



Hoy, **Vida en consciència**, os invita a conocer un poco más sobre la energía, y más concretamente, sobre el **REIKI**.

Todo nuestro Universo está formado por energía, y, nuestro cuerpo es energía en acción. Aunque no la veamos, la energía está aquí, en mi interior, a mi alrededor, ...

Las personas somos seres físicos y seres racionales. Nuestra parte más racional que nos beneficia en muchos aspectos de nuestra vida, en ocasiones nos dificulta lo que tiene que ver con permitirnos aceptar y reconocer que percibimos sensaciones que tienen que ver con energías más sutiles, con estados vibratorios relacionados con cosas que no podemos ver ni tocar. Como personas, necesitamos de estas energías más sutiles que nos ayudan a reequilibrarnos cuando algo nos desestabiliza.

Como seres vivos, tenemos una energía vital limitada, que se va agotando y que conseguimos recuperar a través del sueño, de la alimentación,... En ocasiones, cuando de manera puntual o

VIDA EN CONSCIÈNCIA

continuada tenemos preocupaciones, estamos estresados, padecemos insomnio, sentimos miedo, vivimos una situación que nos disgusta,... , nuestro cuerpo reparte la energía, escogiendo dónde debe ir, en función de lo que más necesita e intenta reequilibrar el resto.

Si acumulamos cansancio, retenemos emociones en vez de manifestarlas,... , a nuestro cuerpo le cuesta reequilibrarse. Pues bien, en éstas y en otras situaciones, **Reiki** nos ayuda a reequilibrarnos, a volver a nuestro estado de calma, de equilibrio interior.

Reiki, qué es y qué significa?

Reiki es una palabra japonesa que puede traducirse como Energía Universal: **Rei** significa Universal y se refiere a la parte espiritual; y **Ki** es la energía vital individual, es energía que aporta la vida

que rodea y penetra en nuestros cuerpos manteniéndonos vivos.

Reiki es una terapia energética, es decir, una terapia en la cual se canaliza energía, se liberan emociones, y se ayuda a la persona a reequilibrarse para recuperar la calma, a paz y el equilibrio interior, a través de las manos.

Reiki es un proceso autocurativo natural e inconsciente, que actúa directamente en la causa física, emocional y/o mental, aunque la persona no sepa de dónde proviene su malestar. Con **Reiki** se estimula la capacidad del cuerpo para sanarse.

Gracias a **Mikao Usui** se redescubre esta técnica milenaria. ¿Sabéis quién era?



Mikao Usui nace el año 1865 en Japón (distrito Gifu). Estudia historia, medicina, religión y psicología. Viaja a Europa y a los Estados Unidos.

En marzo de 1922, cuando hacía ayuno en el monte sagrado de Kurama buscando la iluminación, descubre el significado y el uso de unos símbolos que él había redescubierto, obteniendo así el poder para sanar.

Tras comprobar la capacidad de sanación de **Reiki**, y para transmitirla al mayor número de personas, funda, en abril de 1922, la Usui Reiki Ryoho Gakkai en Aoyama, Tokio. En esta escuela pone en práctica el poder sanador de **Reiki** y lo enseña públicamente. Esta institución se convierte en depositaria de las técnicas de Reiki tradicional japonés.

A partir de este momento establece una vida basada en cinco principios inspirados en los poemas del emperador Meiki, y diseña las ceremonias de iniciación para capacitar a nuevos practicantes de Reiki.

Fallece el año 1926 en Fukuyama, a los 60 años, tras enseñar a miles de personas, sanar a cerca de un millón y formar a 21 maestros.

Y... como esta sección trata de vivir una Vida en Consciencia, hoy comparto con vosotros los 5

principios del **Reiki**, y os invito a que, al principio de la semana escogáis uno de ellos y lo tengáis presente, momento a momento, durante la misma. La semana siguiente, en función de lo que sintáis, continuad con el mismo o escoged otro. Aquí los tenéis:

- **SÓLO POR HOY, NO ME ENFADO.**
- **SÓLO POR HOY, NO ME PREOCUPO.**
- **SÓLO POR HOY, DOY LAS GRACIAS (por todo lo que tengo, por todo lo que recibo, por todo lo que soy, por todo lo que aprendo).**
- **SÓLO POR HOY, TRABAJO HONESTAMENTE (en casa, en el campo, en la escuela, en el trabajo, ...)**
- **SÓLO POR HOY, SOY AMABLE CONMIGO MISMO Y CON LOS DEMÁS.**

¿Pero... qué podemos obtener con Reiki?

Siempre y cuando nos hagamos autotratamiento o recibamos tratamiento, de forma regular, podemos disfrutar, entre otros, de los siguientes **beneficios**:

- Reducción del estrés: Reiki genera bienestar y equilibrio de manera integral.
- Armonización, recuperación de energía, estabilización y relajación a nivel físico, mental, emocional y espiritual.

- Aceleración de la habilidad natural del cuerpo para auto sanar (enfermedades, emociones y dolor).
- Mejora del funcionamiento fisiológico de células y órganos.
- Aumento de la claridad mental y la concentración.
- Mejora de la autoestima.
- Preparación mental y emocional ante actos quirúrgicos (antes i después de las operaciones).
- Reducción del dolor.

Con palabras de John Curtin, presidente de la Federación Española de Reiki (<https://www.federeiki.es/>), “la práctica de **Reiki** estimula y potencia nuestra capacidad para estar sanos a nivel físico, mental y emocional... Realmente no hay campos específicos donde Reiki pueda beneficiar más al paciente que en otros, ya que es una terapia holística i abarca todos los aspectos del ser humano (físico, mental, emocional y espiritual). Dicho esto, es particularmente útil en enfermedades donde la enfermedad incluye factores emocionales, ya que incide sobre todos los aspectos del bienestar de la persona. Por ello, el cáncer, el dolor crónico, la ansiedad y enfermedades autoinmunes son de particular interés. La mayoría de los más de 200 ensayos clínicos oficiales revisados son en este

àmbit, justament per su eficàcia demostrada".

Reiki es actualment una de las terapias complementarias más utilizadas en el contexto hospitalario en todo el mundo. Como consecuencia, hay numerosos estudios científicos que demuestran su eficacia, aunque queden muchos aspectos de su funcionamiento que la ciencia todavía no ha conseguido explicar ni averiguar.



Reiki és amor,
amor és **totalitat**,
totalitat és **equilibri**,
equilibri és **benestar**,
benestar és una **vida lliure** de
malaltia.

Dr. Mikao Usui

Magdalena Sastre i Martorell
Psicologia. Psicomotricitat. Reiki.
Teràpia Sistèmica Transpersonal
Aromateràpia. Flors de Bach
magdalena.somriu@gmail.com