

KI LA ENERGIA VITAL

Según la visión del extremo oriente cada persona recibe en su nacimiento una cantidad determinada de energía vital a lo largo de la existencia, esta energía se va agotando y al acabarse la persona muere. La energía ki se puede agotar por los estilos de vida insalubres como son, la alimentación antinatural, consumo de alcohol, tabaco y drogas psicoactivas así como el sedentarismo entre otros. La fuente de energía vital se encuentra en el bajo vientre en el llamado “Hara”, el bajo vientre, el hara, desempeña un papel muy importante en este sistema, la energía vital ki fluye desde allí como una corriente invisible a través de nuestro cuerpo, cuando todo nuestro organismo está irrigado regularmente por la energía vital gozamos de buena salud, sin embargo no suele ocurrir así, a menudo la energía ki no se distribuye por igual, en determinadas partes del cuerpo pueden haber demasiada energía y en otras demasiado pocas, el desequilibrio resultante puede provocar enfermedades, de esto deducimos que la mayoría de las personas están “medio sanas” porque su energía vital ki no está distribuida por igual. El reiki y algunas otras prácticas terapéuticas como el shiatsu debidamente aplicado conducen a una distribución más equilibrada de la energía y en consecuencia a un mayor bienestar.

El ki que forma parte del reiki y que hace referencia a la energía cuyos elementos constitutivos son la luz y la información de las que está compuesto todo lo que existe y que se manifiesta jerárquicamente en nuestra naturaleza humana como realidad cambiante, obedeciendo a leyes universales que la rigen. El “Rei” (energía universal) comprende todas las leyes a las cuales estamos sujetos y las cuales debemos conocer para liberarnos de las causas que generan nuestro estado de desequilibrio, en el plano humano estamos afectados por las oscilaciones de estas energías el ki recibe armónica o des- armónicamente este influjo

en los tres aspectos de nuestra naturaleza humana físico, energético emocional y mental pero rei o Ser está libre de estos vaivenes de lo torbellinos cósmicos de ahí la necesidad de escapar liberarse de estos influjos para integrarse a las energías sutiles del reiki experimentar el reiki en su amplia significación es estar iluminado alcanzar el estado de satori, nirvana paraíso etc.

El Hara

Centro del cuerpo y fuente de energía vital

La traducción de “Hara” es “bajo vientre” además de esa simple descripción locativa el hara tiene otro significado profundo: en la filosofía del extremo oriente se entiende por tal el centro de la vida, todas las artes marciales igual que las artes de la danza, la pintura, la música y naturalmente el Reiki proceden del hara, es decir, “del vientre”, es la cede del equilibrio físico, de la energía emocional y mental en fin de la energía vital. También desde el punto de vista físico es decir, desde la distribución del peso la zona entre el ombligo y el hueso pubiano constituye el centro de gravedad del cuerpo, cuanto más bajo se sitúa dicho centro de gravedad tanto mayores son la estabilidad y el equilibrio del cuerpo, y a la inversa, cuanto más alto se sitúa es mucho más frágil el equilibrio.

La fuerza vital Ki se concentra en un pequeño punto a unos tres dedos por debajo del ombligo, este punto se denomina “Tanden” de allí sale la fuerza vital y allí vuelve.

Antes de empezar la práctica Reiki se recomienda llevar su atención a su hara, concentrarse en el hara significa estar en equilibrado fluido y conectado con la energía reiki, el relax es un síntoma de completa conexión desde tu mente hasta tu cuerpo.