

HABLEMOS SOBRE REIKI

Cristina Acebrón Guirau
Maestra en Reiki y técnicas energéticas

Índice

1. Introducción	5
2. Qué es Reiki y qué puede hacer por mí	6
3. Cómo puedo aprender Reiki	8
4. ¿Entonces con Reiki se acabaron los problemas?	10
5. En que consiste y de qué forma trabaja	12
6. Abriendo la Puerta	14
7. La espiritualidad	17
8. Secta o conexión demoníaca	20
9. Lo que es y lo que no es Reiki	23
10. Energías negativas y compartidas	25
11. Palabras finales	29

Danzando, danzando, danzando ante ti y alrededor tuyo.

La energía me envuelve de recuerdos nunca pensados,

Sabores y texturas misteriosas,

Colores vivos y descarados.

Mi mente se imbuye del sonido, que vibra extrañamente conocido,

como un vaivén, en mi interior.

Como si al escribir danzase, al ritmo de las cuerdas vibrantes,

cantando su propia historia, que quiere ser contada...

Yo soy un contador de cuentos, de historias desmentidas, y finales

abiertos.

Estamos sincronizados, sin tiempo ni espacio.

La añoranza de mi tierra aún no se ha mitigado.

Como mi sed de conocer, Lo Que Es, insondable y familiar a la vez.

Anhelando el reencuentro, Allí estaré.

Agradecimientos

A John Curtin y la Fundación Sauce, por mostrarme este hermoso camino.

A Johnny de Carli, pues gracias a su libro Reiki Energía Universal, me decidí a comprobarlo por mí misma.

A cada persona que unió su casualidad a la mía y compartió una experiencia, energía, conocimiento o sentimiento, que me mostró una parcela más de Realidad.

A cada momento de desfallecimiento en mi vida, porque me ayudó a cavar más hondo en mi interior, y ser la persona que hoy en día soy.

A todas las personas que he conocido y con las que he compartido, momentos intensos durante los cursos y tratamientos.

A mi familia. Los que están y los que ya se fueron. Ellos son mis auténticos Maestros. Me han brindado experiencias reales, de alegría y pesar. Aquellas que me acercaron más al verdadero sentido de la vida.

Y sobre todo, gracias al amor de mi vida, mi Ángel, con él aprendí el significado verdadero de amar. Creyó en mí, ayudándome a cumplir mi sueño, a pesar de que aparentemente, todo estaba en mi contra.

1. Introducción

Sólo puedo decir que, entrar en la realidad que me mostró Reiki, ha sido lo más maravilloso que ha podido ocurrir en mi vida. Reconozco sin reparos que no creía en absoluto en Reiki cuando comencé, simplemente lo hice. Llegó en el momento en el que me rendí casi por completo conmigo misma, y esa fue la razón de que funcionase. No fueron las técnicas en sí, aunque durante mucho tiempo me ayudaron y acompañaron. Fue la simple consecuencia de que, todo es posible.

Por todo lo que ha significado para mí y con la esperanza de que obtengas el mejor resultado en tu vida, he decidido escribir estas líneas. El motivo es la única y verdadera consecuencia:

Si cada persona es capaz de comprender su profunda e inexplorada Realidad, ya no existe conflicto alguno, y resulta de ello una completa y consciente Alegría y Paz.

No digo que sea fácil o inmediato, pero te aseguro que sólo depende de ti. Sólo tú puedes negarte tus deseos.

Reiki es una de esas hermosas puertas hacia tu realidad interior. Como puedes ver, no hablo de sanación, pues esa es tan sólo una de las múltiples facetas de expresión de tu estado interior. El único que existe y se corresponde hasta el último detalle, con tu experiencia de vida.

Existen multitud de libros, conferencias, cursos y manuales, con toda la información sobre Reiki. Mi intención no es darte un punto de vista académico, sino hablarte de lo que he aprendido que es y que no es Reiki, a través de mi modesta experiencia y vivencias.

Tienes diversas maneras de llegar al mismo lugar, y sólo tú puedes decidir cuál será la mejor para ti. Sin embargo puedo asegurar que este camino, tiene mucho de fácil y nada de restricciones. Espero que puedas comprobarlo por ti mismo.

2. Qué es Reiki y qué puede hacer por mí

Seguramente esta sea o fue en su momento, tú primera pregunta. Para responderte voy a hacerte otra pregunta: cuando te duele algo, ¿qué es lo primero que haces?

Lo más probable es que instintivamente lleves tu mano a la zona de dolor. No lo piensas, en algún lugar inconsciente y automático, sabes que te sentirás mejor. Acabas de canalizar tu propia energía a través de tus manos, a otra parte de tu cuerpo.

Eso mismo haces cuando practicas Reiki, la gran diferencia es que no canalizas tu propia energía, sino que canalizas la energía que te rodea, la llamada proveniente del universo.

De este modo respondo tu segunda pregunta antes de que la hagas: No, no entregas tu energía al dar un tratamiento y no te llevas energía de la otra persona.

El mero hecho de llevar tu mano automáticamente a cualquier zona de dolor en tu cuerpo, te indica que no debes desconfiar de la capacidad, innata, que todo ser humano tiene, de canalizar la energía que nos rodea, para restaurar su salud. Puedes conseguirlo de hecho por muchos otros medios.

Es algo tan natural como el hecho de respirar, y no obstante lo desconocemos. Lo importante aquí es la cuestión de que ahora si lo sabes, ¿qué vas a hacer al respecto?

Cualquier cosa que puedas hacer para mejorar tu salud mental, emocional, física o espiritual, siempre es un beneficio. Independientemente de cuando comiences, lo importante es cuanto deseas mejorar.

No hay excusas a no ser que las busques, no te precipites, ahora mismo voy a explicarte todos los pasos necesarios para ello, para que puedas verificar por ti mismo si merece la pena o no.

Otro concepto importante a conocer sobre Reiki, es que la función de esta energía es soltar aquellos nudos dentro de nosotros. Esa sensación de asfixia, aquel sentimiento de soledad y miedo, ese fuego de rabia que a veces se enciende, te consume y domina. O aquella contractura, esguince, o dolencia crónica, que no es más que la confirmación de que ese nudo, finalmente ha hecho mella en nosotros.

Lo maravilloso es que Reiki permite, al soltar aquellos nudos en nuestra energía, que el cuerpo se regenere y recupere por sí mismo.

Y por último, el efecto de Reiki es acumulativo, por tanto, cuantas más veces te apliques un auto tratamiento, más aumentará tu nivel general de salud física, mental y emocional.

Esto es debido a que eres un todo, y tu cuerpo es un mero reflejo de los pensamientos que tienes sobre ti y el mundo.

Por ello cuando sientes miedo, te encoges. Si es prolongado se convierte en contractura y sientes estrés y cansancio. Cuando mantienes este hábito por mucho tiempo, además generas malas digestiones que pueden pasar desde el ardor de estómago, hasta con el pasar de los años, úlceras.

Las emociones que no afrontas y no aceptas o entiendes en su momento, son energía. Por eso si sientes enfadado, te sube la temperatura, te pones rojo y puedes hasta sudar en unos segundos.

Si no las afrontas, es decir las aceptas y entiendes, se quedan ocupando un espacio en tu cuerpo, que después genera el malestar o enfermedad.

Así energía libera a energía. Por este simple principio funciona Reiki.

Y recuerda que en última instancia estás hecho de átomos y moléculas, cuya composición es un 99% vacío.

Eso es simple física, lo que te indica que estás compuesto de un 99% de energía en continuo movimiento, que aparentemente mantiene una forma física, estable y disponible para ti.

Puedes desechar, si lo deseas, cualquier explicación esotérica, pues es un hecho que eres energía y debido a esa razón, la energía es tu propia naturaleza y tu fuente de sanación lógica y natural.

3. Cómo puedo aprender Reiki

Es posible que te estés preguntando si tú puedes realmente aprender Reiki. Si aún tienes dudas de que Reiki te pertenece, te diré que no es un don, sino algo que ya está en todos nosotros. Y también que he enseñado a niños de entre 6 y 12 años en poco más de 3 horas, así que... sin duda, puedes.

Debido a que en algún momento olvidamos como canalizar energía a través de nuestras manos, el primer paso es recibir una iniciación en Reiki. Hoy en día hay centros y fundaciones que las ofrecen gratuitas, al igual que cientos de sitios en internet que lo ofrecen a distancia. Y

por supuesto lo puedes encontrar presencialmente, con toda la gama de precios que imagines. Siempre hay un maestro para cada alumno, en el grado perfecto que necesita esa persona, en ese preciso momento.

La casualidad no existe y terminarás hablando de causalidad, cuando te des cuenta de que la vida, no es más que un entramado maravilloso de experiencias entrelazadas, que nos muestran, si estamos atentos, aquellas áreas de nuestras vidas desatendidas o escondidas.

Tan sólo permítete abrirte a una nueva experiencia de la realidad, al final tendrá más sentido para ti.

El motivo de hacer un curso de Reiki, no es sólo para aprender la técnica de cómo aplicarlo a ti y a otros, sino que se requiere una Iniciación, o Sintonización. Esto no es más que un proceso que el maestro aprende de su maestro, donde a través de los símbolos de Reiki, se reactiva de forma inmediata la capacidad de canalizar a través de las manos. Al mismo tiempo se conecta el cuerpo energético de la persona, al canal o dial de la energía Reiki.

A partir de ese momento, al igual que cuando eliges el dial de una radio, cada vez que practiques, estarás sintonizando con la energía Reiki y no con la tuya propia, o la de un dios, o una entidad, etc.

Este proceso además, realiza una limpieza de tu cuerpo energético. Esto es, aquellos bloqueos, nudos, emociones o creencias, que están estorbando en la consecución de tu felicidad. Por tanto siempre es un beneficio recibir una iniciación en Reiki.

Un punto más a su favor, es que a diferencia de otros sistemas, la iniciación en Reiki es para toda la vida. Lo que significa que lo practiques o no, Reiki siempre estará desde ese día, disponible para ti.

Reiki no necesita que le pongas altares, o si quiera que creas en Reiki, lo único importante es que tengas el deseo real de cambiar.

Es fácil decirlo pero no tanto hacerlo, ahí es donde entra Reiki. Al liberarte progresivamente de esos pesos emocionales dentro de ti, cada día te resulta más fácil encontrar soluciones, a problemas que antes veías insalvables.

Es normal, no es lo mismo ir cada día de tu vida, con el vaso rebosante, a que cada día el vaso esté cada vez más vacío.

Por eso no es sólo una filosofía de vida, sino que te ayuda en tiempo real, a ir más ligero, menos preocupado, más alegre, más centrado y sobre todo con más ganas de vivir la vida y de ser tú mismo.

4. ¿Entonces con Reiki se acabaron los problemas?

Lo que llamas problemas en tu vida, son partes de ti mismo expresándose e interrelacionándose con el universo. Aquello que te disgusta, habla de una parte de ti que negaste, una parte de ti tan grande y poderosa, que pensaste que no podía ser posible que te perteneciera, a pesar de ser tú mismo.

Sólo cuando vibras en tristeza, apatía, enfado, llanto, etc, te niegas la capacidad de elegir y decidir en tu vida.

Si alguna de las siguientes emociones, predominan más de un 20% en tu rutina diaria, en ese caso, necesitas hacer limpieza mental.

Desengaño, tristeza, rabia, dolor, angustia, desesperación, estrés, ansiedad.... Todas estas emociones tienen en común, la condición de que te hacen sentir pequeño, impotente y sin poder.

Estas emociones son adictivas, por el mero hecho de que acostumbras a tu cuerpo a recibir su dosis diaria. Las emociones van unidas a la química en nuestro organismo, por tanto nunca más te digas

interiormente: "Si sólo pienso como sería si ocurriese X, no pasa nada, tan sólo es un pensamiento". Tu cuerpo entero entra en el estado emocional y químico, que tú solicitas al llevar tu atención a una imagen o vivencia concreta. Si eres del tipo negativo, serán visiones destructivas de aquello que más temes que ocurra.

A mí me pasaba justo eso, cuando comencé con Reiki, y nunca pensé que sería capaz de cambiar tanto, pues no sólo era adictivo, sino que me parecía imposible de superar.

Sin embargo llegó Reiki, con su bolsa de regalos. Sin que me pidiera nada a cambio, sólo con la premisa obligada de auto tratamiento diario. Tan sólo unos minutos de simple intención de estar mejor, y abandonarme al vacío, incluso cuando aún desconocía que era el vacío.

Mi mente tenía vida propia, y cada vez que intentaba entrar en el silencio interior, resultaba una lucha de titanes. Con el tiempo aprendí que no se trata de luchar, sino justamente trata de abandonarse a uno mismo.

Aceptarte tal como eres, es el primer paso hacia tu completa recuperación. Este sentimiento requiere de un esfuerzo consciente, no con la simple aceptación mental, adquieres la sabiduría interior.

Esta llega cuando permites que tu mente repose dulcemente, en aquellos momentos en los que sin más, te dejas llevar y respiras tan suave y despacio, que puedes sentir una energía cálida que te envuelve y abraza, desde dentro de tu cuerpo.

Reiki me ayudó a comprender esta sencilla verdad, que al inicio parecía esquiva e inalcanzable, y que sin embargo, siempre estuvo esperando dentro de mí.

5. En que consiste y de qué forma trabaja

Lo único que necesitas para conseguir resultados a medio y largo plazo, es que practiques a diario. Una vez que estás iniciado, basta con que coloques tus manos a lo largo del cuerpo, simplemente sigue las posiciones indicadas en el manual que te entregarán en el curso. Con tu intención o un símbolo (a partir del segundo nivel), la energía comienza a fluir en ese momento, a través de tus manos.

Con tus manos irás dirigiendo, cada 3 minutos, la energía en distintas partes de tu cuerpo: cabeza, cuello, corazón, estómago, caderas, rodillas y tobillos, riñones y omóplatos. A partir de aquí, cualquier tiempo o posición que añadas a tu auto tratamiento, será aún más beneficioso para ti.

Es importante que te sientas cómodo siempre, y modifiques según tus necesidades, la posición de tu cuerpo y manos. No se trata de mantener la posición, no es una asana o postura de yoga. Lo importante es que estés cómodo y disfrutando.

Si sientes dolor, no lo dudes y busca tu comodidad tomando unos cojines, o cambiando tu colocación.

Quizá al principio no sientas nada, a mí me sucedió así. Mi consejo es que lo hagas igualmente, confía en el proceso, pues Reiki no necesita nada más de ti, que tu intención.

Tampoco es necesario que estés enfocado todo el tiempo. Es recomendable, pues lo sentirás antes y con más intensidad. Sin embargo lo curioso de Reiki, es que puedes estar viendo una película, charlando con amigos, esperando una cola, escuchando música o leyendo, y al mismo tiempo, dándote una fantástica sesión de Reiki. Tan sólo coloca tus manos en una posición discreta y, de forma consciente activa Reiki, la energía fluirá allá donde sea necesario.

Una vez que comiences tu práctica, lo primero que notarás, es una sensación de relajación interna, un bienestar difícil de explicar, pero quizá lo más acertado es que te sentirás más ligero.

Esto no sustituye a tu práctica diaria de Reiki, permítete tomarte unos minutos al día para tu auto tratamiento, y después añade un plus activándolo en cualquier situación que desees.

Reiki va trabajando a tu ritmo, física, mental y emocionalmente. Esto implica que es una energía inteligente, no requiere que tú sepas donde o como solucionar el problema. Por su naturaleza Reiki libera, y el suceso que acontece dentro de ti, es similar a quitar un cordel que atoraba tu muñeca. De pronto la sangre comienza a fluir, por donde hacía un tiempo que no discurría con normalidad.

Es posible que al inicio sientas un picor o ligero malestar, por este motivo. Pero al final todo vuelve a su estado inicial y perfecto, como un río que recupera su cauce después del azote de una sequía, con un torrente vibrante y renovado rebosante de vida.

Esta es una imagen clara de lo que se puede sentir, cuando te aplicas Reiki. Desde nada, hasta (asegurado con el tiempo y la práctica) calor, hormigueo, cosquilleo, casi que quema, y a veces frío interno. Las sensaciones hablan del tipo de dolor que se está liberando. Hay miles de explicaciones diferentes sobre ello, pero te diré que para mí lo importante es que, simplemente se van.

A veces tendemos a buscar respuestas lógicas, a eventos para los que no tenemos datos o una tecnología adecuada de medición.

Más allá de las explicaciones que provienen del deseo de la mente de entender todo, existe la clara confirmación que te muestra tu cuerpo cuando se relaja y *se siente bien*.

Una vez que has pasado la primera etapa, en la que notas más fácilmente los efectos físicos de mejoría, comienzas la segunda parte.

Tomas el pomo con cuidado, y con algo de temor y mucha curiosidad, finalmente abres la Puerta.

6. Abriendo la Puerta

Llega un día en el que al darte el tratamiento habitual, sientes algo diferente, una sensación interna... un sentimiento. En ese momento acabas de abrir tu Puerta.

Como un buen jardinero que quita las malas hierbas y permite que el jardín recobre su belleza, Reiki comenzará a sacar a la superficie sentimientos. Algunos te mostrarán aquello que te está haciendo daño, para que tomes conciencia de ello, y cambies esas actitudes. Otros sentimientos que surgirán, serán de valoración, estima, deseo de cuidarse, y tratarse bien. Esos son los que hablan en verdad de ti.

Aquí comienza lo bueno, en el momento en que te replanteas formas de actuar o de pensar, que antes sencillamente dabas por sentado que eran, y debían ser de ese modo.

Al mismo tiempo, si te observas desde la inocencia, comprobarás que en ocasiones te has sentido de manera diferente, y por ello has reaccionado con otra actitud, ante situaciones que en el pasado te hubieran alterado.

El proceso ahí ya ha avanzado, liberando aquellas capas exteriores de dolor más físico, y llegando ya a las capas emocionales y a las creencias.

Esto marca el comienzo de una nueva etapa en tu vida. Debido a que comienzas a actuar con una personalidad, más evolucionada a tu propio patrón de comportamiento.

Esto significa que dejas de pensar que eres así o asá, y empiezas a sentirte mejor y a despertar aquellas facetas de ti caídas en el olvido.

Y te das cuenta de que:

Puedes llegar a Ser lo que deseas y como deseas

Tan sólo será necesario que continúes aplicándote Reiki, para que la evolución que has iniciado, continúe y despierte cada fracción de tí.

Algunas personas me escriben comentándome que no ven los cambios esperados. Cuando me indican el tiempo de tratamiento diario, casi nadie lo está aplicando cada día, sino esporádicamente. Esa es la clave:

¿Cuánto "esfuerzo" te mereces, para llegar a Ser Feliz?

La vida es un camino que no siempre es llano. Ser feliz no implica no tener obstáculos, sino tener la sabiduría interior para elegir estar bien, a pesar de las circunstancias.

La comprensión de este hermoso camino que es la vida, es complejo, y por ello cuando te adentres, puede parecerte paradójico. Encontrarás muchos cursos y libros que hablarán de una parcela de Realidad. Todos los verdaderos, tendrán en común que la base y esencia de Todo, es el amor. Las explicaciones que recibirás sobre esto, sin embargo serán dispares.

Por ello mi consejo es interésate por todo, no se puede descartar algo sin conocerlo. Y por supuesto y ante todo, guíate por tu intuición, todo lo que necesitas, llega en el momento adecuado.

El aprendizaje más importante, no está en ningún curso ni libro, está en tu interior. Es sencillo:

Sólo tú eres el Observador que califica, en tu marco de Realidad.

Una misma situación para dos personas, puede ser vivida de forma totalmente opuesta. Por eso el camino del Iniciado, el Mago, el Maestro, el Buscador, etc., siempre es diferente y el mismo a la vez.

Tú eres un Alma, si aceptamos que hay una energía no medible, que habita y da vida a tu cuerpo. Como materia que es, simplemente se transforma, no se destruye.

Ese dato seguramente despertará en ti alguna pregunta. En este caso me basta que seas consciente, de lo que indica. Hay mucho que desconocemos, acerca de nuestra naturaleza y de la del mundo que nos rodea.

Por tanto permítete abrirte a tus propias experiencias, sentimientos, e intuiciones. Observa las señales que la vida te irá mostrando. Aquellos eventos que más te disgusten, son los que necesitan urgentemente que los veas, para que los soluciones. Y la solución siempre es, liberar aquella creencia dentro de ti, que origina esa falta de amor hacia ti mismo, y consecuentemente, origina aquel problema que te aqueja, en el mundo material.

Todo esto puede ocurrirte antes o después, dependerá de la cantidad de "asuntos pendientes" que tengas en tu cuerpo y en tu vida. La naturaleza de la energía es fluir, revisa tu vida y tendrás un mapa del camino a seguir en tu sanación.

En el I nivel de Reiki Usui Tradicional, se trabaja sobre todo el ámbito físico, pero si tu práctica es diaria, podrás tener igualmente procesos como los descritos en este punto.

Si deseas continuar expandiendo tu práctica de Reiki, en el II nivel se trabaja el plano emocional y mental, y tendrás herramientas más específicas para trabajar con la energía.

Aquí seguramente es cuando comenzarás a atisbar esos cambios en ti, lo que añadirá nuevos sueños y proyectos en tu vida. Aparecerán nuevas actitudes, que siempre fueron tuyas o mejorarán ostensiblemente las habituales.

La vida es una evolución donde el ser humano necesita estímulos constantes. Si no los hay, entonces la apatía y demás acompañantes non gratos, comenzarán a visitarte regularmente.

No te asustes si notas que tus gustos varían, ese el proceso, sumérgete en él, pues es todo tuyo, personal e intransferible. Cuanto más te abras a ti mismo, a tus sentimientos y emociones, a replantearte tus creencias, y buscar tu autonomía y bienestar, antes comprenderás el sentido de Tu Vida.

7. La espiritualidad

Aún podemos hablar de dos niveles más de Reiki, el nivel III, donde se trabaja específicamente, la conciencia espiritual. Y la Maestría, donde recibes la metodología, símbolos y configuración energética necesaria, para poder iniciar a otros en este bello camino.

Por supuesto esta diferenciación en niveles dependerá de la escuela de Reiki, y además existen tipos de Reiki adicionales al tradicional, cada uno con su simbología, niveles y métodos diferentes. Por ello esto es una descripción que explica, como, probablemente, se va a desarrollar en ti cada nivel.

En estos dos niveles, generalmente ya sientes que necesitas algo más, continuar y quizá completar un ciclo. Has avanzado y has visto los cambios en ti mismo y tu vida, así como tus amigos y familia lo han notado también.

Entonces llega el momento para ti para continuar. En este nivel yo experimenté lo que pensé que debía ser el Espíritu, o Espiritualidad. Sentí una energía en la zona del corazón y timo, muy diferente a todo lo anterior. Esta sensación era un sentimiento de elevación y bienestar difícil de explicar. También lo acompañaba una sensación física de energía ligera y fresca, que me hacía sentir bendecida por la vida.

Agradecimiento es lo único que podía expresar, pues era como una confirmación al camino de años que había llevado. Cada cual tarda más o menos, eso no es importante.

No te olvides de disfrutar del viaje, pues es la única razón de tu existencia, hoy tal como eres.

La base de Reiki es que seas feliz. La felicidad es la naturaleza divina. Cuando comprendas que la vida es según el prisma que uses para mirar, que eres pura energía y tus pensamientos y emociones, son el lápiz que dibuja tu mundo, te será más fácil abrirte a tus necesidades, y crearte una genuina felicidad.

Los cambios que vas originando, según comienzas a comprender porque piensas o sientes de manera determinada, generan nuevas metas.

Puede ser que el camino que pensabas seguir en tu vida, en un momento dado, sientas que ya no es suficiente para ti. Es posible que sientas la necesidad de buscar algo que te nutra emocional y espiritualmente. En ese momento seguramente querrás hacer la maestría, no todos se lo plantean como profesión, sino simplemente

para comprender profundamente este proceso que es Reiki y para compartirlo con familia y amigos.

Y tantas veces el hacer la maestría, te empodera, te sientes valorado porque has llegado hasta allí, y al valorarte a ti mismo, finalmente aparece aquel camino nuevo que deseabas, pero no te habías permitido ver.

A través de que aprendas a cuidarte a ti mismo, desde la compasión, siendo consciente de lo que te nutre y lo que te enferma, entonces simplemente dejarás de ser la persona que eras, para ser una versión mejorada de ti mismo, en constante avance y cambio.

A comprenderte, quererte y cuidarte, te ayudará Reiki.

Reiki puedes aplicarlo para ti, o para otros, pero habrás notado que hablo siempre de auto tratamiento. Esto es sencillo, puedes desde el primer momento dar Reiki a otros, pero no se puede dar algo que no se tiene.

Mi recomendación es trabajar en la consecución del bienestar y felicidad de uno mismo, para que después, ya en armonía y coherencia, puedas compartirlo con los demás.

Esto es por una razón básica y la más importante:

No puedes cambiar al otro, sólo puedes cambiar tu mismo y demostrar con tu ejemplo que es posible, para que otros se animen también a mejorar.

Ayudar a otros, es la naturaleza de la divinidad, cuya chispa está en nosotros, que somos los que tenemos que avivar la llama.

Debido a las malas interpretaciones sobre el egoísmo, en muchas culturas parece que se premie el dar para otros, antes que para ti.

Una mala interpretación te llevará a pensar en ti como el último, lo que generará un sentimiento de malestar hacia ti mismo y de falta de autoestima. Excepto en aquellos casos en los que se ha trascendido la dualidad, y puedes ver todo lo que te rodea, como una extensión de ti mismo, extendiendo así el amor por ti mismo al todo.

Por ello creo que es necesario que cada persona aprenda, a conocerse y a entender cómo funciona la parte no tan material del universo. Es mejor enseñar a pescar, que entregar cada día un pescado para sobrevivir.

Para mi Reiki es Autosuficiencia, eso no significa que no acepte o pida ayuda, cuando lo necesito, al contrario, pero me aporta libertad, elección y conciencia.

Es difícil guiar a alguien por un camino que aún no se ha transitado, o con una venda en los ojos. Por eso antes que pensar en ayudar, o aconsejar a alguien, medita si hay áreas en tu vida descuidadas o que pueden mejorar.

Y lo bueno es que siempre podrás ofrecer una sesión de Reiki a cualquiera que lo solicite. Esto les dará un empujón, para buscar por si mismos las respuestas y generar la suficiente confianza para probar.

8. Secta o conexión demoníaca

En muchas ocasiones algunos alumnos, me mandan artículos que provienen de ámbitos con un contexto religioso. En esos artículos hablan de conectar con demonios cuando usas Reiki. Al igual que el uso de símbolos como una invocación de los mismos, nombrando algunos de los símbolos tradicionales de Reiki, y otros tantos que no he oído jamás.

También hablan de que Reiki es una secta, y que se necesita un exorcismo para poder, "liberarte" de no sé cuántos demonios que están en tu cuerpo. Explican que eso se nota cuando las cosas al inicio van muy bien, pero después viene una racha mala.

Hablan de personas que se sienten mareadas después de una iniciación. Todos estos supuestos síntomas o malestares variados, son por sí mismos, bastante comunes en el ser humano de hoy día.

De nuevo sólo puedo darte mi consejo, cada cual es libre de pensar y actuar como desee, y Reiki se diferencia de cualquier religión, porque no tienes que ir a ninguna parte para conectar con la espiritualidad, la energía de sanación, o el silencio interior. Tampoco debes seguir normas, ni dejar de hacer nada de lo que antes hacías.

Reiki es complementario a cualquier forma de vida que tengas. Existen numerosas comunidades católicas que practican Reiki, al igual que personas de todo el mundo, con su religión particular, que usan Reiki en su día a día. Por no mencionar los hospitales, donde en muchos países se ofrece como opción en el seguro médico, y en España por ejemplo cada vez son más los hospitales que ofrecen un servicio gratuito de voluntariado en Reiki, generalmente enfocado a los enfermos de cáncer.

Yo misma coordiné desde mi anterior [Centro Shambla Reiki](http://centroshambalareiki.net/), <http://centroshambalareiki.net/> para la [Fundación Sauce](#), el voluntariado en el Hospital Infanta Elena de Valdemoro, y puedes comprobar en su web la obra benéfica extendiendo Reiki en España y otros países.

Los malestares de los que pueden hablar, como un mareo momentáneo, cansancio, alteraciones emocionales, pueden ocurrir. De hecho ocurren no sólo en los cursos, sino muchas veces en meditaciones. Esto es debido a que mientras meditamos o hacemos Reiki, liberamos energía estancada.

Cuando liberamos esa energía, tiende a expresarse. Por ello en una iniciación hay personas más sensibles que otras, que notan un movimiento oscilante. Eso es la energía entrando en contacto con su cuerpo energético y equilibrándolo.

Cuando ocurre un mareo, es como una leve bajada de tensión, donde la persona nota que aumenta la temperatura y se siente mal. Simplemente tomando un descanso de lo que se esté haciendo, y un poco de aire se soluciona. La energía que se ha liberado era pesada y mientras sale, puede sentirse momentáneamente mal.

Estos posibles síntomas se explican (al igual que todo lo necesario para el mismo) durante el curso, como el llamado Período de Purificación, que no es más que un tiempo, unos 21 días, en los que estás asimilando la energía de la iniciación y tu cuerpo energético se libera progresivamente, de aquellas energías que vibran más bajo, que la nueva vibración adquirida.

No tienes por qué notar nada, de hecho yo sólo recuerdo una purificación de ese tipo, fue después de realizar el nivel II. Habitualmente por ese entonces, no solía llorar, siempre pensé que era una pérdida de tiempo. Además realmente no sentía alivio, solo dolor de cabeza al final. Transcurridos unos días de la iniciación estuve un tiempo en el que cualquier cosa me emocionaba, y me encontraba escuchando una publicidad cualquiera y de súbito las lágrimas corrían sin cesar. Para mí fue tremendamente liberador, pues finalmente sentía el llanto como paz y descanso. Evidentemente no lloraba por lo que veía, sino que salían todas las lágrimas que no derramé en su día. Eso sí, sin tristeza ni esfuerzo, sólo fluían sin más.

Esa es la forma en que la energía trabaja, suelta el nudo y todo sale.

Por tanto comienza a habituarte a la idea de que somos pura emoción y sentimiento, ese es nuestro lenguaje universal. Conéctate con tus emociones, pues tienen un mensaje hermoso para ti.

Yo misma a veces debo tomarme un tiempo de alejamiento de alguna persona, por estar viviendo un proceso con ella. Si tengo sentimientos encontrados, primero debo entenderlos y liberarlos, para poder de nuevo estar bien con aquella persona. Por ello si te sientes en conflicto con ciertos sentimientos, en vez de negarlos, exprésalos, no los bloques y tómate el tiempo que necesites, para recomponerte.

Solemos simplemente continuar y de ahí salen después los enfados, incomprensiones, sufrimiento, etc. Todo el mundo puede comprenderte si lo dices. Puedes explicar, si alguien te pregunta que te pasa, que te estás desprendiendo de todo lo que en el pasado, no te ha ayudado, y por ello necesitas un tiempo para reorganizar tus ideas.

A veces damos por sentado que algo es improbable o poco comprensible, comienza a dudar de tus creencias, ese es el mejor regalo que puedes hacerte.

9. Lo que es y lo que no es Reiki

Reiki proviene de Japón y su fundador Mikao Usui practicaba el Budismo Zen. De hecho la prueba de ello, es que recibió su nombre budista a título póstumo, lo que lo confirma.

Los preceptos de Reiki, provienen del Zen y hablan de la simplicidad de la vida, si lo permitimos. Y por supuesto son de pura lógica.



Reiki en su nacimiento, se enseñaba de forma oral, por lo que a lo largo de los años ha sufrido modificaciones.

Cuando comenzó a enseñarse en E.E.U.U (1938) por la señora Hawayo Takata, en Japón prácticamente se había perdido esta tradición, debido a la guerra.

Para que la sociedad occidental, aceptara esta técnica, se añadieron algunos datos e historias, para que fuera comprendido mejor. Por ello hoy por hoy en los cursos de Reiki se habla de los chakras. Este término pertenece a la tradición Hindú, no a la japonesa. Igualmente se modificaron técnicas e incluso se hicieron más complejas, enfocadas al mundo occidental que pide pasos e instrucciones, y quizá no tan orientado a la meditación e introspección.

Por eso todo es perfecto, si encuentras diferencias entre las historias sobre Reiki, debes saber que se debe a esto. E igualmente es la razón de que haya multitud de versiones de un mismo símbolo. Todos son válidos y funcionan, desde el momento en el que es activado en tu cuerpo energético durante la iniciación.

Antiguamente el símbolo en sí mismo era sagrado y por respeto, no se permitía dibujarlo en un papel. Imagina las variaciones surgidas por los recuerdos diferentes en cada persona, la memoria es traicionera a veces.

Comenzaron a exponerse en manuales, posteriormente a la muerte de la señora Hawayo Takata, y de sus alumnos surgieron además diferentes escuelas de Reiki, que luego dieron lugar a otras tantas nuevas.

Sinceramente gracias a que aprendí Reiki, en la forma accesible en la que se me enseñó, lo practiqué. En ese momento de mi vida, no era capaz ni siquiera de entender que era meditar. Así que gracias a todos los que fueron añadiendo o modificando, y pude conocer Reiki desde una perspectiva más cercana a mi comprensión en ese momento.

Hoy por hoy practico diferentes tipos de Reiki, incluido el Komyo Reiki Kai, que engloba la enseñanza pura japonesa. Hoy si puedo entender Reiki como una meditación, pero también puedo demostrar que sin ella, también funciona.

10. Energías negativas y compartidas

Voy a hablar un poco más extensamente del concepto de la energía que compartimos. Al igual que hay grados en la pureza del agua, y estamos de acuerdo en que elegirías la de más pureza para beber, hay grados en la energía.

La denominada negativa, no es más que energía vibrando en unos grados más lentos. Al ralentizar su velocidad, se densifica y en nuestro cuerpo, es percibida como un peso.

Aquellas personas que habitualmente observan sus circunstancias con un velo negativo, tienden a acumular más cantidad de energía densa, que otras. Por ello es tan importante el pensamiento positivo, más allá de todo, eres el único que puedes Elegir sentirte bien, a pesar de cualquier circunstancia.

En todo momento estamos compartiendo energía, pues es libre y con algunas características claras:

- ❖ Se atrae por simpatía
- ❖ Tiende a equilibrarse
- ❖ Su naturaleza es estar en movimiento
- ❖ Contiene información
- ❖ Te rodea, es tu naturaleza y forma parte de todo lo existente
- ❖ Siempre se expresa

Por mucho que intentemos evitar, energías de frecuencias más bajas que las nuestras, debes entender que todo lo que te rodea, incluso lo que no percibes, es energía.

La vibración es la que habla de su densidad y por tanto de su calidad. Si tu estado es mentalmente positivo y activo, no tienes que temer. Esto es porque una vibración alta en tu cuerpo, no permite que otras energías de baja frecuencia se adhieran.

Puede ocurrir que en cualquier caso ya sientas que, una energía negativa se "pegó" a ti. Lo mejor para ello es, aplicarse mucha sanación, una meditación diaria donde simplemente respires lentamente, y pensamiento positivo.

Es fácil pensar que eso cuesta mucho, o que no sirve de nada. Por mi experiencia todo toma su tiempo, pero sin duda funciona. La autodisciplina habla del compromiso que tienes contigo mismo.

El pensamiento y las emociones son energía, y allá donde van le acompaña tu energía.

Por eso la energía se atrae por simpatía y dependiendo de la calidad de tus pensamientos, así será la calidad de tu vida y de tu salud. Al vibrar predominantemente en una serie de pensamientos, atraes irremediabilmente esa misma frecuencia, tanto en personas, como por ende en eventos en tu vida.

Además la energía tiende a equilibrarse, así que es un ejercicio automático e inconsciente, intercambiar energía con los demás en todo momento, mientras nuestros niveles se equilibran. Por eso hay personas con las que enseguida te sientes cansado, sin motivo aparente, al igual que cuando visitas hospitales, centros de salud, etc.

El regalo de Reiki es que, una vez estás iniciado, cada intercambio espontáneo de energía, ya no provendrá de tu propia reserva, sino que se activará un canal de Reiki para ello. Así no sentirás cansancio inesperado, sin una razón lógica.

Cada tipo de energía, al interactuar con nosotros, nos hace sentir bien, mal, inspirados, apáticos, enfadados, nerviosos, etc. Lo que nos demuestra que la energía contiene un tipo de información, que cambia según su vibración, y que podemos traducirlo en emociones y sentimientos, que Siempre, se expresarán. Cuando los bloqueamos, es cuando no les permitimos continuar su movimiento, su camino, y se quedan estancados vibrando aún más lento, en nuestro interior.

Por todo lo expuesto comprenderás que, cuando das una sesión de Reiki a otra persona, acontece un compartir de energías, y los dos cuerpos energéticos, están conectados por el tiempo de la sesión.

Por eso hay veces que puedes sentirte cansado después de una sesión o varias. No es que Reiki haga que te "llevés" algo de la energía que se liberó durante el tratamiento, sino que invariablemente, estás en contacto con el cuerpo de energía de esa persona.

Esto se soluciona:

- ❖ Reduciendo el número de tratamientos al día, que puedas llevar bien. No se trata de que te agotes, sino de que lo disfrutes.
- ❖ Dándote un auto tratamiento antes de la sesión.
- ❖ Meditando después, visualizando como una lluvia de energía limpia cualquier poso energético, que haya podido quedar.

- ❖ Habitualmente no pasa, a no ser que trabajes diariamente con ello. Si te ocurre dando terapias esporádicas, significa que tú nivel de energía es insuficiente. Por tanto cuídate y date Reiki, todo el que necesites, hasta que tu estado sea óptimo.

Y recuerda que ante todo, el terapeuta no sana, sólo se sana la propia persona. Por ello la responsabilidad de la salud (mental, emocional, espiritual y física), está siempre en uno mismo.

Por último me gustaría aclarar algunas de las situaciones, en las que equivocadamente se ha preferido no aplicar Reiki, por miedo a un mal resultado.

Voy a enumerar algunas de las condiciones más comunes, en las que tradicionalmente, se habló de no usar Reiki.

Reiki es una energía de alta frecuencia, que sana cuerpo, mente y espíritu, permitiendo que estos liberen sus patrones erróneos, de falta de amor por uno mismo, y el individuo, pueda instalar los patrones positivos y nutrientes adecuados para sí mismo.

No es una energía que podamos dirigir, tan sólo la canalizamos, como si fuera un tubo por donde pasa el agua, así nosotros somos el tubo y la energía el agua.

Siempre es para bien, porque su naturaleza es la vida y el amor. Trabaja en armonía y cooperación con el cuerpo y no tiene efectos secundarios por sí sólo. Son las emociones al ser liberadas y poder expresarse, las que nos cuentan el mensaje que en su día, vinieron a entregar.

Tabús más conocidos y **Todos** erróneos:

- ❖ No puede aplicarse Reiki antes de que un hueso roto sea colocado, pues correría el riesgo de soldarse mal.
- ❖ No aplicarlo mientras se opera a alguien, pues podría eliminar la anestesia.
- ❖ No aplicar con marcapasos y similares
- ❖ No durante el embarazo

La eficacia de Reiki ha sido ampliamente comprobada, por mí misma y por miles de maestros y terapeutas en todo el mundo.

Pienso que el origen de estos tabús, proviene del desconocimiento de la técnica en sus inicios, y se le aplicó las mismas normas que se usaban con técnicas como la Magnetoterapia, donde no puede aplicarse con aparatos en el cuerpo.

Reiki no es magnetismo, ni acupuntura, ni curanderismo, ni terapia de polaridad, etc. Lo que facilita que no tenga ninguna contraindicación, excepto cuando conduces, pues Reiki relaja y al volante todas las precauciones son pocas.

Si alguien solicita un tratamiento durante el embarazo, habitualmente suelo indicarles que vengan a partir del tercer mes, donde el bebé ya se ha asentado. Esto es debido a que en los inicios, es relativamente fácil tener un aborto natural. El hecho de probar algo que habitualmente la persona no hace, puede llevar a pensar a la futura madre, que esa fue la razón que lo ha ocasionado, cargando seguramente con un sentimiento de culpa injustificado e innecesario.

11. Palabras finales

Me ha encantado compartir unos momentos de realidad contigo, y me gustaría pensar que he conseguido que te interese, tanto si ya lo practicaste como si es la primera vez que lo oyes, por Reiki.

El mundo es infinito y se abre ante ti, toda la inmensidad de tu ser interno, el cual es eterno y cuya composición en última instancia es la vida.

La vida es un sentimiento, que se expresa en cada mirada cruzada, cada instante de empatía, y toda chispa de alegría, que impregna el principio de toda materia, por el mero hecho de SER.

No desfallezcas en tu intento de conocerte, tienes todo el tiempo que quieras dedicar a ello.

A través de la constancia contigo mismo, hallarás la paz. Ese impulso interno que te dice - No estás sólo, nunca lo has estado. Siempre estamos junto a ti -, es verdadero, síguelo.

Habrás momentos en que sientas enfado, impotencia e incompreensión. Tómate un tiempo para asimilar lo que estás sintiendo. Encuentra la verdad intrínseca a cada situación y pregúntate: ¿Qué parte de mí se siente cómoda? ¿Qué cambio de actuación se requiere para que me sienta libre?

Todos los caminos están ya andados, esta es una manera de organizar tus pensamientos, y reencontrarte con tus verdaderos deseos. Este libro, mi profesión y mis proyectos actuales, han nacido siguiendo estos sencillos pasos. Si a mí me funcionó, ¿Qué mal puede hacerte que tengas una cita, unos minutos al día contigo y tus deseos?

Actualmente he dejado la enseñanza de Reiki, traspasando mi antiguo [centro](#) a unas buenas amigas y fantásticas terapeutas. Ahora me dedico a la [canalización de mensajes](#) de crecimiento y evolución, a través de mis guías espirituales, y trabajo con la [Energía de Conversión a Tiempo 0](#), que ayuda a liberar las creencias que causan los bloqueos, enfermedades, malestares, etc. De este modo puedes prevenir y liberarte de cualquier obstáculo que tu mente haya aceptado.

Puedes visitar la zona gratuita de mi web, repleta de contenidos interesantes:

<http://www.pasandoarena.com/zona-gratuita/>

Y si te registras en www.pasandoarena.com puedes acceder a contenidos exclusivos y un regalo muy especial, entrando en el menú de Zona Gratuita, pinchando en [Zona Amigos](#) y el submenú [Regalo](#).

<http://www.pasandoarena.com/protected/?comeFrom=http%3A%2F%2Fwww.pasandoarena.com%2Fzona-gratuita%2Fzona-amigos%2F&>

Todo es posible

Sólo tú puedes negarte aquello que deseas

La iluminación o nirvana, acontece cuando reconoces la Alegría de Ser.

Que el Cambio llegue a tu Vida

Que tengas los ojos abiertos para valorarlo

Que aceptes tus sentimientos, como la voz de la guía de tu Alma

Y así es

Hasta nuestro eterno reencuentro. Con mis mejores deseos

Cristina Acebrón Guirau