

La energía está en tus manos

Cada vez más gente se une al Reiki. Para experimentarlo tú mismo, sólo tienes que dedicarle un curso de fin de semana. ¿Qué recibes? Un poderoso regalo: Reiki te abre a la energía universal, para que fluya a través de ti y de tus manos, enriqueciéndote con todos sus beneficios

Sabía de qué iba, más o menos, pero a partir de un momento me empezaron a llegar comentarios y mensajes de diferentes personas. Todos confluían en una palabra: Reiki. Así es que pensé que alguna fuerza a mi alrededor se confabulaba para llevarme hacia él. La primera que me habló de sus beneficios fue una amiga que había pasado por la quimioterapia, como consecuencia de un tumor en un pecho. Todavía recuerdo su comentario: "Cuando terminaba la sesión de 'quimio', me ponía a morir durante los dos días siguientes. Una enfermera del hospital me recomendó un terapeuta Reiki. Gracias a ello, los efectos secundarios del tratamiento contra el cáncer fueron mucho más benignos".

Un poder en tus manos

Quizás te preguntes, pero ¿qué es el Reiki exactamente? Contesta John Curtin, pionero, maestro Reiki y director de la Fundación Sauce: "Es un método práctico y eficaz para sanar y equilibrar. Lo único que necesitas es el deseo de hacerte bien a ti mismo y a los demás".

Otro maestro Reiki, Pedro Espadas, de ITIEE, matiza: "Es un camino de expresión de amor a través de la energía universal. Amor primero hacia nosotros mismos como manifestaciones que somos de

¡Sales del curso con la facultad de transmitir energía universal con las manos!

esa energía universal, facilitando nuestro desarrollo personal. Y amor hacia el prójimo, cuando actuamos como canales de esa energía en su beneficio".

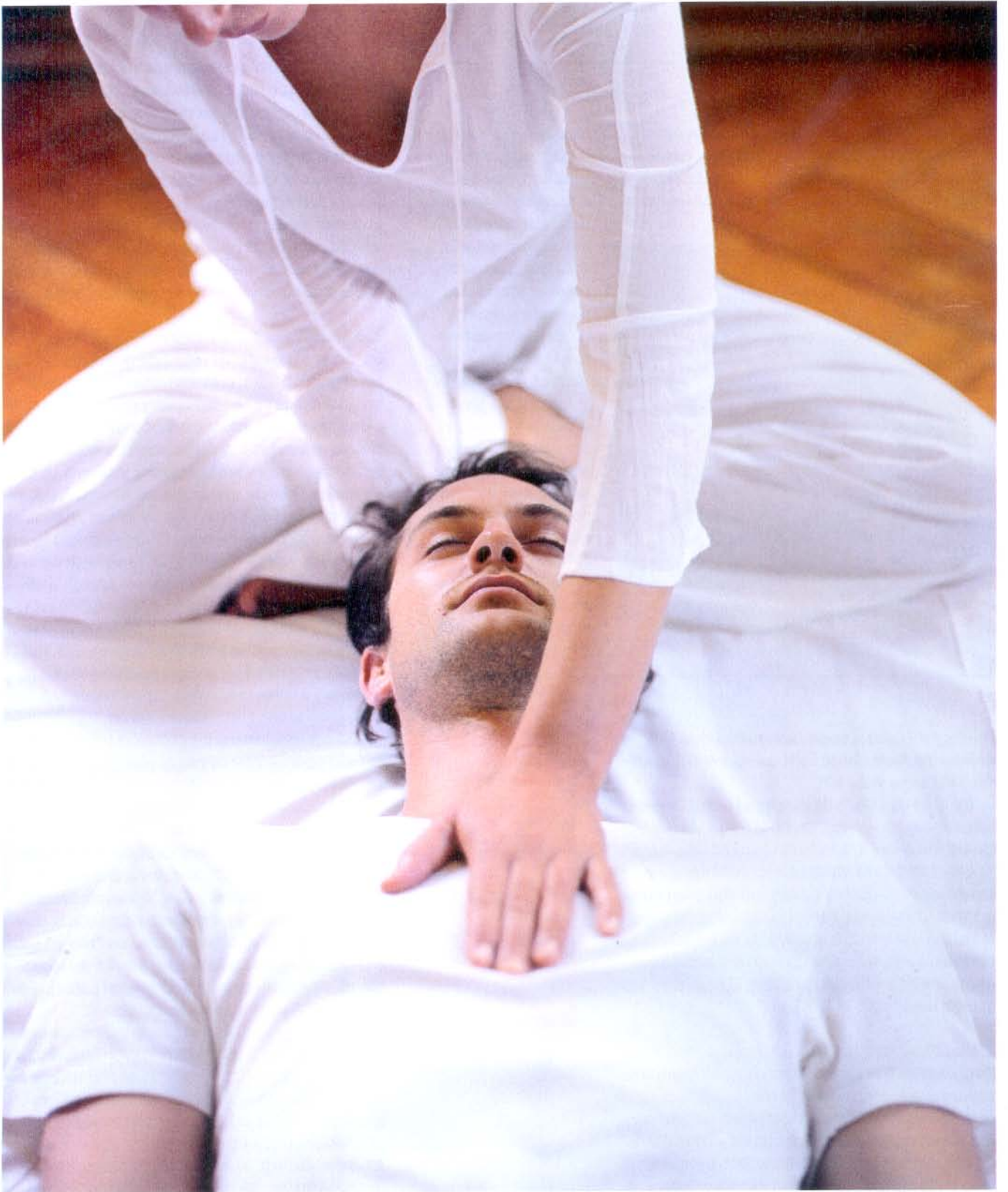
4 niveles de aprendizaje

Reiki tiene cuatro niveles. Los dos primeros se realizan en un curso de dos días por nivel, mediante una sesión teórica, la iniciación y una sesión práctica. El nivel 3 y la maestría suponen una entrega y un compromiso creciente.

Y ahora os contaré lo mejor de mi experiencia de nueva practicante, tras apuntarme a un curso de nivel 1. Ya en este primer grado recibí un regalo: salir del curso con el poder que fluye de mis manos y la facultad de transferirlo. En efecto, esa facultad de practicar Reiki es transmitida de maestro a alumno mediante lo que se denomina "iniciación", un ritual que hace sintonizar tu energía individual con la energía universal, para que puedas canalizarla a través de tus manos en favor de tu salud y la de la gente a la que se la ofrezcas.

La energía universal

En el curso, primero nos ilustraron sobre los orígenes de Reiki. Su nombre (*Rei*=universal, sin límites; y *Ki*=fuerza vital) y la técnica sanadora son japoneses, pero su aplicación se remonta a tiempos remotos. Desde la antigüedad, todas las culturas coinciden en que hay una energía universal que im-



¿PARA QUÉ SIRVE?

* **Elimina el estrés,** la agitación, los miedos y la sensación de vacío, desánimo y

enajenación propios de nuestra época.

* **Ayuda al cuerpo en su capacidad natural**

de sanarse, le da vitalidad y reestablece el equilibrio energético a todos los niveles: físico, emocional, intelectual, espiritual...

* **Alivia síntomas, dolores y malestares,** pero a medio y largo plazo puede sanar la dolencia y actuar sobre su origen.

* **Aporta paz y felicidad,** a la vez que armoniza nuestro cuerpo y espíritu para hacernos vivir con sensación de sentido, plenitud y conexión con lo que nos rodea.

* **Despierta la consciencia,** el amor incondicional, el coraje y la lucidez.



pregna y sustenta el cosmos en su totalidad. Una de sus manifestaciones es la energía vital que anima a los seres vivos (Ki).

La salud es un estado de integridad o equilibrio de ese sistema energético, según la milenaria medicina china o india, e incluso la actual bioenergética occidental. Enfocadas a conservar, restaurar o potenciar ese equilibrio, surgieron un buen número de técnicas y terapias, como la acupuntura, el yoga, el siatshu o el reiki. Su objetivo común es dirigir, hacer fluir o aumentar la energía vital de nuestro organismo, estimulando sus canales y abriéndolos a la energía universal.

Fundamentos en la física

En el caso de Reiki, a través de nuestras manos realizamos una aportación energética pura, al transferir la energía universal directamente a nuestro ser, con un efecto sanador. ¿Por qué crees que cuando nos damos un golpe de inmediato buscamos el alivio de la mano? ¿Te has preguntado alguna vez

cuál es la causa de que unamos las palmas cuando hacemos un ruego o elevamos una oración? ¿O de que nos demos las manos unos a otros en señal de pacto o acuerdo? Las bendiciones de la energía universal fluye por nuestras manos de forma espontánea, pero el estilo de vida que llevamos levanta bloqueos energéticos.

El primer grado de Reiki nos abre los canales energéticos permitiendo que, de forma intencionada, podamos transmitir energía universal a nivel del cuerpo físico, para nosotros mismos y para los demás.

Técnica de sanación

En el curso de Reiki me enteré de que el doctor Usui fue el gran maestro, el que en 1920 "redescubrió" los poderes de esa herramienta y enunció sus principios. También me interesó conocer datos como que el Reiki es una técnica de sanación complementaria usada en más de mil hospitales y clínicas de USA e Inglaterra (donde se puede acceder a través de la Seguridad Social). Como toda terapia energética, se apoya en conocimientos que Oriente siempre ha manejado y que en Occidente al fin se admiten a través de la física cuántica: toda materia es energía a diferente nivel de vibración y la "dis-armonía" de las vibraciones provoca un estado de desequilibrio que en el cuerpo humano se traduce en enfermedad. Reiki es una forma de pasar energía de alta vibración (la universal) a todos los meridianos de la acupuntura y a los centros energéticos llamados chakras (íntimamente conectados con las glándulas y órganos del cuerpo) para reforzar su propia energía y restaurar el equilibrio y bienestar.

Ya eres practicante

Después del curso primero de Reiki ya podemos dar tratamientos y aplicárnoslos a uno mismo. Cuando la transmitimos a otro, se eleva la vibración energética del receptor sintonizándola con la energía universal. Pero el practicante no "dirige" esta energía, sino que la ofrece al ser interior del receptor, confiando en su sabiduría natural para que se utilice de la forma más necesaria para él. Una sesión de Reiki suele durar aproximadamente 45 minutos. El receptor se acuesta en un ambiente tranquilo y relajado, mientras el practicante posa sus manos suavemente en el cuerpo del mismo, empezando por la cabeza y terminando con los pies. El autotratamiento es similar. Mi experiencia ha mejorado mi vida. Gracias a Reiki y a mis maestros Pedro y John. ● Por **Pepa Castro**

Cursos recomendados

■ Maestro:
Pedro Espadas
ITIEE
T 91 549 61 26
itiee.org

■ Maestro:
John Curtin
Fundación Sauce
T 91 591 99 95
M 639 133 323
fundacionsauce.org