

# Dietética



Destapa  
tu belleza

# salud

2,10 € nº 93

Reiki  
Qué es

Dieta biquini

Plantas  
diuréticas

Gingko  
El árbol de la  
longevidad

Isoflavonas  
¿Dónde están?

Niños

Vacaciones  
sanas

Trucos para que  
coman verduras

# Amigo SOL

Belleza, salud,  
bienestar y tiempo libre



# Reiki

## El poder curativo de las manos

Con sólo colocar sus manos sobre distintas partes del paciente y concentrarse en unos símbolos determinados, el reikista ejerce un efecto equilibrador y armonizador. El reiki es un sistema de sanación natural, que cada vez tiene más seguidores y que resulta muy eficaz para reducir el estrés y fortalecer el sistema inmunitario. Texto: Juan R. Villaverde

**E**l reiki, que significa "fuerza vital universal", es un sistema de sanación natural redescubierto por el doctor japonés Mikao Usui. Reiki, en sí mismo, es la conjunción de 2 energías muy poderosas, la energía *Ki* personal, la que mueve al ser humano, más la energía *Rei*, la energía del universo. Esta fuerza vital universal adopta diversas formas y está presente en todo lo que tiene vida. Cuando nuestro *Ki* es fuerte, nosotros estamos física, emocional, mental y espiritualmente sanos. Cuando nuestro *Ki* está en un nivel

muy bajo, podemos enfermar o desequilibrarnos de varias formas. Una de las maneras en que podemos reabastecernos de fuerza vital es usar reiki. La fuerza vital otorga a la persona que la canaliza la capacidad de transmitirla a través de ella y de sus manos. El tratamiento se efectúa por la imposición de manos cubriendo todo el cuerpo físico y armonizando a su vez los cuerpos sutiles. El reiki tiene un efecto equilibrador, armonizador y desbloqueador, tanto en la persona que lo recibe como en quien lo transmite. Es excelente para reducir estrés y fortalecer el sistema inmunológico.

### LA HISTORIA

Hacia el 1780, en Japón, el doctor Mikao Usui era profesor de teología en una universidad de Kioto. En una ocasión un alumno le preguntó cómo Jesús pudo sanar a personas imponiendo las manos, y esta cuestión le animó a investigar sobre ello. Esto le llevó a viajar por todo Japón, China e India. En los *Sutras*, escritos en sánscrito, descubrió una fórmula para contactar con una fuerza superior que permitía conocer un sistema de curación. Siguiendo las indicaciones del manuscrito, viajó a la montaña sagrada de Kori-yama, donde ayunó y meditó durante 21 días. El vigésimo primer día y sin haber recibido la fuerza curativa, justo antes de amanecer se puso de pie.

Mientras miraba el horizonte preguntándose qué haría a continuación, vio un punto de luz que se acercaba hasta tocarle la frente. En el interior de esa luz Usui pudo apreciar una serie de símbolos, cuya forma y significado revelaría posteriormente. Cada uno de estos símbolos estaba dotado con una cualidad especial de curación. Todos los practicantes de reiki deben conocer y manejar estos símbolos.

### LOS SÍMBOLOS

Se sabe que en el pasado llegaron a existir aproximadamente 300 símbolos reiki. Sin embargo, se ha perdido la mayor parte de ellos debido al paso del tiempo y a que la enseñanza de éstos era únicamente oral.

Hoy en día, quienes practican el reiki los memorizan y para utilizarlos los trazan en la mente o los dibujan en el aire con los dedos, pero no los escriben. Además, su difusión se ha limitado, porque a los aprendices les está prohibido bajo juramento transmitirlos a otras personas, que no hayan sido "iniciadas" en costosos cursos impartidos por profesores autorizados "oficialmente" por una pequeña élite. Sin embargo, esta situación empieza a cambiar. Actualmente, algunos profesores "certificados" de reiki, al enseñar los símbolos, hacen que los alumnos los dibujen en un papel y se los lleven a sus casas, con el propósito



Mikao Usui, redescubridor del reiki.

## Los 5 principios de reiki

Estos principios fueron transmitidos por los maestros de reiki –el doctor Usui, el doctor Hayashi y la señora Takata– desde sus inicios, para que todos los reikistas del mundo tuvieran una guía moral, ética y espiritual que los uniera en un solo pensamiento y acto de amor, que es reiki.

### **1 Sólo por hoy no te preocupes**

Este principio nos habla de transitar por la vida sin sentir preocupación en cada momento de la misma. Sólo debemos ocuparnos y poner energía y pensamiento –en síntesis la vida– en la medida justa y necesaria para lograr un objetivo.

### **2 Sólo por hoy no te enfades**

La ira, el enojo, la agresividad y demás emociones destructivas nos confrontan a diario creando situaciones donde al parecer la única salida es la violencia. El reiki nos ayuda a buscar la mejor solución al problema planteado, sabiendo que la violencia sólo genera más violencia, dolor y destrucción.

### **3 Honra a tus padres, maestros y mayores**

En la tradición japonesa es costumbre honrar a los maestros, a los padres y a los antepasados. Llevado esto a lo cotidiano, debemos aprender a respetar a todos en nuestra vida, pues cada persona es un maestro.

### **4 Gana tu sustento honradamente**

Ganar el sustento en forma honrada significa que debemos brindar lo mejor de nosotros, como profesionales, como personas, en fin, como seres humanos, teniendo muy claro que debemos poner un justo valor por lo que hacemos, lo que brindamos como servicio o producto a la comunidad.

### **5 Muestra gratitud por todo lo que te rodea**

La gratitud es un don que todos tenemos en potencia, pero pocos desarrollan debido a la avaricia, la arrogancia, el ego, el miedo, etc.

## SUBIR LAS DEFENSAS

Estar “bajo de defensas” significa estar desconectado del todo; quiere decir que la persona ha perdido la capacidad de sanarse a sí misma. Reiki ayuda a reconectarse con la propia fuente de autocuración. Es importante destacar que reiki, o sea la energía vital, fluye sin ninguna intervención voluntaria, sin necesidad de concentración o de un particular estado de conciencia.

# terapias alternativas

de evitar que los olviden y que, como consecuencia, dejen de practicar el reiki.

Otros maestros hacen lo mismo, pero con un objetivo diferente; éstos buscan evitar que los símbolos guardados en la memoria se deformen, pues se propicia que surja una gran cantidad de símbolos que, aunque parecidos entre sí, no correspondan a los modelos originales.

## LOS 3 BÁSICOS

Actualmente, se emplean 3 símbolos considerados básicos y 2 más que usan aquellos que han evolucionado en el camino hacia la iluminación.



**1. El Conector – Cho Ku Rei.** Dirige la energía curativa del universo al cuerpo físico. Aumenta la energía física de la persona que recibe el tratamiento.



**2. La Pagoda – Hon Sha Ze Sho Nen.** Dirige la energía al cuerpo emocional, tanto al consciente como al subconsciente. Una de sus aplicaciones específicas es la de la recuperación de la salud mental.



**3. La Armonía o la Consciencia del Universo – Sei He Ki.** Se utiliza para la limpieza, purificación, desintoxicación y desintegración de las energías negativas, en las personas, animales, plantas, objetos y lugares. Resulta muy eficaz para restablecer el equilibrio



## CÓMO SE PRÁCTICA

Una sesión de reiki puede durar aproximadamente entre 45 y 60 minutos. La sesión se hará con el paciente recostado sobre una camilla o una alfombra; debe ir descalzo y llevar ropa cómoda. Durante la sesión el reikista coloca sus manos sobre zonas específicas del cuerpo del paciente para ir armonizándolo. Si es un reikista avanzado utilizará el sello “conector” (Cho Ku Rei), para dirigir la energía vital universal al paciente y ponerlo en conexión con el cosmos. Eso aumentará sus defensas y le devolverá su capacidad de enfrentarse a la enfermedad.

## PARA SABER MÁS:

Mikao Usui y Fank Arjava Petter (2000), *Reiki. Manual original del Dr. Mikao Usui*, Ediciones Uriel, Buenos Aires.  
Roland Stenglin, *Cómo cura el reiki* (2003), Ed. RBA Libros SA, Barcelona.  
Diane Stein, *Reiki esencial* (1995), Ed. Robin Book, Barcelona.  
Massimo Mantovani (1999), *El gran libro del reiki, la energía que cura*, Ed. De Vecchi, Barcelona.  
Katia Losi (1998), *Reiki*, Ed. De Vecchi, Barcelona.  
Romitti Roberto (1998), *Reiki 2º nivel*, Ed. Obelisco, Barcelona.  
Tanmaya Honervogt (1999), *Reiki curación y armonía a través de las manos*, Ed. Parramón Ediciones, Barcelona. ■

## Qué se siente

A lo largo de la sesión de reiki el paciente puede experimentar diferentes tipos de reacciones, tanto físicas como emocionales, entre ellas podemos destacar las siguientes:

**Calor:** este tipo de sensación es muy frecuente; la mayoría de las personas nota un extraordinario calor procedente de las manos del terapeuta.

**Relajación:** desde el primer momento que se colocan las manos sobre la persona ésta experimenta una agradable sensación de relajación, que en ocasiones deriva en un sueño profundo.

**Estimulación sexual:** algunas personas experimentan una especie de euforia sexual. Este fenómeno, completamente natural, se debe al flujo de la energía *Ki*.

**Llanto:** existen personas que ponen de manifiesto su liberación a través del llanto. En cualquier caso, a pesar de haber estado llorando durante la sesión, al final de la misma confiesan encontrarse “bien”.