



El Reiki como camino espiritual

El sistema Usui de Reiki es, por una parte, un método muy efectivo de curación integral por medio de la transmisión de energía universal de vida (Reiki) de persona a persona. Sin embargo, para que Reiki lleve armonía al espíritu y lo guíe hacia al camino de la luz necesita el conocimiento de su lado místico

Menos conocido que el aspecto activo con su brillante y colorida multiplicidad de símbolos, mantras, posiciones de las manos... es este campo silencioso que está construido sobre la fuerza de la meditación y la contemplación, la entrega, el entendimiento y la comprensión y que sólo se abre a aquel que está realmente preparado para mirar en el espejo transparente del

Yo divino. De esta manera se complementa el aspecto más activo Yang, correspondiente a los métodos y técnicas terapéuticas que permiten utilizar la energía universal de vida con la perspectiva Yin correspondiente a la estructura natural de vida

Las reglas de vida que nos dejó el Dr. Usui son los cinco Principios Reiki que dicen así:

- 1 Hoy, no te irrites.**
- 2 Hoy, no te preocupes.**
- 3 Hoy, trabaja fuerte en tu interior.**
- 4 Hoy, agradece todas las bendiciones en tu vida.**
- 5 Hoy, sé amable con todo lo que te rodea.**

Estas sencillas reglas no han sido desarrolladas directa-

mente por Mikao Usui. Las recibió del Meiji-Tenno, el emperador japonés que gobernó entre finales del siglo XIX y principios del XX y por quien Usui tenía una alta estima. Estas reglas de vida tienen un lugar central en su legado.

Una cualidad importante se revela a través de la repetición del adverbio temporal "hoy". Con ello quiere señalarse de manera inequívoca, la importancia del presente. Todas las doctrinas espirituales fundamentales coinciden en que una persona sólo aquí y ahora puede realmente ser feliz, amar, descubrirse a sí misma, sentir latir la vida, desplegar sus talentos y actuar en provecho de todos.

Continúa, página 3

LAS MÁSCARAS

En la vieja ciudad de Afkar moraban dos sabios que mutuamente odiaban su sabiduría. El uno afirmaba la existencia de los dioses y el otro la negaba con vehemencia. Un día se tropezaron en el mercado y empezaron a discutir sobre si existían o no los dioses. Después de muchas horas de ardua discusión, cada cual regresó a su casa. Y esa noche el incrédulo fue al templo y arrodillado ante el altar imploró el perdón de los dioses por sus antiguos errores. Y esa misma noche el sabio que creía en la existencia de los dioses incineró todos sus libros sagrados pues se había convertido en un incrédulo

Os preguntaráis qué tiene que ver esta cita de Jalil Gibran de "El Loco" con el Reiki. Pues sí, existe una relación que trataremos de explicar. Cada uno de nosotros juega en la vida un rol, se pone una careta que se llama personalidad, ego, como queráis. Esa careta...



Reunión de Maestros Noviembre, 2002 - ¿Los conoces?

**TELEFONO REIKI
AYUDA A DISTANCIA
958-224310**

Ofrecemos Reiki a distancia a todas las personas y situaciones que lo necesiten. De 23 a 23.15 horas. Se puede llamar durante las 24 horas al contestador de la Asociación y dejar los datos.

REIKI SIN FRONTERAS

Si quieres colaborar para que se puedan realizar diversos proyectos para extender el Reiki por el mundo, puedes ingresar tu aportación en la cuenta de la Asociación con la indicación de "Obras Sociales":

**C/c 2100 0079 83
0201252945**

Carta

Con el paso del tiempo, la palabra “Reiki” se está haciendo más familiar para la gente de la calle. Por lo general, ya no es como cuando empezamos en el 92, que teníamos que hablar de “técnica de relajación.” Todas las semanas salen artículos sobre el Reiki en revistas y periódicos, se estudia en las universidades más prestigiosas (Harvard lo último), y se usa en hospitales. Y seguro que te ha pasado algo parecido que a mí, que descubrí casualmente que mi vecina también es Maestra de Reiki.

Por su sencillez y eficacia, el Reiki se ha extendido por todo el mundo – sólo hace 20 años que se reunieron los 23 maestros iniciados por Takata – los únicos maestros fuera de Japón – y ahora somos millones por todo el mundo. Y tenemos cada vez más libros sobre Reiki, y música Reiki, y muchos y diversos sistemas de Reiki, cada uno con su punto especial que lo pretende distinguir de los demás. Algunos han dedicado esfuerzos a mirar la historia, las raíces de Reiki, sacando cada vez más datos sobre las vidas de los primeros maestros, añadiendo interpretaciones sobre su procedencia y significado.

Todo una avalancha de información que nos puede ayudar a entender más. **Pero, la esencia de Reiki no reside en entenderla, sino en experimentarla, sentirla** - sentir esta maravillosa energía del amor incondicional fluyendo a través de nosotros para el beneficio de otro – pero siempre en beneficio propio. La práctica de Reiki nos pone en contacto con la esencia de otra persona y con nuestra propia esencia. En ese momento no importan los rasgos de la personalidad ni los muros que construimos alrededor para protegernos en el mundo. Dejamos aparte las condiciones sociales, las preferencias propias, y nos entregamos al fluir del amor – sin condiciones.

Aparte de Reiki hay muchas escuelas de sanación que se practican hoy en día, algunas muy complicadas y sofisticadas, con muchas técnicas diferentes. Pero todos ellos convergen en un

mismo punto: la base de la sanación reside en la capacidad de canalizar el amor incondicional.

Jack Schwarz, autor, sanador, pionero en la investigación de la sanación y profesor, dice: “Creo que el denominador común de todos los métodos de sanación es el amor incondicional - un amor que respeta que cada cliente es único y que le da el poder para tomar la responsabilidad de su propio bienestar.”

Hipócrates: “Algunas personas recobran la salud simplemente por su contento con la bondad de su sanador”:

Leonard Laskow, médico, autor: “Podemos sanarnos al hacernos más conscientes de nuestros estados físicos, emocionales, mentales y espirituales, y podemos ayudar a otros a sanarse. La más potente de estas energías sanadoras es el amor. “

Quizás porque no lo hemos recibido en cantidad suficiente, quizás porque aquí en la tierra hemos venido a aprender eso y solo eso, el dar el recibir amor incondicional, nos hace sentirnos mejor. Y hace sentirse mejor a los que tenemos a nuestro alrededor. En estos momentos de tanta violencia, de tanto sufrimiento en el mundo, podemos traer ondas de luz donde hay oscuridad, simplemente ofreciendo unos momentos de Reiki a todos los que participan en la experiencia humana ahora, para que su carga sea menos pesada, más llevadera.

Y en estos momentos de incertidumbre interior, también podemos traer ondas de luz, para iluminar nuestro propio camino de evolución, ofreciéndonos Reiki todos los días, al despertar, en el tren, delante de la tele, en el trabajo, después del día cuando todo se pone en calma... Y nuestra luz puede ser una vela en la oscuridad para los que están a nuestro alrededor. Esto, lo más sencillo, es lo que realmente importa.

Carol Sabick

Las máscaras, cont.

esconde nuestro verdadero ser de luz que escasas veces dejamos salir y que escondemos denodadamente en nuestra actual sociedad occidental. Es curioso comprobar cómo a mayor desarrollo económico, mayores necesidades nos creamos; cómo aquellos pueblos que nosotros llamamos subdesarrollados nos dan toda una lección en humanidad y sentimientos

Pues bien, el Reiki nos conecta con nuestro verdadero ser interior. De esta manera, cuando damos o recibimos Reiki entramos en contacto con el ser interior de otra persona. En ese mágico momento no hay máscaras ya sino un fluir de luz. Y es que no somos sino canales por los que fluye la energía universal. Debemos mantenernos tranquilos entre los ruidosos requerimientos del mundo interior y exterior, abstenernos de la incesante preocupación por las vanas demandas.

Nuestro Ser Interior nos transmite en el Reiki paz y amor universales. Hay un pero: requiere una práctica asidua. Debemos practicar, de lo contrario nuestros puntos energéticos se irán apagando lentamente. Así que, ánimo, que el Reiki nos llama a todos a disfrutar del Amor con mayúsculas.

Reiki como camino espiritual, cont.

En el aquí y ahora se encuentra la clave del decreto del despertar espiritual, la llave del portón herméticamente cerrado que separa el mundo material del reino del amor y de la Luz. Dejar completamente florecer al "Yo" en el "hoy" produce automáticamente el ingreso del ego personal en la Gran Luz divina. Usui sabía esto, ya que durante sus 21 días de meditación y ayuno en el monte Kurama, había tenido una profunda experiencia de Iluminación que le permitió crear el sistema Usui de curación natural y brindarlo a las demás personas.

Por consiguiente, uno de los mensajes fundamentales del camino místico del Reiki es el siguiente: 'Permanece con tu conciencia en el *aquí ya ahora*. ¡Sólo así alcanzarás la Gran Luz! Sólo así podrás cambiar tu vida para mejor y en la forma espiritualmente más adecuada".

Los cinco Principios Reiki existen para ser usados. Mikao Usui les pedía a sus estudiantes que trabajaran activamente sobre ellos cada mañana y cada tarde mientras unían sus manos en oración. Pedía que incorporásemos los principios en nuestra mente, cuerpo y espíritu. Los Principios Reiki son 'llaves' para abrir puertas dentro de nosotros mismos y puertas para la comunicación con otras personas. Muchos de nuestros 'males' provienen del modo en que nos relacionamos con nuestras familias o con otras personas. El uso de los principios en los tratamientos Reiki, los envía como mensajes a todas las células del cuerpo.

¿Qué es la meditación?

Todos queremos ser felices, todos queremos evitar el sufrimiento. Con frecuencia creemos que, ambos, felicidad y sufrimiento, vienen de fuera, pero cuando profundizamos un poco más, cuando miramos de cerca, observamos que felicidad y sufrimiento vienen de nosotros mismos, de nuestra mente.

La meditación nos lleva a descubrir nuestro ser interior. Nos conduce a conocer lo que es beneficioso y dejar ir lo que es negativo.

Meditar es trabajar con la mente, familiarizarse con los estados positivos que traen como resultado paz, felicidad, deseo de hacer feliz a los demás, de no dañar... El propósito es aumentar los estados positivos de la mente y reducir los estados negativos. A más nos familiaricemos con los estados positivos, estos surgirán con más naturalidad.

La meditación es algo que sucede en la mente, es una actividad de la conciencia mental. Es la mente la que medita. Es dejarla ir de vacaciones de todos nuestros pensamientos y emociones negativas, planes del futuro, recuerdos del pasado. Es como dejar espacio a la mente para que entre en su propia naturaleza de claridad y conocimiento.

Hay muchas ideas acerca de lo que es meditar y hay muchas técnicas diferentes. Para empezar a meditar es aconsejable tener instrucciones de una persona cualificada en la práctica de meditación para que nos enseñe. Leer libros está bien pero no es suficiente.

Si la meditación nos lleva a ser mejor persona, a tener paz interior, a tener la mente en el momento presente, a no depender de los objetos

externos ni de las circunstancias, a irradiar paz, es una buena meditación.

Se necesita una gran motivación, una determinación muy fuerte, perseverancia, regularidad y un gran esfuerzo. Domar la mente, abandonar el hábito de los pensamientos negativos, abrirnos al amor que ya existe en nuestro interior.

Amparo García de Cárdenas

"Siéntate en silencio

todas las mañanas y tardes;

trabaja tu corazón y

haz las cosas

desde ese sitio de paz

que hay dentro de ti".

Usui

