



En nuestro cuerpo se encuentran siete puntos energéticos clave, siete puertas por la que debe entrar y salir la energía en forma continua. El malestar físico y anímico tiene su origen en el bloqueo de esas puertas, pero abrirlas es fácil, nosotros tenemos la llave....

Sin duda, estar llenos de energía, optimismo y vitalidad ayuda a ver la vida en forma más positiva y por tanto atraer la suerte; es probable, que aunque el año pasado las cosas no nos hayan ido del todo mal, nos quede cierto hastío, cansancio y pesimismo, pues bien, vamos a aprender a cargarnos de energía suficiente para poder disfrutar de las pequeñas cosas de la vida como si fuesen lo mejor del mundo y para afrontar los reveses con coraje.

El ser humano es una mezcla de energías espirituales, mentales y físicas; el equilibrio de estas fuerzas es lo que nos proporciona salud y felicidad. A veces, estas energías circulan en forma inestable o se quedan bloqueadas y no pueden salir del cuerpo, para lograr reestablecer el fluir de estas energías existen muchas formas y uno de ellos es el reiki.

En el reiki, la frase “aunque sea solo hoy” simboliza la idea del “aquí y ahora” indicándonos que no debemos tener remordimientos por el pasado; si alguna acción de nuestro pasado nos produce inquietud o culpa, debemos comprender que en aquel momento concreto actuamos según las circunstancias y no podíamos hacerlo de otra forma; debemos dejar de sentirnos culpables y agradecer la lección que aprendimos y que permitirá que esa acción no vuelva a repetirse en nuestra vida.

- ✓ Aunque sea solo hoy, sé agradecido.
- ✓ Aunque sea solo hoy, intenta no inquietarte ni angustiarte.
- ✓ Aunque sea solo hoy, no te enfades por nada, aunque tenga importancia.
- ✓ Aunque sea solo hoy, esfuérzate en tu trabajo y gánate la vida honestamente.
- ✓ Aunque sea solo hoy, sé amable y respetuoso con todos.

La relación entre la preocupación y los problemas físicos.

Las situaciones por las que pasamos día a día son solo las que necesitamos en cada momento, ya que cada una encierra una lección para nuestro proceso evolutivo, de ahí que debemos agradecer cada situación, sea agradable o no, y *seguir nuestro camino con aceptación, paz y amor.*

Debemos comprender que la preocupación es provocada generalmente por el miedo a una situación específica o a un futuro incierto, debemos asumir la idea de que el miedo es una sensación que nos acompañará en nuestro camino de crecimiento y evolución, pues avanzar siempre implica riesgos, por lo que *el miedo solo debe de ser considerado como un amigo y afrontarlo con una actitud de poder.*

Precisamente esa actitud de poder, de controlar nuestra vida, se logra con un trabajo interior de autoestima, de amor y confianza en nosotros mismos, en los demás y en Dios.

La preocupación, influye negativamente en el segundo chakra y produce bloqueos en él, que pueden dar lugar a enfermedades, por lo tanto, cuando te sientas preocupado, analiza la razón de tu inquietud, tómate el tiempo necesario y si te das cuenta que son cosas pequeñas y sin trascendencia de las que tú has hecho un mundo, riéte y dales solo la importancia que tienen, pero si te das cuenta, que existe una poderosa y real razón para estar preocupado, es mejor que lo manifiestes exteriormente para desbloquear al máximo la energía negativa, ya que en tu vida van a seguir produciéndose situaciones de alegría y de preocupación.

Estas situaciones tienen la misión de enseñarte alguna lección, una vez asimiladas estas lecciones, continúa viviendo con amor.

Físicamente, las preocupaciones y el miedo producen efectos como la taquicardia, aumento de la presión sanguínea y sensación de vacío en el estómago, por mencionar algunos, debido a la descarga de adrenalina en la sangre destinada para preparar a nuestro cuerpo para la huida o para la acción, si esta situación se repite con frecuencia y no gastamos este exceso de adrenalina, nuestro cuerpo se contamina. De la misma manera, nuestras glándulas suprarrenales se habitúan a segregarla al menor contratiempo, lo que disminuye, nuestra capacidad inmunológica y haciéndonos más vulnerables a las enfermedades, de ahí la importancia de educar a la mente para adoptar una actitud neutral y positiva frente a las situaciones de la vida.

COMO EQUILIBRAR LOS CHAKRAS

1. Lleva tu mano derecha hacia tu primer chakra y repite en voz alta el sonido **CHO** tres veces (este es el primer símbolo del reiki).
2. Retira un instante tu mano, descansa y vuelve a ponerla en la misma zona repitiendo tres veces el sonido **SEI**.
3. Repite nuevamente esta acción pero ahora repite tres veces el sonido **HOM**.
4. Una vez activados los tres símbolos en tu cuerpo (**CHO, SEI Y HOM**), lleva tu mano izquierda al séptimo chakra (en la parte superior de la cabeza), mientras tu mano derecha sigue en el primer chakra.

Estas posiciones las puedes realizar durante 21 minutos, y si te resulta posible, acompáñalas con visualizaciones positivas de limpieza, por ejemplo, imagina que una luz blanca te limpia por dentro eliminando toxinas y reestableciendo el flujo de energía positiva en tu cuerpo. También puedes visualizar lo que más te atraiga (como, que nadas en un lago transparente o que meditas en una montaña, tu eliges).

KENPO SYSTEM - MARTIAL ARTS



Al finalizar este ejercicio, deberás de quitar los restos de energía de tus manos ya sea lavándolas con jabón, dando tres palmadas fuertes o soplando con fuerza sobre las palmas.

Practica diariamente estos ejercicios y lleva una libreta para anotar las sensaciones que vas experimentando y los cambios que van surgiendo dentro y fuera de ti, así podrás comprobar sus beneficios.

Para la depresión, coloca tu mano derecha sobre la cabeza y visualiza que de tu mano sale una energía blanca que entra en tu cabeza y se come la energía negativa, luego, presiona el tercer ojo (en el entrecejo) mientras intentas dejar la mente en blanco, por último, pon la mano sobre la garganta hasta que sientas calor y grita ¡Estoy bien! o ¡ Me quiero curar! Ahora, descansa unos 5 minutos con los ojos cerrados y la mano en el corazón intentando transmitirte sentimientos de amor.

Tus manos y tu mente son los únicos instrumentos que necesitas para abrir los puntos de energía y lograr el equilibrio.

