

レイキ

# REIKI PARA TODOS

---

EXPERIENCIAS DE UNA MAESTRA  
CON SUS PACIENTES

MONTSERRAT OLIVEROS

# REIKI PARA TODOS

---

EXPERIENCIAS DE UNA MAESTRA  
CON SUS PACIENTES



hermes7

---

ESCUELA DE DESARROLLO PERSONAL,  
REIKI Y TERAPIAS NATURALES

[www.reikiexpansion.es](http://www.reikiexpansion.es)

# REIKI PARA TODOS

---

EXPERIENCIAS DE UNA MAESTRA  
CON SUS PACIENTES

MONTSERRAT OLIVEROS

*Editado por*  
*[www.studiotenchi.es](http://www.studiotenchi.es)*



Los contenidos reproducidos  
en este archivo pertenecen a  
**[www.reikiexpansion.com](http://www.reikiexpansion.com)**  
y están sujetos a una licencia  
Creative Commons  
de libre distribución y  
reconocimiento no comercial.

## Sobre la autora

Mi nombre es Montserrat Oliveros y llevo trabajando con Reiki desde el año 1995, fecha en la que me inicié en el primer nivel. Actualmente dirijo la **Escuela Hermes7**, un espacio de desarrollo personal en el que, además de Reiki, trabajamos terapias naturales como acupuntura o flores de Bach, entre otras.

Durante todos estos años, Reiki me ha ayudado a enfrentarme a todos los retos que la vida me ha ido poniendo: emocionales, laborales, familiares, económicos...

Siempre he reivindicado que Reiki me ha aportado fuerza y serenidad para, desde la paz y el amor, poder ver las diferentes opciones que tenía a mi alcance. Es por ello que yo defino el Reiki como "el alimento del alma": del mismo modo que necesitamos de la alimentación diaria para mantener sano nuestro cuerpo físico, Reiki nos ayuda a alimentar nuestro espíritu.

Si deseáis conocer una definición más amplia o conocer al detalle la aplicación de esta energía infinita, Internet es el medio que os proporcionará multitud de información. Lo que yo deseo es compartir con todos vosotros Reiki desde la cercanía de mis propias experiencias cotidianas. Quiero difundir humildemente mi trabajo con Reiki, tanto a nivel de mi enseñanza como maestra, como a nivel de la utilización de Reiki en la naturalidad del día a día.

# Índice

---

I. introducción .....	6
II. breve historia del reiki .....	12
III. experiencias .....	14
IV. conclusión .....	59



## Introducción

Hoy he decidido escribir este libro con el que quiero compartir mis experiencias con esta maravillosa técnica de sanación. Asimismo, he recopilado las vivencias de aquellos pacientes y alumnos que han compartido parte de su camino conmigo y que os brindan sus experiencias para poder entender mejor cómo funciona el Reiki. El mensaje clave que se desprende de todo ello es que Reiki actúa tanto si crees como si no.

Con este libro pretendo explicar de forma sencilla hechos reales en los cuales queda demostrado que Reiki funciona. No obstante, siempre nos toparemos con la figura del escéptico, que nos dirá que todo es casualidad. Y es entonces cuando yo alegraría que son demasiadas casualidades, ¿no?

A nuestro alrededor ha habido, hay y habrá personas escépticas que no quieren entender ni ver más allá de lo que su comprensión y su lógica les permite alcanzar. Pero evitemos emitir juicios. Cada persona recorre su propio camino. Tampoco se trata de intentar convencer a los demás, ya que todos tenemos la responsabilidad individual de conocernos y de conectar con nuestros sentimientos. Simplemente tenemos que seguir con nuestro camino y nuestro crecimiento sin juzgar, sin manipular; basta con que abramos nuestro corazón al amor, al perdón y a la toma de conciencia.

Mi camino con el Reiki empezó en enero de 1995, cuando, tras la ruptura con mi pareja y la pérdida de mi empleo, me sumergí en una depresión. No sabía cómo salir adelante, y en mi vida reinaban el pesimismo y la negatividad.

Recuerdo que en un curso de crecimiento personal alguien me habló de Reiki. Apenas me explicaron nada, pero dentro de mí había una determinación tan fuerte de salir adelante que supe que aquello lo tenía que hacer; sabía que aquello me podía ayudar.

Me puse en contacto con la persona que organizaba los cursos y en enero de 1995 recibí mi primera iniciación al primer nivel de Reiki.

En esta primera iniciación, los sentimientos que surgieron en mi interior me eran totalmente

desconocidos, me invadieron emociones que no recordaba haber sentido antes. Me sentía rara, y no sabía qué estaba pasando dentro de mí. Éste fue mi primer contacto directo con la energía.

Hasta entonces apenas estaba familiarizada con el crecimiento espiritual, los libros de autoayuda, las clases de energía con las que se puede trabajar, en fin, con todo lo relacionado con la nueva era. Únicamente había asistido a un curso de crecimiento personal en diciembre, y me estaba tratando con reflexología podal y flores de Bach para superar la depresión. Fue entonces cuando el Reiki le dio una nueva orientación a mi vida.

Mentiría si dijera que mi primer maestro dejó impreso en mí todo el amor y el agradecimiento que le debo a este tipo de energía. Sin embargo, sí puedo agradecerle el hecho de que fuera la primera persona que me introdujera en el Reiki. También le agradezco que, debido a la poca información y asistencia que me proporcionó, el día que decidí ser Maestra de Reiki tuve muy claro que intentaría aclarar todas las dudas que les surgieran a mis alumnos, y que les proporcionaría toda la asistencia que me fuera posible, ya que la mayor parte de las dudas surgen al finalizar el curso y retomar el día a día. De hecho, mi primer maestro fue quién yo escogí para aprender lo que debía aprender en aquel momento. Por lo tanto, fue la persona perfecta para mi formación. No se trata de si hay buenos o malos maestros, sino de a quién atraes para aprender lo que en ese preciso momento debes aprender.

Mi segundo maestro fue quien me transmitió toda la pasión por el Reiki y el entusiasmo de haber conocido una técnica que representaba una poderosa herramienta de trabajo personal. Compartió conmigo todo su conocimiento sobre los símbolos y cómo trabajarlos. Estuve a su lado alrededor de 3 años, durante los cuales trabajé casi cada mes, ya que fui su ayudante en prácticamente todos los cursos que impartió durante este periodo. Además de ayudarle en los cursos (con lo que repetía una y otra vez los diferentes niveles existentes), también nos dedicábamos a trabajar durante los días posteriores. Él me ayudó a confiar en mí, y en las capacidades que se estaban desarrollando en mi interior gracias a esta técnica.

Un día empezó a insinuarme la idea de convertirme en Maestra de Reiki. El pánico se apoderó de mí. Sentía que jamás podría ser maestra, porque nunca podría enseñar como él. Hasta que un buen día descubrí que no debía compararme con él, sino que debía ser yo misma; y entonces fue cuando decidí hacer mi Maestría.

Durante el tiempo que duró mi trabajo con él, también me dediqué a hacer terapias con Reiki. Esto permitió que mi experiencia creciera constantemente y que algunas de las dudas fueran aclarándose poco a poco. No obstante, a medida que unas dudas se iban aclarando, nuevas preguntas surgían alrededor de mis experiencias, y aún a día de hoy las dudas siguen surgiendo.

Cuanto más Reiki me hacía yo misma, o recibía de otras personas, las sensaciones iban siendo cada vez mayores. Sentía cómo iba volviéndome cada vez más sensible a mi entorno. Era como si la energía de las personas me hablara.

Empecé a ser consciente de cuándo podía confiar en alguien y cuándo no (esto es lo que conocemos como intuición, y nos ha sucedido a la mayoría). No podía eludir estas sensaciones porque las sentía dentro de mí.

Aunque experimentara estas sensaciones, nadie podía decirme si lo que estaba viviendo era cierto o no. Fue por eso que a menudo hacía caso omiso a los sentimientos que se despertaban en mí.

A medida que iba recibiendo más Reiki, estas sensaciones comenzaron a formar parte de mí. Y actualmente me son de gran ayuda para saber por dónde ir, o qué hacer. Algunas veces no son claras, pero cuando esto sucede, también sé que es el momento de no actuar, de parar, relajarme y meditar. De esta manera entro en contacto con mi interior, y desde esta perspectiva consigo ver las cosas desde otro ángulo.

Esto mismo que me sucede a mí, lo he visto en muchos de mis pacientes que reciben Reiki. Incluso en pacientes que siguen haciendo Reiki porque notan que se ha producido un cambio en sí mismos. Después de todos estos años he llegado a la conclusión de que cuando intentan entenderlo, no pueden explicarlo a través de su conciencia mental.

En resumidas cuentas, estas sensaciones las sensaciones que quiero recalcar. Se trata de sensaciones que, aunque no se pueden entender, sí pueden sentirse. Y Reiki simplemente es esto: sentir.

Con el paso de los años, mi experiencia como terapeuta Reiki me ha ido proporcionando un despertar de la clarividencia. No quiero decir con esto que me haya vuelto vidente. Vengo a re-

ferirme a que, al volverme más sensible y con una mayor capacidad de sentir, a veces puedo ver situaciones en la vida de la persona que nos resultan de ayuda para desbloquear sus conflictos. Es como si, en función de lo que la persona en cuestión tenga que trabajar, tuviera acceso a su banco de acontecimientos olvidados.

También se ha desarrollado en mí la capacidad de ser más paciente y tolerante. No hay que entender por ello que de repente me he vuelto más paciente solo por el hecho de hacerme Reiki. Pude desarrollar esta capacidad porque, además de la presencia del Reiki en mi vida, tomé conciencia de que soy yo quien provoca las situaciones de mi entorno. También he sido consciente de que si yo estoy nerviosa, provoco un bloqueo energético que impide que pueda comprender el problema desde un punto de vista objetivo. Es por eso que si dejo que una situación o problema me invada, no podré solucionar la causa del conflicto, porque me recreo en vivir sólo el problema. Al estar nerviosa, no puedo ver otras posibilidades.

Es entonces cuando me estiro, me empiezo a hacer un autotratamiento, y siento cómo a medida que voy haciéndome Reiki, consigo relajarme. En muchas ocasiones siento como si saliera de mi cuerpo. En estos momentos intento ver las posibles soluciones que tiene el problema. Y con el paso de los años, una de las conclusiones a las que he llegado, es que la paciencia es una de las claves para ser feliz. Muchas veces los problemas no tienen solución en el momento que nosotros deseamos, pero si dejamos que pase el tiempo, a veces cuando menos lo esperamos, encontramos la solución de la manera más sencilla.

Tal vez muchos de vosotros estéis pensando que lo que os acabo de explicar lo sabe todo el mundo. La clave consiste en saber pasar ese tiempo de forma tranquila, o bien con una gran ansiedad.

Si sabemos pasarlo tranquilamente, cuando encontramos la solución, ya estamos preparados para el buen momento que se nos presenta. Pero si lo pasamos con angustia y ansiedad, cuando ese buen momento aparece, estamos tan cansados y amargados que no sabemos aprovecharlo.

Una vez, durante una sesión de meditación, tuve una visión de lo que es un problema. Os lo explico a continuación:

Un problema es como una tormenta. Si la tormenta la pasas con un flotador y te dejas llevar

por ella, acabarás con algunas magulladuras, pero tendrás fuerza para salir del mar. Sin embargo, si durante la tormenta te enzarzas en una lucha constante contra las olas, acabarás tan cansado y lleno de heridas, que si las fuerzas no te responden, te hundirás.

Os aseguro que esta visión, me ayudó a comprender el efecto del Reiki. El Reiki no te salva de la tormenta, pero te permite afrontarla con tranquilidad y esperanza.

Cuando personas totalmente escépticas me piden que les confirme que les va a ir bien, me cuestiono hasta dónde pueden llegar su escepticismo y poder mental para inhibir el efecto del Reiki. Y aunque sé que funciona, porque lo he visto en mí, y en todas las personas con las que he trabajado durante estos años, aún me quedo sorprendida con los casos de personas escépticas a las energías y terapias naturales. La única razón por la que empezaron a tratarse con Reiki fue porque alguien conocido les dijo que les podía ayudar, o bien porque conocen casos de personas a las que les ha ido bien. Abrumados por su desesperación, recurren al Reiki como podrían haber recurrido a cualquier otra terapia. Lo que me gustaría subrayar a este respecto es que estos pacientes escépticos acaban confirmándome lo bien que les ha ido, y que les está aportando paz y tranquilidad.

Realmente estoy convencida de que, creas o no, Reiki ayuda, solo tienes que probarlo y tener paciencia.

Este sencillo pero directo libro es la confirmación de que el Reiki funciona. En él se relatan las experiencias de pacientes y alumnos a los que el Reiki les ha ayudado a salir adelante. Les ha permitido cambiar las perspectivas de su vida, e incluso les ha ayudado a comprender que todos estamos aquí por un propósito. Y encontrarlo, aporta un nuevo valor a nuestra vida.

Sus nombres han sido modificados para evitar que se les reconozca. Como iréis comprobando, las experiencias versan sobre personas de diferentes edades y sexo.

A algunas personas el Reiki les ha ayudado a nivel físico, aliviando dolencias o enfermedades. Mientras que, para otras, la principal aportación del Reiki ha sido un cambio de conciencia. Independientemente del punto de vista del que lo miremos, Reiki ha traído paz a sus vidas, con lo cual han conseguido calmar sus problemas de ansiedad.

Comprobaréis que, en algunos de los casos, aunque las personas venían únicamente a la consulta con un problema físico, al recibir tratamiento con Reiki su interior experimenta un gran cambio con respecto a su manera de pensar y vivir la vida. Para mí, esto podría traducirse como “tomar conciencia de la existencia de su alma”. En otras palabras, ver la vida más allá de lo que nos muestran nuestros ojos.

**Espero desde lo más profundo de mi corazón que a ti también te ayude.**



## BREVE HISTORIA del REIKI

La palabra Reiki es de origen japonés y se compone de dos sílabas:

“Rei” significa Energía Universal o Energía de Dios. Es la energía divina que está presente en todo el universo y que hace posible el funcionamiento armónico del cosmos según la conciencia divina.

“Ki” significa Fuerza Vital. Es la fuerza o energía de naturaleza divina que posibilita la vida, impregna a todo ser viviente y circula por él. En China recibe el nombre de “Chi” o “Qui”; y en India, “Prana”.

Unidas forman la palabra “Reiki”, que quiere decir “Energía Universal Vital guiada espiritualmente”.

El Reiki fue redescubierto alrededor del año 1870 por un doctor y sacerdote japonés llamado Mikao Usui, quien, según algunas fuentes, y tal como figura en la mayoría de los libros que han sido traducidos al castellano, enseñaba en la Universidad Cristiana Doshisha de Kioto, en Japón.

Un día sus alumnos le preguntaron cómo sanaba Jesucristo a los enfermos y que si realmente Él dijo: “el que crea en Mí realizará las obras que yo hago, y aún las hará más grandes”, por qué no existía en el mundo ningún sanador capaz de realizar sus curaciones.

Usui no supo responder y como el código de honor japonés obliga al maestro a responder todas las preguntas de sus discípulos, empezó una búsqueda que duró alrededor de unos diez años.

Según una de las versiones que circulan, Usui viajó a Estados Unidos, donde permaneció siete años en la Universidad de Chicago estudiando teología y las sagradas escrituras que narraban las sanaciones de Jesucristo. Aunque no encontró el secreto de los milagros de Jesús, mientras estudiaba la historia comparada de las religiones, descubrió indicios de que el primer Buda, Gautama Sidharta (620-543 a.C.) había realizado curaciones similares. También aprendió a leer el sánscrito, el idioma ancestral de la India y el Tíbet.

Sin embargo, de acuerdo con la información recopilada por el Maestro de Reiki William Rand, Mikao Usui nunca estuvo en la Universidad Cristiana de Doshisha en Kioto, ni tampoco en la Universidad de Chicago estudiando Teología. Como prueba de todo ello, William Rand incluye una copia de la carta escrita por ambas universidades en un libro muy interesante llamado “El Espíritu de Reiki”, editado en España por “Ediciones Uriel”. Desde mi punto de vista, este libro es el que aporta la información más fiable sobre el Maestro Mikao Usui, ya que la fundamenta con fechas y nombres concretos, y en ningún momento se realizan conjeturas, que es lo que ocurre en gran parte de los libros de Reiki en los que se acepta sin vacilaciones la primera versión acerca de cómo Mikao Usui redescubrió el Reiki.

No obstante, considero que cada uno ha de buscar su camino y sentir cuál es la verdad que más le llega. Es importante indicar estas diferencias, ya que actualmente se encuentran en el mercado e inducen a confusión a los principiantes de Reiki, o a aquellas personas que se interesan por esta técnica.

El trasfondo histórico de esta ancestral práctica parece perder importancia si lo comparamos con los verdaderos efectos que tiene el Reiki; efectos que he presenciado personalmente en tantos momentos de mi vida.



## M.C.M.

Tenía alrededor de 45 años cuando nos conocimos. Empezó a hacerse Reiki porque sufría fuertes bloqueos emocionales que le impedían llorar y sentir. Había tenido grandes conflictos con su marido y con sus padres. Durante su vida se había dedicado constantemente a huir de sí misma y refugiarse en el papel de víctima, para así no enfrentarse con sus verdaderos deseos. Por lo tanto, su vida era una constante acumulación de experiencias negativas, que había llegado al límite en el momento que cayó en una depresión aguda. Su médico, entre otras cosas, le aconsejó practicar alguna técnica de relajación.

Cuando apareció en mi consulta por primera vez, ella llevaba ya unos años haciendo yoga. Le había ayudado mucho a sentirse más tranquila, pero las experiencias traumáticas aún seguían en su interior.

Tras las cuatro primeras sesiones de Reiki me comentó que esta técnica le estaba permitiendo enfrentarse consigo misma, con sus miedos y con su pasado. A medida que seguía viniendo a recibir Reiki, conectaba cada vez con su interior, por lo que pudo derramar las lágrimas a las que tanto le costaba salir y que agudizaban su angustia y sufrimiento. Eso le permitió empezar a sentirse mejor y plantearse muchas cosas. También le aportó mucha más confianza y seguridad para empezar a hacer aquello que más le gustaba y para lo que se había estado preparando: dar clases de yoga. Aún no había materializado su meta debido a su inseguridad y falta de confianza en sí misma.

Más adelante decidió enfrentarse a uno de sus miedos más profundos: “el miedo a hacer el ridículo”. Empezó a comprender que como seres humanos no somos perfectos y siempre hay un margen de error. Lo verdaderamente importante es confiar en uno mismo y saber cuándo se ha de rectificar. Posteriormente se enfrentó a otros de sus miedos: su físico.

Debido a su sobrepeso, había dejado de hacer muchas de las cosas que le gustaban, como ir al gimnasio, bailar o salir con los amigos de vez en cuando.

Actualmente se relaciona mucho más con la gente, y ya ha retomado muchas de esas actividades que había dejado de lado. Sin embargo, esto no quiere decir que todos sus problemas se hayan resuelto con Reiki, sino que ha encontrado su fuerza interior para enfrentarse a ellos y aceptarse

tal como es, lo que le permite encontrarse mejor consigo misma y con su alrededor. Ha encontrado su camino hacia la felicidad.

Considero importante resaltar que todo esto no lo ha solucionado de la noche a la mañana, sino que le ha llevado su tiempo. Y tampoco es ahora todo de color rosa, ya que a medida que avanza se va dando cuenta que tiene mucho por trabajar. Lo que sí sé es que su vida ha cambiado en un 90%. En varias ocasiones me ha hablado acerca de lo feliz que se siente y la fuerza que ha encontrado dentro de sí misma, y que le ayuda a solventar todo lo que la vida le presenta con mucha más paz y tranquilidad que antes.

Inicialmente ella fue una de mis pacientes, y más adelante decidió iniciarse en Reiki. A continuación comparto con vosotros sus experiencias, tal como ella me las ha relatado:

“Después de varias sesiones, decidí iniciarme en Reiki, quizás con miedo, quizás con curiosidad. Las personas que acudieron al curso, hicieron que me mantuviera distante, ya que me costaba intentar unirme a un grupo totalmente desconocido para mí. Según avanzaba el curso, fui experimentando algunas experiencias, algo se empezó a romper dentro de mí, y poco a poco iba sintiéndome acogida por ese grupo, que en un principio yo había rechazado. Algo fluía dentro de mí.

Cuando empecé a sentir cómo algo fluía por mis manos, me sentí muy grande y muy emocionada, jamás pensé que yo podría sentir la energía, y además de una manera tan sencilla.

Tuve alguna reacción esa misma noche. Un poco de fiebre y algunas molestias de garganta. Aunque todo fue prácticamente momentáneo, no duró mucho.

Pero hay algo que para mí fue lo más importante que ocurrió ese sábado, el día de mi primera iniciación. Fue la cercanía que experimenté hacia los demás del grupo, el poder unirme a ellos, el sentirme parte del grupo. Me sorprendió que después de tantos años trabajándome para poder acercarme a la gente, en tan sólo un día “algo cambió sutilmente en mí”, y en cuestión de segundos podía sentirme “una más”, y no “otra”. Por esto y mucho más, estoy agradecida de haber conocido el “Reiki”.

Posteriormente seguí haciendo los siguientes niveles de Reiki, y empecé a dedicarme a hacer Reiki a los demás.

Uno de mis primeros casos fue una mujer de unos 37 años, con cáncer de pulmón y asmática. Tenía una invalidez de un 60%. Era imposible que caminara. Estaba todo el día junto al oxígeno. Decidió probar Reiki sin estar muy convencida, simplemente porque alguien se lo había comentado. Después de varias sesiones, sus crisis asmáticas fueron mejorando. La última vez que estuvo ingresada en el hospital, yo fui a hacerle Reiki como siempre que ingresaba. Ese día tuvo una mejoría muy grande, a pesar de que los médicos no entendían cómo. Al finalizar esta sesión, su última sesión, ella estaba radiante y con una mirada limpia y dulce. Me cogió la mano y me dijo “cuando yo me vaya, ayúdame con Reiki a marcharme”.

Estas palabras me dejaron sin aliento. Estaba mejorando y me hablaba de morir. Yo no podía entenderlo. Al día siguiente recibí una llamada telefónica de su marido, comunicándome que había fallecido mientras dormía con una sonrisa en la boca. Había muerto en paz y tranquilamente.

Esta experiencia me hizo dudar. No entendía por qué había muerto. Pero gracias a mi maestra, pude comprender que Reiki no es sinónimo de curar, y que a veces Reiki en lugar de sanar el físico, ayuda en el trance a la muerte. Que por su experiencia, las personas moribundas que recibían Reiki, su muerte era mucho más placentera e indolora, y sobre todo, se producía de una forma tranquila y sin traumas.

He seguido teniendo más experiencias. Sigo comprobando día tras día que Reiki funciona, aunque a veces no entienda cómo. Y fundamentalmente sigue ayudándome en mi camino, proporcionándome crecimiento interior y tranquilidad, aunque a veces no sea fácil.

Quiero aprovechar este espacio que me han reservado, para agradecer a Montse (mi Maestra de Reiki), por haberme ayudado a levantarme en los momentos en que he tropezado y he caído, y por haberme transmitido todo su conocimiento y experiencias sobre Reiki.”



## T.E.

Éste es el caso de una mujer de unos 60 años que venía a mi consulta por unas fuertes migrañas que apenas le permitían realizar sus tareas cotidianas, debido al intenso dolor que le provocaban. Habían llegado a tener que ingresarla como consecuencia de los vómitos que llegaba a sufrir y que a veces incluso le provocaban síntomas de deshidratación.

Cuando empezó a hacerse Reiki me comentó que llevaba unos 20 años probando opciones tanto de medicina convencional como de terapias alternativas. Cuando alguna técnica parecía que empezaba a funcionar, volvía a recaer. Había asistido a conferencias de todo tipo, y algún que otro médico le había llegado a comentar que estaba mucho más informada sobre esta enfermedad que ellos mismos.

Parecía que, hasta el momento, lo que mejor resultados le daba era una técnica de sanación utilizada con las manos que es aplicada principalmente por los Yoguis. Estaba contenta porque parecía que era lo único que conseguía calmarla un poco más. Sin embargo, en los casos de dolor intenso, ni siquiera esta técnica conseguía aliviar su dolor.

Vino a conocer el Reiki porque le habían hablado de ello, y en medio de su desesperación aún continuaba buscando. Hizo el 1er Nivel de Reiki y, posteriormente, hablé con ella y me explicó mejor su caso. Le aconsejé que viniera a hacerse sesiones de Reiki, ya que consideraba que para su problema sería mejor el apoyo directo. Además, al tener ella la iniciación del primer nivel, durante la semana ella se podría hacer Reiki en su casa, por lo que el resultado sería más rápido y efectivo.

Empezó a venir a terapia y cuando sufría dolores fuertes me llamaba, con lo cual yo podía ofrecerle mi apoyo a distancia (ya que con Reiki también puedes trabajar a distancia).

Me indicó que desde el principio notó que los efectos eran más rápidos que con cualquier otra terapia de las que había probado.

A partir de ese momento, a medida que avanzaban las sesiones, ella fue tomando conciencia de algunas de las causas que subyacían a estos fuertes dolores de cabeza. Al estar más tranquila y

observar mejor su vida, fue descubriendo que cuando se repetían ciertas situaciones, los dolores de cabeza aparecían, aunque cada vez de forma más esporádica y menos dolorosa. Empezó a comprender que estas migrañas eran el efecto de algunos conflictos sin solucionar que había en su vida. Se dio cuenta de que una de las claves consistía en enfocar su vida desde otra perspectiva: impedir que los problemas le afectaran emocionalmente, cuando en el fondo ella sabía que poca cosa podía hacer al respecto. Observó que, al estar más tranquila, podía ver los conflictos que había a su alrededor con mayor rapidez y tenía más facilidad para evitar involucrarse en ellos. Con el paso del tiempo esto dio lugar a que muchos de esos conflictos dejaran de serlo, ya que ella ya no los vivía como tal, sino como experiencias que le ayudaban a aprender sobre sí misma.

Aproximadamente al cabo de 4 meses notó que los dolores eran menos intensos, y que el efecto del Reiki a distancia que le enviaba funcionaba casi al instante, por lo que decidió hacer el 2º Nivel.

Una vez hubo transcurrido un año, se percató de que, además de haber remitido en intensidad, los episodios de dolor eran cada vez más esporádicos y breves. Se sentía muy feliz de haber encontrado un sistema que en casos de crisis le permitiera aliviarse a sí misma y poder pedir ayuda a otras personas que también practican Reiki. Haber venido a terapia de Reiki le había sido de una gran ayuda y efectividad.

Actualmente seguimos trabajando juntas de vez en cuando, porque ya no es necesario el encuentro semanal. Ella está también haciendo Reiki a otras personas, y se encuentra muy feliz de poder ayudar, de la misma forma que ella recibió ayuda. Me comenta que los resultados son sorprendentes y que incluso siempre que tiene la opción de hablar con médicos al respecto, lo hace. Ella ha vivido lo que realmente significa vivir sometida a una enfermedad, y el hecho de ser capaz de trascenderla sin caer en la creencia de que la enfermedad es superior a uno mismo.

También cabe recalcar que es una persona que sigue buscando y aprendiendo, y que ha aprendido a cambiar la orientación de su vida. Se trata de una mujer que siempre intenta ser objetiva y buscar la solución más adecuada para cada problema, teniendo en cuenta que lo primero es ella y su salud.



---

**M<sup>ª</sup> A. S.**

Ésta es la historia de una mujer de unos 45 años que hizo el 1er Nivel de Reiki debido a que llevaba tiempo buscando algo que le ayudara a acabar con una pena que arrastraba desde hacía años. Ella desconocía el motivo subyacente a este sentimiento, ya que, aparentemente, no tenía nada de qué preocuparse.

Después de su iniciación, decidió empezar a hacerse sesiones de Reiki porque una amiga se lo había aconsejado. Empezamos a trabajar juntas una vez por semana y, de forma paralela, ella se hacía Reiki en su casa. Durante el tratamiento le diagnosticaron un tumor, para el que se había planificado intervención quirúrgica y quimioterapia.

Antes de la intervención continuamos con las sesiones de Reiki, aunque sin trabajar directamente el problema por el que había venido, solo hacíamos Reiki. A medida que se acercaba la fecha de su intervención quirúrgica comenzó a comentarme que estaba nerviosa. Sin embargo, al mismo tiempo sentía una paz interior que le daba fuerza y confianza. No tenía miedo.

El mismo día de la intervención, estuve apoyándola mediante Reiki a distancia junto con un grupo de personas.

Después de la operación, cuando la llamé para interesarme por su estado, me comentó que estaba muy tranquila y que el médico le había dicho que todo había ido muy bien, y que además le sorprendía la rapidez con la cual se reponía.

También tenía una amiga que había hecho conmigo un curso de Reiki, por lo que cada día que iba al hospital le enviaba Reiki.

Al poco de la intervención y mientras se recuperaba, su hija tuvo un accidente de coche muy grave, por lo que tuvimos que suspender su tratamiento momentáneamente para que pudiese dar todo su apoyo a su hija.

De nuevo un grupo de personas estuvimos apoyándolas a las dos, a su hija y a ella. Y nos comentó que en todo momento se sintió acompañada, y que su hija se recuperaba con rapidez y

buen pronóstico, superando incluso las expectativas de los propios los médicos.

Cuando pudo volver a pensar en sí misma, empezó de nuevo con su tratamiento de recuperación postoperatorio y sacó una gran fuerza de voluntad de su interior. Me comentó se hacía Reiki a diario y que su amiga siempre que podía también le enviaba Reiki.

Cuando se encontró mejor para salir a la calle por su cuenta, empezó de nuevo con las sesiones. Puedo decir que, para haber vivido todo lo que vivió en un año, estaba maravillosamente bien. Estaba contenta y feliz. Cuando se encontró mejor dejó de venir, y hace unos meses volvió a visitarme para seguir con el problema para el cual empezó a venir: “la pena”. Reanudamos las sesiones, y poco a poco fue dándose cuenta de que esa pena formaba parte de ella, pero que ya no le afectaba como antes. Ahora, cuando la sentía, la vivía, y luego la dejaba ir. Esa pena cada vez le atormenta menos, pero lo más importante es que, cuando le invade y la siente, ya no afecta a su vida personal como antes.

A veces los problemas dejan de tener importancia cuando nosotros dejamos de dársela. Es entonces cuando enfocamos nuestra vida hacia otros puntos.



## R.G.

Esta mujer había cumplido 58 años cuando recibió su primera iniciación de Reiki. Sufría de varias hernias discales en la columna, problemas con las vértebras cervicales y artrosis. Los dolores que sufría la obligaban a medicarse constantemente.

En lo que respecta al ámbito emocional, estaba muy dolida ya que la relación con su marido era bastante catastrófica, debido a que bebía en exceso. Su relación siempre había sido un desastre, pero la educación que había recibido la empujaba a aguantar todo lo que pudiera. Esto hacía de su vida un gran desastre. Asimismo, se veía superada por la rabia; aunque su marido a veces hacía cosas pensando en ella, su dolor y su sufrimiento no le permitían ver los pequeños gestos de humildad y de amor que a veces mostraba cuando estaba sobrio.

Empezó a hacerse Reiki, porque le habían comentado que le iría bien para sus dolores musculares y óseos. Posteriormente, decidió recibir su primera iniciación de Reiki. Desde el primer momento en el que fue iniciada, empezó a aplicarse el autotratamiento, y al cabo de unos meses se materializaron los primeros resultados.

Sus dolores no habían desaparecido por completo, aunque sí notaba que había podido reducir la cantidad de calmantes que tomaba, ya que el Reiki suplía su función.

Para ella esto ya fue positivo, ya que su temor era que llegara un día en que los calmantes dejaran de hacerle efecto, o que empezaran a perjudicar su estómago. Por lo tanto, el simple hecho de necesitar cada vez menos calmantes ya la animó.

Al cabo de 6-8 meses hizo el segundo nivel de Reiki, y los resultados los empezó a notar en el campo emocional. Tenía la sensación de que ya no tenía tanta rabia en su interior, y empezó a ver a su marido como un enfermo, ya que pudo comprender que el alcoholismo es una enfermedad. Comenzó a entender que toda aquella situación encerraba un aprendizaje para ella, aunque en aquellos momentos no lo pudiera entender. Esta manera de enfocar la vida le proporcionó una perspectiva más amplia de su situación, y su desánimo y desesperación empezaron a transformarse en esperanza.

Empezó a hacerle Reiki a su marido. Aunque su cambio no fue tan inmediato como ella esperaba, continuó con las sesiones sin perder la esperanza. Llego a notar que la agresividad de su marido había menguado. Aunque seguía bebiendo, el hecho de que al menos estuviera menos agresivo la fue animando.

El Reiki no hizo que su vida se transformara de la noche a la mañana. No hizo que sus dolores desaparecieran por completo. No hizo que su marido dejara de beber. No hizo desaparecer la agresividad de éste. Pero sí alivió su sufrimiento. Sus dolores presentaban una intensidad mucho menor y en su casa se comenzó a respirar un poco de armonía y de paz. A simple vista ya parecería que la mejoría había sido sustancial, sobre todo si tenemos en cuenta que todos sus problemas deberían haber ido a más.

Al cabo de aproximadamente 1 año, hizo el 3er Nivel de Reiki. Fue a partir de aquí cuando empezó a cuestionarse por qué el Reiki no funcionaba con su marido en los niveles que funcionaba para ella. La respuesta es sencilla, cada uno tiene su camino y en función de lo que uno va trabajando, los resultados se van manifestando.

Además de asistir a los cursos, ella también trabajaba su nivel de conciencia y de entendimiento. Se hacía Reiki cada día, e incluso iba a que le hicieran de vez en cuando algunas sesiones de Reiki. Su marido simplemente recibía Reiki, pero no ponía nada de su parte para salir adelante. Por lo tanto, lo único que le proporcionaba era un poco de paz, que se manifestaba en una reducción de su agresividad.

Debido a un ingreso médico que sufrió su marido, éste decidió dejar la bebida al salir del hospital y empezó a recibir ayuda a nivel de terapia de grupo e individual. Sin embargo, no fue suficiente, ya que nunca quiso reconocer que aunque había dejado de beber, psicológicamente seguía enganchado al alcohol.

Tuvo la oportunidad de recibir ayuda pero siempre la rechazó. Muy pocas veces dejaba que lo ayudaran con su enfermedad. No obstante, ella siempre siguió haciéndole Reiki, sin entender por qué no le ayudaba a salir adelante. (El Reiki no siempre da el resultado que nosotros queremos, sino el resultado del trabajo interior que cada Ser tiene que realizar. Y esto es difícil de entender cuando permitimos que nuestro Ego se manifieste, y nos exija que las cosas sean tal y como las

hemos pedido. Y éste es el camino del Ego, no del Espíritu).

Poco a poco a su marido se le empezaron a manifestar síntomas de demencia, que se aceleraron rápidamente. Se sumaron a su vez síntomas de Parkinson y de Alzheimer. El diagnóstico era “Demencia tipo Pi” (recibe este nombre porque presenta características de las tres enfermedades anteriormente comentadas).

A día de hoy, ella piensa que el Reiki la ha ayudado a enfrentarse a este problema con amor, devoción y paciencia. También le está ayudando con sus dolores, ya que desde hace aproximadamente unos dos años ha dejado de tomar calmantes, ya que sus dolores han disminuido y puede hacerse “auto-Reiki”.

En lo referente a su marido, ha entendido que tienen un trabajo que hacer conjuntamente, y que toda su vida no ha sido una desgracia, sino un continuo aprendizaje. Esto no quiere decir que lo entienda todo, pero sí que le ha proporcionado una gran paz consigo misma, con su marido y con sus hijos.

Mientras escribía este libro, el marido de esta mujer falleció. En murió en brazos de su mujer, sin sufrimiento alguno. Podía haber muerto en la ambulancia de camino al hospital, o en el Centro de Día al que acudía. Podía haber sucedido mientras dormía. Pero yo creo que Dios es justo, y que Dios existe. Y quiso que los dos encontraran la paz conjuntamente. De esta manera él pudo despedirse de ella con una sonrisa dulce, a pesar de su enfermedad. Y a ella le ha quedado la tranquilidad de que pudo enviarle Reiki y envolverlo de Luz y Amor en esos momentos, después de tanto sufrimiento.

Por mi parte, en este libro no quería indicar que esta mujer y este hombre son mis padres. Sin embargo, considero que, debido a su marcha así como al trabajo conjunto que hemos hecho en estos últimos años los tres, debía indicarlo.

He de decir que, durante estos años, estuve junto a mi madre enviando Reiki a mi padre, unas veces presencialmente y otras a distancia. Durante la enfermedad lo estuve tratando también con acupuntura. Estoy convencida de que todo esto ayudó a que su calidad de vida mejorara de forma considerable.

También he de recalcar que durante todos los años que he trabajado con Reiki, mi sensibilidad se ha despertado a pasos acelerados. Esta sensibilidad me permitía también comunicarme con la parte más interna del espíritu de la persona; podía comunicarme con mi padre, a pesar de que no hablaba. A un nivel de corazón a corazón, esta comunicación fue factible. Esta capacidad que había desarrollado me llenaba mucho, ya que me sentía útil a su lado. Tenía la sensación de que en esos momentos, mi padre sentía que no estaba solo con sus lagunas mentales. Podía sentir cómo mi padre sentía la comunicación entre ambos, aunque a un nivel que no podría explicar. Son sensaciones que me producían paz y, a juzgar por su mirada y el brillo de sus ojos, también le proporcionaban paz a él. No tengo palabras para explicarlo. Hay que vivirlo.

Lo quería mucho, y se lo demostraba cada día. Sé que durante su enfermedad su cerebro experimentaba una degeneración progresiva, y que la parte racional cada vez se deterioraba más. Sea como sea, sé y pude sentir que el profundo amor que le transmitía cuando le cogía la mano, él también podía sentirlo. Él me respondía con una sonrisa.

El proceso de su enfermedad me hizo confiar mucho más en mis sensaciones más profundas. Estaré eternamente agradecida a su alma por brindarme la oportunidad de crecer interiormente como lo hice, y de vivir esos momentos tan mágicos de la unión de nuestras almas. Una unión forjada sin las fronteras de la mente.

He querido compartir algo que para mí es muy íntimo, porque me gustaría que os pudiera resultar de ayuda si en un futuro os encontráis con alguna situación similar. El amor funciona, el Reiki funciona. Hasta la persona más insensible, o el enfermo en el coma más profundo pueden sentirlo. El amor es la única energía capaz de romper barreras y llegar al corazón. Y Reiki funciona con esta energía: “la energía del amor incondicional”.

Lo que os acabo de relatar no sólo lo he experimentado yo, sino también mi madre, e incluso mi marido, quienes veían esta transformación en mi padre. Veían cómo su rostro se transformaba cuando yo me acercaba a él. Cuando le decía y le demostraba cuánto lo quería. Cuando le cogía de la mano y me quedaba mirándole a la cara.

Solo por esto doy las gracias al Reiki por haber aparecido en mi vida. Porque, a pesar de que

no tengo a mi padre a mi lado, puedo sentir su amor y su agradecimiento hacia nosotras. Puedo sentir la paz de mi madre al sentir que hizo en vida todo lo que pudo. Y, sobre todo, pude encontrar la paz en mi corazón, en lugar del desconsuelo que produce la marcha de un ser querido.



## E. R.

Esta chica inglesa tenía 33 años cuando empezó a venir a la consulta.

Empezó a hacerse Reiki porque tenía problemas para expresar lo que realmente quería o pensaba. Esta situación le llevaba a un estado de mucha tensión que había ido acumulando durante muchos años, y que se había manifestado a nivel físico en forma de fuertes dolores de espalda. A medida que avanzaban las sesiones de Reiki, empezó a tomar conciencia de su problema: acallando su opinión lo único que conseguía era perjudicarse a sí misma, ya que muchas veces hacía cosas que no le apetecían, aceptaba situaciones que no le gustaban o tenía que escuchar conversaciones con las que no estaba de acuerdo. Y todo ello hacía que esa tensión se acumulara en su cuerpo. Comenzó a darse cuenta de no era la persona feliz y complaciente con quien todos podían contar en cualquier momento, que era lo que pensaba la mayor parte de las personas que la conocían.

Empezó a comunicarse mejor, a decir lo que pensaba y a expresar sus opiniones cuando ella consideraba oportuno. Poco a poco empezó a sentirse mejor consigo misma. Tras unos 5 meses de tratamiento con Reiki, se fue unos días de vacaciones a Inglaterra a visitar a algunas de sus amigas. Le comentaron que la encontraban un poco cambiada, más segura de sí misma y más satisfecha con su vida. Esto le ayudó a confirmar que el Reiki le estaba yendo muy bien, y que las personas que la conocían estaban notando todo el trabajo que estaba haciendo consigo misma.

A medida que continuaba con las sesiones de Reiki, su comunicación se hacía más fluida y segura. Incluso las molestias de garganta que tenía a menudo iban desapareciendo. Aprendió a ser consciente de su garganta; cuando le dolía, intentaba observar qué obstáculos había en su comunicación.

Fue tomando conciencia de que repetía un arraigado patrón familiar. Se dio cuenta de que en su familia había una gran falta de comunicación; por eso a ella le costaba tanto comunicarse a todos los niveles.

En otro de sus viajes a Inglaterra habló con sus padres y se sorprendió de la información tan interesante que compartieron con ella. Lo más revelador de todo fue que pudo darse cuenta de que sus padres también habían vivido una adolescencia, un noviazgo, aventuras e incluso el amor.

Que habían soñado, que habían tenido sus pensamientos liberales cuando eran jóvenes, etc. En resumidas cuentas, sus padres también tenían mucho que contar sobre sí mismos y sobre sus sentimientos.

Para ella esta experiencia fue mágica, porque gracias al poder de la comunicación se dio cuenta de que sus padres eran personas con las mismas virtudes y defectos que cualquier ser humano. A menudo cometemos el error de olvidarlo, ya que pensamos que por el simple hecho de ser nuestros padres han de ser perfectos.

Además, gracias a que aprendió a comunicar sus pensamientos y sentimientos, pudo mejorar sustancialmente la relación con su novio, lo cual ha contribuido a crear una mayor estabilidad emocional entre ambos.



## I. R.

Tenía 22 años cuando empezó a hacerse Reiki. Empezó a venir, porque sentía la necesidad de buscar en su interior esa parte de sí misma que le era desconocida. Aunque estaba despierta al mundo espiritual, intentaba comprender lo que le pasaba con la mente, sin entender que a veces las cosas más profundas no pueden entenderse, sino que hemos de sentir las y aceptarlas. Todo su esfuerzo por comprender aquello a lo cual no podía darle un significado lógico le creaba un fuerte conflicto. Se encontraba en un estado de soledad interior, se sentía perdida sin conseguir hallar la solución.

Una vez comenzó a recibir Reiki, su ansiedad empezó a transformarse en paz. Estaba cada vez más relajada y, sobre todo, empezó a comprender que en medio de aquel caos interior en el que se encontraba, no estaba sola. Había más personas que pensaban como ella y que también intentaban buscar respuestas. Descubrió que sus sentimientos eran como los de muchas otras personas que intentan trascender una estructura lógica.

Para su sorpresa, empezó a conectar con su interior; siempre había actuado con la mente y el pensamiento puro y lógico y, de repente, se encontraba dejándose llevar por su intuición, que a veces le llevaba a unos niveles de conexión interior y de paz que la abrumaban. Empezó a conectar con su sabiduría interior, y a darse cuenta de que las preguntas que se planteaba a sí misma sobre su existencia y el universo no eran preguntas aisladas, sino que había millones de personas en su misma situación, e incluso muchas de ellas habían recibido respuestas.

Todo ello hizo que empezara a sentirse mejor consigo misma, y pudiese aprender a interpretar las señales que se manifestaban en el camino de su vida. Poco tiempo después se decidió a iniciarse en Reiki. Según me comentó, sintió como si se abriera una gran puerta desde la que conectaba con una inmensa paz interior difícil de explicar con palabras.

Comenzó a trabajar con los conocimientos adquiridos en el curso y, a medida que practicaba, tuvo experiencias increíbles. También se sorprendía de la paz que le proporcionaba el hecho de hacerse Reiki a sí misma. Nunca había imaginado que algo tan sencillo fuera tan productivo.

Aproximadamente un año después decidió hacer el 2º Nivel, ya que sentía que era el momento

de dar el siguiente paso en su camino de autodescubrimiento. Con este nivel también notó cambios profundos en su vida. Se cuestionaba las dudas que le iban surgiendo a un nivel mucho más interno a medida que practicaba. Pero, al mismo tiempo, también era consciente de que las respuestas aparecían. Le sorprendieron los efectos del Reiki a distancia, fundamentalmente porque era algo que podía hacer ella sin la necesidad de haber nacido ya con ese “don”.

Mientras escribía este libro, decidió hacer el 3er Nivel. Ahora duda mucho menos y es consciente de que avanza mucho más rápido. La mayoría de veces no necesita cuestionarse, porque ahora es capaz de sentir que algo muy potente y con una gran energía está por encima de todos, y que siempre está ahí cuando necesitamos ayuda.

Ella es una confirmación más de que Reiki te conecta con tu camino interior y te ayuda a ponerte en marcha. Nos recuerda que si estamos parados no vamos a ningún lugar.



## C.T.

Empezó a venir con 27 años por un problema de insensibilidad. Cuando comenzaron las sesiones de Reiki, el problema derivó en un fuerte conflicto con su sexualidad y su vida. Su objetivo era llegar a alcanzar un puesto importante como ejecutiva en una empresa de Marketing. Ese era el sueño al que aspiraba, y que le suponía grandes esfuerzos y sacrificios en su vida personal. No obstante, en ese momento esto no suponía ningún problema, porque anteponía sus metas a su vida personal.

Poco a poco, a medida que recibía Reiki, empezó a valorar cosas a las que antes no les daba ninguna importancia, como por ejemplo, el tiempo. Se dio cuenta de que el tiempo tenía un gran valor si quería comenzar a disfrutar de la vida. Que trabajar sin un excesivo estrés podía darle una mayor calidad de vida. Tomó conciencia de que no todo se reducía a alcanzar grandes metas, si para ello has de sacrificar tu vida personal. Empezó a valorar el compañerismo dentro del ambiente laboral. Se percató de la necesidad de un buen ambiente entre los compañeros, ya que son muchas horas las que se pasan en el trabajo.

Entonces tomó conciencia de que debía empezar a cambiar sus objetivos, ya que sus sueños implicaban vivir en un ambiente laboral de mucho estrés y disponer de poco tiempo libre.

Esto al principio le creó un conflicto, porque no entendía cómo podía estar cambiando, y al mismo tiempo sentirse bien. Por un lado, no entendía por qué sus pensamientos se centraban en todo lo que había deseado y, por otro, se sentía desconcertada al descubrir que desde su interior empezaba a darse cuenta de que en el fondo esos no eran sus sueños. Tomaba conciencia de que se estaba dejando llevar por la necesidad de ser alguien importante. En su interior empezaban a pasar cosas que era incapaz de comprender, pero que, al mismo tiempo, la hacían sentir muy bien. Se sentía más feliz y con una mayor seguridad en sí misma.

Un día me comentó que quería iniciarse en Reiki. Yo le comenté los posibles cambios que podría experimentar, ya que ella no estaba trabajando a un nivel demasiado profundo, sino que estábamos trabajando con una de las capas más superficiales. Le conté que el proceso de transformación de su vida podría adelantarse y le pregunté si estaba segura de poder enfrentarse a ello. Ella me aseguró que es lo que quería.

Después del curso, como cabía esperar, se manifestaron en su vida ciertos nudos y bloqueos que ella había estado demorando a nivel subconsciente. Aunque sentía temor e inseguridad, tuvo que enfrentarse a ellos. Y consiguió hacerlo de forma satisfactoria. Su vida ha cambiado y ella se siente feliz de haber dado los pasos que le han traído hasta aquí. Tiene una mayor seguridad en sí misma y siente por primera vez en su vida que sabe quién es y lo que quiere. Ahora es consciente de que los cambios siempre están a nuestro alrededor, y de que hay que saber asimilarlos con la mayor tranquilidad posible.

Ella me ha enseñado que las personas solo caminarán por el camino para el que estén preparadas. Después de su 1er Nivel de Reiki y de empezar a transformar su vida, C. decidió parar.

Supo encontrar su camino y decir basta cuando supo en su interior que no estaba preparada para dar el siguiente paso. Se ha quedado con todo lo que aprendió. Ha experimentado una importante transformación. Pasó de ser alguien totalmente materialista a valorar la vida desde muchos otros ángulos.

Cuando nos introducimos en el mundo abstracto de las energías, hay que tener mucho cuidado, porque todo lo que pedimos, llega. Y no siempre estamos preparados para recibirlo.

En la vida cada uno de nosotros tiene un camino que ha de recorrer paso a paso. Sin embargo, a veces queremos hacerlo tan rápido, que en lugar de caminar, empezamos a correr. Y, de la misma forma que no todo el mundo tiene la misma resistencia o capacidad pulmonar para empezar a correr, tampoco estamos todos preparados para sumergirnos en el conocimiento y la búsqueda de nuestro Ser Interior.

Es por eso que creo que el Reiki es adecuado para todas las personas. Va bien para las personas que quieren empezar a solucionar su vida. Para las personas con dolencias físicas que quieren buscar el origen de las mismas. Para las personas que buscan la Paz interior. Para las personas que quieren crecer a nivel personal. En fin, para todo aquel que se embarca en la búsqueda de la felicidad. No obstante, como he comentado antes, lo importante consiste en saber en cada momento cuándo hemos de parar y descansar para así no agotar nuestros pulmones.

Y esto es algo que C. me ha enseñado. Ella trabajó en su desarrollo personal y vio cómo los resultados comenzaron a materializarse. En ese momento, ella decidió parar, aplicar todo lo aprendido, y ser feliz con el conocimiento y experiencias adquiridas. Así pues, el Reiki le ayudó a encontrar su propósito.

Quizás un día desee prepararse para emprender una carrera más larga. Llegado el momento, de la misma forma que encontró el Reiki y abrió una puerta, volverá a hallar la siguiente. Las puertas nunca han de abrirse si no estamos preparados para afrontar lo que hay detrás. Hasta que no la abres, no sabes con qué te encontrarás.



**L. G.**

Tendría alrededor de 45 años cuando empezó a venir a causa de fuertes taquicardias que le producían un intenso dolor en la zona del corazón. Esta situación le producía cada vez más angustia, porque era algo que iba y venía cuando menos se lo esperaba, aunque cada vez empezaba a ser más frecuente.

Le aconsejé que inicialmente se hiciera 4 sesiones seguidas (que es el tratamiento que aconsejo en casos urgentes). Con esta modalidad de tratamiento, los resultados manifiestan rápidamente, lo que resulta idóneo en los casos que revisten urgencia.

Tras las primeras sesiones, me confirmó que las taquicardias se habían reducido notablemente y que, sobre todo, se sentía muchísimo más tranquila. Esta sensación le resultaba extraña, debido a que había pasado largo tiempo padeciendo aquella angustia. También le sorprendía que el resultado fuera tan rápido, a pesar de que yo ya se lo había comentado.

Cuando venía a hacerse Reiki, también hablábamos sobre cómo le había ido durante la semana. A medida que nos adentrábamos en su interior, comenzó a tomar consciencia de que las taquicardias normalmente se producían cuando tenía que hablar en público, situación que le provocaba pánico. También se dio cuenta de que realmente no tenía nada que temer, y esto fue produciendo en su interior un sentimiento de paz y de confianza que se iba afianzando con el paso de las sesiones.

Gracias a la tranquilidad que le aportaba el Reiki, le era mucho más fácil ver qué puntos eran los que fallaban en su vida y pudo reunir más valor para enfrentarse a ello.

Con el tiempo empezó a confiar más en sí misma y a perseguir lo que quería de la vida. Se dio cuenta de por qué a veces hacía cosas que no le interesaban buscando una autojustificación. Empezó a valorarse más a sí misma, y a percatarse de que la felicidad desempeñaba un papel muy importante en su vida y que tenía que hacer lo posible por tenerla a su alrededor.

Aproximadamente un año después de acabar con las sesiones, me encontré con ella y me contó cómo había ido cambiando su vida.

Lo primero que hizo en cuanto estuvo preparada fue reducir su jornada laboral. Y aunque sus ingresos económicos disminuyeron un poco, ella me comentó que le merecía la pena, porque había ganado en calidad vida. El único ajuste que tuvo que hacer en su vida fue reducir algunos gastos. Me dijo que toda la familia estaba más unida y feliz.

También me comentó que hacía tiempo que no había vuelto a tener ninguna taquicardia y que eso le había aportado mucha tranquilidad.

Su iniciación en Reiki le había proporcionado el gran regalo de poder hacerse el autotrata-  
miento de vez en cuando. Asimismo, hacía Reiki a sus hijos (muchas veces eran ellos mismos quienes se lo pedían). También me comentó que le hacía Reiki a su marido cuando estaba muy nervioso, y que el resultado era excelente, por eso se lo seguía pidiendo.

Me aseguró que estaba muy contenta de haber conocido el Reiki y de que sea una técnica fácil de aprender, fácil de aplicar y con resultados rápidos.



## P. L.

Recibió su primera sesión de Reiki el 27 de abril de 2001. Tenía aproximadamente 40 años. Lo primero que notó, y que le extrañó, fue la facilidad con la que se había relajado y el profundo nivel de relajación que había alcanzado. También sintió un alivio considerable de sus dolores de espalda, problema que ya veníamos tratando en sesiones de masaje.

En la siguiente sesión, me comentó algo que le había sorprendido mucho. El mismo día de su primera sesión de Reiki lo llamaron de la academia donde daba clases para informarle de que tenía que hacer una suplencia de un profesor. Lo que le sorprendió fue que normalmente, cuando se producía una situación de este tipo, a él le daba mucha rabia y acababa enfadándose. Pero ese viernes, curiosamente, no se enfadó y, además, la clase le salió muy bien, aún cuando no se la había preparado con el esmero habitual.

En ocasiones anteriores, tras recibir la llamada solía dejar de hacer lo que estaba haciendo para dedicarse de lleno en preparar la clase lo más rápido posible. Esta vez había continuado con lo que estaba haciendo hasta ese momento.

Otro de los efectos que empezó a notar a raíz de hacerse Reiki es que estaba menos cansado. Se encontraba más vital y enérgico, lo cual le ayudaba a llevar mucho mejor su ritmo de trabajo. También se sentía más relajado, con lo cual las situaciones que antes le irritaban, ahora eran menos tensas.

Poco a poco el Reiki le ayudó a plantearse un cambio de trabajo. Un cambio que llevaba tiempo buscando, pero que, por temor a que sus ingresos económicos se pudieran reducir, había ido retrasando. Sin embargo, a medida que avanzaban las sesiones, comenzó a dar más importancia a mejorar su calidad de vida, ser más feliz y dejar de permitir que le “machacaran psicológicamente” en el trabajo.

Un buen día llegó a la consulta diciendo que tenía una entrevista de trabajo muy interesante. Por supuesto, pasó las pruebas y lo aceptaron. En menos de 4 meses había decidido correr el riesgo de intercambiar su estabilidad económica por su satisfacción profesional y personal. Por lo que sé, hasta la fecha está muy satisfecho de haber tomado esta decisión y de haber dado este paso adelante.



M<sup>a</sup> J.

Éste es el caso de una mujer de que tenía unos 45 años cuando empezó a venir a mi consulta.

La conocí en un curso de Reiki de 2º Nivel. Hacía varios años que había hecho su primer nivel con otro maestro, y había tomado la decisión de hacer el 2º Nivel, porque había sentido que aquél era el momento de hacer cambios en su vida, tanto a nivel interior como exterior.

A pesar de trabajar como secretaria de dirección, tenía una enorme fuerza espiritual y una gran capacidad para trabajar a niveles profundos con Reiki. Empezó a hacerse sesiones porque, a pesar de que ella sentía esta energía, no sabía muy bien cómo canalizarla y dirigirla.

Mi trabajo de Reiki con ella, más que físico, fue de apertura de conciencia. Intenté guiarla cada vez que me comentaba cómo se sentía, o qué le pasaba. Cada vez que le hacía Reiki, ella sentía cada vez más la energía, incluso hasta el punto de que Reiki estaba provocando situaciones de aprendizaje para que pudiese verlas desde otro nivel. También sentía que estaba más cerca de averiguar cuál era su papel aquí.

De forma simultánea, ella seguía intentado poner en práctica todos los conocimientos que adquiría a nivel energético en su vida cotidiana: la comprensión, el perdón, el amor, el dejar de juzgar, enviar luz a todos aquellos que ella sentía que le enviaban sentimientos de rabia o envidia. En resumidas cuentas, todo lo que tiene que ver con las emociones humanas negativas.

Hizo grandes avances. Incluso llegó a saber que tenía mucho más por hacer, y que debía introducirse mucho más en su interior para adquirir una mayor comprensión espiritual.

Reiki le aportaba paz y conocimiento. Le ayudó a tomar conciencia de sentimientos que ella ya conocía, pero a los que no quería enfrentarse.

Éste es uno de los casos en los que claramente se ve que con Reiki se puede trabajar a todos los niveles: físico, emocional y espiritual. Todo depende del camino en el que se encuentra cada uno en el momento en que decide empezar a contactar con esta energía.



## C. F.

Es un chico que tenía 22 años cuando lo conocí en un curso de 1er Nivel de Reiki. Después de hacer el curso, al cabo de un mes aproximadamente, me llamó para que nos viésemos y tomásemos un café. Me comentó que estaba sorprendido, porque en su vida se estaban manifestando muchos sentimientos encontrados y no entendía por qué. Yo le comenté que Reiki funciona de la siguiente manera: todo lo que no está en armonía dentro de uno mismo, surge al exterior para ser sanado. Eso es lo que le estaba pasando.

Todos los sentimientos y emociones que había reprimido durante años, y que no quería ver, se estaban mostrando ante él para darle la oportunidad de solucionarlos. Los problemas sólo pueden resolverse cuando uno toma conciencia de que los tiene.

Le hice varias sugerencias acerca de cómo empezar a trabajarlo por su cuenta, y le dije que si tenía dudas durante el proceso podía llamarme. Y así fue como C. emprendió un viaje hacia su interior. De vez en cuando me llamaba, y yo le sugería cómo seguir adelante.

Al cabo de un año, nos volvimos a encontrar. Buena parte de su vida había dado un giro impresionante. Había cambiado de trabajo y había estado fuera de Barcelona unos meses. Me llamaba porque, aunque estaba mucho mejor, seguía sorprendiéndole cómo Reiki había provocado tantos cambios en su vida.

Practicaba mucho consigo mismo, y ahora procuraba ser más objetivo en el momento de juzgar y más comprensible con sus padres, aunque esto último le costaba muchísimo.

Después de un rato me preguntó qué podía hacer para trabajar consigo mismo a un nivel más profundo. Yo le sugerí que probara a hacerse sesiones de Reiki para comprobar la diferencia entre trabajar solo y trabajar guiado. Así, él podría decidir cómo seguir.

Empezamos a hacer sesiones de Reiki, rápidamente se produjeron cambios espectaculares. Era como si en su interior hubiera un gran ordenador lleno de conocimiento que, con cada sesión, daba más y más información sobre quién era, qué tenía que hacer, qué debía sanar, con qué debía tener cuidado o por qué estaba trabajando yo con él. Fue increíble. En ocasiones sentía que las

sesiones eran pruebas para mí, para que no dudase de lo que sentía y veía, ya que con él mi intuición se potenciaba de forma espectacular.

Lo cierto es que ha sido una de las personas que más rápidamente evolucionó durante las sesiones. También cabe destacar que su toma de conciencia con respecto a su vida ha sido constante, y que también se hace Reiki a diario. Tal como aprendió en el 2º Nivel, también ha tomado conciencia de cuándo enviar Reiki a las personas necesitadas.

Posteriormente, también hizo el 3er Nivel. Aún continúa trabajando y tomando conciencia. Sabe que su trabajo no ha finalizado, es el prelude de lo que le queda por trabajar durante toda su vida.



## Lisa

Ésta es la historia de una chica de unos 30 años que conocí en uno de mis cursos de Reiki de 1er Nivel.

A continuación quiero compartir con vosotros un escrito redactado por ella misma acerca de su experiencia con Reiki:

“Lisa había ido a terapia en un centro de Terapia Gestalt durante unos meses. Su mayor problema era que sufría una importante confusión emocional. Para no sufrir emocionalmente, dejó de sentir y se centró en razonarlo todo con la mente, encerrando así todas las emociones en una olla a presión. Esta situación la llevó a sentirse muy deprimida y nada a gusto consigo misma y con su entorno. En la terapia aprendió que se aferraba al sentimiento de malestar, porque era el único sentimiento que podía definir con claridad y le hacía sentir viva. Después de unos meses había conseguido cierta estabilidad emocional.

En una ocasión conoció a una persona que le indicó que tenía que aprender a gestionar la energía que emanaba de sus manos. Que debería dedicarse al Tarot o a la imposición de manos. Ella conocía algunas de las terapias llamadas alternativas y sabía que existía el Reiki. Fue entonces cuando decidió probar dicho sistema.

Durante el curso de primer nivel no percibía ninguna de las sensaciones que otros participantes parecían percibir. Aunque abierta a esta experiencia, no dejaba de analizarlo todo con la mente. Los siguientes 21 días después de la iniciación percibía de vez en cuando un súbito aumento de calor en las palmas de las manos, además de sentirse más sosegada. Seguía practicando a diario el Reiki, tal y como había aprendido en el “autotratamiento”, lo cual le daba cierta sensación de estabilidad.

En el curso de segundo nivel no conseguía confiar en las cosas que percibía. Su mente no dejaba de analizarlo todo, y de interferir con sus sentimientos. Para una persona que necesita razonarlo todo, es importante trabajar con un esquema. A la hora de imponer las manos, tenía la necesidad de seguir un patrón concreto. Después del curso siguió usando la nueva información a diario, avanzando lentamente hacia un proceso que la llevaría a empezar a confiar a pesar de no “sentir” nada.

Lo más difícil resulta ser el hecho de confiar. Cualquier explicación que acaba con la frase “has de sentirlo” o “haz lo que sientas”, no es suficiente, porque precisamente la parte de sentir está bloqueada. Una persona que durante años ha evitado enfrentarse a los sentimientos, ha de volver a aprender a sentir, como quién estuvo en una silla de ruedas y empieza a caminar otra vez. Son pasos pequeños, pero requieren mucho esfuerzo.

A pesar de su falta de “sentir”, decidió hacer el tercer nivel, el cual le resultó particularmente difícil. Fue un curso muy intenso y en el que se trataba fundamentalmente de usar la información tal como se “siente”. Una vez más, le parecía uno de esos retos que nunca entendería. Todavía le resulta difícil, pero lo intenta cada día.

Desde entonces ha averiguado que la energía de su entorno le afecta. Por desgracia no son siempre energías positivas, por lo que necesita protegerse. Este conocimiento le ha ayudado a entender que no solo buscaba evitar enfrentarse a sus sentimientos, sino que también cargaba con sentimientos ajenos. Esta sensibilidad hacia los sentimientos de los otros le provoca una enorme confusión a todos los niveles. El problema se agrava en el momento en el que la persona no actúa según el sentimiento que Lisa percibía a un nivel intuitivo. El hecho de no confiar lo suficiente en su intuición, le llevó a dudar de sus propios sentimientos y prefirió dar crédito a la información desde un nivel más mental”.

Ella es un claro ejemplo de lo importante que es confiar en la energía y dejarse llevar, ya que trabajar con algo que no se ve y no se puede explicar, sólo sentir, es cuestión de confianza. También me ha enseñado que no a todo el mundo le resulta fácil, y que nosotros, los maestros de Reiki, a veces damos por hecho que lo es.

Me ha enseñado a comprender que no se trata de que un alumno avance rápido, sino de confiar en él aunque parezca que está estancado, porque está constantemente en movimiento.

Lisa participó en los niveles 1, 2 y 3 de Reiki, y poco a poco ha notado cambios, ha sobrellevado crisis, ha superado las dudas sobre sí misma, y continúa descubriendo su interior. Está aprendiendo a escuchar a su intuición y sus sentimientos cada día un poquito más.



## R. E.

Conocí a esta mujer en un primer nivel de Reiki cuando tenía unos 27 años.

Hacía ya tiempo que se había iniciado en Reiki con otro maestro. Cuando le hablaron de mí, me llamó para hacer el segundo nivel. Sin embargo, al hablar con ella me di cuenta de que le faltaba mucha información (en comparación con la que yo doy en los cursos) para poder hacer un segundo nivel de Reiki conmigo. Así que vino a repetir el primero.

Poco tiempo después hizo el segundo nivel. A raíz de este momento empezó a trabajar más con Reiki. Se hacía Reiki a sí misma cada día y comenzó a trabajar el Reiki a distancia sobre todo con su familia.

Primero practicó con su hermana, con la que no mantenía una buena relación. No obstante, lo que más le preocupaba en ese momento no era su relación, sino el hecho de que saliera con un chico que bebía mucho y luego se ponía agresivo.

Como su familia estaba en Inglaterra (ya que ella es inglesa) y ella vive en Barcelona, tenía dudas acerca de la efectividad del Reiki a distancia, así que llamaba a sus padres de tanto en tanto para saber qué tal le iba a su hermana. Le causó una enorme sorpresa cuando le comentaron que su hermana parecía estar más tranquila. Empezó a comprobar que el Reiki a distancia funcionaba, era algo real. A pesar de los kilómetros que las separaban, los cambios se iban notando.

La relación con su hermana también mejoró; no se solucionó todo, pero sí mejoró.

Cuando ella empezó a estar más tranquila en lo que respectaba a la relación que mantenía con su familia, empezamos a trabajar sus problemas. Primero abordamos los contratiempos que tenía con todas sus parejas, así como con su parte femenina, que le estaba produciendo un quiste en los ovarios y varios quistes en las mamas.

Cuando iniciamos el tratamiento, me comentó que sufría de trastorno obsesivo compulsivo. Se medicaba, pero para evadirse de todos sus conflictos, muchas veces recurría a la bebida, y lo hacía en exceso, con lo que posteriormente se ponía sumamente agresiva. En este caso concreto, ya que estaba muy predispuesta a trabajar consigo misma y tenía constancia, empecé a hacerle acupuntura para tra-

bajar la parte física, y le enseñé cómo trabajar a nivel espiritual con Reiki el tema kármico que tenía con los hombres.

La rabia que tenía hacia ellos se fue transformando en paz gracias al trabajo de perdón y comprensión que empezó a hacer con cada uno de ellos. También comprendió por qué había permitido tales situaciones en su vida, y por qué se había hecho daño a sí misma.

Hizo un gran trabajo y los resultados no tardaron en manifestarse. En su última revisión ginecológica no aparecieron los quistes en los ovarios.

En uno de mis cursos de Reiki, conoció a un chico con el que dejó de repetir el rol que había repetido durante tantos años. De momento siguen juntos, comprendiendo qué les ha unido y qué tienen que trabajar, y ayudándose mutuamente a superar todos los contratiempos que les surgen en el camino.

Después de hacer el 3er nivel de Reiki juntos, hicimos una terapia de regresión conjunta, donde descubrieron que tenían una vida en común que se reflejaba en sus vidas actuales, lo cual les ayudó a comprender los patrones que repetían y los patrones que debían evitar para centrarse en lo que les quedó pendiente. Y, por encima de todo, aprendieron que nadie es superior a otros.



## B. L.

Éste es el caso de una alumna de Reiki de unos 40 años. La conocí a raíz de que un grupo de personas me llamara para hacer un 2º nivel. Era un grupo muy curioso, ya que muchos de ellos se dedicaban a hacer diferentes cursos de Crecimiento Personal. Con lo cual todos ellos estaban muy dispuestos a aprender

No supe nada de ella hasta que la volví a encontrar en un curso de 3er Nivel. El grupo de trabajo era casi el mismo que el que había hecho el 2º Nivel. Después del curso, tampoco supe nada de ella.

Algunas veces, mientras hacía sesiones de Reiki a algunos de mis pacientes, sentía como si me llamara, como si me pidiera ayuda. Esto me ocurrió durante un tiempo, hasta que finalmente decidí preguntarle a su prima (que era paciente mía de Reiki), si sabía algo de ella. Efectivamente, me comentó que no estaba muy bien y que tenía algunos problemas.

Por lo tanto, decidí confiar en mi intuición y la llamé. Le pregunté cómo se encontraba y le conté lo que me había pasado para decidirme a llamarla. Me comentó que estaba pasando por un momento muy difícil y que se encontraba mal. Así que decidió pedirme hora para acudir a mi consulta.

El primer día que vino me sorprendió el estado en el que estaba.

Estaba muy delgada, su cara estaba muy roja, como encolerizada o con rabia. Me comentó que tenía problemas con su marido y que no sabía cómo solucionarlos. Mi respuesta fue: “¿Con todo lo que sabes, por qué no aplicas nada?, ¿con todos los cursos que has hecho, no hay nada que puedas aplicar?”.

Curiosamente, aún poseyendo conocimiento y técnicas para salir adelante, me enseñó que en los momentos más críticos todos necesitamos a alguien para que nos eche una mano y nos recuerde cómo continuar el camino.

Entonces, empezamos con las sesiones de Reiki. Después de cada sesión le comentaba todo lo

que había sentido y, durante la semana, ella trabaja en los “deberes” que le ponía.

Trabajamos la comprensión, el perdón, la justicia y el amor. A medida que pasaban las semanas, con dulzura y amor, ella iba tomando decisiones lentas pero justas. Su camino fue duro pero productivo. Finalmente se separó de su marido, sin que ello supusiera un trauma ni para su hijo, ni para ella. He seguido viéndola después de su separación, y sus cambios son impresionantes. Lleva todo el proceso de cambio con mucha paz y comprensión. Es un bonito ejemplo de superación y avance.

Todos estos cambios que veo en mis pacientes y alumnos hacen que cada vez me sienta más satisfecha del camino que he escogido en esta vida. En los momentos en que me siento baja de ánimos, recuerdo todo lo que hemos conseguido juntos, y esto me produce una gran satisfacción como persona y como espíritu.



## M. G.

M.G. empezó a venir a mi consulta, porque hacía aproximadamente un año que se había sometido a una intervención a causa de unos pólipos en la matriz que le provocaban fuertes hemorragias.

A pesar de que ya había transcurrido un año, seguía sufriendo hemorragias y se encontraba muy cansada y desanimada. Vino porque le habían hablado de Reiki y, aunque confiaba en la persona que se lo había comentado, no tenía mucha esperanza de recuperarse.

Al cabo de una tanda de 4 sesiones consecutivas, lo primero que me comentó fue que se encontraba más animada y que el cansancio había remitido ligeramente.

Posteriormente, cuando llevaba unas 8 sesiones, las pérdidas empezaron a reducirse. Al cabo de 16 sesiones, su periodo menstrual había vuelto a la normalidad, sin fuertes pérdidas de sangre, con menos dolor de ovarios. Se sentía más descansada y su estado de ánimo había mejorado bastante.

También cabe destacar que empezó a valorarse más a sí misma, y comprendió que no podía cargar con los problemas familiares, sobre todo los días en que su cuerpo necesitaba descansar.

Reflexionó sobre su vida y se percató de que su cuerpo no era tan fuerte como ella quería que fuese.

A veces uno no puede llevar una carga más grande de lo que su cuerpo le permite. Tomó conciencia de que debía cuidar su cuerpo para que éste le permitiera encontrarse bien y disfrutar de los momentos maravillosos junto a su familia que la vida le ofrecía.



## L. D.

Éste es el caso de una mujer de 35 años que empezó a venir a mi consulta por fuertes bloqueos emocionales debidos a traumas infantiles.

Hacía poco que había tenido una hija y, a través de ella, se dio cuenta de que sus traumas no estaban superados. Tenía miedo de que su hija sufriera lo que ella había sufrido. Tenía miedo de no poder hacerla feliz. Tenía miedo de sacar su rabia de forma involuntaria con su hija. Y todo esto le causaba una gran angustia.

Empezamos a trabajar poco a poco con sesiones de Reiki, conjuntamente con Flores de Bach. Desde el principio empezó a encontrarse más tranquila y segura de sí misma.

Yo le avisé de que el pasado no superado solamente empezaría a surgir al exterior en el momento en que su alma estuviera preparada para afrontarlo. Y así fue. Tras varias sesiones de Reiki, empezó a surgir un sentimiento de pena hacia su padre y de rabia hacia su madre. A medida que estas emociones iban surgiendo sesión tras sesión, ella iba sintiéndose más tranquila consigo misma, y también se daba cuenta que podía darle más amor a su hija.

Hizo un gran trabajo de crecimiento personal, después del cual tomó la decisión de dedicarse al estudio de algunas técnicas de terapia alternativa, e incluso realizó los 3 niveles de Reiki.

Ha aplicado Reiki a algunos de sus pacientes y ha compartido conmigo la gran satisfacción que le produce sentir que puede ayudar. No dejará de sorprenderse de la poderosa herramienta que es el Reiki; la sensación de paz que aportan los tratamientos de Reiki, los niveles de trabajo en el subconsciente que se pueden llegar a desbloquear y la fuerza que proporciona para enfrentarse a ellos. Y todo ello sin ser una terapia agresiva.



## A. O.

Esta chica de 23 años vino a mi consulta por unas fuertes migrañas que llevaba tiempo padeciendo.

De pequeña sufrió dos fuertes ataques de migraña, que posteriormente pasaron a ser muy esporádicos. Sin embargo, desde que había empezado a trabajar hacía aproximadamente unos 7 meses, los dolores empezaron a manifestarse con una frecuencia semanal. Y, en las últimas semanas, el dolor aparecía casi a diario.

Me comentó que quería evitar medicarse constantemente para aliviar los dolores y que había decidido probar el Reiki, porque le habían comentado que podía irle bien, si bien desconocía por completo esta técnica.

Al cabo de unas pocas sesiones, los dolores pasaron a ser más esporádicos. Como de costumbre, durante las sesiones íbamos comentando cómo vivía su día a día, y pudimos encontrar patrones de mucha angustia y preocupación hacia todo su entorno. Así pues, le hice algunas sugerencias acerca de cómo empezar a enfocar su vida.

Después de una sesión semanal durante unos 4 meses, sus dolores de cabeza sólo se manifestaban de vez en cuando y la intensidad del dolor era mucho más leve.

Una vez más podemos constatar que para hacer Reiki no hace falta creer, sino únicamente la intención de querer mejorar, ya sea un problema físico, emocional o mental.



## C. E.

Empezó a venir a mi consulta cuando tenía unos 50 años debido a un bajo estado de ánimo y a una falta de alegría. También sufría unos fuertes dolores de espalda y de piernas, ya que había tenido varios accidentes que le habían dejado secuelas.

Ella había venido a un curso de Reiki esperando encontrar un milagro, y al finalizar el curso se dio cuenta que todo dependía de ella.

Quedamos un día y, a la luz de todos los problemas que tenía, le comenté que consideraba que ella sola no podía salir de su depresión, aunque si se hacía Reiki cada día como había aprendido en el curso, sí podría aliviar sus dolores. Por lo tanto, decidimos que se haría Reiki una vez por semana, y que al mismo tiempo, ella se haría el autotratamiento en casa cada día.

Gracias al trabajo de las dos, empezó a sentirse más animada y con más ganas de salir adelante. Aunque la espalda y las caderas le seguían doliendo, notaba cierta mejoría, algo poco esperable teniendo en cuenta los diagnósticos médicos.

A medida que las sesiones iban avanzando, profundizábamos en el terreno emocional (su marido, sus padres, sus suegros), y poco a poco fue tomando conciencia de que debía ir dejando atrás todos los juicios y prejuicios que tenía hacia ellos. Era necesario que se abriera a una forma de pensamiento donde prevalecieran el perdón, la aceptación, el amor, el no-juzgar; se trataba a fin de cuentas de todos los sentimientos que le costaba integrar en su vida.

Sin embargo, a medida que pasaban los meses, fue reconociendo que el Reiki le ayudaba a sentir más amor. Hasta ese momento, esto le había resulta imposible, porque siempre prevalecían los sentimientos de rabia y de injusticia, así como el compadecimiento a sí misma.

Todo este trabajo interior iba repercutiendo en su cuerpo físico. Notaba que caminaba mejor y que, aunque los dolores no habían desaparecido, habían disminuido notablemente.

Intenté hacerle ver que este trabajo que hacíamos conjuntamente debía integrarlo en su vida y saber aplicarlo siempre.

Se dio cuenta de que el Reiki le ayudaba a ser consciente de sí misma y de su entorno.

Tomó conciencia de que este proceso implicaba un esfuerzo, ya que sus actos y decisiones eran los que podían provocar un estado de tensión o de sosiego a su alrededor. Controlar la rabia y la ira muchas veces suponía un gran esfuerzo, aunque a medida que pasaba el tiempo le costaba menos.

Todas estas sensaciones y estos torbellinos de emociones los veo repetirse una vez tras otra en mis pacientes. Por ello, me produce una gran satisfacción ver el esfuerzo que hacen por avanzar y traspasar todas estas barreras que van apareciendo en su camino.



## K. E.

K.E. tenía 40 años cuando vino a mi consulta por fuertes dolores de espalda, fundamentalmente en la zona lumbar, que se irradiaban a las piernas y los pies. La intensidad del dolor a menudo le dificultaba caminar.

Empezamos las sesiones de Reiki y su dolor empezó a remitir levemente, sin embargo comenzaron a emerger fuertes bloqueos emocionales que le imposibilitaban ser feliz.

Su vida era un constante ir y venir de problemas y conflictos. Cuando parecía que empezaban a solucionarse, surgía otra persona que volvía a darle problemas. Todo esto le llevaba a un estado de leve depresión, ya que no conseguía entender por qué tenía siempre tantos problemas a su alrededor.

Le enseñé a comprender que su vida era un reflejo de lo que ella pensaba interiormente, y que lo más importante era que aprendiera de todas sus experiencias. De esta forma podría impedir que se repitiera constantemente el mismo patrón.

También le ayudé a tomar conciencia de que era muy importante que aprendiera a organizarse el trabajo de otra manera para llevar más ligera la mochila en la que transporta sus libros (ya que es profesora y da clases particulares). De lo contrario sería muy difícil que su espalda pudiera mejorar.

A medida que avanzaban las sesiones fue comprendiendo y aprendiendo de todo lo que surgía a su alrededor. También pudo observar que en su vida siempre se repetían patrones similares.

Decidió hacer el 1er Nivel de Reiki, lo que le permitió seguir trabajando en sí misma en su casa. Le surgían dudas que yo procuraba aclarar en base a mi conocimiento y experiencia.

Es una mujer fuerte y valiente que intenta darle un significado a su vida y comprender lo que sucede en su interior, dejando de atacar y de juzgar. Le hablé acerca de la importancia de enviar “amor” a esas situaciones y personas que tanto daño le hacían, y ella se sentía mejor.

Yo creo que el universo siempre nos envía aquello que nosotros enviamos, así que ¿por qué no enviar amor y perdón, en lugar de odio y rencor? Sé que algunas personas pensarán que esto es una utopía, pero puedo asegurar por mis experiencias personales que, cuando empiezas a cambiar tu forma de ver las cosas y aplicas este pensamiento, acabarás sintiéndote mucho más tranquilo y en paz contigo mismo.

Aunque su espalda le sigue doliendo, porque sigue cargando un exceso de peso y no se cuida como debería, ha conseguido liberarse de muchas emociones negativas, con lo cual su estado de ánimo ha mejorado. Ahora solo es cuestión de tiempo que tome conciencia de que su espalda no puede seguir cargando tanto peso físico y emocional.



**J. G.**

Ahora me gustaría compartir con vosotros la carta que me envió un alumno cuando se enteró de que estaba escribiendo un libro sobre Reiki y las experiencias de alumnos y pacientes.

“La primera vez que me hablaron sobre Reiki yo tendría unos 22 años. Lo hizo una pariente que vive en Argentina y que por aquel entonces pudo hacer un viaje para visitarnos. Me lo dijo claramente: “a ti te iría muy bien tenerlo”. Yo le contesté que sí, y no le hice mayor caso. Dudaba, no sé, sentía desconfianza. Yo no me iba a meter a curandero y, qué más, ahí la gente haciendo colas y todos los rollos que se montan alrededor, venga ya, ni en pintura.

Pues bien, pasó un año y medio y, entre tanto, ¡había comenzado a hacer un curso sobre ángeles! Todavía recuerdo a mi madre diciendo “ten cuidado a ver si va a ser una secta” y el interrogatorio al que me sometía cuando llegaba a casa...

En ese centro se organizó en un par de tardes de junio la iniciación al primer grado de Reiki (a la cual no asistí). La desconfianza se había vuelto duda y, esa duda, gracias nuevamente a una mujer, se transformó en curiosidad por saber qué era. Así que lo hice y, como no hay uno sin dos, ni dos sin tres, ya dispongo en estos momentos de los tres grados (el 2º grado y el 3er grado los hizo conmigo).

Lo practico tanto conmigo mismo como con los demás, sobre todo con quien me lo pide. Personalmente, me ayuda a cambiar estados emocionales y mentales más rápidamente que una enfermedad a nivel físico. Reconozco que debo practicar más para poder experimentar más y ser más creativo con la energía, supongo que es cuestión de tiempo y ganas, así como de obtener resultados positivos.

Espero que estas palabras te puedan servir de algo para ese práctico libro que me he enterado que estás escribiendo. Un beso y hasta pronto.”

Desde aquí quiero decirte que te estoy muy agradecida por enviarme tu experiencia con Reiki, ya que con lo que has compartido, muchos de los que tenemos Reiki nos sentimos identificados, ya que al principio a todos nos surgieron nuestros temores. Y en referencia a todos aquellos que desean saber sobre Reiki, seguro que estos cuestionamientos que planteas en tus principios, también se los habrán planteado en algún momento.



## D

Éste es el caso de una chica de unos 28 años. Un día me llamó y me comentó que había oído hablar del Reiki y que le habían dado mi número de teléfono, porque estaba interesada en hacer un primer nivel.

Hizo el primer nivel y, transcurridos unos meses, decidió iniciarse en el segundo nivel.

A partir de este momento, empezó a experimentar cambios interiores. Comenzaron a surgir conflictos consigo misma que no quería ver, pero que estaban ahí. Así que decidió empezar con sesiones de Reiki para solucionar estos conflictos de una forma más directa.

Le pedí que escribiera su visión del Reiki, y ésta es la perspectiva que ella tiene de lo que ha supuesto el Reiki en su camino:

“Esta es una descripción muy personal, ya que es lo que ha supuesto para mí encontrarme con Reiki.

La sensación que tuve cuando empecé a conocer el Reiki es como si fuera una puerta que se traspasa y nos acerca a Dios, o a nuestro “yo”, y permanece durante un breve espacio de tiempo en contacto con la energía de la creación o de nuestro origen. Es algo difícil de explicar con palabras, pero cuando hablas con alguien que tiene Reiki, te entiende.

Si soy capaz de hacer esta definición, es por las experiencias que tengo cuando recibo Reiki. Siento un profundo sentimiento de amor por todo y, sobre todo, una sensación de plenitud, tranquilidad, paz, serenidad interior. Soy capaz de ver mi vida como un observador, sin vínculos emocionales. Alcanzas una mayor comprensión del por qué las cosas son como son, y que para avanzar necesitamos esas experiencias. No obstante, es sorprendente cómo, cuando la sesión finaliza, tanto si te la haces tú como si te la hacen, la mente vuelve a tomar el control, y aquella sensación de paz desaparece en cuestión de horas.

Pero lo que es realmente importante es que, a medida que recibes Reiki, cada vez vas tomando más el control de tu corazón y puedes apartar la mente. Y esto es increíble.

Por ello, lo importante es que en los momentos de mayor conflicto seamos capaces de salir fuera de nuestro cuerpo y observar nuestra vida como si fuéramos espectadores, sin involucrarnos en nuestras emociones. Todo ello nos ayuda a enriquecernos como algo más que personas. Sin el Reiki, relajarme y conseguir ver las cosas desde este punto de vista, me era muy dificultoso, por no decir casi imposible. Sin embargo, cuando recibo Reiki estoy en tal punto de relajación que me resulta sencillo utilizar este sistema, con lo cual actualmente me ayuda mucho a no “ahogarme en un vaso de agua”. En lugar de desesperarme, busco alternativas para seguir adelante.



**J. L. P.**

J.L.P. es un hombre de unos 50 años a quien conocí en uno de mis cursos de 1er Nivel de Reiki.

Aunque, como la mayoría de hombres, era muy escéptico, y al finalizar cada ejercicio de prácticas afirmaba no sentir nada. Cuando le preguntaba si notaba calor en sus manos, su respuesta era siempre “sí, mucho”. Las personas que en el curso practicaban con él comentaban que sus manos ardían. Y él incluso confirmaba a medida que avanzaba el día que tenía mucho calor durante cada práctica. Sin embargo, al finalizar dichos ejercicios ese calor desaparecía con mucha facilidad. Aún así, seguía diciendo que no notaba nada.

Después del curso de 1er Nivel me comentó que durante los días sucesivos le había sorprendido la frecuencia con la que orinaba. Y esto no era habitual en él.

Después de unos meses, vino a hacer el curso de 2º nivel. Sus sensaciones fueron muy similares a las del primer nivel. Hablando con él acerca de lo que sentía, pude observar que lo que pretendía era sentir algunas de esas sensaciones espectaculares que explican en algunos libros, y que inducen a los alumnos a confusión. Ya que el milagro de Reiki no radica en su espectacularidad, sino en los efectos sorprendentes y sutiles que se producen a medida que uno trabaja con esta energía.

Posteriormente, cuando supo que estaba escribiendo un libro sobre las experiencias de alumnos y pacientes, me dijo que le gustaría explicar algunas de sus experiencias. Sus vivencias le habían ayudado a corroborar que haciendo Reiki uno experimenta cambios a su alrededor.

Éste es su relato:

“Estaba bastante preocupado por uno de mis hijos, ya que llegaba bastante tarde a casa, después de reunirse con los amigos. Y por las noches se quejaba de un dolor en el costado.

Tiene 18 años, y desde hace 3 le falta su madre, quien les abandonó para marcharse con un amigo de su padre, o sea amigo mío. Desde entonces sólo la ha visto 2 veces. Y me imagino que estas experiencias traumáticas deben de salir por algún lado, y pensé que quizás el dolor podía venir por esa experiencia.

Entonces empecé a tratarle con una afirmación, tal y como me enseñaron con el 2º nivel de Reiki. Al poco tiempo dejó de quejarse del dolor que tenía en el costado, e incluso empezó a llegar antes a casa. Actualmente, hay días que incluso llega antes que yo. Lo cual me hace estar más tranquilo, y sentir que él se encuentra también mejor. Sinceramente, he de confesar que no esperaba ver un resultado tan rápido, y sin tener que hacer un gran esfuerzo.

En relación conmigo, he de decir que, desde que hice el 2º nivel de Reiki, me siento más seguro cuando hablo con la gente. Por otra parte, no le doy tanta importancia a los problemas como antes, dejo que fluyan, sin dejarme afectar por ellos”.



## N. N.

Éste es el caso de una amiga a la que conocí hace años, antes de introducirme en el Reiki. En ese momento trabajaba en un despacho y llevaba una vida “normal”, como la mayoría de gente. Esta mujer volvió a cruzarse en mi camino después de superar todas mis crisis, haberme introducido en el mundo de la medicina alternativa y, sobre todo, después de haber conocido “Reiki”.

Me encontró mucho más tranquila, a pesar de todas las experiencias dolorosas que había vivido. Le sorprendió que pasase de ser secretaria a dedicarme a ayudar a las personas a superar sus crisis en calidad de terapeuta. Le sorprendió el cambio de vida. Y, sobre todo, le sorprendió verme tan fuerte y positiva.

A medida que nos íbamos viendo de cuando en cuando, me percaté de que en mi vida se producían cambios constantemente, y todos ellos eran positivos.

Un día me dijo que quería empezar a hacerse Reiki para trabajar su confianza en sí misma y solucionar algunos conflictos que constantemente se repetían en su vida.

Lo primero que le sorprendió fue la facilidad con que se relajaba. Esto es algo que he visto muy frecuentemente durante mis años de experiencia.

A medida que íbamos haciendo más sesiones, empezó a comprender algunos de los conflictos de su vida, y pudo verlos desde otra perspectiva. Por lo tanto, comenzó a sentirse mejor interiormente. También tomó conciencia de que los problemas cotidianos que surgían en el trabajo también los sobrellevaba mejor y ya no le afectaban como antes. Parecía que comprendía la importancia de mantener los conflictos fuera, sin permitir que alterasen su sistema nervioso.

Así, al sentirse más tranquila y positiva, interiormente también se sentía mucho mejor consigo misma.

Al principio de las sesiones de Reiki también me comentó que tenía algunos problemas con su menstruación.

Al cabo de unas cuantas sesiones de Reiki le pregunté por este problema y me comentó que ya

no le dolía tanto y que se encontraba mejor.

Desde hace años tiene dolores de espalda, y también me comentó que con el Reiki estaba notando cierto alivio.

A raíz de estas experiencias me es posible confirmar que, al mismo tiempo que se produce un equilibrio a nivel emocional, los resultados también se manifiesta en algunas dolencias físicas. Y he de recalcar que el Reiki no se lo hacía localmente en las zonas de dolor físico, sino que lo hacía en las zonas de conflicto emocional.

Además, le aconsejé que empezase a dedicar parte del tiempo que pasaba en casa a la relajación para que aprendiera a desconectar de los problemas surgidos durante el día. Me comentó que le había ido muy bien introducir este pequeño cambio en su vida.

Me gustaría aprovechar este libro para agradecerle la confianza que depositó en mí y el haber puesto en su vida una semilla de amor y positividad. Ahora ella ha de cuidarla para que siga creciendo. Es enormemente satisfactorio que alguien de tu pasado acepte tu cambio y, además, quiera realizarlo.



## Conclusión

Podría poner muchos más casos de personas que han trabajado con Reiki conmigo, pero considero que no es necesario caer en la sobreinformación para transmitir la eficacia y el potencial de “Reiki”.

En todos los casos que habéis leído, habréis observado varios puntos en común:

1.- Reiki induce con mucha facilidad un estado de relajación profunda.

2.- Todas las personas que están dispuestas a trabajar interiormente y avanzar en el camino del autodescubrimiento lo consiguen. El planteamiento adecuado no es de verlo como algo fácil o un milagro, sino como algo que se consigue con esfuerzo y comprensión, con sus momentos de dudas y desesperación al ver aquello que no quieren ver. A fin de cuentas, todos reconocemos (yo también me incluyo) que, a medida que recorremos este camino, empezamos a sentirnos mejor con nosotros mismos.

Espero haber conseguido con este libro mi objetivo principal: acercar Reiki a aquellas personas que no lo entienden o que les causa escepticismo, y explicar a nivel físico y real algunos de los logros que se pueden conseguir con Reiki.

Para mí, Reiki sigue siendo una gran puerta que, una vez que la traspasas, te lleva a un nuevo mundo por explorar. Cada día descubro nuevas maneras para trabajar con Reiki, de cómo aplicar los símbolos, y de cómo abarcar diferentes áreas de trabajo.

Tengo la sensación de que a medida que se trabaja, se desarrolla la capacidad de captar mucha más información acerca de los símbolos y sus efectos. Y es precisamente esto lo que me gustaría transmitir. Reiki no se acaba con un curso, o con la finalización de una terapia. Cuando acabas un curso, se abre una gran puerta que sólo tú puedes traspasar, ya que cada puerta es diferente para cada uno de nosotros, porque cada uno de nosotros es único, y su potencial es también único.

Ahora espero que emprendáis la búsqueda del camino que para vosotros tenga corazón. En este libro hablo de Reiki porque éste ha sido el camino que he escogido, pero no por ello quiero

implicar bajo ningún concepto que también ha de ser el vuestro. Empezad a andar y veréis qué camino escoger para descubrir el mayor tesoro que tenéis en vuestras manos: “vosotros mismos”.

Para finalizar, me gustaría mostrar mi más sincero agradecimiento a todos los lectores del libro, porque esto me confirma que debía escribirlo para que llegara a todos vosotros. Cuando empecé a escribirlo sólo era un presentimiento, ahora es una realidad. **GRACIAS.**



# Diseño, maquetación y edición del eBook:

Jorge Benito

create & share

[www.createandshare.es](http://www.createandshare.es)

STUDIO TENCHI

[www.studiotenchi.es](http://www.studiotenchi.es)