

Aprende con El Mundo de las Terapias.com

Reiki

Los Principios de Reiki



eBook patrocinado por:



Asociación
Shen Ren de
Tachi Chuan
y Chikung



adalo producciones

LOS PRINCIPIOS DE REIKI

招福の秘法

萬病の靈藥

今日文けは 怒るな

心配すな 感謝して

業をはけめ 人に親切に

朝夕合掌して心に念じ

口に唱へよ

心身
改善
臼井靈氣療法

肇祖 臼井甕男

COMO FILOSOFIA PERSONAL DE VIDA

El método Reiki fue concebido originalmente como un método de crecimiento personal, basado en una filosofía personal de vida para elevarse espiritualmente. Usui Sensei, descubrió que el cuerpo y la mente forman una unidad, por tanto, es importante trabajar con esa idea y para ello, se hacía necesario disponer de un alimento espiritual que complementara las prácticas energéticas, así que por un lado estudiaban la poesía waka del emperador Meiji, cuya lectura decían que purificaba el espíritu.

Por otro lado, recitaban los Gokai, cinco preceptos cuya observancia aporta salud y paz interior, y al mismo tiempo, practicaban el Método Hatsu-rei-ho para mantener su conexión con la energía, pura y elevada.

Los Principios de Reiki que ya eran conocidos desde 1915 por Usui, que los empezó a enseñar oficialmente al constituir la Gakkai en 1922. Estos principios, parece ser que fueron obtenidos de un libro llamado Kenzon no Genri, escrito en 1914 por el Doctor Suzuki, amigo de Usui y forman parte de la filosofía Reiki. Sus practicantes los recitan y fundamentan su vida en ellos. Su práctica es muy sencilla, basta con recitarlos una vez al día antes o después de meditar, como si fueran una oración o mantra.

De esta manera, iremos creando una red neuronal en nuestra mente que conseguirá que integremos su mensaje y que este llegue a formar parte

de nuestra forma de ser y entender la vida.

Así pues, vamos a ver una breve referencia sobre estos Principios o Gokai, que constituyen una completa y profunda Filosofía Personal de Vida, y que a pesar de su sencillez, que no simpleza, nos aportan profundos y positivos cambios en nuestra forma de entender y relacionarnos con el mundo.

En sí mismos, no nos dicen nada que no sepamos e incluso, estos preceptos están recogidos en la mayoría de las normas o mandamientos de las principales religiones y corrientes filosóficas de mundo, pero su magia radica en la gran expansión que el método Reiki está teniendo en todo el mundo, por lo que estos Principios han llegado a muchas personas que los han adoptado rápidamente.

Veamos:

Solo por hoy

Realmente solo existe un eterno presente. El pasado es sólo un sueño y el futuro depende de tu presente. Lo que somos ahora es el resultado de lo que fuimos antes. Lo que seremos en el futuro, será el resultado de lo que somos ahora. Por tanto, debemos tratar de mantener la mente en el presente, aquí y ahora, porque es lo verdaderamente real. Siempre pongo el mismo ejemplo en mis cursos: imagina que vas por la calle, absorto en pensamientos sobre el pasado o

sobre el futuro y a tu paso aparece una gran bolsa llena de billetes de 500 euros. Es la solución a tus problemas pero pasarás de largo porque no la verás. Ni estas allí, ni estas aquí. Sin embargo, si vives en el Aquí y el Ahora, siendo plenamente consciente de lo que acontece, sin duda veras esa bolsa llena de billetes y decidirás que hacer con ella.

No me irrito.

Los enfados y la irritación suelen tener origen en nuestras ganas de tenerlo todo y a todos bajo control. Cuando algo escapa a nuestro control, nos enfadamos. Y las ganas de tenerlo todo controlado, tienen su origen en el miedo. Como tenemos miedo, necesitamos controlarlo todo, como no podemos controlarlo todo, nos irritamos y enfadamos. Hay que

aprender a relajarse y a confiar en los demás, ser conscientes de que todo está realmente controlado y cuando aprendemos a confiar, dejamos de prestarle atención al miedo y nos centramos en el presente, en nosotros mismos y en nuestros proyectos, entonces seguimos avanzando sin miedo a lo que hagan los demás, confiando en el Universo y su sabiduría.

No me preocupo.

Preocuparse implica sufrir por algo que aun no ha llegado o que ya ha pasado. Lo cual es absurdo y nos hace perder mucho tiempo. Todos hemos actuado mal en el pasado, nos hemos equivocado y hemos hecho daño a seres queridos. Pero está bien, eso formaba parte del aprendizaje y en aquel momento lo hicimos lo mejor que pudimos, siempre tendre-



DESCÁRGATE TODOS NUESTROS VÍDEOS



<http://www.elmundodelasterapias.com/descargas/index.html>

mos nuevas oportunidades para hacerlo mejor. No deberíamos ser tan duros con nosotros mismos.

Preocuparse por el futuro es absurdo, porque el futuro está sucediendo ahora mismo, cada instante puede ser el último y por tanto, debemos apartar el miedo de nuestras vidas y seguir luchando, confiando y jugando con las cartas de la vida, aprendiendo a fluir con el ritmo del universo.

En vez de preocuparnos, lo que tenemos que hacer es Ocuparnos de resolver nuestros conflictos, nuestras situaciones rebeldes, sin miedo, sabiendo que cada combate es una perfecta oportunidad de crecimiento que nos enriquecerá profundamente. Muchas veces nos preocupamos y sufrimos, dándole mil vueltas a una situación, lo que nos genera estrés, mal humor, ansiedad y otros males...después, vemos como todo se resuelve sin más y que incluso los peores conflictos, eran tan sólo un juego sin importancia en la totalidad de nuestras vidas...por lo tanto, deberíamos entrenarnos para Ocuparnos con alegría y sin miedo, fluir y jugar con los acertijos de la vida. Si lo hacemos así, disfrutaremos de una Vida Feliz.

Con agradecimiento.

Ser agradecido es una virtud. Si nos acostumbramos a sonreír y agradecer lo que recibimos, el universo se complace y nos entrega aun más cosas, pero si recibimos y no lo agradecemos, pronto dejaremos de reci-

bir. Nosotros mismos lo experimentamos, cuando nos entregamos a alguien ofreciéndole lo mejor, pero esa persona no nos da ni las más miserables gracias, al final acabamos por no entregarnos con el mismo entusiasmo y simplemente, cumpliremos con lo reglamentariamente establecido y poco más.

No solo agradecer a las personas todo lo que nos dan, sino también agradecer secretamente al Universo todo cuanto nos ha sido entregado, cada experiencia, cada nuevo día, cada batalla que nos enriquece, debemos agradecerla, incluso agradecer los malos momentos, pues gracias a ello hemos crecido y llegado a este momento.

Trabajo honradamente.

El trabajo personal de cada uno de nosotros es importante. Todos ocupamos un puesto crucial en la sociedad y el trabajo forma parte de la porción de energía que entregamos al mundo, para que funcione mejor. Debemos trabajar con alegría y tratar de hacerlo con el corazón, entregando lo mejor de nosotros mismos en ese trabajo para beneficio de todos. Hace años yo trabajaba de mecánico de coches y cada vez que cambiaba un tubo de escape, me sentía satisfecho de ayudar a que en mi ciudad hubiera menos ruidos.

Pero este Principio va mucho más allá del trabajo laboral. Realmente aquí el Maestro Usui nos indica la necesidad de trabajarse intensamente

por dentro, dedicar tiempo al estudio de las propias emociones y la mente, trabajarse a uno mismo intensamente para mejorar como persona y elevarse en las altas frecuencias de la Luz y el Amor, para así ser más feliz e irradiar esa felicidad en todas direcciones.

Soy amable y respetuoso.

Ser amable es una de las más importantes cosas que podemos hacer para ayudar a mejorar el mundo. Un rostro amable y feliz va irradiando Luz por la calle, mientras que un rostro enfadado e irascible, crea mal ambiente a su alrededor. Los budistas dicen que hay que cultivar el hábito del contento, ellos siempre sonríen a pesar de las adversidades. Una palabra amable puede alegrarle el día a alguien, generando así mucha Luz, pero una palabra cruel puede hacer sentirse fatal a alguien y hacer que genere mucha energía negativa.

Soy Feliz y Comparto mi Felicidad con Todos.

A lo largo de mi vida y mi experiencia con Reiki, he llegado a la conclusión de que lo más importante es Ser Feliz. Cuando simplemente se ES y además nos enfocamos en la Felicidad, nuestra vida sana, todo Fluye y la Felicidad inunda nuestras vidas. De esta manera, también al compartir la Felicidad con Todos, aun recibimos mucho más Amor y más Felicidad y desarrollamos el espíritu de Servicio, imprescindible para avanzar en el

Camino de la Luz y alcanzar el Gran Satori, la liberación total que convierte nuestra vida en una experiencia real y maravillosa.

La práctica de Los Principios de Reiki forma parte de los ejercicios habituales de purificación y crecimiento, su práctica es totalmente recomendable por su facilidad y los profundos y beneficiosos cambios que aporta a quienes las observan y estudian.

Lamentablemente, en la mayoría de los cursos y charlas sobre Reiki, apenas les dan importancia a estos Preceptos y a su práctica, más bien se comentan como algo gracioso o anecdótico y se dejan pasar sin más, sin embargo, Usui fundamentó el método Reiki sobre la base de estos Principios, ya que son el alimento espiritual del que se nutre nuestra mente y nuestra alma.

Víctor M. Fernández Casanova
Presidente de la Federación
Europea de Reiki Profesional

