

Manual de Reiki de www.sanacion.net

Nivel I

© Arturo González-Mata y Pepa Leal

Todos los derechos reservados. Prohibida su reproducción total o parcial por cualquier medio.

Para obtener información de nuestros cursos presenciales
visite <http://www.sanacion.net>

**Publicación patrocinada por la
Librería Rerum Natura**

**Especializada en manuales y equipamiento para medicinas
alternativas:**

CONSULTE EN WWW.MEDICINANATURAL.INFO NUESTRO CATÁLOGO DE:

ACUPUNTURA	AGRICULTURA BIOLÓGICA	ALQUIMIA	ANATOMIA
ANGELES	ANTROPOSOFA	AROMATERAPIA	ARTES MARCIALES
ASTROLOGIA	AURICULOTERAPIA	AUTOAYUDA	AYUNO
AYURVEDA	BUDISMO ZEN	CALENDARIOS	CAMILLAS
CARTAS	CD	CHAKRAS	CHAMANISMO
CITAS	COCINA VEGETARIANA	CRISTALES	CROMOTERAPIA
CUENCOS	CUENTOS	DEPORTE	DICCIONARIO
DIETETICA	DIGITOPUNTURA	ECOLOGIA	EMBARAZO Y PARTO
ENEAGRAMA	ESOTERISMO	ESPIRITUALIDAD	ESTETICA
FENG-SHUI	FISIOTERAPIA	FITOTERAPIA	GEMOTERAPIA
GESTALT	GIMNASIA	GNOSIS	GRAFOLOGIA
HIDROTERAPIA	HIGIENISMO	HINDUISMO	HIPNOSIS
SOFROLOGIA	HOMEOPATIA	IMANES	INCIENSO
INDIOS	INFANCIA	IRIDOLOGIA	KINESIOLOGIA
KRISHNAMURTI	LAMINA	LASERTERAPIA	MACROBIOTICA
MAGNETOTERAPIA	MASAJE	MATERIAL DE ACUPUNTURA	MATERIAL DE ANATOMIA
MC	MEDICINA	MEDICINA BIOLÓGICA	MEDICINA DEPORTIVA
MEDICINA NATURAL	MEDITACION	MESOTERAPIA	METAFISICA
MUJERES	MUSICOTERAPIA	NARRATIVA	NUEVA ERA
NUMEROLOGIA	OLIGOELEMENTOS	OSTEOPATIA	OVNIS

PENDULOS	PNL	POESIA	POLARIDAD
PROSPERIDAD	PSICOANALISIS	PSICOLOGIA	PSICOLOGIA HUMANISTA
PSICOLOGIA TRANSPERSONAL	QUIROMANCIA	RADIONICA-RADIESTESIA	REFLEXOLOGIA
REHABILITACION	REIKI	RELAJACION	RELIGION
RENACIMIENTO (REBIRTHING)	RPG	SANACION	SEXUALIDAD
SHIATSU	SUFISMO	TAI-CHI QIGONG	TAOISMO
TAROT	TECNICAS MENTALES	TERAPIA FLORAL	TERAPIAS CORPORALES
VARIOS	VIAJES	VIDEO	YOGA

PRESENTACIÓN

Este es el manual de Reiki que utilizamos en Internet desde 1999. Actualmente han cambiado algunas cosas en nuestro sistema de formación, pero la mayor parte sigue igual.

En Internet hemos introducido además de las iniciaciones por chat, iniciaciones sin conexión. Está funcionando estupendamente, pero algunas personas se sienten bastante confusas.

Consideramos que nuestro sistema de enseñanza a distancia es una aportación muy útil. Pero no sustituye a la experiencia humana de los cursos presenciales.

Intencionalmente hemos eliminado la lección referente a chacras. Existe mucha información sobre los mismos en Internet.

PRIMER NIVEL

LECCIÓN 1 - INTRODUCCIÓN

- 👉 [El contexto original de Reiki: shinto y budismo](#)
- 👉 [El aprendizaje del Maestro Usui](#)
- 👉 [¿Qué significa Reiki y cómo actúa?](#)
- 👉 [El aprendizaje Reiki: Niveles e "Iniciaciones"](#)
- 👉 [Sanación o camino de desarrollo personal](#)

Sanación energética y Reiki

La medicina moderna occidental ha desarrollado intensamente el estudio de la mecánica y de la química del cuerpo. En medida mucho menor ha estudiado la parte psíquica-mental. La antigua medicina occidental y la medicina oriental, así como casi todas las creencias tradicionales, estudian también el cuerpo como unidad energética. Se considera al ser humano como un continuum energético con su medio ambiente y con los demás seres vivos. La vida es una manifestación de la energía en la materia. Esta energía vital se llama de muchas maneras: **Prana** en la India, **Chi o Qi** en China, **Pneuma** en el área grecorromana, **Ruha** en hebreo y **Ki** en japonés.

El organismo tiene un continuo flujo de energías. Cuando estas energías se desequilibran surge la enfermedad. Hay una gran cantidad de prácticas para potenciar nuestra energía y equilibrarla. Por citar algunas de las más conocidas: Yoga, Tai Chi y Qi Gong, Shiatsu, Acupuntura, Digitopuntura. Igualmente está muy de moda el método chino de equilibrar las energías del medio: Feng Shui. Todas estas técnicas están emparentadas en su origen.

A lo largo de la historia se ha demostrado que es posible para una persona equilibrar la energía de otra. Aquí aparecen todas las historias de milagros de sanación, prácticas chamánicas, etc. Pero casi siempre surgen varios problemas:

- 👉 El, llamémosle donante, pierde energía y se debilita
- 👉 El "donante" absorbe la energía enferma del paciente y ve dañada su salud.
- 👉 Si el "donante" no tiene ciertas cualidades naturales especiales, necesita años de ejercicios para poder realizar esta práctica de sanación.

A lo largo de la historia diferentes maestros y escuelas han "desarrollado/recibido" soluciones para esto. Se trata de técnicas que:

- 👉 Permiten al sanador conectar con fuentes de energía externa para no tener que perder su propia energía
- 👉 Protegen al sanador de la energía dañada del paciente.
- 👉 No necesitan un periodo de entrenamiento largo, **ni cualidades especiales**.

Entre estas técnicas la más popular hoy día es de origen japonés, y se llama Reiki. Cuenta literalmente con millones de practicantes en todo el mundo, docenas de escuelas, cientos de miles de instructores y decenas de miles de manuales en las lenguas más extendidas y será el objeto del presente curso.

El contexto original de Reiki: shinto y budismo

Reiki surge en Japón a fines del siglo XIX y es introducido por el Maestro Mikao Usui.

En este Japón decimonónico encontramos el ambiente adecuado para el surgimiento de este método. Por un lado la vida japonesa, aún hoy, está imbuida en todos sus detalles por el espíritu de su muy antigua religión nacional, el **Shinto**. Por otro lado, la mayor parte de los japoneses practican simultáneamente el **Budismo**. Debemos recordar que en Oriente las religiones son antes caminos de vida y prácticas habituales que creencias teóricas como en Occidente. De hecho casi el 90% de los japoneses, pese a ejercer estas prácticas se declaran "no religiosos". Ambas creencias son claves para entender la filosofía profunda del Reiki.

No es este el lugar para hacer una descripción detallada del **Shinto**. Así que nos atendremos a la parte que más nos interesa. Haremos un resumen n muy ortodoxo y académico, pero sí descriptivo. El Shinto es una religión muy animista y vinculada a la naturaleza considera entre otras cosas que:

- ☞ Todo ser animado o no está lleno de una energía viva propia.
- ☞ Que todo ser está vinculado con el medio natural a través de la energía universal (lei)
- ☞ Que el alma humana puede no solo entender y unificar lo natural, sino que tiene la capacidad de modificarlos y de materializar lo que hay en su mente.
- ☞ No se espera premio o castigo. El shintoista debe hacer lo correcto en cada momento porque sí, independientemente de las consecuencias. Generalmente lo correcto es aquello que ayuda al bien común, a la colectividad en la que se está integrado (familia, país, empresa, partido, club...)

Así como el Shinto proporciona al japonés su forma de vivir, a la hora de morir su referencia es el **Budismo**. El Budismo, procedente de la India, admite la reencarnación (principio de conservación de la energía). Igualmente cada vida es consecuencia de las anteriores (karma, ley de causa y efecto). Nuestro objetivo en la vida es superar la cadena de la reencarnación. El Budismo introdujo en Japón muchas ideas procedentes del continente asiático, que como de costumbre el pueblo japonés simplificó con elegancia y adaptó a su particular idiosincrasia.

Las medicinas chinas y de otros países de Asia, así como las artes marciales también fueron importadas y adaptadas. En todos estos conocimientos la energía (Ki) es el concepto clave.

El aprendizaje del Maestro Usui

En este contexto surgen diversos grupos y centros dedicados a la meditación, la religión, la medicina o las artes marciales en distintas proporciones. Sabemos por la información recopilada por Frank Arjava Peter y otros maestros de Reiki residentes en Japón que el maestro Usui con seguridad perteneció a a un grupo espiritual denominado Rei Jyutsu Ka, que estaba establecido en la montaña santa de Kuruma Yama, en Kyoto.

Usui pertenecía a un grupo espiritual hoy desaparecido denominado Rei Jyutsu Ka, que estaba establecido en la montaña santa de Kuruma Yama, en Kyoto, quizá el lugar más santo para los japoneses. Parece que perteneció también a algún otro grupo similar. En lugares como este, aún hoy, los monjes permite a cualquiera que lo solicite participar en ceremonias de conexión con la energía. Igualmente existen ritos de iniciación individual para poder conectar con esta.



Escaleras del Monte Kurama



Cascadas del Monte Kurama



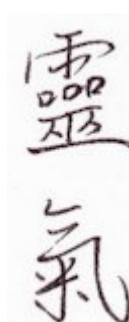
La foto más conocida del maestro Usui

De sus estudios en este grupo y en centros religiosos y de sanación, y de la práctica sistemática de la meditación surgió, al cabo de unos años, el Usui Shiki Ryoho (método de sanación de Usui), conocido en Occidente simplemente como Reiki. Es decir, no partió de cero, sino de una tradición probada y arraigada en el Japón de su tiempo. No vamos a entrar en los detalles históricos y legendarios de como se introduce en Occidente y de como evoluciona aquí. Lo dejaremos para la última lección

¿Qué significa Reiki y como actúa?

Abajo tenemos varias formas modernas y antiguas de la palabra Rei Ki en japonés (se pronuncia más bien como "leiki", jamás como "rrrreiki"). El símbolo de arriba (Rei) representa una lluvia de arroz. Simboliza la energía universal que todo lo envuelve e interpenetra (¿han visto "la guerra de las galaxias"). El de abajo simplemente es

la energía (Ki). El contexto se interpreta como la unión de una energía universal inagotable con la energía de cada individuo. Pero admite muchas lecturas. Por ejemplo también se llama reiki a lo que uno siente en la columna vertebral cuando está en un viejo cementerio en la noche y nota detrás como un airecito ligero... como cuando pasa alguien y no lo vemos. Vamos que la mayor parte de los japoneses cuando oyen Reiki temen que se les cuente una historia de fantasmas en lugar de una clase de sanación.



La típica sesión de Reiki consiste simplemente en poner las manos en el cuerpo del enfermo o cerca del mismo, apuntándole con las palmas. Generalmente el paciente siente un fuerte calor en la zona tratada. No es nada muy espectacular y verdaderamente es difícil explicar las sensaciones. **Reiki debe ser vivido y no puede ser explicado.** El sanador actúa en forma muy similar a la mayor parte de los sanadores del mundo, simplemente impone las manos. Pero si tiene la "actitud Reiki" adecuada podrá transmitir energía durante horas, y no solo no se cansará sino que se beneficiará del tratamiento el mismo. Tampoco recibirá daños ni se "contagiará energéticamente". Esto se debe a que **está transmitiendo una energía que no es suya, es la Energía Universal (Rei) que actúa a través de sus manos.**

En esto consiste todo, en transmitir una energía infinita que todo lo rodea. Las sensaciones son muy similares a las descritas por los místicos occidentales o en la Biblia como "poder de Dios". En otras culturas se emplean otros nombres, pero las descripciones son muy similares.

El aprendizaje Reiki: Niveles e "Iniciaciones"

Generalmente Reiki se enseña en tres niveles, pero es frecuente hacerlo en cuatro y en algunas técnicas derivadas del mismo como la "Radiance Technique" se llega a los 11. El propio maestro Usui fue variando el sistema de formación a lo largo de su vida a medida que ganaba experiencia. Más abajo explicaremos esta evolución, ahora vamos a centrarnos en cómo vamos a hacerlo en este curso.

Nivel I: Reiki Físico (por llamarlo algo inteligible para Occidente). Permite el autotratamiento, y el tratamiento de otras personas tocándolas o manteniéndolas las manos cerca. Si es su primera experiencia con la energía se divertirá como nunca.

Nivel II: Reiki Mental/Emocional. Permite tratar a distancia a los pacientes o tratar simultáneamente a varias personas. Incluye técnicas para el tratamiento de problemas mentales y emocionales (memoria, adicciones, problemas de estudio, de relación...). Se incrementa la capacidad de transmitir energía con lo que los tratamientos se abrevian; el típico tratamiento de una hora de Nivel I se convierte en 20 minutos. Se emplean símbolos y "mantras" o frases que demuestran la enorme influencia del Budismo en el Reiki.

Nivel III: ¿Reiki espiritual? Aquí hay grandes diferencias entre escuelas, ya que es una división un tanto artificial. Se creó para ofrecer a quienes no querían gastarse una fortuna en la maestría las posibilidades de desarrollo personal que implica esta. Algunas escuelas lo llaman Nivel IIIA. Se incluyen algunos símbolos nuevos útiles para meditación y para "programar" cristales y otros objetos. Las enormes diferencias entre escuelas nos llevan a pedir a quienes hayan pasado por este nivel a que nos cuenten en que consiste en su escuela. **En este curso se enseñan unificados los niveles II y III.**

Maestro/Profesor: Da la capacidad de iniciar a otros en todos los niveles. Antiguamente se decía simplemente maestro, pero quedaba muy rimbombante y además todo el mundo esperaba que fueses una especie de santo, te hicieras vegetariano y fuese de blanco flotando a dos palmos del suelo. Todo muy incómodo. Al adoptar la denominación Maestro/Profesor queremos distinguir dos cosas. La cualidad de maestro es la de ayudar a sintonizar al alumno con la energía Reiki. Esto está al alcance de todo el mundo. La cualidad de profesor implica un conocimiento y una capacidad de comunicación similar a la necesaria para enseñar cualquier otra temática.

Iniciación o sintonía: Es el rito o ceremonia en la que el maestro ayuda a los alumnos a conectar para siempre con el Reiki. No es necesario repetirla, pero es un proceso de por sí tan sanador que se recomienda repetirlo. La mayor parte de los maestros de Reiki "reinician" a quien se lo pida gratuitamente aunque no sea alumno suyo. Igualmente se recomienda iniciar en la sanación Reiki a los pacientes graves y a quienes requieran tratamientos muy largos. Se puede hacer incluso con bebés recién nacidos. Se hace de muy distintas formas según las escuelas, pero todas se basan en los rituales de iniciación a la energía empleados en los templos japoneses.

Para beneficiarse de este proceso no hace falta ninguna preparación, ni entrenamiento, ni estudio, ni cualidades especiales. En realidad **toda iniciación es una autoiniciación**. El maestro está para facilitar el proceso y ahorrar al alumno un montón de tiempo y ayudarlo en sus primeros pasos. Es un proceso de conexión consigo mismo.

Se realiza generalmente en una habitación aparte de aquella en la que se imparte el curso. Aunque no es nuestra práctica habitual. Generalmente se realiza de uno en uno. Puede ser algo tremendamente aparatoso con velas, budas, inciensos... Pero también si es necesario se puede hacer en cualquier lugar. Las primeras iniciaciones a distancia de las que tenemos noticias las realizaron maestros que tenían graves parálisis. Esto le impedía hacer el ritual "correctamente" como pretendían algunos patosos aspirantes a burócratas sanadores. Afortunadamente la energía es sabia y permite esta maravilla.

Los niveles y la formación impartida por Usui: Usui fué cambiando la técnica a medida que adquirió experiencia. En origen se limitaba a poner la mano sobre la zona afectada. Cuando empezó a tener alumnos, en su caso sería mejor la palabra discípulos, se hacía la siguiente práctica más o menos una vez a la semana:

- ☞ Meditación en común
- ☞ Los asistentes rodeaban al paciente y con las manos juntas frente al pecho rezaban pidiendo "lo mejor para el paciente".
- ☞ Acto seguido se levantaban las manos unidas hasta la frente y se esperaba a que las manos se fueran por sí mismas a la zona que debían tratar.

Cuando las manos de una persona iban a donde debían adquiría el nivel I. El que este fenómeno tardase 10 minutos o 10 años carecía de importancia. Esta manera de tratar basada en el movimiento espontáneo y realizada en grupo recuerda mucho a la **Polarización Energética** desarrollada por nuestra maestra Isabel Díaz en España. Es de destacar que Isabel Díaz no practica Reiki sino Energía Universal según la enseña el maestro vietnamita Dang.

Con el tiempo se fueron fijando algunas posiciones específicas para ciertas dolencias y se comenzó a dar cursos. Las primeras iniciaciones consistían en una meditación en común con el maestro Usui. Posteriormente se estableció el ritual de hacer una sintonización en cada una de las 4 clases de primer nivel. Estas clases se repartían a lo largo de un mes. Al llegar a Occidente se empezaron a realizar en 4 días seguidos, y finalmente en un solo día. Así lo aprendimos nosotros. Luego se probó a hacerlo en un solo pase y funciona perfectamente. Es de destacar que en toda las técnicas de canalización de energía los procesos de iniciación son cada vez más breves y fáciles.

¿Sanación o camino de desarrollo personal?

Reiki es conocido fundamentalmente como una terapia, pero es mucho más. El maestro Usui dijo "*La meta final es comprender el antiguo método secreto para conseguir la felicidad y así descubrir una cura válida para muchas enfermedades. Si se siguen estos principios conseguirás el espíritu tranquilo de los antiguos sabios. Para*

*empezar a difundir el Reiki, empieza en algún sitio cerca de ti (uno mismo), **no empieces desde un punto tan lejano como la filosofía o la lógica***"

Reiki es una puerta al conocimiento interior y al mismo tiempo es para movernos en el mundo material. No para huir del mismo. Usui no pretendió nunca enseñar un método de sanación, aunque era inevitable pasar por ello. La muestra la tenemos en que a partir de cierto momento lo que tan pomposamente llamamos nivel de Maestro no era más que el primero de siete niveles de entrenamiento. Era un proceso tántrico de desarrollo de la capacidad energética para aplicarla a las más variadas cosas. Aunque sobre esto hay poca información el estudio de otros maestros de escuelas basadas en la canalización sigue un camino similar. Usui puso especial énfasis en la práctica de la meditación Gasho. Una forma de meditación típica del Budismo japonés.

La próxima lección

La mayoría estaréis impacientes por entrar en faena y dejarnos de historia. **Os explicaremos los famosos cinco principios del Reiki.** Dadas las características del curso consideramos útil que sintáis hasta que punto **podéis conectar con la energía vosotros mismos.** Vamos a daros un plan de entrenamiento basado en la meditación Gasho y en algunos ejercicios para sentir y dirigir la energía. Estos ejercicios han sido probados en cursos de Reiki, pero no son específicos de esta técnica. Así incluiremos ejercicios que podéis encontrar en los manuales de sanación pránica de Master Choa Kok Sui, otros de Kundalini Yoga tal y como lo enseña Yogui Bhajan y otros padecidos con notable éxito en nuestras carnes y en las de muchos de nuestros pobrecitos alumnos y compañeros españoles.

LECCIÓN 2 - PRINCIPIOS

Los 5 principios del Reiki y los 3 principios del Monte Kurama

En el monumento al Maestro Usui situado en su tumba podemos leer una inscripción de la que realizamos este extracto.

“Para enseñar esto a los demás, debes seguir los cinco principios del Emperador Menji y contemplarlos en tu corazón. Hay que decir estas palabras todos los días, una vez por la mañana y otra vez por la noche:

No te enfades hoy

No te preocupes hoy

Se agradecido hoy

Trabaja duro hoy (practica la meditación)

Se amable con los demás hoy



el Maestro Usui durante un curso en la ciudad de Shizuoka.
Arriba los principios del Reiki de su puño y letra.

La meta final es comprender el antiguo método secreto para conseguir la felicidad (ReiKi) y así descubrir una cura válida para muchas enfermedades. Si se siguen estos principios conseguirás el espíritu tranquilo de los antiguos sabios. Para empezar a difundir el Reiki, empieza en algún sitio cerca de ti (uno mismo), no empieces desde un punto tan lejano como la filosofía o la lógica.

Siéntate en silencio, cada mañana y cada noche, con tus manos en posición de Gasho o Namasté (posición de rezar). Sigue los principios, se honesto y tranquilo. Trabaja tu corazón y haz las cosas a partir de este espacio tranquilo interior. Todo el mundo puede acceder al Reiki, porque empieza contigo mismo”.

Ahora en japonés, que tiene más gracia, según están en su monumento:

Shoufuku no hihoo	El antiguo método para conseguir la felicidad
Manbyo no ley-yaku	La medicina (sanación) para todas las enfermedades del cuerpo y de la mente
Kyo dake wa	Solo por hoy
Okoru-na	No te enfades
Shinpai suna	No te preocupes
Kansha shite	Sé agradecido / demuestra aprecio
Goo hage me	Trabaja duro / practica intensamente
Hito ni shinsetsu ni	Se amable con los demás
Asa yuu gasho shite kokoro ni neji kuchi ni tonaeyo	Sientaté cada mañana y cada noche en la posición de gasho (posición de rezar con las manos unidas) y repite estas palabras en voz alta y en tu corazón
Shin shin kaizen, Usui Reiki Ryoho	Para la mejora del cuerpo y del espíritu, el Método de Curación de Usui
Chosso Usui Mikao	El fundador, Mikao Usui

Aquí está casi todo lo que hay que saber sobre el Reiki. Ante todo es una actitud ante la vida y una práctica. Analicemos las propuestas de Usui Sensei:

1. **"Todo"**, cuerpo y alma, se puede curar siguiendo una práctica.
2. **"Solo por hoy"**. Esta es una práctica habitual en Oriente. Al contrario que en nuestro entorno religioso los votos ni son eternos ni se hacen a una lejana deidad. Nos los hacemos a nosotros mismos todos los días. Quizá mañana estemos demasiado débiles para cumplirlos. O decidamos cambiar nuestro camino. Dejamos la puerta abierta. No hay pecado. No hay transgresión.
3. **"No te enfades"** La furia es una reacción natural en ciertos momentos. Pero puede ocupar la mayor parte de nuestro tiempo transformándose en rabia. Ante todo es una **reacción**, un reflejo, un automatismo. Genera un montón de fuerza y energía, pero no la dirige conscientemente y mucho menos de una manera eficaz. Nos desvía de nuestros objetivos verdaderos. Identificarla, controlarla y poner a nuestro servicio toda la energía y poder que implica es mejor que el ser controlados por esa energía.
4. **"No te preocupes"** Pre-ocuparse, ocuparse antes de tiempo. Con esto todo debería quedar dicho. Otra manera de desperdiciar tiempo y energía. Cada cosa tiene su momento y su lugar. Fuera de ese tiempo y ese espacio el esfuerzo es inútil. **¡Aquí y Ahora! ¡Aquí y Ahora! ¡Aquí y Ahora!** insisten todos los maestros y todas las disciplinas. El pasado ya ha desaparecido. El futuro aún no es. ¿Vas a dedicar tus esfuerzos a cosas que no existen?
5. **"Se agradecido"** No es fácil traducir el sentido de esto. Algunos autores occidentales pioneros del pensamiento positivo, comentan que el Universo sabe que te ha dado lo que quieres si sientes satisfacción y aprecio por ello. Si no hay una expresión de aprecio, de agradecimiento, el Universo, la Energía y nuestro propio espíritu están recibiendo el mensaje de que no queremos lo que nos han proporcionado. Por eso, el intentar sentir satisfacción por lo que tenemos ahora, o al menos expresarla con un formal "gracias" nos abre el camino de nuevos dones. Mostrar agradecimiento por lo que tenemos, y sentir la confianza de que incluso los problemas que hemos tenido nos han fortalecido o indicado caminos erróneos (saber lo que no queremos ya es saber mucho) es un principio de supervivencia y mejora.
6. **"Trabaja duro"** Con demasiada frecuencia se traduce por "Gánate la vida honradamente". Pero en el contexto donde está escrito, los símbolos japoneses pueden tener hasta siete significados según el contexto, se refiere a la práctica diaria. Por ello preferimos la traducción "Practica intensamente". Esto se refiere a la práctica de la sanación, pero sobre todo a la práctica de la meditación y a la práctica de un estilo de vida. Dentro de este estilo de vida la honradez para comer a diario parece una consecuencia lógica.
7. **"Se amable con los demás"** En cuanto a esfuerzo nos va a resultar más cómodo a largo plazo ser amable que portarnos como un sargento mayor con sus peores reclutas. El reconocimiento de la relación

Íntima de cada uno de nosotros con todo con todos, nos debería hacer pensar en que cada uno de los que encontramos, por zoquete y molesto que resulte, está manifestando algo nuestro. Si no fuera así jamás lo habríamos encontrado. Esto no quiere decir que no tengamos que actuar con cierta dureza en algunas ocasiones, quizá es el mejor favor que se le puede hacer a algunos sujetos. Pero siempre nos debe quedar la duda de si no habría un camino mejor. En general está bastante demostrado que si los demás no actúan como esperamos de ellos, el problema no está en ellos, sino en nuestra mala comunicación. Es también una forma ecológica y solidaria de pensar, la amabilidad con los otros (y con uno mismo) incluye pensar en no llenar sus pulmones de miasmas, no someterlos a jornadas de trabajo brutales por una miseria, etc. La filosofía Reiki es **"O ganamos todos o todos perdemos"**.

Hasta aquí los Cinco Principios del Reiki. En parte nos pueden recordar la filosofía expuesta por Castaneda. La vida es demasiado breve y preciosa para desperdiciarla en esfuerzos inútiles como enfadarse.

Ahora expondremos los principios del Monte Kurama y después hablaremos de las meditaciones Gasho.

Adelantamos ya en la primera lección que en el Monte Kurama se realizan ciertas iniciaciones a la energía. Usui Sensei pasó por estas prácticas. Allí se aprenden tres principios de vida, que están en la raíz de la práctica Reiki.

1. No hagas ni digas nada malo y trabaja sobre ti mismo.
2. Se honesto y trabaja por el bien de todos.
3. Entra en la energía vital del Universo con plena confianza, sin dudas.

LECCIÓN 3 - MEDITACIÓN

- 👉 [Meditación Gasho](#)
- 👉 [Kokyuhoo](#)
- 👉 [Prácticas con la energía](#)

Meditación Gasho

Podemos resumir la lección anterior en que los fundamentos del Reiki para el Maestro Usui son meditación, estilo de vida y mucha práctica del Reiki. La meditación es una típica meditación japonesa. Se realiza por la mañana y por la noche y es la mejor manera de conectar con el espíritu del Reiki. No pretendemos que se dediquen a hacer esta meditación el resto de sus días. El mundo cambia demasiado rápido para tomar decisiones eternas. Pero sí que al menos mientras estén en los cursos la practiquen. Es una forma de conectar con la energía Reiki.

La postura gasho es sencilla. Sientese con la espalda tan recta como lo permita su condición física. El mentón ligeramente retraído para que las vértebras del cuello sigan la línea de las de la espalda. Puede pensar durante un momento en que está colgado del punto más alto de su cabeza como si fuera un marioneta. No es imprescindible que se sienta a la japonesa de rodillas en el suelo, o que se ponga en la posición del loto a modo de avezado yogui. Si puede mejor, pero una buena silla dura debería valer. Si tiene que practicar tumbado... procure no dormirse. Junte las palmas de las manos a la altura del corazón rozando el esternón ligeramente con los pulgares. Esto estimula lo que en yoga se llama nervio de la mente y ayuda a relajar la misma. Inspire y espire un par de veces profundamente y suave. Si su postura de manos y cabeza son correctas quizá sienta al cabo de un tiempo la energía de sus dedos estimulando el centro de la frente. Cierre los ojos, olvídense de todo, vacíe su mente (por lo menos inténtelo sin demasiada preocupación, no es especialmente importante el resultado, sí el camino). Diga los principios en voz alta procurando sentirlos. Vale cualquier versión que le guste, incluida la v. o. japonesa. Nosotros proponemos la siguiente:

**Hoy no me enfadaré
Hoy no me preocuparé
Hoy seré agradecido
Hoy practicaré
Hoy seré amable**

Si no consigue vaciar su mente no se preocupe. No es fácil. Como dice Sivananda sus pensamientos le dirán "Llevamos aquí toda la vida, tenemos nuestros derechos". Tómesele con el mejor humor posible y simplemente siga un rato sentado, sin moverse gozando de algunas ráfagas de silencio interior y dejando que los cinco principios se asienten en su corazón. Estas meditaciones suelen durar unos 20 minutos a media hora. Pero son mejores cinco minutos que nada. Si no puede hacerlo no se preocupe... todo es solo por hoy.

El ambiente puede ser importante, al menos al principio. Si puede disponer de un lugar adecuado y tranquilo mejor. Al principio es más fácil. Pero recuerde que estamos intentando conseguir estos estados para poder funcionar mejor en el mundo. En ese mundo está el ruido de los coches, el niño llorón y la televisión de la vecina sorda. No deje que le inquieten. Practique la cara de poquer también en su interior. Los inciensos, altares y demás son pequeños lujos, no necesidades imperiosas. Puede pedir mental o verbalmente ayuda antes de recitar los principios ayuda al Maestro Usui, a sus guías personales y a los guías del Reiki. Una fotografía de Usui puede ayudarle a entrar mejor en el papel.

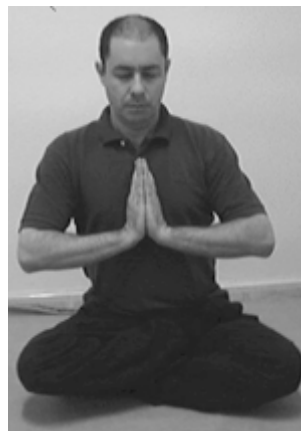
La finalidad de la meditación durante el curso es conseguir un primer contacto con la energía y que vosotros mismos podáis tener una parte activa en vuestra iniciación.

Sin que sea imprescindible, algo de ejercicio ligero justo antes de cualquier meditación ayuda mucho.

Postura de Meditación Gasho sobre rodillas. Esta es (más o menos) la postura tradicional.



Meditación Gasho con piernas cruzadas



Meditación Kokyuhoo

Más o menos coquiujó para los amigos hispanohablantes. No es estrictamente una meditación, sino una forma de cargarse de energía. No es exclusiva de Japón. La practican con otros nombres distintas escuelas. En Energía Universal los traductores del Maestro Dang lo llaman "protocolo".

Siéntese en cualquier parte con la espalda recta y las manos sobre las rodillas con la **intención** de cargarse de energía Reiki. La intención es aquí muy importante. Concéntrese en el punto más alto de su cabeza (justo en la vertical de las orejas). Si necesita sentir el punto golpéelo o rásquelo muy suavemente con la yema de los dedos para llevar la atención al mismo. Cierre los ojos, olvídense de cualquier pensamiento y sienta como la energía entra por su centro de la corona y se extiende por su cuerpo. No piense, respire de manera superficial sin esfuerzo. No deje de concentrarse en su centro de la cabeza, pero no le preocupe lo que sienta... y mucho menos lo que no sienta. Ocasionalmente puede que siente cierta actividad en el centro de su frente... ni caso. Ese centro se entusiasma con mucha facilidad. Siga durante unos cinco minutos, no suele hacer falta más. Hágalo siempre que lo necesite, o cuando tenga que hacer otros ejercicios con energía.

Es fácil que su atención se desvíe a su respiración. No lo recomendamos, porque esto suele hacer que cambiemos el ritmo respiratorio. La respiración debe ser normal, suave y tranquila. Vuelva a su cabeza y fíjese en lo que pasa en ella.

Prácticas con la energía

Iremos dando ciertos ejercicios para sensibilizarnos a la energía. La mayor parte no son típicos de Reiki, pero nos han sido muy útiles en los cursos. Parte de nuestra filosofía es que los chacras, la energía y el aura no deben ser

cosas que están en los libros, sino que deben sentirse. En un ambiente occidental es posible encontrar a veteranos del Reiki incapaces de localizar un chacra al tacto. Pese a ello el Reiki funciona. Esto dice mucho a favor del Reiki y muy poco a favor de la mayor parte de sus maestros.

Hay muchas maneras de sensibilizarnos a la energía. Trabajaremos con la sensibilización de las manos, ya que son la primera herramienta en Reiki. En general recomendamos hacer estos ejercicios después del Kokyuhoo.

Haga unos giros de ojos, unos estiramientos, mueva bien el cuello, la columna y las caderas haciendo giros, torsiones y estiramientos suaves. Sienta su cuerpo tras la meditación.

Frote sus manos con fuerza durante dos minutos o hasta que el calor sea verdaderamente molesto. ahora deberían estar hormigueando o con un ligero picor. Ahora golpee suavemente el centro de la palma de cada mano con las yemas de los dedos de la otra. Todo esto ha llevado su atención, y con ella su energía, a las manos y aumentado su sensibilidad en las mismas.

Ponga las manos separadas con las palmas enfrentadas frente a su pecho. Júntelas y sepárelas lentamente. En algún momento notará un cambio. Las sensaciones puede ser muy variadas. Puede notar que hay una resistencia al unir las , que a partir de un punto se atraen, ambas sensaciones son similares a las que se sienten jugando con imanes potentes para ver como se atraen o se repelen. Puede que en algún momento sienta calor. También puede que no sienta los cambios en las manos, sino sensaciones en la frente, en el estómago, en la columna vertebral o alrededor de usted.

Esté atento sin esperar nada concreto y descubrirá cuales son sus sensaciones personales. Muchos fracasos en cursos de energía se deben a que los instructores se empeñan en decirle a los alumnos lo que deben sentir y lo que no, cuando cada persona es un mundo. Buscando una sensación que no le es propia, el alumno pierde de vista las suyas. Tampoco se preocupe si no siente nada al principio. En los cursos en presencia nunca nos ha tardado nadie más de veinte minutos en tener resultados, pero cuando uno está solo puede necesitar mucho más.

Puede ahora palpar, llevando la mano desde lejos, su aura. Acerque las manos a sus muslos, a sus hombros. Haga lo mismo con ambas manos hacia su cabeza. Si tiene compañeros jueguen un rato entre ustedes por ejemplo a llevar la mano despacio desde lejos hacia los hombros.

No dedique mucho tiempo a este ejercicio, al principio seguramente consumirá su propia energía y se cansará. Por eso es importante hacer el Kokyuhoo antes.

Recomendamos hacer Kokyuhoo al final de la sesión.

LECCIÓN 4 - INICIACIÓN Y ESTILOS

La iniciación de Reiki I Estilos y escuelas

La iniciación de Reiki I

A estas alturas del curso habrá quien se pregunte ¿es posible hacer Reiki sin pasar por una iniciación? ¡Al fin y al cabo estamos haciendo unos ejercicios muy similares a los de otras disciplinas energéticas! Deberemos aclarar en que consiste la iniciación y que nos proporciona. También estudiaremos la diferencias entre el sistema de formación japonés y el occidental.

Como explicamos en su momento el sistema de iniciaciones, frecuente en las disciplinas energéticas, tiene su antecedente en el Reiki en la formación impartida en el Monte Kurama. Hay dos formas básicas de "entrar" en la energía. La primera es el ejercicio, la meditación y la constancia. Esta es la empleada en la mayor parte de los yogas o en el Qi Gong (Chi Kung). La otra es la vía iniciática: una persona que como sea ha alcanzado un cierto nivel en el manejo de la energía, usa sus capacidades para que otros puedan llegar incluso a su mismo nivel. Esta es la vía empleada en Reiki o en Energía Universal. La ventaja de esta opción es obvia. Según algunos maestros japoneses de formación occidental "Reiki es el Chi Kung de los vagos", ya que permite alcanzar en un instante la capacidad de sanación que con el Chi Kung requiere diez años.

Hay cierta discusión en cuanto a la terminología. Se ha propuesto llamar:

- **Iniciación:** al conjunto del proceso de enseñanza y "sintonización".
- **Sintonización o alineamiento:** a la ceremonia con la que se sintoniza al alumno con la energía Reiki.

Sintonización es un buen término. Hay muchas formas de conectar con la energía. Aquí tratamos de que el alumno **conecte con Radio Usui Reiki**, la igual que podría conectar con Radio Kundalini Yoga o con Radio Energía Universal, o con Radio Polarización Energética. La iniciación ajustará su antena. El maestro debe actuar como canal entre el alumno y Reiki. Una vez conseguida la conexión la energía Reiki estará con el alumno cada vez que este lo desee.

La conexión permanente

Primera diferencia entre ejercicios e iniciación: una vez iniciado el alumno no necesitará ejercicios, meditaciones ni nada para poder emitir Reiki. Nosotros creemos que es posible conectar con Reiki incluso sin estar iniciado, solo mediante ejercicios como los que proponemos. Esta nuestra opinión suele enfadar mucho a otros maestros, con vocación de imprescindibles, por lo que nos encontramos en alarmante minoría. Aunque no podemos garantizar que todo el mundo tenga éxito, sabemos que muchos pacientes pueden poner las manos a otros con buenos resultados durante dos o tres días. Los niños durante mucho más tiempo. El problema es la **temporalidad de la conexión**. La **sintonía hace que la conexión sea permanente**. Los ejercicios y meditaciones son importantes e incluso después de la sintonía aportan múltiples beneficios, pero con la iniciación no son una necesidad sino una disciplina de desarrollo que podremos tomar o dejar según nuestra personal situación y sentimiento.

La iniciación siempre funciona para todos

Otro punto importante es que tenemos la garantía, avalada por la experiencia de decenas de miles de maestros durante décadas, de que **en el 100% de los casos la iniciación funciona y conecta al alumno con Reiki independientemente de su edad, condición corporal, capacidades mentales o "nivel espiritual"**, cosa que no sucede con la práctica de ejercicios. Hay "retrasos" en un número limitado de casos: intoxicación por drogas o fármacos, o accidentes en los que la columna ha sido afectada tardan algún tiempo en reaccionar. El Maestro Usui dijo sobre el Reiki:

"En tiempos como estos, la felicidad de la humanidad se basa en trabajar juntos y en el anhelo del progreso social.

¡Es por esto que jamás permitiré que nadie lo posea solo para sí mismo!"

La iniciación es rápida, cómoda y segura

- **La iniciación es un proceso rápido:** la sintonía requiere pocos segundos y las clases son breves
- **La iniciación es cómoda:** no requiere un gran trabajo por parte del alumno.
- **La iniciación es segura:** Reiki es una de las pocas disciplinas que puede convertir a alguien en un **sanador no peligroso**, importante sutileza frente a otros métodos, en una sola tarde.

Iniciación a distancia

Mucha gente nos pregunta "¿es posible la iniciación a distancia?". Es curioso que esas personas no suelen poner en duda el tratamiento a distancia. ¿Qué diferencia hay? **Debido a nuestra peculiar forma de enseñar, con alumnos a miles de kilómetros, no hemos tenido más remedio que intentarlo ¡y ha funcionado!** Por las reacciones incluso mejor que en los cursos presenciales en España. NO queremos decir con esto que los cursos presenciales sean innecesarios. Hay información que se transmite mucho mejor en estos, pero no es imposible enseñar bien e iniciar. De hecho creemos que en cierta medida nuestros cursos por Internet son mejores, ya que la gente necesita más tiempo para llegar a la iniciación. Quizá nuestros ejercicios preparatorios tengan un efecto iniciador de por sí. Igualmente procuramos enviar energía a todos los alumnos con regularidad. Esto contribuye a que los cursos sean mejor entendidos y a que los alumnos sean más receptivos en la iniciación. No somos los únicos que hacen iniciaciones a distancia, pero sí los que tienen más alumnos en esta modalidad. Se han publicado trabajos sobre el tema desde al menos 1991, que sepamos en inglés y alemán

Autoiniciación

En principio si es posible. Al fin y al cabo ¿Quién inició al maestro Usui? El dijo:

"Nadie me ha dado este método ni he estudiado para tener el poder psíquico de sanar. Accidentalmente percibí que había recibido el poder de sanar al sentir algo misterioso en el aire durante un ayuno. Necesité mucho tiempo para entenderlo incluso aunque yo sea el fundador."

No estamos seguros de que sea conveniente para los occidentales, ya que tendemos a ser descuidados en nuestra actitud y podemos conectar con cualquier cosa creyendo que es Reiki. El Lado Oscuro de la Fuerza acecha cualquier oportunidad. Pero con un poco de autodisciplina y confianza en la energía todo es posible. Existen varias técnicas de autoiniciación publicadas, y experimentaremos con ello.

No podemos estar diciendo cada dos por tres que **"EN REIKI NO HAY MÁS MAESTRO QUE LA ENERGÍA"**, y luego negar la posibilidad de la autoiniciación. Solo advertimos de que hay que andarse con cuidado y para ello hay que prepararse y asesorarse, y no hacer lo primero que venga en un libro o encontremos en una web anónima.

Estilos y escuelas

Hay multitud de escuelas, algunas de ellas incluso con marca registrada, que no son más que maneras de aplicar el Reiki. En algunos casos con notables adulteraciones new age que nada tienen que ver con lo enseñado por Usui. Nosotros consideramos tres estilos básicos: occidental, japonés y el nuestro.

El "estilo occidental"

En Occidente el proceso de iniciación está pensado para nuestras cuadradas cabecitas:

1. Se enseñan posiciones fijas en los tratamientos, lo que da cierta confianza al alumno, más dispuesto a fiarse de un manual que de lo que siente.

2. Las iniciaciones se hacen según rituales bastante estrictos en las distintas escuelas.
3. En Occidente se han creado también "ampliaciones" del método original (Tibetano, Karuna, Kuan Yin...). Si bien estas ampliaciones suelen aportar cosas interesantes, no son ni de lejos imprescindibles.
4. En Occidente Reiki está abierto a cualquiera en todos sus niveles. Basta con que pague el curso de alguna manera.
5. En Occidente solo se usan las manos.
6. La brusca entrada de energía realiza ajustes en el alumno que hacen que muchas veces se desaten crisis de desintoxicación o trastornos emocionales durante algunos días.

El "estilo japonés"

En Japón el proceso era más lento y más apto para gente que sabe manejar su hemisferio derecho y escuchar a su cuerpo. Decimos "era" porque con el moderno estilo de vida la mayor parte de los reikistas (¡vaya palabreja!) japoneses son de formación occidental (incluidos los maestros). Lo que sigue solo es válido para las escuelas más tradicionales de Reiki en Japón.

1. En Japón se practica el movimiento espontáneo de las manos. No hay normas fijas de tratamiento, aunque existen protocolos de posiciones para ciertas dolencias y en el primer nivel exigía que las manos fueran donde quisieran.
2. También se exigía en el primer nivel haber desarrollado la capacidad de Reiji, el diagnóstico energético del paciente.
3. Los maestros tienen una notable libertad en la forma de hacer las sintonías, por lo que pueden aplicar distintos ritos y formas.
4. No se puede acceder al segundo grado hasta que se ha demostrado dominio del primero, entusiasmo por el Reiki y un comportamiento honesto.
5. Los maestros son formados cuando se cree que tienen suficiente nivel moral y espiritual como para poder formar a otros. El maestro debe demostrar que merece ser respetado.
6. Al ser más lento el proceso de conexión con la energía y tener una preparación previa, rara vez se producen trastornos físicos o emocionales.
7. En Japón se emplean las manos, la boca (aliento) y los ojos.

"Nuestro" estilo

No se puede decir que tengamos un estilo propio digno de tal nombre. Aunque ciertamente nuestro linaje es el de la AIRA, y no el de la mayoritaria Alianza Reiki, no se puede decir que una sea menos occidental que otra. Aunque sí hay un cierto antecedente de rebelión, la AIRA se transformó en la Técnica Radiance, modificación y ampliación del Reiki (esto no es muy cierto, pero los grupos mayoritarios son bastante agresivos), y algunos de los miembros de AIRA siguieron conservando el antiguo nombre. La falta de una organización central y el disponer de ciertas informaciones y un estilo distintos a los mayoritarios hicieron que se mantuviera el principio de "dejar a las manos actuar".

La aparición en España de la técnica de Polarización Energética de la Maestra Isabel Díaz, que permite la combinación con cualquier otro método, ya que se basa en un chamánico "dejarse llevar" fue otra experiencia que reforzó nuestra confianza en un modo de trabajar más abierto e intuitivo. confirmaba nuestra forma de trabajar. Además en Polarización se puede utilizar cualquier parte del cuerpo, además de cristales, agua, sonido y luz. También en Polarización existe una versión del Kokyuhoo, con la diferencia de que se puede hacer quieto o en movimiento.

También pasaron otras cosas, como el empleo del primer nivel en tratamientos a distancia (aportación de la maestra Pepa Leal, que inventó su propio "vudú reiki" usando muñecos de peluche, mientras nos autorizaban a recibir el segundo grado).

Movimiento espontáneo, tratamiento a distancia desde el primer nivel, cristales, agua, sonido, luz, boca, ojos, pies, golpeteos, rituales libremente adaptados a cada maestro... Estábamos muy contentos con nuestra heterodoxia. Fue una sorpresa descubrir que todo eso se había utilizado en Japón desde el primer momento. Es duro creerte un heterodoxo y rebelde hereje, y despertarte convertido en un tradicionalista que no ha inventado nada de nada.

Nuestro estilo se resume en una frase **"EN REIKI NO HAY MÁS MAESTRO QUE LA ENERGÍA"**

LECCIÓN 5 - Tratamientos

Contenido

Los tratamientos y la posición de manos

- 🔗 [La posición de manos](#)
- 🔗 [Tipos de tratamiento](#)
- 🔗 [Antes de cada tratamiento](#)
- 🔗 [Tiempos](#)
- 🔗 [Autotratamiento](#)

Los tratamientos y la posición de manos

La posición de manos

En el Reiki I siempre se trabaja con las manos en contacto con el cuerpo del paciente o muy próximas al mismo (a 2 o 3 centímetros = 1 pulgada). Hemos observado que el tratamiento a distancias de hasta un metro puede ser eficaz. La mano siempre adopta la misma posición todos los dedos juntos y ligeramente hueca (más o menos como coger el ratón del ordenador sin separar los dedos). Esta posición es conocida generalmente como "mano Reiki". el punto activo de la mano es justo su centro.

Tipos de tratamiento

- 🔗 Autotratamiento (occidental)
- 🔗 Tratamiento completo (occidental)
- 🔗 Tratamiento rápido (occidental)
- 🔗 Tratamiento "espontáneo" (ibérico-japonés)

Antes de cada tratamiento

Si tiene la posibilidad lave las manos con abundante agua fría antes y después del tratamiento.

A los principiantes no iniciados se les recomienda hacer 5 minutos de Kokyuhoo antes de cada paciente.

Antes de comenzar ponga las manos cruzadas sobre el pecho a la altura del corazón durante un minuto aproximadamente. Esta técnica se llama **centrado del corazón** y nos permite serenarnos y comenzar a sentir la energía.

Tiempos

El tiempo para mantener las manos sobre un punto no tiene una norma fija. Se recomiendan 3 minutos para el primer nivel. Hay CD's de 60 minutos de "música Reiki" que tienen una campanita cada tres para recordar el cambio de posición. El criterio de tres minutos hace que una sesión de primer nivel dure una hora casi exacta. Pocos pacientes aguantan más quietos.

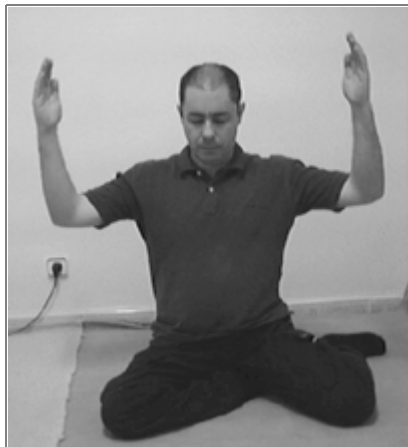
Si bien los "tres minutos" es una buena ayuda para los principiantes recomendamos siempre el confiar en las propias manos. "Tus manos saben. Tú no.". en general se puede sentir el flujo de energía, calor, picor o alguna sensación durante algún tiempo. A veces las manos se quedan como pegadas en un punto, otras veces parece que se quieren ir. Confía en ellas. Siempre saben lo que hace falta y donde.

Autotratamiento

Es evidentemente el tratamiento que se aplica uno mismo. No era frecuente en el Reiki original en Japón, pero no sabemos el motivo. Todos los tratamientos occidentales se basan en colocar las manos en una secuencia que cubre la mayor parte del cuerpo. Cualquier orden que siga en la autoimposición de manos, que le permita cubrir **cómodamente** la mayor parte del cuerpo es correcta.

Autotratamiento con las manos separadas

Esta postura no proporciona las sensaciones de calor intenso del contacto directo de las manos. Más bien es un hormigueo suave. Tiene la ventaja de cubrir una zona muy amplia en poco tiempo. También trabaja más directamente sobre el cuerpo energético. Los brazos pueden cansarse. Si tiene este problema tumbese y hágalo con los codos apoyados. O bien siéntese en una silla con brazos. Siempre debe buscar una postura cómoda. Fíjese en la infrecuente postura de piernas de las fotografías. Es una forma personal de mantener la columna relativamente derecha, pese a una deformación de columna debida a una parálisis infantil. Hay que ajustar las posiciones a las personas, y no al revés.



En la primera postura trabajará sobre la cabeza y parte superior del tronco. Leves cambios de orientación de las manos pueden cubrir zonas distintas.



Así se irradia el tórax y la parte superior del abdomen. Leves cambios de orientación le permitirán irradiar los riñones.



Trabajo sobre parte inferior del abdomen, sistema excretor, órganos sexuales y caderas.



Tratamiento de pies y piernas visto de frente y perfil. Esto se puede hacer con la espalda apoyada.

En las fotografías se han mantenido los ojos cerrados. Una vez iniciado o cuando tenga usted un tiempo de práctica mayor puede emitir energía también a través de los ojos a las zonas a tratar. Tenga cuidado, ya que es una proyección muy intensa y puede provocar sensaciones desagradables en la zona. Si es así evítelo. Igualmente es fácil en la proyección con ojos el gastar la propia energía en lugar de canalizar. No es grave, pero se cansará bastante y pronto tendrá sueño. En este caso evítelo también.

LECCIÓN 6 - Tratar a otros

- ☞ Actitud para tratar a otros
- ☞ Entorno del tratamiento
- ☞ Durante el tratamiento
- ☞ Tratamientos problemáticos y "efectos secundarios"
 - Tratamiento básico rápido
 - Tratamiento rápido sentado
 - Enfrentarse al paciente
- ☞ Tratamiento completo (occidental)
- ☞ Tratamiento "espontáneo"

Actitud para los tratamientos

Es muy importante la actitud en Reiki. Hemos dado en la lección anterior algunos consejos sobre como hacer cualquier tratamiento, incluido el autotratamiento (lavarse, kokyuhoo y centrado del corazón). Llegado el momento de comenzar con los tratamientos a otros deberemos extender lo dicho.

1. **Hueco como una caña:** esta es la actitud correcta en la mayor parte de las técnicas de sanación por **canalización de energía**. La palabra clave es canalización. **Lo importante de un canal no son las paredes, es el agujero.** Cuanto más ancho y limpio esté mayor y más limpio será el fluido que por él pase. Usted no debe tener una intención concreta sobre el resultado del tratamiento. Usted no debe poner energía. Usted no debe hacer nada que no sea dejarse llevar.
2. **Carencia de intención:** es la continuación de lo dicho. Usted no sabe qué es mejor para el paciente. No somos médicos, sino sanadores. *Incluso la muerte es una forma de sanación. no una "derrota".* **Debería aprovechar el centrado del corazón para hacer una pequeña plegaria, invocación a la energía o afirmación solicitando que el resultado del tratamiento sea el mejor para el paciente.** Usted no tiene ni voz ni voto en esa decisión, es cosa entre el espíritu del paciente y la energía del universo.
3. **Gratitud:** usted se va a beneficiar del tratamiento tanto o más que el paciente. Debe estar agradecido al paciente, a la energía y a sus "guías" (entienda esto como le parezca mejor). Al final de cada tratamiento debería dar gracias, aunque sea en silencio.
4. **Sentido de lo "sagrado":** no estamos hablando de algo "religioso", es una sensación de fondo. La sanación es un acto trascendente, aunque se pueda bromear y reír durante el tratamiento, debe tener un profundo respeto por lo que está haciendo.

Entorno del tratamiento

Supuesto que no es una situación de emergencia y que cuenta con un lugar para poder realizar su trabajo debería tener en cuenta lo siguiente:

1. **Usted debe estar cómodo:** un tratamiento puede ser un proceso largo, sobre todo en Nivel I. Varios pueden ser muy molestos. Debe encontrar la manera de poder trabajar sobre el paciente sin terminar con dolores de espalda, hombros, etc. Si el paciente está tumbado la altura de la camilla o superficie debe ser suficiente para que usted no se tenga que agachar. Su espalda debe estar recta. Puede ser buena idea trabajar con un taburete con ruedas, sobre el que se pueda desplazar cómodamente alrededor de la camilla.
2. **Usted debe intentar estar en un buen estado anímico.** Cierto que esto no siempre es posible, pero intente disciplinarse y evite transmitir sensaciones tensas. Al cabo de unos minutos de tratamiento usted se sentirá mejor.
3. **El paciente debe estar cómodo:** muchos pacientes tienen problemas para estar en una misma posición mucho tiempo. Su espalda estará mejor si usted le pone debajo de sus rodillas una almohada o cualquier otro artilugio que le permita tener las piernas ligeramente dobladas. Quizá necesite un pequeño almohadón, no muy grande, para la cabeza. Un apoyo, un pequeño taburete o algo similar, para que pueda subir y bajar cómodamente de la camilla. Hay gente bajita o escasamente ágil.

4. **El ambiente debe ser agradable y tranquilo:** una música adecuada, la luz no muy fuerte pero sin dar impresión de oscuridad, evitar ruidos e interrupciones, olores agradables, pañuelos de papel en cantidades ingentes (la gente llora mucho)... o sea sentido común (el menos común de los sentidos).
5. **Evalúe las posibles reacciones del paciente:** Antes de empezar a trabajar debe intentar comprender al paciente. ¿Necesita charla o silencio? ¿Rechaza el contacto físico o lo agradece? ¿Qué espera? ¿Está informado sobre lo que vamos a hacer? ¿tiene el paciente sensación de seguridad? Más adelante hablaremos sobre este punto.

Nada de lo dicho es imprescindible, pero si quiere dedicarse a esto habitualmente si lo podemos considerar necesario.

Durante el tratamiento

Ya indicamos que podíamos trabajar bien tocando al paciente o bien a cierta distancia. **Los primeros tratamientos suelen darse sin tocar**, hasta que el paciente se siente seguro. Hay zonas en las que hay que evitar la presión e incluso el contacto como los ojos y la garganta. En cualquier caso usted debe tener las manos libres de anillos, pulseras, cascabeles y otros abalorios. El paciente al menos deberá no llevar pendientes para evitar enganchones accidentales. Tenga cuidado si le toca alguien lleno de "piercing".

Salvo que emplee simultáneamente otra terapia, como el uso de aceites esenciales, no hay motivo para que el paciente se desnude. Hay quien recomienda que vaya de blanco o al menos no use ropa negra, pero esto no parece tener mayor importancia. De hecho el paciente suele notar el calor de las manos a través de mantas e incluso de escayolas.

Reiki suele proporcionar una sensación físicamente muy agradable cuando se hace en contacto, a veces esto puede ser muy turbador para algunas personas. Una de las escenas más curiosas de los cursos son las caras de algunas mujeres al hacerse autotratamiento en los pechos. La frase "esto mejor lo hago sola en casa" es frecuente. Afortunadamente suelen ser clara mayoría y se sienten seguras en las clases. La sensación de seguridad es importante siempre, un "uniforme" similar al de los masajistas ayuda a crear este ambiente. Pero en muchos países está prohibida cualquier cosa que haga que el Reiki se parezca a una sesión clínica. Recuerde siempre que estamos en una sociedad que mantiene muy mala relación con el cuerpo. Como norma **no es necesario tocar una zona concreta para hacer un tratamiento, de hecho la energía va de una parte a otra del cuerpo según las necesidades sin ayuda**. Usted puede hacer un tratamiento completísimo solo tocando la cabeza o los pies del paciente.

Un buen motivo para trabajar a distancia es que hay ciertas cosas que se arreglan mejor en el campo energético del paciente (su aura) que trabajando solo en el cuerpo material. Distancias de hasta un metro o metro y medio son buenas, déjese llevar por sus manos.

Cuando cambie la manos de posición no las aleje ni separe bruscamente, incluso aunque no esté tocando las personas más sensibles pueden notar los "golpes" en su aura. **Movimientos suaves.**

Es fácil, sobre todo si trabaja en el suelo o la camilla no tiene la altura adecuada para usted, cargar inadvertidamente peso en el paciente. ¡Evítelo!

Si debe poner una manta al paciente hágalo con cuidado desde los pies a la cabeza, sin levantar aire. ¡No es la mesa de comer, es una persona!

Cuide sus reacciones ante el paciente. Puede que usted oiga o vea cosas. O que tenga reacciones emocionales. Más de una vez se echará a llorar, intente hacerlo en silencio ¡y evite que las lágrimas le caigan al paciente en la cara! ¿Qué impresión le daría a usted que el médico se pusiera a llorar al examinarle? ¡Miedo! "¿Tan mal me ve?"

En general es mejor guardar silencio, pero **lo bueno de Reiki es que no requiere concentración para trabajar, esto lo hace ideal para cuando el terapeuta está cansado o en mal estado anímico**. Si el paciente hace preguntas o usted ve que un poco de conversación le hace sentir mejor ¡hable! La falta de concentración puede hacerle perder a usted algunos de los beneficios del tratamiento, pero no a la gente que trata.

Posición básica de tratamiento

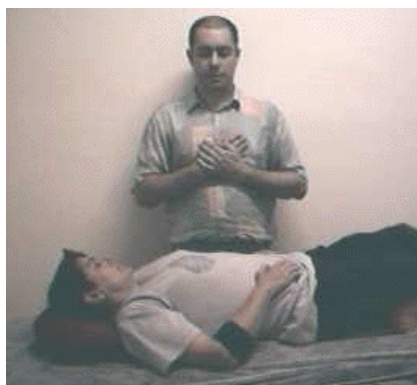
Una mano sobre la cabeza y otra detrás de la nuca. Se puede tocar o no, según la preferencia personal. Manteniendo esta postura algunos minutos se puede tratar cualquier dolencia, porque trabaja sobre los puntos de admisión de energía de la cabeza.



Tratamiento rápido a paciente sentado

Centrado del corazón:

Es una de las prácticas para sintonizar con el paciente y con la energía. Hay varias, pero esta es de las más sencillas. Calmarse y centrarse en el propio corazón durante un minuto.



- ☞ Antes de nada recordar que la altura de la camilla debe ser adecuada para no tener que estar muy agachados o apoyados sobre el paciente.
- ☞ Evidentemente la ambientación ayuda. Para poder hacer las fotos hemos utilizado una luz demasiado fuerte, que nunca permitiríamos en un tratamiento real.
- ☞ No debemos separar y alejar las manos del cuerpo bruscamente al cambiar de una posición a otra, ya que algunos pacientes lo notan incluso a distancia y les resulta molesto.
- ☞ Algunos maestros insisten en poner la mano derecha sobre el lado izquierdo y la izquierda sobre el derecho, para "aprovechar la diferencia de polaridad". En algún caso hemos oído el consejo contrario. Nuestra opinión es que decidan nuestras manos en cada ocasión, y sobre todo procurar estar cómodos.



Primero colocamos las manos sobre la "corona". Esta postura equivale a la básica del tratamiento en silla o de pié.



Orejas. La multitud de puntos de acupuntura que hay en esta parte del cuerpo hacen muy recomendable mantener esta posición un poquito más de lo habitual. Salvo que sintamos otra cosa.



Mandíbulas. También trabajamos glándulas salivares y dentadura



Ojos y rostro. Se debe tener especial cuidado con no tocar. Muchos terapeutas recomiendan poner un pañuelo o gasa sobre los ojos, para evitar la sensación de manos húmedas. Me han dicho más de una vez que es la mejor manera para que el paciente no abra los ojos.



Nuca. La primera foto indica la manera de meter las manos debajo de la nuca. Se hace girando la cabeza a un lado, no levantándola.



Cuello y garganta. Mucho cuidado con no tocar la garganta por delante. Algunos pacientes se agobian con el más leve roce.

Esto acaba la serie de cabeza. Es la parte más larga, pero constituye de por sí un tratamiento completo. Cuando se hace un tratamiento con dos terapeutas uno puede dedicarse exclusivamente a la cabeza, mientras el otro trabaja el resto del cuerpo delante. Tardarán más o menos lo mismo.



Esto no es exactamente Reiki, pero es un buen truco para calmar y mejorar la actitud del paciente. Consiste simplemente en presionar los hombros hacia abajo para enderezarlo. Calma y da sensación de seguridad y firmeza. Con frecuencia se usa como primera postura. **En la foto se está apretando demasiado** para que se vea bien.



Corazón y glándula timo. La glándula timo es poco activa fisiológicamente cuando ha acabado el crecimiento del cuerpo, pero incluso en adultos tiene buenos efectos psíquicos en cuanto al "crecimiento personal" y maduración. Se debe tratar siempre que haya problemas de crecimiento. El tratamiento sobre el corazón, además de sobre la circulación, tiene una fuerte influencia sobre los sentimientos, la capacidad amar y de amarse. **Este es uno de los puntos en los que algunos pacientes lloran.**



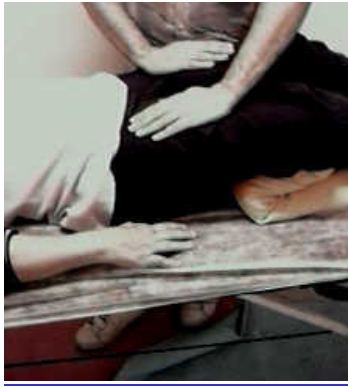
Empezamos a "barrer" los órganos internos desde el diafragma hacia la ingle. En un tratamiento con la manos en contacto es normal saltarse los pechos si se trata de una mujer. Estos se pueden tratar con las manos a cierta distancia si fuera necesario. Hay que evaluar las posibles reacciones de los pacientes.



Continuamos el barrido: hígado, estómago, páncreas...



Intestino delgado y grueso. seguiremos bajando hasta hasta la zona de los los ovarios y colón. En casos de problemas en el intestino grueso puede ser conveniente pasar una mano lentamente en círculos en el sentido den las agujas del reloj, varias veces despacio, sobre el mismo.



Aquí empezamos con la zona de los muslos. Curiosamente los muslos acumulan una gran cantidad de "memoria". Es otro punto en el que los pacientes pueden presentar reacciones emocionales visibles. Obsérvese el cojín doblado bajo las corvas de la maestra Pepa Leal, que aquí ejerce de paciente. Esto permite que la espalda quede más recta y que la paciente esté más cómoda.



Seguiremos bajando. Dedicar más tiempo del habitual a las rodillas, especialmente si sentimos como "crujidos". Estos indican entre otras cosas la ruptura de "cristalizaciones emocionales"



Tobillos. En esta parte podemos poner las manos envolviendo y no formando un cuenco. El aparato ortopédico no impedirá el flujo de energía Reiki. Los pacientes con fracturas pueden notar el calor de las manos incluso a través de la escayola.



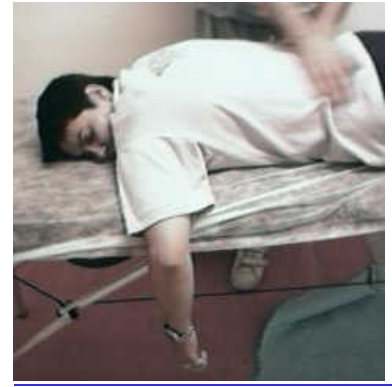
Tratamiento de los pies. Se considera optativo y era poco practicado en Japón excepto en pacientes graves. pero es bastante reconfortante y los pies tienen como las orejas puntos reflejos de todos los órganos.

Tratamiento con el paciente tumbado. Zona posterior.

- ☞ Ayudaremos al paciente a girarse.
- ☞ Si no puede hacerlo lo dejaremos de lado e intentaremos llegar lo mejor posible.
- ☞ Si esto tampoco es posible, **deberemos hacer el tratamiento por delante con la intención de que la energía llegue hasta la espalda. Quizá tengamos que mantener las posturas uno o dos minutos más.**



No es la mejor foto del mundo, pero nos arreglaremos con esto. El tratamiento de espaldas es básicamente un "barrido" (algunos dicen un "scanner") desde los hombros hasta los glúteos.



Vamos bajando lentamente manteniendo las manos en cada posición de dos a cinco minutos.



Una zona olvidada. Esta posición trabaja las hemorroides y la próstata. (Ya sé que Pepa no tiene próstata, pero somos los que somos y ni uno más)



Seguiremos bajando trabajando glúteos, muslos y pantorrillas. Si encontramos un caso de ciática, una buena postura puede ser una mano en el glúteo, sobre el nervio ciático y la otra en el talón.



Si no hubiésemos hecho los pies en las posturas anteriores podemos hacerlo ahora.

Tratamientos problemáticos y "efectos secundarios"

1. **Reiki es un fuerte desintoxicante.** Por ello **no se debe administrar durante una operación**, ya que se acelera la eliminación del anestésico y el equipo médico se desorienta. A veces se hace, pero con cirujanos que conozcan Reiki y que estén previamente advertidos. Puede ser conveniente hacerlo antes y después de la operación. También puede ser recomendable hacer un tratamiento a distancia al personal de quirófano para que actúen correctamente.
2. **Reiki acelera enormemente los procesos de cicatrización.** Por lo tanto no se debe hacer un tratamiento **en fracturas no colocadas correctamente o en heridas no cosidas**. Ante todo no se debe hacer en caso de amputación de un miembro, porque la cicatrización puede ser tan fuerte que no sea posible la reimplantación.
3. **En fracturas nunca se ponen las manos directamente sobre el punto de rotura**, algunos pacientes sienten molestias o dolores, sino más arriba o más abajo. Puede hacerse a través de la escayola o de la férula.
4. **En niños los tiempos se reducen considerablemente**, confíe más en sus manos, o en lo que decida el niño, que en el reloj.
5. **Los niños que tienen problemas crónicos o recurrentes suelen necesitar también que sean tratados los padres.** En especial en casos graves hemos visto que el niño no responde adecuadamente hasta que la madre acepta ser tratada. **Suele ser conveniente iniciar a los padres al menos en el Nivel I.**
6. En general los tratamientos de casos crónicos suelen provocar una crisis física o emocional (paso de fase crónica a fase aguda) entre el tercer y cuarto tratamiento. Esto se suele llamar **reacción radical**. Por ello no se deben retirar los medicamentos sintomáticos salvo que se disponga de sustitutos eficaces, como los analgésicos, ya que el paciente puede sentir fuertes molestias. Esto es para nosotros una buena noticia, pero los pacientes rara vez opinan así en plena crisis. **Hay que evaluar si el paciente debe ser advertido de la posibilidad de empeoramiento. Muchos pacientes dejan el tratamiento en este momento**, quieren quitarse los síntomas, no las causas. Es sorprendente, pero casi nadie quiere curarse.
7. **Los tratamientos no deben espaciarse más de una semana, por lo menos hasta que desaparezcan los síntomas más fuertes.** Esto normalmente lleva unos nueve tratamientos, pero no podemos establecer una norma fija.

Enfrentarse al paciente

Suena un poco fuerte, pero casi siempre hay algún tipo de lucha de poder.

1. Usted **no está obligado a aceptar a cualquier paciente** incluso si lo hace de forma profesional. Antiguamente se daba como norma que había que aceptar a cualquiera si se cobraba, pero esto ha traído más problemas de los que nadie imaginó. Si usted no sintoniza con el paciente, hay algo que le echa para atrás, su actitud es muy agresiva o sospecha que se trata de un vampiro emocional o energético ¡deshágase de él! Un ¡vaya usted al cuerno! puede ser muy terapéutico. Para aguantar a cualquiera ya está la Seguridad Social. No se deje culpabilizar. Hay más terapeutas en el mundo a los que acudir.
2. No haga **terapias de prueba**. Solo conseguirá rollos del tipo: "*¿solo con el calor de las manos se arregla algo?*" y "*¿solo por eso se cobra?*". Si alguien quiere un tratamiento que lo pague y si no que se vaya a molestar a otra parte. Preferiblemente cobre los tres o cuatro primeros por adelantado, y advierta que no se devuelve el dinero adelantado. O establezca un precio razonablemente doloroso para la primera consulta. Así cuando tenga la **reacción radical** tendrá una excusa menos para dejarlo. Explíqueles que la energía es gratis, pero su tiempo no. Si no quieren pagar que se busquen ellos la energía.
3. Si considera justificado tener un porcentaje de pacientes gratuitos o a bajo precio, que ellos ofrezcan una alternativa al pago. No les permita que intenten culpabilizarle o ablandarle. Algo por algo, o nadie se cura. Está visto demasiadas veces en demasiadas técnicas. **El paciente tiene que valorar el tratamiento o encontrará una excusa para dejarlo y recaer. Tiene que demostrar a) que valora lo que recibe; b) percibir que no es un "acto de caridad" sino un "algo que se tiene que ganar"; y c) que una vez terminado el tratamiento ambos quedan libres de obligaciones personales.**

4. **Cobre directamente al paciente, si es posible en efectivo, y nunca sobrepase el horario establecido.** Esto enfría y "profesionaliza" la relación terapeuta-paciente. En Reiki es fácil que afloren muchos sentimientos por ambas partes. Hay que establecer alguna barrera a las emociones o todo se complica.
5. **Cree un escrito modelo informativo indicando lo que ofrece a sus pacientes y a que se compromete teniendo en cuenta la legislación local sobre actividades médicas y paramédicas. Haga que sus pacientes lo firmen antes de comenzar los tratamientos.**
6. **Si la legislación local es muy restrictiva con las actividades de sanación y usted carece de titulación adecuada (puede valer la de quiromasajista), evite el trabajo profesional.** Si lo considera muy necesario organice las cosas para poder aceptar algún tipo de donativos o intercambios voluntarios. Puede ser recomendable dejar de hacerse pasar por terapeuta, y de buscar explicaciones científicas, y actuar abiertamente como **SANADOR ESPIRITUAL**, que es lo que somos.

En general nosotros **recomendamos dedicarse a la enseñanza y propagación de las terapias energéticas más que a su práctica como consultante**, ya que a la larga es mejor para todos. **Defendemos que el Reiki debe ser una terapia familiar y de la comunidad.** Quizá los réditos económicos no sean tan altos, pero obtendrá otras cosas.

LECCIÓN 7

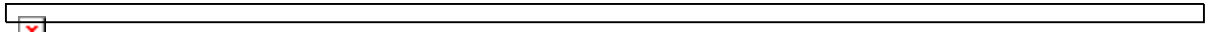
por Arturo Mata, Pepa Leal

Contenido

PROTECCIÓN ENERGÉTICA

Esta lección no es típica de los cursos de Reiki. De hecho buena parte de lo que se explica proviene de otras escuelas. Generalmente en los cada vez más cortos cursos de Reiki, se liquida el tema con un par de consejos. Pero el número de cartas que han llegado tocando el tema y la cada vez mayor frecuencia con la que aparece el problema nos ha llevado a incluir este tema.

- [El retorno de energía. Experiencias del curso.](#)
- [Limpieza.](#)
- [Técnicas de Protección](#)
- [Protección de Barrera](#)
- [Protección de Proyección](#)
- [Protección de Canal](#)
- [Protección de Grupo](#)
- **Aplicación a algunos casos reales del curso**



El retorno de energía. Experiencias del curso

Es posible que durante los tratamientos Reiki recibamos impresiones físicas, emocionales y de otros tipos. Generalmente se asume que el propio Reiki nos protege de cualquier retorno de energía que pudiera emitir el paciente, pero esta norma parece no cumplirse siempre. Hay dos factores muy distintos que intervienen en este proceso:

1. Reiki nos está proporcionando una información que de otro modo puede ser incompleta, por muy bien diagnosticado que esté el paciente y por mucho que este hable. El diagnóstico se llama **Reiji**, y hubo un tiempo en que no se alcanzaba el primer grado hasta después de conseguir dominar esta técnica.
2. Estamos haciendo algo mal. Esto es muy frecuente. Hay muchas personas que son auténticas "esponjas energéticas" y absorben cualquier cosa de los pacientes y del entorno. Los motivos pueden ser muchos, desde una capacidad personal no encauzada hasta un mal o incompleto entrenamiento.

No siempre es fácil distinguir un caso de otro. Explicaremos a continuación las técnicas básicas y luego veremos como aplicarlas a casos reales surgidos durante el curso.

Debemos tener en cuenta que junto con Reiki se mueven muchos más niveles de energía y algunos los podemos estar moviendo nosotros o el paciente, incluso inadvertidamente. En nuestra práctica hemos sido instruidos en dos conceptos fundamentales:

1. **La energía sigue a la mente. ATENCIÓN E INTENCIÓN.** Donde vaya nuestra atención estaremos enviando energía, o absorbiéndola. **Aquí está todo el secreto de todas las técnicas de sanación, de yoga y similares.** Esto es independiente de Reiki. Afortunadamente Reiki no requiere de nuestra atención ni de nuestra intención, lo que nos facilita las cosas. Pero eso no quiere decir que al distraernos, fijarnos en otras cosas o simplemente empeñarnos en obtener un resultado concreto no estemos movilizándolo

energía. Lo mismo puede estar haciendo el paciente. Todos los sistemas de seguridad del mundo tienen un punto débil, el ataque interior. **REIKI NO PUEDE DEFENDERNOS AL 100% DE NOSOTROS MISMOS. Es demasiado fácil poner más atención en la energía que viene del paciente que en la que recibimos de Reiki.**

2. La limpieza es la clave de un tratamiento exitoso.

Un problema añadido es que cuando abrimos nuestro consciente a la energía, lo hacemos a **toda la energía**, no solo a Reiki.

Limpieza

Estas son muy variadas y comunes a la mayor parte de los métodos que se enseñan. En Reiki se supone que la limpieza la hace la propia energía Reiki, pero ciertas precauciones no son excesivas.

Reiki limpia, pero todo lo que hagamos para ayudar a esa limpieza será bueno. Al final los cuerpos energéticos no son muy distintos del cuerpo material. Si tenemos una herida el proceso es siempre **limpieza, desinfección, reparación y protección**. Limpiamos, incluso cortando lo que no tiene salvación, desinfectamos, volvemos a poner las cosas en su sitio, si hace falta cosiendo y protegemos. El cuerpo hará el resto del proceso. Igualmente si limpiamos el aura, los chacras y los canales energéticos y los protegemos se recuperará la energía más o menos rápido y habrá curación.

Si conseguimos una buena limpieza incluso podemos disminuir e incluso eliminar el proceso de **reacción radical**. Recordemos que este es el fenómeno de agravamiento que se puede producir tras uno o más tratamientos en problemas crónicos. El "agravamiento" no es más que la manifestación de una lucha por la recuperación. Esta lucha muchas veces es simplemente un intento del cuerpo o del alma por terminar la limpieza que ha comenzado la energía.

Limpiar a un paciente es una labor delicada, ya que podemos absorber mucho. En principio es algo que deberíamos dejar en manos de Reiki. En cualquier caso al menos quienes se dedican habitualmente a sanación pueden usar métodos muy conocidos como:

➡ **SAL MARINA GRUESA:** Friegas con sal marina gruesa y luego duchas, preferiblemente frías. Baños con sal gruesa sin disolver. La sal es un excelente prisma energético. Si se mantienen los cristales intactos descomponen la energía en formas inofensivas, de manera análoga a como hace un prisma con la luz blanca. De ahí la costumbre de poner pequeños montoncitos de sal gruesa en los rincones de las habitaciones.

➡ **AGUA FRÍA:** El agua fría absorbe magníficamente la energía. Los resultados no son tan buenos con agua caliente. Lavarse las manos antes y después de cada tratamiento con agua fría, simplemente debajo del grifo abierto para que arrastre, nos evitará acumular energías raras y sobre todo pasarlas de paciente en paciente. No es extraño cuando no se toma esta precaución que en los primeros minutos de tratamiento un paciente se queje de repente de... los síntomas del anterior.

➡ **LAVANDA Y/O LIMÓN:** En forma de perfume, colonia o incienso estos aromas son especialmente limpiadores. Las combinaciones de agua, alcohol y aceites de lavanda o limón pueden servir para limpiar el aire o la piel.

➡ **FLORES DE BACH O SIMILARES:** Las esencias florales, moderna versión de una antiquísima práctica, pueden ayudar. Entre las de Bach, las más conocidas, destaca el "manzano silvestre" ("crab apple").

➡ **LUZ VERDE:** La luz verde, material o mental es un eficaz limpiador. Bombillas verdes, cortinas verdes, proyectar mentalmente o visualizar luz verde sobre el paciente, nosotros mismos o ciertos objetos puede limpiar eficientemente. Imaginar un fuego verde en el suelo donde sacudir las manos cuando no disponemos de agua fría y similares lujos puede ser un buen sistema de limpieza (no olvide apagarlo al terminar).

➡ **TOMA DE TIERRA:** poned la mano en el suelo o en el muro más próximo y sentid como se descarga.

Una terapia energética que instintivamente realizamos es nadar, lo que nos limpia particularmente en el mar por la sal (supuesto que el nivel de contaminantes de la zona sea tolerable) y luego tomando con el Sol o enterrándonos.

Técnicas de protección

Veremos algunas técnicas energéticas de protección. No recomendamos todas, pero es inevitable citarlas.

Protección de Barrera

Este método, muy popular tiene un defecto básico, nos aísla de casi toda la energía, incluida la que nos beneficia.

Consiste en visualizar una barrera frente a la fuente de "malas vibraciones" o envolvernos en una burbuja protectora. Algo así como los "campos de fuerza" o "escudos de energía" de las películas de ciencia ficción. El color azul cielo es especialmente aislante, por ello rara vez se proyecta energía azul celeste sobre la cabeza de un paciente. Se puede quedar como tonto. Puede ser una protección buena frente a un ambiente desagradable, pero no se puede decir que sea una idea muy elaborada.

Puestos a fastidiar podemos visualizar espejos que se la devuelvan al sujeto que proyecta mala energía, o envolverlo en una burbuja azul celeste para que se cueza en su propio jugo. Lamentablemente esto supone ya entrar en técnicas de combate... y como donde las dan las toman, tampoco lo aconsejamos. Podéis tropezar con un cinturón negro.

De todas las técnicas de barrera la única que nos atrevemos a recomendar es el **guante de luz**. Consiste en visualizar un guante de energía ajustado, como los de cirujano. Toda la energía que enviamos pasa a través del guante y este evita el contagio. Al finalizar nos deshacemos del guante meditante un fuego verde o agua fría. Es posible que al usar este método

Protección de Proyección

Esto es más o menos parte de lo que hace Reiki para protegernos, si le dejamos hacer su trabajo sin entrometernos. Es una técnica muy recomendada por la maestra Isabel Díaz.

Estamos conectados permanentemente con la fuente de la energía universal, solo tenemos que dejar que esa luz entre en nosotros y se proyecte alrededor nuestro arrastrando todo lo oscuro bien lejos o transmutándolo en luz. Es una forma de Kokyuhu (más o menos). Hemos dicho que hagáis Kokyuhu con los ojos cerrados, ¡pero no hemos dicho que no lo podáis hacerlo incluso con los ojos abiertos en cualquier situación! Echadle imaginación y dejaos llevar por la energía. Visualizad una columna de luz muy potente entrando por vuestra cabeza, arrastrando todo lo sucio o perjudicial, como si fuera agua a alta presión (quienes se hayan enfrentado a las mangueras de la policía saben lo sólido y contundente que puede ser un fluido). Luego vez como esa "luz a presión sale por todos vuestros poros como si fueseis un aspersor y alcanza a varios metros alrededor. Ved como transmuta los puntos oscuros que os rodean en luz que asciende.

Esto podéis aplicarlo no solo para limpiaros o defenderos vosotros. También limpia y defiende cuanto os rodea. En cualquier caso **lo más importante es concentrarse en la recepción de energía**. Si veis como la energía entra y os llena, el proceso de proyección es espontáneo. Además evitaremos el error de concentraros más en lo que emitís que en lo que recibís, lo que evitará que os dreneis.

Protección de Canal

Una técnica también recomendada por Isabel Díaz, como hemos visto a esta buena amiga enfrentarse a cosas que nadie se atreve a tocar con pleno éxito es posible que nos oigáis hablar mucho de ella, pese a que no usa Reiki. El espíritu del Reiki es el vacío, como en todo el zen japonés. Podemos dar Reiki porque somos para la energía "huecos como un bambú". Todo camino tiene dos sentidos. Si puede pasar energía de la Luz o de la madre Tierra al paciente a través nuestro ¿por qué no puede pasar del paciente a la Luz o a la Tierra? Es un proceso de transmutación que en Reiki debería ser espontáneo. Aún así si sentís molestias de algún tipo **enviadlas a la luz**. Quitaos de en medio y dejad que esa energía sea transmutada. **No intervengáis**, dejadla pasar. Aunque a veces os moleste durante unos instantes, no se quedará en vosotros.

Isabel Díaz ha escrito estas palabras sobre su técnica de Polarización Energética, pero resumen perfectamente la actitud que debemos tener.

"... nosotros actuamos como canal.

Lo importante para hacerlo bien es NO QUERER MANIPULAR lo que está ocurriendo y DEJARSE LLEVAR.

No nos sirven todas las técnicas aprendidas, porque la energía nos lleva, si somos capaces de abandonarnos a las sensaciones.

Lo único que necesitamos para hacerlo es:

- Atención
- Observación
- Paciencia
- Dejarse llevar
- Ganas de ayudar y compartir
- Ausencia total de EGO
- Práctica
- ..."

Protección de Grupo

Quizá el nombre no este muy bien puesto, pero no teníamos claro como llamarlo. Consiste en la conexión con el espíritu o ser colectivo de la técnica empleada. En nuestro caso es con el propio Reiki. Es frecuente la invocación "a los guías y maestros del Reiki y a nuestros guías y maestros personales" en muchas iniciaciones de Reiki. Una de las formas más frecuentes es el uso de fotografías de los maestros. Esto es un punto común en Reiki, Sanación Pránica, Kundalini Yoga o Energía Universal. La diferencia es que en Reiki no existe un único "Gran Maestro". Lo normal es acudir, además de "a los guías y maestros del Reiki y a nuestros guías y maestros personales", especialmente al maestro Usui.

Muchos estudiantes, especialmente cuando no se sienten muy confiados, acuden a la canalización a través de su instructor o profesor, como se ha hecho en Oriente por siglos. Esto se hace concentrándose en el centro de la frente del instructor (el famoso tercer ojo) elegido y pidiendo mentalmente la canalización de la energía necesaria.



Aplicación a algunos casos reales del curso

Siguen cartas de compañeros del curso que servirán para ilustrar y ampliar lo expuesto.

Caso 1.- Fuertes sensaciones y altibajos en salud.

"...Debido a mi profesion, kinesiologo, trabajo constantemente con energias, hace años que me sorprendo cuando apretando un punto "invisible" del cuerpo el paciente responde con una determinada mejoría, o punzando un punto en la oreja se corrige el mal funcionamiento de un organo interno, y asi muchos etc.

Pero hasta la fecha nunca habia sentido el manejo real del Chi como lo estoy percibiendo ahora con sus lecciones, valga mi agradecimiento.

Ultimamente, al pasar la mano como un scanner "siento" donde esta el problema sintiendo una corriente como cosquillas y cambios de temperatura.

Pero lo primero en percibir que me asusto un poco es el contagio de ciertos problemas del paciente.

ej1- Vino una señora muy dolorida por una compresion discal a nivel cervical donde lo unico que movia eran.. los ojos, sumado a los dolores se sumaba un componente emocional (siempre presente) de angustia; al terminar el

tratamiento convencional (no use reiki), me di cuenta que la angustia la tenía en mis manos y brazos y que si la dejaba ahí pronto se me metería en mi psiquis, quede temblando como un papel, decidí entonces descargarme (leído muchas veces pero nunca experimentado) con agua fría, y luego contra una pared y.... funciono!!

ej2- atendiendo otra persona y realizando reiki sobre la articulación sacroiliaca sentí de pronto aparte del hormigueo normal, como un entumecimiento desde el centro de la mano que ascendía hasta el codo y al quitarla de la zona desapareció ¿es normal?

Son normales estas sensaciones?

Hay otros métodos de descarga más eficaces?

Es normal que sienta algunos altibajos en la salud como gripes o acidez gástrica?"

Respuesta: la kinesiología utiliza un montón de energía, lo asombroso es que no se instruya a los kinesiólogos en sentirla. El proceso de "escaneo" (por cierto se traduce literalmente como "exploración" que es lo que deberíamos decir) forma parte del REIJI, la detección. Vuestra práctica y el trabajo energético de los instructores está consiguiendo este resultado (yo doy la cara y escribo, pero nunca imaginareis la cantidad de energía que están moviendo las instructoras discretamente). En principio lo percibido es fundamentalmente información. Es especialmente importante en los problemas emocionales que el paciente no siempre cuenta, o falsea. A veces ni siquiera es consciente de tenerlos. El que te pasase durante un tratamiento convencional simplemente indica que te has sensibilizado a la energía en todas sus formas, como decíamos arriba. Tu reacción al descargar en la pared y lavarte con agua fría fue correcta. Es la forma de devolver a la Tierra la energía para que ella la transmute. Es un poco como lo de respirar y las plantas. El dióxido de carbono que nos sobra es alimento para las plantas. El oxígeno que les sobra a ellas es alimento para nosotros. De esta forma se produce la transmutación. **En futuras ocasiones usa Reiki tan pronto lo notes, o al menos el guante de luz.** No hay ningún problema para usar Reiki al mismo tiempo que kinesiología. Y si las molestias entran en ti deja que pasen de largo hacia la luz. En último caso conecta mentalmente con tus instructores, que para eso estamos.

Tus problemas de salud pueden deberse tanto a la absorción de energía sucia de los pacientes, como a un proceso de limpieza interno. Si es lo segundo, estupendo. Si es lo primero algo haces mal. **El chacra del plexo solar no solo rige gran parte de las funciones gástricas, también es el primer punto de conexión energética entre dos personas.** A través de él se puede absorber o emitir mucho. Es más puedes mantener el contacto con el paciente incluso cuando se ha ido. Puedes visualizar cuando acabes el tratamiento un hilo de conexión entre la "boca del estómago" de tu paciente y tu. Haz un gesto de corte con la mano para romper el vínculo.

Las gripes son magníficas para limpiar, siempre que no hagamos tonterías como querer cortarlas con antibióticos. Los antibióticos no afectan a los virus, pero pueden impedir que se complete el proceso de limpieza celular. **Si la gripe es de las normales,** es decir que afecta sobre todo al aparato respiratorio y no al digestivo, **el problema está en el chacra de la garganta.** Si has tenido problemas respiratorios, faringitis, laringitis, conjuntivitis, amigdalitis, dolores de cuello o nuca puede estar afectado este chacra. Límpialo, hazle Reiki. Es un punto especialmente sensible a las "energías oscuras" por regir la comunicación.

Caso 2.- Reacción emocional.

Estaba dando Reiki a una amiga (a la que le cobré en especias... me regaló 3 libros, no sean mal pensados...) de un "nódulo frío", un tumor benigno pegadito a la glándula tiroides cuando en una de las sesiones sentí unas enormes ganas de llorar. Era como una gran opresión en el corazón, una gran congoja... no se como expresarlo bien. Conseguí no tener que suspender la sesión pero... ¿también se nos pegan las emociones de los pacientes?. ¿Como puedo protegerme de eso?. Por cierto el tumor !!!esta disminuyendo su tamaño!!!

Y esta es una pregunta boba: he visto en varias páginas web y en distintos libros que algunos autores dibujan el ChoKuRei con la espiral levógira y otros dextrógira. Tiendo que pensar que dá igual usar uno que otro. ¿correcto?

Respuesta: no creo que exageremos al decir que todos los tumores, por benignos que sean, tienen una fuerte componente emocional. Generalmente el paciente no se da cuenta de este

origen emotivo. Creo que en el caso que cuentas estabas recibiendo información. Además de dejarla pasar hacia la luz, cosa que en realidad Reiki ya hace, y aguantar el tratamiento hasta que termine la sensación, habría sido estupendo que te pusieras a llorar. De esta forma habrías ayudado al proceso de limpieza. En terapias en grupo con niños muy graves más de una vez hemos llorado y gritado de angustia y dolor. También recuerdo un caso con una de nuestras mascotas, un periquito, el mejor criador que jamás hemos visto. Su hembra murió y al cabo de un par de días decidimos darle tratamiento a él porque se le veía "poco activo". De repente me invadió la mayor sensación de soledad que he experimentado en mi vida. Nunca he sentido nada igual, y lloré como no lo he hecho desde que recuerdo. **Seguí así hasta que yo me sentí mejor.** Repetimos los tratamientos a diario hasta que dejamos de tener esa sensación. El animalito no podía explicarse y de esta molesta manera supe como iba el proceso de curación. Si algo aprendí es que sus emociones y sentimientos no son menos profundos que los míos. De hecho lo son más.

En cuanto al símbolo, si bien creo que la forma más correcta es tal que así:



No creo que trazarlo al revés sea muy grave y con seguridad funcionará estupendamente. Podemos discutir si según los objetivos es mejor en unas ocasiones de una manera y en otras de forma distinta. Pero fácilmente podemos caer en las típicas tonterías puramente mentales de los reikistas occidentales.

Caso 3.- Ayuda para no "contagiarme" de energías que me hacen daño

"Desde hace tiempo me pasa de sentir a otros energéticamente (o me lo parece), y en algunos casos es muy molesto, cuando es una energía para mí desagradable. Puede ser que esto se me alivie tratando de centrarme en esos momentos en recibir energía en el chakra coronario? Comento esto porque estoy tratando de hacerlo, y no quiero hacer líos, y en realidad no tengo con quién comentarlo sin que me reten o me consideren chiflada. Gracias."

Respuesta: En este caso le recomendamos a la compañera por e-mail la defensa de proyección. Ella misma la había sugerido en la pregunta.

Resultado:

"... La respuesta que me dieron sobre "defenderme" de alguna manera de energías parásitas que a veces no podía evitar me sirvió mucho: al centrarme en la recepción de energía por la coronilla es como si se me fuera limpiando lo que me está alterando. **Pienso que esto debe tener relación con un mal hábito de "meterme" demasiado con los demás, con buena intención pero indebidamente, ya que cada uno tiene que disfrutar de su libertad sin "terceros en discordia", no?.**

Tengo una pregunta: cuando estoy practicando el "dar" reiki, mientras pasan los 3 minutos (con nuestra profesora por ahora la forma es bastante rígida, pienso que hasta que aprendamos a seguir nuestros propios relojes), no puedo parar la mente, no sé en qué centrarla tratando de que todo sea más o menos tranquilo y sin tensionarme, pero no sé cómo hacer.

Esto que parar la mente si es difícil, por ser demasiado fácil. La primera trampa está en el deseo de parar la mente, si piensas en que tienes que pararla ya estás angustiada y sobre todo ¡estás pensando! Céntrate en las sensaciones de tu cuerpo sin juzgarlas ni ponerles nombre, siente la energía y sobre todo no te preocupes por parar la mente. ¡Al querer pararla la estás moviendo! Date tiempo, parar la mente va en contra de todo lo que hemos aprendido. Aunque visualizar es difícil a veces, ¿puedes imaginarte a ti misma con la mente parada? ¿Puedes jugar a actuar (o a no hacer nada) como si estuviera parada? Entra en el juego...

LECCIÓN 8

por Arturo Mata, Pepa Leal

Linajes e "historia" del Reiki

Hemos recibido varias cartas preguntando por nuestro linaje y por la AIRA. Aunque nosotros no lo consideramos de utilidad, es cierto que el tema del "linaje" es citado continuamente en Reiki, por lo que le dedicamos una ¿lección?.

Pocas historias han sido más falseadas que la del Reiki en Occidente. Afortunadamente todo se sabe y hoy día se han revelado gran parte de los orígenes reales y de cómo y por qué fue falseado. Debemos una gran parte de esta información a Frank Arjava Peter, maestro alemán radicado en Japón.

Reiki tiene su origen en el Rei Jyutsu, practicado por algún grupo radicado en la cercanía del Monte Kurama. Jyutsu se puede con bastante exactitud como "técnica". Tenemos el Jiu Jyutsu, antecesor del Judo. Generalmente en artes marciales los "jyutsus" suelen tener un sentido más práctico y agresivo y menos pretencioso que los "do" ("camino" o "senderos" de autorrealización). El maestro Usui unió las prácticas del Rei Jyutsu, los principios del Monte Kurama, los principios de vida del Emperador Menji y su propia experiencia e inspiración para convertir una práctica de sanación en un "sendero". Por ello alguna escuela japonesa derivada de Reiki se llama Rei-Do o Reido. Debo recordar que en Oriente hay una estrecha vinculación entre las artes marciales, la medicina y prácticas como los yogas o el chi-kung. En el antiguo Japón un médico solía ser un buen y peligroso luchador.

En esta perspectiva oriental no existe una figura que tenga la "exclusiva" o la "patente" de un método, pues las distintas escuelas aparecen, desaparecen y se copian unas a otras sin reparos. Se venera y respeta al propio maestro y al fundador, cuya fotografía suele presidir los lugares de práctica, se crean organizaciones que, como el Kodokan de Tokio para el Judo, preservan el método, pero no existe un único "Gran Maestro" ni el método queda estancado o fijado. Alrededor del núcleo de prácticas cada cual puede adaptar un estilo propio. Además el japonés es poco respetuoso con la propiedad intelectual y siempre está dispuesto a crear su propia escuela. Hay referencias de una media docena de métodos o escuelas derivados del Reiki en Japón.

En el Reiki Occidental en cambio nos encontramos con el concepto de "Gran maestro" y con el de "linaje". Ahora que las cosas están más claras y nos encontramos próximos a una iniciación aclararemos esto. La maestra Takata era una usamericana de origen japonés que vivía cerca de Pearl Harbour. La mezcla era para ir con cuidado. Por un lado como buena gringa, sabía perfectamente lo que valoramos los occidentales el dinero y lo poco que respetamos el conocimiento. También podemos contar con su enfado cuando descubrió que, tal y como le habían advertido en Japón, las personas que formó gratuitamente no usaban el Reiki y preferían seguir molestándola. Ella recibió, a cambio de una importante cantidad, el conocimiento de una cierta forma de Reiki simplificado y modificado, procedente de un médico militar japonés, el Dr. Hayashi. Este ya no pertenecía a la asociación central japonesa fundada por Usui Sensei, la Nihon Reiki Gahai (o Gakai). parece ser que Hayashi fue considerado fundador del "Hayashi Shiki Rioho", basado en el "Usui Shiki Ryoho" pero ligeramente distinto. Al pasar el concepto de fundador a Occidente se inventa el "gran maestro". Así Takata se arroga la capacidad de ser la única autorizada a formar "maestros", a los que solo se autoriza a formar niveles I y II.

Takata mantuvo hasta su muerte que el Reiki había desaparecido en Japón, que Hayashi fue el único gran maestro iniciado por Usui y que toda la enseñanza de Usui fue oral y transmitida en secreto. Esto permitió que durante décadas el Reiki japonés fuera desconocido en Occidente. Takata fundó la "American International Reiki Association" (AIRA) para preservar y mantener el Reiki y decidió que la categoría de gran maestra pasaría a su nieta Philips Furumoto. No contó con que la niña al llegar a la adolescencia, decidió exhibir la estúpida rebeldía propia de la edad negándose a continuar la obra de su abuela. Así pues Takata se vio obligada a formar como gran maestra a Barbara Weber, socióloga usamericana de origen alemán.

A la muerte de Takata Weber introdujo importantes modificaciones en la AIRA. Su sistema incluye siete símbolos, entregados por Takata y atribuidos por esta al mismo maestro Usui, decide rebajar precios al lema de "el mundo necesita muchas manos" y crea una importante infraestructura de datos, biblioteca, asesoría, investigación... todo muy occidental, centralizado y científico. Modificó el estilo de enseñanza (11 niveles de formación) creando cursos más cortos y baratos y amplió el método hasta el punto de que decidieron cambiar la denominación. El "Reiki" se transforma en "Radiance Technique".

Evidentemente estos cambios tuvieron sus opositores. Por un lado estaban quienes querían mantener la denominación AIRA y el antiguo sistema de enseñanza, aunque asumiendo una importante bajada de precios en los cursos. Se escindieron manteniendo el nombre AIRA y empezaron a experimentar con la iniciación de maestros por otros maestros.

Por otra parte estaba la Sra. Furumoto, la nieta de Takata, que decidió proclamarse gran maestra y escindirse. Creó la "Reiki Alliance" como asociación de maestros y en torno a 1981 en una reunión en Alemania, reveló el gran secreto confirmando la sospechas de muchos. Para formar maestros no había que ser gran maestro. Volvieron a los precios altísimos y al clima de secreto. Los maestros de la Alianza son los grandes difusores del Reiki, actuando por separado y como competidores comerciales brutalmente feroces han hecho un trabajo de extensión que de otra manera habría sido imposible.

Estos son los dos "linajes" del Reiki Occidental. Por un lado el linaje "Usui-Hayashi-Takata-Furumoto" y por otro el "Usui-Hayashi-Takata-Weber". De estos "descendemos" todos en occidente.

AIRA EN ESPAÑA

AIRA se ha mantenido más como una "marca" o "nombre" reivindicado que como una organización. En España fue introducida por una maestra usamericana que necesitaba dinero para volver a su país. Por ello aceptó formar un grupo de nivel II y formar una maestra que luego formó como maestros a otros, entre los que me encuentro yo (Arturo Mata). Una de las particularidades de este grupo es la obligación "heredada" por algunos de sus maestros de formar otros 3 maestros de forma gratuita a lo largo de su vida, ya que el coste de la formación de la primera maestra fue asumido por el colectivo. Es la forma que decidimos de compensar el relativamente bajo coste de nuestros orígenes. Durante unos pocos años hubo reuniones informales anuales de los miembros de la nunca legalizada ni organizada "AIRA ESPAÑA", para intercambiar experiencias y ponerse de acuerdo en las subidas o bajadas de precios. Así pues nuestro linaje, pronto el vuestro, es desde la maestra Weber AIRA USA-AIRA ESPAÑA-TÚ.

LOS LINAJES HOY DÍA

El tema del linaje ha ido perdiendo importancia con el tiempo, más desde el "descubrimiento" del Reiki japonés. Pero para quienes han pagado 10.000\$USA por la maestría era una manera de justificarse y denigrar a los demás. Ya hace mucho que existen maestros "multilinaje". Por ejemplo el creador del "Karuna Reiki" es de linaje Weber y exige el título de Maestro de Reiki para aprender su técnica. Muchos de los maestros que estudian Karuna son de linaje Furumoto. Además es posible ir a Japón a recibir cursos y están viniendo maestros japoneses a occidente (xcosas de la crisis económica japonesa).

Me hace mucha gracia ver a quienes antes me ponían de falsario cuando les comentaba que la "historia oficial del Reiki" (el "Libro Azul") era una sarta de mentiras. O a quienes me miraban con su mejor aire de superioridad diciendo "lo transmito como lo he recibido" para inmediatamente preguntarme mi "linaje". Hoy día se pelean por traer maestros japoneses de las más inverosímiles escuelas de Reiki y por demostrar que son los primeros en traer a España el "auténtico Reiki japonés". Hay todo un negocio internacional (U.R.R.I. y otras organizaciones) montado con la importación y exportación de maestros japoneses y en la organización de congresos.

CONCLUSIÓN

LO DEL LINAJE YA SOLO ES UNA TONTERÍA COMERCIAL. **Es sanador Reiki quien sana con Reiki, y se acabó.** Es bueno saber de donde venimos y cual es nuestra historia, pero sobre todo para no hacer las mismas tonterías que han hecho otros. **¡Que tus tonterías sean nuevas!** Por lo menos seamos originales en eso. ¿Con la de maestros y escuelas que hay quién puede comprobar nada sobre la veracidad de los títulos? Solo podemos apuntarnos al curso y ver que pasa, o preguntar a otros que hayan pasado por él. No es la primera vez que me encuentro con alumnos en Madrid, que vienen a mí porque han recibido la iniciación en algún "supermercado Reiki" de los que aquí funcionan y no han notado nada.

El tema de los maestros japoneses... bueno... tiene su interés. Pero la verdad cuando me llega la publicidad para recibir tres maestrías distintas, en un solo fin de semana, por tres japoneses distintos traídos todos por el mismo tipo me suena a broma pesada.

Todo esto me recuerda un poco a lo que pasó con el judo y otras artes marciales. Los japoneses sí, mucha pureza, mucho estilo, mucha disciplina, pero cuando se trata de pegarse en una competición internacional más te vale tener un entrenador ruso. ¿Habéis observado que pocas medallas en mundiales de judo y karate en olimpiadas ganan los japoneses?

Me pregunto, si yo he tenido que aguantar lo que he tenido que aguantar por hablar de mi linaje AIRA, **¿qué os espera a vosotros cuando digáis "mi linaje es e-mail"**.

LA TRTIA

Es la organización creada por la maestra Weber para la difusión de "The Radiance Technique®". Podéis encontrar información en <http://www.trtia.org>. También llama a esta técnica Authentic Reiki® o Real Reiki®. Puede ser de interés para quienes queráis investigar sobre los linajes.

En cualquier caso si se trata de antigüedades y legitimidades... TRTIA es la antigua AIRA. AIRA es la asociación occidental de Reiki más antigua. Y, por supuesto, el primer linaje de los autores es AIRA. Por chulería que no quede.