

TERAPIA TRANSPERSONAL Y REIKI

Escuela Española de Terapia Transpersonal

Irina Gómez Marín

Madrid, octubre 2009

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN

2. TERAPIA TRANSPERSONAL

- Qué es la Terapia Transpersonal
- Desarrollo de la terapia
- Aspectos propios de la Terapia Transpersonal
- Técnicas y ejercicios
- Lo transpersonal
- Logros de la terapia

3. REIKI

- Qué es Reiki
- Efectos y beneficios
- Cómo se complementa Reiki con otras terapias
- Reiki como terapia complementaria y apoyo de la Terapia Transpersonal
- Reiki durante la sesión de Terapia Transpersonal
- Reiki a distancia después de la sesión de Terapia Transpersonal
- Reiki aflorando emociones y acercándote a tu ser interior
- La Terapia Transpersonal y Reiki como camino espiritual

4. TESTIMONIO

5. CONCLUSIÓN

6. BIBLIOGRAFÍA

INTRODUCCIÓN

Los estados emocionales y bloqueos que acompañan al ser humano en su vida cotidiana son innumerables, siendo algunos de ellos una carga pesada que se sufre a diario, sin encontrar una salida o solución que los libere. Además de éstos, existen otros estados emocionales de los cuales ni siquiera somos conscientes y que nos impiden relacionarnos con los demás, así como avanzar en nuestro crecimiento personal y espiritual.

El tipo de sociedad en el que vivimos avanza tan deprisa que nos impide detenernos a pensar en nosotros mismos y lo que nos rodea. La familia, las experiencias de la niñez y el sistema individual de creencias, tanto como lo que somos o creemos que somos, forman la red de conexiones e interrelaciones con los demás que es nuestra vida, siendo ahí donde manifestamos lo que nos inquieta e impide ser felices.

Sin embargo, hay sistemas y terapias que nos permiten entender y explorar diferentes situaciones y estados y que nos proporcionan los medios para sanar aquello que nos aqueja y no nos deja avanzar.

Es aquí donde aparece la Terapia Transpersonal, una terapia nueva que transforma al ser humano dándole la posibilidad de mirarse a sí mismo, encontrando la verdadera esencia de lo que es.

Lo que intento desarrollar en este trabajo es, a través de mi experiencia personal, la ayuda que puede proporcionar esta terapia en el proceso de sanación y crecimiento espiritual, complementándola con la práctica reiki.

Creo que son dos modos de sanación complementarios, y que se pueden ayudar y apoyar entre sí, trabajando desde principios diferentes. Es por esto que realizo una pequeña explicación de cada uno de ellos y de la manera de utilizarlos juntos. Obviamente, en este caso, la línea terapéutica principal que sigo es la transpersonal, siendo reiki la una herramienta de la que dispongo cuando se hace necesario.

TERAPIA TRANSPERSONAL

Qué es la Terapia Transpersonal

La Terapia Transpersonal es una nueva dimensión de la psicología, un nuevo espacio donde el terapeuta acompaña al ser humano en el redescubrimiento de sí mismo y la identificación con su conciencia mayor.

El término transpersonal hace referencia a lo que está más allá de la persona. La terapia transpersonal no sólo facilita el crecimiento del yo-personalidad sino que va más allá, hacia la realidad trascendente.

El terapeuta acompaña al paciente en el proceso de “des-identificación” de sus procesos físicos, mentales y emocionales para conocer el alcance de su condicionamiento y orientarlo hacia una observación sostenida; como consecuencia de esta observación, el paciente procede a desidentificarse progresivamente de estos condicionamientos.

La Terapia Transpersonal atiende a la necesidad fundamental que cada individuo tiene de asumir la responsabilidad de sí mismo en el entorno que le rodea y en sus propias relaciones, gestionando de manera adecuada las necesidades físicas, mentales, emocionales y espirituales del sujeto.

La Terapia Transpersonal conecta lo psicológico con la práctica espiritual, en lo que difiere de la terapia occidental tradicional, más preocupada por la modificación del comportamiento y alegando que una personalidad bien adaptada es sana, sin tener en cuenta todos los aspectos del ser que trascienden la personalidad. También pretende adaptar al individuo a la sociedad, afirmando que los seres humanos como los animales, responden a los estímulos del medio.

Es una psicología sin conciencia, olvida los valores, el libre albedrío, la voluntad y la trascendencia.

En cambio, la psicología transpersonal integra dimensiones que van más allá de los puntos de vista del conductismo, del psicoanálisis y de la psicología humanística; investiga la existencia de estados superiores de conciencia que son potencialmente alcanzables, ayuda al paciente en el proceso de desidentificación de sus procesos físicos, mentales y emocionales, reconoce la espiritualidad y las necesidades trascendentales como propios de la naturaleza humana.

El terapeuta intenta ayudar a la persona a ascender a niveles superiores de salud psicológica, a desarrollar su capacidad para asumir la responsabilidad sobre sí misma y sobre sus relaciones y experiencias, a capacitarla para que satisfaga de manera adecuada sus múltiples necesidades físicas, emocionales, mentales y espirituales de acuerdo con sus preferencias y predisposiciones personales, y a conectarse con su propia dimensión trascendental a través de

práctica de la vía transpersonal. Para ello, el proceso se ocupa tanto de la solución de los problemas particulares (aunque los reconoce, los trabaja y los integra) como de la creación de condiciones en que se posibilite, según sea adecuado, la solución o la trascendencia de los problemas. El terapeuta no cura la dolencia particular de la persona, sino que la capacita para que aprenda a contactar con sus propios recursos interiores y deje actuar sin miedo al proceso natural de curación, que es también un proceso de crecimiento.

Lo dicho lleva a los psicoterapeutas transpersonales a considerar que las crisis significan cambio y que todos los pacientes tienen capacidad de autocuración, que se ve estimulada por el desarrollo de la consciencia transpersonal.

Por lo demás, la situación terapéutica se concibe de manera que ambos participantes trabajen sobre sí mismos, cada uno de la manera más adecuada para su propio desarrollo. La consciencia se entiende como el instrumento y el objeto del cambio. Esta terapia llega a los niveles de conciencia más profundos del ser humano, a los que cada persona puede acceder mediante trabajos y diversas técnicas (de atención sostenida, observación e integración).

Sin embargo, muchas veces se requiere cierto entrenamiento introspectivo para alcanzar dichos niveles de conciencia. Es por esto que la propia experiencia terapéutica encierra su propia energía sanadora que, traspasando creencias mentales, marcas emocionales y sensaciones corporales, abre a la persona a una nueva manera de contemplar la propia vida y el mundo que le rodea.

Cómo se desarrolla la Terapia Transpersonal

La Terapia Transpersonal inicia el proceso de sanación ayudando y facilitando al paciente en conflicto a finalizar su grado de sufrimiento. Una vez que se ha restablecido un cierto nivel de equilibrio emocional, el terapeuta empieza a orientar al paciente hacia el descubrimiento de sus dimensiones interiores.

Este proceso se desarrolla en tres fases:

Primera fase: acercamiento del paciente al conocimiento de la propia identidad ego.

En esta etapa se entrena al paciente para que contemple su conflicto desde diferentes puntos de vista. Es el momento en que aprende a observar de manera introspectiva, incrementando el auto conocimiento y la consciencia de su propio sistema de creencias y condicionamientos mentales y emocionales. Al construirse un buen ego y luego trascenderlo, el paciente desarrolla no sólo confianza y respeto en su criterio, sino también su capacidad de concreción

y la fuerza necesaria para realizarse en el mundo elegido, aprovechando las oportunidades creadas a raíz de la situación crítica.

Los intereses básicos del ego oscilan entre la atracción y el rechazo, entre la evasión del dolor y la búsqueda del placer; es conveniente observar y atestiguar, de forma que se logre alinear con los intereses de la identidad profunda para posteriormente trascenderla e integrarla. Un ego madurado posee dos cualidades: firmeza en el interior y flexibilidad en el exterior, muchas veces se cae en el error de negar el ego, situación que se da en personas que tienen un ideal de servicio a los demás. Cuando esto sucede aflora una especie de espiritualidad que no es otra cosa que un ego que no corresponde a la realidad.

Segunda fase: reprogramación del propio ego.

En esta fase, el paciente interioriza y nombra los diferentes elementos internos y procede a crear nuevos esquemas de pensamiento de los que dependerá la vida futura de su yo personal. Aprende a conectarse con sus verdaderas necesidades y a elegir lo que quiere vivir, constatando que lo que sucede en su mente se debe a un proceso íntimo de interpretación de la realidad. A partir de este punto, el sujeto por el simple hecho de devenir consciente, abre un nuevo horizonte vital en cuya construcción ya puede intervenir y optar.

Nuestro aprendizaje en el campo del ego estriba en ampliar lo suficiente nuestra mente para dejar lugar al desacuerdo y a la oposición entre las partes internas. La dualidad es inherente a la mente y al pensamiento, el pensamiento es dual por concepto, pretender ignorar la otra cara de la moneda es lo mismo que pretender ignorar una orilla del río de la vida; conviene aprender a caminar en la frontera con un equilibrio sutil y reconocerse con sus luces y sombras. Todo lo que rechazamos en nosotros mismos (nuestro lado oscuro) terminamos atribuyéndoselo a otro.

La sombra es la parte más reprimida en la oscuridad del subconsciente, todos nuestros pensamientos y sentimientos no aceptados y que por tanto reprimimos, viven y se desarrollan en lo más profundo de la mente. Es donde descansan las conductas negativas y las emociones ocultas que se hacen evidentes a través de la exageración (amor u odio) y van acompañadas de sufrimiento. La sombra se transforma y sublima al salir a la luz, iluminarla equivale a tomar conciencia de ella.

Tercera fase: hacia la esencia.

A lo largo de esta fase, el sujeto elabora la conexión entre su ego o mente pensante y el nivel transpersonal o Identidad Esencial.

A medida que va avanzando se identifica con el ser espiritual que se manifiesta en la Conciencia Testigo.

A partir de aquí, empieza a intuir el fin último de su existencia, así como el propósito de su propio devenir, su misión de vida. Debido a esto, los errores se empiezan a percibir como experiencias no casuales de aprendizaje hacia el despertar de la conciencia.

Aspectos propios de la Terapia Transpersonal

Después de que el paciente haya trabajado y haya logrado superar el dolor que motivó inicialmente la búsqueda de ayuda, además de haber aprendido nuevos patrones mentales para construir un ego mas feliz, la Terapia Transpersonal se encamina a tratar aspectos tales como:

- Establecer un espacio para la creatividad.
- Propiciar la apertura para amar y servir a todos los seres.
- Encontrar el camino que ayude a descubrir el sentido de la vida.
- El despertar de la intuición como un acercamiento a escuchar la voz interior.
- La visión de lo que realmente somos.
- Amar si esperar nada a cambio, de manera plena y consciente.
- Observar el ego y poder distanciarse de él.
- El sentimiento de trascendencia y crecimiento espiritual.

Técnicas y ejercicios que se aplican en Terapia Transpersonal

La Terapia Transpersonal se sirve de prácticas basadas en la meditación, la respiración consciente, la respiración holoscópica y otras técnicas cuyo camino es trascender la mente para acceder a la "no-mente". El silencio es uno de los principales sustentos de esta corriente psicológica. No hay un objetivo marcado, tan sólo aprender a disfrutar del camino y adquirir la sabiduría profunda que cada persona cosecha en su proceso terapéutico. Todo esto se realiza

desde la plena atención consciente, desde una profunda contemplación interna que se suele ir adquiriendo a medida que se practican los diferentes ejercicios.

La Terapia Transpersonal es una forma de "Crecimiento Integral". Por crecimiento integral entendemos la formación y el crecimiento del ser humano en las siguientes áreas:

Física: la práctica de un ejercicio regular tiene profundas consecuencias en el cuerpo. El ejercicio mejora la circulación, fortalece el corazón, los pulmones y la musculatura, reduce las grasas corporales, desarrolla los huesos, mejora la eficiencia intestinal y regula las hormonas del sistema endocrino, al tiempo que aumenta la eficacia del cerebro y ejerce un efecto positivo en la mente y en las emociones. De igual forma la alimentación sana, equilibrada y consciente, proporciona bienestar.

Emocional: los estados emocionales son parte de nuestra riqueza interna y es muy importante que las personas manejen nuestras relaciones de manera respetuosa y de manera consciente. Las relaciones con otras personas no son más que relaciones de carácter espiritual ya que todo somos parte de la Consciencia Universal.

Mental: realizar actividades que nos lleven a adquirir nuevos conocimientos y nos permitan ampliar nuestra creatividad, nuestra capacidad reflexiva y el desarrollo de nuevas ideas.

Espiritual: la meditación Zen encierra infinidad de ventajas y promueve un estado de alerta descansada que permite un alto grado de conciencia del cuerpo. Se puede realizar en cualquier parte y no es necesario ser un consumado meditador para disfrutar sus beneficios. Esta meditación mejora la atención y el desempeño cognitivo y emocional. Del mismo modo el yoga y el Tai Chi son otras técnicas que proporcionan armonía y relajación al cuerpo y a la mente.

Cada paciente requiere determinadas técnicas en las diferentes etapas de la terapia, entre las cuales se encuentran:

Respiración consciente: estados de relajación profunda en los que se accede a áreas mentales que proporcionan información sobre lo que está pasando.

Técnica de regresión: este ejercicio proporciona al terapeuta información acerca del origen de las limitaciones, bloqueos, miedos o enfermedades físicas del paciente y le permite actuar sobre todo ello modificándolo.

Ejercicios de identificación con el Testigo interior: con este ejercicio se trata de lograr la desidentificación progresiva con la identidad ego y a su vez despertar la nueva identidad esencial del testigo.

La atención plena: este ejercicio puede llevarnos al descubrimiento de profundas esferas de serenidad y una visión honda de nosotros mismos, lo que proporciona autocompasión y autoaceptación. Se trata de vivir conscientemente cada instante, lo que alimenta y restaura, canalizando la energía.

Técnica de trabajo de pareja: se realiza con parejas que tienen problemas de comunicación y conflictos no resueltos que ponen en peligro la calidad y el bienestar de la relación.

Técnica de recreación visual de patrones: en este ejercicio se pide al paciente que en un estado de introspección y serenidad recuerde con el máximo detalle el proceso en el que ha actuado repetitivamente de manera no deseada con los consiguientes efectos tóxicos para él y su entorno.

Ejercicio de masaje psíquico: esta técnica se basa en el enfoque de la energía de la atención sobre las diferentes partes del cuerpo, dirigiéndola a los diferentes miembros y órganos del cuerpo, sintiendo, iluminando y respirando cada uno de ellos.

La práctica de la meditación Zen: el Zen ante todo, presenta un camino que lleva al despertar de la propia naturaleza esencial y por lo tanto a la profundidad del ser humano. Su práctica conlleva una progresiva liberación de patrones soterrados en el ámbito de lo subconsciente. Desde esta perspectiva de armonización mental, la práctica sistemática del Zen conlleva a una ampliación de consciencia que disuelve esquemas reactivos y conductas automatizadas de carácter neurótico.

Y otras muchas técnicas que entrenan al sujeto a distanciarse de sus contenidos mentales y movilizar el enfoque de la atención hacia áreas cognitivas deseables.

Lo transpersonal

Muchas experiencias humanas no coinciden con nuestros modelos psicológicos tradicionales, y en respuesta a esta incongruencia surgió la Psicología Transpersonal, como intento de integrar los estados de conciencia trascendentales.

El estudio de estos estados alterados de conciencia indica que existe, con seguridad, una mayor capacidad humana que la definida en la corriente principal de las disciplinas occidentales que se ocupan de la conducta y de la salud mental. Hablar de trascendencia y espiritualidad era sinónimo, hasta hace bien poco, de pensamiento no científico, a la vez que se asociaba con las creencias religiosas y el consiguiente prejuicio en todos aquellos que

hemos recibido una “mala educación religiosa”, autoritaria y basada en valores morales externos (sociales).

Los estados de conciencia trascendentes se han interpretado desde la psicología y la psiquiatría como «regresiones patológicas del ego de proporciones casi sicóticas»; las experiencias místicas se han tachado también de regresiones neuróticas.

La irrupción de la psicología humanista en Occidente, a la que se llamó “tercera fuerza” respecto al psicoanálisis y al conductismo, vino a modificar esta situación. Sobrepasando los límites tradicionales de la Psicología, mostrando interés por los procesos, valores y estados transpersonales, la conciencia unitiva, las meta-necesidades, las experiencias cumbre, el éxtasis, la experiencia mística, el ser, la esencia, la beatitud, la reverencia, el asombro, la trascendencia del sí mismo, las teorías y prácticas de la meditación, los caminos espirituales, la compasión, la cooperación transpersonal, la realización y actualización transpersonales y los conceptos, experiencias y actividades con ellos relacionados. Incluir métodos de comprensión de la experiencia humana y la experiencia del potencial de cada uno; insistir en las experiencias que favorecen la realización de uno mismo, la responsabilidad individual, la autenticidad y trascendencia; proponer una percepción de la persona total: corporal, mental, emocional y espiritual...

Logros de la Terapia Transpersonal

La Terapia Transpersonal permite al ser humano observar y examinar su sistema de creencias llevándolo a liberarse de su culpa y de la de los demás, centrándose en su propio proceso mental.

Es el proceso por el cual el ser humano entiende el verdadero valor de la independencia emocional sin reducir el amor que le ofrece a su corazón y convirtiendo su problema y el proceso de sanación en una oportunidad de crecimiento y de autoconciencia. Así se entiende el gran valor de la Terapia Transpersonal, porque ofrece al ser humano un nuevo horizonte y una nueva visión de su interior, incrementando su capacidad de ser feliz.

En realidad la Terapia Transpersonal supone un puente entre la psicología y la espiritualidad.

REIKI

Qué es Reiki

Reiki es una terapia complementaria de armonía, relación y sanación, y al mismo tiempo, un camino espiritual. Reiki es esencia, la conexión con el Divino Ser, con el Ser Supremo, con la Sabiduría Universal. Reiki fue redescubierto por Mikao Usui a comienzos del siglo XX después de una larga búsqueda de conocimientos y de exploración espiritual. Reiki es una terapia de imposición de manos no invasiva y muy sencilla de aplicar, sólo se necesita estar abierto de corazón y tener toda la intención. Terapias y técnicas similares a Reiki se han venido practicando por los seres humanos desde hace miles de años, pero el apego, el egoísmo, el odio y el afecto a lo material nos ha llevado a la pérdida de la capacidad de sanarnos a nosotros mismos y de sanar a otros. Reiki se ha redescubierto en la presente era (Era de la Espiritualidad) en un momento muy importante para la supervivencia del ser humano.

Reiki se describe como Energía Universal de Vida, que se define como el poder que actúa en toda la materia viviente. La palabra japonesa "Reiki" es una palabra compuesta de dos sílabas; La sílaba "Rei" describe el aspecto universal ilimitado de esta energía, mientras que la sílaba "ki" siendo parte de "Rei", es la fuerza vital de energía que fluye a través de los seres vivos. Cuanto más nos acerquemos a esta forma básica de energía universal, más la comprenderemos y más fácil y efectivo será su uso. "Ki" es también la fuente primaria de nuestras emociones, pensamientos y vida espiritual.

Efectos y beneficios

- Ayuda al cuerpo a sanarse a sí mismo.
- Restablece el equilibrio espiritual, mental y de bienestar general. Es holístico (actúa como un todo) vitalizando el cuerpo y el alma.
- Equilibra las energías del cuerpo en todos los niveles, especialmente los centros energéticos: el aura, los chakras y los meridianos.
- Ayuda a desbloquear energías bloqueadas y promueve la relajación total.
- Ayuda a limpiar toxinas del cuerpo.
- Contribuye a la aplicación de tratamientos médicos y no interfiere con ninguna medicina o cirugía.
- Brinda claridad a la mente y calma la actividad mental (una oportunidad para alejarse de sus pensamientos) Reiki se puede combinar con otras formas de meditación y otras formas de relajación.

- Produce una influencia positiva en el crecimiento espiritual de la persona, ayudando a hacer los cambios necesarios en actitudes y estilos de vida para mejorar y tener una vida más sana y feliz.

Como se complementa Reiki con otras terapias

Reiki puede ser incorporado de manera benéfica durante el uso de otras terapias como masaje, reflexología, shiatsu, polaridad, quiropráctica, aromaterapia, etc. Reiki se puede incorporar por su sencillez, la no utilización de equipos como agujas, aceites, medicinas ni ninguna sustancia que ingerir.

Reiki cada vez se conoce más en los círculos médicos y lo están aprendiendo innumerables trabajadores de la salud como médicos, enfermeras, odontólogos, fisioterapeutas, etc. Está ganando un amplio reconocimiento por los efectos benéficos que produce en los pacientes con cáncer, especialmente en el periodo post- operatorio y durante los tratamientos de quimioterapia y radioterapia.

Reiki se está integrando en la práctica médica de tal manera, que muchos hospitales en el mundo están abriendo departamentos de terapias complementarias precisamente para ser utilizadas como complemento a los tratamientos médicos ofrecidos en estos centros. Reiki se adapta a las necesidades de los pacientes y se puede ofrecer prácticamente a cualquier hora y en cualquier medio sin interferir con los instrumentos, equipos o sondas de los pacientes.

Reiki ha sido reconocido por la Organización Mundial de la Salud y esto ha permitido que esta terapia haya ido ganando aceptación en todos los círculos médicos y científicos.

Reiki como terapia complementaria y de apoyo a la Terapia Transpersonal

Como hemos podido observar en lo descrito anteriormente, Reiki es una terapia complementaria que produce relajación, armonía y sanación y puede ser incorporado a otras terapias complementándolas y enriqueciéndolas. En el caso de la Terapia Transpersonal, Reiki puede ser de una inmensa ayuda porque durante la sesión permitirá que la persona receptora se sienta abierta y aflore sus emociones. La persona realizara una introspección y comenzara a tener una mayor consciencia de su situación y de los posibles caminos a seguir para encontrar las soluciones.

Reiki durante la sesión de Terapia Transpersonal

La Terapia Transpersonal utiliza técnicas para vencer las resistencias que el paciente pueda manifestar al inicio de la consulta, como el ejercicio de las 40 respiraciones, que le permite relajarse. Si esta técnica no pudiera ser usada por alguna razón o fuese rechazada por el paciente, podríamos realizar un tratamiento corto de Reiki para producir un estado de relajación, calma mental y serenidad de espíritu. Este tratamiento corto de ninguna manera afectará el proceso que sigue la Terapia Transpersonal.

Reiki a distancia después de la sesión de Terapia Transpersonal

Reiki es una terapia muy especial y con el uso de los símbolos y sus respectivos mantras se puede enviar tratamiento a distancia, estableciendo una conexión entre el receptor y el emisor. El proceso realizado durante esta técnica expande la consciencia, dándonos a entender que el tiempo y el espacio son una ilusión y que el ser humano puede sanar mucho de lo que le aqueja, incluso de la niñez y remover esos bloqueos que no nos dejan avanzar en el desarrollo personal.

El enviar al paciente tratamientos de Reiki a distancia entre las sesiones de Terapia Transpersonal, podrá ayudarle mucho en el proceso de recuperación. De esta manera, el paciente estará más apoyado y sentirá que hay un proceso terapéutico continuo sin necesidad de estar en contacto directo o visitar al terapeuta. La sanación a distancia es holística y ayudará al paciente en todos los procesos establecidos por el terapeuta, porque la Consciencia Universal sabe lo que está bien para cada uno de nosotros y facilita todo lo que esté encaminado al crecimiento personal.

Reiki aflorando emociones y acercándote a tu ser interior

Reiki es holístico (actúa como un todo) y produce cambios a nivel físico, mental y espiritual. En el campo mental y espiritual, la Energía Universal de Vida equilibra los centros energéticos permitiendo un proceso de armonía y restablecimiento total, donde la persona se siente renovada y aliviada. Durante ese proceso de balance total, la Energía Universal ilumina los estados oscuros de la persona permitiéndole liberarse de ellos y acercarse de manera paulatina y clara al ser interior que es el gran objetivo de estas dos terapias.

La Energía Universal de Vida, que es al mismo tiempo la Consciencia Universal, conoce la grandeza de ser, lo que cada uno de ellos necesita y como re-establecer su equilibrio. En este

proceso, todos los estados mentales y emocionales que no permiten el crecimiento del individuo, de una manera u otra, empiezan a emerger del inconsciente al estado consciente y es allí donde se inicia el momento de liberación y sanación permitiendo el crecimiento del ser humano. Aflorar estos estados emocionales y liberarlos del individuo, permitiendo construir nuevos esquemas de creencias y estados mentales, es el gran objetivo final de Reiki y de la Terapia Transpersonal.

La Terapia Transpersonal y Reiki como camino espiritual.

El desarrollo personal debe ser una tarea constante de todos los seres humanos y en especial de los practicantes de Reiki y de los Terapeutas Transpersonales. Una de las grandezas de la Terapia Transpersonal es la de facilitar ese crecimiento, mientras que Reiki, al ser Energía Vital, es, en esencia un camino espiritual, produciendo las influencias positivas y ayudando a hacer todos los cambios necesarios para que la persona interiorice lo que se requiere para iniciar su propio y verdadero camino hacia la obtención de la mayor riqueza que pueda lograr el ser humano: el conocimiento de su yo interior y su proyección exterior como persona.

En este aspecto, ambas terapias se complementan y ayudan mutuamente al paciente a encontrar la esencia de la vida y el sendero de acercamiento hacia la luz que todos buscamos. Esto se permite a través de un constante auscultar de lo que somos y de la misión que tenemos en este espacio de tiempo que llamamos vida.

TESTIMONIO

Después de pensarlo detenidamente he decidido contar mi propia historia.

Hace tres años me diagnosticaron un cáncer de mama, contaba entonces con 40 años.

Después del diagnóstico me practicaron dos cirugías y tuve la suerte de que el terapeuta de Reiki me acompañara en el hospital y me realizara una sesión pre-operatoria que me relajó y me permitió ir serena y tranquila al quirófano. Después, tuve una sesión post-operatoria que resultó ser una experiencia maravillosa.

Debo aclarar que en la sala de recuperación de los hospitales hay personas encargadas de enseñar a los enfermos como suministrarse a sí mismos morfina, por medio de un dispositivo especial que permite que el paciente bombee la dosis que necesite. La enfermera de la unidad de dolor me preguntó asombrada por que no me había suministrado ninguna dosis de morfina, le respondí que no había sentido dolor alguno.

En la etapa de convalecencia, continué recibiendo sesiones de Reiki que me permitían relajarme. Por orden médica empecé a consumir medicamentos para dormir, lo que me intranquilizaba mucho porque era consciente de que se podía crear una dependencia. Fue entonces cuando decidí que se me practicara una sanación mental, una terapia de Reiki que se utiliza para sanar miedos, emociones fuertes, depresión, insomnio, hábitos como fumar, consumo de alcohol, uso de drogas, consumo excesivo de alimentos, problemas de la niñez y las creencias negativas que muchos de nosotros llevamos inconscientemente.

La sanación mental tiene como función guiar la energía de Reiki directamente al nivel de vibración energético y una vez allí, conducir a la auto-reparación y actualización de programas mentales y creencias, incrementando y mejorando su actividad y aportando claridad.

Después de realizada la sanación mental, paulatinamente fui suspendiendo la medicación y conseguí conciliar el sueño pleno y reparador.

Entonces vino la preparación para recibir el tratamiento de quimioterapia. Fueron cuatro meses muy difíciles en los que me suministraron ocho ciclos, que se hicieron más llevaderos gracias a las sesiones de Reiki que recibí antes de cada uno de ellos, ya que los efectos secundarios se minimizaron notablemente.

Finalizado este tratamiento, tuve 33 sesiones de radioterapia con sus correspondientes efectos secundarios: quemaduras de segundo grado en la zona tratada. Esta situación la logré paliar gracias a ejercicios de relajación, visualización y respiración.

Además, continué recibiendo sesiones de Reiki que me permitieron manifestar emociones nuevas y expresar cosas que nunca antes había dicho. Sentí el deseo inmenso de escribir cosas bonitas y poesía, de reivindicarme ante todo y con todos, de perdonarme y perdonar a los demás. Sentía que me quedaba poco tiempo, que a lo mejor ya no había posibilidad de recuperación.

Entonces, empecé a preguntarme si había sido realmente feliz, por qué había decidido vivir una vida ajena, en qué momento había dejado de soñar y dónde se habían quedado enredados mis sueños. Me decía: ¡pobre de mí, morirme tan joven y sin haber vivido realmente la vida!

Aunque, hasta ese momento, me sentía una mujer realizada en algunos aspectos, la apertura que me proporcionó la energía Reiki, me llevó a darme cuenta de que mi relación de pareja no me hacía feliz; al mismo tiempo, ésta se desmoronaba, perdiendo lo que hasta ese momento era una de las bases en que se apoyaba mi vida. Comencé a sentirme triste y desdichada, a considerarme culpable por pensar seriamente en el divorcio, por el daño que esto haría a mis hijos. Fue un tiempo de resentimiento y rabia reprimida, di por hecho de que era lo que había y que debía vivir con ello.

De este modo, caí en el victimismo y la autocompasión, culpando a otros de mi desgracia y sufrimiento. Pensaba que si fulano hubiera dicho o hecho tal cosa, la situación hubiera sido distinta; que si hubiese dejado de hacer tal o cual cosa....todo sería de otra manera. La queja y la desesperanza fueron ganando espacio, sólo me quedaba acostumbrarme a convivir con la enfermedad, el dolor y la frustración.

Pero en este momento la terapia transpersonal llegó a mi vida y fue sencillamente revelador, cambiando mi vida para siempre. Cuando aprendí, por medio del ejercicio de la atención plena, a serenarme y calmarme, a aquietar mi mente para poder escuchar las señales y mensajes de mi cuerpo; descubrí que constantemente estaba generando juicios sobre mis experiencias, categorizando y etiquetando todo lo que veía.

Todo lo que tenía que hacer era observar mis conductas y pensamientos, tomando conciencia de cada instante; esta práctica me llevó a “darme cuenta” de que mis respuestas obedecían a la naturaleza de mis pensamientos, que era capaz de construir realidades con ellos. Entendí el significado profundo de la frase “cada uno vive en el mundo que es capaz de imaginar”.

Producto de esta observación, aparecieron una serie de preguntas: ¿Qué me preocupa? ¿A qué le temo? ¿Cómo quiero que evolucione? ¿Qué opciones tengo y que recursos puedo emplear? Las respuestas me permitieron ir descubriendo poco a poco la sombra subyacente en mi interior, observarla y liberarme de conductas repetitivas no deseadas, armonizar mi carácter y ser cada día más tolerante, así como abrirme más al amor por los otros.

Pero la mejor parte de este proceso de sanación fue cuando empecé a hacer el ejercicio del testigo para lograr la desidentificación progresiva con la identidad ego y despertar la identidad esencial, empecé a sentir cambios en la percepción de mí misma. Fue entonces cuando empecé a preguntarme, si yo no soy quien creía ser, entonces ¿Quién soy yo realmente?

Poco a poco, fui entendiendo que durante toda mi vida me había identificado con un personaje pequeño y limitado, ignorando que dentro de mí hay un ser más profundo, a quien no afectan las situaciones vividas superficialmente, situaciones que nos producen desasosiego e intranquilidad. Conocer esta verdad me liberó enormemente, porque dejé de reconocermé como una mujer enferma, entendí que cualquier apego o identificación con el cuerpo o el ego nos da la impresión de que amenaza nuestro propio ser.

Para finalizar me gustaría compartir una experiencia maravillosa que tuve después del encuentro de terapeutas que programó la escuela en Kay Zen el verano pasado.

Un día después de dicho encuentro y ya en mi lugar de residencia, me dispuse a hacer la meditación habitual. Habiendo transcurrido algunos minutos desde su inicio, de pronto me vi envuelta en una preciosa luz violeta que se expandía frente a mis ojos, y se acercaba y alejaba con movimientos ondulantes una y otra vez. Muy lentamente se fue introduciendo por mi boca y nariz, cubriendo cada rincón de mi cuerpo, cada órgano, cada célula, e inundándolo todo, subiendo lentamente por mi garganta para luego salir por la parte superior de mi cabeza. Sentí que me desintegraba y empezaba a ser parte de esa luz, que me hacía "uno con el todo" flotaba liviana y no existía mi cuerpo, ni el tiempo, nada, sólo una serenidad absoluta, un estado sublime en el que experimenté un amor y compasión infinitas que me duró unos cuantos minutos, y se convirtieron en los minutos más preciosos de mi vida. Tres días después aún lloraba de felicidad.

Esta vivencia, me llevó a un despertar espiritual mayor y a una gran apertura de consciencia, fue entonces cuando comprendí el significado de la afirmación de Teilhard de Chardin que dice: "No eres una criatura humana en una aventura espiritual sino una criatura espiritual en una aventura humana".

CONCLUSIÓN

Para terminar, quisiera explicar que este trabajo es el fruto de una experiencia de vida esclarecedora de lo que para mí ha significado la vivencia de la trascendencia. A través de estas líneas he querido transmitir en primer lugar la importancia de mantener una atención plena y sostenida sobre nuestros procesos internos más íntimos, para poder “darnos cuenta” de las situaciones que genera nuestra mente, que afectan nuestras relaciones, nuestro carácter y por consecuencia nuestro destino.

En segundo lugar he compartido mi propia experiencia personal con la terapia Reiki, su definición y manifestaciones internas y externas y los consiguientes beneficios, con el fin de demostrar que esta terapia puede ser complementaria a la Terapia Transpersonal al ser las dos un camino de crecimiento espiritual que nos lleva a la consecución de un nivel más elevado de conciencia, que muchos de nosotros aspiramos a alcanzar.

Otro aspecto que he querido destacar es la posibilidad que tenemos de cambiar nuestro sistema de creencias, transformándolo en optimista, sostener que la vida tiene sentido a pesar de nuestros conflictos internos, tristezas y miedos y que está llena de sucesos inesperados que conducen al crecimiento del alma, accediendo a otros niveles de conciencia más “transpersonales”, mas en comunión con nuestra esencia primordial y con nuestro verdadero destino como seres humanos, y que todas las experiencias son potencialmente capaces de transformar la vida.

Podemos concluir entonces que La Terapia Transpersonal, es un camino de autorrealización y crecimiento, que puede fusionarse con otras terapias en la que se integran el cuerpo, la mente, las emociones y el espíritu. Es allí donde también se movilizan los recursos que todos poseemos de auto-comprensión, auto-transformación y auto-sanación, rescatando y llevando a la luz lo mejor de nosotros mismos. Este es un espacio donde se observa que el ser humano es un todo indivisible y que si duele en el cuerpo, es que hay dolor en la mente y algo duele en el alma.

La psicoterapia es un arte y quienes ejercitamos esta profesión podemos considerarnos artesanos, en el sentido a mi entender, de que cada persona requiere de un tratamiento especial y adecuado a sus necesidades.

Bibliografía

Stein, Diane. *Reiki Esencial*
The Crossing Press, 1995.

De' Carli, Johnny. *Reiki Amor, Salud y Transformación*
Editorial Edaf S.L., 2007.

Hall, Mary. *Guía Básica de Reiki*
Ediciones Robinbook S.L., 1998.

Bucay, Jorge. *El camino de la Autodependencia.*
Editorial sudamericana S.A. y Editorial del Nuevo Mundo S.A., 2008.

Mac Laine, Shirley. *Dentro de Mí*
Plaza & Janés Editores. S.A., 1990.

Almendro, Manuel. *Psicología y Psicoterapia Transpersonal*
Editorial Cairós, 2004.

Suzuki, Daisetz T. *El Zen y La Cultura Japonesa*
Ediciones Paidós Ibérica, S.A., 1996.

Welwood, John. *Psicología del Despertar. Budismo, Psicoterapia y Transformación Personal*
Editorial Kairós, 2002