

EJERCICIO DE LA ÓRBITA MICROCÓSMICA

El comienzo y la base de los ejercicios «Chi» para Reiki consiste en llevar a la conciencia el recorrido de la energía a través de la Órbita Microcómica. Se practica en un estado meditativo similar al de la curación a distancia, pero dirigiendo la energía hacia lo interior.

Para empezar fijarás tu atención unos dos centímetros por debajo del ombligo, centro energético que se denomina HARA.

Cuando empiece a acumularse el calor (Chi) en el HARA, llévalo mediante la intención mental hacia abajo, al perineo, hacia el «Hui Yin» (Vaso de la concepción relacionado con el chakra raíz), detrás de los genitales, para salir luego por el raquis. Se efectúa una detención momentánea en el punto del riñón (ming men), y luego se eleva poco a poco la energía «Chi» por la columna vertebral hacia la parte más alta del cráneo (hacia el chakra corona Sahasrara). Es preciso seguir el flujo de la energía. Sin tratar de forzarlo.

Retendremos esa energía en el chakra Corona hasta diez minutos aproximadamente, y luego lo dirigiremos hacia delante y hacia abajo (chakra frontal Ajna relacionado con la silla turca: Tercer Ojo). A continuación la energía retorna por la parte anterior del cuerpo hasta el HARA/ombligo. La retendremos en el HARA hasta notar de nuevo la acumulación del calor y luego emprendemos nuevamente la Órbita enviándolo hacia el chakra Raíz. Este ciclo se repite varias veces; con la práctica nos elevaremos hasta treinta y seis Órbitas por sesión.

Una vez hayamos dominado este ejercicio lo practicaremos incluyendo las piernas y la conexión con la Tierra. 10 Desde el ombligo dirigiremos el flujo de la energía hacia «Hui Yin» (Raíz) y luego lo dividimos en dos canales, para enviar «CHI» por la cara posterior de los muslos hacia la parte de las rodillas, de donde continúa hacia abajo por los tobillos hasta las plantas de los pies. En ellas se localiza el punto llamado «Fuente o Manantial Burbujeante», que es la conexión eléctrica del organismo con la telúrica. Cuando se haya acumulado el calor en las plantas de los pies, lo llevamos hacia los dedos y luego, por la cara anterior de ambos pies, hacia las rodillas, al tiempo que tomamos energía de la Tierra a través de las plantas.

El flujo prosigue entonces en sentido ascendente por la cara interior de los muslos y de retorno hacia el «Hui Yin», detrás de los genitales.

Devolvemos el flujo al raquis y lo dividimos de nuevo para encaminarlo hacia los brazos, división que se efectúa en un punto situado entre los omóplatos. Envía «Chi» por las caras anteriores de ambos brazos y hacia el centro de las palmas de ambas manos, que son los lugares de donde fluye el «Chi» para la curación. Después de concentrarnos en esta sensación, seguimos el flujo hacia las puntas de los dedos medios, de donde retorna hacia arriba por la cara exterior de los brazos. Una vez llegado a los hombros regresa al circuito principal y sube por el raquis volviendo al chakra Corona. Continúa el circuito de la energía a lo largo del canal central y devuélvela al Hara.

Una vez concluido este movimiento de la energía completaremos la meditación de la Órbita Microcósmica, mediante una toma de fundamento; este punto es de extrema importancia y debe realizarse al término de cada sesión lo mismo si hemos efectuado un ciclo que si han sido muchos. Una vez recogida la energía en su punto inicial y terminal, que es el HARA, llevarás un puño hacia la región umbilical, rozándola ligeramente, para realizar un movimiento en espiral, pero no más amplio que unos quince centímetros. La mujer describe treinta y seis giros en sentido contrario alas agujas del reloj, y luego otras veinticuatro en el sentido opuesto. De esta manera derivamos y regulamos la energía evitando sobrecargas eléctricas y secuelas molestas.

La Órbita Microcósmica, según queda descrita, es el fundamento de los dos ejercicios «Chi» siguientes:

Estos me fueron enseñados en 1989 como parte del Reiki II; en aquel entonces yo no sabía que estuvieran basados en la Órbita Microcósmica y fue para mí una sorpresa agradable el redescubrirlos en forma impresa mientras efectuaba mis investigaciones para escribir este libro, pues son conocidos tanto en yoga Kundalini como en Ch'i Kung y revisten un papel importante entre las prácticas de ambas disciplinas. Probablemente fueron introducidas en China y demás países del Extremo Oriente desde la India y el Tibet.

La finalidad de estos ejercicios estriba en potenciar la capacidad del organismo para realizar y canalizar el «Chi», puesto que necesita

una capacidad energética muy superior para pasar los alineamientos Reiki, y dichos ejercicios sirven de preparación para ello. Si no tienes previsto el recibir la instrucción Reiki III puedes omitirlos, pero confío en que la mayoría de las personas interesadas querrán alcanzar el grado Reiki III. Por otra parte, estos ejercicios revisten un notable valor propio a título de intensificadores de la espiritualidad y aportación salutífera.

Procede aquí una última observación, antes de iniciar la práctica de los ejercicios, y es la que concierne al carácter sagrado de nuestro cuerpo. Aunque muchas disciplinas metafísicas se proponen la finalidad de trascender el plano de lo físico, importa no olvidar que también el cuerpo es mágico y sagrado. Los budistas creen que la resolución del Karma sólo puede obtenerse durante una fase de encarnación, y ciertamente el Reiki sólo es posible a través del cuerpo. En esta época de deconstrucción de civilizaciones con el fin de dar paso a un planeta saneado, hay en la Tierra demasiadas cosas que contaminan y amenazan tanto el cuerpo como a la mente y al espíritu. Muchas de estas son inevitables, ya que no tenemos más remedio que respirar el aire que tenemos, beber el agua y comer alimentos contaminados, puesto que no podemos disponer de otra cosa.

En otros aspectos, sin embargo, sí podemos ejercer algún control. Muchos y muchas terapeutas creen, lo mismo que yo, que una persona que fume o que consuma drogas o abuse del alcohol no sirve como canal claro de la energía Reiki. Por esta razón se desaconseja el practicar curaciones o pasar los alineamientos hallándose bajo la influencia del alcohol o de otras drogas. En cualquier momento dado, tales estados invitan la presencia de entidades negativas y de ligaduras perjudiciales para la curación; y son totalmente negativas para la persona que actúa como terapeuta. Como tampoco hay que curar ni pasar alineamientos en estado de cólera, ni de enfermedad excepto las afecciones más leves. Por otra parte, si deseas dejar el tabaco, el alcohol o las drogas, el Reiki y la Órbita Microcósmica son poderosas ayudas auto-terapéuticas. Recuerde que como practicante de Reiki eres un canal sagrado de la energía vital de la Divinidad Universal.

Para comenzar entramos en estado meditativo e iniciamos la Órbita Microcósmica. Siente o visualiza el «Chi» como energía ígnea (raku), trasládalo del Hara (ombligo) al «Hui Yin» (perineo), y luego del raquis, arriba, hasta el chacra Corona. Lleva de nuevo la energía por la parte anterior del cuerpo hacia abajo, hasta devolverla al Hara. A partir de este punto las instrucciones difieren según realice la

práctica una mujer o un hombre. Durante estos ejercicios no se visualizan los símbolos Reiki.

EJERCICIO DE LA ORBITA MICROCOSMICA PARA LA MUJER:

Empieza con la llave de raíz o postura «Hui Yin», cuya discusión completa veremos al tratar del ejercicio siguiente. Para la práctica de éste, siéntate en el suelo apoyando con fuerza el talón de un pie contra la vagina y el clítoris. La presión debe ser firme y constante; también puedes obtenerla sentándote con una almohada pequeña entre las piernas, una pelota de tenis o incluso un cristal, siempre y cuando sea de tamaño suficiente. Apoya la lengua en el paladar, junto a los dientes incisivos. Esta postura es la fundamental en muchos ejercicios de yoga Kundalini y Ch'i Kung, pero incluye además la Órbita Microcómica. La utilización de una almohada deriva de una técnica zen (del budismo japonés). Es posible que la presión te cause una sensación de calor o, incluso, un orgasmo.

A continuación hay que potenciar la energía de las manos frotándolas o iniciando el flujo de Reiki hasta notarlas calientes.

Una vez calientes, cúbrete ambos pechos con las palmas de las manos haciendo copa y empieza a darles masaje hacia arriba y hacia fuera, hasta dieciocho veces, sin estimular los pezones. Concéntrate y nota el flujo de energía «Chi» hacia la vagina y las glándulas pineal y pituitaria (Raíz, Corona y Tercer Ojo). El movimiento de rotación hacia arriba recibe el nombre de dispersión.

Detente con los dedos rozando ligeramente los pezones y devuelve la energía de los senos, la vagina, el chakra Corona y el tercer Ojo hacia el chakra Cordial. Esta fase de los dieciocho masajes circulares se repite de dos a cuatro veces, siempre redirigiendo el «Chi» hacia el Corazón cada vez.

Hecho esto realizarás las rotaciones en sentido contrario, es decir hacia abajo y hacia adentro (en vez de hacia arriba y hacia fuera).

Acumularás la energía en los pezones y la dirigirás hacia el raquis, en la parte de la espalda opuesta a los pechos, para dirigirla luego hacia abajo en dirección al punto del Riñón. Estos dieciocho masajes circulares también se repiten de dos a cuatro veces. El movimiento de rotación interior recibe el nombre de inversión.

Retira las manos de los pechos y llévalas al punto del Riñón, en la espalda, debajo de la caja torácica. Date masaje y macera ligeramente esa región entre nueve y dieciocho veces, luego detente. Estos movimientos se repiten de dos a cuatro veces, descansando un rato después de cada una. Notarás el calor en la región renal.

Desplaza otra vez las manos, para masajear ahora el bajo vientre desde las ingles hasta los ovarios; extiende luego el masaje hacia el hígado y la vesícula biliar por la derecha, hasta el borde de la caja torácica, y hacia el bazo por la izquierda. Realiza movimientos de masaje exterior, y luego interior, treinta y seis veces en cada modalidad. Masajea a continuación la región vaginal, para acumular en ella la energía; haz una pausa y nota la expansión del «Chi».

Coloca la mano derecha sobre tu vagina y la izquierda sobre tu centro cordial, y lleva la sensación resultante de amor universal hacia tu corazón. Absorbe la energía de la Tierra y continúa la Órbita Microcósmica, terminando con el acopio de la energía en el Hara.

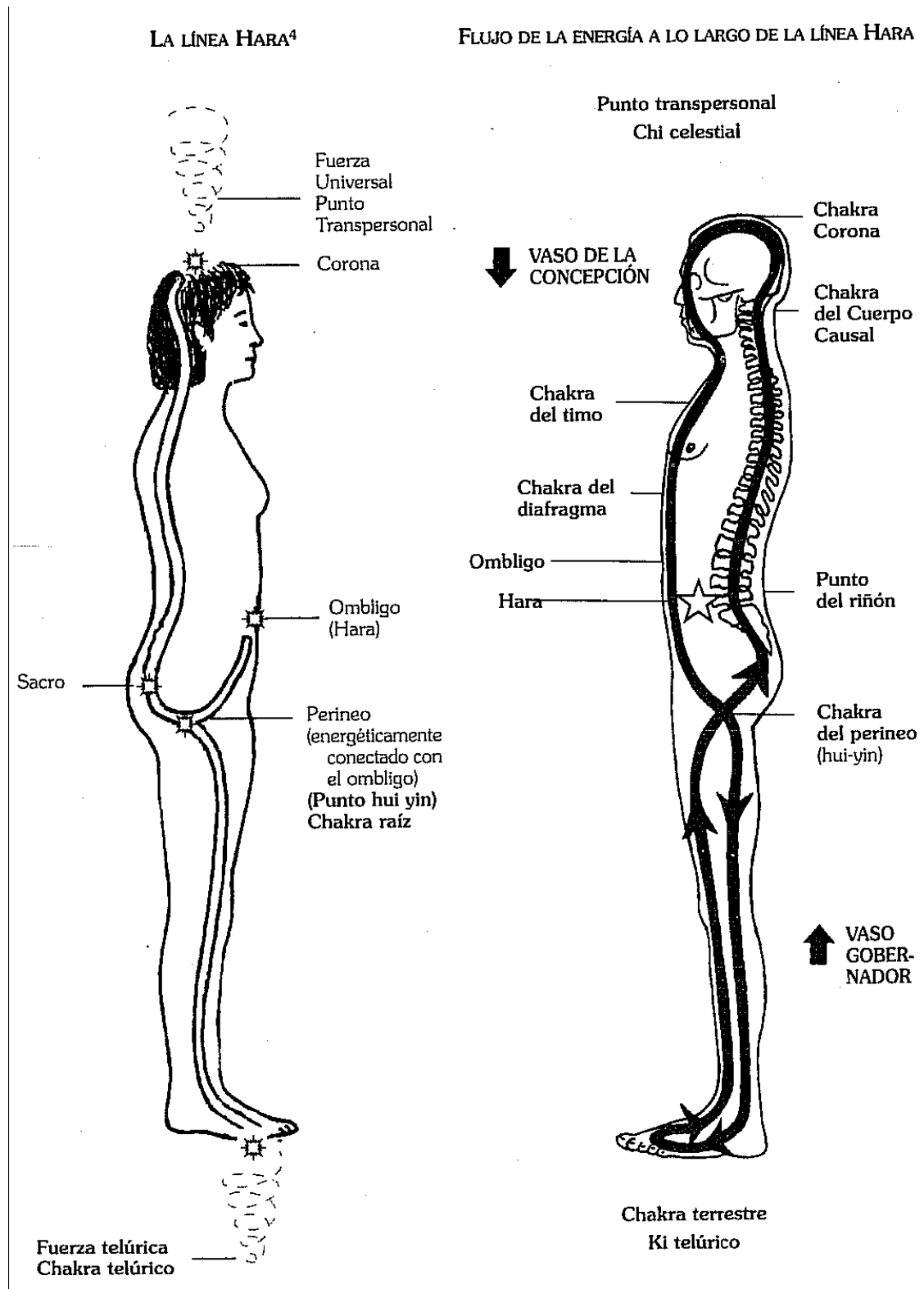
Con esto hemos completado el ejercicio primero para la mujer.

Este ejercicio aporta otros beneficios además de la expansión de los canales de la Kundalini. Son numerosas las disciplinas espirituales que procuran elevar de alguna manera la energía sexual hacia el chakra Corona.

La energía sexual es el «Chi» Original, denominado a su vez «Ying» y su merma disminuye la vitalidad, reduce la longevidad y aumenta el deterioro de la salud; disminuye dicha energía por efecto de la menstruación, la ovulación y el acto sexual. El ejercicio anteriormente descrito regenera esta energía y aumenta el «Ying» en beneficio del cuerpo, la mente y el espíritu. Al combinar la energía sexual con la del corazón se desarrolla la compasión y se recibe una sensación de paz, bienestar y júbilo espiritual.

La rotación de los seres sirve también para equilibrar los procesos hormonales de la mujer, a veces con resultados espectaculares. Las rotaciones de dispersión llegan a contrarrestar los síntomas de la menopausia, fenómeno para el cual se ofrece la explicación de que «la sangre ha retornado». Las mujeres que tienen quistes en las mamas descubren a veces que las rotaciones de dispersión han reducido el tamaño de los nódulos. Si se practican las rotaciones exclusivamente en el sentido de la dispersión quizás disminuya el tamaño de los senos; el hacerlo en el sentido de la inversión los aumenta, pero debe evitarse en presencia de nódulos

mamarios o molestias causadas por la menopausia. Para la mayoría de las mujeres, la práctica de ambas rotaciones (igual número de repeticiones en ambos sentidos) equilibra el sistema hormonal sin modificar el tamaño de los senos.



Otro posible resultado de la práctica cotidiana de estos ejercicios es, en efecto, el «retorno de la sangre». En algunas mujeres el nivel de los estrógenos puede ser causa suficiente de que se interrumpa el ciclo de la menstruación; las doctrinas de la filosofía esotérica consideran esto un hecho positivo, entendiéndose que se ha reciclado el «Chi» sexual y se ha dirigido hacia el chakra Corona. El fenómeno probablemente no presenta estabilidad suficiente para considerarlo un sistema eficaz de control de la natalidad en muchas mujeres. Si se interrumpe la menstruación pero se desea un embarazo, prescindiremos de los ejercicios y reduciremos el número de rotaciones (a menos de un centenar por día). No se conoce ningún efecto secundario adverso de estos ejercicios. Simplemente se trata de una detención del reloj biológico que potencia la creatividad y la lucidez mental.

Pueden practicarse dos veces al día, digamos por la mañana y por la noche. El número de rotaciones no será inferior a treinta y seis ni mayor que trescientos sesenta por sesión; es aconsejable comenzar con el número e ir aumentando gradualmente.

