujuria” podemos definirla, por lo tanto, como **la necesidad de volver a desear y manifestar ese deseo**. Es complacer el goce de tener apetito, “reproducir” el acto de desear. En definitiva, Lujuria no es cuestión exclusiva del sexo.

El nombre de este pecado viene del latín “luxuria” y se traduce por “exceso”. Lo curioso es que si le aplicamos cábala fonética podemos desglosar el término en “Lux” y “Uria/Urina”; lo primero significa “luz”, y lo segundo es una “corriente de agua”. Esto tiene dos posibles

interpretaciones: “*seguir a la luz, dejarse llevar por ella*” y “*dejar correr la luz, desperdiciarla*”. De lo primero deducimos que la Lujuria nace para encaminarnos de nuevo a la Luz, que nuestro deseo más íntimo y recóndito del subconsciente es seguir la Luz o el camino de la bondad y el amor; de lo segundo deducimos que cada vez que nos dejamos llevar por el deseo dándole importancia al desear en sí estamos dejando marchar la oportunidad misma de seguir la Luz. Es más, la Lujuria nunca se va a sentir satisfecha y nos inducirá a repetir el deseo y querrá más, por lo que nos encerrará en un ciclo vicioso.

Uno de los mayores deseos en que incurre la Lujuria (o que le da más placer) es **el deseo de Poder**. Hay que entender que el Ego y todas las subpersonalidades surgen en gran parte para establecer una sensación de seguridad en un mundo en el que nada es seguro, y *sentir que tenemos Poder nos da seguridad*; la seguridad de la Envidia viene del hecho de que sentimos que de algún modo merecemos más, nos merecemos amarnos y eso da seguridad, y la Ira nos hace pensar en la seguridad de que en algún punto de uno mismo nosotros estamos siendo perjudicados por un conflicto y tenemos razón en que aquello está mal y debe solucionarse; con la Lujuria sucede igual, por lo que el deseo de Poder acompañará a todos los demás deseos. El problema de la Lujuria está en que nos da una visión deformada del Poder y, *en vez de decantarnos por dominarnos a nosotros mismos y trabajar nuestra fuerza interior, acabamos tratando de dominar a los demás*. Y haremos cualquier cosa para conseguirlo. **La Lujuria es tremendamente Manipulativa**. Nos engaña a nosotros para seguir deseando y nos persuade de ejercer el control en los demás.

La Lujuria y la Ira son los pecados más cercanos a la Soberbia, y frecuentemente se ven empaados de cierta superioridad que los caracteriza. Así como la Ira hace creer que tenemos la razón y somos los mártires de la situación, la Lujuria nos pone siempre en situación de ser el jefe y de menospreciar todo lo demás que debe quedar bajo nuestro dominio. Lo más importante para la Lujuria es el deseo a cumplir, lo otro no importa. Por eso, como en la Ira, aquél que es dominado o manipulado es el que más padece las consecuencias, llegando al punto de poder perder la Voluntad la cual queda absorbida por el lujurioso; en estos casos, también puede generar en él otro un trauma que en un futuro no sólo provoque una Ira sino también una Lujuria del mismo tipo que la dominación a la que fue expuesta, heredándose el patrón de comportamiento (igual que sucede con la Ira). **La Lujuria esclaviza** al mismo tiempo al manipulado y al manipulador, víctima de sus propios deseos. La Lujuria esclaviza tanto que **nos vuelve celosos**, porque lo dominado se percibe como objeto de nuestra propiedad, y nadie más que el lujurioso puede dedicarle aunque sea una mirada. A tener en cuenta es que las apariencias del lujurioso también engañan: no por no tomar una posición dominante significa que no está manipulando; muy al contrario, *a veces el lujurioso toma el papel de sumiso* para manipular la situación y obtener lo que quiere, por lo que la Lujuria se esconde tras muchos disfraces.

La Lujuria es una de las subpersonalidades que **usa o atrae las energías más perturbadas**. Otra que vimos es la Envidia, que puede negativizar tanto la energía que destroza los riñones o el hígado. El problema de la Lujuria está en el **riesgo de transmitir y contagiar** esa perturbación. Donde mayor riesgo hay de este contagio es en las relaciones sexuales:

El aura tiene de por sí una defensa natural, como lo tiene la piel, que además es lo que le permite separar energéticamente un cuerpo áurico de otro aunque estén en contacto (en el metro, por ejemplo, que vamos todos apretaditos, las auras se tocan pero debido a esta cualidad intrínseca defensiva nunca se mezclan; los fans de Evangelion dirían que se parece al concepto de Campo AT). En el acto sexual lo que se persigue es lo contrario: la unión; las defensas bajan, las auras de las dos personas se fusionan y la energía se mezcla. Si uno de los dos trae porquería en su cuerpo áurico, los dos acaban compartiendo esa porquería. Cuando las dos personas se separan, cada uno tiene algo de energía

del otro, con lo que eso conlleva. Si ninguno de los dos tenía porquería pero practican sexo sin Amor, la Lujuria perturba su energía y puede crear suciedad en el aura.

El sexo es un poderoso vehículo muy elevado, espiritual, que se diseñó para recordar el momento de la Creación, y despierta las mismas fuerzas primarias creadoras (cosa que veremos en un capítulo posterior). Una energía tan potente es como un faro enorme de luz. Movida por la Lujuria, esta luz se distorsiona y atrae antes de energía igualmente perturbada. El Amor, sin embargo, supone una entrada de la energía más elevada, y hace que la relación entre dos personas tan sólo atraiga bendiciones, estén protegidos y evita la distorsión energética. Esto es importante: no es malo el sexo, pero lo que hacemos con él puede perjudicarnos o beneficiarnos, puede cambiarnos para siempre. Un lujurioso que lleve hasta el extremo su Lujuria ni siquiera podrá tener una relación sexual placentera porque todo le sabrá a poco.

Al lujurioso le tira tanto el propio deseo que desconecta de su Alma y su mente queda completamente descentrada. Sólo tiene espacio para su fantasía y no siempre es capaz de pensar para templarse. **La Lujuria envenena la mente.** Si el lujurioso queda descubierto por alguien, ese hecho sólo acrecienta el deseo de un modo u otro, y aumenta la manipulación ejercida. Ídem si el dominado se revela contra su dominador. No es una venganza como en el caso de la Ira porque no sirve para ajusticiar sino para realzar y realimentar el deseo y demostrar así que tiene el control (aunque sea un control ficticio). Sería el caso de “si le cuentas esto a alguien te haré saber cuáles son las consecuencias...”, por ejemplo. La amenaza y la extorsión son síntomas de Lujuria. A pesar de eso, sí hay una conexión íntima entre la Lujuria y la Ira porque en muchos casos el trauma que genera Ira también es causa del deseo movido por la Lujuria (como se dijo antes, probablemente lo haya provocado la exposición a una dominación de otro lujurioso, y los traumas pueden heredarse), y es fácil en esos casos pasar de un pecado a otro.

La Lujuria es un pecado atractivo por naturaleza, siempre tiene algo que ofrecernos y nos invita a la marcha y a la diversión. Así es como nos atrapa y como consigue gente para ser manipulada. Por ello es utilizada frecuentemente para vender. La publicidad suele ser manipuladora y tiene como objetivo crear en nosotros un deseo para que lo persigamos y acabemos comprando el producto. Al mismo tiempo, se aprovecha también de la Gula, de las necesidades reales de la gente, como veremos más adelante. La Lujuria es la causa de que a muchos les guste “pecar”, y sus compañeros son: la **Impaciencia**, la **Frustración Oculta**, la **Hipocresía**, la **Mentira**, la **Imposición**, la **Amenaza** y la **Extorsión**; las dos últimas las hemos visto ejemplificadas poco antes. Su color asociado es el **Naranja-Rojizo**. Es comprensible que muchos lo asocien al rojo por la pasión, pero hay que recordar que la Lujuria no es cosa de sexo ni de pasión, sino de deseo, y el naranja rojizo es un color que suele crear deseo y apetito.

La Lujuria puede producir enfermedades relacionadas con el sistema inmune, problemas sexuales (sobretudo de tipo psicológico), algunas enfermedades mentales (se debe a la cercanía que hay con la Soberbia, pero eso ya se verá en el apartado correspondiente), y nos expone a las enfermedades venéreas.



Al principio se exponía que la Lujuria en el fondo indica nuestra necesidad esencial de seguir a la Luz. La Virtud Capital que invoca este camino es la **Castidad**. “Castidad” viene del latín “castos” que significa **puro, virginal** (limpio de pecado) y **honesto**. Castidad significa rectitud, sinceridad e inocencia. Rectitud con el desear (que su cumplimiento sea un paso adelante en el camino de nuestra alma, no un paso de retorno al mismo deseo), Sinceridad con uno mismo, con los demás y con nuestra actitud, e Inocencia como la de un niño. La Castidad reproduce bondad y vida en vez de deseo y dominación. No tiene nada que ver con tener o no tener sexo, es una actitud espiritual, no carnal (se puede ser casto y sexualmente activo).

La Castidad es una virtud que nos purifica y nos eleva. **Practicar la Castidad es ejercer una forma de Poder que jamás se alcanza con la dominación, pero exige fortaleza espiritual.** Quiere decir que es más fácil caer de nuevo en el engaño de la Lujuria que en *ser sinceros con nosotros mismos*, que es una parte de lo que se pide para romper el círculo de un deseo viciado. El siguiente paso a dar es *recuperar el mensaje original de “Seguir a la Luz”* y, puestos a reproducirse, engendremos más virtudes y repartámoslas por el mundo para que luego ellas se reproduzcan y hayan muchas más. Para ello se requiere Querer este camino virtuoso y tener Osadía.

La Castidad da lugar a: *Virtuosidad, Verdad, Honestidad, Bondad, Valor, Dominio Personal, Rectitud, Superación, Nobleza, Madurez, Mansedumbre y Responsabilidad.* La Lujuria al ser esclavizante limita nuestra libertad (cuestión de Avaricia) y la Castidad la amplía. A parte de este inciso, podemos comprobar que la Castidad ofrece aspectos comunes con la Paciencia: igual que Ira y Lujuria están conectadas y unidas de Soberbia, la Paciencia y la Castidad tienen un vínculo entre sí y se encuentran muy cerca de la Humildad. **Hay siempre un paralelismo entre lo que sucede con los Pecados Capitales y lo que sucede con las Virtudes Capitales.**

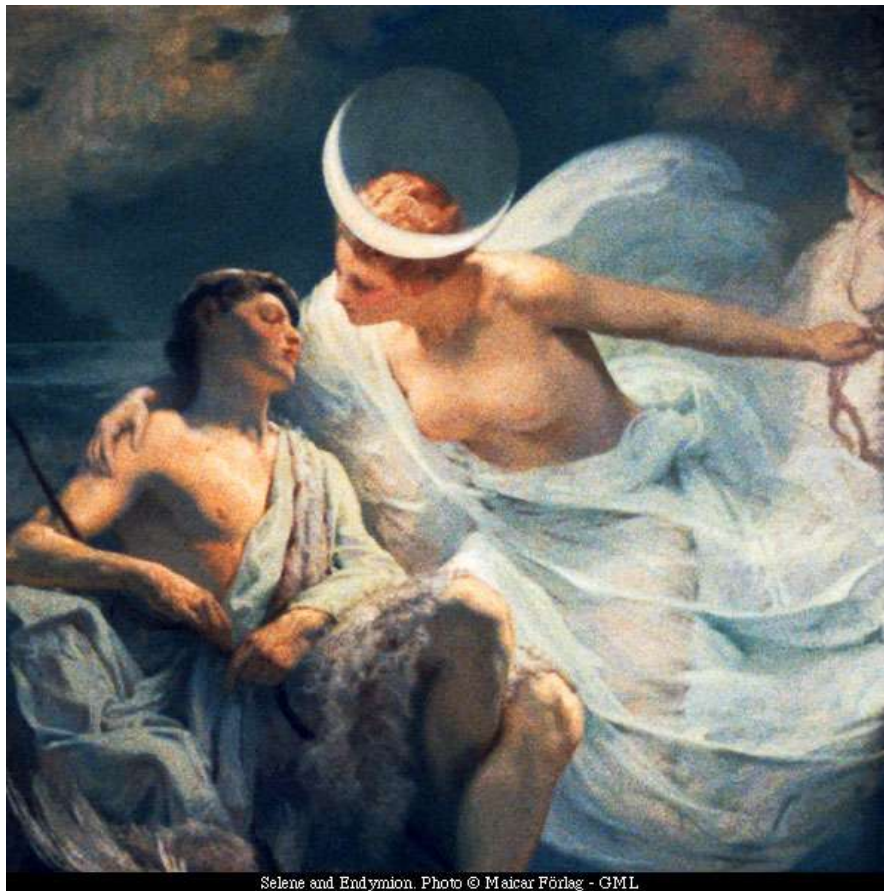
Incluyo aquí un fragmento de texto sacado del Gaudium et Spes (la Constitución pastoral sobre la Iglesia en el mundo actual) que se redactó en el Concilio Vaticano II (1962-1965). Añado que esto no significa que tenga una especial simpatía con la Iglesia Católica, pero me leí algún que otro texto y este fragmento es interesante. He aquí:

“Grandeza de la libertad

17. La orientación del hombre hacia el bien sólo se logra con el uso de la libertad, la cual posee un valor que nuestros contemporáneos ensalzan con entusiasmo. Y con toda razón. Con frecuencia, sin embargo, la fomentan de forma depravada, como si fuera pura licencia para hacer cualquier cosa, con tal que deleite, aunque sea mala. La verdadera libertad es signo eminente de la imagen divina en el hombre. Dios ha querido dejar al hombre en manos de su propia decisión para que así busque espontáneamente a su Creador y, adhiriéndose libremente a éste, alcance la plena y bienaventurada perfección. La dignidad humana requiere, por tanto, que el hombre actúe según su conciencia y libre elección, es decir, movido e inducido por convicción interna personal y no bajo la presión de un ciego impulso interior o de la mera coacción externa. **El hombre logra esta dignidad cuando, liberado totalmente de la cautividad de las pasiones, tiende a su fin con la libre elección del bien** y se procura medios adecuados para ello con eficacia y esfuerzo crecientes. [...]"

Aprovecho el mismo texto para resaltar la parte del “procurarse medios adecuados eficaces”. En ningún momento la elección del “bien” (o de lo que se cree que es correcto) se impone a los demás, cosa que a veces sí hacen algunos sectores religiosos (que no todos, en honor a la verdad). La imposición es Lujuria, como ya hemos visto. Cuidadito con la Lujuria, que puede ser muy sutil y no nos enteramos de que nos está utilizando. Hasta ahora, el mejor relato que habla de los deseos y cómo pueden ellos desembocar en Lujuria o en Castidad es el libro de “La Historia Interminable”, de Michael Ende.

Para acabar pongo unas imágenes de Selene, la diosa de la Luna. He procurado buscar que aparezca una desnudez aunque sea parcial con toda la intención de acabar con la argucia de que lo desnudo está ligado a la Lujuria, cuando en realidad la desnudez significa que uno no tiene nada que ocultar (sinceridad e inocencia, pureza). En estas representaciones vemos que aparece el romance de Selene con el pastor Endimión, el sueño eterno o el eterno ideal, que es lo que ama la Luna. Suele vérsela vestida con ropas transparentes (tiene el mismo significado que la desnudez) o blancas (simboliza pureza).



Pereza



Este Pecado Capital es el segundo de los tres que representan necesidades biológicas de supervivencia, concretamente el que representa la necesidad de **seguir los Ritmos Naturales de la Vida**. Fijémonos en el nombre mismo de esta subpersonalidad: “Pereza” viene del latín “pigritia”, que significa “tedio, descuido o flojedad en las acciones y movimientos, en las cosas a que estamos obligados”. Nosotros como seres humanos nos hemos apartado de la Naturaleza y hemos olvidado que estamos en cierta medida obligados a seguir un ritmo vital que incluye al mismo tiempo el esfuerzo y el descanso, por lo que *es Pereza igual tanto si holgazaneamos como si tratamos de abarcar mucho* pues no estamos aplicando **Voluntad** en seguir nuestro ritmo natural. Veremos que las enfermedades que provoca el no hacer nada son las mismas que el hacer demasiado (Estrés).

La Pereza atrae la Tristeza, debilita el aura y mata lentamente la Fuerza del Espíritu, haciendo perder poco a poco energía al Alma, por lo que con el tiempo cuesta más atender a las obligaciones que tenemos con nosotros mismos. Además, la Pereza desemboca en dos caminos: la Negligencia y el Abandono; es decir, el no hacer las cosas bien hechas y el dejarlo todo para después. Insisto en que la Pereza no es ámbito exclusivo del pencho: si le preguntamos a alguien con demasiada prontitud de ánimo por qué no descansa un poco, nos dirá *que eso mejor lo deja para más tarde, que ahora no tiene tiempo y tiene que dejar muchas tareas finalizadas...* muchas tareas menos el permitirse respirar. Dijo Einstein en alguna ocasión que “*la Vida es muy peligrosa, no por las personas que hacen el mal, sino por las que se sientan a ver lo que pasa*”.

Es curioso notar que **la Pereza se origina, paradójicamente, por el miedo ancestral a perder nuestro propio ritmo, y justamente ese miedo nos descentra del Ahora, del tiempo**

presente, y dejamos escapar la Vida en vez de vivirla realmente. Si tenemos miedo a perder el disfrute por la Vida, generalmente la Pereza resultante es del tipo “desánimo”, y si tenemos miedo de no acabar los ciclos y que quede todo inconcluso acabaremos casi siempre en la Pereza de tipo “apresuramiento”, la cual suele estar motivada también por la Soberbia; los lemas de ambas son: Lento, Mal y Nunca la primera, y Rápido pero Bien y Siempre la segunda, olvidando en este caso que a menudo cuando se trata de hacer siempre las cosas rápidas suelen salir invariablemente mal. La Pereza genera vacíos que pueden desembocar en Gula.

Los hijos y compañeros de la Pereza son **Negligencia** y **Abandono**, como hemos dicho al principio, pero también: **Cobardía, Injusticia, Pasotismo, Desprecio** por las obligaciones reales, **Precipitación** y **Obstinación** (el “Yo Puedo”). Juntos provocan:

- Inseguridad.
- Baja autoestima.
- Complejo de frustración.
- Embotamiento afectivo (substituimos nuestros vacíos por todo tipo de emociones que acaban amargando a la persona o incluso volviéndola paranoica).
- Lentitud de pensamiento, que puede concluir en inactividad cerebral física.
- Pérdida de ganas de vivir.
- Culpabilidad, por no hacer lo que sentimos que debemos hacer.
- Fatiga crónica.
- Fibromialgia.
- Pérdida de tono muscular.
- Angina de pecho, arritmia, infarto, trombosis...
- Apnea.
- Trastornos del sueño.
- Ataques de ansiedad.
- Pérdida de memoria y de Conciencia.
- Flatulencia (son nuestros vacíos que se manifiestan con aire).
- Pérdida de defensas.
- Glotonería o, por el contrario, pérdida drástica de apetito. Incluso, alternancia entre lo uno y lo otro.
- Retraso de crecimiento y maduración, o bien envejecimiento prematuro.
- **Bulimia y Anorexia.** La aceptación del cuerpo está ligada a la aceptación de nuestra naturaleza interna y nuestro ritmo tal cual es en la actualidad; si no lo conseguimos entonces nos desvinculamos de nuestra propia naturaleza igual que el ser humano se desvincula de la Naturaleza, y tratamos de cambiarla... por ejemplo, no haciendo nada, ni

siquiera comer, o haciendo demasiado como el vómito autoinducido, uso de laxantes y diuréticos, aumento compulsivo de actividad física y ejercicio, etc. Estas enfermedades pueden usarse al mismo tiempo como una forma pasiva de llamar la atención.

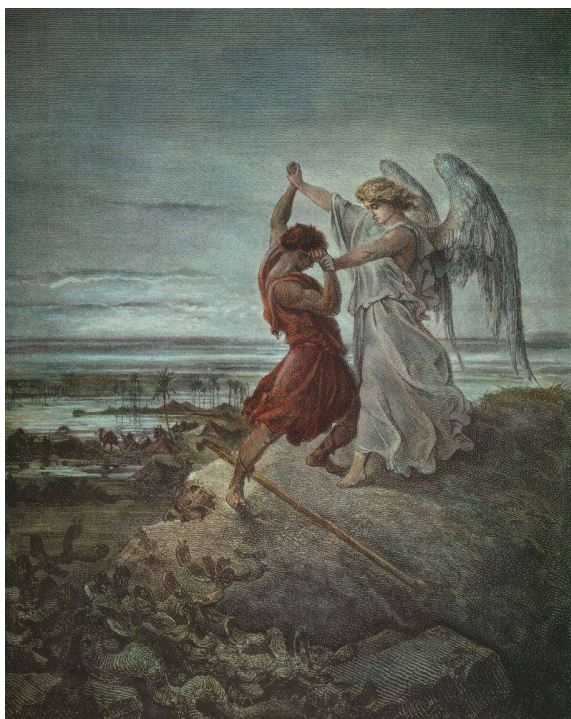
- Desarreglos menstruales o de la fertilidad.
- Hipotermia (pies y manos fríos).
- Depresión.
- **Alcoholismo y drogadicción.** Estas dos vías son usadas frecuentemente por personas que quieren escapar y no enfrentarse a sus problemas. En estos casos, como en la bulimia y la anorexia, se siente que el ritmo natural ya se ha perdido, la Vida ha avanzado demasiado deprisa y hemos perdido el control de ella, por eso el anoréxico no se gusta como es en el presente. En la bulimia y la anorexia se suele desear recuperar el tiempo perdido de la infancia, cuando éramos queridos y aceptados incondicionalmente; en cambio, en los casos de drogas (el alcohol es una de ellas) las personas tienen una gran sensibilidad y necesitan recuperar el tiempo en que podían manifestar y desarrollar esa sensibilidad. La adicción a una droga es una forma de rebeldía interna por no haber sido escuchado o aceptado y cada vez hay más adictos porque cada vez la sociedad escucha menos a sus integrantes. Los adictos suelen ser gente con mucha capacidad espiritual que si no se dejaban llevar por la Pereza podrían convertirse en grandes místicos.

Fijémonos que gran parte de las enfermedades ocasionadas están relacionadas con pérdidas del ritmo corporal: ritmo cardíaco, ritmo del sueño, ritmo menstrual, ritmo cerebral o mental, ritmo del hambre, ritmo respiratorio, ritmo de crecimiento... **La falta de ritmo vital natural influye en el ritmo corporal.** El color asociado a la Pereza es el **Azul**: el celeste nos recuerda a la pasividad y el descanso, así como a la amistad; los tonos oscuros nos recuerdan la necesidad de cumplir rectamente con una normativa, en este caso el de seguir el ritmo de la Vida.



La Virtud Capital que nos ayuda a trabajar la Pereza es la **Diligencia**. Su nombre viene del latín “*diligentia*” que tiene su raíz en “*diligo*”, lo cual significa “Amar”. Nos recuerda un poco a la Caridad, ¿verdad? Esta vez se trata de amar y respetar a la Vida misma, con sus ciclos y sus ritmos, tanto como debemos amarnos y respetarnos a nosotros mismos y a los demás. La Diligencia es el corazón de la **Voluntad** que, de nuevo según Einstein, es “*una fuerza motriz más poderosa que el vapor, la electricidad y la energía atómica*”. Como un caballo fortalecido, puede conducirnos a cualquier parte. Aplicar Diligencia supone mirar a nuestros miedos,

aquellos que nos atan y nos impiden ser felices, para darles el Amor y la Comprensión que nos permiten soltar y avanzar. Si lo hacemos así, con el tiempo recuperaremos un ritmo natural de vida. Además nos aporta: **Alegría, Bienestar, Satisfacción, Felicidad, Longevidad, Armonía, Fortaleza, Calor en el Alma** (y fortalecimiento de ésta), **Calma, Seguridad y Estima Propia**.



Gula



El tercero de los tres pecados capitales ligados a necesidades biológicas de supervivencia está vinculado al **alimentarse**. “Gula” viene del latín y significa “*apetito desordenado*”, pero también “*faringe, esófago*”; adquiere el sentido de **tragar y llenarse**. La Gula, pues, nos habla de **vacíos energéticos, de carencias emocionales o psicológicas que piden ser llenadas**. Es muy fácil que al hablar de Gula pensemos en la imperiosa necesidad de beber y comer, pero es importante tener en cuenta que muchos de esos vacíos no se suplen ni con comida ni con bebida.

La Gula, para hacernos entender qué necesita para suplir su vacío, en ocasiones se asocia con una Lujuria creando el deseo (y la necesidad de seguir deseando) de llenarse con algo concreto, y por eso al goloso lo vemos a veces manipulando para conseguir su fuente de “alimento”. Ya se dijo con la Lujuria que ésta es usada para vender y hacer publicidad, pero como trabaja muy bien con la Gula también podemos ver anuncios que usan la colaboración de ambas yendo primero a buscar nuestros vacíos (de qué carecemos) y luego generando el deseo de comprar el producto que “puede llenarlos”... en teoría. Fijémonos en los mensajes y los eslóganes, como por ejemplo: “*¿carecemos de hombría, independencia, valentía, belleza, seguridad o simplemente ganas de vivir y de aventuras? Pues nos compramos un coche con todas las prestaciones posibles y la máxima potencia. ¿Nos falta el afecto, la ternura y el cariño que nos puede aportar un poco de chocolate (pero eso sí, que no nos engorde)? Ningún problema, nos rendimos al placer adulto sin calorías.*”.

En este punto comento que una de las mayores gulas que hay es la de afecto y cariño. Cada vez hay más Gula de este tipo porque parece que con el tiempo sabemos menos cómo dar y recibir amor. Es habitual, aunque no una norma, que las personas con Gula de afecto se vuelven propensas a consumir azúcar y se vuelven adictas a los dulces. Curiosamente la palabra “azúcar” viene de la raíz sánscrita “*sukha*” (las lenguas indoeuropeas están relacionadas entre sí) que significa “*felicidad*”. **En general, aunque las adicciones son cosa de Pereza, es muy probable**

que en muchos casos estén asociadas a la Gula, como en el caso del dulce. El tabaco, por ejemplo, puede estar supliendo una carencia al mismo tiempo que sacia una Pereza. Es necesario distinguir si una adicción se puede asociar también a la Gula o no, porque de ser así la adicción costará enormemente más de eliminar y primero habría que solucionar los problemas de carencias y vacíos antes de empezar a trabajar con la Pereza. Retomando el tabaco, viendo esta perspectiva es fácil que algunas personas puedan dejarlo sólo con Voluntad, y en cambio otras estén tan conectadas al tabaco que no pueden dejarlo. **La Gula genera vínculos energéticos muy intensos con aquello del cual se alimenta.**

La Gula afectiva es peligrosa porque suele acabar sirviéndose de las relaciones interpersonales para llenar los vacíos, y así es como acabamos absorbiendo de nuestros hijos, nuestros padres, la pareja, un amigo... Esto puede generar vacíos, y a veces hasta traumas, en aquellos de quienes nos llenamos (pronto veremos las farsas de control). Además, genera fuertes dependencias que pueden traernos complicaciones. Un caso habitual entre hombres de generaciones anteriores era dejar la casa de sus padres, donde tenían un fuerte vínculo con la madre, para irse a vivir con su mujer que, a la práctica, hacía más de madre que de esposa; es un ejemplo de cómo la pareja está supliendo una gula de afecto materno. **Las dependencias desembocan con frecuencia en Apego**, es decir, en un vínculo que no podemos soltar de ninguna manera porque nos cuesta demasiado, tema que trataremos en la Avaricia.

El acto de Gula se disfruta mientras se satisface, a menos que sintamos culpabilidad. Si hay culpa es muy probable que el goloso sienta también enfado por cometer Gula. Es frecuente que la Gula conecte con una Ira porque muchos traumas pasados dejan también vacíos. En esos casos conviene tratar primero la Ira porque solucionar el trauma evita que volvamos a caer en la misma Gula o en otra similar una vez la hayamos solventado. Empezamos a ver que el tema de los egos o subpersonalidades puede ser muy dinámico, al tener que unos egos se ayudan entre ellos (cuando no pelean entre ellos para conseguir nuestra atención) o incluso que hay una línea que los conecta porque un solo hecho del pasado puede ocasionar primero un ego, luego otro y luego otro...

La Gula no sólo se asocia con la Pereza en el caso de las adicciones, también lo hace cuando necesita que el vacío sea satisfecho sí o sí. Por eso el goloso en ocasiones se engaña, comete Gula y luego se perdona a sí mismo con el mensaje “*no ha sido nada, sólo algo pequeño, si yo soy capaz; mañana será otro día y lo haré mejor*”. Cuando suceden estas cosas hay que entender que la carencia es suficientemente importante como para que la Gula tenga que obligarnos a llenarla. Es muy frecuente verlo sobretodo en personas muy mayores o en fase terminal, porque tienen ansia de Vida. Además, a menudo la Gula viene para darnos el mensaje de que ya somos personas completas y podemos tener una vida plena, a pesar de sentirnos incompletos y que nos falta algo.

¿Qué emociones acompañan a la Gula? La **Sensación de “Muerte”** (nos falta Vida), **Soledad, Debilidad, Ansiedad y Frustración** por necesidades pasadas que se han reprimido. Las enfermedades típicas asociadas a la Gula son:

- Dificultades en el habla y el tragar (Gula reprimida).
- Problemas de estómago, bazo y páncreas.
- Diabetes y problemas de azúcar en la sangre. La gran mayoría de los diabéticos ha sufrido una gran pérdida de forma repentina de algo que les llenaba mucho y que consideraban suyo (de su propiedad) o con lo que tenían un vínculo muy intenso: muerte de un familiar, separación de alguien querido, pérdida de un trabajo o de dinero... Suele ser un hecho ocurrido aproximadamente un año o año y medio antes de la aparición de la enfermedad, como mucho a los dos años.

Si la Gula se asocia con la Ira puede provocar:

- Problemas de ojos que pueden conducir a la ceguera.
- Problemas de oído que pueden conducir a la sordera.
- Cambios de tensión arterial que pueden afectar al hígado y a los riñones.

Si se asocia con la Pereza puede provocar disfunciones sexuales, sobretodo las relativas a la eyaculación (la precocidad y la tardanza indican la necesidad de llenarse con esa relación pero de dos maneras distintas: o muy rápidamente, para hacer efectivo el llenado cuanto antes, o muy lentamente para mantener el acto de llenarse, lo que puede resultar frustrante en ocasiones).

Asociada al mismo tiempo con la Ira y la Pereza puede producir:

- Tendonitis. Aunque es una inflamación y por ello es típica de la Ira, puede responder también a un exceso de actividad lo que corresponde a la Pereza. La tendonitis puede producir acumulación de líquidos alrededor de la afección, y llenarse de líquido es Gula.
- Embotamiento mental.

El color que representa a la Gula es el **Amarillo**, un color de alegría que manifiesta el agrado por alimentarse de Vida.



La Virtud Capital que nos ayuda a trabajar la Gula es la **Templanza**. Viene del latín “*temperancia*” que significa “*moderación, benignidad, armonía*”. Antiguamente el término se usaba para designar el punto medio de dureza o elasticidad de un material, así como la mezcla equitativa de dos sustancias (en el pasado era común templar el vino con agua, del mismo modo que hoy en día mucha gente temple el vino con la gaseosa). Como podemos ver, Templanza no es sinónimo de Represión, **no se trata de quitar la fuente de alimento de una Gula sino de equilibrar y armonizar el consumo** para llenar las carencias de modo que no vuelvan a quedar vacías e inarmónicas. Para ello hay que seguir estos pasos:

- Buscar el origen del vacío que provoca Gula. Al encontrarlo veremos que hay algo que esperábamos recibir o que nos tenía que hacer sentir plenos pero que no tuvimos y dejó esa carencia psicoemocional en nosotros.
- Solucionaremos el problema base del mismo modo que solucionábamos conflictos con la Ira, pues la Templanza requiere Paciencia, sobretodo en los casos en que la Gula efectivamente conecta con una Ira. El vacío de Gula es como si tuviéramos un agujero en nosotros, cada vez que lo llenamos se vacía después y vuelve a demandar más; el

solucionar el problema base garantiza la cicatrización de ese agujero de modo que no pueda escaparse la energía que nos llena.

- Llenamos ese vacío con aquello que demandaba originalmente en el pasado, o algo muy similar que le podamos aportar. La Gula puede estar produciendo también una Envidia por ver que otros no tienen esa carencia, lo cual es probablemente síntoma de que lo que necesitamos es Amor y Caridad para llenar el vacío. Si la carencia es afectiva es imprescindible aprender a amarnos a nosotros mismos porque, en el mundo, no es seguro que haya alguien que esté a nuestro lado para darnos Amor, pero sí es seguro que nos tenemos a nosotros mismos hasta el final y eso significa que uno mismo debe ser nuestro mejor amigo y nuestro mayor apoyo. Lo que recomiendo aquí es, obviamente, conectar con la energía y llenarnos de Reiki hasta el tope. El DKM ayuda muchísimo a llenar los vacíos, y en casos extremos se puede recurrir incluso a una Recuperación de Alma.
- Iremos mezclando el consumo habitual de lo que le habíamos estado dando al vacío hasta ahora con la nueva inyección energética de lo que realmente necesita. Esta parte es realmente el temple. Con ello, el Ser empezará a pedir menos Gula para llenarse porque esta vez se estará llenando de verdad y con algo que le place realmente. Recuerdo que no se trata de reprimir la Gula o de cortar el flujo inicial de alimento, templar significa que mantendremos la mezcla constante. Es decir, seguiremos temporalmente con nuestro hábito pero mientras nos llenamos de Reiki, mezclando ambas cosas.
- El temple llenará el vacío hasta colmarlo. Como ya no habrá escape de energía llegará un momento en que ya no necesitaremos abastecernos más de ninguna de las fuentes con las que estábamos llenando nuestras carencias. Si la fuente primera era algo que no nos gustaba, que conscientemente estábamos rechazando, como en el caso del tabaco, podemos tratar de sustituir poco a poco la primera fuente por la segunda, menguar progresivamente el consumo primero y elevar el consumo segundo de Reiki; a medida que hacemos este acto progresivo hay que saber esperar a que nos acostumbremos en cada cambio a los nuevos valores para que se equilibre y nuestro Ser se acostumbre. Si tratamos de forzar el cambio la Templanza se pierde, vuelve la desarmonía y el vacío vuelve a exigir la primera fuente que le estábamos dando.

La Templanza no nos permite extremos, nos habla de andar entre un punto y el otro para encontrar el Centro. Es importante que el proceso de templado sea progresivo tal como se halla expuesto porque es difícil que el Ser se acostumbre rápidamente a algo nuevo para un vacío que lleva mucho tiempo teniendo ahí. Además, la Templanza nos cambia, nos transforma, y bien hecha nos pule como un diamante en bruto o como si convirtiera plomo en oro. Después de templarnos seremos mejores personas y nuestro cuerpo y los sentidos estarán más despiertos y más prestos a la Vida. La Templanza aporta: **Plenitud, Armonía, Serenidad, Salud, Juicio, Bondad y Confianza.**



Las farsas de control

Cuando hay Gula de Amor, ésta suele asociarse con la Lujuria produciendo cuatro formas distintas de manipular para conseguir energía/Amor de los demás. La Lujuria, como nos esclaviza mediante el Apego, estanca nuestro proceso evolutivo, lo frena, como si la película de nuestra vida se detuviera y repitiera la misma escena, la misma “farsa”. Es una farsa porque realmente estamos ahí como actores actuando un papel que en verdad no nos pertoca, no es nuestro proyecto de Alma. Y es de control porque la Lujuria es controladora. Por eso llamamos a estas peculiares variantes de la Lujuria como **farsas/dramas de control**.

Son cuatro las farsas que hay: **Intimidador, Interrogador, Reservado/Distante y Víctima** (alias “**Pobre de Mí**”). Siempre hay una, o dos, que realizamos más a menudo debido a que emparejan con las farsas que usaban nuestros progenitores o tutores para alimentarse de nosotros, pero en distintos momentos de nuestra vida podemos usar las cuatro farsas para emparejar con las farsas de otras personas. El emparejamiento se produce porque siempre hay una farsa que nos permite con más éxito tratar de luchar para que nuestra energía no sea robada,

y así es como el encuentro de dos Egos acaba en una lucha de poder por la energía vital que fluye entre esas dos personas. Veamos cada una de las farsas:

- **El Intimidador.** Es la farsa más agresiva de todas. Trata de conseguir energía mediante ataques típicos de la Ira, imponiendo el Miedo. Mediante la fuerza, los gritos, las amenazas y la rabia hace que el aura de las demás personas quede abierta por el miedo y su energía se escape, siendo atraída por el Intimidador. Es un comportamiento basado puramente en el ejercicio del Poder, tratando de dar órdenes, de dirigir, de ser autoritario, inflexible, violento o sarcástico.

Como consecuencia, genera en la persona víctima una farsa de Pobre de Mí, tratando de hacer sentir culpable al Intimidador y de este modo evitar el escape energético; si el Pobre de Mí no funcionara entonces esdeviene también en Intimidador, llamado a veces Contra-Intimidador, que es la acción desesperada de mantener el control de la propia energía. Al mismo tiempo, un padre Intimidador surge porque ha tenido un tutor Pobre de Mí o también Intimidador. En el fondo, un Intimidador tiene miedo a ser controlado, a no ser apto o merecedor, a no conseguir un lugar para él, a estar solo o a ser abandonado. Su frase protectora es *“No puedes hacerme daño, y lo que me hagas te lo devolveré”*.

- **El Interrogador.** Los interrogadores son menos agresivos y amenazadores que los intimidadores, pero socavan igualmente el ánimo y la voluntad de los demás, y también produce miedo, el miedo a ser censurado y a no ser reconocido por lo que es uno mismo. La táctica del interrogador consiste en hacer críticas y cuestionar cualquier actividad o motivación del otro. Buscan la manera, sin darse cuenta, de hacer sentir mal al compañero, y de este modo aquél se siente obligado a prestarle atención, cediendo su energía vital. Cuanta más atención preste el Interrogador a los “errores” de los demás, más obliga a que ellos demuestren su valía, usando sus respuestas luego en su contra para mantener el flujo de energía hacia el Interrogador. Las víctimas se sienten vigiladas y controladas, mientras que el Interrogador puede manifestar un comportamiento cínico, escéptico, sarcástico, perfeccionista o incluso santurrón. Inicialmente, los interrogadores atraen a las personas mostrando ingenio o una lógica infalible, con “hechos” y con deducciones precisas que prueban su intelecto o su experiencia.

Como consecuencia, suelen provocar en los demás farsas de Reservado, es decir, de silencio y aislamiento para evitar que cualquier cosa que puedan decir sea censurada; también, aunque menos frecuente, pueden provocar Pobres de Mí que intentan que el interrogador se sienta culpable por su inquisición. Al mismo tiempo, un Interrogador nace a raíz del emparejamiento con una de estas dos farsas. Su frase protectora suele ser *“No eres tan fuerte como aparentas, y descubriré tu punto débil”*.

- **El Reservado.** La Distancia es una actitud de perderse en los propios miedos, dudas, luchas y cuestiones sin resolver. Consiste en aislarse para evitar que el mundo le haga daño, bajo la posibilidad de que tarde o temprano (normalmente tarde) serán rescatados. Los Reservados son personas a menudo solitarias, que nunca piden ayuda, necesitan mucho espacio, comúnmente evitan los compromisos, se muestran misteriosos y desapegados, son escurridizos, lo analizan todo, no confían en nada ni en nadie, a veces creen que no pueden sobrevivir, se sienten acorralados, son inseguros y creen que tienen que hacerlo todo ellos solos. Normalmente a los Reservados de pequeños no les reconocieron su identidad o no fue satisfecha su necesidad de independencia. Pueden caer con facilidad en un Pobre de Mí, pero siempre mantienen la actitud distante. Su propio alejamiento es lo que propicia su estancamiento en la vida y aleja de sí todas las oportunidades. Ante un enfrentamiento tienen a huir y pueden desaparecer de la vida de los demás. En un principio, atrae a la gente por su misterio y su inaccesibilidad, y luego

mediante sus respuestas inconcretas e indefinidas obliga a que le presten atención y le interroguen, y con ello capta la energía.

Como consecuencia de esta farsa suelen crear Interrogadores en su descendencia, pero como están en el centro agresivo-pasivo encajan con facilidad con todas las farsas. A su vez, un Reservado es producido esencialmente por un Interrogador. Su frase protectora es: “Soy diferente, nadie me entiende, no voy a seguir el juego de los demás...”.

- **El Pobre de Mí.** Consiste en creerse y/o hacerse la víctima. Es la farsa más pasiva de todas, pero con esa pasividad se logra tanta fuerza como con la farsa del Intimidador. Los Pobres de Mí no creen tener nunca lo necesario para enfrentarse al mundo, se desvaloran, pueden ser silenciosos pero harán que ese silencio se note para los demás para que nos demos cuenta de que existen, anuncian su pesimismo, siempre suspiran o parecen preocupados o tienen la cara triste, suelen tener siempre a mano relatos de dramas y crisis (siempre tienen algo para contarnos que sea una experiencia negativa), se acaban sometiéndose siempre a alguien o bien acaban los últimos de la fila (generalmente, para luego poder contar lo desgraciados que son), y siempre parecen desvalidos y con la necesidad de recibir ayuda. Son buenos hipocondríacos.

Esta farsa, con su actitud, intenta hacer sentir culpables a aquellos que les rodean, o bien que sientan pena y quieran ayudar al Victimista, pero es mientras dura este sentimiento de lástima o de culpa que la gente pierde su energía a favor del Pobre de Mí. Para lograrlo a veces sueltan frases hirientes tipo “yo no te importo...”. La manipulación de esta Lujuria puede llegar más lejos, haciendo que los Pobre de Mí sean excesivamente complacientes con las personas, se metan en la vida de otros, hagan y hablen demasiado, para que más tarde puedan exigir favores mediante la frase de “con todo lo que yo he hecho por ti...” o para incrementar su farsa con la frase de “pero si mis intenciones eran buenas...”. A pesar de su aparente necesidad de ayuda, no muestran interés por las soluciones, porque si solucionan su supuesto problema entonces no pueden seguir manipulando con esa excusa y tienen que buscarse otro problema. El Pobre de Mí atrae personas que le intimidan, creando a veces episodios de violencia doméstica que refuerzan su posición.

Como consecuencia, esta farsa genera o bien Interrogadores o bien, y sobretodo, Intimidadores, pues arrebatarle energía a una actitud tan pasiva suele necesitar de fuerza de carácter. Su frase protectora es precisamente “Ay, pobre de mí...”.

Como todo en la vida, las farsas de control pueden transmutarse hacia una acción positiva una vez se conocen bien. Como ejemplo, tenemos lo siguiente:

- Intimidador: una vez resuelto sus traumas, puede cambiar su conducta para convertirse en un líder que fortalece a los demás en vez de robarles la energía, que es firme sin ser intolerante ni dominante, confiado sin ser arrogante, y capaz de superar obstáculos sin crear obstáculos nuevos. Puede resultar un buen apoyo y un buen defensor, pero sobretodo un buen cabecilla con mucho magnetismo y carisma para atraer y reunir a todo tipo de personas. También es capaz de ayudar a los demás a ser independientes y a formarlos para que sean capaces de desarrollar y aprovechar el máximo potencial interior de que dispongan.
- Interrogador: pueden ser buenos analíticos y buenos profesores. A través de la correcta interrogación pueden sacar a relucir la Verdad que se halla en cada situación o en cada persona, y así ayudar a cada uno a seguir su camino. También son buenos asesores y abogados.

- Reservado: su transformación produce la imagen del pensador independiente. Es un excelente teórico (por ejemplo, físico teórico) y también un gran creativo. Tiene capacidad para conectar con su interior y a partir de ahí volverse intuitivo y sabio. Pueden ser místicos y sanadores, pero también científicos o artistas. Su postura distante puede ser transmutada en interiorización y meditación capaz de transmutarle a todos los niveles. Asimismo, con las relaciones personales puede volverse muy Compasivo.
- Pobre de Mí: una vez transformado sentirá el verdadero afecto y sentirá la Vida, pudiendo llegar a ser el ideal del reformador social o del trabajador social y humanitario, precisamente porque en vez de sumergirse en su propio dolor será capaz de comprender el dolor ajeno y de convertirlo en aprendizaje o en una experiencia positiva. Tendrá facilidad para ver el Yo Superior de cada uno y para conectar con la Luz.

La manera de liberarse de las farsas de control es, por tanto, un trabajo doble de Castidad y Templanza. Hay que atender a las relaciones parentales para ser capaz de perdonar, y hay que observar la propia vida para ser capaz de perdonarse a uno mismo. Ante todo, la correcta perspectiva es ser consciente de que todos hemos hecho lo mejor que hemos sabido dadas las circunstancias, y por eso no podemos culparnos ni culpar a nadie. Hay que trabajar con los traumas del pasado para cerrar la Gula afectiva y para sanar la Ira si la hay. Y luego hay que conectar con la energía hasta que, con el tiempo, esa conexión con la fuente genuina sea lo único que necesitamos. Recordar el propósito álmico ayuda a hacer el cambio.

Avaricia



Nosotros vinimos desnudos al mundo, pero lo hemos olvidado.

La **Avaricia** viene del latín “*avaritia*” y se define como el *afán desordenado de poseer y adquirir riquezas para atesorarlas*. En realidad, es el afán o la necesidad de retener y acumular,

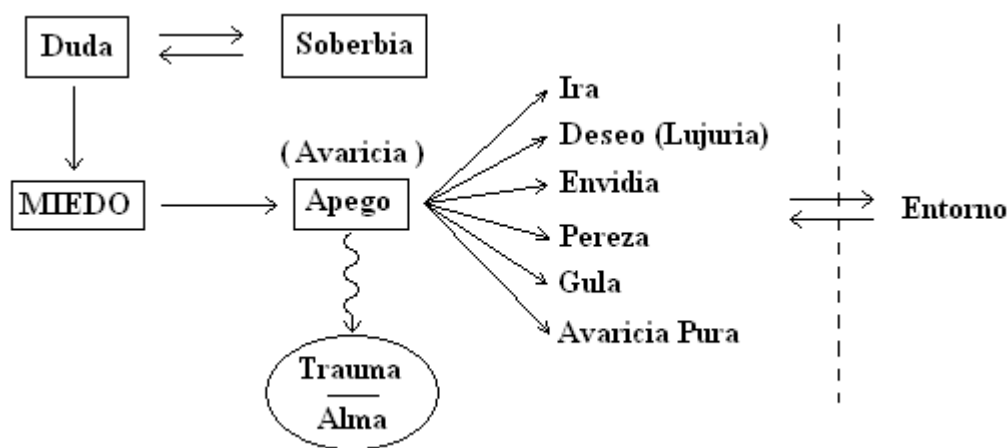
sea lo que sea. Consiste en el **Apego**, y “apego” significa “tener tendencia a algo”, es decir, es la fuerza que nos hace arraigarnos y que nos hace conservar cosas.

El Apego/Avaricia tiene su base, y esto es nuevo, en el mismo origen que los demás egos o pecados capitales: la **Duda** y el **Miedo**. Pensémoslo bien: somos envidiosos por temor a no ser merecedores o suficientemente buenos, somos irascibles porque una situación del pasado nos conmocionó y nos indujo miedo, somos lujuriosos por temor a desaparecer y caer en el vacío, somos perezosos por miedo a perdernos la Vida y a nosotros mismos, y somos golosos por miedo a quedarnos incompletos y desnaturalizados. La Avaricia pone en contexto los demás pecados que hemos visto, porque nos dice que sin ellos no sobreviviríamos, y es que la Avaricia nace por la duda y el temor a la **Muerte** y al **cambio**. Para evitarlo, la Avaricia nos propone tener y retener, que no nos falte de nada y que no soltemos nada, pues todo cuanto sea de nuestra posesión y propiedad o esté anclado en nosotros crea, dice la Avaricia, la base de nuestra seguridad, ya sea terrenal, espiritual o secular... una falsa y efímera seguridad.

“Tengo que estudiar y conseguir títulos, porque si no, ¿de qué trabajaré? Y si tuviera un mal trabajo, ¿qué será de mí, cómo viviré? Y mejor no me arriesgo en nada, no vaya a ser que lo pierda todo. Y mejor me busco una pareja y formo una familia, me dará estabilidad, compañía y felicidad...” Y la bola de nieve se hace más gorda. Este tipo de frases las hemos tenido en nuestra mente, y las hemos visto y oído en todas partes. La Avaricia usa las frases con sentido lógico, es el ego o pecado capital más racional de todos. A través de la lógica nos convence de la necesidad del Apego, porque todos conocemos situaciones lógicas en que si no tienes o no haces tal o cual cosa, luego ocurre una desgracia; por ejemplo, “mira, uno tuvo un accidente en la carretera y suerte que llevaba el móvil encima, porque así pudo llamar rápidamente a emergencias...”, y con esto empezamos a pensar que vale la pena disponer de un teléfono móvil porque nos puede salvar la vida, aunque lo más probable es que lo tengamos sólo para gastar dinero o para ejercer control sobre los demás, puesto que el móvil nos ayuda a apegarnos más a las personas. Qué lista es la Avaricia, ¿verdad? El caso es que **sentir Apego hacia algo o alguien en sí mismo no es malo**, como no lo es *ninguna emoción* en concreto, pero nos perjudica si no somos capaces de librarnos del Apego cuando lo necesitemos.

La Avaricia, mediante su cualidad de Apego, intenta dos cosas: por un lado, **acumular** más cantidad del objeto al que nos apegamos, si eso es posible; por otro, que nos **apeguemos a más cosas**. Es decir, parece que tenemos una especie de *sentido de tolerancia* que hace que cuanto más Apego tengamos más Apego podemos albergar, del mismo modo que cuanto más alcohol consumamos más alcohol podremos consumir en un futuro puesto que nuestro cuerpo se habrá adaptado. Y hablando de adicciones, la **Avaricia consume energía**; mejor dicho, **la retiene en el Alma**, y es una energía a la que no podemos acceder así que es como si la hubiéramos perdido. Pongamos otra vez el ejemplo del móvil y el accidente de coche: antes de recibir la noticia nosotros tenemos cierto nivel de energía, pero en cuanto nos cuentan la historia del accidente sentimos que perdemos algo de energía; en cuanto hay una carencia de energía puede aparecer la Gula para tratar de llenar el vacío. La Gula es fantástica en combinación con la Avaricia, juntas funcionan muy bien para mantener el Apego. A fin de cuentas, la Avaricia no es cuestión de ser un Scrooge (el protagonista de “A Christmas Carol”), para nada requiere ser extremadamente tacaño y avaro; somos avariciosos con nuestra propia cotidianidad, y lo peor es que somos avariciosos hasta con nuestros egos, que nos aferramos a ellos y no los dejamos escapar, y por eso permitimos que sus raíces se hagan fuertes.

Fijémonos ahora en el siguiente esquema:



Aunque con este dibujo estoy adelantando cierta información que se verá en el próximo apartado, me interesa que nos centremos en el proceso a partir del Miedo. Las vivencias que nos suponen algún tipo de carencia o de miedo automáticamente se convierten en un trauma, es decir, en un impacto en el cuerpo astral y en nuestra Alma, algo así como si dejara caer un lápiz de cera sobre un papel blanco el cual quedaría manchado con un punto de color. No importa aquí que la vivencia sea negativa o positiva, es decir, estoy considerando trauma tanto el impacto que produce el miedo experimentado por una víctima de una agresión doméstica como el miedo que se siente cuando se conoce una persona espléndida y luego pensamos “¿y si no la vuelvo a ver?”. *Esa especie de marca equivale directamente a un Apego*, de modo que cada vez que observo ese Apego revivo el trauma y la emoción de miedo o de carencia.

Cuando hablábamos de las causas de los demás Pecados Capitales jamás dejé entrever que la Avaricia mediaba o se antepone a la generación de dichas subpersonalidades. Debo reconocer que ver la Avaricia ahí ha sido difícil para mí porque es muy esquiva y sólo la asociaba a poseer cosas. Sin embargo ahora ya es posible tratar la Avaricia porque ya comprendemos cómo funcionan los egos anteriores.

La otra parte del esquema que resulta interesante es que una vez aparecen los egos nosotros establecemos comunicaciones con el exterior **por mediación de ellos**, nunca a través de nuestra Esencia, de modo que podemos seguir apegándonos a cualquier cosa para fortalecer los egos o para generar una Avaricia Pura, en otras palabras, el puro retener y acumular sin que esté asociado a otro Pecado Capital, respondiendo solamente al miedo a no sobrevivir a los cambios. En resumen, la Avaricia está siempre como generatriz de los demás egos pero también coexiste con ellos como otro ego hermano, sin que haya ningún tipo de jerarquía, *creándose a sí misma*. El único ego que está por encima es la Soberbia, y aún así sin la Avaricia no llegaría muy lejos.

El apegarse a aquello con lo que interactuamos debido a que vivimos a través de los egos tiene especial relevancia con la Gula, como hemos visto, porque la Avaricia produce estados carenciales de energía (ahora veremos a dónde va esa energía), sobretodo cuando la Gula tiene como fuente una relación de afecto. La Avaricia nos hace creer que no podemos sobrevivir sin esas relaciones interpersonales (motivo por el cual si andamos con malas compañías cuesta hacer el cambio y conocer gente nueva). Es problemático porque la Avaricia nos ancla a un estado emocional concreto, a un tiempo o a una ilusión, y nos impide salir de ese esquema, ahogando dichas relaciones. **La Avaricia nos impide evolucionar en cualquier nivel**, siendo la mano derecha de la Soberbia, por lo que sin Avaricia estaríamos despejando el camino hacia la anulación de todos nuestros egos.

¿A qué cosas podemos apegarnos? A todo: *egos, emociones, recuerdos, objetos, personas, relaciones, ideas, creencias, hábitos...* Por eso y porque la Avaricia es el sostén de todos los pecados en el budismo se insiste mucho en que observemos y eliminemos cualquier apego. La

Avaricia es el pecado asociado al mundo terrenal y dual, y podemos apegarnos a cualquier experiencia física o espiritual. Además, debido a que la Avaricia se asocia con el Miedo y los estados carenciales, no sólo nos roba energía, sino que si nos encontramos ya en un estado bajo de energía entonces es más sencillo apegarse a cosas. La depresión, en ese sentido, es malísima, porque si tiramos de la Avaricia cuando peor estamos, nuestra situación vivencial puede volverse más difícil, muy complicada, que es lo que suele suceder en la mayoría de los casos.

¿Cómo descubrimos si estamos apegados a algo? Hay varias señales, pero la más habitual es *la reaparición del miedo original* que causó el apego cuando se produce una situación de “desapego forzado” o, en general, cualquier tipo de alejamiento del objeto al que estamos apegados. Un ejemplo clásico es cuando nos vamos un fin de semana fuera y nuestra madre por alguna razón no puede dormir en toda la noche, pensando “¿le pasará algo malo a mi niño/a?”. O pensemos ahora en cuando éramos niños: nos acaban de regalar un juego y un amigo nos pide “¿me lo dejas un rato?”, y nosotros reaccionamos “¡No!, a ver si me lo pierdes o me lo rompes...”. Separarnos del objeto apegado nos produce pánico. De mayores usamos técnicas similares a cuando éramos pequeños:

- “¿Me dejas el coche?”; “A ver si me lo vas a rallar...”.
- “Voy a salir con mis colegas”; “No me hace mucha gracia, como se te ocurra liarte con otra te corto los huevos...”.

Y habiendo puesto este último ejemplo, me hace pensar en nuestras relaciones. Las relaciones de Amor de verdad que he visto se pueden contar con los dedos de una mano. Todas las demás no son relaciones de amor, sino de apego. El problema es que en todas partes (libros, prensa, cine, televisión...) nos hacen asociar la Avaricia con el Amor, pero si nos fijamos bien en las relaciones ahí no hay amor, hay necesidad del otro, que es una cosa muy distinta, y se mezclan la Gula con la Avaricia. No estoy en contra de las relaciones de Apego, pero hay que tener presente que **las relaciones de Amor son desprendidas y generosas, jamás carenciales, posesivas o retentivas**. Por lo tanto, es lógico que cada vez haya más parejas que no avancen, se estanquen a los tres meses y tengan que cortar y volver a empezar con otra persona, y es que repito que la Avaricia impide la evolución. Si lo que queremos es evolucionar, recomiendo convertir nuestra relación en una relación de Amor.

Entonces esdeviene la cuestión lógica y obvia: “pero si yo siento amor, ¿cómo puede eso ser malo y llevar mi relación a su destrucción?”. Estamos todos engañados, creemos que eso que sentimos es amor. Recordad lo que dije en el capítulo previo acerca del Ego en el Corazón. Desde siempre nos enseñan que se siente amor cuando: no podemos vivir sin la otra persona, cuando él/ella no está nos falta algo, con esa persona nos sentimos plenos, la tenemos constantemente en nuestro pensamiento (una cosa es que pensemos en alguien, y otra muy distinta es que siempre esté ahí en nuestra mente), necesitamos incorporar esa persona a nuestro interior cueste lo que cueste o incorporarnos nosotros al interior de la otra persona (un solo cuerpo con dos cabezas, algo peligroso porque desemboca en lucha de egos), ... y todas esas cosas que se dicen. Eso no es Amor, es Avaricia porque ese sentimiento lo basamos en el temor que surge cuando no estamos con esa persona o cuando no tenemos a nadie. Y también es Gula, porque pretendemos llenar con esa relación nuestros vacíos, más claro el agua. Y como queremos llenar unas carencias muy concretas, es difícil encontrar a alguien con unas carencias que encajen con lo que nosotros aportamos, y por eso andamos siempre buscando nuestra media naranja, al mismo tiempo que oímos los dichos populares de que el amor se hace esperar porque tiene que aparecer la persona adecuada... Es una pesadilla.



Los hermanos primos de la Avaricia son: **la Codicia, el Dolor, el Sufrimiento, la Preocupación, la Dependencia, la Posesión, el Vacío y el Miedo**. Las enfermedades asociadas a la Avaricia son:

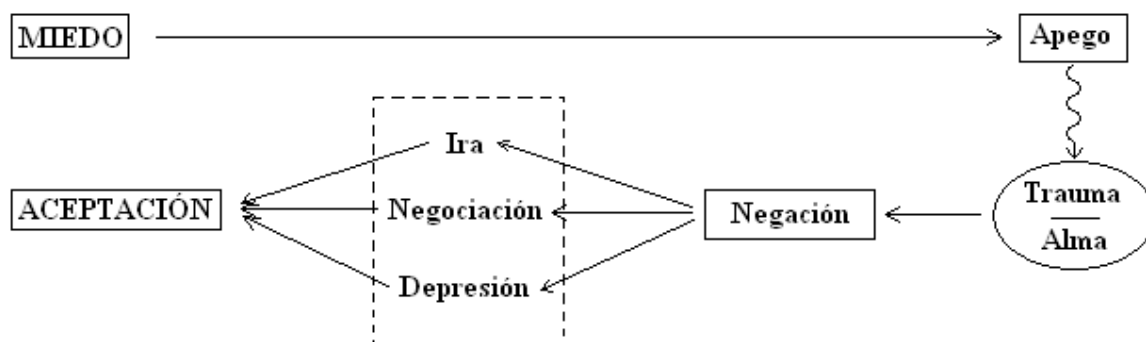
- Mucosidad. Es decir, hablo de cuando nos congestionamos y acumulamos y retenemos mocos. Si éstos se infectan es porque la Avaricia está relacionada con una Ira, o bien estamos pasando por la fase de la Ira del Desapego, la cual veremos seguidamente. De ahí que pueda producirse, por ejemplo, Sinusitis.
- Diarrea, Estreñimiento y Colon irritable. La Diarrea y el Estreñimiento son dos formas distintas que tiene el cuerpo de decirnos que tenemos que soltar: la Diarrea nos obliga a hacerlo, y el Estreñimiento es señal de que estamos reteniendo algo. El Colon Irritable es más o menos una mezcla de ambas cosas, pero como supone una pérdida del ritmo de evacuación podemos decir que es una Avaricia ligada a una Pereza; de hecho, los médicos suelen relacionar el Colon Irritable con el Estrés.
- Retención de líquidos y problemas de micción. Estamos en el mismo caso anterior. La retención de líquidos es claramente una Avaricia, y los problemas de micción suelen ser una señal de que tenemos que dejar que las cosas fluyan. La Avaricia no deja que fluya nada, y por eso al final todo acaba corrompiéndose. Si tenemos infección de orina es porque hay una Ira asociada, como en la Sinusitis. Las infecciones siempre son señal de Ira.
- Piedras en el riñón o en la vesícula. Las piedras es síntoma de que estamos reteniendo minerales que no han podido ser diluidos y por lo tanto expulsados. En el caso de la vesícula, además, hay una rabia no expresada.

- Obesidad, quistes y grasas en las arterias. La misma idea, retención de materia grasa en los tejidos, equivalente a un apego. Nos recuerda a la típica imagen del avaricioso gordo. Pero igual que el saco al llenarse puede romperse, a veces nuestro sistema sanguíneo no soporta esa carga, queda obstruido y estalla.
- Sudoración. La excesiva sudoración que para algunos es muy molesto es porque estamos soltando continuamente agua y sales. Lo relacionamos con los nervios, pero esos nervios vienen de algún Miedo que nos produce Preocupación, y por lo tanto es una Avaricia. En ese caso nos estamos apegando al Miedo en sí, y el cuerpo reacciona diciéndonos que soltemos ese temor, que lo dejemos marchar. En ocasiones también está ligado al mismo tiempo con una Envidia, puesto que el sudor es un mecanismo de liberación de toxinas.
- Dificultad para retener datos y recuerdos. Alzheimer.
- Dificultad para caminar o correr. La Avaricia no nos deja avanzar.
- Coágulos, trombos, embolias y derrames cerebrales isquémicos. Suelen producirse por el Apego a la Vida.
- Angina de pecho. No llega suficiente sangre u oxígeno al corazón. Es lo que decía que la Avaricia puede ahogar porque nos quita energía. Suele ocurrir cuando no nos importa ni siquiera perder la vida con tal de mantenernos aferrados a nuestro Apego más querido, algo que no cambiaremos por nada del mundo.
- Deformaciones, sobretodo de la columna vertebral. Como la Avaricia retiene y estanca energía en el Alma, esa energía pesa y se siente como una carga. Esa carga puede estar manifestándose en cualquier parte del cuerpo físico, pero es habitual que se coloque en la parte superior de la espalda. Si la carga aumenta porque aumenta la Avaricia entonces el peso afecta a partes inferiores de la espalda, hasta que puede deformar la columna entera. En ocasiones no deforma la espalda pero el peso actúa y produce trastornos como la Ciática.

Los colores asociados a la Avaricia, por ser tan Racional y ligado al Miedo que produce lo Dual, son el **Añil/Lila**, el **Azulón** y el **Gris**. El azulón indica estabilidad y firmeza, agarre; el añil tiene que ver con los procesos mentales de lógica y el gris es el color de quien deambula entre lo claro y lo oscuro.



La **Generosidad** es la Virtud Capital que nos ayuda a trabajar la Avaricia. Si Avaricia es Apego, entonces Generosidad es **Desapego, Soltar y Dar**. Aporta **LIBERTAD**.



Así como apegarse es muy simple, desapegarse suele ser de todo menos sencillo. En este otro esquema mostramos el proceso que a lo mejor a alguien le suena como las fases de preparación a la muerte. **Elisabeth Kübler-Ross** se dio cuenta de que los moribundos pasan por unas fases muy concretas antes de aceptar que van a morir, pues por lo general todos tienen cuentas pendientes aún o están muy apegados a la vida. Tres de esas fases no tienen un orden especial aunque es habitual que se sucedan de un determinado modo. Con el tiempo, Elisabeth observó que no sólo los moribundos pasan por estas fases, que son cinco, sino también los familiares y los allegados que les acompañan, pues estas personas tienen que desvincularse del que va a morir y también es un proceso doloroso. Al final, acabó por darse cuenta de que en general estas fases hay que pasarlas cuando tratamos de hacer frente a un cambio muy grande: se nos muere alguien, nos deja la pareja, nos han echado de un trabajo que nos gustaba mucho y en el cual estuvimos muchos años, etc... Es lógico acabar pensando que el proceso es extensible al Desapego de cualquier tipo, aunque evidentemente no se padecerá con la misma intensidad porque eso depende de cuán apegados estábamos a aquello de lo que nos tenemos que desprender.

Yendo al grano, lo primero que hay que hacer para desapegarse es observar nuestro Apego hasta revivir el Miedo que esconde. Con esto lo que hacemos es profundizar en nuestra Alma y localizar el trauma para que sea sanado. Los traumas en el Alma suelen aparecer como si fueran arrugas, dentro de las cuales se localiza la energía asociada a la vivencia, la energía que la Avaricia nos roba, así que hay que encontrar ese rincón del Alma mediante la experienciación de la vivencia pasada y alisar de nuevo esa parte del Alma dejando que esa experiencia fluya y se vaya de nosotros. Esa es la teoría básica del Desapego. Pero ahora viene la parte difícil: cuando localizamos la vivencia, se vuelve algo molesto y doloroso, porque revivimos Miedo y carencia emocional, y por eso de manera natural se suceden las cinco fases siguientes: **Negación, Ira, Negociación, Depresión y Aceptación**.

- **Negación.** Consiste en negar que tenemos un problema. Cuando estamos apegados consideramos al Desapego como el problema. Es cuando te dicen que vas a morir en tres meses y lo primero que piensas es “no puede ser”. Sucede siempre igual, y siempre es la primera fase por la que pasamos, negamos que tenemos que soltar. A veces esta fase queda oculta o se reprime, o también puede suceder de manera muy rápida. Es la reacción lógica y normal que tiene nuestra mente a la noticia del desprendimiento. Como hemos alimentado al Ser con Avaricia para tener la sensación (falsa) de seguridad, perder ese Apego supone romper nuestros esquemas y sentirnos desnudos e indefensos, por lo que oponemos resistencia. La Negación no siempre es explícita, lo que significa que a veces usamos conductas que sirven para expresar que estamos negando una situación. Uno de los modos es directamente hacer como que no pasa nada; otro muy habitual es convencernos de que lo que tememos (el Miedo asociado al Apego) ocurrirá inevitablemente si nos desprendemos del Apego; otra técnica de negación es creer que si damos y soltamos nos quedaremos sin nada, aunque nadie dice que haya que ser pobre para poder ser desprendido; si nos desapegamos para dar a otros (la generosidad tal y como la conocemos cotidianamente) podemos caer en el engaño de pensar “vale, voy a

dar, pero a ése no que no se lo merece”, cuando en verdad es una táctica de distracción de la Avaricia que sigue atrapada en la Negación. Hay más, pero éstas son las formas más comunes.

- Ira. Ya la conocemos, es otro de los Pecados Capitales o egos. Se manifiesta Ira durante el Desapego porque descubrimos que NO existen alternativas a la Generosidad. Y además, sabemos que la Ira se manifiesta ahí donde hay un trauma y lo hace liberando energía. Ahora ya podemos ir más allá. Como esencialmente hay Avaricia bajo todos los egos que hemos visto, porque todos responden a un Miedo, liberarse de los egos es una cuestión de desapego, a parte de la aplicación de las Virtudes Capitales. Y como hemos visto que la Avaricia roba energía y la guarda en el Alma, es normal que al desapegarnos esa energía se libere de manera desarmónica o desordenada, debido al estado de Miedo, y por eso se produce Ira. Eso significa que en realidad la Ira es un ego que está a medio camino de generarse a partir de la Avaricia, o que se produce porque nuestro trauma es algo que nuestra Alma quiere expulsar sea como sea e intenta un desapego frustrado. La Ira es el subconsciente tratando de zafarse de algo que le produce dolor, es una lucha interior contra nuestros demonios. Con la Avaricia, pues, comprendemos un poco mejor cómo nace la Ira. La manera óptima de liberar la energía y encontrar Paz con esa Ira (Paciencia) es tratando de descargar la energía a la Tierra.

- Negociación. Es la búsqueda de posibles alternativas al Desapego, aunque seamos consciente de que no existen. Generalmente la Negociación pretende cambiar un Apego por otro, con lo cual nos quedaríamos más o menos donde estábamos. Es la manera que tenemos de hacernos a la idea de que habrá un cambio y queremos que el cambio sea hacia algo que ya se conoce o hacia algo que sea similar a lo que está acostumbrada la Avaricia. Es muy típico que un paciente en fase terminal negocie con el médico posibles soluciones de curación, o bien que negociemos con Dios prometiéndole cosas muy concretas si nos ayuda a mantener nuestro Apego. En el caso de que estemos cómodos con nuestra Avaricia, como en una relación de pareja con Apego, la Negociación es muy útil y necesaria porque mantiene la dinámica de la relación, y creo que todo psicólogo estará de acuerdo en que conviene ceder a pequeños cambios que hay que negociar con el otro si queremos que nuestra relación dure.

- Depresión. Cuando hemos agotado la energía estancada, y a menos que volvamos a retener energía en el Alma, sobreviene el Vacío. En el caso de que primero surja la Depresión y luego la Ira, generalmente es porque nos cansamos de sentir que no avanzamos a ningún lado y hacemos un movimiento hacia atrás, como los cangrejos, en el sentido de regresar a nuestra Avaricia en vez de ir hacia el Desapego, y por lo tanto acumulamos energía que luego se desequilibra manifestando Ira. Dentro de la Depresión, vivimos el Miedo asociado al Apego una y otra vez, porque el Miedo es lo único de la Avaricia que nos queda una vez estamos sin la energía estancada del Alma. El problema de la Depresión es que nos recreamos en el trauma. La misión de la Depresión es revivir la causa del Apego para que adquiramos la perspectiva de observador adecuada que nos permita dar el paso final de liberación, y así desprendernos del sufrimiento, pero como hay Apego nos aferramos al dolor en vez de dejarlo marchar. Con la justa perspectiva se consigue el Conocimiento de uno mismo y conectamos con nuestra Sabiduría interna.

- Aceptación. Es la liberación plena del Apego, cuando desaparece real y totalmente de nosotros y el fragmento afectado del Alma vuelve a quedar sano. Siempre es la última fase. Se produce cuando nos volvemos conscientes de la relatividad de las cosas (algo que veremos más adelante con la Humildad) y entramos en Paz con nosotros mismos, de modo que nuestra seguridad se basa en una sensación interna y no en un objeto externo.

A veces hace falta pasar por la Compasión y el Perdón para llegar a la Aceptación. La Aceptación, pues, es una forma de sanación que actúa a niveles muy profundos del Ser.

Aprovechando este esquema de cómo funciona el Desapego y lo que había comentado acerca de la confusión Amor-Avaricia, menciono que la Aceptación y el Miedo están al mismo nivel. Durante mucho tiempo existía la idea de que el Miedo es el opuesto del Amor, así como también se dice a veces que lo opuesto del Amor es el Odio. Lo cierto es que **el Amor no tiene opuestos porque está más allá de cualquier dualidad**. En verdad, lo contrario al Odio y al Rencor son la Compasión y el Perdón, y lo contrario del Miedo es la Aceptación. Ante una situación de trauma siempre podemos escoger entre aferrarnos al Miedo o hallar la Sabiduría inherente a la experiencia y así Aceptar.

Otro detalle, antes de finalizar este capítulo, es la cuestión que existe en algunas creencias de que hay que desapegarse del cuerpo, de la Tierra y de la Vida. Aquí lo que digo es que hay que desapegarse del Apego, no de la Vida y de lo Físico si no constituye ninguna Avaricia. Incluso hay que desapegarse del desapego si es que somos Avariciosos con la Generosidad. En otras palabras, *no tiene que haber ninguna necesidad de aferrarse a la Vida, así como tampoco tiene que haber la necesidad de liberarnos de ella*. La Vida en la encarnación física es muy importante, hay cosas que sólo podemos hacer aquí en el Mundo, y su verdadera dimensión la conoceremos cuando hagamos el mayor acto de Generosidad: **darse, entregarse a sí mismo**.



Soberbia



El mito de Lucifer

“¿Cómo has caído del cielo, estrella de la mañana, hijo de la Aurora? ¿Cómo has sido derribado en tierra, tú, que avasallabas a todas las naciones? Tú que decías para ti: ‘Hasta el cielo subiré, por encima de las estrellas de Dios levantaré mi trono; en el monte del encuentro me sentaré, y en los confines del Safón. Subiré hasta la cima de las nubes, seré igual que Elyón (el Altísimo).’ Con todo, has caído al Seol, en las honduras del abismo.” (Isaías 14:12-15)

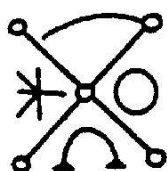
[Extracto de la Wikipedia]

Lucifer es un arquetipo que proviene de la mitología romana y cristiana. El término proviene del latín lux (‘luz’) + fero (‘llevar’) = **‘portador de luz’**. En la mitología romana, Lucifer es el equivalente griego de Fósforo o Eósforo (Ἑωσφόρος) ‘el portador de la Aurora’. Este concepto se mantuvo en la antigua astrología romana en la noción de la stella matutina (el lucero del alba) contrapuesto a la stella vespertina o el vespere (el lucero de la tarde o véspero), nombres éstos que remitían al planeta Venus, que según la época del año se puede ver cerca del horizonte antes del amanecer o después del atardecer. No obstante, además del sentido grecolatino del término, Lucifer ya era identificado por la tradición veterotestamentaria con una estrella caída y, por añadidura, con un ángel.

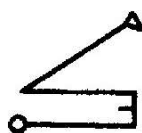
[Fin del extracto]

En la astrología, el planeta Venus simboliza la acción sobre nuestro Yo de las sensaciones del mundo terrenal. Representa todo lo que es deseable, todo lo que es bello y también la posibilidad de libre albedrío y el uso de todo lo que es complementario. Nos enseña a encontrar

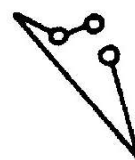
la paz, el bienestar y la satisfacción. Muestra lo mejor y más agradable de nosotros y abre el camino del hedonismo. Simboliza, evidentemente, el atractivo personal, pero también se encuentran entre sus virtudes: la capacidad artística, la armonía, la delicadeza, la estética, el amor consciente, relacionarse desde la sensibilidad, sensualidad, la juventud y la sociabilidad. A pesar de todo eso, tiene un poderoso lado oscuro: si está mal aspectado manifiesta Envidia, Pereza, Gula, Manipulación de los demás, Posesión, Vanidad... los valores éticos desaparecen por completo y todo vale para conseguir lo que se desea o para conseguir ser deseado. Estas cualidades son representadas en la astrología cabalística por un espíritu protector y un demonio (el espíritu o ángel para lo bueno, el demonio para lo malo).



Venus

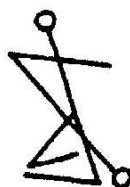


Su espíritu



Su demonio

A veces se suele encontrar un segundo espíritu



Una vez leí por ahí que hay un ángel encargado de guardar cada uno de los planetas y las estrellas del Universo. Algunas antiguas tradiciones, que comprendían los planetas “clásicos” del sistema solar, situaban a Lucifer como el arcángel que guardaba el planeta Venus. De todos es sabido que a Lucifer, el ángel más bello que creó Dios, se le conoce como al arcángel que osó enfrentarse a Dios ganándose para sí una gran parte de la corte angélica con la que luego armó una rebelión. Las últimas consecuencias de esa rebelión serían la existencia del dolor, el pecado (o el mal o lo oscuro), y la conciencia de mortalidad que hasta entonces no existía. Su osadía fue el primer pecado que existió jamás en todo el drama cósmico, y por ello fue abatido por el arcángel Miguel y desterrado por Dios, arrastrando consigo al planeta Tierra por el camino, del cual se adueñó. Según las tradiciones que colocan a Lucifer como guarda de Venus, podría haber la posibilidad de que Lucifer sólo realice en verdad el trabajo que Dios le encomendó: tentar al ser humano en la Tierra para que así, obligándose a equilibrarse a sí mismo entre las pasiones y las virtudes, pueda escalar progresivamente y llegar hasta el Padre. ¿Qué pasó en realidad?

En una página web se comenta lo siguiente:

“[...] Lucifer es considerado desde entonces como el ideólogo del mal, el instigador del lado oscuro del hombre, el tentador primero. Pero su historia está llena de contradicciones, y una de ellas es la ausencia de una verdadera historia. Porque, un acontecimiento de tal magnitud, de tamaña trascendencia para el ser humano, no podía pasar desapercibido para los autores de la Biblia. En sus páginas deberíamos encontrar un relato pormenorizado del suceso y de cuáles fueron sus causas. Pero no es así. De hecho, el nombre de Lucifer ya no aparece en ninguna Biblia moderna, aunque sí estuvo presente en las antiguas. Fue borrado de la historia, pero no de la leyenda. En realidad, todo el mito moderno de Lucifer parte de un equívoco, de un simple error de traducción.

‘Lucifer’ es una palabra latina que significa ‘portador de la luz’. Fue empleada por San Jerónimo en la elaboración de la Vulgata —la versión en latín de la

Biblia— para traducir el término hebreo **Helel** (literalmente ‘resplandeciente’) de un texto de Isaías. Fue una elección meditada, que buscaba conciliar los distintos sentidos que —según algunos— el texto hebreo parecía contener. Y es que, ya en aquella época, algunos "Padres de la Iglesia" habían creído encontrar en aquellas palabras ¡la descripción de la caída de Satanás! Hasta aquel entonces Lucifer —también conocido como Heósforo— era tan sólo un dios menor de la mitología grecorromana, un hijo de la diosa Aurora que nada tenía que ver con las tradiciones judías o cristianas. Su condición de descendiente de los dioses influyó en la elección que realizó San Jerónimo. Pero, ¿qué decía en realidad el texto de Isaías? El profeta recogía la siguiente sátira, compuesta por Yahvé evocando la derrota de su enemigo, el rey de Babilonia [ver Isaías 14: 12-15 en el inicio de este apartado].

La Vulgata empleó la palabra Lucifer en la traducción de la primera frase: ‘¿Quomodo cecidisti de coelo, Lucifer qui mane oriebaris?...’ Las sucesivas versiones a las lenguas vernáculas conservarían sin traducir esa palabra latina: «¿Cómo caíste del cielo, oh Lucifer, hijo de la Aurora?...» Desde entonces, Lucifer fue considerado un nombre propio. Había nacido la leyenda del ángel rebelde, el mito grecorromano resurgía, la leyenda pagana se cristianizaba y el origen del mal en el mundo había sido, por fin, hallado. Se había creado un nuevo nombre y un nuevo personaje. [...]”⁵

Puesto que ya existía Lucifer en la mitología grecorromana, no se puede decir que Lucifer fuera un invento, pero lógicamente podemos dudar de su labor “maligna”, el que le atribuye la Iglesia. Podríamos decir que, puesto que dicha mitología lo relaciona con un astro celeste, Venus, en posición virtuosa (amanecer) y en posición de caída (atardecer), Lucifer representa tanto la virtuosidad, la sensibilidad y la posibilidad de una nueva oportunidad (puesto que siempre, de forma cíclica, volveremos a encontrar a Venus en el alba) como el Ego, el pecado, el deseo, lo inmoral y aético. Y es tanto la belleza que otorga Dios como la Vanidad que se otorga uno mismo. Todo ello son cualidades venusinas y, de algún modo, son cualidades humanas. El ser humano siempre anda entre los dos polos.

En otra web llaman a Lucifer el “ángel del conocimiento”⁶. Lo distinguen claramente del mal y de Satanás y creen firmemente que Lucifer es todo lo contrario. Dicen, textualmente:

“Lucifer es, entre otras representaciones, un arcángel que por amor a los humanos, se enfrentó con el propio Creador ante la negativa de éste a concederles la principal facultad con la que les creó: la Sabiduría, el libre discernimiento. Después de la derrota contra las tropas que defendían el sometimiento de los humanos, y ante la imposibilidad de destruir a una entidad angélica que luchaba por amor, quien además llevaba la razón, el Creador le exilió al planeta que tan arduosamente defendía, haciéndole dueño y protector de él: la Tierra. Lucifer, que provenía del majestuoso y enigmático Sirio quedaría en la Tierra hasta el fin de los tiempos. Lucifer ha sido constantemente relacionado con el Mal. Craso error. Luciferismo significa Humanidad. Todo cuanto concierne a la humanidad en este planeta (plano físico) está relacionado y protegido por el Portador de la Luz. A Lucifer, por lo tanto, le corresponden las facultades humanas, los sentidos, la sensibilidad e incluso la psique y los sueños. Luciferismo es todo cuanto nos concierne como cuerpo físico en este plano. [...]”

5 <http://www.geocities.com/templodetezcat/archivos/lucifer.htm>

6 <http://www.meigaweb.com/lucifer0.html>

Y en un último site directamente nos dicen que sea el demonio que sea (aunque se trate del mismísimo Maligno) tiene otras connotaciones:

“[...] Sin duda, la denominación más popular para el demonio es Satanás, nombre compuesto de las palabras Shaitán y Nahas, literalmente “la serpiente enemiga”. El nombre Shaitán es el usado en el libro de Job al referirse al ángel que pone a prueba la fe de los hombres. Shaitán es quien, bajo la mirada de Yahvé, tienta a los hombres, los hace sufrir (de ahí el nombre del adversario o enemigo) para comprobar la fidelidad a dios [algo así como lo que es el Morador en el Umbral]. La asociación con la serpiente (Nahas) se debe a que el papel del tentador es tomado por una serpiente en el Génesis. [...] Parece ser que los demonios representan algo más que la maldad. Entregan conocimiento al hombre, le dan el poder para evolucionar. Incluso, las dos locuciones más comunes para referirse a una entidad maléfica en castellano también presentan ambigüedades acerca de su asociación con el mal. Diablo y demonio, en griego tenían una connotación divina. Ambas se referían a una especie de seres intermedios entre hombres y dioses. La palabra griega ‘daimon’ tiene la misma raíz que el vocablo iraní daeva, también de connotación maligna, la cual encuentra su origen en el sánscrito deva, los dioses de la India. Platón entrega también un término utilizado muchas veces como sinónimo de lo maligno, el demiurgo. Dentro del formulamiento platónico, este ser es quien dio forma al mundo material por medio de su contemplación de las eidos (formas) o ideas. Gracias a la influencia gnóstica y la mala interpretación de la filosofía platónica, esta imagen tomó el carácter de desligador espiritual, el que envileció la creación por medio de la materia. La realidad de este ser es crear la materia para producir en el hombre la inquietud de buscar la verdad, para trascender lo aparente, lo falible y saltar hacia las respuestas irrefutables, a la idea última de la Verdad. Nuevamente en este caso nos encontramos ante una finalidad evolutiva. Una consideración adicional. La función del demonio no es hacer el mal, sino ser una especie de catalizador para éste, su presencia pasiva es suficiente para que la posibilidad del mal se manifieste. Es sólo el hombre, gracias al libre albedrío, el que puede decidir como actuar.”⁷

Según el tarot Rider Waite, la sexta carta de los Arcanos Mayores, los Enamorados, es una imagen clara de la expulsión del paraíso de Adán y Eva. Aparece un ángel en esa carta vestido con un color púrpura o lila (una representación de la mente), su pelo parece fuego (que está vinculado con el Yo) y sus alas son rojas (que simboliza la energía de vida). Encima de él hay un Sol que alumbra. De algún modo indica que, aunque el ser humano fuera expulsado del Edén, siempre hay alguien que cuida de él para que no se desvíe. Pero, aunque con sus dos manos cobija a Adán y a Eva, también parece bendecir al manzano en que se encuentra la serpiente tentadora, así como el árbol de fuego (o de hoja de parra) que hay tras Adán. Y también aparece justo en medio una montaña puntiaguda, símbolo del conocimiento. Y los dos personajes humanos van completamente desnudos, lo cual simboliza que no tienen nada que ocultar y que la cosas son tal como son, sin apariencias. Los Enamorados es una carta de amor terrenal, de amor celestial, pero que también habla de las pruebas del mundo terrenal, de las elecciones (libre albedrío), de la sensibilidad y la belleza, y de las consecuencias de lo decidido. Es el mito de Lucifer, y también el Génesis. Si es verdad el mito, Lucifer encarnó el primer pecado. Si no lo es, su mito igualmente esconde la fuente original de todo pecado, que es la causa por la que el ser humano se convirtió en un ser mortal y obligado a elegir entre dos caminos, con la dificultad de sentirse perdido y lejos de toda guía, viéndose en la necesidad de salvarse a sí mismo.

7 <http://www.goetia.cl/escritos/articulos/demonio.html>



Génesis

Después de haber creado Dios (o los “dioses”, pues Elohim es un plural) al ser humano, que además lo hizo “varón y hembra” al mismo tiempo, o andrógino, (Génesis 1:26-27) lo puso en el jardín del Edén para que lo cuidara (Génesis 2:15). Y Dios le dijo que podía comer de los frutos de cualquier árbol, con excepción del árbol del “Conocimiento del Bien y del Mal” porque si lo hiciera moriría sin remedio. Luego Dios pensó que el ser humano se hallaba solo e hizo venir animales para que le hicieran compañía, pero el Adán quería otra tipo de compañía y entonces fue cuando Dios lo durmió y de su costilla hizo a Eva, con lo cual Adán dejaría de ser un andrógino y ahora existirían Adán y Eva como representación de la dualidad.

Antes de seguir hay que hacer apuntas con respecto a esto que acabo de exponer. En la Biblia se dicen muchísimas cosas en muy pocas palabras. Por ejemplo, el tan famoso árbol del “Conocimiento del Bien y del Mal”, NO es el árbol del “Conocimiento Total”, es decir, *sólo expresa conocimiento acerca del Bien y del Mal*. Quiero decir, comer de su fruto significa participar de la dualidad. Hasta ese momento, lo que concibe la mente del ser humano son ideas complementadas en la Unidad, y no puede concebir dos opuestos por separado. Por eso Adán y Eva no se “conocieron” hasta después de la expulsión del paraíso aún habiendo estado juntos desnudos, jamás antes se vieron como seres diferentes sino como un mismo ser aunque estuvieran en cuerpos separados.

Dios les dice que si comen de ese árbol morirán sin remedio. Es lógico. Supongamos que no podemos pensar en contrarios y dualidades. ¿Cómo mediríamos nuestra Vida? Desde luego, no en términos de vida y muerte, sino en términos de Eternidad. Pero si de repente nos iluminan la conciencia con la posibilidad de estar vivos o de estar muertos, como dos cosas separadas, es lógico que dejemos de pensar en nuestra eternidad y aceptemos como verdad y **base fundamental (cimiento)** la muerte. Aunque, eso sí, es una Verdad fragmentada e incompleta, porque no incluye a su antagonismo. A esos cimientos tenidos en cuenta se les llama **Conocimiento** (con + cimiento) y es la base de la ciencia. Ya no podemos decir que algo Es, sino que decimos que es blanco o negro, alto o bajo, bueno o malo. Y ahí tenemos otra historia: Conocimiento NO es lo mismo que Sabiduría, lo primero ocupa la mente, y lo segundo se deriva del Espíritu.

Y ya que estamos puestos, aunque no venga a cuento, el tema de Eva y la costilla es importante. Según el relato bíblico, Dios podría haber hecho a Eva de un hueso del pie o de uno de la cabeza, pero la hizo de una costilla. Eso significa que al crear a Eva a partir del Adán, lo hizo de modo que tuviera igualdad de condiciones, no que fuera superior o que fuera inferior. Y toda la historia de que “como se creó primero al hombre y luego a la mujer...” no sirve, porque bien entendido el Génesis resulta que el Adán era al mismo tiempo un cuerpo masculino y femenino, era andrógino, y lo que hizo Dios al sacar a Eva de Adán en realidad fue separar un andrógino en un cuerpo masculino y otro femenino. El cuerpo masculino se quedó con el nombre de Adán, y al cuerpo femenino le pusieron un nombre nuevo, Eva, que significa “femenino” en hebreo. Así que a todos los efectos, hombre y mujer son dos aspectos de una misma cosa, y son iguales y equivalentes. De algún modo, ambos cuerpos representan a la propia Dualidad, igual que el árbol del Conocimiento del Bien y del Mal. Y en el fondo, al ser ambas cosas representación de lo dual, es lógico que se atrajeran mutuamente y al final se comiera del fruto del árbol “prohibido”.

Ahora viene la parte de la expulsión. La serpiente bíblica representa a la Tentación. Lo que resulta curioso es que esa serpiente se aparece sólo a Eva y la convence para comer del fruto del árbol “prohibido” diciéndole que con eso se le abrirán los ojos, conocerá el Bien y el Mal, y así el ser humano será como un dios. De esto hay que comprender varias cosas, a saber: que la serpiente en todas las culturas ha representado la Sabiduría, la Astucia y la Sanación; que una serpiente que tienta representa a la Duda o a la capacidad que tenemos para dudar y que surge por el mero hecho de estar en un mundo dual (la serpiente no se le presentó a Adán cuando era andrógino, apareció después de la división); que la Duda es el mecanismo que tiene la Sabiduría para manifestarse a través de las elecciones adecuadas en el Libre Albedrío; que nuestro lado femenino o emocional es el que es sensible a la Duda, más que nuestra mente, porque es a través de las emociones que experimentamos el Miedo.

Otro detalle es el hecho de que se tienta a las personas a conocer el Bien y el Mal para ser como dioses. Eso implica que el que cae en la tentación es porque duda de si es ya un dios o no. Estamos en las mismas, si entramos en la dualidad existe la sensación de separación de Dios, y todo aquello de que estamos hecho a imagen y semejanza suya pasa desapercibido debido a la Duda. Visto así, es natural que al final Eva se sintiera tentada y viera apetecible el fruto de aquel árbol. Lo siguiente que se cuenta es que Eva dio a comer de ese mismo fruto a Adán (es decir, el temor que se siente emocionalmente se transmite del Corazón a la Mente), luego se hicieron conscientes de que estaban desnudos y como la desnudez da Miedo (implica que no hay nada que ocultar) se hicieron unos taparrabos enseguida. Y por último vino Dios, Adán y Eva se escondieron porque no querían que Dios los viera desnudos, Dios les pidió explicaciones por el fruto que han comido y entonces Adán y Eva culparon él a ella, y ella a la serpiente. Dios saca a Adán y a Eva del Edén y “castiga” a ambos y a la serpiente. Los castigos son:

- A la serpiente: la condena a moverse arrastrándose por el suelo, lo que significa que antes no lo hacía. También le dice que todo lo que venga con las serpientes será enemigo de todo lo que venga de las mujeres.
- A la mujer: hace que los embarazos sean más difíciles y que el parir sea con dolor; le dice (es decir, le comenta pero no se trata de un castigo) que su Deseo hará que el hombre la domine a ella.
- Al hombre: maldice primero la tierra (eso es muy interesante, es como decir que el mundo físico estará plagado de sufrimiento), y luego le dice que tendrá que trabajar para poder sobrevivir, y comerá de lo que crezca de la tierra, todo eso hasta que regrese a la tierra de la que fue formado.

La interpretación de los castigos la dejo para más adelante en este capítulo, cuando hayamos avanzado y todo sea más entendible.

El Pecado

“**Soberbia**” viene del latín “**superbia**”, y éste está formado por dos vocablos: el superlativo “**super**” + la raíz “**bía**”; lo primero significa “altura, exceso, superior”, y lo segundo quiere decir “fuerza, violencia”. Se puede traducir por “**Fuerza Superior**”. Según Santo Tomás de Aquino, Soberbia es el “apetito desordenado de la propia excelencia”. En otras palabras, es situarnos en un renglón por encima de los demás. Y se considera pecado mortal cuando es perfecta, es decir, cuando se apetece tanto la propia exaltación que se rehúsa obedecer a Dios, a los “superiores” y a las Leyes. Me explico.

Desde el punto de vista creyente, Dios es la máxima autoridad. Aunque Él no apela a su autoridad (no castiga) porque es Amoroso, existen igualmente una serie de leyes, las Leyes Espirituales Universales, las cuales rigen el Equilibrio natural de las cosas. Se considera pecado a desobedecer esas normas y leyes, y ya no por ofender a Dios (que es Amoroso y por ello no puede ofenderse) sino porque, en última instancia, los perjudicados somos nosotros mismos, tal y como se definió en el principio de este capítulo. De hecho, esas leyes no pueden dejar de cumplirse, por eso cuando cometemos pecado (es decir, cuando nos equivocamos, cuando tomamos una mala decisión o cuando actuamos “mal”) recibimos su consecuencia. No es un castigo divino, es la respuesta de las leyes naturales, se cosecha lo que se siembra.

La Soberbia no sólo desobedece, sino que además se sitúa a sí misma en el lugar de Dios, y de ahí procede su importancia capital. No hace falta ser creyente para entender esto. Nosotros somos hijos de la Naturaleza y podemos decir que cometemos Soberbia cuando creemos que somos los mejores seres que ha creado la Naturaleza, cuando nos situamos por encima de los otros seres vivos (alegamos que somos más perfectos) o, incluso, cuando creemos que estamos por encima de la propia Naturaleza y tratamos de dominarla a nuestro antojo. Viendo cómo está el mundo hoy en día, por no hablar del calentamiento global, es obvio que se trata de un error y que pagaremos por ello (ya lo estamos empezando a pagar...).

A diferencia de Dios, la Soberbia sí que se ofende. Continuamente. Es la máxima expresión del Ego, es Ego puro (hablar de Ego y de Soberbia es hablar de lo mismo), y se hiere fácilmente. Es lógico si pensamos que ella se cree la directora de orquesta y, para mantener esa imagen ilusoria, no va a permitir que nada ni nadie la sitúen en su justo lugar; por eso se rebota. Defenderá a capa y espada que ella tiene razón. Como la Realidad indica justamente lo opuesto, la vía alternativa que le queda es adueñarse de nuestra mente. Prácticamente, en el instante después de nacer la Soberbia, aunque sus raíces son emocionales y se ancla en el Alma, se procede a esta “okupación”. Una vez allí, crea un mundo ilusorio donde nos sitúa a nosotros como reyes y, de este modo, nos controla y lo controla todo. Fijémonos en este hecho: cada vez que nos sentimos juzgados observamos el mundo como si nosotros fuéramos el centro del universo; ésa es la prueba de ese mundo irreal que nos fabrica el Ego. Así, mediante esa auto-entronización, vemos como nace la Subjetividad (nuestra forma particular de percibir el mundo) ocupando el puesto de la Objetividad y logrando que dejemos de “pisar tierra” (la Soberbia nos eleva, por eso es fácil confundir misticismo y espiritualidad con un Ego místico, una Soberbia que usa el lenguaje que queremos oír).

La Soberbia es arrogante, y por ello cree no necesitar nada ni nadie. Sin embargo, se mete a sí misma en una paradoja: para existir necesita de la participación de los demás, de un entorno, de una realidad, porque sino no tiene sentido engrandecerse y pavonearse. Creyéndose dueña de todo, es así como se convierte en esclava de todo. Pero eso nunca lo aceptará, ya sabemos que ella siempre tiene la razón.

Como hemos visto, para poder expandir su poder se adueña de la Mente. Allí donde hay Mente, hay Soberbia. ¿Me sabéis decir algo que no pase por la Mente? Aunque encontréis respuestas, jamás pasarán de las garras de la Soberbia mientras ésta exista. La Soberbia dispone unos filtros que llamaremos “juicios” y todo lo que se razona pasa por ellos irremediamente. Hay un problema añadido: como la Soberbia está anclada en el Alma, a menudo cuando escuchamos a nuestro Corazón nos encontramos que la información pasa también por esos filtros, como ya aventuré en el capítulo previo. La manera de averiguar si lo que oímos de nuestro Corazón es correcto es observar el tipo de sentimiento que tenemos, que tiene que ser armónico y proveniente del Amor. A veces el problema no viene del Corazón, sino al intentar traducir lo que sentimos a palabras, y eso ya es un proceso mental, con todas las consecuencias de Ego que eso tiene.

Una vez que la Soberbia se aleja del Mundo y de la Realidad, convierte al mundo en su enemigo. Es su forma de protegerse: antes de que el Mundo rechace a la Soberbia, la Soberbia rechaza al Mundo. Así intenta evitar sentirse herida (*el dilema del erizo*). Debido a ello vemos que una de las constantes de la gente Soberbia es la No Aceptación de las cosas tal como son y como vienen; en vez de eso, tratarán de cambiarlas para que se ajuste a su voluntad (vemos aquí cómo encaja lo que aprendimos de la Avaricia). Otra consecuencia de esa defensa es que, al creer que el mundo es su enemigo, cree que la atacarán en cualquier momento. Ése es tal vez el mayor miedo de la Soberbia: verse en un espejo. Y digo esto porque cree que los demás la atacarán debido a que ella ataca a los demás. Su defensa, he dicho, es el rechazo, y su rechazo consiste en un ataque. Ese ataque no sólo tiene como objetivo defenderla, sino también mostrar al mundo su grandeza, lo fuerte y lo valiosa que es. Su ataque consiste en la emisión de juicios y críticas. Lo juzga todo. Y amigos míos, una simple opinión personal de algo, que es un pensamiento elaborado, es un juicio que procede de la Soberbia (repito, todo pensamiento, todo lo que es Mente, está bajo su control y su dominio).

No sólo se cree reina la Soberbia, también se cree juez... pero se toma la justicia por su mano porque la Soberbia nunca puede ser objetiva. Una vez hecho su juicio (que intentará desvalorar siempre al contrario) esperará recibir un juicio como respuesta. Necesita recibir ese juicio para tener algo que defender (defenderse a sí misma). Si no se sintiera atacada, no tendría que defenderse, y si no se defiende no puede mostrar lo grandiosa que es. ¿Veis como funciona? ¿Y qué pasa si no recibe ningún juicio a cambio? Pueden pasar dos cosas: o bien cree que ha cumplido su objetivo de ser reconocida, o bien nos hará creer que sí ha recibido juicios. Debido a esos “filtros”, el más mínimo gesto, intención o palabra del oponente se interpretará como una crítica a ella misma, o a la propia persona que, al fin y al cabo, es lo mismo pues al controlar nuestra cabeza consigue que nosotros nos identifiquemos con ella. Y para apoyar la idea de que hemos sido juzgados no basta el pase de los juicios (filtros) sino que construye un razonamiento deductivo que nos parece lógico para darle credibilidad. A eso lo llamamos “prejuicio” (prejuicio = antes de un juicio). A veces incluso se sirve de la “exageración” (hacer de un grano de arena toda una montaña). Y como al cerrarnos con ese círculo vicioso de juicios pretende mostrar su gloria, frecuentemente estas situaciones acaban en una lucha de poder, un enfrentamiento donde cada uno muestra que tiene razón. Cuidado con los cuchillos, señoras y señores, que pueden volar sobre nuestra cabeza.

Si nos fijamos profundamente en este último hecho vemos que la Soberbia tiene, a parte de la Avaricia como a su mano Derecha (que es lo que hace que la Soberbia se establezca), a otras dos grandes subordinadas aliadas: la Ira y la Lujuria, su mano Izquierda. Ya las hemos estudiado. La Ira, como sabemos, es el despertar de una gran energía de fuego que poseemos pero que se desborda y se canaliza de una forma no adecuada. De hecho, cuando esa energía que se libera del trauma se traduce en Ira en vez de en fuerza creativa, realmente está sirviendo para alimentar a la Soberbia. Cuando la Soberbia necesita fuerza, apoyo o energía extra para conseguir lo que desea, se conecta a la “Fuente de Alimentación” de la Ira. ¿Recordamos que un airado tiene complejo

de santidad (se cree el bueno o la víctima de la película) y cree tener la razón que justifica sus actos? Ya sabemos por qué, es en realidad la Soberbia. La Soberbia es lo que hace que la energía asociada al trauma quede mal canalizada y tenga una vibración desarmónica. Por otro lado, en una pugna o en un proceso de Negociación iniciados por la Soberbia, es lógico que participe la Lujuria, porque ésta, su forma de manipular la situación y de tratar de dominar al oponente, sirve como medio para que la Soberbia obtenga lo que necesita: ser vista para que todos la reconozcan.

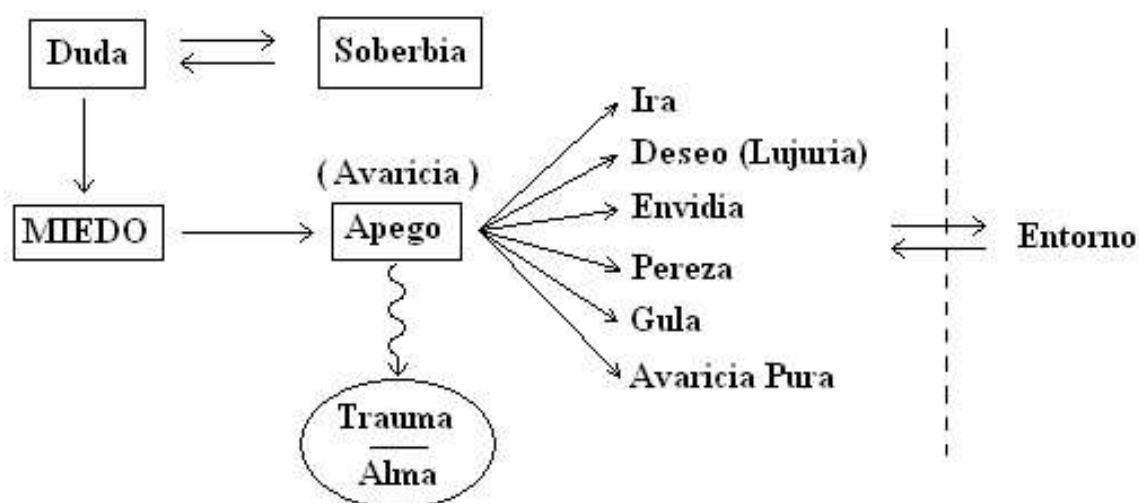
Estamos viendo con esto algo muy interesante: primero nace la Soberbia y con la Avaricia, que nace de ella, se establece; posteriormente se derivan los demás Pecados Capitales, pero quedando más cerca de la Soberbia la Ira y la Lujuria. De algún modo, todas las subpersonalidades son caras de una misma bola facetada. **Todos los Pecados Capitales nacen de la Soberbia.** En otras palabras, no hay pecado más capital que la Soberbia. Si la Pereza es la madre de todos los vicios (entendiendo por vicio como a un acto convertido en costumbre), la Soberbia es la madre de todos los pecados, y el peor pecado de todos. La Soberbia, al cegarnos ante la Realidad, nos convence de que todo está bien y no hay nada que remediar. La Pereza o la Avaricia pueden evitar que tengamos voluntad suficiente para producir un cambio en nuestras vidas, pero por sí sola no basta, porque si sabemos que hay algo que cambiar es cuestión de tiempo que empecemos a mover algo que nos empuje en la dirección adecuada. Sin embargo, por la Soberbia, si desde un principio no queremos ver que hay algo que cambiar y no lo queremos aceptar nunca existirá la intención de hacer nada. Se autootorga la posición más elevada y, una vez consigue que nos identifiquemos con ella, frena completamente la evolución dándole poder a la Avaricia para que no haya la posibilidad de ampliar nuestra conciencia a terrenos más elevados que puedan arrojar la luz suficiente para destronarla. Puede ser tan sutil que, incluso cuando queremos elevarnos y ser mejores, si eso se torna una obligación personal (y, por lo tanto, razonada) ya estamos bajo los dominios de la Soberbia, que nos hará peligrar hacia el lado del creernos especiales y grandes en el territorio del Ego místico.

A una persona soberbia normalmente la sentimos como fría. Eso es porque la Soberbia se aparta de toda emoción para enclaustrarse en la Mente. Lo único que puede sentir la Soberbia es Dolor, que es su justificación para seguir ahí, al pie del cañón. Anula, en cuanto puede, los sentimientos elevados, cierra el corazón, para imponer los dominios de la Mente. Así que cuidado con racionalizarlo todo. Y no podemos pretender tener el control de algo porque eso es el engaño de la Soberbia, que es la Reina del Control. Debido a todo eso, podemos decir que la Soberbia es la razón por la cual la Mente no puede entender ni comprender los sentimientos y pasiones. Para aunar Mente y Corazón es preciso trascender la Soberbia. Como ella trata de bloquear las emociones, nos impide a veces expresarlas y desahogarnos, con lo cual nos lleva a la represión, y es la causa de la actitud inhibida de las personas. También nos impide la empatía, el ponernos en el lugar de otro. El mandato de la Soberbia es toda una dictadura.

Así como todos los pecados vistos hasta ahora tienen un origen o un motivo para existir, la Soberbia, en cambio, no está ahí por nada en concreto. Se justifica a sí misma mediante el daño sufrido por el mundo, pero es sólo una excusa. Ella existe “per sé”, y desea seguir viviendo. Es justamente ocupar el cargo de Dios y, de ese modo, pretende ser omnipotente, omnipresente y ser inmortal, el motor y la causa de todo. De hecho, su existencia es tan absurda que me atrevo a decir que existe simplemente porque existe la posibilidad de que así sea. En el mito de Lucifer veíamos que la sola existencia del Sol hacía que Venus, vanidoso, quiera brillar más y ser como él o, mejor dicho, ser él. Del mismo modo, la sola existencia del Alma en un cuerpo humano es suficiente para que haya la posibilidad de que se forme un Yo ilusorio que quiera tener las riendas de la Vida en lugar del Espíritu. La Dualidad tiene mucho que ver con esto, y he aquí donde tienen sentido los relatos del mito de Lucifer y del Génesis.

Si el mito de Lucifer es cierto, él cometió pecado, el primero de la historia universal, en el mismo momento en que dudó de la misma existencia de Dios, así como del buen funcionamiento

de las leyes y del plan divino, y por ello exigió el (mal) uso del libre albedrío. Él sintió miedo de no saber lo que es real como consecuencia de la duda y, debido a eso, decidió rebelarse y atacar antes de obtener una respuesta. Ya sabemos que eso es un comportamiento típico de la Soberbia, así que la Soberbia es el primer pecado. Sin embargo, para que exista la Duda en un ser sólo cabe la posibilidad de que ese ser se encuentre en un mundo de dualidad y polaridad y se vea constantemente enfrentado a opuestos, complementarios, paradojas y dicotomías, y esa es una clave importante que despista mucho. Al fin y al cabo, si no nos vemos enfrentados entre la existencia y la no-existencia de Dios no podemos dudar de Él. Si nos movemos al Génesis observamos que en cuanto merodeamos por la dualidad aparecen la Duda y la tentación. En el momento en que esa duda se instala para ocupar el trono de Dios nace la Soberbia, y se comete el acto de comer el fruto, de participar de la dualidad. Vemos que, igualmente, la primera desobediencia, el primer pecado, es Soberbia. Además, fijémonos que es tal la Soberbia que cada implicado dice que es otro el que tiene la culpa (claro, la Soberbia lleva razón, ¿cómo iba ella a hacer nada malo?). Comento también que una vez la Soberbia ha sido creada, es ella la que se encarga de generarnos más dudas y más polaridad, para asegurarse de seguir existiendo. Por lo tanto, la Duda y la Soberbia van ligadas, se crean mutuamente. Y con esto tenemos el esquema que puse en la Avaricia:



El acto de Soberbia no sólo indica la conciencia de lo dual, sino también inicia el libre albedrío tal como lo conocemos hoy en día. Cada decisión la tomamos desde el Ego, pocas veces nos paramos a hacer caso y escuchar a Aquél que nos guía. Y la primera lección a aprender es implacable: todo acto tiene su consecuencia. Si la primera libre elección es apartarse de Dios, como consecuencia nosotros mismos nos vemos apartados de él y nos sentimos desamparados. La reprimenda de la mujer en el fondo simboliza, como metáfora, que la Soberbia es la causa de los dolores emocionales, que cada vez que queramos engendrar algo con el corazón nos resultará difícil y doloroso porque estará la Mente (el Ego) tratando de dominar la situación. Por la reprimenda del hombre deducimos que iniciar un acto de Soberbia sólo lleva a más dolor y esfuerzo, y eso crea un círculo vicioso porque el dolor es la excusa de la Soberbia para seguir existiendo; por otra parte, Dios le da una clave importante: se acaba el sufrimiento cuando regresamos a la tierra y nos convertimos en polvo, es decir, cuando regresamos a la Verdad. Lo que le sucede a la serpiente significa que si se quiere ser sabio de verdad hay que tocar tierra, porque la altivez aleja de la Sabiduría y produce la pérdida de la razón; lo de la enemistad entre serpiente y mujer significa que el Corazón es la herramienta que tenemos en el mundo dual para poder escoger bien. Finalmente, dejar de comer del árbol de la vida, el morir, da la posibilidad de liberarnos de una existencia **eternamente condenada** por la consecuencia de un error cometido, y así poder empezar de cero... sólo que habrá que currárselo para regresar al lugar de donde salimos (esto nos recuerda, una vez más, al trabajo con la Avaricia mediante la Generosidad).

A pesar de que la Soberbia exista por sí misma, yo necesité analizar una cuestión: aunque estemos en un mundo dual no tenemos por qué verlo así (eso lo demuestran aquellos lamas que se han entrenado sin Ego desde pequeños, o al menos lo han decapitado), entonces ¿en qué momento se instala definitivamente la Duda y, por ende, la Soberbia? Debe haber un punto de inflexión, un momento clave que origina el despertar de la Soberbia. Para ello me voy a servir del Budismo.

Buda, al preguntarse sobre la causa de la enfermedad en el ser humano y su cura, se iluminó y presentó lo que se conoce como “**Las Cuatro Nobles Verdades**”.

La **Primera Noble Verdad** dice que el origen de todo mal es “**Dukkha**”. Dukkha se puede interpretar como sufrimiento, dolor, pena, aflicción, imperfección, impermanencia o insustancialidad, en contraposición de “**Sukha**” que significa felicidad, bienes, holgura. En consecuencia, se establece que Dukkha es un estado universal y omnipresente, lo cual indica que en los mejores estados que un ser consciente puede atravesar siempre está presente la sensación de fugacidad de éstos (impermanencia). ¿Os suena eso de algo? La Soberbia está ahí porque se siente herida por el mundo...

La **Segunda Noble Verdad** establece que el origen de Dukkha es, generalmente, el “**Tanha**” (sed), entendiéndose como deseo, voluntad de ser, de existir, de volver a existir, de devenir, de acrecentar, de acumular... El Ego siempre quiere y necesita, y es Yo, luego Yo, y por último Yo. El ser siente que le falta algo y empieza a desear. La duda alimenta ese deseo y... ¡tachán! surge el Ego. Y el Ego vuelve a desear. Cada vez que satisfacemos un deseo, se genera otro creciente, produciendo nuevos problemas y, en vez de conseguir más humanidad, se obtiene menos, condenándonos a mover el ciclo de Dukkha eternamente. Eso implica, implícitamente, que el deseo o tanha es ilusorio, porque si fuera real se complacería al aplacar la sed.

Estamos en disposición de admitir que el hombre del paraíso se dejó tentar por la Duda debido a que presentía que le faltaba algo, sentía algún vacío, y eso le producía infelicidad. Todo lo demás le parecía vano. Por eso empezó a desear. Según el relato del Génesis, aún teniendo la compañía de animales Adán necesitaba más y por eso Dios dispuso a Eva. Qué horrible debe ser tenerlo todo y aún así no sentirse satisfecho. Eso deja a la mente como un campo abonado para que crezca la semilla de la Duda y desemboque en Soberbia.

La **Tercera Noble Verdad** cuenta que uno se puede liberar de Dukkha alcanzando la conciencia de Nirvana (algo así como la conciencia de la fusión con el Todo) y eso se puede hacer en Vida, aquí, en el mundo. Y la **Cuarta Noble Verdad** es el “**Magga**”, el sendero que conduce al Nirvana y que está compuesto por la Rectitud y la Templanza.

Gracias a estas dos últimas Nobles Verdades podemos concluir que nuestra individualización, nuestra separación del Todo para ser un fragmento (una chispa, un espíritu) rodeado de un Alma individual, produce la Sed de regresar al Todo (eso es Taoísmo). Debido a eso, aunque nos satisfagamos de otros deseos, nunca somos felices al 100%. Volvamos al Génesis: cuando Adán se “conforma” con Eva lo que ello representa es que el Adán andrógino buscaba un igual, y tuvo que separarse en dos para que cada mitad estuviera contenta con la otra, pues una mitad considera igual a otra mitad, pero un ser ambiguo o andrógino sólo es igual a Dios y aspira a regresar a Él. De hecho, cuando un ser humano nace, hay un momento de su vida en que percibe como si se hubiera separado de un Todo mucho mayor, y el mundo terrenal que nos limita físicamente por un cuerpo material hace que la percepción sea más intensa y dolorosa, al igual que la humedad intensifica la sensación de calor. En ese momento, empieza a albergar la Duda sentida en el Corazón de si realmente es la pieza de un gran puzzle o si, por el contrario, es falso y su existencia no tiene ninguna razón y ha venido sólo a envejecer y morir. No tiene por qué ser un pensamiento, es algo que se siente, y produce una especial y nostálgica gran soledad.

Eso se podría solventar si ese niño recibe una sana educación durante los primeros años de vida de forma que no haya espacio para el Ego. Pero no suele ser así, de modo que la Duda y la soledad crece y, antes de sentirse herido por haber venido al mundo (siente al mundo como enemigo) se enfrenta a él. No deja lugar a la entrada de luz y se desdobra un Yo ilusorio que se corona para tomar las riendas de la libertad del Ser en aras de protegerse. Es curioso que, tratando de huir de lo que le hiere, la Soberbia acaba acercándose a lo que la persigue: los soberbios acaban solos. Es otro de los efectos espejo de la Soberbia.

La Soberbia tiene dos caras enfrentadas, como si de una moneda se tratase: el **Orgullo** (la cruz) y la **Vanidad** (la cara). El Orgullo es la parte de la Soberbia que rechaza todo y todos, y además los infravalora. Según el Orgullo, nadie es capaz de llegar a su altura, en el pedestal que él mismo se ha colocado. Incluso, si hace algo bien, sólo admite sus propios aplausos. “Los demás que van a entender... Además, sólo mi criterio cuenta sobre mí”, se dice el Orgulloso. La Vanidad es la parte de la Soberbia que engrandece lo que ella hace y lo hace presentable y bello para que sea deseable y reconocible. Se enfrenta al Orgullo en cuanto a que la Vanidad es muy sociable porque necesita de la adulación y aceptación de los demás. Sin embargo, sigue siendo Soberbia y por ello no acepta el juicio externo al igual que el Orgullo. Una de las formas en que esto se ve es en el sentido acusado del ridículo que tienen las personas Soberbias, les resulta una pesadilla verse desnudos ante la posibilidad de burla de los demás (ahí nace la susceptibilidad), por lo cual un Soberbio jamás tendrá sentido del humor, y menos si es para reírse de sí mismos. Sólo será capaz de desarrollar la ironía, el cinismo y el sarcasmo, y ya sabemos que es un fragmento del humor que ataca y desvalora, aunque está socialmente aceptado.

Y hablando de aceptaciones sociales, la Vanidad está por todas partes y es lo que mueve a las masas. La moda existe por Vanidad, la cosmética existe por Vanidad, el deseo de eterna juventud existe por Vanidad... Cada vez que un anuncio dice “mira qué bueno es nuestro producto” aplica Vanidad, y si dice “porque esto es para la mejor persona, porque nosotros lo valemos, o en los mejores cines” despierta nuestra Vanidad, y a veces la publicidad es tan Soberbia que no duda en rebajar a la competencia si hace falta. Incluso cuando nosotros mismos nos miramos al espejo y decimos “qué guapo que soy, yo lo valgo, hoy me como al mundo” eso es también Vanidad. ¿Acaso le hemos preguntado a nuestro cuerpo qué es lo que quiere? Tal vez no deseaba ese piercing que tenemos, pero da igual porque a nosotros nos gusta, ¿no es así? Ese deseo viene de la mente, y es resultado de la Soberbia. Tal vez no digamos que sea Vanidad porque tenemos la excusa de que no lo hacemos por los demás, sino para gustarnos a nosotros mismos. De hecho, sigue siendo Vanidad, nos tenemos que gustar a nosotros mismos para aceptarnos, y sólo la Soberbia necesita de la aceptación, da igual que sea ajena como propia. Además, también necesitamos gustarnos a nosotros mismos para que los demás tengan la posibilidad de que nos acepten y les gustemos. Y si nos tenemos que aceptar y gustar nosotros mismos es porque en algún momento nos hemos sentido no aceptados y no gustados por simplemente Ser y hemos tenido que buscar un recurso para aceptarnos, y ya sabemos que ese mecanismo del “me siento herido” es Soberbia. Y así hasta el infinito. Cada excusa que busquemos será Soberbia.

Puede ser tremendamente sutil. A veces hasta se disfraza de coherencia al cambiar de principios pero no de actitud. Por ejemplo: imaginaros que en un debate trato de imponer mi punto de vista, pero me convencen de otra cosa; entonces en otro debate actúo igual al tratar de imponer el nuevo punto de vista. El principio cambia pero la conducta no (Negociación de la Avaricia). Ahí donde está la razón y el pensamiento se esconde la Soberbia. Siempre.

Para acabar de liar más las cosas, es tan vanidosa la Soberbia que incluso se llama a sí misma. Me explico:

- ¿La Envidia de una persona desata la Envidia de alguien que tiene cerca? No necesariamente. No tengo por qué envidiar al que me envidia.
- ¿Y la Ira? Aunque normalmente un irascible sí nos cabrea, no tiene por qué hacerlo. Nos puede parecer simplemente desagradable (y eso es Soberbia) y nos apartamos.
- Encontrarnos con un perezoso o con un diligente no nos vuelve obligatoriamente como ellos.
- La Gula no tiene por qué contagiar más Gula porque el vacío que tiene uno no tiene por qué ser el mismo en otra persona.
- Un lujurioso no tiene por qué hacerme lujurioso a mí (si soy manipulado por alguien no pensaré en manipular a mi manipulador o a otros, no obligatoriamente).
- Incluso un avaricioso no vuelve avaricioso a los demás que le rodean, cada uno tiene sus propias razones y no siempre son las mismas.

En cambio, la Soberbia SIEMPRE hace manifiesta la Soberbia de los demás, sin ninguna excepción. Y eso es porque cada Ego, cada Soberbia de cada persona, necesita destacar y mostrar que tiene razón y que es el mejor. Por eso no debemos hablarle jamás al Ego de otra persona, sino al Alma, o de lo contrario es fácil que se produzca una lucha de poder y la aparición de farsas de control. Si una Soberbia se engrandece, las demás no pueden ser menos y quedarse atrás. Por añadidura, cuando vemos a las personas a través de nuestros egos, lo que vemos es el Ego de los demás y no su verdadero yo. En ocasiones, la crítica no va entre ellas, puede que sea hacia nosotros mismos (si un Ego de alguien nos dice que somos lo peor, puede que nuestro Ego nos diga a nosotros mismos que somos lo peor), y el autojuicio es Soberbia igual. Además, y debido a que la Soberbia es la raíz de todos los pecados, observamos que una Soberbia no sólo llama a otra Soberbia, sino que genera un pecado secundario que será uno de los otros pecados capitales. Pongo un caso:

— Cuando mi madre, por Soberbia, me decía a mis 17 años cosas del tipo “no hagas eso que ya eres mayorcito” se desencadenaba lo siguiente:

- Mi propia Soberbia salía como respuesta y pensaba “¿y ella qué sabrá? Pues no estoy tranquilo ni nada siendo como soy, ¡sí eso es lo que me gusta!”.
- Seguidamente decía “Sí, sí...”, lo que yo denomino la **técnica del camarero**, que consiste en dar la razón para lograr que se calle el otro. Eso es una Lujuria, trataba de manipular a mi madre para que me dejara en paz, que ése era mi deseo a satisfacer. Ahí vemos el pecado secundario.
- Y por último, tanto si mi madre tenía razón como si no, yo me abandonaba a mis propias ideas auto-convencidas, pues era demasiado perezoso pensar si había algo que yo hacía mal y debía currar para cambiar a mejor. Ahí tenemos otro pecado secundario y vemos que realmente la Soberbia es la madre de todo.

Debido a que estos pecados secundarios también son “Capitales”, generarán otros vicios o pecados, como por ejemplo la hipocresía y la irresponsabilidad.

Al mismo tiempo que la Soberbia engendra todos los males, los pecados capitales devuelven siempre Soberbia, pues todo debe regresar a su origen, por ley natural. En el caso anterior:

— Mi madre se diría a sí misma “me está haciendo callar” (que para algo es una madre y se conoce los trucos de su hijo) y “éste no sabe con lo que se encontrará después, ya verás cuando madure y vea cómo se ha equivocado...”, lo cual, tanto si iba a ser verdad como si no, sólo es una respuesta soltada por su Orgullo, incapaz de ceder y, mucho menos, empatizar y ponerse en el lugar del otro. Así que mi Lujuria y mi Pereza hacían aparecer de nuevo, en esta situación, la Soberbia. Y esto es un círculo vicioso.

Veamos ahora los primos-hermanos de la Soberbia: **Vanagloria, Jactancia, Fausto, Altanería, Ambición, Impaciencia, Hipocresía, Presunción, Desobediencia y Pertinacia.**

Enfermedades derivadas de la Soberbia: esencialmente todas porque la Soberbia es la raíz de los otros pecados, pero principalmente:

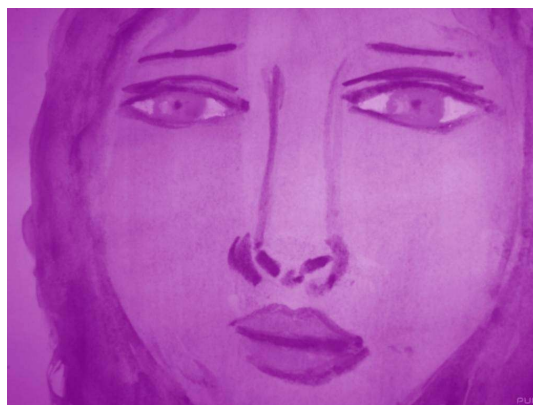
- Obesidad. Si se hincha el Ego, el cuerpo también lo sufre. Además, nuestros “michelines” también responden a la necesidad de protegerse del medio exterior, y la Soberbia es defensiva por naturaleza. Esta enfermedad la compartimos con la Avaricia, como ya se vio. También responde al mismo motivo el sentirse hinchado.
- Cáncer. Una amiga mía que estudia medicina me definió una vez, hace mucho tiempo, al cáncer como a aquellas células que cogen complejo de superioridad y de inmortalidad, por eso mutan su ADN (tienen que distinguirse de las demás y destacar de alguna manera) y deciden no acabar nunca con su ciclo vital.
- Lupus. Debido a la autodestrucción. Puede responder a un Orgullo herido que al final desemboca en autojuicio.
- Problemas de piel. Es el órgano más grande y externo del cuerpo humano, así que hace de espejo de la “grandeza y superficialidad” del Ego. Vemos sobretodo la aparición de manchas y eccemas, incluso psoriasis, como resultado de la autocrítica y lo mal que pensamos de nosotros (suciedad psicológica), algo así como tirar piedras sobre el propio tejado. Las infecciones indican además que la Soberbia está apoyada por la carga energética de la Ira.
- Alergias. Indican que hay algo que no aceptamos, no toleramos y lo estamos rechazando.
- Problemas de boca y garganta. Tal vez no queramos “tragar” una situación y nos cuesta “masticarla”, y no queremos ceder nuestra Voluntad (como vimos en la Ira). También se puede presentar como tortícolis, por no ceder y querer mantenernos obcecadamente en nuestra posición.
- Problemas gástricos. Porque la Soberbia no quiere digerir algo o lo hace mal. Si la situación es demasiado ácida o nos produce cólera, aparece también la acidez y la posibilidad de úlceras.
- Problemas de ojos y oídos. Por no querer “ver” ni “oír” la Realidad.
- Problemas de vello y pelo. Responde a la Vanidad y a la protección (algo así como lo que hace las púas de un erizo).
- Problemas de la cara en general, pues reflejará la distorsión del Yo producido por la Soberbia.

- Problemas de uñas, dientes y encías, porque son el reflejo de nuestras armas ofensivas que usamos para defendernos (como si fuéramos un gato).
- Problemas de pies y piernas, pro no querer avanzar en la vida ni movernos del sitio en el que estamos.
- Rigidez y tensiones musculares. Puede afectar a toda la columna vertebral y a las articulaciones. Deriva de la postura rígida e inamovible de la Soberbia.
- Todo tipo de problemas del Sistema Nervioso Central y psicológicos, incluyendo la tentativa de suicidio. Se debe a que la Soberbia alcanza toda la extensión de la Mente y lo quiere controlar todo. Por ejemplo, en lo que al suicidio se refiere, comúnmente lo elegimos como una manifestación de que el momento de nuestra muerte es algo que todavía está en nuestra mano, y esa posición controladora es propia de la Soberbia. Además, se suele desear que todo se acabe y de este modo pretender que lo único que exista es nuestro mundo donde nosotros, el centro, somos felices. Y ése es el mundo que la Soberbia crea para nosotros.

Cada persona tiene motivos diferentes, pero siempre será Ego. Yo recuerdo haber intentado matarme en dos ocasiones: una siendo muy chico, cogí un cuchillo y sencillamente iba a cortarme las venas de la muñeca... sólo que no llegué a hacerlo porque apareció mi madre de repente y yo alegué que iba a pelar una naranja; la siguiente ocasión sucedió hace poco, hará unos tres años y pico, y me convencí de que tenía que tomar pastillas porque mi existencia producía dolor a otras personas, y si yo moría entonces ya no habría más dolor. En el primer caso, la idea fue “siento vacío, nada tiene sentido, ¿por qué actúo como una muñeca para los demás?”; en el segundo caso la idea fue “siento vacío, nada tiene sentido, ¿por qué estar aquí si eso duele a los demás, y ese dolor me duele a mí también?”. Ambas ocasiones se pueden resumir en la necesidad de alcanzar cierta paz y de poder controlar lo único que me quedaba, el tiempo de vida, puesto que todo lo que sucedía alrededor mío parecía imposible de estar bajo mi control, no lo comprendía y además era sufrimiento. Y en ambos casos sentía que debía existir un estado del ser o algún lugar en el universo donde era posible que todo fuera plenitud y paz (lo que podría ser un pequeño vislumbrar del Nirvana) sólo que creí que debía existir más allá de la muerte y que no era posible en este mundo en vida. Es fácil ver ahí las pistas de la Soberbia.

Ahora viene la noticia desagradable: *contra la Soberbia no se puede luchar*. De hecho, es mejor no guerrear en nada. Una lucha, una batalla, significa que hay algo que creemos que debe defenderse o ganarse, y eso implica estar bajo el dominio de la Soberbia. Luchar contra ella es pecar de ella. La mejor guerra ya ganada es vivir en la Humildad, y no por Vanidad para que todo el mundo sepa lo “guay” que somos, ni tampoco por Orgullo para aleccionar a los demás, sino simplemente porque eso forma parte de nosotros y nuestra actitud, y porque constituye el mayor alivio que puede sentir el Alma.

El color asociado a la Soberbia es el **Morado o Violeta**, color de la Transformación, la Espiritualidad y, en algunas tradiciones, de la Realeza.



La Humildad

Por duro que parezca, la única y mejor opción que tenemos para trascender la Soberbia es el Realismo. “**Humildad**” tiene dos raíces latinas: “**humiliatis**”, que significa abajarse o arrodillarse y de la cual nace el verbo “humillar” y “humillarse”, y “**humus**”, que significa tierra. En otras palabras, ser humilde significa pisar tierra o, incluso, arrodillarse ante ella, lo cual implica ceder, dejar de oponer una resistencia y Aceptar, como vimos en la Avaricia. Pero, ¿ceder ante qué? ¿Aceptar el qué?

La **Tierra** es el elemento que representa a **lo receptivo en su forma más simple y sencilla**, así que unas de las cosas a Aceptar son *la simplicidad y la sencillez de las cosas*. También representa lo **físico** y lo **mundano**, sobretodo como a algo que *se percibe a través de los sentidos (NO sólo los 5 sentidos...)*; aquí es importante fijarse en que primero percibimos y es luego cuando el cerebro procesa, así que las sensaciones vienen antes que los pensamientos, y por eso sabemos que otra cosa a Aceptar es que *somos seres sintientes, mucho antes de ser seres mentales*, y debemos Aceptar también nuestras percepciones y nuestros sentimientos. Tierra es también **estabilidad** y **método**, contraponiéndose a la Mente que alberga la dualidad y la duda, y a las emociones que han sido inestabilizadas por la Mente; por lo tanto, *si hay que dudar de algo es de la misma duda*, y hay que *Aceptar el “perseverar en Aceptar”* excluyendo así la rigidez y la inflexibilidad (la tierra también puede ser mutable). La Tierra siempre necesita un tiempo para dar sus frutos, suele ser lenta en su proceder, así que insta a *Aceptar el tiempo que hay para cada cosa, y el ritmo de uno mismo* (que siempre es mejor hacerlo lento y bien hecho que rápido y mal). Y Tierra, entre otras muchas cosas, también incluye la idea de Realidad, a diferencia de los otros elementos que parecen mucho más etéreos. De hecho, la palabra “piedra” deriva del latín “petra” que significa Verdad, Así que Humildad también significa *Aceptar la Realidad, usando un enfoque siempre Objetivo*. Veréis que, por todo eso y más, la Humildad irrita considerablemente al Ego, que se revuelve en las entrañas.

Por lo tanto, veamos ahora cuáles son los pasos para llegar a la Humildad:

1. **Aceptar nuestra encarnación en la Tierra**, aquí y ahora, en este lugar, en esta familia, en este momento, en nuestro cuerpo físico y material. Aceptar nuestro cuerpo y Amarlo, pues es nuestro hogar y templo a lo largo de toda la vida terrenal actual. Y Aceptarlo tal como es Ahora, no como fue en el pasado o cómo será en el futuro, da igual si es gordo o flaco, alto o guapo, más guapo o más feo, no importa, hay que estar de acuerdo con ello ahora porque la Realidad es que eso es lo único que tenemos para sostenernos. No sé si os podéis imaginar los cambios físicos que se producen con sólo dar ese paso, así que es importante.
2. **Trascender la Dualidad del Mundo**. Esto es tan importante como difícil. Cada percepción que tenemos de nuestro mundo e, incluso, de nosotros mismos, al pasar por el filtro de la Mente, que lo convierte todo en pares de opuestos, se convierte en una verdad

fragmentada, una verdad a medias siempre incompleta, y se debe a que el Ego nace en la dualidad y maneja la dualidad. Sin dualidad, el Ego no tiene cabida. Trascender la dualidad significa *ser capaces de encontrar siempre un término medio para cada cosa en el cual se reúne toda la escala que va desde un opuesto suyo al otro*. Por ejemplo, si tengo una hoja de papel y tengo que trascender la dualidad a la que me somete la Mente, no puedo decir ni pensar que la hoja es blanca o que es negra, que es pequeña o que es grande, que es fina o que es gruesa... como tampoco puedo admitir que es gris o de tamaño medio, cada adjetivo excluye a todo lo demás; puedo tratar de llegar a un consenso, que les parecerá bien a uno y no tan bien a otros. Sin embargo, hay algo que sí que es Real, y MUY Real: lo único cierto es que esa hoja de papel Es. Así, tan sencillo y simple. Es. Sin florituras. Recordemos que la Humildad incluye la noción de simplicidad y sencillez. Y éste es uno de los ejemplos más sencillos. Evidentemente, la cosa se complica para casos más complejos.

Llegados a este punto nos podemos preguntar: ¿realmente esto que estamos haciendo, tratar de ser tan objetivos y realistas, es Humildad? Siempre habíamos pensado que era otra cosa. Voy a poner otro ejemplo sencillo que me ocurrió a mí en el Camino de Santiago.

“Como a casi todo el mundo, hay comidas que me gustan y hay comidas que no. Decimos que es una cuestión de gustos, cada persona se decanta por unos alimentos. Sin embargo, una vez te encuentras en el Camino de Santiago, a menos que seas rico y te puedas permitir comer en los mejores restaurantes cada día, no te quedará otra opción que comprar algo en una tienda del pueblo y cocinártelo en el albergue de peregrinos (caso de que haya) o bien aceptar el alimento que ya haya en ese albergue, o que te den la gente del pueblo. En el antepenúltimo día de Camino, incluso, me encontré que llegado al albergue con una chica que conocí dos días antes, la hospitalera de peregrinos, que no se esperaba recibir peregrinos en ese lugar y en esa época del año (Olveiroa, 1 de Marzo), nos regaló la cena que se había estado preparando para ella (un delicioso caldo con carne, patatas y verdura, una tortilla, y hasta bizcocho con peras de postre).”

Os aseguro que, aunque antes del peregrinaje no me gustara algo de eso, me lo habría comido igual. Después del ejercicio diario y del trabajo interior y personal, se tiene hambre de verdad, y no se come por rutina o por gusto, sino porque realmente se necesita, el cuerpo lo pide, y con poca cantidad y mala comida ya basta para que realmente se sienta placer en el acto de comer y uno se encuentre feliz y satisfecho. El cambio que se produjo en el Camino de Santiago fue: de tratar al alimento como bueno o malo según me guste o no, a tratarlo simplemente como Alimento. Eso es un ejemplo de trascender la dualidad. Y eso me permitió ser agradecido con lo que me daban y me producía una gran alegría y serenidad. Si tengo que recordar momentos felices de mi vida, seguro que me vendría eso a la memoria entre otros recuerdos. ¿Os parece ahora esto Humildad? :) Y no sería justo con esta observación si no mencionara la Humildad de la hospitalera de Olveiroa. Nos trató de una manera estupenda, que pocas veces he visto, aunque nosotros éramos desconocidos para ella y éramos unos sencillos peregrinos. Daba igual, a sus ojos nosotros simplemente Éramos, exactamente igual que ella Es, y eso le permitía Servirnos como si se sirviera a sí misma. Merece que, como mínimo, se la recuerde.

Si los dos primeros pasos eran los más difíciles, ahora viene la parte más trabajosa.

3. Conocerse uno mismo. Y, evidentemente, se empieza por el cuerpo. Está demostrado estadísticamente que, aunque hayamos visto nuestra cara millones de veces, la mayoría de nosotros es capaz de verse reflejado en un espejo de cuerpo entero a unos

metros de distancia y creer que es otra persona distinta. Alguno puede que diga que le suena a alguien pero no recuerda quién es. Eso nos muestra hasta qué punto difiere lo que somos de lo que creemos que somos. Por lo tanto, debemos conocer y reconocer cada rincón de nuestro cuerpo, cada cambio de color o de textura, cada cambio de temperatura, cada forma... Es importante porque cada milímetro del cuerpo esconde no sólo información genética, sino también información emocional, mental, kármica, patrones energéticos y de conducta... que normalmente permanecen bloqueados. Si eso se bloquea, nosotros como un Todo también, y eso refuerza la posición del Ego.

Una buena práctica que sirve al propósito de liberar toda esa biblioteca de información y hacer que circule con libertad es la Terapia de Expresión Corporal. Al trabajar el cuerpo con movimientos de expresión nos sucede que: primero, nos obliga a entrar en sintonía el cuerpo con el alma, y eso refuerza el paso primero de la Humildad; segundo, desbloquea toda la información que contiene y que, en la mayoría de ocasiones, sólo es un lastre que nos pesa. Un trauma padecido en la infancia se mantendrá en nuestro cuerpo de por vida, a menos que lo liberemos y con ello se libere también nuestro dolor.

Posteriormente a conocer el cuerpo físico, entraremos al siguiente nivel, que es el de conocer nuestras enfermedades. ¿A qué somos propensos? ¿Estamos pasando ahora por alguna enfermedad? ¿Tenemos una enfermedad crónica? ¿En qué consiste concretamente cada enfermedad? ¿Tienen esas enfermedades algún mensaje para nosotros? ¿Qué relación hay entre nosotros y nuestra enfermedad? Después de todo eso, observaremos nuestras emociones. ¿Habitualmente, qué emociones tenemos? ¿Pasamos de una emoción a otra con mucha facilidad? ¿Siempre hay una emoción de fondo? ¿Cómo sentimos las emociones de los demás? ¿Cómo reaccionamos emocionalmente a las situaciones? ¿Hay alguna emoción que se repita más que otras? ¿Estamos “enganchados” o “viciosos” a experimentar una emoción continuamente? ¿Y por qué? ¿Qué relación hay entre quién somos y lo que sentimos? ¿Sentimos que las emociones se bloquean y necesitamos liberarlas? ¿A qué emociones les pasa eso? Etc. Ya veis que se pueden plantear muchas preguntas para ponernos en contacto con las emociones y conocerlas. Luego, y por último, observaremos nuestros pensamientos, cómo surgen, si embotan nuestra mente, si pasan continuamente y no podemos tener quietud mental, si pasan ordenadamente y en silencio, si todo lo racionalizamos, cuáles son nuestros patrones, si hacemos juicios, si tenemos prejuicios o hemos sido condicionados, en qué ideas se sustenta nuestra escala de valores y nuestra filosofía de vida, si estamos emitiendo pensamientos al exterior o por el contrario somos receptivos a lo nuevo... todo.

4. **Aceptar.** Es probable que lo que encontremos al conocernos no nos guste mucho. Por ello, debemos utilizar lo que aprendimos del paso 2 para ver nuestras cosas tal como son, es decir, que simplemente son, ni felices ni dolorosas, ni buenas ni malas, ni útiles ni inútiles. Soy consciente de que cuesta, pues lo he estado probando conmigo.

5. **Comprender.** Al Aceptar lo que somos, como somos, como sentimos y cómo pensamos, podemos comprendernos. Se pueden comprender las virtudes, se pueden comprender los defectos, se comprenden las acciones, se comprenden las consecuencias, se comprenden las limitaciones, comprendemos que no nos limitan... se ve con claridad y facilidad el por qué de cada cosa, que todo tiene un sentido y una razón de ser. Es posible, incluso, que la comprensión y el entendimiento llegue como una consecuencia natural y lógica después de la Aceptación, como si de repente nos encontráramos que nos han quitado una venda de los ojos y del corazón... porque no sólo comprenderemos con la Mente, sino también con el corazón. Este paso, sobretodo, produce una especie de alivio, nos quitamos una carga enorme de encima y simplifica todo el proceso.

6. **Perdonar.** Después de Aceptar y Comprender, es momento de volver la vista hacia aquello que en un principio nos resultó horrible, dañino, doloroso, malo o nos produjo miedo. Si hemos seguido bien los pasos anteriores, ya no sentiremos todo eso como tal. Estamos ahora en disposición de soltarlo y liberarnos de esa carga emocional. Eso es el perdón. El Aceptar nos sitúa de nuevo en la Realidad y la Objetividad, y el Comprender nos da Luz en la Mente y en el Corazón; juntas nos liberan por completo. Jesús tenía razón cuando dijo “la Verdad os hará libres”. A veces, este paso de sanación (el Perdón sana el Karma) necesita de pedir el perdón a otros, además de perdonarnos a nosotros mismos, y ese acto pondrá a prueba nuestro Orgullo (y Ego).

7. **Seguir el ciclo.** Hay que repetir desde el paso 3, pero trabajando ahora con los demás en vez de con nosotros mismos. No basta con ser realistas con nosotros, debemos serlo también con los demás, y eso los dejará en nuestro mismo lugar, un sitio donde el otro es nosotros, y nosotros somos el otro. Esa condición de igualdad es importante, porque con esto el Ego pierde su público. Los demás, por lo tanto, también están sujetos a que sean aceptados por nosotros, a que sean comprendidos y a que sean perdonados, porque ellos simplemente Son, al igual que nosotros simplemente Somos.

8. **Consagrarse.** Tal como suena, da miedo. Y en verdad, se trata de la toma de decisión más importante de toda nuestra vida terrenal. De aquí depende el resto. Es el paso en que debemos mirar hacia nuestro interior, en lo más profundo de nuestro Ser, a través del Corazón, sincerarnos y admitir: existe algo, lo comprendamos o no, sepamos lo que es o no, y que abarca Todo, que tiene conciencia y que vela por el Equilibrio natural de las cosas, en este y en todos los Universos, y que se identifica con cada una de sus criaturas por pequeña que sea. Yo a esto lo llamo Dios, Padre y Madre; un wiccano hablará de Diosa-Madre y Dios-Padre; un taoísta hablará del Tao; un ecologista hablará de la Tierra y la Naturaleza; y un físico cuántico hablará de las leyes físicas. Pero en todos los casos, todos coincidimos en esa conciencia universal y equilibradora, que hasta podemos llamar Amor porque todo lo acepta, todo lo comprende y todo lo perdona. Una vez hecho este acto de sinceridad, es el momento de destronar al Ego y poner en su lugar a Aquello que hayamos hallado en la interiorización. Pensad que este acto supone que las decisiones que tomemos ya no estarán guiadas por nuestra mente, sino por este otro “sustituto”. De hecho, es coronar a lo que siempre debió estar allí en lugar de la Soberbia. Y esto es la consagración, porque significa que nuestra voluntad dependerá siempre de esta otra voluntad mayor. No es una obligación. Es un paso que surge también con naturalidad, en el momento en que estamos preparados, y responde a nuestra libertad para escoger, sólo que ahora libremente escogemos hacer caso a alguien que conoce mejor que nosotros mismos las leyes de la existencia.

9. **Confiar/Fe.** Es el último paso. Ya que a esta conciencia (lo que para mí es Dios Padre-Madre) la hemos situado en lo más alto, debemos fiarnos en todo momento de las decisiones que libremente tomamos siguiendo sus consejos. Para llegar a este momento era necesario primero aprender a Meditar y a Orar. Recordemos el principio de estabilidad y método, debemos perseverar en esta confianza. Si debemos dudar de algo, debe ser de la misma Duda. En este punto, sin embargo, es posible que apenas haya Duda, pues ya estaremos acostumbrados a trascender la dualidad del mundo y verlo con Realismo desde la conciencia de la Unidad. Este paso implica que ya nos pueden venir tormentas en la vida, que nosotros veremos a los problemas tal como son: sin mensajes negativos. Que pedimos Sol y nos hace Sol, bien; que nos llueve, bien también porque así podemos recoger agua y además la lluvia nos limpia y limpia también la atmósfera de contaminación. Todo será una guía para nuestro camino si, finalmente, confiamos. Y las casualidades ya no lo serán, se convertirán en causalidades.

Si hemos comprendido bien los pasos, podemos ver lo que NO es la Humildad, y así desengañarnos de algunas trampas de la Soberbia.

- **Un ejemplo para los demás.** Ser humilde es una filosofía de vida. Es ser íntegro con uno mismo y con cómo sentimos el mundo y el Universo. Si los demás aprenden algo de nuestra filosofía, está bien, pero si no lo hacen también está bien, porque cada uno tiene su camino. La Humildad no se impone. No somos humildes si vivimos para enseñar, sí lo somos si vivimos para servir. Que cada uno tome lo que necesite de aquello que nosotros damos.

- **Rebajarse.** No se trata de reconocerse como menos que los demás, eso entra en la dualidad y da pie a que surja el Ego diciendo “¿y Yo por qué debería ser menos?”, dando paso seguramente a la Envidia. Tampoco se trata de ser más culpables, más “pecadores”, y más peores que otros, porque todo lo “más” es Soberbia. Además, demuestra una falta de Caridad, y si falta la Caridad es que falta también la Humildad (si la Soberbia es la madre de todos los pecados, la Humildad es la madre de todas las virtudes). Lo único Real es que SOMOS. Ni más ni menos, sólo SOMOS. Por lo tanto, no se logra Humildad al humillarse o al humillar a otros, aunque el verbo “humillar” comparta la misma raíz latina que la Humildad.

- **Una imagen.** Todos nos hemos formado alguna vez una imagen de lo que creemos que es la Humildad, y una imagen siempre puede convertirse en una máscara que nos podemos poner para representar un papel. Eso jamás será Humildad. Por lo tanto: NO soy humilde si rechazo halagos diciendo “no es verdad, no tiene mérito...” y cosas similares porque estoy actuando de acuerdo con lo que creo que está bien y que parece humilde, cuando en realidad es Vanidad; evidentemente, tampoco soy humilde si me creo los halagos y me crezco, también eso es Vanidad, pero sí soy humilde si acepto los halagos (le hago un bien a la otra persona, porque necesita reconocer un agradecimiento y eso siempre es bueno, o si no que se lo digan a Usui) pero sin perder el Norte, la orientación de lo que es Real. Tampoco soy humilde si persigo la Humildad con el fin de “mejorar”, pues sólo el Ego necesita ser más y mejor, así que en realidad estaría persiguiendo una imagen que me he formado de la Humildad y no estaría Aceptando que Soy.

- **Resignación y Abandono.** No es humilde el que, creyendo que Acepta, deja las cosas tal como están. Me refiero a casos del tipo “Ah, acepto el hambre en el mundo como algo que simplemente Es; por lo tanto, no tengo que hacer nada” o bien “Como acepto mis defectos, cada vez que la cague puedo decir que es que Yo soy así”. Eso puede ser Soberbia y Pereza, pero jamás Humildad. Es el Ego el que decide que todo debe cambiar para adaptarse a su peculiar forma de ser, o el que se queja si algo cambia y se mueve justo ahora que estábamos más cómodos. Una cosa es hacer un parón de vez en cuando porque seguimos los ritmos naturales de la Vida y éstos a veces nos piden descanso, pero otra cosa muy distinta es no hacer nada. Si somos humildes reconoceremos que es tan realista aceptar el hambre en el mundo como aceptar que hay que Servir al mundo para que exista Equilibrio y se compense esa hambre, y es tan realista aceptar nuestros defectos como aceptar el trabajo diario en pos de las virtudes. Recordemos que la Humildad requiere ambos polos, en vez de la aceptación de un solo lado de la moneda. La Humildad juega con la dualidad trascendiéndola y unificándola en una idea de Unidad. Sólo tiene sentido algo si se trabaja su complementario.

- **Un acto de Justicia.** A veces creemos hacer un bien al mundo por el hecho de ser humildes. Incluso, sin darnos cuenta, usamos la Humildad como una forma de venganza o como defensa de una verdad. Todo eso es Ego. No somos humildes si pretendemos algo

similar a lo que acabo de mencionar. El humilde ya es objetivo y justo, no necesita administrar justicia con su obra.

- **La Verdad.** Pensamos que por ver las cosas tal como son alcanzamos la Verdad, y lo cierto es que no es así. Humildad sólo es Realismo. El término “Verdad” es algo con lo que juega la Mente en el dominio de la Soberbia. Puede que la Verdad no esté a nuestro alcance... o puede que sí. Poco importa, pues el humilde no tiene la pretensión de apoderarse de ella, eso lo hace la Soberbia. Quien se acerca mucho al Sol, se quema.

Para acabar este apartado, ¿qué nos aporta la Humildad? Por supuesto, el resto de Virtudes Capitales y sus virtudes derivadas, pero además: *Serenidad, Sinceridad, Naturalidad, Amor y Apertura, Desprendimiento y Libertad, Servicio y Altruismo, Encuentro (con uno mismo y con el Todo), Alivio y Armonía, y Esperanza y Alegría por la Vida.*



Decapitación del Ego



Definíamos al Ego como a una distorsión del Yo. En la Soberbia quedó claro cómo se produce esa distorsión. Pero hasta ahora, el lenguaje que he usado con la Soberbia y todos los egos o Pecados Capitales es un lenguaje que los desvalora y los hace quedar como si fueran enemigos potenciales nuestros, seres contra los que hay que luchar y a los que hay que matar. Esta realidad se fue haciendo patente hasta que llegamos a estudiar la Soberbia, con la que aprendimos que no hay cabida para la lucha porque sólo el Ego necesita luchar. Entonces, ¿cómo se vence al Ego? Creo que es un error seguir viendo al Ego como algo que hay que vencer o superar. Si es nuestra sombra, es decir, una parte de nosotros, entonces eso implica que tenemos que integrarlo de algún modo en vez de rechazarlo, o de lo contrario seríamos seres incompletos. Cada Pecado Capital ha aportado un mensaje; al conocer de dónde vienen y cómo funcionan las subpersonalidades hemos abierto un pozo de Conocimiento. El mayor descubrimiento que se nos ofrece con lo que hemos visto es que el Ego es algo con lo que podemos y debemos trabajar, porque tenemos una divinidad que hemos perdido y a la que retornamos inexorablemente. Para nada el Ego es indicativo de algo malo, sino que es el modo que tiene nuestra Alma de decir que andamos despistados y de decirnos cómo volver al Equilibrio.

Hay una expresión para el trabajo con el Ego que se llama **Decapitación**. Decapitar es quitarle la cabeza a algo o alguien. Es el Caput Mortum de la Alquimia. Pero quitarle la cabeza a un ego no significa matarlo, sino quitarle la raíz, la causa de que exista. Si sanamos el motivo por el cual existe un Pecado Capital entonces ese ego en concreto ya no necesita seguir estando ahí y no ofrecerá más resistencia. Los motivos genéricos más o menos los conocemos al estudiar a cada pecado; ahora hay que ir más allá:

1. En cuanto detectemos la existencia de un ego, nos mandaremos un DKM a la Estrella de la Mañana, invocamos al ego y hablamos mentalmente con él. Llevaremos la conversación para que el ego nos diga qué sucede, por qué está ahí. Tenemos que ser precavidos, al principio el ego querrá despistarnos y por eso tenemos que remitirnos a lo que sabemos de él.
2. En cuanto sepamos su origen concreto tenemos que ofrecerle una solución o una respuesta al ego, para que nosotros aprendamos de su existencia y para que él sepa que ya no necesita permanecer. Si todo sale bien, desaparecerá el halo de oscuridad que rodeaba a ese ego y veremos como si sonriera, como si manifestara un aspecto de sí mismo muy elevado y lumínico: significa que está preparado para ser liberado.
3. En este punto lo que suelo hacer es mandarle un DKMT, y luego visualizar una luz muy intensa que viene del cielo, baja hasta el ego y se funde con él. Entonces mando un Raku y visualizo que la luz regresa al cielo y el ego se va con esa luz, siendo luz también él.
4. Ahora nos hemos liberado de ese ego, pero el trabajo no acaba aquí. Aún queda la raíz, y para ello nos mandaremos de nuevo a nuestra Estrella de la Mañana otro DKM, nos trataremos el Alma para sanarla, y mandamos un HSZSN. Luego recomiendo tratar el Manipura con DKM y SHK para permeabilizar, aligerar y unificar nuestro cuerpo astral de acuerdo con el cambio que hemos hecho con el Alma, y después repetiremos DKM y SHK sobre Muladhara para que todo quede centralizado en un único canal que conecte con la Tierra, con la Humildad. Si hace falta podemos aplicar HSZSN.
5. Lo siguiente y último es practicar insistentemente la Virtud Capital asociada al ego que teníamos porque es la manera que tenemos de poner en la práctica lo que hemos aprendido, de modo que no habrá excusa para que ese ego vuelva a surgir. Si no se practican las Virtudes Capitales es muy probable que vuelva a nacer una copia del ego que teníamos, como respuesta al Karma.

Pongo un ejemplo que siempre cuento. Un día que fui a ver salir el Sol, a la vuelta pasé por un sitio con algún árbol pero que estaba rodeado de mucha porquería y apestaba. Entonces empecé a pensar “serán cabr***s, ¿cómo puede la gente echar mierda en el campo?”. Justo después de haber formulado esa pregunta mental me di cuenta de que había un ego Soberbia que estaba juzgando a las personas. Y se me ocurrió conectar con mi Alma y preguntarle por qué juzga a la gente. Dijo: “A ti siempre te han juzgado. ¿Verdad que duele? Pues ahora juzga tú, que te lo mereces, y además es cierto que esas personas no merecen ningún respeto puesto que no respetan la naturaleza”. Gracias a Dios (nunca mejor dicho) tuve la “iluminación” de ser consciente de la Verdad, que fue lo que le dije al ego: “Eso no es exacto. A mí me dolía que me juzgaran porque yo permitía que aquello me hiriera. Yo soy responsable de mi dolor, no las demás personas”. Al decir eso, el ego se calló, sonrió y de parecer un monstruo empezó a parecer un santo o un ángel con vestiduras blancas y todo él resplandeciente. Supe que tenía que despedirme e hice la visualización con la técnica que comenté, y me fui tratando con Reiki el resto del camino a casa.

Esa experiencia de Decapitación fue la primera que tuve, y con mucho éxito. Aún tengo egos de Soberbia que juzgan, pero ya no son por la misma causa del ego que decapité (aparentemente, tengo muchos motivos para juzgar...). Un detalle es que con frecuencia las respuestas reales las hallamos poniéndonos a nosotros mismos como verdaderos responsables de nuestra vida. No tiene ningún sentido culpar a nada ajeno, ni siquiera al ego. Y otra cosa más a comentar es que hay muchos egos de un mismo pecado. Por ejemplo, puedo tener una Gula asociada a una tableta de chocolate, otra asociada a mi madre, otra asociada a Internet, etc. Y hay que tratar TODOS los egos, uno a uno. Recomiendo encarecidamente hacerlo SIN prisas. Por lo general, la vida misma hace resaltar en el momento adecuado el ego que debemos tratar, así que no vale la pena encerrarse un día entero en el cuarto y ponerse a decapitar todo lo que encontremos. De hecho, eso mismo sería un acto de Soberbia, la Humildad no pide esa histeria. Por último, decir que con el tiempo dejará de ser un trabajo de chinos, porque existe un efecto cascada que, en cuanto decapitas un ego concreto, caen al mismo tiempo otros que estaban relacionados con él. Así que hay que empezar por uno, y poco a poco veremos como la vida opera su magia y el Alma se sana por sí sola con toda naturalidad.

Por si hay alguna duda, siempre pongo el símil del Ego y la luz visible. De todas las radiaciones electromagnéticas sólo hay unas frecuencias que son visibles y que corresponden a los diferentes colores que conocemos. Si una frecuencia baja por debajo del rojo, entonces pasa al infrarrojo y ése ya no es visible. Las frecuencias no visibles podríamos decir que son “oscuridad”. A esas frecuencias no hay que quitarlas de todo el espectro, porque el espectro de luz quedaría incompleto. Simplemente, se trata de hallar el modo en que esas frecuencias encajan dentro de ese espectro de luz y, por sí solas, aumentarán y vibrarán más alto.

Esta es la magia de hacer de nuestro enemigo nuestro mejor amigo. Es la magia del Amor.

7. Muerte y Amanecer

Un “condensado de Bose-Einstein” se produce cuando varios átomos de un mismo elemento, cada uno con su propia identidad, pierden energía y se acercan unos a otros; en un momento determinado los átomos pierden su identidad original, se fusionan, y aparece una amalgama con identidad propia única, como si fuera un sólo superátomo. Esta amalgama de átomos es el condensado. Para que pierdan energía los átomos hasta el punto de fusionarse en una sola entidad hacen falta dos cosas: por un lado, ralentizar los átomos; por otro lado, dejar escapar o evaporar los átomos más energéticos porque el hacerlo se llevan consigo parte de la energía de los demás átomos (el método por el cual se enfría una taza de café).

Todo esto tan “científico” es aplicable a los egos. Se ralentizan al Meditar y Orar, y se evaporan cuando los decapitamos para devolverlos a la Luz. Llega un instante especial en que no hay que seguir decapitando, pues el resto de egos que nos quedan ya no tienen energía suficiente para seguir existiendo por sí mismos y entonces se fusionan, al fin, en un solo ser con la finalidad de unirse a nosotros para volver a ser un único ser completo e íntegro. La fusión se produce en segundos y es un estado inestable, pues si esta entidad Ego vuelve a captar algo de energía se vuelve a separar en los egos que teníamos justo antes de esa condensación. Además, este Ego unificado puede dar la sensación de que tiene una presencia más física, que es más real y más fuerte, pero sólo es una ilusión. Este momento es el ideal para reconocer al Ego como lo que es, otra parte de Luz, y de morir con él para que así sea disuelto y purificado. A esta muerte se la llama **Muerte Mística** o **Muerte Simbólica**.

La Muerte Simbólica es transformadora, desaparece nuestra personalidad y todo lo que conocemos de nosotros mismos y al renacer surge un Yo más acorde con el Espíritu, con lo Divino. Sin embargo, como lo único de lo que tenemos conciencia es de lo que conocemos ahora, esta Muerte da tanto miedo como todas las demás muertes. Ya hemos experimentado muertes a pequeña escala, como la que se produce con el Desapego, la que surge con el sexo, y la que sobreviene al dormir. Sin embargo, a excepción del Desapego, estas pequeñas muertes no nos producen apenas miedo, y la clave está en que no llevan implícitas la decapitación de ninguna subpersonalidad y el Desapego sí. Los egos, en el fondo, tenían que estar ahí porque nosotros nos definíamos a nosotros mismos en base a su existencia: “soy una persona con tales virtudes y con tales defectos, con el nombre tal, y la carrera cual...”. Una vez se van los egos... ¿qué queda? ¿Qué hay después? ¿Quiénes somos nosotros en realidad? Por eso la Muerte Mística es tan difícil como la Muerte Física.

Morir

El proceso de Morir es el mismo, sea con la muerte que sea. Las únicas diferencias visibles residen en que en las muertes no físicas “reencarnamos” en el mismo cuerpo físico, al que siempre estamos ligados porque permanece vivo durante la muerte. Por lo demás todo sucede igual, y en cualquier caso puede durar una eternidad o bien sólo un instante. Veámoslo paso a paso.

1. Se disuelven los sentidos. Si estamos oyendo una conversación entonces oiremos sonidos de voces pero no distinguiremos palabras; si observamos un objeto veremos el contorno pero no los detalles...
2. Se disuelve el “elemento Tierra”. El cuerpo pierde fuerza y no podemos levantarnos ni erguirnos, ni mover la cabeza. Parece que nos hundamos o que caigamos, o que tengamos un gran peso encima. Se corresponde con la catalepsia o la parálisis del sueño

(el cuerpo queda dormido pero nosotros permanecemos conscientes). Nos volvemos débiles y frágiles, y entramos en un estado como de somnolencia, como si fuera un espejismo.

3. Se disuelve el “elemento Agua”. Perdemos el control de los fluidos corporales: moqueamos, babeamos, puede que nos volvamos incontinentes o que lloren los ojos. La boca y la garganta se obstruye, nos viene sed y perdemos la consistencia de las sensaciones, alternando frío y calor. La mente puede volverse brumosa, como si nos ahogáramos o nos envolviera humo.

4. Se disuelve el “elemento Fuego”. Tenemos la sensación de sequedad y perdemos el calor del cuerpo desde las extremidades hasta el corazón. El aire que respiramos es ya frío y alternamos entre claridad y confusión. No podemos recordar los nombres de nadie, ni reconocer nada, y perdemos la percepción del mundo exterior, como si se consumiera la llama de una vela. Es el momento en que claramente el Alma con sus cuerpos energéticos se separan del cuerpo físico.

5. Se disuelve el “elemento Aire”. Se dificulta la respiración y parece que se escapa más aire del que entra. Todo se vuelve borroso y perdemos la última sensación de contacto con el entorno físico. En la Muerte Física cesa realmente la respiración, en la Muerte Simbólica el cuerpo sigue respirando y latiendo pero ya no tenemos conciencia de eso, como cuando nos quedamos dormidos. Luego vienen las alucinaciones y las visiones: observamos los momentos terribles de nuestra vida si hemos vivido con mucha negatividad, o bien tenemos visiones preciosas si hemos vivido con compasión, respuesta a nuestro karma. En este segundo caso la muerte esdeviene un proceso totalmente pacífico.

6. Parece como si nos llevara un remolino, y sólo queda un ligero calor en el corazón. En la Muerte Física estaríamos ahora clínicamente muertos. Se disuelven en este instante los pensamientos y las emociones más densas y nos embarga en cualquier caso la emoción base de amor, paz y compasión. Recobramos la conciencia si la habíamos perdido, y observamos que amanece una Luz asombrosa, brillante, que nos atrae. Es la Luminosidad Base, nuestra verdadera naturaleza. La Luz esdeviene porque nuestra oscuridad ha muerto con nosotros, se ha reintegrado y estamos regresando al estado original del Espíritu.

7. A menudo aquí se presentan nuestros guías para acompañarnos, y es frecuente que lo hagan tomando la forma de maestros espirituales, santos o ángeles por quienes hayamos mostrado devoción, o bien con la apariencia de familiares y seres queridos ya difuntos. Su misión es procurar que nos sintamos cómodos con el proceso y guiarnos.

El que esté familiarizado con los viajes astrales encontrará en este proceso muchos signos que ya conoce.

Los Bardos

En el “Bardo Thodol Chenmo” (libro tibetano de la Muerte) de Padmasambhava se menciona que hay cuatro **bardos**, cuatro fases o etapas, por los cuales pasa un Ser durante un ciclo vital. El primer bardo es el **Bardo de la Vida**, que constituye la etapa que va desde el nacimiento hasta el momento de morir. El proceso que hemos visto ahora es la segunda etapa, el **Bardo del Morir**, que es el la fase de desintegración. El siguiente bardo, el tercero, es el **Bardo del Dharmata**, que empieza con la Luz.

1. Cuando amanece la Luminosidad Base de nuestro Espíritu, al dirigirnos a ella entramos en la parte superior del Astral, tocando al plano mental inferior. Eso es porque se desintegran nuestros cuerpos etérico y astral, y entonces nuestra conciencia puede moverse en planos superiores. En la Muerte Mística, en vez de desintegrarse éstos se renuevan, como si cambiáramos de ropa. Aquí se perciben luces, colores, vibraciones y sonidos. De hecho, todo vibra. El paisaje es claro y brillante, y no tiene ningún límite de tiempo y espacio. Si seguimos la Luz sin vacilar hasta el final, rápidamente se alcanza la Liberación, la conciencia de Luz.
2. Si nos quedamos impresionados por las formas y no seguimos inmediatamente a la Luz, entonces las luces “cuajan” pudiendo distinguir a los guías que nos muestran el camino, y los sonidos se vuelven fuertes y estruendosos. Si reconocemos esto como manifestaciones divinas de nuestro Espíritu y vamos a la Luz, nos Liberaremos. Si, por el contrario, tenemos miedo de estas manifestaciones, entonces desaparecerán.
3. En este momento aparecen en la Luz tonalidades de colores primarios. Es el Espíritu que muestra su Sabiduría y sus cualidades mediante colores. Esto puede ser confuso. La clave, como en los otros dos pasos, es tirar adelante.
4. Cuando no avanzamos, los colores se disuelven y alcanzamos el final del Dharmata. La Luz se extiende como si el cielo hubiera amanecido por completo. Pero así como la Luz se manifiesta más, también aparecen lo que en budismo llaman los Reinos del Samsara, básicamente lugares y formas en las que podemos reencarnar. Entonces vemos como una película todas nuestras vidas pasadas y futuras. Nos volvemos perfectamente clarividentes y perceptivos. Se revelarán enseñanzas que conocemos y otras que no conocíamos. Pero estaremos atrapados, no podremos avanzar hacia la Luz.

En total se ofrecen hasta tres oportunidades de Liberación, lo que no es poco. El Dharmata es importantísimo. La Muerte sirve para desprendernos de algo que ya es caduco y no nos sirve, y regresar a esa Luz que es el origen de todas las cosas. Todas las experiencias del Bardo del Dharmata son manifestaciones Espirituales, es decir, de nuestro Espíritu. En esencia, es el Espíritu que habla para que no abandonemos ese camino de retorno. Fijémonos en que cada parte de este bardo nos regala la posibilidad de alcanzar la conciencia de quiénes somos en realidad, esa naturaleza de Buda. Y sólo se logra siguiendo a esa Luz. El problema viene cuando nos quedamos mirando el espectáculo que se desarrolla en el Dharmata o bien nos sentimos atemorizados por lo que sucede al seguir la Luz y dejar todo atrás, pues vamos perdiendo las sucesivas oportunidades que tenemos.

También hay otro problema añadido. Este bardo se llama Dharmata por alguna razón. Si en nuestra vida no hemos acumulado suficientes méritos o “**Dharma**” (de la raíz indoirania '*dhar*', que significa 'ajustar, soportar o sostener') entonces el Dharmata sucederá de forma tan fugaz como un rayo, o a la velocidad de un chasquido de dedos, perdiendo nuestras posibilidades sin poder actuar. Para remediarlo sólo tenemos dos opciones: ir muy rápido hacia la Luz, lo cual requiere mucha Claridad, Amor y Voluntad, o bien vivir una buena vida (buena en el sentido de compasiva). La teoría cristiana de que hay que hacer buenas obras para ganarse el cielo está mal enfocada pero no está equivocada, tiene una base real: cuando actuamos compasivamente y repartiendo bendiciones no sólo sanamos karma sino que acumulamos dharma y eso hace que el Dharmata se manifieste con la suficiente lentitud como para que podamos progresar hacia la Luz con tranquilidad.

En las últimas partes del Dharmata se manifiestan poco a poco los seis Reinos del Samsara. Son seis posibilidades de reencarnación que dependen del tipo de ego que predominaba más antes de la muerte. Aparecen también como luces amigables y suaves, por lo que nos pueden

confundir. Lo suyo es ir a la Luz, allá donde sea más intensa y pura, aunque sea fuerte y nos dé miedo. Estos seis Reinos del Samsara son:

- El Reino de los Infiernos, movido por la Ira.
- El Reino de los Espíritus Hambrientos, movido por la Avaricia.
- El Reino de los Animales, movido por la Ignorancia y la Gula.
- El Reino de los Humanos, movido por el Deseo y las Dudas.
- El Reino de los Semidioses, movido por la Envidia.
- El Reino de los Dioses, movido por la Soberbia.

Yo añadiría el Reino de las Plantas, movido por la Pereza. Todos estos reinos son equivalentes, ninguno es superior a otro, y en todos se aprende algo. Sin embargo, de esos reinos, el Humano es el único donde uno puede Realizarse, y después, según el budismo, se vive en el Reino de los Budas. Al Reino de los Espíritus Hambrientos lo conocemos como al Bajo Astral, la parte donde están los entes oscuros o los que tienen como único objetivo pegarse a alguien y, tal vez, poseerlo. El Reino de los Infiernos es el lugar que se crea uno mismo en el Astral para encerrarse ahí y revivir sus torturas una y otra vez. La parte “poética” reside en que *incluso los seres oscuros tienen una chispa de Luz*, y son mortales.

En la Muerte Física esto es de vital importancia. Si no nos fusionamos con la Luz para recuperar nuestra divinidad dormida, entonces nos veremos arrastrados a uno de los Reinos. En la Muerte Simbólica no deberían existir estas posibilidades porque llegamos a esta Muerte cuando se funden los egos y desaparecen. En el dormir, los Reinos coincidirían con tipos distintos de despertares: tranquilos, ansiosos, desesperados, soñolientos... Si en el Bardo del Dharmata no nos Liberamos, le sigue el **Bardo del Devenir**, el último de los cuatro bardos.

1. Vuelve a surgir desde el Alma el recuerdo kármico de los egos que teníamos antes de morir, de nuestra antigua personalidad. Bajamos desde el plano mental inferior al Astral de nuevo. Hemos empezado el proceso inverso, y en vez de disolvernarnos nos coagulamos, rodeándonos de energía para volver a fabricar un cuerpo mental inferior y uno astral. Poseemos cierta clarividencia proveniente de la última etapa del Dharmata pero no es controlable conscientemente, y nos da la posibilidad de leer las mentes de otros.
2. En este bardo no podemos permanecer quietos. Surgen los pensamientos y las emociones, según los egos (caso de que tengan raíz en el Alma, como suele pasar con la Muerte Física), y nos aferramos a las antiguas experiencias vividas en la vida anterior. Creemos volver a ser quienes éramos y no somos conscientes de que estamos muertos. Parece que nada haya sucedido. Volvemos a nuestro hogar y vemos a nuestros familiares y seres queridos, pero no podemos comunicarnos con ellos. En cambio, si hubiéramos ido a la Luz, desde allí pasaríamos unos tres días de media despidiéndonos de nuestros seres queridos para luego seguir nuestro camino evolutivo.
3. Revivimos con todo detalle las experiencias de la vida inmediatamente anterior. Periódicamente (cada siete días) llegamos de nuevo al final de esa vida y revivimos la muerte. Como en el plano Astral estamos hipersensibles y el Karma se manifiesta con más fuerza, el revivir tiene muchísima más intensidad y puede ser peor que una tortura si la muerte fue desagradable; eso significa que si la muerte fue con mucho Amor, cada semana que pasa tenemos otra oportunidad de Liberación.

4. El Karma, tan fuerte, nos lleva a aparecernos en todo tipo de lugares, generalmente los lugares a los que estábamos más apegados: el hogar, el lugar de la muerte, el lugar donde está el cuerpo, el lugar de trabajo... También hace que creemos en el Astral las situaciones cotidianas a las que estábamos apegados; por ejemplo, si la vida de una persona consistía en su trabajo de oficina, y estaba totalmente entregada a ello, es posible que mientras revive su vida se cree una oficina astral para seguir trabajando allí como si nada hubiera cambiado. Pasamos de una situación a otra, de un lugar a otro, con brusquedad, y nosotros permanecemos así de semiconscientes, por eso en el Bardo del Devenir hay tanto movimiento, y todo es kármico. La misión del Karma es afrontar tales situaciones para desapegarnos.

5. Si, en un momento dado, somos capaces de reaccionar, con sólo pedirlo iremos directamente hacia la Luz. Si nuestra Mente permanece obnubilada y nos dejamos llevar por ese viento kármico que nos arrastra a todas partes, pueden ocurrir dos cosas: que nos densifiquemos lo suficiente (rodeándonos de un cuerpo etérico) como para vivir como fantasmas deambulando por ahí, o bien que seamos empujados a renacer en un Reino del Samsara, y es muy fácil que caigamos en uno cualquiera sin saber a dónde vamos.

Por lo general, el Bardo del Devenir dura un período que va de 7 a 49 días, de los cuales los primeros 21 son cruciales porque es cuando estamos más receptivos a todo; a partir del día 23 estamos completamente encerrados en nuestro mundo en el Astral y apenas nos afecta el plano físico. Puede durar menos, y puede durar mucho más, evidentemente. Como los seres que están en el Bardo del Devenir pueden sentir y oír todo, es importante la ayuda que se pueda realizar a los difuntos desde el plano físico. Un solo pensamiento positivo puede hacer que un ser que esté en ese bardo se ilumine. En cambio, la tristeza, la ira, la envidia, las luchas de poder entre familiares, etc. pueden perjudicarlo. El verdadero duelo consiste en prestar la ayuda necesaria a un difunto durante el período necesario, y ya habrá tiempo después para poder llorarlo; incluso, es muy frecuente que al prestar esa ayuda uno mismo se transforme y desaparezca su propia tristeza. Si el difunto cree que alguien no quiere que se vaya, corre el riesgo de quedarse ahí como fantasma, que no es lo mismo que ir a la Luz y volver como guía.

En la Muerte Mística el Devenir se presenta de modo que revivimos nuestro anterior yo hasta que tengamos la claridad suficiente para abandonarlo del todo. En otras palabras, siempre hay oportunidades para liberarse, por minúsculas que sean. Si en vez de eso “reencarnamos”, entonces vuelven a surgir los egos anteriores, pero no podemos decir que no ha servido para nada porque bien seguro que al menos uno de esos egos ha sido purificado. Cuando dormimos, el Bardo del Devenir se corresponde con los sueños. Viene muy bien para que nos fijemos en la dificultad que hay de volvernos conscientes dentro del sueño, pero aún así eso es posible. En la práctica tántrica lo que se hace es vivir conscientemente el proceso de dormir y soñar, en la medida de lo posible, para ganar experiencia en los bardos y así cuando llegue la Muerte Física o la Mística sepan por dónde ir. Lo cierto es que es una buena práctica, y realmente se corresponde que el día sea una pequeña vida y la noche una pequeña muerte, pues en mi caso según haya actuado durante el día luego se manifiestan unos tipos de sueños muy concretos, e incluso si acumulo Dharma puedo acordarme mejor de los sueños.

Renacer

Los Bardos del Dharmata y del Devenir dependen del Bardo de la Vida. La Vida define cuánto durará la muerte, y qué posibilidades habrá de Liberarse dentro del Devenir si llegara el caso. Pero la Muerte se acaba. Un bardo no es más que una transición (“transición” es el significado original de la palabra “Bar-do” tibetana), tiene principio y tiene fin (impermanencia). Dependiendo del viento kármico acabaremos reencarnados en un tipo de ser o en otro. En esencia, la vida anterior define la vida futura. En todos los bardos hay posibilidades de alcanzar

la Luz, de identificarnos con nuestro Espíritu en vez de con una personalidad externa. Aunque no se logre en una vida, los méritos acumulados multiplican las probabilidades de éxito durante la Muerte o en la vida siguiente.

En el campo de la Muerte Mística el objetivo es llegar a esa Luz, a nuestra verdadera naturaleza. La Muerte Simbólica que buscamos sólo puede producirse cuando hemos decapitado suficientes egos y los egos precisos. Por eso, el objetivo nuestro no puede fallar. Si falla entonces volveremos a despertar con los egos que teníamos antes de morir, a excepción de alguno que se habrá perdido en el camino debido a la capacidad de purificación que tiene una Muerte, y eso significará que tenemos que perseverar en la Decapitación. Podremos volver a tener otra Muerte Simbólica más adelante, durante esta misma Vida, así que tampoco hay que perder la paciencia. Al morir, los egos se funden con nosotros y nos convertimos todos juntos en una sola amalgama, y todo eso se purifica al ir hacia la Luz, por eso después de cada Muerte Simbólica nunca se es exactamente idéntico a quienes éramos antes.

Toda Muerte ofrece nuevas oportunidades, y podemos hacer que la Vida ofrezca muchas más.

La Noche Oscura del Alma

Vivo sin vivir en mí
y de tal manera espero,
que muero porque no muero.

1. En mí yo no vivo ya,
y sin Dios vivir no puedo;
pues sin él y sin mí quedo,
este vivir ¿qué será?
Mil muertes se me hará,
pues mi misma vida espero,
muriendo porque no muero.

2. Esta vida que yo vivo
es privación de vivir;
y así, es continuo morir
hasta que viva contigo.
Oye, mi Dios, lo que digo:
que esta vida no la quiero,
que muero porque no muero.

3. Estando ausente de ti
¿qué vida puedo tener,
sino muerte padecer
la mayor que nunca vi?
Lástima tengo de mí,
pues de suerte persevero,
que muero, porque no muero.

4. El pez que del agua sale
aun de alivio no carece,
que en la muerte que padece
al fin la muerte le vale.
¿Qué muerte habrá que se iguale

NIVEL III / Maestría
a mi vivir lastimero,
pues si más vivo más muero?

5. Cuando me pienso aliviar
de verte en el Sacramento,
háceme más sentimiento
el no te poder gozar;
todo es para más penar
por no verte como quiero,
y muero porque no muero.

6. Y si me gozo, Señor,
con esperanza de verte,
en ver que puedo perderte
se me dobla mi dolor;
viviendo en tanto pavor
y esperando como espero,
muérome porque no muero.

7. ¡Sácame de aquesta muerte
mi Dios, y dame la vida;
no me tengas impedida
en este lazo tan fuerte;
mira que peno por verte,
y mi mal es tan entero,
que muero porque no muero.

8. Lloraré mi muerte ya
y lamentaré mi vida,
en tanto que detenida
por mis pecados está.
¡Oh mi Dios!, ¿cuándo será
cuando yo diga de vero:
vivo ya porque no muero?⁸

Hay ocasiones en que el Alma por sí sola entra en una fase de transformación y purificación. Para hacerlo, se oculta incluso del Espíritu. Debido a esta parcial desconexión de la Esencia y Origen Divinos, nosotros mismos nos sentimos como si desaparecieran las estrellas por la noche, en la hora más sombría de la madrugada, justo antes del Amanecer. Es una sensación de nostalgia. Algo en nosotros “recuerda” que venimos de Dios y siente una profunda distancia y separación, como si Dios nos hubiera dejado solos, desamparados, abandonados. Es un proceso que no se puede provocar, adelantar ni detener.

Produce angustia, desconsuelo, tristeza y dolor. Son momentos en los cuales nos asaltan más dudas y temores, y somos proclives a caer en las tentaciones. Suele ocurrir con más frecuencia a las personas más espirituales, le pasó incluso a Teresa de Calcuta, pero eso no significa que no le pase a alguien de a pie. La Noche Oscura es una señal de que estamos trabajando con nosotros mismos lo suficiente como para que el Alma decida que el cambio tenga que llegar más lejos y alcanzar los niveles más interiores nuestros.

8 “*Copla del Alma que pena por ver a Dios*”, San Juan de la Cruz

Si ocurre cuando aún estamos trabajándonos el Ego, es un buen momento para plantearse pasar por una Muerte Simbólica, induciéndola nosotros mismos mediante Meditación y Oración, pues ofrece más posibilidades de éxito. Si ocurriera después de esa gran transformación, sugiero perseverar en nuestra confianza y voluntad, y sobretodo no dejar de Meditar ni de Rezar. Parecerá que en esos tiempos la Meditación y la Oración no harán nada porque estaremos a oscuras y el Alma se opacará, pero es cuando más falta hace.

Después de la hora más negra... vuelve a salir el Sol. Y el Espíritu resplandece, haciendo que Dios nos acompañe a observar el nuevo Amanecer.

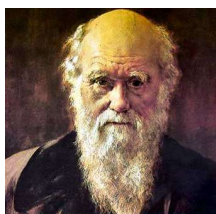
8. Kundalini y Siddhis

Después de la Muerte y el Renacimiento, aunque estaremos renovados, aún percibiremos todas las cosas según la dualidad. La diferencia es que seremos nosotros mismos, sin desviaciones del Yo, habremos regresado a nuestra forma más pura, **la forma de un niño**. Lo más difícil ya ha pasado, porque el camino de retorno es duro. Ahora nos queda nuestro desarrollo. Acabamos de nacer como dioses y tenemos que crecer, madurar y expresar la Sabiduría que supone ser hijo de Dios. No es algo que se pueda hacer si no pasamos por las etapas anteriores, o al menos no es tan fácil, de ahí que Jesús insistiera en que “hay que ser como niños para entrar en el Reino de los Cielos”, un reino que se manifiesta en la Tierra a medida que evolucionamos.

Evolución

Debido a la época de oscuridad que propició el catolicismo en Europa, no se habló de Evolución hasta que **Lamarck** y **Darwin** propusieron sus teorías:

-



Darwin:

La evolución consiste, primero, en una serie de pequeñas mutaciones que se dan en las especies al Azar. Luego la selección natural escoge qué cambios hace que una especie sobreviva, y el resto poco a poco se condena a la extinción. Es la ley del más fuerte.

-



Lamarck:

La función hace los órganos. Significa que, a medida que una especie necesita sobrevivir o adaptarse al entorno, desarrolla o atrofia partes del cuerpo y capacidades vitales.

Pues aunque la intuición nos diga que Lamarck probablemente tenía razón, la ciencia decidió que estaba equivocado y le cedió el mérito a Darwin. La conclusión vino de un experimento con ratas de laboratorio: a una primera generación de ratas les cortaron la cola y los hicieron aparear entre sí. Luego hicieron lo mismo con los hijos, y luego con los nietos. Como no había señales de que nacieran con una cola más corta o sin ella entonces significaba que Lamarck erraba. Lo que no comprendo es que si la evolución es cosa del Azar y la selección natural, ¿por qué los científicos afirman ahora que el ser humano del futuro no tendrá dedo meñique en el pie ya que no lo necesita, o que tendremos la cabeza más grande porque parece que estamos desarrollando el cerebro? ¡Eso es un planteamiento “lamarkiano”!

De todos modos, puesto que nada ocurre porque sí (Ley de Causalidad) no queda otro remedio que descartar a Darwin, la ley del más fuerte sólo existe en un mundo de Ego, y el Azar sólo está en la ignorancia (sin ofender, me refiero a que no conocemos las causas reales de lo que sucede y entonces cuando no sabemos lo adjudicamos al Azar), aunque ésta haya sido la hipótesis que más ha perdurado hasta hoy y que ha contribuido bastante a la “imperialización” del escepticismo y a este Sistema de dominio y de “necesidad de ser mejor que los demás” en el que vivimos hoy en día. También hay que reconocer su mérito. La cuestión ahora es averiguar qué provoca que una especie evolucione. En CES II vimos los ciclos evolutivos de los chakras, causantes de que a lo largo de nuestra vida tengamos una serie de experiencias vitales necesarias.

Y esos ciclos empiezan en el momento de nacer, no antes. Podrían producirse durante la gestación pero no es así. Todo parece indicar que es un requisito esencial que el Alma esté encarnada en la materia para iniciar su curso de transformación y evolución.

Parece una cuestión de lógica: más allá de lo físico no existe el nacer, crecer y morir porque la Vida es un continuo. Sin embargo, como es arriba es abajo: si existe un lugar en el Universo donde las cosas nacen, crecen y muere, es porque el Universo quiere que nos fijemos en una parte de nuestra Esencia que se corresponde con los cambios. ¿Qué hace que mueva el Círculo, por Ley? ¿No dijimos que la Vida en la materia es imprescindible para mantener la integridad en el cosmos? La Vida hace de puente, ¿por qué?

La Vida está constituida de tal manera que con su existencia representa a TODAS las Leyes Universales Espirituales y sea un testimonio de que Dios Es. En los planos superiores (a partir del Búdhuco) está todo tan unificado que no existe, si quiera, la noción de movimiento: es lo mismo estar aquí que estar allí; sólo hay la noción de venir de Dios y de retornar a Él, que es el principio de la Ley del Círculo Dragonáceo. Pero a medida que nos situamos en planos inferiores ocurre algo curioso: la energía es más densa. Al tener más densidad, llega un momento inevitable en que la energía no puede mantener su expresión de sí misma si no se polariza, y es entonces cuando para seguir representando lo cíclico aparecen las nociones de femenino y masculino, negativo y positivo. Con la Dualidad nace la Duda que motiva al Ego y nacen el espacio y el tiempo, que en otros planos no existen. La Dualidad, pues, existe por la simple razón de consistencia universal.

¿Qué sucede? Que si hablamos, por ejemplo, de emisión (masculino) y recepción (femenino) entonces también hay “Canalización” o Movimiento (polaridad neutra). Y si hablamos de encarnación en la materia (masculino) y retorno a los planos superiores (femenino) entonces existe el desarrollo y la Evolución (polaridad neutra). La Vida, con su existencia, expresa las Leyes. Y como el Alma cataliza transmutaciones, con la Vida la materia se transforma, y por eso no sólo se desarrolla el Ser, también propicia la evolución entera de toda una especie... y con el tiempo se producen las mutaciones que expresan ese desarrollo interior. Todo el planeta se transforma y evoluciona hacia niveles más complejos y elevados debido al contacto con la Vida.



Vamos a dar otro paso más: la polaridad femenina, al ser “magnética”, es la que activa (atrae) el movimiento desde la polaridad masculina, que es “eléctrica”. El contacto con la Tierra, por ejemplo, propicia nuestro crecimiento interior. Por eso han existido siempre más culturas o escuelas místicas que trabajaban con la Naturaleza o con una representación femenina de Dios, pues el contacto con lo femenino asegura la ignición de la actividad masculina que provoca nuestro desarrollo, cosa que no siempre se cumple en el sentido contrario; lo ideal han sido escuelas o tradiciones como la Wicca que trabajan al mismo tiempo ambos polos. Por ejemplo, la

adoración a exclusivamente la parte masculina de Dios que defendía la Iglesia Católica (símbolo : Jesús y el Dios Padre) más bien ha estancado el desarrollo. Dios está más allá de las polaridades, y por eso sólo nos Realizaremos como hijos divinos cuando comprendamos perfectamente el funcionamiento de la dualidad y de que, en esencia, somos seres andróginos.

Kundalini, expresión divina



Empecemos con la Concepción. La Concepción comienza con una sola célula, el cigoto. En esa célula hay la unión de energía etérica y material de los progenitores, así como una copia de los patrones kármicos de ambas líneas generacionales. En ese instante, ya hay un “proyecto de bebé” que existe en planos superiores, como el mental. A medida que esa célula original se divide, lo hace porque acumula más energía que proviene de la madre. Cuanta más energía, se atrae desde el plano físico esa “idea” que hay en los planos superiores, la cual se densifica y es lo que hace que con cada división celular se adopte gradualmente la forma de un feto.

A llegar el “proyecto” al plano etérico, la energía del feto tiene que expresarse dualmente, no tiene otro remedio. Ese cuerpo poseía una energía base unitaria, neutra, pero alrededor de los primeros tres meses de gestación se polariza del todo. Así pues, energía potencialmente masculina queda almacenada en forma similar a una gota de aceite en el centro de la coronilla en la cabeza, y energía potencialmente femenina se almacena cerca del ombligo, en el Hara; un poco más tarde se mueve hacia el lugar donde se situaría el chakra Svadhishtana y ahí reside por un tiempo, siendo su hogar temporal. A medida que esa energía se separa, debido a la polaridad se mueve energía neutra de un lado a otro del cuerpo: el cuerpo empieza a canalizar energía universal álmica que va formando los canales o nadis y los chakras terciarios o tsubos.

Sobre el quinto mes de gestación, el Alma que va a encarnar ya está cerca de ese cuerpo físico y etérico que va a ser suyo, y poco a poco va tomando contacto con él para acostumbrarse; durante los meses previos, el Ser toma contacto con los padres y se acostumbra también al aura de ellos, sobretodo al de la madre, pues serán las auras que lo protegerán durante la etapa de la gestación y después en la infancia. Con esos contactos van apareciendo formas de energía en el cuerpo etérico del bebé, lo que serán los futuros chakras primarios y secundarios, y entonces esa energía que había en la zona púbica va bajando (en los niños coincide con el movimiento testicular). Ahí donde estaba esa energía potencialmente femenina se sitúa con gran fuerza el

chakra Svadhishthana y la huella kármica que deja es muy intensa. Al final de la gestación, al menos durante el último mes o los últimos dos meses, el Alma encarna completamente y la energía femenina se contiene en el interior del chakra Muladhara: ahora esta energía se llama Kundalini. El bebé se prepara para nacer y después llega el parto.

La existencia de Kundalini pone todo el sistema energético en marcha y el bebé canaliza ya energía. Aunque el movimiento va de “masculino” a “femenino”, ¿qué dice la Ley Circular? que todo tiene un retorno... por eso la Kundalini tiene tendencia a ascender por el Sushumna (el canal central) para encontrarse con esa gota de energía masculina que reside en Sahasrara y volver a ser Uno. Para bien o para mal, la Kundalini no asciende por completo, la mayor parte de ella se queda dormida en el interior de Muladhara, pero una pequeña fracción de esta energía se mantiene siempre en movimiento, y cada año, para recordar la Vida, asciende tocando todos los chakras; es como un reloj imperceptible, pero hace que se cumpla el ciclo evolutivo de los chakras.



Una manera de percibir la Kundalini es con la sexualidad. Mientras dura, una parte mayor de lo cotidiano de la Kundalini se mantiene en movimiento, y por eso da tanto placer, aunque suele estar rodeando sólo los primeros dos o tres chakras; sólo se consigue la ascensión completa en el momento del orgasmo, pero la unificación no dura mucho y enseguida la energía vuelve a polarizarse. Aquí termina el ciclo: el espermatozoides que sale durante el orgasmo queda empapado de energía álmica proveniente de esa unificación que, en el mejor de los casos, se une a un óvulo con energía también Una, creando juntos una octava superior. Así, la nueva vida empuja la evolución, lo cual no significa que haya que procrear. Esa circulación de energía es muy poderosa, y con sólo manifestarse nos está transformando. Por eso la sexualidad es una vía de espiritualidad. Del mismo modo, con la sexualidad se puede hacer muchísimo daño, a uno mismo y a otros.

Todo está hecho de la misma energía álmica base, con un fondo puramente divino/espiritual que manda las instrucciones. En el momento de la Creación, digamos, el Big Bang, se quedó un rastro de esa energía primera tan pura que vive en todo átomo, en toda pizca de materia, a parte del mar de energía álmica Reiki que todo lo impregna aunque este mar ha evolucionado junto con el Universo. La Kundalini se crea con la polarización de esta energía concreta. Estamos hablando de una energía muy primitiva, y por eso se dice que trabajar con ella desencadena las fuerzas primarias de la Creación. Y sólo existe en los planos inferiores, en la materia; un Ser sólo puede Realizarse estando encarnado. Podemos decir, igualmente, que aunque no haya un Alma-Espíritu encarnándose, debido a que toda la materia tiene una esencia pura, todo es Alma y tiene Espíritu. Por otro lado, al estar encarnados, estamos conviviendo con energía primaria de la Creación. La sexualidad, pues, tiene también la función de recordarnos cómo es la Creación y qué poder tiene el acto de Crear. Kundalini es energía divina expresándose en calidad de Creador.

La función de la Kundalini: Despertar



Que haya una energía tan primitiva en el interior de la materia hace que de repente el plano físico llame la atención y se convierta en algo más importante de lo que parecía a simple vista. Dios no sólo está en nosotros y en el Cielo, también lo está en la Tierra, y nunca antes había tenido eso más sentido. Y además, cuanto más vida hay más se manifiesta el poder que esconde, porque las Almas catalizan todos los procesos. Nunca se podrá valorar lo suficiente la Naturaleza, pues es verdaderamente sagrada.

En cuanto a nosotros se refiere, la Kundalini está prácticamente dormida en nuestro interior, en el chakra Muladhara, a excepción de aquella pequeña parte que se mantiene irradiando para mantener los procesos vitales del organismo, o la que se libera para sincronizar el ciclo evolutivo nuestro. A la Kundalini dormida se la llama **Shaktikundalini** (“Shakti” es el nombre hindú que recibe la Diosa, el aspecto femenino de Dios), y a la parte activa **Praanakundalini**, que es la que participa también en la sexualidad. Cuando la Kundalini se activa por completo con el propósito de ascender, purificar y Despertar todo lo que encuentra a su paso, inclusive chakras, se dice que se ha dado cuenta de su propia divinidad y recibe el nombre de **Paraakundalini**.

La Kundalini se recarga y fortalece al trabajar la tierra. La Humildad y el contacto con la Naturaleza y las energías del planeta son muy necesarios. Cuando la Kundalini se activa y asciende, al hacerlo irá purificando todo lo que pueda; si se encuentra con un bloqueo, la Kundalini actúa como una bala de cañón que choca contra un muro, y eso puede ser doloroso. Si nuestro sistema energético está débil, no resistirá el paso de la energía y pasará como en una instalación eléctrica que intenta soportar más intensidad de la que puede, lo cual puede tener resultados graves. Si encuentra Karma de por medio, lo liberará, y eso nos puede desestabilizar

emocionalmente o atraerá situaciones caóticas a nuestra vida. Y si la misma Kundalini no está purificada (a veces se contamina con nuestro propio Karma, y sobretodo se contamina con según qué relaciones sexuales) puede que no funcione adecuadamente alterando nuestro sistema energético. El contacto con la tierra ayuda a purificar la Kundalini, que per sé tiende a esa pureza inicial; y la Muerte Simbólica es necesaria para eliminar la mayor parte de Karma posible, si bien a veces lo elimina todo y nos reinicializa kármicamente. Tenemos además los símbolos en CES (SHK, HSZSN, Raku...) que nos sirve para el Karma, para purificar la Kundalini y para tratar los bloqueos.

Para reforzar el sistema energético para que soporte la energía activada, se puede practicar Reiki (CKR, Hatsurei-Ho) y también técnicas como las artes marciales o el yoga. El cuidado físico del cuerpo ayuda, así que para Realizarnos hay que cuidar nuestra salud, alimentarnos bien y hacer ejercicio. Nuestro cuidado espiritual no puede ser de otra manera que incluyendo el cuerpo físico.

Cuando todo esté bien (que no lo sabremos hasta que no activemos un poco la Kundalini y veamos qué pasa) aún nos quedará otra cuestión nueva. En tres chakras concretos hay lo que se denomina un “nudo” energético o **Granthi**. Es algo así como una autoprotección, un freno que impide que se manifieste todo el poder que viene de ese chakra debido a, por ejemplo, una activación involuntaria de la Kundalini (qué sabia que es la energía...). Estos tres chakras en concreto son: **Muladhara, Anahata y Ajna**. El freno del Muladhara (Brahma Granthi) sirve para que no se active toda la Kundalini, lo cual está muy bien para hacer nuestros primeros trabajos con ella y comprobar que todo está bien, y también viene bien para que un despertar involuntario no acabe con la persona; el nudo de Anahata (Vishnu Granthi) sirve básicamente para protegernos del Ego, puesto que Anahata despierto permite manifestar cualquier deseo y con Ego podemos manifestar cosas horrendas; el nudo de Ajna (Rudra Granthi) nos impide percibir todas las Verdades, y eso es importante si corremos el riesgo de quedarnos pululando en las nubes cuando hay que pisar tierra, además es lo que hace que no nos iluminemos por completo durante la transición a la Luz de una Muerte Mística con el fin de que nos lo trabajemos en la Tierra.

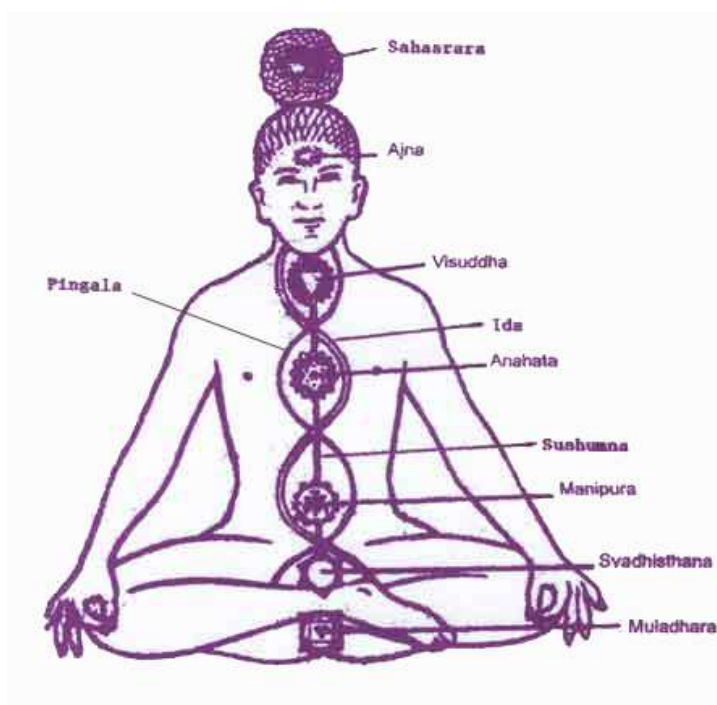
Si queremos Realizarnos porque ya estamos completamente preparados, hay que deshacer esos nudos que nos permitirán ser *señores de la Tierra, señores del Universo y señores de la Luz*. Deshacer un nudo energético significa entender muy bien qué hace cada chakra de estos que lo contienen, y qué representa realizarse en cada uno de esos tres planos; también puede demandarnos un pequeño trabajito con la energía (SHK, HSZSN, DKMT). Los tres nudos se crean también con la aparición del Ego: el Apego, la negatividad y la Pereza dan lugar al Brahma Granthi; la Gula, la Lujuria y las pasiones dan lugar a Vishnu Granthi; el deseo de poderes psíquicos y la Soberbia dan lugar a Rudra Granthi. La Muerte Simbólica, al purificar el Ego, debilita los nudos y los hace más operables. Cada vez que se deshace un nudo energético se oyen internamente sonidos sutiles como campanas, flautas, conchas, timbales... Cuando la Kundalini consigue fusionarse con el Shiva (la energía masculina que hay en Sahasrara) también se oyen sonidos, pero más parecidos a efectos de la Naturaleza como truenos, cascadas, el mar, el viento, zumbidos de abejas, etc.

¿Y el Sahasrara? ¿No dijimos en CES II que representaba una diferencia abismal con respecto a los otros chakras? ¿Por qué no tiene nudo energético? Es sencillo: es el único de los siete chakras que no va a despertarse por completo, sino que va un poco por su cuenta. Si lo despertamos antes que los demás, trabajará sólo a medias. Una vez los otros seis chakras están despiertos y dominamos muy bien los planos que conectan, entonces podremos trabajar el Sahasrara con vistas a un Despertar completo, pero que es más dificultoso porque supone un trabajo con el Alma adicional. Además, hay que tener en cuenta que la Kundalini que podemos despertar, aún sin Brahma Granthi, no tiene la potencia suficiente ni la podemos controlar lo

suficiente como para que alcance los niveles de fuerza y responsabilidad que requiere el Sahasrara, así que el séptimo chakra primario demanda primero conocer los otros seis niveles.

Al despertar la Kundalini podemos sentir varios efectos típicos que dependen en gran medida de lo preparados que estemos para soportar la energía: crisis curativas, comportamiento errático, pérdida de conciencia, mareos, estados de trance como si la mente dejara de funcionar de golpe, golpes de calor, cambios de humor, pérdida o distorsión de la memoria, dolores de cabeza, extrema brillantez o nulidad total, desorientación, efectos visuales (ver colores, formas y brillos), etc. Además, hay que sumarle los efectos de un despertar de chakra, si se produce, los cuales están descritos en el manual de CES II. Al tanto: el trabajo con la Kundalini no es como tratar Reiki, no tiene la misma autoprotección ni la misma seguridad, aquí si hay peligro de que ocurran desastres; la mejor manera de asegurarnos que todo irá bien es, como siempre, Meditar y Rezar, porque la conexión con el Espíritu, el sentimiento de Amor que produce, amansa la fiereza de la Kundalini.

Kundalini y nadis



El Sushumna es el Canal Central. Por ahí canalizamos la energía Reiki, y por ahí asciende la Kundalini. A cada lado del Sushumna hay dos nadis más, el Ida y el Pingala. El Ida se encarga de mantener el balance de polo negativo entre Shakti y Shiva, y el Pingala mantiene el balance de polo positivo. Ambos nadis actúan como los iones positivos y negativos de una solución salina en el interior de una pila clásica. Al despertar la Kundalini estos dos nadis vibran en armonía para propiciar la unificación con la energía divina del Sahasrara. Además, estos nadis confluyen siempre en los chakras, pues ahí no puede haber dualidad. Su recorrido va desde Muladhara hasta Ajna, y ahí quedan irreconocibles porque se funden con Sushumna; una ramita de cada uno de ellos sale desde Ajna para finalizar en una aleta de la nariz (Ida en la aleta izquierda, Pingala en la derecha). Si nos concentramos en la punta de la nariz podemos, a través de estos nadis, invocar o forzar la Kundalini.

Tenemos que recordar que además tenemos los canales Du Mai y Ren Mai (vaso gobernador, y vaso de la concepción, respectivamente) que, con una técnica específica llamada “las órbitas”, puede hacer circular la Kundalini de otra manera, pero eso tiene especial relevancia en la etapa final de la Realización y en el pase de alineamientos en Reiki.

Siddhis y Chakras



La Kundalini recibe su nombre de “kundala”, que en sánscrito significa “enroscado”. Eso es porque en la imaginería yóguica esta energía queda representada por una serpiente que se enrosca tres vueltas y media dentro de Muladhara:

- La primera vuelta representa lo observable, el mundo material.
- La segunda vuelta representa el conocimiento objetivo de lo observable.
- La tercera vuelta representa al observador y experimentador del Mundo, la propia persona.
- La última media vuelta representa la unión de observador y observado, la Sabiduría, el conocimiento verdadero.

Hay dos maneras de despertar un chakra con la Kundalini: una es ascender la Kundalini hasta el chakra, dejar que la Kundalini cargue ese chakra, y esperar que la energía Shiva baje desde Sahasrara para hacer lo propio; la otra manera es hacer ascender la Kundalini hasta Sahasrara, que se fusione ahí con la energía Shiva, y dejar luego que esa energía de Creación unificada baje hasta el chakra. La segunda opción ofrece más posibilidades de éxito. Cabe decir que esta fusión no dura mucho, así que hay que ir repitiendo el proceso hasta que cada chakra despierte. El Rubedo alquímico consiste en que esa fusión sea permanente, pero eso es un ejercicio más complicado que veremos más adelante.

Al despertar un chakra se manifiesta aquello que representa la Kundalini: primero observamos el potencial de ese chakra, el plano que interconecta; luego lo comprendemos y se forma en nuestra conciencia el conocimiento relativo a ese plano; después nos experimentamos a nosotros como mensajeros o conectores/puentes de ese plano; por último nos unificamos con él, nos volvemos parte inseparable de la Creación. La Creación, aunque parezca dual y expansiva, es reunificadora e integradora por naturaleza, y parte de la misión o el desarrollo de un hijo.

divino consiste en ser consciente de eso y mantener esa integridad. Con cada chakra despierto nos acercamos más y más a la conciencia de un Cristo.

No hay orden para despertar chakras. Desde el punto de vista de un yogui que no conoce la Muerte Mística, se recomienda despertar primero Ajna, por su capacidad de visión y de quemar el Karma de chakras inferiores; para alguien que esté muy apegado a lo material sin duda éste es el mejor comienzo. Sin embargo, después de la Muerte Simbólica lo lógico es seguir el orden natural de las cosas, empezando por Muladhara y acabando en Ajna. Repasemos qué siddhis o capacidades divinas aparecen con cada chakra o plano existencial:

- Muladhara: levitación, andar sobre fuego (o tocar el fuego) sin quemarse, andar sobre el agua, control del elemento tierra, control y conocimiento de la fuerza creadora y realizadora de la Kundalini, capacidad para manifestar ciertos olores y aromas (distintos a los que despide el cuerpo, como el olor a rosa o a jazmín), control de funciones orgánicas del cuerpo como la respiración o el latido del corazón, cambios fisiológicos o incluso una transformación corporal (o transfiguración), y claridad del lugar y momento en el que estamos.
- Svadhishthana: telepatía (sólo receptiva, lectura de mente), empatía, teleradiestesia, criptoscopia, criptomnesia, intuición creativa, expresión creativa, control del elemento agua, hidromancia, conocimiento comprensivo del inconsciente y del plano etérico, sueños proféticos o don de la profecía, acceso al campo morfogenético y al inconsciente colectivo, control de la energía ligada a los momentos de crisis (fuerza sobrehumana), capacidad para manifestar sensaciones gustativas en uno mismo y en los demás, y psicometría.
- Manipura: luminosidad, magnetismo, conciencia del Yo divino, disolución de las emociones en la Compasión, atracción de la abundancia y de oportunidades (atracción de la sincronicidad), visión astral, autoscopia, clarividencia, piroquinesis (control del fuego), apariencia siempre juvenil, salud perenne, felicidad perenne, sentido de justicia humana (respeto), capacidades exorcistas y de conducción hacia la Luz, capacidad para decapitar al Ego y al Miedo, y capacidad para generar y destruir.
- Anahata: elocuencia, sanación, atraer o producir Milagros, manifestación de lo que se desea, transformación de cualquier cosa (como convertir agua en vino), psicoquinesis/telequinesis, trascendencia del espacio y envío de energía a cualquier parte o tiempo, conciencia universal, control del elemento aire, tacto astral (tocar cosas que están en otros planos), animismo (comunicación con otros seres vivos), y materialización y desmaterialización (como Jesús con la multiplicación de panes y peces). Anahata está tan cerca del centro del Alma que a veces surgen habilidades propiamente crísticas. Es indispensable su despertar y su dominio para ser un Cristo.
- Vishuddha: mediumnidad, telepatía emitiva (mandar mensajes a otras mentes), canalización o incluso identificación con Dios (el Espíritu, el Yo Superior), clariaudiencia, xenoglosia, longevidad, inmunidad y resistencia a tóxicos, acceso a los registros akáshicos, trascendencia del tiempo y de todo Karma (lo cual no significa que deje de cumplirse la Ley de Causalidad, sino sólo que se resuelven las deudas porque el Ser con Vishuddha despierto ha acumulado pureza o Dharma suficiente para canjear), bendición y purificación de todo cuanto toca o mira, alimentación directa mediante la energía o la Luz, capacidad para cambiar una vibración o frecuencia, , conversión a representante de las leyes universales y comprensión de las mismas, y capacidad para mantenerse en vacuidad. Este despertar inicia una etapa de pruebas que concluye con la superación de las Tres Tentaciones; hablaremos de eso más adelante.

- Ajna: videncia, capacidad para liberar a otros seres de su Karma y mostrarles la Verdad (incluyendo grandes masas de personas al tiempo), guía, identificación con la Luminosidad Base o Rigpa (Iluminación), y capacidad para ver y actuar en todos los planos a los que tiene acceso un ser humano. La Meditación continuada también puede despertar este chakra, pues supone trabajarlo con intensidad, de ahí que la Meditación sea la clave del budismo. Si no se tienen los pies en la tierra su despertar será parcial y no ofrecerá todo el potencial que pudiera, debido al Rudra Granthi, como sucede durante la Muerte Mística (pero ya está bien así, las prisas no son buenas).
- Sahasrara: siempre está, al menos, un poco activo. Permite en estado de semidespertar los viajes espirituales (experiencias fuera del cuerpo), la toma de conciencia durante el sueño, y trasladar la Conciencia a otros cuerpos. Mientras no se hayan despertado los chakras inferiores, Sahasrara permanecerá activo a medias. Una vez podamos trabajar con él, potenciará los chakras inferiores incrementando su vibración hacia octavas superiores: es el principio de la Cristificación. Sólo se puede despertar completamente realizando el trabajo concreto con las “órbitas”.

Aunque el Despertar de los chakras lo haremos después de la decapitación de Ego y la Muerte Simbólica, debo advertir que un uso exagerado de un chakra (es decir, sin armonía con respecto al resto de chakras) puede traer consecuencias nefastas; por ejemplo, la sobrecarga energética de Manipura acorta la vida de manera tremenda. Por lo tanto, una vez despiertos cada chakra hay que aprender a manejarlos con paciencia y cautela, sin obsesionarnos ni excedernos.

Otras consideraciones

Cuando activemos la Kundalini, pase lo que pase hay que visualizar que asciende hacia Sahasrara para que pueda hacerlo realmente. De lo contrario, en muchas ocasiones la energía activa de la Kundalini acaba disipándose por nuestros cuerpos, y no se vuelve a activar hasta recargar un poco con energía de la Tierra. A veces, al topar con un chakra que le cuesta acaba expandiéndose lateralmente; hay que mantener la atención puesta en el “bindu” (punto de energía Shiva) del Sahasrara para obligar a que supere el impedimento aunque sea sólo una fracción muy pequeña de la energía activa. También hay que dejar la musculatura del perineo relajada para que la Kundalini ascienda sin problemas por el Sushumna.

Decir que el Tantra, en contra de lo que muchos occidentales piensan, es el conocimiento esotérico que hay detrás de los textos sagrados orientales como los Vedas y los Sutras, nada que ver con el sexo. Aún así, es cierto que mediante la sexualidad puede trabajarse la Kundalini, pero el ingrediente estrella es el Amor, o por el contrario la energía sexual relativa a la Kundalini tenderá a ensuciarse y/o a perderse, acumulando también karma negativo. La sexualidad puede beneficiarnos, pero también puede condenarnos, no es un juego.

9. Iluminación y Cristificación

No hay mucho que pueda añadir en este capítulo. Todo ha sido dicho ya, repartido a lo largo de esta primera parte del libro. Sin embargo aprovecharé para condensar un poco la información y para plantear la técnica energética de las órbitas.

La Iluminación



Aunque hay varias definiciones para Iluminación, me gusta más la descripción budista tibetana de que consiste en reconocer el Rigpa, nuestra Luminosidad, e identificarnos con ella. De hecho, es regresa la Mente a su morada original, la Luz que emana del Espíritu, la luz de Dios.

Hemos visto dos procesos independientes: la Meditación y el trabajo con la Kundalini. Despertar el chakra Ajna equivale a iluminarse, pero el trabajo con la Kundalini para lograrlo puede ser complicado; en cambio, meditando se llega a ese destino sin problemas, pero el camino es muchísimo más largo. La Meditación es la herramienta que limpia la Mente y la conexión entre ésta y el Espíritu; al hacerlo, el Espíritu manda con más claridad e intensidad las órdenes necesarias a nuestros cuerpos energéticos y nuestros canales para favorecer la armonía de los chakras y, en última instancia, el despertar de Ajna. ¿Por qué Ajna? Porque con la Meditación se trabaja el Cuerpo Mental Superior o Cuerpo Búdhdico, que es el plano que interconecta Ajna. A la larga, la información recibida del plano Búdhdico mediante la canalización por el Espíritu debería lograr el despertar de todos los chakras. Por eso la Meditación Es y Será un pilar importantísimo. La combinación de la Meditación con el trabajo energético de la Kundalini ofrece un éxito asegurado, minimizando los riesgos que vienen con el despertar de la Kundalini gracias a la Meditación.

En cuanto a la experiencia de la Iluminación, recuerdo las palabras de Sogyal Rimpoché acerca de su sencillez, sin nada espectacular ni gigantesco. Lo podría calificar como la observación de un amanecer: ver como poco a poco sale el Sol y la Luz dispersa las tinieblas de nuestra mente, hasta que ese Sol es completamente blanco y se pos en lo alto de nuestro cielo. Otra comparación que puedo hacer es con el proceso nuestro de comprensión: cuando nos explican algo que no entendemos, si al final lo captamos se produce un efecto en nosotros como si de repente se encendiera una luz en nuestra mente y percibiéramos los conceptos con más claridad, y esdeviene un “¡Ah, sí, claro, es cierto, ya lo entiendo!”; imaginaros, pues, esa claridad pero que sigue aumentando en extensión e intensidad, alumbrando todos los rincones de nuestro Ser. En algunas experiencias místicas se desarrolla esa claridad, pero este estado de iluminación

es temporal y rápidamente se desvanece, como cuando se apaga una bombilla de nuevo, si bien constituye una señal de que la Iluminación es posible para todos.

Aunque para muchos el **Satori**/Iluminación es el final de la Senda y les resulta equivalentes a la Realización, tengo que decir en contra de muchas opiniones que eso no es así. No venimos al mundo para iluminarnos y acabar con nuestra rueda de Karma. Puesto que estamos en un cuerpo físico, eso tiene que significar algo, hay que hacer algo más. Buda no se caracterizaba por estar simplemente iluminado, sino que también sanaba, comunicaba y procuraba realización de muchos otros seres humanos. Con Jesús pasaba igual, enseñaba, expulsaba “espíritus maléficos”, caminaba sobre las aguas (para mostrar una enseñanza), etc. De ahí la importancia de No Estancarse con la Iluminación. La Iluminación no es una meta, sino una característica más del Ser que va a Realizarse para lograr lo mismo en los demás.

La Unción – Christos



Una vez hemos “madurado” y hemos cumplido con la etapa de desarrollo (la “cola de pavo real”) nos encontramos que existimos con diferentes potencialidades que no están ahí para que juguemos con ellas. La etapa final de la Piedra Blanca o Iluminación establece en nuestra conciencia que el Universo sigue un proyecto y, como el final de la adolescencia, al final hay que independizarse y trabajar para empujar ese proyecto hacia su destino. La “graduación” que nos permite Actuar y no solamente Ser es lo que llamamos Cristificación. En Alquimia esto conlleva una cocción entera que acaba con el surgimiento de la Piedra Roja o Piedra Filosofal.

Energéticamente, la Cristificación se produce cuando la energía de Creación femenina o Kundalini se funde con la energía de Creación masculina en el Sahasrara y, así unidos sin ninguna dualidad tal y como existía en el principio de los tiempos, esta energía creadora empieza a circular por nuestros canales como si estuviera montada en una montaña rusa y transforma el Alma en algo más que energía sutil. Es como si de repente todos los cuerpos se fusionaran en el Alma, estableciendo un único nivel de existencia pero que contempla todas las posibilidades incluyendo la física y material.

“**Christos**” es una raíz griega que significa “ungir”. Antiguamente a los judíos a los que se proclamaban como reyes se les ungía con una mezcla de aceites muy particular (que incluye esencia de nardo), y de ahí se quedó la expresión “ungimiento” como sinónimo de realeza. La tradición yóguica nos habla de una gotita de energía que es como aceite y que está en Sahasrara,

es ese Shiva o energía de Creación polarizada de la que llevamos hablando desde el capítulo anterior. Cada vez que la polaridad desaparece porque esa energía se reconstituye con la Kundalini, percibimos como si se hubiera derramado un líquido aceitoso por nuestra coronilla. El problema es que estando en planos tan densos la polaridad es necesaria y eso hace que la energía de Creación vuelva a separarse. Pero tenemos un Alma... y tenemos Espíritu. Y ambos suponen una existencia más allá de la polaridad. Por lo tanto, es posible unificar definitivamente la energía de Creación si predomina de alguna manera la falta de necesidad de polaridad existente en el Alma, y de ahí ese trabajo con el Alma de reunificación de todos los cuerpos. Entonces, dejamos de ser simplemente humanos y pasamos a ser **Hijos Divinos Creadores**.

Esta circulación de la energía de Creación para trabajar el Alma de este modo concreto es lo que constituye el método taoísta de las órbitas.

Alquimia Taoísta: Órbita Microcósmica

En esta etapa ya no hay manual que valga, y como dije en capítulos anteriores hay que volver a lo sencillo así que tal vez no sirva de mucho para la Realización que explique las órbitas, pero aquí están.

Hay una parte del taoísmo en la que se habla de una transformación interior. En occidente se la ha llamado Alquimia Taoísta. Es un mecanismo muy potente per para el que estamos mejor preparados si hemos pasado por las fases previas. En la transformación taoísta se habla de unos pasos muy sugerentes:

1. Colocar los cimientos.
2. Refinar la Esencia y Transformarla en Energía.
3. Refinar la Energía y Transformarla en Espíritu.
4. Refinar el Espíritu para Regresar al Vacío.
5. Transmutar el Vacío para ir al encuentro del Tao.

El primer paso consiste en tener la disposición adecuada: buena salud, respirar bien, hacer ejercicio, meditar, rezar... todo lo que hemos visto en capítulos anteriores. En cuanto a la respiración, lo esencial es una respiración completa, basada en la abdominal y luego acabar de llenar los pulmones.

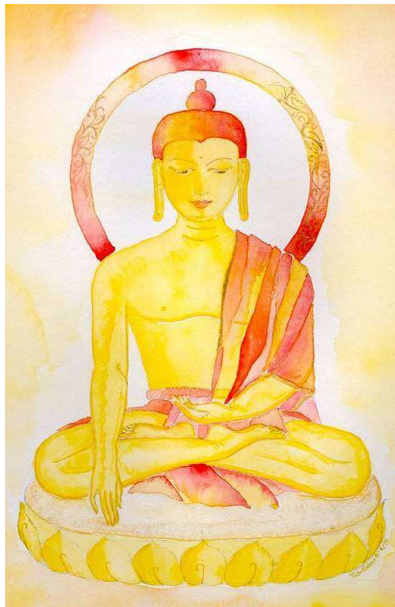
El segundo paso es la Órbita Microcósmica. Ésta es una de las dos órbitas que hay en el Taoísmo. Consiste en circular la energía a lo largo de dos canales concretos, del siguiente modo:

- Primero tocamos el paladar en la boca con la punta de la lengua, como hacemos para soplar energía y símbolos en Reiki. Al hacerlo estamos uniendo los canales Du Mai y Ren Mai que en esa zona están desconectados. Recordemos que éstos son dos de los ocho Meridianos Extraordinarios, muy importantes para mantener el equilibrio de energía de los otros nadis.
- Lo segundo es juntar estos dos canales por la otra apertura que hay. El Du Mai emerge por el ano, y el Ren Mai emerge en el perineo (en el punto HuiYin), lo que significa que para juntarlos hay que contraer la musculatura del suelo pélvico (músculo pubococcígeo), como si nos aguantáramos las ganas de ir al baño (ejercicios de Kegel). Además, la contracción del HuiYin obliga a activar la Kundalini y a que se mueva hacia el Du Mai; por eso no podíamos contraerlo para despertar chakras, porque en vez de ascender por el Sushumna lo haría por Du Mai.

- Ahora tenemos que visualizar la energía vital del Hara. A todo esto tenemos que hacer respiraciones completas. Visualizamos cómo esa energía vital baja hasta Muladhara al inspirar y se mezcla con Kundalini. Luego, esta energía mezclada asciende por Du Mai, por la espina dorsal, al espirar.
- Cuando hayamos sacado todo el aire esta energía habrá llegado a la cima de la cabeza, al Sahasrara, y ahí la Kundalini se fusionará con esa gota de aceite energético que tenemos.
- Al volver a inspirar visualizamos que la energía de la Creación, ya unificada, baja por Ren Mai de nuevo hacia Muladhara. A partir de aquí, combinamos el circuito con la respiración: al espirar sube la energía hacia Sahasrara, y al inspirar baja hacia Muladhara, manteniendo la energía circulando.

Esto es la Órbita Microcósmica. Recomiendo practicarla mucho pues al principio cuesta cogerle el ritmo. Al menor síntoma de que vayamos a perder la conciencia, si se da el caso, hay que parar. Es mucha energía la que se mueve, y si se hace bien esta energía es capaz de realimentarse con energía de la Tierra que asciende por las piernas y con energía del universo que canalizamos por Sahasrara. Es una potencia tremenda y es normal que resulte difícil las primeras veces. En CES/Reiki, es básico para realizar las iniciaciones “modernas”, que son las que yo hago, pues impulsa la energía y los símbolos con mucha fuerza.

La Órbita Macrocósmica



Esto ya no es necesario para Reiki. Es el tercer paso del método taoísta para la Realización. En esencia, lo único que hay que hacer es Meditar y por lo demás hay que dejar que la energía siga circulando. A medida que ésta recarga energía de la Tierra nos sentiremos unidos a ella. Si tocamos el suelo con los pies (de pie o sentados) la energía misma de la Creación hará un movimiento diferente: el círculo se hará mayor porque al bajar por Ren Mai y pasar por Muladhara bajará por los meridianos traseros de las piernas hasta el centro de la Tierra y subirá de nuevo por los meridianos delanteros de las piernas hasta Du Mai. El círculo, así, se convierte en un ocho (el infinito). Hay que meditar y mantener el ritmo de la respiración:

1. Espirar --> ascensión por Du Mai. Carga de energía en Sahasrara.
2. Aspirar --> Descenso por Ren Mai.

3. Espirar --> Descenso desde Muladhara hasta la Tierra.
4. Aspirar --> Ascenso desde la Tierra hasta Muladhara. Vuelta a empezar.

Son cuatro tiempos, como el motor de un coche. Con algo de paciencia ocurrirá algo aún más asombroso: de repente, la energía de Creación, de la cual habremos acumulado bastante y estará en circulación, se dividirá y se repartirá por el resto de los Meridianos Extraordinarios. No hace falta que sepamos cuáles son y dónde se encuentran, los notaremos porque parecerá que el sistema de canales se ha inflamado y que nosotros estamos ardiendo. Esto es la Órbita Macrocósmica.

Llega el momento de Rezar, de Orar con fervor. El cuarto paso se produce cuando los cuerpos más densos se vuelven más sutiles y el Espíritu comienza a alumbrar con mucha intensidad. El Alma se activa y empieza su última transformación. Esto recuerda mucho a la “transfiguración” de Jesús que se cuenta en los evangelios (Mateo 17:1-9; Marcos 9:1-7; Lucas 9:28-36). De hecho, los taoístas creen que se está creando un nuevo cuerpo que no tiene nada que ver con los cuerpos anteriores, como si naciera un nuevo ser dentro de nosotros mismos.

El quinto y último paso es el final del proceso. Nuestros cuerpos se unifican bajo esta creación. Este cuerpo unificado se manifiesta, en apariencia, similar al cuerpo físico anterior, y el Espíritu (o Dios) finalmente puede actuar con total libertad: el Reino de los Cielos ha llegado a la Tierra, se ha manifestado y hemos entrado en él. Es la cumbre de la Creación Universal. Al fin Dios y el Humano se han reunido y el Verbo se ha hecho Carne.

A partir de aquí no puedo imaginar cómo sigue el camino.

Las Tentaciones

En el capítulo anterior se habló de que con el desarrollo interior empezábamos una época de pruebas que finalizaban con tres tentaciones. Las que todos conocemos fueron las que le sucedió a Jesús antes de empezar su vida pública:

1. Después de 40 días de ayuno en el desierto, Jesús tenía hambre. Se le apareció el diablo y le tentó con convertir las piedras en panes para saciar el hambre. Jesús respondió que no sólo de pan vive el hombre, sino también de la palabra de Dios.
2. Luego el diablo se llevó a Jesús hasta la cima del Templo de Jerusalén y le tentó con tirarse abajo porque “está escrito que vendrán ángeles y te llevarán par que no tropieces con piedra alguna”. Jesús respondió que no se tiente a Dios.
3. El diablo se lo llevó a un monte muy alto desde el cual se podía ver todos los reinos del mundo, y le ofreció todo eso si le adoraba. Jesús dijo que sólo adora y sirve a Dios. Y con eso se terminaron las tentaciones.⁹

Al margen de la iconografía del diablo, discutible, hay que decir que después de la Muerte Mística no queda nada del Ego que teníamos, pero se sigue en la dualidad con lo que eso representa: Duda. Y paradójicamente, cuanto más cerca se está de la comunión con el Espíritu más dudas surgen. Si nos dejamos llevar por el Miedo, es fácil que nazca un Ego nuevo. La cuestión es mantenerse fiel a uno mismo y a la Verdad de la Divinidad que hay en nosotros.

La primera tentación de Jesús habla de poner a prueba nuestros siddhis. Eso pasa si dudamos de ellos o si caemos en el error de pensar que los estamos desarrollando para beneficio propio. La segunda tentación habla de pensar “si nos saltamos las leyes universales no pasa nada porque como estoy haciendo cosas buenas se me perdonará”; el camino al infierno está empedrado de

⁹ Mateo 4:1-11

buenas intenciones, y nunca hay que saltarse las leyes porque creamos que podemos hacerlo o porque pensemos que está justificado en pos de un bien mayor. La tercera tentación de Jesús habla de que pensemos que una vez cristificados seremos los reyes del Mundo (o de todos los mundos), lo cual es una falta de Humildad muy grave. La dualidad nos plantea siempre estas cuestiones.

Cuando nos toque a nosotros hay que saber que no tienen por qué ocurrir esas mismas tres tentaciones, pueden ser otras tres diferentes. ¿Por qué tres?

En el libro de Revelación (Apocalipsis) se habla de un concepto gnóstico muy curioso. La parte de las bestias (capítulo 13) es interesante al respecto, pero sobretodo: “Aquí está el saber. Quien tiene inteligencia calcule el número de la bestia. Porque su número es de un hombre [o Humano]; y el número de la bestia es seiscientos sesenta y seis.”¹⁰ Son tres 6. Por un lado, la metáfora puede hacer referencia a la cábala numérica, de modo que toda letra del nombre de alguien equivale a una cifra y sumado da un valor; todas las palabras con el mismo valor resultante están cabalísticamente relacionadas y habría que ver qué representa el 666. Pero por otro lado tenemos que son tres veces el número 6; en numerología el 6 habla del afecto humano y del Apego; en el tarot, el 6 habla de la toma de decisiones, el libre albedrío, y también de las dudas y las tentaciones. Tres 6 equivale a tres grandes tentaciones o preguntas existenciales.

Podemos seguir con el tarot e ir más allá: si sumamos 6 al 6 obtenemos 12, “El Colgado”, y repitiendo la operación tenemos 18, “La Luna”. Esto ofrece más pistas:

- La primera tentación (Los Enamorados) tiene que ver con dudas relativas a nuestras capacidades y nuestro desarrollo, dudas que surgen desde un punto de vista puramente humano, tratando de buscar una solución práctica y enfocada a lo material. En el caso de Jesús fue convertir piedras en panes.
- La segunda es más espiritual, más interior, relacionada con nuestra Fe y nuestra creencia en nuestro Espíritu. De ahí que surjan tendencias como poner a prueba las leyes. Puede ser señal de que hay cosas por perdonar o de una Noche Oscura del Alma por superar. La Meditación y la Oración pondrá las cosas en su sitio en esta tentación.
- La tercera tentación no es ni material ni espiritual, es simplemente oscura: no se duda de nosotros sino de nuestra misión, de nuestro camino, y se corre el riesgo de apartarnos de ellos. Es la cara oculta de la luna, el escorpión tratará de agujonearnos aunque haya perros avisándonos (símbolos del tarot) porque en el fondo no hay nada peor que saberse hijo divino. Es la tentación más peligrosa de las tres, y hay que ir con mucho cuidado.

La superación de las Tres Tentaciones da como resultado la Maestría ($3 \cdot 6 = 18$, que reducido da 9, la carta del Ermitaño). Siguiendo la progresión lógica del tarot, después de la Luna viene el Sol, luego el Juicio (el último despertar) y al final el Mundo (la Realización).

10 Apocalipsis 13:18

¿Y después?

Ni idea. Annie Besant decía que la persona Realizada tiene que enfrentarse a la decisión de someterse a seguir reencarnando en el plano físico hasta que todos los seres se hayan liberado y realizado, lo cual representan un sacrificio pero le convierte en un **Avatar**, siempre dispuesto a ayudar a la Humanidad. Con cada venida de ese Avatar (y otros más) la evolución humana se convierte en algo exponencial.

Lo cierto es que como no me he Realizado (aún :-P) no sé realmente qué sucede ni qué hay más allá. Puedo intuir que todo esto es sólo el comienzo de algo mucho mayor y que hay mucho más, pero mentiría si dijera con seguridad lo que viene detrás de la Cristificación. Ni siquiera tengo muy claro lo que significa ser un Hijo Divino.

Pido disculpas, pero finalizo esta parte del libro dejándoos con la duda. Espero que os haya resultado todo muy interesante.

**SEGUNDA
PARTE**

10. Herramientas complementarias

Hasta ahora, cada manual de CES tenía una parte donde se enseñaban técnicas japonesas. Aquí incluyo prácticas que son generales a todo oriente, de las cuales algunas (en teoría) fueron enseñadas por Usui es su sociedad Gakkai, y alguna que más bien proviene de procedimientos chamánicos. Para el apartado del Antakarana puede ser interesante saber de qué va la Órbita Microcósmica pero no es imprescindible. Para la Cirugía Psíquica conviene haber leído los dos primeros capítulos.

Los Mudras

Recordemos el proceso de Manifestación:



Dije que los símbolos actúan desde el 2º nivel de manifestación, y que éstos podían dividirse en **Yantras** (formas geométricas, trazos) y **Mantras** (sonidos). Más allá de los símbolos, los yantras y los mantras actúan independientemente. Por ejemplo, “OM MANI PADME HUM” es un mantra que no tiene asociado ningún yantra. Pues bien, en el mundo oriental, para hacer efectivo sus propósitos, los monjes de las distintas tradiciones usan yantras, mantras y **mudras**.

Los mudras son gestos que se hacen con las manos, y actúan desde el tercer nivel de manifestación. Al juntar las manos producimos unos efectos determinados en la energía, prácticamente instantáneos. Ya conocíamos un mudra, el Gassho, que es sencillo y universal, y se practica en casi todas las religiones para Rezar y Meditar. Se dice que hay 81 posiciones de manos básicas, pero de ellas son esenciales 9, que luego veremos.

Primero conozcamos un poco el lado esotérico de las manos, desde el punto de vista hindú (ayurveda):

- La mano izquierda simboliza la Luna y representa la Pacificación y la Concentración. Energéticamente, está en el lado Yin del cuerpo. Su dedo meñique significa Caridad, el anular Disciplina, el corazón Paciencia, el índice Energía y el pulgar Contemplación.
- La mano derecha simboliza el Sol y representa la Existencia. Energéticamente, está en el lado Yang del cuerpo. Su dedo meñique significa Sabiduría, el anular Discernimiento, el corazón Capacidad para hacer votos, el índice Poder y el pulgar Conocimiento.

Además, tenemos la relación de los dedos con los cinco elementos occidentales, que ya vimos en el mudra con efecto láser de CES II:

- Los meñiques simbolizan la Tierra. Es lo físico, lo mineral y lo estable. Es la Forma.

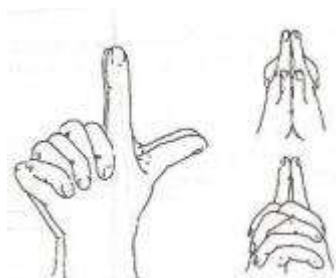
- Los anulares simbolizan el Agua. Es lo emocional, lo vegetal y lo adaptable. Es la Receptividad.
- Los dedos corazón simbolizan el Fuego. Es el Alma, lo animal y lo dinámico. Es la Percepción.
- Los índices simbolizan el Aire. Es la Mente, la Sabiduría y la Benevolencia. Es la Actividad.
- Los pulgares simbolizan el Vacío, el Éter. Es el Yo, la Voluntad, la Luz y la Esencia. Es la Comprensión.

Aunque la historia de los mudras es muy antigua (ya existía en el yoga, y mucho antes había prototipos que pretendían simbolizar caracteres sánscritos o hebreos con el cuerpo) se ha extendido más con el **Budismo Esotérico**, el cual tiene una parte llamada **Mikkyo** o “Enseñanza Secreta”. La tradición Mikkyo tiene dos vertientes principales: la escuela **Shingon** de China y la escuela **Tendai** de Japón. Y sabemos que Usui estuvo en ésta última.

Los mudras en Japón se conocen como **Kei In** o **Ketsu In**. Sus 9 mudras básicos y especiales se llaman **Sellos Cortantes** o “**Kuji Kiri**”, y suelen realizarse uno detrás de otro de manera secuencial. La combinación de un mudra más un mantra y más un yantra se conoce en Mikkyo como “Sanmitsu”, y consiste en visualizar un yantra o mandala mientras se pronuncia un mantra repetidamente y se adopta un mudra. El Sanmitsu se considera en Mikkyo un trabajo poderoso y podríamos decir que es una forma oriental de hacer magia, aunque está enfocado al desarrollo espiritual. Es una práctica que ha influido a disciplinas como el Ninjutsu y ha sido alimento de guerreros y ninjas en oriente, de ahí que veamos personajes realizando Sanmitsu en muchos animes japoneses.

Veamos los 9 Sellos:

1.- Rin



Significa “Fuerza de Cuerpo y Mente”. Es símbolo de la Sabiduría y el Conocimiento Puro. Se usa para adquirir la fortaleza que nos permitirá resistir las pruebas físicas y mentales y prevalecer sobre todo lo que nos quiera destruir. Sus efectos son el devolver la fuerza y la actividad a través de los elementos naturales, dirigidos por la acción mental. Representa la dimensión de la divinidad **Bishamon-Ten**. Su oración es:

*“Cada vez que realizo este sello de mano,
las fuerzas de mi cuerpo y de mi mente se unen,
para poder superar y vencer sobre todo aquello que quiera hacerme daño”*

Su mantra es: “OM BAI SHIRA MAN TA YA SOWAKA”.

Este gesto tiene una variante:



2.- Pyo



Significa “Canalización/Dirección de la energía”. Se usa para inspirar poder personal, buscando el conocimiento más allá de lo humano, mediante la canalización de la energía hacia el nivel apropiado de conciencia que permita realizar el propósito. Nos pondrá el organismo en posición favorable para la circulación del Ki a través del sistema nervioso y sus efectos nos protegerán de las enfermedades. Antiguamente se decía que con esta técnica el Guerrero dirigía a voluntad las enfermedades de otros. Representa la dimensión de la divinidad **Gosanze Yasha Myo-O**, y su oración es:

*“Cada vez que realizo este sello de mano,
concentro todo mi poder personal,
y canalizo mis energías
para conseguir todo aquello que me haya propuesto”*

Su mantra es: “OM I SHA NA YA IN TARA YA SOWAKA”.

3.- Toh

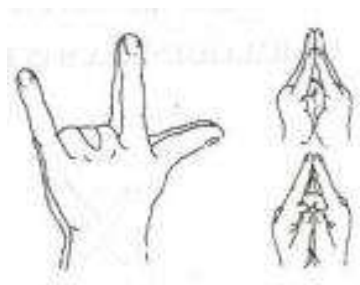


Significa “Armonía con el Universo”. Se usa para integrarse a la Naturaleza y para evocar la capacidad para armonizar con las leyes universales, con la finalidad de prever acontecimientos y adaptarse rápidamente a los cambios. Representa la dimensión de la divinidad **Jikokuten**, y su oración es:

*“Cada vez que realizo este sello de mano,
concentro todo mi poder personal,
obteniendo energía en todas
y cada una de mis acciones”*

Su mantra es: “OM JI RETARA SHI I TARA JI BARATA NO-O SOWAKA”.

4.- Sha



Significa “Curación propia y ajena”. Después de sincronizar con el Universo, propicia la sincronía con el cuerpo físico y obtiene energía curativa para uno mismo y/o para otros, y también sirve para soportar un fuerte dolor. Representa la dimensión de la divinidad **Kongo Yasha Myo-O**, y su oración es:

*“Cada vez que realizo este sello de mano,
concentro todo mi poder personal,
y obtengo energía curativa para mí
y para quienes me rodean”*

Su mantra es: “OM HAYA BAI SHIRA MAN TA YA SOWAKA”.

5.- Kai



Significa “Premonición del peligro”. Es un mudra que nos hace conocer el Amor, la Paz, y nos eleva el nivel de conciencia para poder separar todo eso del mal y del peligro. Para bien de distinguir entre una cosa y otra, nos sensibiliza para poder percibir y presagiar las diferencias entre vibraciones, y así incluso podemos guiar a los demás por la senda correcta. Nos recuerda a otra forma clásica de plegaria. Representa la dimensión de la divinidad **Fudo Myo-O**, y su oración es:

*“Cada vez que realizo este sello de mano,
concentro todo mi poder personal,
y conozco la paz separándome del mal,
desarrollando así mi intuición
hasta poder presentir y prevalecer
sobre cualquier peligro
que me amenace”*

Su mantra es: “OM NO-O MAKU SAN MAN DA BASARA DAN KAN”.

6.- Jin



Significa “Lectura de pensamiento”. Se usa para abrir la Mente y así darle tono y poder aceptar la Realidad y usar la intuición. Antiguamente se usaba para poder oír la voz (el pensamiento) de los difuntos y de nuestros maestros lejanos, así como de cualquier otro ser que no podamos ver u oír. Representa la dimensión de la divinidad **Gundai Yasha Myo-O**, y su oración es:

*“Cada vez que realizo este sello de mano
concentro todo mi poder personal
para aumentar mi Conciencia Cósmica”*

Su mantra es: “OM A GANAYA IN MAYA YA SOWAKA”.

7.- Retsu / Letsu



Significa “Control de Tiempo y Espacio”. No se ve muy bien en la imagen, pero la mano derecha está agarrando el dedo índice de la mano izquierda. Simboliza la unión del **Taizokai** (reino vegetal y material) y del **Kongokai** (reino espiritual) junto a la unidad del Alma y el Espíritu; usa el concepto de que el mundo material está rodeado del poder y la protección del conocimiento puro y verdadero que viene del reino espiritual. Nos libera de los límites del espacio y del tiempo. Representa la dimensión de la divinidad **Komoku Tenno Jin**, y su oración es:

*“Cada vez que realizo este sello de mano
concentro todo mi poder personal
alcanzando el conocimiento puro y verdadero
y liberándome de los límites del tiempo y del espacio”*

Su mantra es: “OM HIROTA KI SA NO GA JU BA TAI I SOWAKA”.

8.- Zai



Significa “Control de los elementos naturales”. Se usa para controlar los cinco elementos y alcanzar un punto de unidad con el Universo. Representa la dimensión de la divinidad **Daitoku Yasha Myo-O**, y su oración es:

*“Cada vez que realizo este sello de mano
concentro todo mi poder personal
alrededor de mi Alma y de mi Corazón
pudiendo unirne al Universo que me rodea”*

Su mantra es: “OM CHI RI CHI I BA RO TA YA SOWAKA”.

9.- Zen



Significa “Iluminación”. Es una de las posiciones meditativas que conocemos, y de aquí viene el nombre del budismo Zen. De los nueve sellos se dice que es la que tiene un efecto más profundo, ideal para la contemplación, y que hace emerger la Luminosidad Búdica de la que formamos parte. Hay dos variantes más, una en la que la mano derecha se cierra en puño y es sostenida por la mano izquierda que la envuelve desde arriba; y otra similar a esta primera variante pero con la diferencia de la mano izquierda queda plana y abierta abajo del puño derecho. No representa a ninguna divinidad porque en este mudra la divinidad somos nosotros mismos. Asimismo, tampoco tiene mantra ni oración, sino que es la Meditación y el Rezo que nosotros hagamos.

La Sonrisa Interior

Se sabe que en el momento de sentir una emoción, el hipotálamo fabrica unas proteínas que luego libera al torrente sanguíneo. Hay una proteína por cada emoción. Todas las células de nuestro cuerpo tienen en su membrana varios receptores por proteína y emoción. Si nuestra costumbre es sentir habitualmente una emoción determinada, por ejemplo el sufrimiento, nuestro cuerpo se acostumbra a fabricar la proteína específica y se desarrollan los receptores para esa proteína, mientras que los demás receptores se pierden. Lo peor de esto es que las células se vuelven adictas a esa emoción, demandan esa emoción... y las emociones negativas con sus proteínas tienen efectos físicos que tienden a destruir o mutar esas células. Por el contrario, las emociones positivas generan proteínas que ayudan o incluso mejoran el estado de salud y funcionamiento de nuestras células. Recordemos también que la Medicina Tradicional China asocia emociones con órganos y vísceras, de modo que unas emociones repercuten sobre partes concretas del organismo.

Hay una práctica oriental muy sencilla conocida como “la sonrisa interior”, proveniente de la MTC, que consiste en hacer que todo el cuerpo sonría y se llene de Amor. Los pasos son los siguientes:

1. Tocamos el suelo con los pies (a ser posible descalzos y, a ser más posible, en la naturaleza) mientras estamos sentados en posición de meditar. La punta de la lengua tiene que estar tocando el paladar.
2. Tenemos ahora que pensar en la sonrisa más bella que podamos recordar; si no podemos, entonces nos forzaremos una sonrisa físicamente, lo cual también es valioso. Con esta sonrisa en mente, le sonreímos al chakra Ajna y nos decimos “el Ajna recoge la sonrisa y sonrío”.
3. Desde el Ajna, que está sonriendo, sonreímos al resto de las glándulas asociadas a los chakras, y podemos sonreír también a los chakras, siempre con la frase “**la glándula tal/el chakra cual recoge la sonrisa y sonrío**”.
4. El Ajna sonrío al corazón, que recoge la sonrisa y sonrío. El corazón sonrío a los pulmones que recogen la sonrisa y sonrío. Nuevamente el Ajna sonrío pero al hígado, que recoge la sonrisa y sonrío. Visualizamos los órganos sonriendo.
5. El Ajna sonrío a la vesícula biliar y al páncreas, que recogen la sonrisa y sonrío. El Ajna sonrío al bazo, que recoge la sonrisa y sonrío. Sonreímos a la vejiga que recoge la sonrisa y sonrío.
6. Ajna sonrío al estómago que recoge la sonrisa y sonrío. Sonreímos al Intestino Delgado que recoge la sonrisa y sonrío. Sonreímos al Intestino Grueso que recoge la sonrisa y sonrío.
7. Sonreímos a la médula espinal y al sistema nervioso, que recogen la sonrisa y sonrío. Sonreímos al cerebelo, que recoge la sonrisa y sonrío. Sonreímos al hemisferio izquierdo del cerebro y al hemisferio derecho, que recogen la sonrisa y sonrío. Sonreímos a la columna vertebral, que recoge la sonrisa y sonrío.

Ahora todo el cuerpo está sonriendo, y si no pues nos damos una última sonrisa a nosotros mismos y la devolvemos al exterior.

Los Sonidos Taoístas

Otra forma de armonizar los órganos y desintoxicarlos es emitiendo un sonido concreto compaginándolo con la respiración. Hay seis sonidos taoístas curativos, cada uno asociado a un órgano de la MTC. Se pronuncian en un orden concreto, y cada uno hay que repetirlo un múltiplo de 3 o de 9 veces. Con el tiempo hay que acostumbrarse a pronunciar los sonidos “hacia adentro”, sin voz, porque eso lleva más energía a los órganos.

Si en cada órgano nos viene a la mente alguna imagen, persona o situación, es bueno mantenerla en mente mientras se pronuncia el sonido; si se trata de algo desagradable, el sonido lo purificará. Después de cada sonido hay que respirar energía hacia el órgano y sonreírle como en la práctica de la sonrisa interior.

1. Dejamos los ojos entrecerrados y adoptamos postura para meditar.
2. Pulmones. Estiramos los labios como en una sonrisa. Ponemos la lengua detrás de los dientes cerrados y, con una exhalación lenta y prolongada, hacemos el sonido SSSSSS,

como si fuera una olla a presión. Al soltar el aire eliminamos la tristeza y la depresión. Al inspirar llenamos los pulmones de luz blanca. Sintamos valor, y ánimo.

3. Riñones. Formamos una O con los labios como si fuéramos a soplar y con una exhalación lenta y prolongada emitimos el sonido HOOOOOO, mientras eliminamos miedo e inseguridad. Al inspirar mandamos una luz azul brillante a los riñones. Sintamos Bondad y Paz.

4. Hígado. Ponemos la lengua junto al paladar y con una exhalación lenta y prolongada, hacemos el sonido SHHHHHHHHHHHH, mientras eliminamos Ira y agresividad. Al inspirar mandamos una luz verde brillante al hígado. Sintamos Amabilidad.

5. Corazón. Con la boca completamente abierta colocando la punta de la lengua detrás de los dientes inferiores hagamos una exhalación lenta y profunda mientras producimos el sonido HAAAAAAAAA y eliminamos orgullo, odio e impaciencia. Al inspirar mandamos una luz roja brillante al corazón. Sintamos Amor y Felicidad.

6. Bazo. Ponemos otra vez la lengua junto al paladar y hacemos una exhalación lenta y profunda para producir el sonido GUUUUUUUUUU desde la garganta. Al espirar eliminamos preocupación. Al inspirar mandamos una luz amarilla brillante al bazo y sintamos Belleza.

7. Triple Calentador. Si es posible hacemos este ejercicio tumbado. Con la boca abierta exhalamos lentamente el aire mientras haces el sonido HHHHHHHHHH. Cuando paremos para inhalar tratemos de imaginar un rodillo grande que va aplanando el pecho, el estómago y el abdomen, y sintámonos vacío. Esto equilibra todas la energías activadas por los demás sonidos y relaja el cuerpo en general.

Chakra Kassei Kokyuu Ho

Se traduce por “Respiración de Activación de Chakras”. Como dice el nombre, es una técnica para energizar los chakras. Es una de las técnicas japonesas que se enseñan en Gakkai. Empieza conectándonos primero con Reiki y luego hacemos la respiración Joshin Kokyuu Ho por unos minutos. Lo siguiente es visualizar la posición de los siete chakras primarios y hacer un circuito concreto:

1. Inspiramos cogiendo energía desde la Tierra y Muladhara, y la enviamos a Anahata. Exhalamos visualizando como esa energía se expande desde Anahata en todas direcciones fuera del cuerpo, formando un envoltorio luminoso.
2. Inspiramos, recogiendo esa energía desde el envoltorio a través de Anahata y mandándola hacia Sahasrara. Exhalamos enviando la energía al infinito. Inspiramos recogiendo energía del Universo y mandándola a Anahata.
3. Exhalamos haciendo que la energía se vuelva a expandir, e inspiramos volviéndola a recoger y mandándola a Muladhara. Exhalamos y al hacerlo mandamos la energía a la Tierra.

Este circuito hay que repetirlo pero sustituyendo Anahata por los siguientes chakras en este orden: Manipura, Svadhishtana, Vishuddha y Ajna. Finaliza haciendo una meditación en Gassho.

Hado Kokyuu Ho

Es sólo una técnica respiratoria que, al aplicar el sonido HAAA durante la exhalación, aumenta nuestra vibración. Este sonido es uno de los sonidos taoístas que acabamos de ver. Su aplicación es sencilla:

- Tocamos con los pies el suelo. Separamos ligeramente las piernas para estar cómodos sin tener que apoyar la espalda en la silla. También podemos ponernos de pie. Nos relajamos y hacemos una respiración abdominal.
- Al exhalar pronunciamos HAAAAAAAAAAAAA como cuando nos sentimos aliviados, pero hay que alargar el sonido tanto como se pueda sin que por ello vayamos a forzarnos. Soltamos la tensión del abdomen y volvemos a coger aire. La respiración tiene que ser natural y fluida.

Hado Meiso Ho

Es una práctica que usa la respiración Hado para llevar la conciencia al estado de Meditación mediante el uso de Reiki. El proceso es el siguiente:

1. Tocamos con los pies el suelo. Separamos ligeramente las piernas para estar cómodos sin tener que apoyar la espalda en la silla. Nos colocamos en posición Gassho y conectamos con Reiki. Nos relajamos y hacemos una respiración abdominal.
2. Ahora separamos las manos y las levantamos con las palmas hacia arriba, como si estuviéramos sosteniendo el Cielo. Cuando sintamos las vibraciones de Reiki correr por los brazos, bajamos éstos pero abriéndose a izquierda y derecha de modo que cuando queden horizontales las palmas de las manos miren hacia abajo.
3. Hacemos la respiración Hado. Al exhalar pronunciando el sonido de Hado empujamos ligeramente las manos hacia abajo para que la energía se libere del cuerpo a través de los pies. Esto sólo se hace una vez y es el comienzo de la sesión meditativa.
4. Con cada inspiración levantamos los brazos con las palmas de las manos mirando hacia abajo, hasta la altura de la frente. Con cada espiración Hado bajamos los brazos lateralmente, de manera que con las manos acariciemos nuestra aura. Hacemos esto tres veces y aguantamos un poquito la respiración con el fin de sentir la energía dentro de nosotros. Repetimos este punto las veces que queramos, siempre con las respiraciones agrupadas de tres en tres.
5. Cuando tengamos la mente clara, nos sentamos en postura de Meditación y meditamos.

Sekizui Joka Ibuki Ho

Significa “Limpieza de la columna vertebral”. Es una práctica que proviene del Shintoísmo. Aparentemente un señor llamado Nobara Sekiguchi descubrió que en los templos shintoístas practicaban esta técnica dos veces al año acompañada de unos rezos con el fin de purificar los pecados cometidos y alejar a seres perversos, y se dio cuenta de que es útil para purificar el cuerpo y el Alma. La teoría detrás de esta técnica es que en la columna vertebral se acumula también Karma, al igual que lo hace en Muladhara y Svadhishthana, y por lo tanto si purificamos la columna vertebral también estamos sanándonos. Se realiza de la siguiente manera:

1. Nos sentamos y mantenemos la columna recta. Conectamos con Reiki y colocamos las dos manos encima de las piernas con las palmas hacia abajo. Nos concentramos en el Tandem (Hara, Tientien) y respiramos relajadamente.
2. Empezamos una respiración Hado, emitiendo el sonido "Haaa". Visualizamos nuestro canal central y que el aliento expulsado mediante la respiración Hado se evapora, calentando la médula espinal y disolviendo la suciedad que hay desde la coronilla hasta el sacro. Al inspirar visualizamos energía blanca de Reiki entrando por la coronilla y vertiéndose con fuerza como una ducha. Nos estamos así por unos minutos.
3. Al terminar la práctica visualizamos que entra y sale Luz a través de la piel hacia la columna vertebral, como si respiráramos Luz. Luego hacemos Meditación Gassho.

Cirugía Psíquica

Esta NO es una técnica propiamente Reiki, sino que era usada por varios sanadores ajenos a Reiki; de hecho, Reiki se distingue de otros sistemas de sanación en que no consiste en quitar y poner energía, sino en transformarla. Como toda práctica no-Reiki, probablemente la Cirugía Psíquica no era recomendable para cualquier terapeuta y conllevaría riesgos como mancharse de energía sucia del paciente, pero desde hace mucho tiempo se hizo la adaptación a Reiki y funciona bastante más que bien, y de hecho yo ya la aprendí la primera vez que cursé un Tercer Nivel.

La técnica consiste en quitar directamente con las manos cualquier densidad de energía estancada que haya en el paciente, o bien trasplantar órganos en el cuerpo etérico del paciente. Conviene invocar siempre a los guías para cualquier cosa que pueda pasar. El movimiento energético que produce en el paciente, al ser una práctica un tanto más agresiva que las que conocíamos, puede ser brutal, y por eso jamás la uso como práctica de primer recurso, a excepción de casos muy difíciles que necesiten de una intervención drástica y rápida. El proceso es el siguiente:

1. Meditamos y Oramos antes de iniciar la sesión Reiki, cosa que debería hacerse siempre como vengo diciendo desde CES I. Al estar con el paciente es importante en este caso llamar a los guías (ángeles, arcángeles, maestros, seres de luz...) de la sanación, los del paciente y los nuestros. Les pedimos por favor que nos ayuden en nuestra sesión de Reiki y les decimos que vamos a colaborar juntos.
2. Si ya sabemos de antemano que vamos a realizar una Cirugía Psíquica, después de la invocación y de conectar con Reiki nos trazamos todos los símbolos en cada mano, y los símbolos necesarios en nuestra aura para protegernos (por ejemplo, CKR, SHK y DKM). Si no sabemos si va a haber Cirugía Psíquica, como suele pasar en la mayoría de las ocasiones (nunca sabemos qué nos vamos a encontrar en una sesión de Reiki) igualmente recomiendo esta preparación previa. Es algo que yo siempre hago y así me evito sustos innecesarios; aunque tome tiempo, vale la pena.
3. Oramos para el paciente y hacemos la apertura de la sesión. Usamos la técnica Byosen Reikan Ho para escanear. Aunque es una técnica que presenté sobretudo para momentos de crisis, cuando hay que ir al grano porque no tenemos tiempo de hacer una sesión completa y relajada con todas las posiciones, es útil a partir de ahora hacer un escaneo previo del aura del paciente para descubrir casos que requieran Cirugía Psíquica; como no es habitual encontrar casos de estos, aún después de encontrar zonas bloqueadas podremos seguir con un tratamiento normal.

4. Si encontramos alguna masa de energía estancada o contaminada que deba ser extirpada y no nos habíamos hecho la protección ni nos habíamos trazado los símbolos en las manos, ahora es el momento para hacerlo. Si el paciente venía ya con alguna dolencia, le pedimos que la visualice y que haga el “esfuerzo” de darle forma y color en su cuerpo físico; digo esfuerzo porque una cosa es tener un resfriado, y otra distinta es imaginar que eso tan abstracto que es una enfermedad tiene una forma determinada material. Al hacer la visualización puede que al paciente le surjan también olores y sabores, o incluso puede que sienta tensión o malestar justo en el lugar que habíamos encontrado mediante el escaneo Byosen.

5. Si no logra ver nada o bien no traía una dolencia en particular y vemos que hay que quitarle algo, entonces le “sugerimos” con tacto, sin asustar, dónde podría encontrarse la fuente de su problema, sin dar demasiados detalles. El fin de esto es simplemente hacer que el paciente se implique en su sanación. Igualmente, habrá que contarle en un modo que pueda entender que este tratamiento le expone al aprendizaje de una lección importante y que debe estar dispuesto a ese aprendizaje (una cuestión de Karma). Habrá casos en que nosotros tendremos que actuar por cuenta propia sin la participación del paciente, como en los tratamientos a distancia, y por lo tanto no podremos sugerir ninguna visualización; en el caso del aprendizaje igualmente hay que hacérselo ver, y yo lo que hago es primero hablar con su Yo Superior para averiguar la causa del problema y luego, después del tratamiento, añadir un trato con HSZSN para que el paciente por sí mismo pueda ver y reconocer la causa y pueda aprender de ello.

6. Esta es la parte interesante: hay que visualizar que los dedos de nuestras manos etéricas se alargan. Si nos cuesta visualizar, entonces con una mano agarramos los dedos físicos de la otra mano y los estiramos hasta más allá de su medida, como si arrastráramos la energía; lo hacemos unas tres veces para asegurarnos que hemos extendido los dedos etéricos y repetimos el proceso con la mano que nos falta. La cuestión es tener unos dedos que se extienden como hacen los gatos con sus garras, y que suelen alcanzar una medida de entre 15 y 30 centímetros. Trabajaremos con esto tanto para agarrar energía como para cortar.

7. Ahora, con un acto rápido, decidido y de Voluntad, metemos los dedos energéticos en el cuerpo etérico del paciente y extraemos en un solo movimiento toda la masa de energía densa. Esa masa energética se la damos al Ángel de la Transformación para que la transmute, o bien la lanzamos hacia ARRIBA, a la Luz, a Dios, para que sea purificada y regrese a su morada de energía álmica y divina. Cuidado con mancharse los dedos físicos de esa energía, hay que hacerlo todo con las manos etéricas. Si nos mancháramos, quitamos las manos y las sacudimos hacia atrás y hacia la Tierra para liberarnos de la energía densa, y luego volvemos a conectar con Reiki y nos volvemos a trazar los símbolos en las manos. En el caso de que no consigamos sacar todo lo que había que quitar de una sola vez, volvemos a introducir las manos y a sacar porquería, las veces que haga falta, aunque normalmente con una sola vez seremos capaces de arrancar todo de golpe.

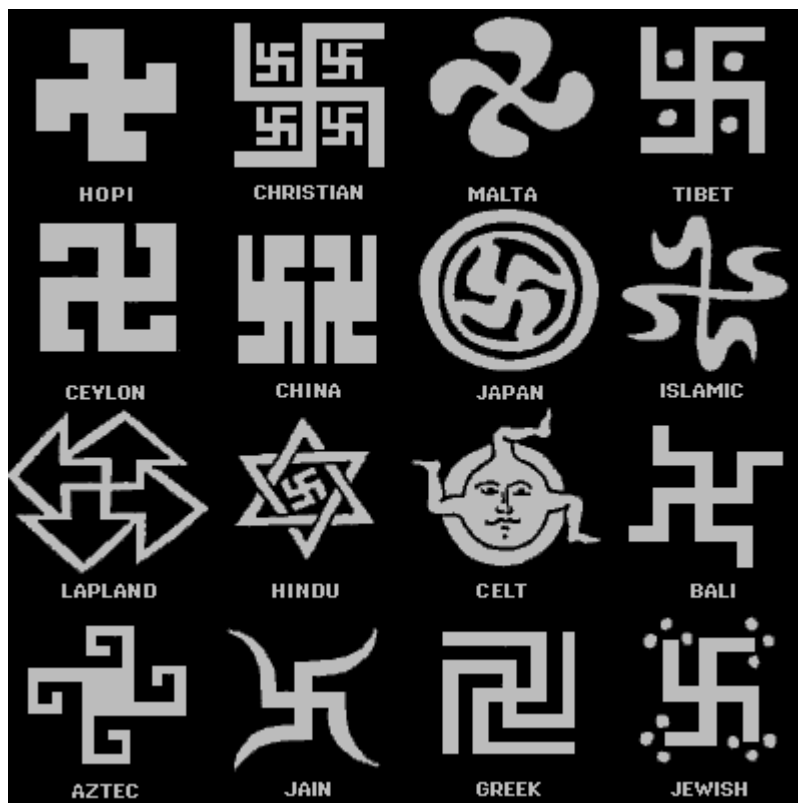
8. Hay casos en que no hay que quitar energía densa, sino que vemos que un órgano etérico está enfermo. Un caso sería el de una chica bulímica que de tanto vomitar ha quemado su esófago, y eso se nota también en su cuerpo etérico. Lo que hay que hacer en esos casos es usar los dedos como si fueran tijeras, y cortar un extremo y otro del órgano. Tomamos ese órgano con cuidado entre nuestras manos etéricas y se lo damos a uno de nuestros ángeles y guías, pidiéndole que lo reemplace con otro órgano etérico totalmente compatible con el paciente. Tomamos el nuevo órgano y lo colocamos en el lugar del anterior.

9. **IMPORTANTE:** después de quitar una densidad energética hay que poner manos y dar Reiki en cantidad para llenar el hueco, una persona no puede quedarse nunca con menos energía de la que traía; del mismo modo, al reemplazar un órgano etérico hay que poner las manos para soldar los puntos de corte mediante canalización de energía Reiki, y también hay que darle energía Reiki para que se uniforme todo el sistema de órganos, adaptando el nuevo órgano al cuerpo energético del paciente.

10. Una vez acabamos este procedimiento, si hay más por “operar” volvemos a repetir con las otras zonas del cuerpo que lo requieran. Al final hay que sacudir las manos (fuera del área donde está el paciente) para quitarnos los residuos que podamos tener en nuestros dedos energéticos, y si hiciera falta luego limpiarlos mediante transmutación de energía con símbolos. Cuando tengamos nuestros dedos energéticos limpios los retraemos; puede hacerse con la voluntad, presionando los dedos de cada mano con la palma de la otra mano o bien con un simple y rápido movimiento de las manos hacia el techo. Seguimos con una sesión completa de Reiki, si fuera el caso, o al menos con un alineamiento de chakras. Antes de sellar el aura, sellamos los chakras en luz, y nos podemos servir de los símbolos; no es imprescindible pero siempre lo hago, pues una cirugía psíquica remueve mucho y al menos si los chakras están sellados evito problemas en el paciente; según el caso, incluso conviene hacer un Encaje de Alma. Luego hay que recordar durante el sellado hacer el movimiento de corte para separarnos energéticamente del paciente.

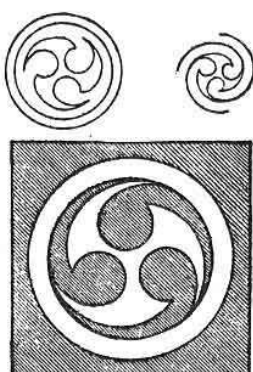
11. Recogemos la energía negativa que pueda haber desperdigada por la sala debido a salpicaduras durante el proceso o bien por las sacudidas de manos, y lo mandamos a la Luz o bien se lo damos al Ángel de la Transformación. Al acabar hay que dejar que el paciente repose, y luego hay que hablar con él para concienciarle de su aprendizaje. Dependiendo de lo que tuviera por aprender de esa enfermedad, si fuera necesario, tendrá que hacer un ejercicio de Perdón, y puede hacerlo en casa o bien en ese momento con nosotros (que sería lo ideal, porque mientras hace Perdón le podemos ayudar mandándole Luz, y así saldrá reforzado de su sesión terapéutica). También conviene aconsejarle que beba mucha agua, para limpiar, y si es posible que tome alguna infusión de vez en cuando o incluso que haga un poquito de dieta (sin pasarnos, que no somos nutricionistas) en la cual disminuya la cantidad cotidiana de proteína de origen animal, para que haga una limpieza lo más armónica posible. Si sigue los consejos, la transformación que puede hacer el paciente puede llegar a ser muy grande.

Antahkarana

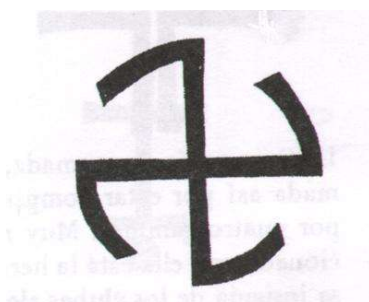


El nombre “**Antahkarana**” se refiere a dos cosas. Por un lado, es un sinónimo de la “Alineación Vertical”; por otro lado, es el nombre de una imagen, concretamente de la esvástica tibetana. Hoy en día, en diferentes enseñanzas Reiki occidentales se enseña esta imagen como parte del Nivel III, introducida por la escuela Raku Kei, así que la incluyo aquí por una cuestión de adaptación y compatibilidad. Antes de mostrar el símbolo tibetano primero explico de qué va.

En todas las culturas hay al menos un signo llamado “esvástica” que no hace otra cosa que simbolizar el Ciclo Solar, la Rueda del Año. La misma palabra “esvástica” viene del sánscrito “**suastika**” que significa “muy auspicioso”, puesto que se cree que los símbolos dedicados al ciclo anual atraen bendiciones. Hay muchas variantes, empezando por las que he colocado al principio de este apartado:



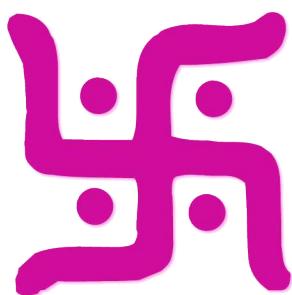
Mitsu Tomoe



Cruz cristiana



Trisquel



Esvástica hindú



Bandera siciliana

El nombre “Antahkarana” viene también del sánscrito, y es la composición de “Antah” (medio, interior) y “Karana” (causa, instrumento) y hace referencia a la conexión con el Yo Superior. Por lo general, todas las esvásticas ayudan a esa conexión. El símbolo es doble, tiene una forma Yang y una forma Yin:



Antahkarana Yin



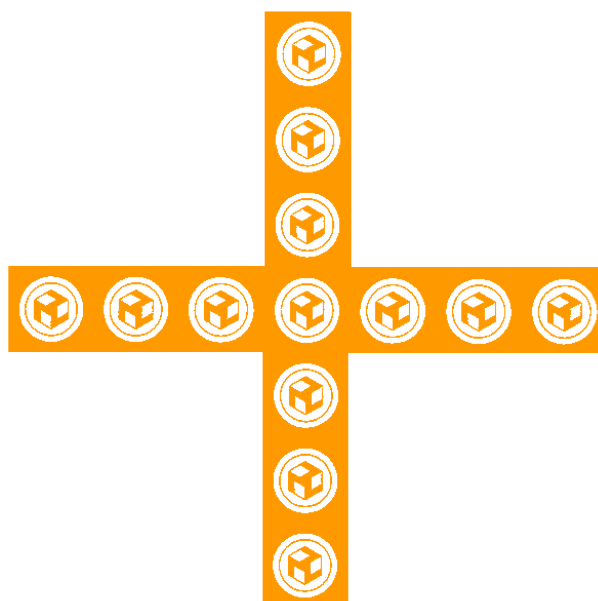
Antahkarana Yang

La versión Yang, con los brazos mirando a la derecha, se usa para meditar y activar la energía, mientras que la Yin (la más usada, con los brazos a la izquierda) se utiliza para dispersar energía, ideal puesto en la camilla de terapias para canalizar la energía negativa o sobrante. Los usos que tiene el Antahkarana en Reiki son los siguientes:

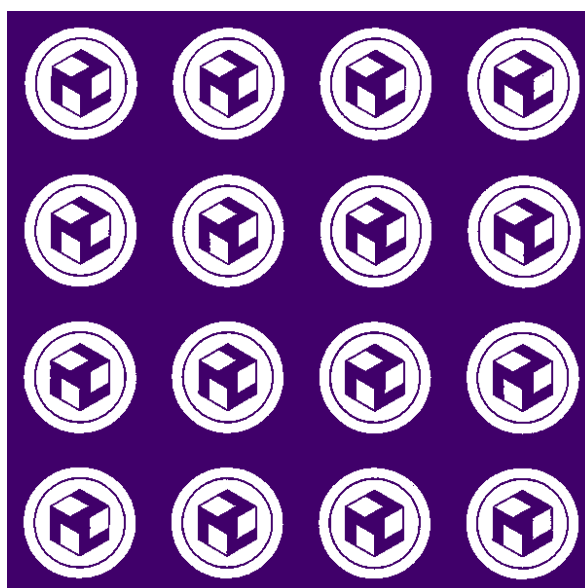
- Favorece el pase de alineamientos si se coloca en la silla de iniciación.
- Favorece el proceso energético de un mandala de cristales de cuarzo, limpiándolos y cargándolos. De hecho, si ponemos cualquier objeto entre un Antahkarana yang debajo suyo y uno yin encima éste se purifica.
- Favorece la limpieza y armonía cuando hay que hacer terapias agresivas, poniéndolo en la camilla del paciente.

- Limpia el aura si se pone bajo los pies.
- Meditando en él interconecta los hemisferios del cerebro, purifica los chakras, nos conecta con el Espíritu y con el Subconsciente, y genera de forma automática (dicen por ahí) la Órbita Microcósmica.
- Sólo con su presencia ejerce un efecto positivo en nosotros y el ambiente, y por eso se puede colgar en cualquier sitio (cuidando de no colocar demasiadas versiones Yin pues crea un ambiente soñoliento).
- Se puede colocar bajo la cama para regular el sueño, para que nos ayude a avanzar mientras no estamos conscientes, y para que nos proteja mientras dormimos.

El Antahkarana se puede combinar creando dos figuras múltiples:



– Esta cruz lo que hace es abrirnos a nuestro Corazón Espiritual, y por lo tanto es útil durante la Oración. También armoniza los cuerpos energéticos entre sí y ayuda al despertar de los chakras y a trabajar los siddhis de manera óptima.



– Esta combinación está diseñada específicamente para dispersar energía de cualquier tipo. Es conveniente usarlo en lugares estratégicos, como en el felpudo de la puerta principal de una casa, pero sin abusar pues demasiados cuadrados de éstos disminuyen el nivel de energía vital de la estancia.

La meditación con Antahkarana consiste sencillamente en sentarnos y relajarnos, después de una ducha, frente a la versión Yang y prestar Atención al centro del símbolo. Manteniendo la mirada suave, el símbolo hará su efecto por sí solo. Puede incluso que parezca que cambia de forma o que desaparece, lo que indica que estamos entrando en otro nivel de presencia. Aunque es una imagen plana tiene forma de cubo, y por eso se discute si conduce la energía entre dimensiones.

Imagino que observar al principio las esvásticas habrá sido chocante. Hoy en día el símbolo tiene una mala connotación porque de todos es sabido que Hitler adoptó la esvástica yang como símbolo de bandera, pero en Reiki el Antahkarana está teniendo una buena aceptación porque parece que el dibujo del símbolo tibetano se aparta un poco de la esvástica conocida. Además, tenemos la leyenda de la meditación tibetana con Antahkarana:

Se cuenta que los lamas tibetanos, antiguamente, se encerraban en una habitación iluminada con velas para meditar. En el medio de la habitación había una vasija de barro en forma de óvalo que representaría el huevo cósmico del universo, llena de agua. Frente a la vasija había un taburete, y frente al taburete había una pared cubierta de cobre pulido para que reflejara como un espejo. En la pared opuesta había tapices con símbolos varios. Sobre el taburete estaba grabado, en plata, el símbolo Antahkarana, de modo que el lama entraba en la habitación, se sentaba sobre el símbolo y miraba los símbolos que se reflejaban en la pared de cobre, centrándose en las imágenes. Era un buen método para no tener que visualizar.

11. Difuntos y Entes

[Para este tema es imprescindible haber leído los dos primeros capítulos del manual, y el proceso del Morir y los Bardos del capítulo 7. Asimismo, conocer el proceso de generación de un ego puede ser necesario.]

Phowa para moribundos y difuntos

No hay ningún ámbito de la Vida al que no le sea favorable la práctica de Reiki. Una de esas áreas, que encuentro especialmente importante, es **la Muerte y el Coma**. Trabajar con moribundos o enfermos terminales puede ser una actividad bastante más que difícil. La mayoría de las personas siguen apegadas a la Tierra y se les ve la tristeza y el dolor en la mirada. Es mucho más difícil aún si dichos enfermos son niños; podemos pensar que tienen toda la vida por delante y eso constituye un obstáculo para ellos y para nosotros.

Si cuando vamos a visitar a alguien percibimos que esa persona se está acercando al Bardo del Morir, sin pensarlo dos veces invocaremos a su Yo Superior y pediremos permiso para intervenir; seguidamente le mandaremos Reiki, ya sea con el método a distancia (si no se deja tocar o no cree en estas cosas) o bien con sólo ponerle una mano en un hombro o darle un abrazo basta; el uso de DKM puede ser muy interesante porque envolverá a la persona en energía de Alma que es lo que necesita tanto para sanarse si fuera el caso como para hacer la transición si fuera a morir. En el caso de un enfermo postrado en cama, darle Reiki antes y durante el Bardo del Morir puede ser muy beneficioso. Asegurarle una buena muerte al paciente es la clave para que alcance la Luz después.

También podemos contar con una práctica tibetana llamada **phowa**, muy sencilla pero muy eficaz y resulta tan esencial que siempre la uso como complemento al Reiki. “Phowa” (pronunciado <<po-ua>>) significa “transferencia de la conciencia”. Se trata de hacer que el moribundo se identifique con la divinidad. Está pensado para uno mismo, pero sirve para los demás si les guiamos en esa visualización; de hecho, el phowa y la película “Powder” (*nótese la similitud fonética*) fueron mi inspiración para el tratamiento del Ego. El phowa más sencillo consiste en fusionar nuestra mente con la mente de sabiduría de la presencia pura, rezando “*Mi mente y la mente de Buda son una*”. Evidentemente los monjes tibetanos han elaborado más la práctica de phowa hasta convertirla en el proceso que voy a explicar:

1. Se empieza meditando. Cuando nuestra mente esté reposando en Rigpa visualizamos el Cielo ante nosotros, con su vasta extensión azul o como lo queramos.
2. En el Cielo invocamos la encarnación de cualquier Verdad en la que creamos, bajo la forma de una luz radiante. Se elige el santo o ser divino que más próximo sintamos, ya sea Dios, la Virgen, Jesús, un Buda como Padmasambhava... Si no se es creyente entonces simplemente visualizamos una forma de luz pura y dorada en el Cielo. Lo importante de esta visualización es que consideremos el ser que estamos visualizando o al que estamos sintiendo como encarnación de la Verdad, el Amor, la Sabiduría y la Compasión de todos los seres iluminados y realizados. No hay que preocuparse si no se visualizan con claridad, nos llenamos de esa presencia en el Corazón y confiamos que está ahí.
3. Nos concentramos en cuerpo, mente, y alma en la presencia que hemos invocado y rezamos:

“Por tu bendición, tu gracia y tu guía, por el poder de la luz que brota de ti:

Que todo mi karma negativo, mis emociones destructivas, mis oscurecimientos y bloqueos sean purificados y eliminados. que me sepa perdonado por todo el daño que pueda haber pensado y hecho, que cumpla esta práctica de phowa y tenga una muerte buena y pacífica, y por el triunfo de mi muerte, que pueda beneficiar a todos los demás seres, vivos o muertos.”

4. Nos imaginamos ahora que la presencia de luz que hemos invocado queda tan conmovida con nuestra sinceridad que nos responde con una sonrisa amorosa, y nos manda Amor y Compasión en un torrente de rayos de luz que salen de su corazón hacia nosotros. Cuando estos rayos nos tocan y penetran en nosotros, nos limpian y purifican de nuestro karma, de nuestras emociones y de nuestra oscuridad. Nos sumergimos completamente en la Luz.

5. Ahora que nos hemos purificado, visualizamos que nuestro cuerpo se funde con esa Luz. El cuerpo de Luz que somos ahora se eleva hacia el Cielo y se fusiona inseparablemente con la dichosa presencia de Luz, y permanecemos así en Unión tanto tiempo como podamos.

Sogyal Rimpoché recomienda practicar phowa a menudo, pues nunca sabemos cómo vamos a morir, y si sucede estrellándonos contra un camión mientras vamos a 120 Km/h no nos dará tiempo en pensar en nada más, por lo que el hábito ayudará a que inconscientemente apliquemos phowa sin pensarlo.

Obviamente, para un moribundo desconocido del que no sabemos si será creyente o no, no le podemos decir que Medite y que Rece para el phowa. Pero le podemos decir que se relaje todo cuanto pueda y que respire profundamente. Le podemos decir las palabras adecuadas para que se calme, y el Reiki ayuda a ello. Luego le guiamos en la visualización y si no se contenta con visualizar una forma de luz le podemos decir que es uno de sus seres queridos ya difuntos, o que es alguien que viene para llevárselo a un lugar mucho mejor de paz y de amor; la cuestión es que identifique todos sus ideales con la forma de luz. Después nos saltamos la parte de la oración, que no es necesaria, y seguimos con la parte en que la forma de luz se le acerca para abrazarlo y transmitirle su bienestar, que es lo que le espera en el otro lado. Por último, le guiamos para que haga el viaje hacia esa entidad y vaya a la Luz.

Para una persona que está en coma se nos complica todo un poco. Como siempre, hay que darle Reiki, pues eso ayudará a su Alma a liberarse del problema que le retiene en coma o que lo retiene al mundo físico si es que tiene que morir. Lo que también recomiendo es, en la medida de lo posible, quedarnos a solas con el paciente en coma y hablarle acerca de las opciones que tiene. Es decir, le contamos en qué consiste la Muerte y los bardos por los que va a pasar si muere, en un lenguaje simple, haciendo inciso en que le espera mucha Luz y Amor, y que el sufrimiento y el dolor ahí no existen; después le contamos que, puesto que ya no teme la Muerte, tampoco tiene por qué temer la Vida, y que por lo tanto puede y tiene que elegir. Elija lo que elija, ahora que conoce la Verdad, tendrá la oportunidad de ser Feliz. Le decimos que tendrá nuestro apoyo incondicional y que sus familiares o allegados también lo aceptarán. Y les seguimos mandando Reiki y esperamos con paciencia. Cuando he tenido que hacer eso a distancia, invocaba al Alma del paciente o bien a su Yo Superior para que el Yo Superior hiciera de transmisor de la información que yo le daba. Lo cual me recuerda:

“¡Importantísimo invocar a nuestros guías, los del paciente y los respectivos Yoes Superiores siempre que estemos en una situación de estas, y antes de empezar con ninguna práctica de Reiki o de Phowa!”

Después de la invocación de los guías y el Yo Superior, podemos tratar incluso a alguien que ya estuviera muerto. A veces nos encontramos con entidades que están perdidas, que siguen apegadas a sus miedos y a lo mundano y necesitan liberarse y avanzar. Lo que hago en estos casos es trazar un enorme HSZSN en el aire para facilitar la llegada de los guías del difunto y que éste contacte con ellos, puesto que el difunto suele encerrarse en sus cosas y apenas puede abrirse a otros niveles. Una vez establecido ese contacto, entonces inicio una sesión de Reiki a distancia, siempre y cuando su Yo Superior me lo permita, y le mando Reiki, sobretodo a base de DKM para que conecte con el Alma y sane aquello que lo ata; luego aplico phowa. El Raku puede ser una herramienta para que vea la Luz, pero JAMÁS será lo primero que le mandemos, pues el impacto de la Luz puede asustarlo y hacer que se vaya o incluso que se cierre más a la transición. Hay que ayudarlo con toda nuestra Compasión a que pueda perdonar, ser perdonado y a que se permita recibir Amor; los guías harán el resto del trabajo y lo conducirán a dónde tenga que ser.

Entes

Con tanto “fantasma” que hay siempre en casi todas partes, sobretodo en Hospitales, hasta el punto de que parece el metro en hora punta, cabe preguntarse si de verdad hay tanto difunto que se ha quedado clavado entre el plano etérico y el astral.

Para explicar esto me remito a la generación del Ego. Los egos aparecen por fragmentación astral. Como estos fragmentos son energía astral muy densa, cuando una persona muere su cuerpo etérico tiende a desintegrarse pero puede que su cuerpo astral no quede desintegrado del todo. Sin embargo, el difunto se libera completamente de su cuerpo astral porque requiere su desprendimiento. ¿Qué sucede? Pues que cachos de ese cuerpo astral permanecen intactos y viajando por el plano astral. Es energía, y está consciente, pero no hay un Alma ahí y lo único que hace es seguir su impulso natural. Como estos fragmentos corresponden con egos, buscarán saciar sus vacíos o sus caprichos.

La mayor parte de los entes que se pegan al aura de alguien son fragmentos astrales, y la prueba está en que el ente buscará sólo alimentarse de la energía de esa persona o satisfacer un deseo concreto a través de la experiencia de esa persona. Un ejemplo sería que un fragmento de Gula de un alcohólico esté por ahí vagando hasta que, por karma, encuentra a alguien que acostumbra a ir a un bar a beber cerveza y se le acerque; si puede pegarse o colarse en el aura de esa persona, mientras viva, cada vez que el ente vuelva a necesitar llenar su vacío, le mandará el impulso de beber a la persona y esta persona lo sentirá como un impulso suyo. Si pudiéramos sentar a esa persona a hacer meditación, podría llegar a reconocer que esos impulsos vienen de fuera y no de dentro.

Los fragmentos, como todo objeto astral, no tienen forma definida pero pueden adoptar la apariencia del fallecido que los liberó, y es usual “ver” pasar a estas entidades que van en busca inconsciente de lo que necesitan para seguir existiendo. Tal vez, si se originan de un ego de Avaricia, lo único que hagan sea estar ahí, sin molestar, apegados al lugar de su muerte, pegados al aura de un familiar, apegados al lugar de trabajo, etc.

El único motivo por el que un cuerpo astral no pueda ser del todo desintegrado y libere sus fragmentos es una mala muerte. Como reikistas, no sólo tenemos que propiciar la buena vida, sino también la buena muerte. Con la mala calidad de la muerte que existe en todo el mundo, empezando por la pena capital, no es de extrañar que se multiplique la violencia y el malestar con esos fragmentos sueltos por ahí. La oración por los difuntos y la cremación o incineración

del cuerpo físico (pasados tres días) ayuda bastante a una buena muerte (el fuego purifica hasta los niveles etérico y astral). Y con la mala calidad de la vida, no es de extrañar que sea fácil captar fragmentos en el aura... puesto que nuestra aura no está limitada a sólo un fragmento. Por otro lado, una persona con un Alzheimer en estado muy avanzado puede que vaya liberando fragmentos astrales aún estando viva, del mismo modo que puede que su Alma ya se esté desencajando, preparándose para morir; también, al igual que muchos esquizofrénicos lo son por un mal estado del chakra Muladhara (Nivel II), es posible que también haya esquizofrénicos por una captación masiva de fragmentos astrales, muy típico entre el mundo de las drogas.

Entonces, ¿no hay difuntos que nos incordien? Sí y no. La diferencia básica entre un fragmento astral y un difunto, a parte de no tener Alma, es que el fragmento se quedará ahí por apego o bien buscará algo a través de nuestra aura y nuestra experiencia vital; el difunto, en cambio, nos pedirá ayuda para sí o para un ser querido, o bien buscará la Luz y nos preguntará cómo hacerlo... es decir, buscará la manera de ponerse en contacto con nosotros para que le guíemos en vez de pegarse a nosotros. Por eso, sí que hay difuntos pululando, pero no que nos incordien.

Trabajar con un fragmento astral es relativamente sencillo: si está pegado al aura primero lo quitamos mediante Reiki en el paciente; hay que pensar que a los fragmentos astrales no les gusta ser vistos, se escabullirán por dentro del aura o bien se mostrarán avergonzados o amenazados, como resultado del Miedo propio del ego; si se muestran como masas de energía densa y no se van a mover de donde están, podemos quitarlos con un movimiento decidido mediante cirugía psíquica. Luego le aplicamos la técnica de decapitación del Ego, o le mandamos Reiki al fragmento como si fuera un difunto y le practicamos Phowa., sólo que al invocar a los guías del fragmento no vendrá nadie porque es sólo energía que tiene que ser transmutada.

Seres oscuros

Alguno se dirá “por fin, ya tocaba”. Hasta ahora sólo había tratado los seres que conforman nuestros guías, y como mucho había hablado de difuntos. Pues bueno, estamos en la Maestría y es momento de que nos abramos a otro sector de la Realidad. Primero he hablado de entes parasitarios con un funcionamiento bastante mecánico, porque constituyen fragmentos astrales. Hay otros, como las larvas, pero los veremos después.

Los denominados “**seres oscuros**” o “**bajos-astrales**” son entidades no humanas que tienden a alimentarse de la energía desarmónica, pero sí tienen Alma y Espíritu. Lo que sucede es que al visualizarlos, debido a que se mueven con intenciones desconectadas de la Luz, se perciben como entidades demoníacas, y bien podrían serlo porque si nos producen Miedo, Ego y desarmonía entonces les servimos de alimento. Pero no por ser demonios, o cualquier otro apelativo que queramos darles, hay que odiarlos y rechazarlos. Cuantas más emociones negativas presentemos, peor será, porque eso los fortalece. Cuanto más luchemos contra ellos, peor será, porque eso genera Ego en nosotros y el Ego los fortalece.

Puesto que tienen Alma y están desconectados, el trato a los seres oscuros, si nos encontramos con alguno, es similar a los difuntos: primero invocamos nuestros guías y a aquellos seres superiores de la Luz que puedan ayudar a reconducir al ente; después le mandamos Reiki con el método a distancia, centrándonos en la Compasión, eso lo debilitará y le ayudará a reconectar con el Amor y la Luz, incluso alguno se puede llegar a quedar perplejo; mientras damos Reiki veremos como los guías hacen lo propio, y por lo general se lo llevan consigo a otra parte a que pueda purificarse y retomar su sendero álmico.

Estos seres en el budismo se dice que pertenecen al Reino de los Espíritus Hambrientos, al cual podemos reencarnar, y en contra de toda apariencia es infrecuente que ese reino se mezcle

con el nuestro. Desconozco el motivo por el cual a veces un ser oscuro entra en el mundo de los seres vivos con la intención expresa de interferir en el camino de otros, pues pasar de un mundo a otro supone un viaje dificultoso, y ellos tienen también sus guardias para impedir el paso de un lado a otro. Hay que pensar que el Bajo Astral es una parte del Astral que está como anclada y virtualmente separada de todo lo demás; cuando morimos o soñamos jamás vamos ahí, sino que pasamos por el Astral superior, hace falta una energía muy densa y unas vibraciones muy desarmónicas para siquiera pasar por ahí y ver algo; y a la inversa, hace falta mucha Luz para salir de ahí, y eso hace que sea improbable que un ser oscuro salga de esa zona.

Todo cuanto puedo imaginar es que ahí, como en todos los mundos (Ley de Correspondencia), el ser puede alcanzar cierta comprensión, cierto grado de conexión con la Luz y eso hace que quiera ascender a otros niveles; como lo más cercano es nuestro mundo de plantas y animales se aparecen aquí como en un estado intermedio de su trayecto y, puesto que aún no están del todo liberados y lo único que conocen es su antigua personalidad, pues aquí hacen lo mismo que harían allí, crear desarmonía.

Nuestras luchas con ellos los hacen más fuertes, más poderosos, y hace que ellos se identifiquen con su Ego. Podemos pensar que es que eran así y vienen con la misión de hacer daño, pero desde la visión budista comprendemos que ese ente podría ser cualquiera de nosotros, y que el hacerse más fuerte mediante su Ego a él le daña, y lo mejor que podemos hacer es ser compasivos y ayudarles en su avance. Es también lo mejor que podemos hacer por nosotros. Tal vez, incluso, alguno de esos seres oscuros consiga devolver a la Luz a varios de sus semejantes en el Bajo Astral, como haría un Buda en nuestro plano con nosotros.

Otras entidades

Primero voy a hablar de las **larvas astrales**. Son sólo formas de energía, como los fragmentos astrales, pero no provienen de la fragmentación astral. Las larvas las creamos los seres humanos con nuestros egos a través de las emociones negativas. Por ejemplo, al sentir envidia sobre una persona, o al odiarla, podemos hacer sin darnos cuenta que en el aura de esa persona se condensan esas formas de energía y tomen la disposición de gusanitos que se alimentan de la energía vital y poco a poco van agujereando el aura. Como se generan por vibración desarmónica, lo más probable es que el envidioso o el que odia también haya generado en su propia aura muchos de estos entes y que tenga el aura como un colador. Otra forma de crear o incluso transmitir por contagio larvas astrales es mediante una relación sexual sin Amor; no me cansaré de decir lo desprotegidos que estamos sin el Amor, hoy en día es como ir sin condón; la vibración en la energía que puede producir el sentimiento de posesión, de dominación, de sumisión, de alimento (Gula), etc. crea parásitos, por no decir que atrae fragmentos astrales y puede atraer a seres oscuros si alguno pulula por ahí.

No son entidades muy fuertes, las apartamos enseguida al hacer la apertura de la sesión Reiki cuando limpiamos el aura con las manos, y tienden a desintegrarse. Sin embargo, es bueno al acabar la sesión recoger con las manos todo lo que podamos haber quitado y que está impregnado en el suelo y las paredes de la sala, y lanzarlo a la Luz o dárselo al Ángel de la Transformación, por si acaso.

Otros entes que podemos encontrarnos, aunque no necesariamente en Reiki, son los **Elementales**. Son entes que se encuentran en la naturaleza, cuidándola y guardándola. Tenemos los gnomos de la tierra, las ondinas del agua, los silfos del aire y las salamandras del fuego. Son inofensivos... hasta que los molestamos. Hay zonas de la naturaleza donde uno puede acampar porque estos seres nos reciben con los brazos abiertos, pero hay otras zonas que no, generalmente porque también hay energía telúrica. Si hacemos algo que los disguste, como estar presente en una zona energéticamente mal aspectada, o bien porque destruimos lo que ellos cuidan (por ejemplo, tirando basura) es posible que algunos de esos seres se vengan con nosotros

montados en nuestra aura, para darnos alguna lección de libre albedrío. Si nos los encontráramos en alguna sesión de Reiki conviene hablar con ellos, que cuenten qué les pasa, y hacerles ver que ya nos encargaremos nosotros de la situación al tratar el Karma con el paciente, de modo que puedan marcharse en paz.

Por último me gustaría comentar los otros entes, que no son guías, pero que también tienen manifestación física o bien vienen de otros planos. Como nosotros, los oscuros, los animales o las plantas, también tienen Alma y Espíritu. Muchos de ellos los conocemos como entidades extraterrestres, de las cuales algunas quieren ayudar y otras buscan lo contrario; algunos otros entes se pueden presentar como entidades burlonas, que se hacen pasar por seres superiores o bien nos gastan bromas, engañándonos para simplemente pasárselo bien un rato o para demostrar lo inteligentes que son y que nosotros somos seres inferiores y estúpidos. Coinciden con el Reino de los semidioses y con el Reino de los Dioses de la imaginería budista, otra posibilidad de reencarnación. Conviene saber que no todo lo que hay por ahí está para ayudarnos, pero al menos tenemos la garantía de que *si conectamos con Reiki* e invocamos a guías, ángeles y seres de luz, lo que viene sólo serán guías, ángeles y seres de luz.

12. Las iniciaciones y el pase de Alineamientos

[Para este tema hay que haberse leído los dos primeros capítulos del manual, y también hay que conocer y haber practicado el ejercicio de la Órbita Microcósmica del capítulo 9; para entender este ejercicio seguramente hará falta leerse todo lo referente a la Kundalini que aparece en el capítulo 8.]

Creo no hace falta explicar mucho acerca de esto. Entre CES I y II me encargué de que se supiese para qué se hacía una iniciación. Pero sí tengo que decir que mi visión del asunto no es compartida por la mayoría de Maestros Reiki. Primero os cuento mi historia de cómo me “hicieron maestro”, empezando por una ensoñación que tuve meses antes de que yo recibiera el grado de Maestría:

Yo me estaba tratando con Reiki, como a veces hago, y era un día en que no trabajaba y aproveché alguna hora de la tarde, mientras entraba el Sol por la ventana y me acariciaban sus rayos. Debido a la energía entré en ese estado en el que uno no se duerme pero el cuerpo sí, y la conciencia se mueve entre otros planos y el físico. Empecé a “ver” como si me encontrara en un espacio de luz, un espacio como azul celeste pero con brillos de otros colores, sobretodo blanco y, en menor cantidad, dorado. Ese espacio tomaba una forma como de torbellino, como si se creara un túnel que llevara a otra parte. Me quedé viendo la entrada del túnel, observando como la energía se arremolinaba, y de mientras una voz hablaba y decía:

- Tú esto ya lo has hecho antes.
- ¿El qué? - pregunté yo-.
- Todo esto: lo que tú llamas Reiki, y el dar y recibir iniciaciones. Ya pasaste por eso antes, ya lo conoces.
- ¿Ah sí? - dije, riendo con sarcasmo; me lo tomé a broma, y de mientras veía como si impulsos de luz muy pura y brillante siguieran periódicamente el curso del remolino hacia el otro extremo del túnel, pareciendo sincronizar alguna cosa.
- En efecto... – vi cómo me metía dentro del túnel y viajaba por él hasta que salí en el otro extremo... y había una persona (yo), y me vi en perspectiva a mí sentado en la arena, en otro paisaje, meditando; aquel túnel simbolizaba la conexión divina, el contacto entre uno y el Espíritu, la unión directa entre el Ser y Dios –. Antiguamente la mayoría de personas tenían una conexión muy férrea con Dios, pero si había la posibilidad de que se desconectarán entonces recibían lo que para ti es una iniciación, con el fin de estabilizar el canal y esa conexión. **El pase de alineamientos es sólo un método para recuperar el Alineamiento Vertical.**

Y así es. Uno de los temas más discutidos es que “hay varias frecuencias de energía”, y cada pase de alineamientos te conecta a una de esas frecuencias, de modo que si recibes iniciación en Reiki Usui entonces estás alineado a Reiki Usui, y si te inician en Karuna entonces conectas con Reiki Karuna. Falso. El pase de alineamientos, como me dijeron, tiene un único propósito: recuperar nuestra conexión íntima con Dios, que es nuestra esencia como seres humanos, como

canales naturales. Iniciarse en Reiki no consiste en recibir un galardón que te dé derecho a hacer de terapeuta, y aquí muchos caen en la trampa y se confunden. Iniciarse es recuperar nuestra esencia, e iniciar a otros significa ayudarlos a recuperar su esencia también, esa esencia que es la misma para todos, la Luminosidad Base. Lo que sucede es que en el “*kit de Conexión Espiritual*” (parece que hable de ADSL) vienen otros “regalos”, como la capacidad de Sanar por transferencia de Energía Álmica y Amor, cosa que queda explicada en los capítulos 3 y 8, y también porque la cercanía con el Espíritu y el incremento de nuestra comunicación con Él potencia la actividad de Anahata y de la Estrella de la Mañana, que están muy cerca el uno del otro.

Después de esa ensoñación, de la cual desperté un tanto confuso por la experiencia, acabé mi sesión de Reiki y esperé al día en que vería de nuevo a la que fue mi maestra, no sólo en Reiki sino también en otras áreas. Yo estaba confuso por dos razones. Por un lado, ¿por qué me iba a creer esas historias? ¿Cuando había practicado yo eso antes, en otra vida? No tenía mucho sentido... Y por otro lado, yo siempre había tenido algo de miedo de recibir algún día la Maestría. Debido a que siempre había tenido contacto con líneas de Reiki que dividen la enseñanza en 4 módulos y no en 3, esa división produce en el terapeuta la percepción de distancia entre lo que puede alcanzar más o menos fácilmente, y la capacidad para pasar alineamientos; por lo tanto, en Reiki III siempre había tenido conocimiento de que se enseñaba el DKM tradicional, el Antahkarana, el mandala de cuarzos que yo enseñé en segundo nivel, y la cirugía psíquica; la Maestría consistiría en dos símbolos más, el aprendizaje de la Órbita Microcósmica y el pase de alineamientos.

Visto así no es gran cosa, pero envuelven la Maestría en un aura de absoluta responsabilidad (cosa comprensible) y como que ser Maestro consiste en que te respeten. Además, la Maestría es la oportunidad que tienen muchos de conseguir 1.000 euros por iniciación. Por eso, la Maestría para mí era un “status” dentro del mundillo espiritual y esotérico del que nunca formaría parte, demasiado elevado para mí, que consistía en muchas historias, complicaciones y muchas responsabilidades. Cuando le conté la ensoñación a mi maestra, me dijo “¡Uy, ni se te ocurra pensar en iniciar, aún te queda mucho para la Maestría!”. La parte buena de ese comentario es que al menos ella no esperaba ganar dinero conmigo (si quisiera los mil euros, habría insistido en que me iniciara cuanto antes), pero es un comentario que ayuda a crear esa distancia.

Y esto me sirve para hablar de otro error frecuente en la enseñanza Reiki. Recibir la Maestría, para muchísima gente, consiste en precisamente alcanzar un estatus. Como en cada país sólo puede haber un Presidente del gobierno, imagino que ser Maestro Reiki es una bonita forma de ser destacado. Y si no tenemos suficiente... bueno, pues para eso hay más líneas de Reiki; si en tu currículum pone que se es Maestro de Reiki Usui, Karuna, Reiki Tibetano, Reiki Seichim, Magnified Healing, etc... da como renombre, como que tenemos que ser muy buenos y grandes profesionales, y no hay nada más lejos de la Verdad. No por hacer más se es mejor. La evolución espiritual no consiste en eso. Esta cuestión está emparentada con la primera: hay personas que más que por estatus lo hacen porque creen que darán mejor servicio, y eso viene de la idea de que conectamos con diferentes energías o con diferentes frecuencias de la misma energía. Lo que distingue la calidad de un canal es su conexión con el Espíritu, y eso se puede alcanzar incluso rezando.

Meses después de la ensoñación, cuando llega Septiembre, recibo un mail de una amiga diciendo que en Barcelona celebran algo llamado “El Día Internacional del Reiki”, y ésta era la segunda vez que lo hacían. Ella había

recibido un primer nivel de mi maestra pero no había quedado satisfecha, y en el Día Internacional se iban a dar alineamientos en todos los niveles, y completamente gratis. Sólo había que traer, si se quería, algo de fruta para hacer la celebración. Yo me apunté con mi amiga para hacer el primer nivel; es decir, podría haberme apuntado al nivel III que es el que yo había recibido de mi maestra, pero pensé que así vería desde cero cómo enseñan en otra escuela más, puesto que cada maestro lo hace distinto.

Resultó que ese día amenazaba con lluvia, y yo me presenté pero mi amiga no porque tenía que desplazarse en coche desde lejos, y la lluvia no hace gracia a ningún conductor. Al final no llovió, pero ése no es el caso. Como mi amiga no se presentó, entonces entré yo sólo, y las chicas que habían en el mostrador en vez de preguntarme a qué nivel quería asistir, me preguntaron si ya tenía algún nivel de Reiki. Les dije que tenía Nivel III. Me miraron con una sonrisa y me dijeron “¡Ah, ya eres Maestro! ¿Vienes a colaborar?”. Y yo, lógicamente, dije que no; les comenté que tenía Nivel III pero no la Maestría. Y me respondieron “Uy, pero si eso es lo mismo... vaya, te falta que te expliquen cómo iniciar. Ve al aula 'tal' que es donde dan el tercer nivel, Maestro”. Sí, me llamaron Maestro. No supe cómo reaccionar a eso, pero me dejé llevar, fui al aula que me dijeron, me inicié y salí del Día Internacional con un diploma que acreditaba ser Maestro Reiki. Pasó todo tan rápido...

Y aquí puedo hablar de otro aspecto de la enseñanza Reiki. Lo que es la teoría se puede dar en cuestión de días. Una persona puede, actualmente, salir de cero a terapeuta reiki de segundo nivel en sólo un fin de semana. Yo tengo muy claro que jamás transmitiré a una misma persona dos niveles seguidos de golpe, es demasiada información por procesar, y supone cambios energéticos muy fuertes; como mínimo el “recién terapeuta” tiene que pasar los 22 días de rigor de limpieza. Pero lo que haga yo no influye para nada en lo que deciden hacer otros maestros. Otra cuestión en la que me distingo de otros maestros es en que yo no monitoreo si mis “alumnos” están preparados o no, básicamente porque yo no los alinee como terapeutas sino como seres que conectan con su esencia divina.

Sí que estaré ahí para contestar preguntas si lo necesitan, y si algo no lo sé humildemente también lo diré, pero yo no soy nadie para determinar cuándo alguien tiene que recibir un “grado” de Reiki (ahora CES) y cuándo no. Por un lado, **CES/Reiki no consiste en grados**, sino que es un camino continuo de toma de conciencia, de transformación y purificación, y de toma de responsabilidad y de retorno al origen, cosa que yo no puedo controlar ni siquiera en lo que a mi propio camino se refiere. Por otro lado, ese camino es muy personal, cada uno adquiere una sensibilidad con su Alma muy particular, y eso hace que, como he comprobado, sean los mismos alumnos los que quieran pasar un tiempo largo practicando antes de sentirse preparados para recibir más. Y si después de los 22 días resulta que ya están preparados, que así sea; si no tiene que ser, confío en la guía divina y en los guías para que hagan que la sincronicidad mueva los pasos en la dirección adecuada, como así ha sido hasta ahora.

Tengo que advertir también de que muchos Maestros se dejan llevar por su necesidad de Ego de atraer a cuantas más personas mejor para que sean sus pacientes o sus alumnos. Puede ser porque el hecho de “formar” a una persona según nosotros pensamos nos dé cierta satisfacción, lo cual sería un ego Lujuria y eso es distinto a Compartir. También puede ser porque es una forma de ejercer poder y tener control sobre los demás, independientemente de si queremos mostrarnos como mejores que ellos o no; una forma disimulada de éstas de ejercer poder que yo he visto es mediante la farsa de control del Pobre de Mí, creando compasión en los demás para mantener la dependencia emocional en esas personas, y no dudo que en este caso en realidad el Maestro Reiki es muy buena persona pero no se da cuenta de que está apegado, y mantiene la

situación tanto como puede creando más y más técnicas y útiles para Reiki y así recibir las gracias. Reiki tiene sólo una premisa: es simple, pones las manos y ya está.

Mi historia es un modo de meter paja en el manual, lo comprendo, pero me ha servido para perfilar puntos básicos de en qué consiste disponer de la capacidad de alinear y de dar seminarios. Ahora voy a hablar del alineamiento en sí.

Reiju

Conducir a una persona hacia su Alineamiento Vertical debería ser, como todo lo que tiene que ver con la Espiritualidad, un paso sencillo, sin florituras. Por lo que sabemos, Jesús iniciaba sin ninguna característica especial¹¹, y Buda tampoco requería grandes ornamentos.

Usui, como expliqué en CES I, iniciaba usando un método virtual: él se sentaba con todos los alumnos y meditaban juntos; durante la meditación, él de algún modo conseguía que todos los alumnos al mismo tiempo se abrieran a la comunicación divina y que esa comunicación fuera más o menos permanente. Eso sí, su **Reiju** (nombre japonés para el pase de alineamientos) requería que los alumnos practicaran Reiki cada día el resto de su vida. Al menos, así fue al principio. El Reiju virtual que daba Usui tenía mucho efecto sobre personas que ya estaban acostumbradas a Meditar y Orar, y que hubieran alcanzado cierto grado de conciencia y de comunicación interior, pero con personas de a pie en seguida se dio cuenta de que necesitaba de un método más “físico” y con un efecto más chocante para que esas personas estuvieran a la altura de la capacidad terapéutica de los primeros iniciados.

¿Qué sucede? Que si se quiere correr demasiado deprisa, obligando a que alguien alcance en seguida un determinado nivel espiritual, el movimiento energético en la persona es tan tremendo que se puede volver loco, y las crisis curativas serían el menor de los daños. Por eso se vio obligado a iniciar en tres niveles, para que el progreso fuera escalonado, mientras que los primeros iniciados con el Reiju virtual con una sola iniciación ya tenían bastante. Aún así, todos los alumnos que fueron iniciados, por el método que fuera, se reunían periódicamente con Usui para recibir un Reiju virtual, tal vez como una manera de estar espiritualmente siempre al día, para no perder la conexión. Tengo que decir que eso sería lo ideal.

El método “físico” de Usui evolucionó hasta ser un método que incluía el uso de los símbolos, bastante más efectivo y permanente. Sin embargo, con la finalidad de que la iniciación de Nivel I no fuera traumática y no provocara grandes crisis curativas, esta fue dividida en cuatro partes que se realizaban a lo largo del día o bien a lo largo de una semana. Como es comprensible, esto sólo es posible si la enseñanza es continuada y el alumno puede pasar tiempo con el Maestro para aprender lo necesario y recibir la iniciación completa. Después de Takata, este método fue llevándose a cabo y aún hoy en día se sigue haciendo en las escuelas más tradicionales. También hay quien en vez de hacerlo en cuatro partes, lo hace en tres pero siempre a lo largo de un mismo día, en teoría para alinear cuerpo, mente y alma por separado.

Por suerte, en occidente ya empieza a notarse el retroceso hacia la simplicidad de un método espiritual, y desde hace años, gracias a Maestros Reiki como Diane Stein, se viene usando un único pase de alineamientos que incorpora todos los símbolos y que es indistinto del nivel en que se inicie, porque este alineamiento sólo pretende la reconexión espiritual. Ése es el método que yo uso, aunque lo recargué un poco porque el método tal cual sólo contempla los chakras superiores del alumno y yo siempre opto por un equilibrio fundamental entre lo espiritual y lo terrenal y así es como acabé tocando los pies y los chakras inferiores al Anahata.

¹¹ Mateo 10:1. Más tarde, reciben una iniciación espontánea por obra del “Espíritu Santo” (Hechos de los Apóstoles, 2:1-5)

Iniciación completa

Éste es el método que yo uso, así, al desnudo:

1. Conecto con Reiki e invoco a mis guías, maestros, ángeles y arcángeles, y seres de luz. No es imprescindible la invocación, pero así me siento reconfortado, pienso que si cometiera un error o un descuido ellos estarán allí para solucionar el problema o, al menos, para hacérmelo ver a mí para que yo pueda rectificar, y eso me hace sentir más seguro.
2. Me dejo llevar instintivamente para escoger el orden en que se inician los receptores de alineamiento. A veces me lo chivan los guías. Yo considero que de algún modo hay un orden que hace que la energía se mueva en sincronía y con total armonía, y me gusta conectar con ese orden.
3. Hago sentar a la persona en la silla de iniciación y le pido dos cosas: por un lado, que junte las manos en Gassho, y por otro que me diga su nombre “completo”. Aquí alguna vez ha habido algún cruce y por lo que sea la persona me ha dado un nombre pero no su nombre completo. Acepto las cosas tal como vienen y coloco mi mano izquierda sobre su hombro derecho e invoco a los guías de esa persona mediante el nombre que me acaban de dar, exactamente igual que usamos el nombre para hacer una sanación a distancia. Yo aprovecho para pedirle a Dios por esa persona, y para pedir que todo vaya según su más elevado propósito álmico-espiritual.
4. Me sitúo detrás del receptor y me colo en Gassho. Respiro profundamente y me concentro para hacer la **Órbita Microcómica**. Enseguida con eso todo mi sistema energético se calienta. Es imprescindible en este método para mantener la conexión con el propio Espíritu lo más pura posible, y para así poder soportar la gran cantidad de energía que se deriva de estar alineado directamente con lo divino. Además, la Órbita Microcómica poner en marcha otras energías que, al circular, activan especialmente los chakras para que todos mis cuerpos trabajen a una en total armonía y alineación. Por encima de todo, si yo estoy alineado y en contacto con Dios, eso es lo que propiciaré en los demás, por contagio vibratorio. La Órbita en teoría no debería dejar de usarse hasta que acabe la alineación, pero si no lo podéis aguantar yo os sugiero que hagáis una pausa estéis en la posición que estéis para relajar los músculos y renovar aire; a veces ayuda a mantener el estado energético el retener el aire mientras se hace el pase de alineamiento, pues al fin y al cabo no nos estamos cristificando que es para lo que se diseñó la técnica orbital. Os aseguro que acabaréis sudando.
5. Coloco la palma de mi mano derecha sobre el Sahasrara del receptor y abro (virtualmente) su conexión con los planos superiores con un gesto puramente simbólico que consiste en un simple movimiento circular antihorario, mientras la mano izquierda esta con la palma hacia arriba como recibiendo energía. Como digo, esto es sólo simbólico y es prescindible, y un zurdo puede cambiar la posición de las manos sin problemas.
6. Con la misma mano que hago la apertura trazo el símbolo Raku sobre Sahasrara, el cual se queda ahí flotando. Con ambas manos tomo las manos del receptor y las elevo, como si ese movimiento permitiera la entrada vertical de la energía, y entonces sopro desde arriba hacia Sahasrara para que el símbolo entre en el canal de la persona. Ahora trazo el DKMT y el DKM, en ese orden, y repito el procedimiento de toma de manos y de sopro. Trazo HSZSN, SHK, CKR y KRK, en ese orden, y repito el proceso. En total aquí hay tres soplos. Con el sopro, debido a la Órbita Microcómica, se transfiere energía

cósmica primitiva al receptor, lo cual es muy interesante porque hace que active los ciclos naturales evolutivos del alumno.

7. Cuando acabo de hacer eso, con la lengua trazo todos y cada uno de los símbolos sobre el paladar, conteniendo la respiración, y con ellos doy un solo soplo energético que toca todos los chakras desde los que hay por encima de la cabeza hasta Anahata. Por eso a veces, el que me mira mientras inicio, ve que miro al techo y que soplo desde el techo hasta la espalda del iniciado. Eso constituye su conexión con los planos superiores.

8. Me sitúo enfrente del iniciado (pasando por su derecha), me agacho y le toco los pies, poniendo una mano en cada uno. Tiene un propósito doble: el de pasar energía y los símbolos a los chakras de los pies para que el receptor desarrolle una sana conexión con la Tierra, y el de mostrar reverencia y humildad. Siempre aprovecho este momento para pensar en una oración del estilo *“El Buda que hay en mi saluda al Buda que hay en ti; el Buda que hay en mí Es el Buda que hay en ti; no soy superior a ti sino un igual, y como hermano te respeto, te reconozco y te transfiero mis más sinceras bendiciones”*.

9. Aprovechando que estoy de rodillas, me pongo cómodo y tomo las manos del iniciado, abriéndolas como si fuera un libro. Tomo sus manos entre las mías, sin separarlas, y entonces miro uno a uno a cada chakra, desde Sahasrara hasta Muladhara, mandando todos los símbolos a cada uno con la mirada; como mentalmente pronuncio su mantra tres veces, parece que esté mandando tres veces cada símbolo en cada chakra, pues con cada pronunciación del mantra doy un empuje energético al símbolo. De hecho, en esta posición, mientras se mandan símbolos es probable que nuestro cuerpo esté ya vibrando y se balancee.

10. Cuando acabo con el Muladhara, entonces trazo el KRK una vez en cada palma de mano del receptor (es decir, lo dibujo dos veces), y repiqueteo tres veces sobre ambas manos al mismo tiempo, con el fin de que se introduzca bien en las manos. Repito para el resto de los símbolos en este orden: CKR, SHK, HSZSN, DKM, DKMT y Raku. Esto sirve para potenciar la transferencia de energía mediante las manos.

11. Tomo las manos del receptor, se las vuelvo a juntar en Gassho, y las elevo para tener despejada la zona que hay entre el suelo y su pecho. Me trazo los símbolos en el paladar y doy un nuevo soplo energético que va desde el suelo hasta Anahata. Esto me asegura que tendrá una conexión equilibrada tanto con los planos elevados como con los más terrenales. Sitúo las manos de la persona a la altura del pecho y me vuelvo a su espalda, siempre moviéndome por su derecha.

12. La parte que viene ahora es crítica. Separo las piernas y pongo mi pie izquierdo enfrente y el derecho detrás, y me balanceo de un pie al otro hasta que siento que estoy en sincronía con el cosmos. A esto se le llama **Baila Cósmico**. Me centro sobretodo en mi Espíritu y potencio todo lo que pueda mi conexión con Él, con el fin de ser un mero canal y de que, en la medida de lo posible, sea la divinidad misma quien alinee al iniciado. Aunque todo el procedimiento previo ya ha abierto los canales de la persona y los está limpiando, este toque será definitivo. Cuando sienta dicha conexión a tope, sincronizo mi baile con el alumno. En ese momento estoy viendo su canal, su alineamiento vertical, y su luz parpadea a cierto ritmo; todo cuanto tengo que hacer es que mi balanceo coincida con el ritmo del parpadeo lumínico del alumno. En cuanto eso sucede, sin pensarlo, me dejo llevar y con mis manos lanzo con toda la Voluntad divina cada símbolo, uno detrás de otro, desde KRK hasta Raku. Estos son los impulsos de Luz que veía en la ensoñación.

13. Después de esto, ceso la Órbita Microcósmica, me permito respirar y observo que el canal central está resplandeciendo en pura Luz. Entonces sólo falta sellar, y para eso lo

que hago es trazarle en la espalda el símbolo DKM e introducirlo en su aura, que además de sellarlo en Luz también lo protegerá ante cualquier situación y le ayudará en su camino. Finalmente, trazo un Raku con suavidad también en la espalda, con la finalidad doble de ayudarlo también en su contacto espiritual y de cortar la conexión kármica que se establece al hacer el alineamiento. Después de eso, me levanto, a veces le doy un besito en la cabeza, y le digo que ya puede regresar a su lugar a seguir meditando.

Parece todo más largo de lo que es, pero simplemente es porque quería explicar el por qué de cada paso. Básicamente se puede resumir el proceso en despejar los canales del receptor desde la espalda, abrir las vías externas de comunicación (pies y manos) desde el frente, y asegurar la alineación desde la espalda.

Variante simple: Reiju virtual

No sé seguro de si éste es exactamente el Reiju que hacía Usui en el principio, pero si acaso se le parece. Como decía, estamos todos en la misma sala y entramos en Meditación, cada uno con lo suyo. El Maestro, entonces, conecta con su Espíritu, con su esencia divina y lumínica, y ora por los estudiantes que están ahí, desde su Rigpa. Pide a la divinidad que la energía en ese momento alinee a los estudiantes con su Verdad más elevada de modo que siempre estén en contacto con ella y puedan así transmitir bendiciones a otros. Después, el Maestro manda energía desde su chakra Sahasrara a los chakras Sahasrara de los discípulos, usando o no los símbolos, primero desbloqueando sus canales y abriéndolos a la recepción divina, y luego estableciendo la alineación permanente. Teóricamente, los alumnos en esa iniciación podrían estar incluso en movimiento, que el método funcionaría igual.

Yo, cuando finalizo todas las iniciaciones por el método anterior, me siento en la silla de iniciación y digo que voy a meditar un rato con todos los demás, y lo que hago mientras medito es aplicar el Reiju virtual, sin símbolos ni nada, para ayudar a despejar al máximo los canales de cada uno. Es decir, yo lo uso como complemento, pero en teoría se podría usar como sustituto del otro método. También tengo que decir, que doy Reiju virtual para acostumbrarme a hacer la transición de un método al otro, pero aún a día de hoy sigo usando el método completo porque es mucho más potente, al manejar energías muy bestias. Yo creo que el método completo de Reiju tiene que existir todavía porque hay muchísimas personas que tienen un alineamiento bastante horizontal, y con el Reiju virtual en un Nivel I la Meditación puede durar literalmente horas.

Variante larga: Reiju tradicional

Este es el método usado por las escuelas más tradicionales¹². Para el nivel I está dividido en cuatro alineamientos, y además distingue iniciaciones diferentes para cada nivel. Cada alineamiento empieza con el receptor sentándose en la silla de iniciaciones con las manos en Gassho. El Maestro le indica que va a empezar la ceremonia y que le avisará cuando acabe. Aquí tampoco hay ninguna técnica orbital, y sólo se usan los cuatro símbolos tradicionales.

Nivel I – Primer alineamiento

1. Levantamos el brazo no dominante con palma abierta, para recibir energía. Con la mano dominante dibujamos el DKM sobre el chakra corona del receptor.
2. Ahora colocamos la mano dominante encima del chakra corona mientras la mano no dominante permanece extendida. Visualizamos el HSZSN, SHK, y CKR, en ese orden. Permanecemos en esa posición un momento para que la energía fluya.
3. Nos colocamos al frente del iniciado. Usando la mano no dominante, tomamos las manos del estudiante. Mientras las sostenemos suavemente, nos agachamos para que las

¹² Manual de Reiki de Peggy L. Jentoft

manos del iniciado queden a la altura de nuestros ojos y colocamos las puntas de nuestros dedos de la mano dominante sobre las puntas de los dedos del iniciado. Mantenemos esa posición de manos mientras visualizamos el DKM, HSZSN, SHK y CKR en ese orden.

4. Con la mano dominante, abrimos las manos y se visualiza el DKM, el HSZSN, el SHK y el CKR en ese orden.

5. Levantamos (y cerramos) las manos del Iniciado cerca de su nariz para tener acceso a la garganta. Mientras nos levantamos nosotros y nos ponemos de pie, dibujamos el CKR con la lengua en el techo de la boca. Lo dibujamos también con la nariz mientras inspiramos profundamente. Soplamos 1/3 de aliento sobre el corazón, 1/3 sobre la garganta y 1/3 sobre el tercer ojo (todo en pequeños chorros).

6. Liberamos las manos del Iniciado, colocándolas sobre el corazón del iniciado, y retrocedemos. Permitamos que pase tanto tiempo como intuyamos, y luego avisamos al receptor de que esta primera parte ha concluido.

Nivel I – Segundo y Tercer Alineamientos

Ambos se hacen de la misma manera.

1. Levantamos el brazo no dominante con la palma abierta para recibir energía. Con la mano dominante dibujamos el DKM sobre el chakra corona del receptor.

2. Ahora colocamos ambas manos en los hombros del iniciado. Visualizamos el HSZSN, SHK, y CKR, en ese orden. Sostenemos esa posición y permitimos que la energía fluya por todos los chakras.

3. Nos colocamos en frente del iniciado. Usando la mano no dominante, tomamos las manos del iniciado nos agachamos y colocamos las puntas de nuestros dedos de la mano dominante sobre las puntas de los dedos del iniciado. Mantenemos la posición de las manos y visualizamos DKM, HSZSN, SHK y CKR en este orden.

4. Con la mano dominante, abrimos sus manos y visualizamos el DKM, HSZSN, SHK y CKR en ese orden.

5. Cerramos y levantamos las manos del iniciado cerca de la nariz para tener el acceso a la garganta. Dibujamos el CKR con la lengua y otra vez con la nariz mientras inspiramos profundamente. Soplamos 1/3 de aliento sobre el corazón, 1/3 sobre la garganta y 1/3 sobre el tercer ojo.

6. Liberamos las manos del Iniciado, colocándolas sobre el corazón del iniciado, y retrocedemos. Permitamos que pase tanto tiempo como intuyamos, y luego avisamos al receptor de que esta otra parte ha concluido.

Nivel I – Cuarto Alineamiento

1. Levantamos el brazo no dominante con la palma abierta para recibir energía. Con la mano dominante dibujamos el Dai Ku Myo sobre el chakra corona del receptor.

2. Ahora nos movemos hasta el lado de la silla. Colocamos una mano en la frente del iniciado y la otra detrás de su cabeza. Visualizamos DKM, HSZSN, SHK, y CKR, en ese orden.

3. Nos movemos ahora al frente del iniciado. Tomamos sus manos, nos agachamos y colocamos las puntas de nuestros dedos de la mano dominante sobre las puntas de los dedos del iniciado. Mantenemos la posición de las manos mientras visualizamos el DKM, HSZSN, SHK, y CKR en ese orden.
4. Con la mano dominante, abrimos sus manos y visualizamos el DKM, HSZSN, SHK y CKR en ese orden.
5. Levantamos las manos del Iniciado, dibuja el CKR con la lengua, y otra vez con la nariz mientras inspiramos profundamente. Soplamos 1/3 de aliento sobre el corazón, 1/3 sobre la garganta y 1/3 sobre el tercer ojo.
6. Liberamos las manos del Iniciado, colocándolas sobre el corazón del iniciado, y retrocedemos. Permitamos que pase tanto tiempo como intuyamos, y luego avisamos al receptor de que el alineamiento de primer grado ha concluido.

Nivel II

1. Levantamos el brazo no dominante con la palma abierta para recibir energía. Con la mano dominante dibujamos el Dai Ku Myo sobre el chakra corona del receptor.
2. Ahora nos movemos hasta el lado de la silla. Colocamos una mano en la frente del iniciado y la otra detrás de su cabeza. Visualizamos DKM, HSZSN, SHK, y CKR, en ese orden.
3. Nos movemos ahora al frente del iniciado. Tomamos sus manos, nos agachamos y colocamos las puntas de nuestros dedos de la mano dominante sobre las puntas de los dedos del iniciado. Mantenemos la posición de las manos mientras visualizamos el DKM.
4. Entonces abrimos las manos del Iniciado. Tomamos una de las dos manos y le dibujamos con la mano dominante el HSZSN sobre la palma, y palmoteamos sobre ella con nuestra mano; ahora trazamos el SHK y le palmoteamos; de nuevo, trazamos el CKR sobre la palma del iniciado y palmoteamos con la nuestra. Devolvemos la mano del iniciado y tomamos la otra mano para repetir todo el proceso en ella.
5. Cerramos las manos del iniciado y las levantamos para tener el acceso a la garganta. Dibujamos CKR con la lengua. Dibujamos CKR con la nariz mientras inspiramos profundamente. Soplamos 1/3 de aliento sobre el corazón, 1/3 sobre la garganta, y 1/3 sobre el tercer ojo.
6. Liberamos las manos del iniciado, colocándolas sobre su corazón, y retrocedemos.

Nivel III

1. Nos ponemos en la espalda del iniciado. Tomamos una respiración profunda y colocamos la punta de la lengua tocando el paladar. Levantamos el brazo y la mano no dominantes con la palma abierta para recibir energía. Con la mano dominante dibujamos el DKM sobre el chakra corona del receptor. Alcanzamos desde esa posición las manos del iniciado y liberamos el aliento retenido soplando en su chakra corona.
2. Realizamos TODO el Cuarto Alineamiento del primer grado a partir del paso 2 y soplando en el chakra corona antes de moverse al frente del Iniciado para trabajar con sus manos.

3. Realizamos el Alineamiento completo del grado II con estos cambios: soplamos en el chakra corona antes de caminar al lado del Iniciado; después de dibujar los tres símbolos y repicar, dibujamos DKM en las manos del Iniciado y palmoteamos; cuando soplemos el aliento lo hacemos en dos partes, un soplo que toque todos los chakras desde el chakra raíz al chakra corazón, y luego otro que vaya del chakra garganta al tercer ojo.
4. Liberamos las manos del iniciado, colocándolas sobre el corazón del iniciado y retrocedemos.

Consideraciones finales

Aquí me gustaría comentar las cosas que hago antes de dar iniciaciones de Reiki.

Por la mañana me ducho temprano, y si me da tiempo hago una larga Meditación y una Oración en casa. Si estoy lejos y tengo que coger el tren, como me ha pasado a veces, entonces medito y rezo durante el viaje. Esto me ayuda a estar moralmente preparado para todo el seminario, aunque justo antes de empezar a iniciar siempre acabo poniéndome un poco nervioso porque quiero hacer las cosas bien. Cuento este detalle aquí porque un Maestro de CES no es un personaje sobrehumano, y cualquier inquietud que podáis tener al dar seminarios es perfectamente natural.

Del tiempo que estuve con mi ex-maestra he arrastrado hábitos como tener presente una foto de Usui, poner un velón blanco encendido, y encender incienso o quemar hierbas antes de las iniciaciones. Sin embargo, yo nunca he sabido las motivaciones de ella, mientras que a mí esto me sirve por lo siguiente: la foto de Usui me ayuda a que en todo momento que tenga un problema piense “¿qué haría él en esta situación?”; el velón es una representación de la Luz, y a mí me da Paz y Claridad; el incienso durante el seminario no siempre lo pongo, así como no siempre pongo música, pero ayuda a crear ambiente y a generar armonía durante la clase; las hierbas que quemo sobretodo las quemo en lugares no muy favorecidos, con el fin de limpiar todo de vibraciones desarmónicas y de alejar a las entidades que no sean las que yo invoque. Entiendo que todo esto es opcional. También me apoyo a menudo en las técnicas propias de Reiki para limpiar y sellar la estancia.

La silla de iniciaciones, a excepción de en un Reiju virtual, siempre ha estado. Lo que sí es cierto es que no todos los maestros le ponen una tela blanca encima. Yo lo hago porque representa un gesto de pureza, de desear lo más elevado al que se siente ahí, que cualquier persona que se siente en esa silla reciba todas las bendiciones de que sea capaz; por el mismo motivo, suelo bendecir esa silla y mandarle los símbolos Reiki. En el fondo, los protagonistas son los iniciados, no el maestro comunicante, y me gusta transmitir esa idea. Asimismo, para que nadie se lleve ningún susto durante una iniciación, siempre explico durante el Nivel I un poco qué tipo de movimientos voy a hacer al alinearlos, y les cuento que puede que haga gestos raros que no entiendan, que no hay nada de qué preocuparse (aquí a veces hago algún inciso de mi supuesta “locura esquizofrénica” que me hace hacer esos gestos, para generar un ambiente de humor).

Eso es todo en cuanto a la preparación se refiere. Ahora nos quedan algunas cuestiones clave. Por ejemplo, si una persona que está en Australia, o en Argentina, está especialmente interesada en que nosotros les iniciemos... ¿es eso posible? Bueno, si hacemos sanaciones a distancia, no veo por qué no se puede **iniciar a distancia**. Yo lo he probado con notables resultados exitosos. Lo que hago es adecuar mi salón exactamente igual a que si diera una iniciación presencial, con la silla incluida, e inicio el proceso a distancia como en una sanación (es necesario conocer su nombre completo y lugar de residencia y, a ser posible, fecha de nacimiento o foto). Seguidamente, visualizo que esa persona está sentada en la silla y procedo, en la medida de lo posible, igual que en un alineamiento presencial. De hecho, me suele pasar

que percibo como si la persona se hubiera trasladado físicamente ahí, o tal vez es que entro en trance y soy yo que viajo hasta el receptor. Evidentemente, lo ideal es que sea presencial.

Iniciar a distancia es útil si vamos a iniciar a personas que no puedan moverse, como personas que estén enfermas y postradas en el hospital, o bien a personas inválidas. Lo cual me lleva a otra de las cuestiones: **iniciar como método curativo**. Hay Maestros Reiki que enseñan a dar también una alineación alternativa, meramente temporal, para que la persona receptora se beneficie temporalmente de sus efectos; se la llama Alineación Curativa porque está pensada para servir de terapia de sanación. Yo NO creo en la Alineación Curativa en esos términos. Es decir, si una persona está tan enferma que necesite de un alineamiento como último recurso porque una simple terapia de sanación no le va a hacer apenas nada, entonces le doy un Alineamiento completo; y si puedo, inicio también a los parientes y a los allegados (si se dejan) para que puedan administrarle Reiki constantemente, tanto en el hospital como en casa. Eso es lo que hacía el primer maestro de Reiki que tuve, y me parece una excelente idea. ¿Qué tipo de broma es otorgar una conexión espiritual que no sea permanente? Si todos vamos en dirección de estar alineados verticalmente. Todo ser humano debería poder ser iniciado para recuperar el estado natural que le pertenece desde un principio.

Y **con los minusválidos...** vale, les podemos iniciar... pero, ¿y si quieren transmitir alineamientos a otros? Yo creo que todo es posible. Como no van a poder moverse físicamente para hacer el Reiju completo, tienen dos alternativas: una es practicar el Reiju virtual a fuerza de voluntad espiritual; la otra es usar el método a distancia para iniciar, visualizando la iniciación en vez de hacerla él mismo con su cuerpo. Evidentemente, le será más costoso que a otras personas, pero no es imposible, y en el mundo ya hay algún que otro Maestro Reiki minusválido que ha conseguido con éxito iniciar a otros. La clave, insisto, es nuestra propia conexión espiritual. Si conseguimos identificarnos con nuestra naturaleza espiritual, Dios hará lo propio a través nuestro, sean cuales sean las condiciones físicas. El Alineamiento Vertical es la naturaleza de todo ser, y como Maestros de CES todo cuanto hacemos es ayudar a que todos los seres recuperen su estado original, que puedan vivir en Dios y con Dios.

Por último, con el método a distancia también podemos nosotros mismos **autoiniciarnos**. Yo mismo lo hago de vez en cuando, pero tampoco a menudo. Generalmente lo hago unas semanas antes de dar un seminario, para así pasar yo también por mis 22 días de limpieza. La última autoiniciación que me di fue el otoño del 2007. Tampoco quiero excederme porque correr de prisa suele llevar a desastres; prefiero dejar que pase el tiempo y todo se ponga en su lugar antes de volver a recurrir a una iniciación. La única duda que tengo con la autoiniciación es si una persona que no haya pasado por ningún alineamiento puede autoiniciarse, pero imagino que con el tiempo lo descubriré.

Como recomendación final, sed vosotros mismos. No es necesario que os dediquéis a enseñar y alinear si no lo queréis. Si al final decidís transmitir CES, no olvidéis quiénes sois, y no olvidéis quiénes son aquellos con quienes tratáis. Una cosa que me gusta mucho hacer durante los seminarios es preguntar para que sean los estudiantes los que tiren adelante la teoría, que se impliquen con la enseñanza, y sobretodo para hacerles ver que no están tan equivocados o que no son tan tontos como la mayoría se cree que son en un principio. La Verdad está por igual en todos, y no me interesa que la descubran a través de mí, sino que la descubran dentro de sí mismos.

Gracias por ayudarme a descubrir la Verdad que hay en mí.

Bibliografía

Libros consultados

- "Usui Reiki Hikkei" - Mikao Usui (su manual original)
- "Reiki Esencial" - Diane Stein
- Manual de Reiki III (sin Maestría) de la Maestra Kadil
- Manual de Reiki III del Maestro Paradharmadas
- Manuales Reiki de los Maestros Arturo González Mata y Pepa Leal (Niveles II a Maestría)
- Manual Reiki III/Maestría de la Maestra Peggy L. Jentoft

- "Chakras, Kundalini y las energías sutiles del ser humano" - Hiroshi Motoyama
- "Kundalini and the chakras" - Genevieve Lewis Paulson
- "La técnica metamórfica" - Gaston Saint-Pierre & Debbie Shapiro
- "Entes, parásitos del cuerpo energético" - Samuel Sagan

- Los siguientes libros del autor James Redfield:
 - "Las Nueve Revelaciones"
 - "La Novena Revelación - Guía vivencial"
 - "La Décima Revelación"
 - "La Nueva Visión Espiritual"
 - "La Undécima Revelación"

- "El Sendero del Discipulado" - Annie Besant
- "Isis sin velo" - H.P. Blavatsky
- "El libro tibetano de la Vida y la Muerte" - Sogyal Rimpoché
- "El libro tibetano de la Muerte" - Padmasambhava
- "La Rueda de la Vida" - Elisabeth Kübler Ross
- "Tao Te King" - Lao Tse

Links de Textos

- Diccionarios on-line varios para consultar la etimología de varias palabras.

Símbolos:

- <http://www.aetw.org/>
- <http://reiki4all.net/symbols.html>

Ego:

- <http://www.geocities.com/templodetezcat/archivos/lucifer.htm>
- <http://www.meigaweb.com/lucifer0.html>

Técnicas japonesas y otras:

- <http://www.elrincondelmanga.com/foro/showthread.php?t=87209>
- http://www.shenren.es/index_archivos/tecnicasreikijaponesparaestadosatori.htm
- <http://es.wikipedia.org/wiki/Esv%C3%A1stica>

Otros links:

- <http://www.laautoestima.com/hoponopono-tomando-responsabilidad.htm>
- http://elmistico.com.ar/novedades/sanacion_interior_exterior.htm
- <http://manalomilomi.blogspot.com/2007/12/7-ka-huna-7-principios-de-los-huna.html>

Links de Imágenes

Ego:

- http://www.lorenzogoni.com/pagina_nueva_11.htm
- <http://www.pintoresmexicanos.com/gabriela/LA%20ENVIDIA.jpg>
- http://www.interarteonline.com/JR_Malagon.htm
- Extracto de la película "Y tú qué sabes".

- <http://www.rightblueeye.com/blog/wp-content/uploads/2007/07/wrath.jpg>
- <http://www.portalbonsai.com/images/20050824224515paciencia.jpg>
- <http://www.dalequedale.com/media/blogs/Pensamientos/Paciencia.jpg>

- [http://www.zigarren-herzog.com/idata/Die%20Lust%20am%20Rauchen%20\(neu\).bmp](http://www.zigarren-herzog.com/idata/Die%20Lust%20am%20Rauchen%20(neu).bmp)
- http://www.deltablog.com/files/chilli_pig.jpg
- <http://altreligion.about.com/library/graphics/selene2.jpg>
- <http://homepage.mac.com/cparada/GML/000Images/sim/selene4931.jpg>
- <http://usuarios.lycos.es/atlanti8/hpbimg/Mundo%20azul.jpg>
- <http://www.ordination.org/JACOB-ANGEL.jpg>
- http://www.lasacerdotisadeltarot.com/tarot/CARTAS%20DE%20TAROT/RAIDER%20DIBUJADO/maj_08_new.jpg
- http://disenet.com/etringita/images/20060729192258_10%20la%20fuerza%20de%20una%20nueva%20vida.jpg
- <http://www.ciudadmexico.com.mx/images/zones/chapultepec/templanza.jpg>
- http://www.tarotofcolor.com/universal_waite/14.jpg
- <http://cabalgandoaltigre.files.wordpress.com/2006/12/androgino.jpg>
- <http://www.talleronline.com/images/pintura/lapislazuli.jpg>
- <http://www.figurasdpilatienda.com.mx/catalogo/images/lila.jpg>
- <http://www.santos-art.net/images/Desapego.jpg>
- <http://www.geocities.com/imuhtuk/occult/KABALA.htm>
- http://www.gemsbrokers.org/img/amethyst_trillion.jpg
- <http://www.umatica.uma.es/combocarte/violeta.jpg>
- http://www.teresianas.org/cargapilas/carga_humildad/simple.jpg
- <http://static.twoday.net/vitriol/images/siebenstern.jpg>

Kundalini:

- <http://ricardi.webcindario.com/img/evolu2.jpg>
- http://www.biografiasyvidas.com/monografia/darwin/fotos/darwin_charles.jpg

- <http://www.geocities.com/presenciayosoy/Imagenes/LlamaTrina.JPG>
- http://bp0.blogger.com/_6wHrI9AW28A/RwBdKzR3ZuI/AAAAAAAAAQc/rAxglv2gdhA/s320/Manos+Celestiales.jpg
- <http://ar.geocities.com/mahatmaprabhu/kundalini.jpg>
- http://andreapanda.files.wordpress.com/2007/11/kundalini_yoga.jpg
- <http://www.art4spirit.com/Images/Artwork/Kundalini5x7.jpg>
- <http://www.kktanhp.com/kundalini-4.jpg>

Iluminación y Cristificación:

- http://www.meditarabcn.org/naropa/fotos/buda_0.jpg
- <http://www.olhaaqui.blogger.com.br/siddharta.jpg>
- <http://sapiens.ya.com/jrcuadra/fotos/1695jore.jpg>
- http://www.polenski.de/content/medi_pics/big/siddharta_gautama1.jpg

Antahkarana:

- http://www.wooleylegs.com/pictures/blog/green_female.jpg
- <http://www.reiki.info/Simboli-Reiki/Antahkarana-Multiplo.htm>
- <http://es.wikipedia.org/wiki/Esv%C3%A1stica>
- <http://theupwardspiral.files.wordpress.com/2007/11/esvastica03.gif>
- http://www.antiquaexcelsa.com/images/Etruscos_celtas/grandes/Trisquel-celta-plata.jpg
- http://www.44x2.com/images/bandera_trisquel.jpg
- <http://www.sacred-texts.com/earth/boe/img/fig062.jpg>
- http://lossimbolos.blogspot.com/2006_09_01_archive.html

Apéndice

MEIJI RENNO GYOSEI Poemas del Emperador Meiji.

125 Poemas seleccionados por Usui Sensei y que eran foco de meditación propio de su sistema de enseñanza.

<p>1 - La luna.</p> <p>La transformación se produce Porque tantas personas Se han ido de este mundo Pero la luna en una Noche de otoño Sigue siendo siempre la misma.</p>	<p>2 - El cielo.</p> <p>Verde claro y sin nubes El gran cielo También a mí Me gustaría tener Un espíritu semejante (kokoro).</p>	<p>3 - General.</p> <p>Cuando pienso En los campesinos que sufren calor En los arrozales No puedo decir Que hace calor Aun cuando esto sea así.</p>
<p>4 - El viento de las hojas que caen.</p> <p>Muchas lluvias son necesarias Para colorear las hojas de los arces En forma perfecta Pero un sólo golpe de viento Las sopla y se las lleva.</p>	<p>5 - General.</p> <p>Entiende (la vida) Observando una piedra (Que ha sido) ahuecada por la lluvia. No te aferres a la ilusión De lo inalterable.</p>	<p>6 - General.</p> <p>No es necesario Enojarse con el cielo O hacer responsables A otros (por nuestros sufrimientos) Si miro Mis propios errores</p>
<p>7 - General.</p> <p>Hay Tanta culpa en el mundo No te preocupes Tanto por ello</p>	<p>8 - Amistad.</p> <p>Tener un amigo Y poder señalarse mutuamente Los errores Es lo verdaderamente sagrado (kokoro) De la amistad.</p>	<p>9 - Un pino sobre una roca.</p> <p>Mundo tormentoso Entendimiento humano (kokoro) Tú permanece tan tranquilo Como un pino Que ha crecido en la roca.</p>
<p>10 - La ola.</p> <p>Por un momento está tormentoso Por un momento está tranquilo La ola del océano Es realmente Igual a la existencia humana.</p>	<p>11 - General.</p> <p>De origen Pudiente Y sin dificultades Personales Se olvidan fácilmente Las obligaciones para con los demás.</p>	<p>12 - Hermanos.</p> <p>A veces El viento sacude la casa Pero las dificultades se superan Cuando las ramas (los hermanos) del árbol (la familia) Crecen en armonía.</p>
<p>13 - El espíritu (kokoro).</p> <p>Suceda lo que Suceda Deseo Que el espíritu (en todos los niveles) Permanezca sin límites (ilimitadamente libre).</p>	<p>14 - Medicamentos.</p> <p>En lugar de comprar Muchos medicamentos Cuida mejor con constancia Tu (propio) cuerpo.</p>	<p>15 - General.</p> <p>Por las noches El zumbido de los mosquitos Me hace pensar: En qué orilla Y en qué campo Tuvieron que pasar la noche los soldados.</p>
<p>16 - Educación.</p> <p>Jóvenes damas (japonesas) Aprended con ahínco Y honrad a (todas) las personas virtuosas Como vuestros maestros.</p>	<p>17 - Flores sobre el agua.</p> <p>Lo maravilloso De las flores que crecen junto al estanque Es, que incluso después de la caída Nadan sobre el agua Y se puede admirar su belleza.</p>	<p>18 - La luciérnaga delante de la luna.</p> <p>Dándole refugio a la luna Que se refleja en el estanque Admiramos la humildad de la luciérnaga Que se esconde Detrás de un junco.</p>

NIVEL III / Maestría

<p>19 - Una piedra preciosa.</p> <p>La piedra preciosa más bella Sin una sola grieta Puede perder su brillo Por una partícula de polvo Si no te ocupas de ella.</p>	<p>20 - General Niños de la escuela:</p> <p>No competáis entre vosotros En lugar de ello Dad un paso Después del otro.</p>	<p>21 - Obediencia. (Servicio a los padres)</p> <p>Pese a que Vivimos en un mundo agitado No te olvides De ocuparte De tus propios padres.</p>
<p>22 - Césped.</p> <p>Pese a que el césped No parezca demasiado prometedor No obstante podrías encontrar en él Hierbas medicinales Si lo miras bien.</p>	<p>23 - Alumnos luego de su graduación, Bachilleres:</p> <p>Vosotros podrías pensar Que por fin Lo habéis dejado atrás Pero: el aprendizaje No tiene fin.</p>	<p>24 - Clavelina de pluma.</p> <p>Al sembrar pensé Que todo era la misma semilla Pero ahora florecen En una variedad de flores Los claveles de jardín.</p>
<p>25 - El salto de agua.</p> <p>Una piedra en la corriente Aumenta de tal forma El ruido del río Que No se escucha Ni el sonido del agua que fluye Ni ninguna otra cosa.</p>	<p>26 - Agua.</p> <p>El agua es tan flexible Y cabe en cualquier recipiente No obstante tiene la fuerza De perforar la piedra.</p>	<p>27 - Césped.</p> <p>Indigno topo Estuvo obrando bajo la tierra Y todas las raíces De las plantas sembradas Se han muerto.</p>
<p>28 - Un anciano.</p> <p>El anciano que Ha venido a saludarme Apoyado en su nieto Ahora está parado Sobre sus propios pies.</p>	<p>29 - Un árbol cubierto de lodo.</p> <p>Cuando veo Los árboles cubiertos de lodo Me acuerdo De que hay personas Que desde su nacimiento Viven (deben vivir) en la humildad.</p>	<p>30 - Un visitante en la nieve.</p> <p>Anciano, Que vienes a saludarme Sin esperar Que deje de nevar Por favor acércate más Al fuego.</p>
<p>31 - Caligrafía.</p> <p>Si una letra Está bellamente escrita O no Una carta debería Ser fácil de leer.</p>	<p>32 - Padres.</p> <p>El espíritu de la paternidad: Pese A que uno envejece Los padres Siempre lo consideran a uno Como un niño.</p>	<p>33 - General.</p> <p>Los soldados que marchan a la guerra Dejan a sus mayores en la casa (en seguridad) Qué intrépidos y abnegados son Por su patria.</p>
<p>34 - Pájaros.</p> <p>Los pájaros que vuelan libremente por el gran cielo Nunca olvidan Su lugar de origen Al que algún día regresan.</p>	<p>35 - El aprendizaje.</p> <p>Deberías saberlo Por la forma En que aprenden los niños Cuanto más practicas Te vuelves mejor.</p>	<p>36 - Rocío sobre los claveles de jardín.</p> <p>Las jóvenes alumnas En el patio de la escuela Parecen tan frescas Como claveles de jardín Con gotas de rocío.</p>
<p>37 - Sinceridad.</p> <p>La sinceridad Del corazón humano En la Tierra Pone a llorar Al dios más encolerizado.</p>	<p>38 - General.</p> <p>Es aceptable Deleitarse con flores Luego de que el trabajo Que nos exigen Está terminado.</p>	<p>39 - Recuerdo.</p> <p>El ser humano no mira Adentro de sí mismo Sino, solamente habla De los demás Así es en la sociedad.</p>

NIVEL III / Maestría

<p>40 - La cumbre.</p> <p>Tan alta parece la montaña Rasguña el gran cielo Pero si no te das por vencido Y comienzas a subir Entonces hay un camino.</p>	<p>41 - General.</p> <p>Deberías hablar con otros Recién después De que tú Mismo Hayas reflexionado.</p>	<p>42 - General.</p> <p>Aun cuando todo Lo que piensas Se haya manifestado No permitas que se te suba a la cabeza Y no olvides la humildad.</p>
<p>43 - General.</p> <p>Hay tanto para hacer Y tanto para pensar Pero: Lo que realmente se puede hacer Es limitado.</p>	<p>44 - Un pino en la nieve.</p> <p>Cuando la nieve Sobre la rama débil De un pino Se vuelve más pesada Acércate y quitála.</p>	<p>45 - General.</p> <p>Los caídos en la guerra Para que su patria Perdure para siempre Dejadme conservar Sus nombres para el futuro.</p>
<p>46 - Ventilador.</p> <p>Aun en el calor del mediodía Vienen A visitarme Dejadme prender El ventilador.</p>	<p>47 - El espíritu.</p> <p>Es bello así En su simpleza Cuando Te ocupas de lo espiritual (kokoro).</p>	<p>48 - Recuerdo.</p> <p>Esfuézate Aun cuando parece difícil Es posible Alcanzar Cualquier objetivo del mundo.</p>
<p>49 - Un pilar.</p> <p>Aquel Que representa El pilar de la familia No debería Tener que Ocuparse de pequeñeces.</p>	<p>50 - (En) Recuerdo del césped.</p> <p>Habrás Dicho algo Sin reflexionar demasiado Y ya se enraiza En la sociedad.</p>	<p>51 - (En) Recuerdo de un bote.</p> <p>Es simple Deslizarse corriente abajo en el bote Así también es en el mundo Pero no olvides Pensar en el timón.</p>
<p>52.- (En) Recuerdo de una piedra preciosa.</p> <p>Todos los ciudadanos dicen Esta piedra preciosa Es hermosísima Pero realmente hay pocas Que no tienen defectos.</p>	<p>53 - El sentimiento durante un viaje.</p> <p>Cada vez Que salgo de viaje No estoy seguro De no estar molestando La vida de mi gente.</p>	<p>54 - La humanidad.</p> <p>Por la patria Combates al enemigo Pero no te olvides De ocuparte De lo importante (en casa).</p>
<p>55 - Medicamento.</p> <p>Por el bien de la patria Me gustaría Dar el elixir de la inmortalidad Al anciano Que me gustaría ver envejecer.</p>	<p>56 - Los ancianos.</p> <p>Los ancianos Puede ser que repitan una y otra vez Sus recuerdos Pero en sus palabras Se esconde lo valioso.</p>	<p>57 - La tarde.</p> <p>Cuando el sol Comienza a ponerse Lamento el día Que he pasado Sin hacer nada.</p>
<p>58 - El corazón de los padres.</p> <p>El sueño primaveral de los campesinos Que en el campo quemado Se ocupan de sus descendientes No será de naturaleza tranquila.</p>	<p>59 - Medicamento.</p> <p>El consejo De una persona honrada Es como un buen medicamento Aun para una persona Sana.</p>	<p>60 - General.</p> <p>Aun un hombre muy ocupado Puede tomarse tiempo Para aquello Que realmente Quiere hacer.</p>
<p>61 - Césped de verano.</p> <p>El césped de verano Representa El mundo agitado Se lo corta una y otra vez Y sin embargo vuelve siempre a levantarse.</p>	<p>62 - La razón.</p> <p>Cuando la razón se relaja La vida no presenta problemas Acechan más peligros Que cuando se está cercado Por el enemigo.</p>	<p>63 - El camino angosto.</p> <p>El camino angosto entre los arrozales Es realmente estrecho Pero los aldeanos se arreglan Y utilizan su espacio Con consideración.</p>

NIVEL III / Maestría

<p>64 - Una casa de arrozal.</p> <p>Los jóvenes están en la guerra Mientras tanto un anciano Se ocupa solo De los arrozales En las montañas.</p>	<p>65 - Un día.</p> <p>Tanto me gustaría Tener Un espíritu rejuvenecido Como El sol saliente.</p>	<p>66 - La estación de lluvias.</p> <p>Durante la estación de lluvias La superficie De las esteras de juncos (tatami) Está húmeda y mojada Entonces me preocupo Por las casas de los aldeanos.</p>
<p>67 - Un pensamiento en una noche fría.</p> <p>Noche fría Me despierto de un sueño Por el ruido de la tormenta Y me preocupo Por las casas de los aldeanos.</p>	<p>68 - Una piedra preciosa.</p> <p>Podrás pensar Que la piedra transparente No brilla Porque te has olvidado De pulirla.</p>	<p>69 - El reloj.</p> <p>Uno va más rápido Otro más lentamente Todos los relojes Tienen diferentes tamaños y diferentes agujas.</p>
<p>70 - El camino.</p> <p>Sería mejor No tomar El camino más peligroso Pese a que podrás pensar Que así Llegarás más rápido a destino.</p>	<p>71 - General.</p> <p>Debes reflexionar Sobre el momento justo De seguir Sino podrás ir a parar a un camino peligroso.</p>	<p>72 - El corazón.</p> <p>El corazón del niño: Qué lastima Un día Olvidamos totalmente Nuestra propia inocencia.</p>
<p>73 - El niño.</p> <p>Espero Que el joven bambú del jardín Crezca en forma recta Pero ladea tan dispuesto En todas las direcciones posibles.</p>	<p>74 - Una flor que semeja una nube.</p> <p>Cerezas de montaña En flor Semejan las nubes Entre Pinos enanos.</p>	<p>75 - Las casas en verano.</p> <p>Directamente una al lado de la otra Las casas de la ciudad Debe hacer tanto calor (en ellas) A través de las pequeñas ventanas No pasa el viento.</p>
<p>76 - Abnegación frente a los padres.</p> <p>Ocuparse de los propios padres Con amor Es el comienzo De la rectitud Humana.</p>	<p>77 - El corazón de los padres.</p> <p>Aun cuando Uno mismo es mayor Entiende y se acuerda Cualquiera Del corazón de los padres.</p>	<p>78 - El consejo.</p> <p>Las enseñanzas de los padres Consisten en muchas pequeñas cosas No obstante son la base Que llevas contigo Cuando sales al ancho mundo.</p>
<p>79 - Palabra y sentimiento hacia las flores.</p> <p>Las flores de las cerezas de montaña Florecen y exhalan su aroma durante años Sin quejarse nunca Pese a que caen tan rápido Después de haberse abierto.</p>	<p>80 - Polvo.</p> <p>Es bueno Quitar el polvo Ni bien se junta Aun cuando debajo de él No se oculte nada importante.</p>	<p>81 - El aprendizaje.</p> <p>Lamento La actitud en mi niñez Cuando creía que en el aprendizaje No valía la pena el esfuerzo.</p>
<p>82 - El recuerdo.</p> <p>Cavilo sobre la vida De mi gente Cómo vive Si llueve O si brilla el sol.</p>	<p>83 - El camino.</p> <p>Muy lejos, el objetivo Pero, si Andas el camino Que debería andar el ser humano No acecha ningún peligro.</p>	<p>84 - General.</p> <p>El tiempo vuela Como una flecha Deberías trabajar constantemente Hagas Lo que hagas.</p>

NIVEL III / Maestría

<p>85 - Un bote en el juncal.</p> <p>Sé paciente Con el timón El pequeño bote en el juncal No puede moverse Libremente.</p>	<p>86 - El camino.</p> <p>Al aprender Es posible que te detengas Y que luego vuelvas a comenzar Porque el camino del aprendizaje No es (un camino) fácil.</p>	<p>87 - General.</p> <p>Vivir mucho tiempo en este mundo No merece la pena Si se llega Al final de la vida Sin lograr alguna habilidad.</p>
<p>88 - Seres humanos.</p> <p>Las cosas podrán no suceder Como fueron imaginadas Pero posteriormente Cuando miras tu vida hacia atrás Finalmente todo anduvo bien.</p>	<p>89 - La razón.</p> <p>El día En que el viento y las olas Están tranquilos El piloto debe Ser especialmente cuidadoso.</p>	<p>90 - El camino.</p> <p>Incluso cuando eres más lento Que los demás Que van contigo Debes, no obstante Elegir el camino correcto.</p>
<p>91 - General.</p> <p>Tantas gotas de rocío Sobre los claveles del jardín Sin quitarlas Las flores podrán Doblarse en direcciones imprevisibles.</p>	<p>92 - Una piedra preciosa.</p> <p>Una piedra preciosa Entre tantas Elegida de un sinnúmero de ellas No obstante queda una Que otra impureza Esto está en la naturaleza del mundo.</p>	<p>93 - El corazón de los padres. La naturaleza de los padres.</p> <p>Cuando los padres Miran a sus hijos Los ven como diminutos Pese a que ya están crecidos Y son independientes.</p>
<p>94 - Padres.</p> <p>No olvides Lo que te han dado Tus padres Aun cuando pienses Que estás en tu propio camino.</p>	<p>95 - La mina.</p> <p>Si allí hubiese Una montaña resplandeciente de oro Cómo podrías Ver la luz Sin abrirte (a ella).</p>	<p>96 - General.</p> <p>Si caminas por una Calle ancha y grande Ten cuidado El mundo está lleno de Obstáculos.</p>
<p>97 - Recuerdo.</p> <p>Ocupado con las cosas importantes De este ancho mundo Uno debe Atender Innumerables detalles.</p>	<p>98 - La razón.</p> <p>Ancho y gran mundo En las relaciones con los demás La razón humana Se enreda Fácilmente en la (propia) estrechez.</p>	<p>99 - Ancianos.</p> <p>No te quejes Sólo porque Has envejecido Es posible convivir Dignamente con la vejez.</p>
<p>100 - El jefe de familia.</p> <p>La familia prospera Cuando el jefe de familia Está parado con Los pies sobre la tierra Como la viga principal de la casa.</p>	<p>101 - Recuerdo.</p> <p>Conduzco el país De manera tal Que sea bien visto Y hago todo lo posible Utilizo mi cabeza Al máximo.</p>	<p>102 - El maestro.</p> <p>Incluso cuando has devenido En especialista de un área No olvides Lo que te han dado Tus maestros.</p>
<p>103 - El periódico.</p> <p>Tantas personas Leen el diario No por ello debería escribirse Sobre lo profano Sino sobre lo importante.</p>	<p>104 - Agua.</p> <p>Qué lastima Aun cuando la fuente Es clara y pura El agua Que fluye hacia una corriente sucia Se arruina.</p>	<p>105 - La vaca.</p> <p>La vaca no tropieza Porque no está apurada Aun cuando la carreta Lleva más peso Que el que ella puede soportar.</p>

NIVEL III / Maestría

<p>106 - El Dios del cielo y de la tierra.</p> <p>Aquel Que frente Al Dios invisible No es tímido Ha encontrado la verdad En el propio corazón.</p>	<p>107 - General.</p> <p>No te quejes Cuando las cosas no marchen Como fueron planeadas Examina Tu propia pereza.</p>	<p>108 - Amigos.</p> <p>La fuerza más valiosa De este mundo Es la estrecha amistad Con la cual nos apoyamos Mutuamente</p>
<p>109 - Un viejo pino.</p> <p>Pino centenario En el jardín Quiero ayudarte A vivir largamente Con toda mi ayuda.</p>	<p>110 - Los campesinos.</p> <p>Los aldeanos Que cuidan sus arrozales En las montañas No tienen paz Entre la siembra y el tiempo de cosecha.</p>	<p>111 - Un pino.</p> <p>El pino Que con paciencia Creció Entre la nieve y la tempestad Me parece más valioso (que otros).</p>
<p>112 - Nuestro país.</p> <p>Continuad con lo bueno y apartaos de lo malo Hagamos este país Tan bueno Como todos los demás.</p>	<p>113 - General.</p> <p>Si devienes conocido En este mundo Permanece siendo, no obstante Una persona humilde.</p>	<p>114 - El caracol.</p> <p>Qué es lo que ocurre Allí afuera Por eso el caracol Se asoma desde su concha Para ver.</p>
<p>115 - El camino.</p> <p>Más y más Debería pulirme A mí mismo Y aprovechar como espejo El corazón de los otros Que brilla claramente.</p>	<p>116 - El tesoro.</p> <p>Por medio del trabajo duro y del desarrollo de una capacidad Te harás independiente en este mundo y esa capacidad Se volverá tu tesoro.</p>	<p>117 - Estudiantes.</p> <p>Aun cuando el mundo No sea silencioso, sino ruidoso Un alumno De corazón tranquilo no debería Apartarse del camino del aprendizaje.</p>
<p>118 - General.</p> <p>En el momento justo Avanza Sino llegarás recién Después que los demás.</p>	<p>119 - Ejercicio (espiritual).</p> <p>Llamado en este mundo A ser conductor Es importante Tener La actitud espiritual correcta.</p>	<p>120 - Ejercicio (espiritual).</p> <p>Es difícil Conducir A las personas de este mundo No siendo que Tu trabajo Se oriente en la dirección correcta.</p>
<p>121 - Explicación de la manera correcta de pensar.</p> <p>Allende los mares Y en todas las direcciones Todos los seres humanos Son hermanos para mí Cuál es entonces El sentido de la guerra En nuestro mundo.</p>	<p>122 - General.</p> <p>Ahí yace El clavel de jardín Llevado por la corriente Hasta la orilla Todavía Sigue floreciendo.</p>	<p>123 - Juego (de niños).</p> <p>Incluso cuando Encuentras un juego Que te gusta No descuides Lo importante En la vida</p>
<p>124 - General.</p> <p>Mira a menudo Dentro de ti (porque) sin que tú lo notes Podrás confundirte y cometer errores.</p>	<p>125 - El espejo.</p> <p>Más y más Debería pulirme A mí mismo y aprovechar como espejo El corazón de los otros Que brilla claramente.</p>	

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.*