

REI-KI (PROLOGO)

A través de la historia, en tiempos de infortunio la humanidad se ha volcado hacia la espiritualidad. Ahora, al borde de la destrucción total de este bello jardín de juegos, mucha gente se vuelve hacia instancias superiores en procura de guía, y algunos se tornan introspectivos. Existen muchas maneras de apuntar la flecha de la consciencia hacia el propio centro, y Reiki es justamente una de ellas. Se trata de un sistema perfecto de autoayuda que se ajusta a quien lo utiliza y no requiere instrumentos, ya seas un recién llegado al mundo interior, un intelectual adusto, un estudiante de yoga orientado al cuerpo, un ama de casa o un devoto. Nos pone otra vez en contacto con la energía vital largamente olvidada pero que todo lo envuelve, y nos enseña cómo volvernos a amar. Nos ayuda a atravesar puentes hechos por el hombre y que nos apartan de nuestros semejantes y de la naturaleza, para que podamos vivir nuevamente en armonía. Para algunos, Reiki es una de muchas formas de trabajo corporal, para otros es un arte sanador alternativo de la Nueva Era, y aun para otros es una técnica de meditación. Todo depende del punto de vista del practicante.

Escribir algo sobre Reiki es un chiste cósmico, algo así como perseguir la propia sombra. Está presente donde quiera y como quiera que estemos, no obstante elude nuestro juicio intelectual en el momento en que volvemos la cabeza hacia ello. En todo el mundo, los sanadores trabajan con la energía vital, lo cual puede compararse con una familia de muchos miembros. Cada forma de energía vital tiene su propia "individualidad", sus propias características, pero todas se basan en la misma sustancia fundamental. Llamado prana en India, élan vital en Europa, chi en China, orgón por Wilhelm Reich y ki en Japón (por mencionar apenas algunos de sus nombres), Reiki es la energía que todo lo impregna, sensible o insensible. Cambia constantemente, si bien es siempre la misma. A los ojos Reiki, todo está vivo y por lo tanto debe ser respetado: desde las rocas de nuestro jardín hasta la mano de nuestro ser amado...

Según la filosofía hindú, tibetana y china, y ahora también la ciencia moderna, estamos rodeados por un universo increíblemente vivo que está hecho de energía. Recientemente, los científicos han demostrado que lo que solía ser considerado como materia "sólida" de hecho consiste en partículas de energía que se mueven a enorme velocidad. La solidez es una ilusión causada por la limitación de nuestra percepción. Todo es energía y, por lo tanto, vive y es receptor de energía.

Aunque estemos flotando en esta piscina de energía refrescante o dadora de vida durante las 24 horas del día, hemos olvidado su presencia y ya no podemos captar sus efectos positivos en nuestra salud física y psicológica. Tal vez resulte más fácil una descripción de Reiki estableciendo lo que no es: No es tuyo ni mío, ni viejo ni joven, ni bueno ni malo.

Es evolución cósmica, y es como un útero que nos envuelve. La iniciación Reiki no te convierte necesariamente en un gran sanador, en un comerciante adinerado, o en un ser luminoso. Simplemente extrae lo mejor de ti, y te muestra que partes de tu vida no han sido integradas todavía.

Reiki también revela la senda hacia el relajamiento, que es tan importante en nuestras atareadas vidas. Sin ella, olvidamos lo realmente precioso que es cada momento de nuestra fugaz existencia. Técnicamente hablando, Reiki es uno de los muchos métodos que son parte de la familia china del qigong (Chi kung) y se los utiliza para activar, armonizar y reconectar al ser con la energía universal. Tiene sus raíces en el antiguo budismoishintoísmo, pero difiere de las corrientes comunes en un punto central: la energía es transferida o hecha disponible al estudiante mediante la iniciación, no a través de años de prolongadas prácticas. Puedes llamarlo el Qigong del perezoso.

Cualquiera puede convertirse en un canal Reiki en uno o dos días. No hacen falta habilidades, preparativos especiales o grados. Es nuestro derecho de nacimiento- Una vez iniciada en Reiki, una persona sigue siendo un canal Reiki toda su vida, aunque no lo practique. Por supuesto, la práctica diaria profundiza la comprensión de la energía vital universal y también ayuda a ser un claro canal para ella. No lleva adherida ninguna filosofía ni religión, ¡es pura energía! El tratamiento Reiki es seguro en cualquier situación, independientemente de la enfermedad o el malestar, pero no es un sustituto del cuidado médico profesional. Reiki puede ser fácilmente combinado con la medicina ortodoxa, así como la sanación alternativa o los métodos de relajamiento. Ya es hora de que los métodos de sanación ortodoxos y alternativos trabajen mancomunadamente en vez de rivalizar entre si.

El sistema Reiki se divide en tres o, en algunos casos, cuatro niveles que son como bloques de construcción. Un individuo no tiene que completar la currícula completa. En verdad, mucha gente alrededor del mundo ha aprendido apenas el primero o los dos niveles iniciales. Sin embargo, debe seguirse la secuencia de los niveles. Cada nivel se completa en sí mismo.

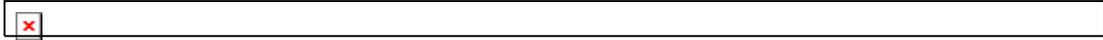
La comprensión Reiki en su totalidad es un proceso interminable. Leer uno o dos libros y juntar información no será suficiente. Reiki no puede describirse apropiadamente, ni sus efectos en uno pueden ser determinados por un libro guía. No obstante, mientras uno viva experimentará un continuo crecimiento personal. Lo mejor que puede hacerse es ir con la corriente y confiar que la vida misma hará llover sus bendiciones sobre uno. El resto es el misterio persona] de cada individuo,

Al hablar sobre "energía" y metafísica, premeditadamente me he abstenido de tratar de explicar científicamente lo inexplicable. El intento de desmistificación científica es apenas otro truco de la (diminuta) parte racional de nuestra mente para mantener su supremacía como

conductora única de nuestras vidas. La existencia es y seguirá siendo siempre un misterio, y debe celebrarse en tales términos.

En este espíritu, te deseo todo lo mejor que la vida tiene para brindar, sea cual fuere el significado de ello para ti. Espero que disfrutes este Reiki y que te sirva de inspiración.

Historia Reiki



Generalmente hablando, hay cinco vertientes distintas del Qigong chino que han viajado por el mundo. Todas son originarias ya sea del taoísmo, del budismo o del confucianismo, y se dividen en estilo activo, activo/pasivo, y pasivo. En la terminología china son llamados estilo yín, yin/yang y yang. Yin se refiere a nuestros aspectos pasivos, femeninos y a los del entorno, como la luna. El signo chino para yín significa "el lado sombrío", y el signo yang significa "el lado luminoso". Yang se refiere a nuestros aspectos masculinos y a los de nuestro entorno, como el sol.

La corriente más común del Qigong tanto en Oriente como Occidente es probablemente la amplia gama de artes marciales que emplean mayormente ejercicios físicos para fortalecer el cuerpo y la mente a fin de volverlos resistentes en el caso de un ataque físico o moral. También han servido como ejercicios físicos de los monjes que pasan las mejores partes de sus vidas meditando y no prestándole suficiente atención a sus cuerpos.

La segunda categoría consiste estrictamente en los ejercicios médicos Qigong (Chi Kung), que son muy comunes en China y también recientemente se han vuelto muy populares en Japón. Se aplican a combatir la enfermedad y a volver al practicante vastamente saludable mediante la acumulación de energía vital en el bajo abdomen. Como en las artes marciales, los ejercicios del Qigong médico pertenecen a las corrientes yang.

El Qigong confuciano pertenece a la vertiente yín y apunta principalmente a calmar la mente, haciéndola receptiva a la sabiduría moral. Los ejercicios del Qigong taoísta son a la vez activos y pasivos, y emplean una vasta gama de ejercicios respiratorios, masaje interno, visualizaciones y ejercicios físicos a fin de ayudar a que el practicante recupere el equilibrio perfecto de cuerpo, mente y alma.

Los ejercicios del Qigong budista pertenecen a la corriente yin porque su foco principal reside en la expansión de la consciencia interna. El equilibrio físico es un subproducto bienvenido, pero no constituye la receta principal.

Dime cómo amas y te diré quién eres. Cada uno tiene una manera única de amar, que a veces nos satisface y con frecuencia nos traiciona. Podemos amar libre o posesivamente; podemos amar apasionada o agresivamente. La forma en que amamos dice mucho de quiénes somos y cómo funcionamos en el mundo. Esto puede verse como un microcosmos de nueva Situación existencial.

Las enseñanzas del hombre, tanto orientales como occidentales, nos dicen que el propósito de la vida es aprender acerca del amor. De todas las experiencias posibles conocidas para los seres humanos el amor es la fuerza (p.e. puede unificar lo que somos. Es una cura para la depresión, la soledad y la ansiedad; un remedio para la ira y el aislamiento. Desata y libera nuestros poderes creativos y nos da libertad y paz mental. Es asombroso que en la mayoría de los libros de psicología se haya escrito tan poco sobre el amor, cuando es la experiencia más dominante e importante de todas: la fuerza suprema que enriquece y fortalece.

¿Cuándo aprendemos más sobre cómo amar? Comenzamos, claro está, en los primeros días y meses de vida en la relación primitiva con nuestra madre. Pero como adultos podemos estar también así de abiertos para aprender sobre el amor. En momentos de desilusión y dolor, cuando nos han traicionado o nosotros nos hemos traicionado, o cuando hemos experimentado una pérdida o una injusticia somos más vulnerables, nuestra psique está menos firmemente organizada, y esto tal vez crea una abertura por donde puede entrar el amor. Por otra parte, también podemos aprender sobre el amor cuando somos creativos y estamos presentes, abiertos a nosotros mismos. Si en la vida utilizamos nuestros recursos creativos y nos manifestamos, entonces estamos abiertos al amor.

En nuestra sociedad actual estamos demasiado confundidos como para enfrentar al amor plenamente. No es indiferente. Es melindroso y demasiado suave. Otros se reirán. Somos reacios a admitir cuán inexpertos somos en una era tan avanzada. Es duro admitir que no sabemos mucho al respecto. Y sin embargo, ¿quién, me pregunto, en momentos tranquilos de soledad no anhelaría traer más amor a su vida? ¿No lo decidiríamos todos si tuviéramos el valor?

Recuerdo las innumerables ocasiones en mí vida en que tomé esta determinación, y las igualmente innumerables veces en que fracasé, Siempre cifré mis esperanzas en que esta vez sería diferente. Esta vez lo haré amar con más libertad; transformar mis percepciones limitadas; encontrar ese lugar en mí que ama sin juzgar ni condenar; ceder el control de mis seres queridos, confiando en que el universo es básicamente benévolo. ¡Qué lástima! jamás lo hice. Ahora renuevo mi optimismo.

Como maestra y psicoterapeuta constantemente me conmuevo por este deseo de los seres humanos de traer más amor a sus vidas, y de igual manera me conmueven sus tormentos al no lograr su objetivo. Nunca he

conocido a un paciente que no anhelara en lo profundo de su interior lo que era bueno, digno y auténtico. No importa cuántas capas de agresión, odio o dolor tenemos que descubrir, en cierto punto llegamos a un momento profundo e intenso en el que reconocemos que lo que hace que la vida merezca la pena ser vivida es amar y ser amado; que sin amarnos primero a nosotros mismos no tenemos nada que dar a los demás y que la fuente del amor y la sabiduría está en el interior.

Pocos autores tienen el valor de presentar con detalles tan sistemáticos el trabajo arduo que se necesita para desarrollar nuestra forma de amar partiendo de una experiencia torpe y fortuita a una creada a conciencia. Esto no es para los pusilánimes. Embarcarse en el trabajo de este curso requiere constancia y compromiso.

Las hipótesis básicas que plantea Aprender el arte de amar. Traer más amor a tu vida son que aprender a amar es una lección primaria en la vida y que, como seres espirituales, somos puro amor. Dichas ideas, aunque hermosas y nobles, necesitan ser verificadas por el lector, por medio de su experiencia. Este curso crea claramente los medios por los cuales abordar nuestros obstáculos ante estas conjeturas; porque eso que nos bloquea para amar es el mismo camino que nos conduce al amor. Solamente aceptando nuestra sombra y nuestro desamor podemos encontrar la firmeza para elegir traer más amor a nuestra vida.

Debemos ir paso por paso a través del universo del amor, y evocar nuestra voluntad y motivación para decidir hacernos cargo de las cosas y dedicarnos a ellas. Antes de presentarte a ti, lector, sus principios y técnicas, las han probado completamente en sus propias vidas. Este curso surge de su experiencia con muchísimas personas a quienes han alentado en sus seminarios a arriesgarse a aprender a amar.

Aprender a amar no significa ser más amables y cariñosos, sino usar nuestra voluntad para explorar sentimientos y emociones, actitudes y creencias y vivencias previas que dan cuerpo a nuestra conciencia e inhiben nuestra capacidad de amar. Sondeando en lo profundo de nuestro ser y aceptando nuestros obstáculos somos conducidos a la oportunidad de elegir confiar, ser honestos y sinceros; de ser conscientes, de aceptar, de actuar, de perdonar y de ser libres.

La decisión final siempre es nuestra. No es un camino fácil; sin embargo, con las herramientas y las técnicas de este curso los autores proveen recursos para el viaje. Si se los aplica sistemáticamente, estoy segura de que estos recursos darán frutos y lograrán resultados de los que podemos enorgullecemos

Este curso te guía poco a poco a través de un viaje cuidadosamente ordenado de autoexploración. Para cuando llegues a las últimas hojas, habrás recorrido tu panorama interior como exterior tendrás un compás y un mapa que te ayuden a marcar nuevas direcciones y un registro de tus viajes hacia el universo del amor.

Tanto este curso como el seminario en el que se basa sigue estos principios:

- 1. Aunque el amor adopta muchas formas diferentes, una definición útil y adecuada del amor es una aceptación y un respeto compasivo por ti mismo y por los demás.**
- 2. Como seres humanos nacemos con la plena capacidad de amar. Es nuestra herencia dada por Dios, una chispa divina que existe en el interior de cada uno, una chispa que puede ser hallada y avivada hasta convertirse en una llama brillante.**
- 3. Como seres espirituales somos puro amor, con una necesidad de expresar nuestra naturaleza básica: amar, servir, sentir totalidad y unidad con toda la vida.**
- 4. Como una autodefensa, en respuesta a experiencias dolorosas que hemos tenido, hemos erigido en nuestro interior barreras protectoras que también impiden que el amor fluya libremente hacia adentro y hacia afuera. Hemos desarrollado temores, resistencias, creencias y modelos de conducta que mantienen a estas barreras firmemente en su lugar**
- 5. La principal lección en la vida es aprender a amar. Por esa razón es que estamos en la Tierra, y de esta manera contiene la prioridad suprema sobre nuestro tiempo y nuestra atención. Ninguna otra lección es tan importante o tan necesaria que aprender.**
- 6. No podemos amar a los demás si no nos amamos primero a nosotros mismos, y muchos de nosotros no nos amamos a nosotros ni a los demás con mucha libertad, plenitud y sin temor.**
- 7. Una razón básica por la cual muchos de nosotros no nos amamos es porque tenemos dudas sobre nuestro propio sentido del valor, habiéndose formado desde muy temprano en nuestra vida una creencia negativa sobre nosotros mismos, tal como: "No soy lo suficientemente bueno", "Soy un fracaso", "No puedo hacer nada bien" o "No merezco amor".**
- 8. Podemos elegir aceptarnos y respetarnos a nosotros y a los demás. Podemos elegir modificar nuestras creencias y nuestra conducta. Podemos elegir derribar nuestras barreras y experimentar el fluir natural del amor en nuestro interior.**
- 9. El traer más amor a nuestra vida es el resultado de aprender a tomar estas decisiones y a ponerlas efectivamente en práctica. Elegir requiere una intención de cambiar y una disposición a actuar. Si tomamos decisiones obtenemos un aumento de la capacidad personal y un sentido más grande de la libertad.**

10. El ayudarnos a tomar y a implementar estas decisiones es un centro amoroso, puro y permanente que está en lo profundo de nuestro interior, el cual no es afectado por el parloteo de nuestra mente o las condiciones corporales, y que anima, íntegra y dirige nuestra vida.

11. Siempre nos encontramos ante una encrucijada donde tenemos la elección de traer más amor a nuestra vida. Es una decisión que con frecuencia tenemos que tomar una y otra vez, día a día, momento a momento.

12. Nuestra decisión de ser más amorosos puede facilitarse aprendiendo y aplicando principios y técnicas relevantes presentadas en un programa paulatino de ejercicios de conciencia personal, muchos de los cuales tienen su origen en una psicología transpersonal y humanística que sostiene que el autodomínio comienza con el conocimiento y la comprensión de uno mismo.

Este curso te invita a tomar una decisión libre e informada que te alimentará y alentará- y entonces te ayuda a dar los pasos para ponerla en práctica de una manera clara y confiable.