



¿Como ayuda el Reiki?

por Pamela Miles, Reiki maestra

Pamela Miles es maestra de Reiki, consultora de salud integral, maestra espiritual y autora de *REIKI: Una guía completa*. Ella ha sido pionera en la integración de la práctica de Reiki en la medicina convencional, desde principios de 1990. Su práctica internacional se basa en la ciudad de Nueva York. Para más información vea ReikiInMedicine.org.

Cuando vas al médico, te trata la afección o molestia: dolor de garganta, malestar estomacal, insomnio, cualquier síntoma o trauma que te hizo acudir a consulta.

Cuando visitas a un practicante de Reiki, te trata a ti -la persona que siente la molestia (o la persona que no tiene molestias, pero que sabe que las tendrá si no se cuida).

¿Alguna vez te has preguntado cómo ayuda exactamente la práctica de Reiki? ¿Te has preguntado cómo funciona Reiki?

Cómo ayuda la práctica de Reiki

Lo cierto es que hay mucho que no sabemos sobre cómo funciona la práctica de Reiki. Después de todo, Reiki es una práctica espiritual, como la meditación, yoga, o taichí. La espiritualidad es una experiencia subjetiva, en el terreno de lo desconocido, por lo tanto existe un límite sobre cuánto sabemos de manera objetiva sobre la espiritualidad.

Las prácticas espirituales nos ayudan a conectar con nuestros recursos inmateriales, ese centro más profundo de nuestro ser, que no se puede medir pero que es vital para nuestro bienestar. Los médicos reconocen que, a los pacientes que están conectados con su fortaleza interna, les va mejor y resultan más fáciles de tratar. Esto es así, especialmente en las personas que afrontan un trauma.

Pero como he comentado, no sabemos mucho sobre cómo funcionan las prácticas espirituales como Reiki. Sin embargo, aquí está lo que sí sabemos. Comencemos a analizar la experiencia de un tratamiento de Reiki.

Cuando vas a recibir un tratamiento, el practicante de Reiki coloca las manos en la parte del cuerpo en la que sientes molestia (por supuesto con tu permiso).

Pero no sólo en esa parte. Y esto es importante, porque la raíz de un desequilibrio nunca se encuentra donde aparece el síntoma, y los efectos de un trauma se extienden a lo largo de todo el cuerpo. La mayoría de los practicantes de Reiki colocan las manos en varias posiciones por la zona de la cabeza, y en la parte delantera y posterior del torso, mientras la persona esta tumbada en la camilla completamente vestida.

Se pueden notar sensaciones en la zona donde están las manos del practicante de Reiki, es habitual que así sea. Las personas suelen notar calor y un movimiento sutil.

También se puede notar que esa zona del cuerpo está más despejada, y se siente más a gusto. Si sentías dolor, es probable que disminuya, y quizá desaparezca, incluso aunque el practicante de Reiki no haya tocado todavía la zona del dolor. Puede que sientas como el trauma disminuye.

Reiki armoniza

¿Cómo funciona Reiki? ¿Cómo es posible aliviar el dolor que se tiene en una parte del cuerpo, cuando las manos del practicante de Reiki están situadas en otra parte? Eso es debido a que la reacción a la práctica de Reiki es local y general.

Da igual donde estén situadas las manos del practicante de Reiki, no importa lo agradable que pueda resultar ese ligero contacto, el beneficio más importante de la práctica de Reiki es lo que sucede sin que se note, lo que sucede dentro del cuerpo, y es que está recordando lo que mejor sabe: cómo sanarse a sí mismo. Y el primer paso para la autosanación es recuperar la armonía del cuerpo.

La medicina convencional lucha contra los síntomas y las afecciones con un enfoque bélico, como la lucha contra el cáncer. Sin duda hay un sitio para eso, nadie quiere un mundo sin hospitales.

La práctica de Reiki funciona de forma diferente. A diferencia de la orientación hacia la lucha de la medicina convencional, con intervenciones que atacan directamente a los problemas, la práctica de Reiki no se enfoca directamente en los síntomas o las afecciones.

¿El sistema parasimpático?

En lugar de luchar contra cualquier afección directamente, un enfoque que puede salvar vidas pero que a menudo conlleva efectos secundarios no deseados, la práctica de Reiki equilibra todo tu sistema. Cuando el cuerpo está en armonía, el mecanismo de autosanación es cuando mejor funciona.

Mientras las manos del practicante de Reiki están situadas en una zona de tu cuerpo, independientemente de si hay o no una respuesta local perceptible, se da una respuesta total a medida que tu cuerpo va cediendo al dominio del sistema nervioso parasimpático (SNP).

¿Por qué es importante esto?

Cuando el SNP domina, el cuerpo está en modo reposo-digestivo. Esto quiere decir que su prioridad es recuperarse, sanarse, nutrirse a fondo y restablecerse así mismo. El cuerpo sabe muy bien cómo hacer esto, pero nuestro atareado estilo de vida nos mantiene en el modo reactivo del sistema nervioso simpático (SNS), donde la prioridad del cuerpo es sobrellevar el día, enfrentándose (luchando o huyendo), en lugar de sanarse.

Nuestro cuerpo simplemente no puede enfrentarse y sanarse al mismo tiempo. Se trata de luchar/huir o descansar/digerir, pero no las dos cosas a la vez.

Mi sincero agradecimiento a Vicky Rios, y a Pilar Manzano por la traducción de este artículo.

Publicado originalmente en inglés, How Reiki Helps.

<http://reikiinmedicine.org/reiki-basics/how-reiki-healing-helps/>