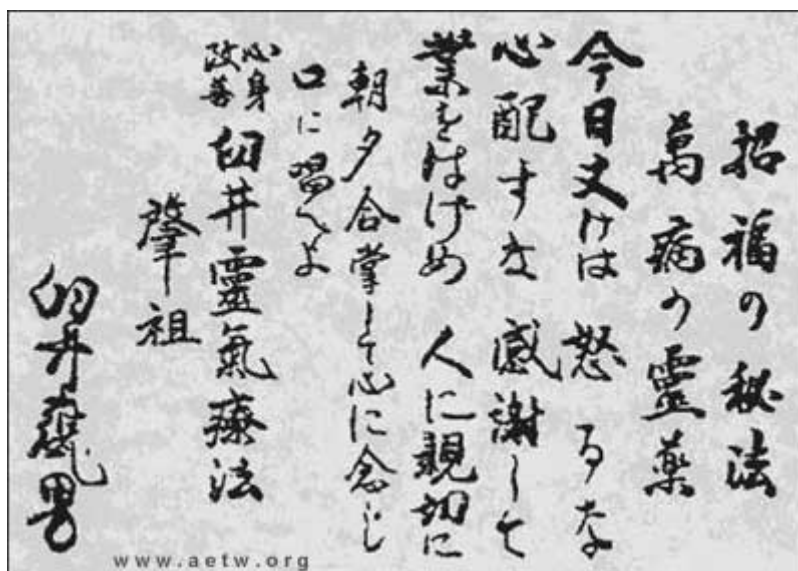


LOS CINCO PRINCIPIOS DE USUI



www.reikiBarcelona.info

El método desarrollado por Usui, como ya hemos dicho, era un método de desarrollo espiritual. En nuestra sociedad no solemos tener el objetivo de alcanzar la iluminación, pero los cinco principios propuestos por Usui son una gran propuesta para desarrollarnos como personas y poder vivir de manera más feliz, sin sufrimiento, en armonía con los demás y con capacidad de ayudar.



Los 5 principios de Usui en español

Solo por hoy

Dejo de enfadarme

Solo por hoy

Dejo de preocuparme

Solo por hoy

Soy agradecido y humilde

Solo por hoy

Trabajo con dedicación y perseverancia

Solo por hoy

Soy amable

Cumplir los 5 principios no es algo que debas hacer desde el primer día. Simplemente esfuérate un poco cada día por ser mejor persona, y vivir de una manera más sana y feliz. Trabaja con los principios como guía; evalúate para conocerte mejor y así llegar a cambiar tus conductas. Recuerda que tú eliges tus conductas o aceptas las elecciones de los demás. A partir de ahora, toma el control creando nuevas sinergias.

El curso de Reiki no dura unas pocas horas. Dura toda la vida! Por eso te recomendamos que continúes buscando recursos que te permitan comprender y conseguir estos cambios con más ayudas, consejos, técnicas. Haz cursos de desarrollo personal, de terapias naturales o simplemente lee. Busca bibliografías en sitios como www.reikibarcelona.info

Los Cinco Principios fueron establecidos por Usui como elemento central de su sistema de desarrollo personal y espiritual. Son una guía de conducta que deberíamos alcanzar para protagonizar una vida feliz y sana, desarrollada espiritualmente.

Usui los escogió como la mejor propuesta para alcanzar un estado de calma mental y emocional, para vivir sanos y en armonía. Los elaboró a partir de muchas ideas y principios de las tradiciones espirituales orientales, de la literatura japonesa e, incluso, de las prescripciones para la educación del emperador Meiji.

Comportarnos de acuerdo con esta guía implica cambios profundos en nuestras creencias, nuestros hábitos, nuestras respuestas emocionales y mentales que no se consiguen de un día para otro. Si bien todos los principios corresponden a conceptos y acciones muy simples, incorporarlos a nuestra vida cotidiana es un proceso largo que requiere mucha constancia.

Debemos conocer que queremos llegar a ser; los principios marcan nuestra destinación. Por eso los repetimos por la mañana y la noche. Para que esta repetición tenga efecto debemos estar en estado alfa, estado de relajación profunda o meditación. De esta manera nos programaremos, nuestra mente se acostumbrará a estos conceptos y los tendremos siempre presentes durante el día.

El siguiente paso es conocer realmente nuestra conducta. Debemos evaluarnos: ¿cuantas veces nos enfadamos? ¿Por qué cosas? ¿Nos preocupamos mucho? ¿Somos agradecidos?... Rechazando toda culpabilización, debemos ser conscientes de nuestro estado para, con aceptación y compasión pero también voluntad, ir mejorando poco a poco, mejorar nuestras habilidades y respuestas emocionales, generando creencias y pensamientos más positivos. Recordad que este autoconocimiento es imprescindible como mecanismo de cambio.

La reflexión nos va a ayudar. Tomando el primer principio, el de la ira, como ejemplo: seguramente nos puede llegar a sorprender la cantidad de veces que nos enfadamos en un día, o los motivos. Vamos a ser conscientes del trabajo por hacer. Pero el resultado no viene de la contención o ocultación de sentimientos o emociones. Estos deben fluir más libres que nunca. Debemos evaluar nuestras respuestas en función de cada uno de los principios. Allí donde nuestra conducta sea contradictoria con ellos debemos ver por que, en que momento, que mecanismos hace que en nosotros explote una conducta

inadecuada?

Nuestro cambio personal es una consecuencia de:

- la comprensión de nuestra conducta, nuestros puntos débiles.
- la comprensión de cada principio: porque algunas conductas son indeseables o necesarias, según sus consecuencias.
- la comprensión de una verdad que queda oculta en nuestra sociedad occidental.

El estado y experiencia interna de una persona son independientes de las circunstancias exteriores que vive. A pesar de lo malas que sean las circunstancias en un momento dado (o justo por ello) siempre existe la libertad de elegir un estado interior positivo y agradable.

Recordemos que el estado natural del alma es de Paz, Pureza, Amor, Conocimiento y Felicidad. Podemos experimentar este estado, aunque en medio de nuestra experiencia hayamos llegado a comprender que nuestro estado de emociones negativas, enfermedad, estrés y sufrimiento es natural, necesario e inevitable. Es, simplemente una cuestión de libertad. Todos los estados y hábitos negativos y dañinos han sido escogidos, aceptados, reafirmados y reforzados por nosotros mismos de manera continua. Hemos puesto mucho esfuerzo en desarrollar estos hábitos y podemos ponerlo en desarrollar otros mejores.

Esta comprensión nos irá proporcionando el entendimiento y el deseo de una nueva conducta. Así, podremos entender lo negativo de algunas conductas que tenemos y su futilidad. Al vernos inmersos en ellas llegaremos a ser conscientes de nuevas opciones y las escogeremos antes que los viejos patrones. El reforzar conductas positivas, las antiguas cada vez serán menos fuertes y serán menos espontáneas. Evidentemente será un cambio lento y progresivo. Cada principio lo iremos incorporando a la práctica de manera progresiva. En el ejemplo del primer principio seguramente nos acordaremos de él, rato después de una buena discusión. Pero una revisión de como nos sentimos y nuestras opciones nos permitirán entender mejor lo que ha pasado y sentirnos bien el resto del día, en lugar de alimentar enfado, odio, infelicidad, amargura... Más adelante nos acordaremos justo después de la discusión, y a lo mejor podremos rectificar algo. Luego durante la discusión y podremos replantear nuestra actitud. Más tarde al detectar que vamos hacia una discusión y, finalmente, estaremos preparados para las situaciones conflictivas y podremos evitar que una discusión tenga lugar. En el futuro, muchos enfados y discusiones nos parecerán superfluos, inútiles, agotadores y, incluso, nos podrán generar pereza de hacer algo tan cansado e inútil.

SOLO POR HOY

A muchas personas no les gusta su presente. Esto no es incorrecto siempre que se sienta desde una crítica positiva y constructiva y una aceptación de la realidad presente. Pero algunas personas reaccionan evadiéndose.

A veces nos evadimos al pasado. Revisar nuestras acciones en el pasado y confrontarlas

con las consecuencias presentes es la única manera de aprender. Pero cuando el aprendizaje está hecho, a veces se opta por imaginar pasados alternativos, diferentes a como ocurrió. De esta manera se centra la atención en estas realidades pasadas alternativas, se vive en ellas. Esto permite crear, sobre el aire y sobre decisiones que no fueron, presentes que resultan más agradables. Otras personas quedan atascadas en pasados mejores o en el sufrimiento que sentimos en el pasado y las circunstancias que lo crearon. Nada de esto puede cambiar el presente ni hacernos sentir mejor. Al contrario no puede inmovilizar o anestesiar.

En otros casos ideamos un futuro que nos gusta más. Este paso es imprescindible para conseguir que se haga realidad. Debemos tener opinión, posicionarnos, marcarnos una dirección. Pero a veces resulta más fácil trasladarse a estos futuros ventajosos y agradables. Incluso a veces, nos dejamos llevar por los miedos y preocupaciones viviendo en un futuro nefasto y amenazador. Evidentemente, esta estrategia tampoco es transformadora.

Por el contrario, debemos vivir en el presente, aprender del pasado, planificar y escoger nuestro futuro y, sobre todo, actuar en nuestro presente para crear las condiciones que el futuro deseado llegue a ser realidad. La vida que deseamos no va a aparecer por arte de magia si no allanamos el camino. Esta es la única libertad que tenemos y el único recurso útil para transformar nuestra vida. Estar siempre en el aquí y ahora, con consciencia de lo que queremos hacer y conseguir. Pero siempre tenemos que recordar que debemos tener deseos y luchar por ellos, revisándolos de vez en cuando y aceptando que no se cumplan y nuestra experiencia nos lleve a otras circunstancias.

Decir “sólo por hoy” delante de cada uno de los cinco principios nos recuerda cual ha de ser nuestra relación temporal con ellos. Debemos introducirlos en el momento de realizar el curso y mantenerlos hasta integrarlos naturalmente en nuestros valores y nuestras conductas, es decir, para siempre. Pero no debemos tomar en este momento un voto que nos comprometa para siempre y olvidarnos. Esto generaría remordimiento y una relación negativa con los principios al coartar nuestra libertad futura. La mejor aproximación consiste en renovar cada día la voluntad de trabajar con los principios, conocernos mejor, observarnos, y aplicarlos un poco más y mejor. Debemos vivir en el presente, en el hoy. Debemos actuar aquí y ahora porque queremos hacerlo. La única manera de conseguir avanzar con los principios es tenerlos presentes en la vida cotidiana. Tenerlos archivados en la carpeta de tareas y propósitos pendientes, que apenas revisamos, no ayuda demasiado.

SOLO POR HOY, DEJO DE ENFADARME

En primer lugar debemos ver las consecuencias de la ira o el enfado:

- Supone un elevado consumo de energía que podríamos dedicar a una vida feliz y sana.
- Se generan enfermedades por contaminación del sistema energético (emociones negativas).

- La rabia no es un buen método para buscar la mejor solución en cada caso particular.
- En definitiva, se genera sufrimiento para uno mismo y los demás.

En realidad el enfado y la ira no nos aportan nada positivo ni nos ayudan a resolver situaciones. Todo lo contrario. A pesar de ello, vivimos en una sociedad que defiende y promueve la violencia y la agresividad. Nos hace creer que es la reacción adecuada cuando hay que defenderse o hacer valer tus propias decisiones u opiniones en un ambiente hostil, o simplemente poco empático. Debemos ver claro que no es así. Siempre debemos exigir respeto hacia nosotros, defendernos. Pero debemos combatir las presiones, los comentarios... que continuamente nos dicen "si no te enfadas no vas a conseguir lo que quieres / que te hagan caso / que te respeten"; debemos poder afirmar que no necesitamos la agresividad y la ira para lograrlo. La mejor manera de defender tu posición es:

- Racionalmente y sin ofuscarse, para buscar una solución óptima, aunque lo mejor sea capear la situación y resolverla más adelante en una situación más constructiva.
- Sin faltar al respeto o dañar al otro, porque el ciclo de violencia continua creciendo. Recordemos el poder de la amabilidad.
- Sin renunciar a la fuerza o la firmeza, pero conectado con la autoestima y el autorespeto en lugar de la rabia.

Debemos entender la ira como la reacción legítima frente a un daño que hemos recibido. Pero en una situación que nos prestamos a entender como un daño podemos poner muchos matices:

- ¿Existe realmente un daño o ha ocurrido otra cosa? Muchas veces tendemos a reaccionar, por ejemplo, con ira al sufrir una pérdida. En este caso la emoción legítima, la que nos lleva a la superación de la situación, la aceptación de la pérdida es la tristeza. Pero esta emoción nos hace parecer débiles y preferimos la ira a experimentar el proceso. Experimentar una emoción inadecuada nos aleja de la realidad y de los mecanismos de resolución de la situación.
- ¿La reacción es proporcionada al daño? Existen personas que no proporcionan bien el daño con la reacción cuando se les toca ciertos temas sensibles. Otras personas no proporcionan nunca las reacciones de ira, mostrando unos episodios desmesurados. Esta desproporción y exageración son grandes indicadores de condicionantes que nos ponemos a nosotros mismos y al mundo, que no nos gusta ver rebasados, pero que seguramente no deberían estar ahí. Determinada cosa, hecho o situación puede ser demoledora para una persona o irrelevante para otra. Esto implica que no hay una necesidad en la forma de reaccionar, es una elección (no instantánea, es cierto, si no de valores y actitudes).
- ¿La gestión emocional es correcta? Si experimentamos una emoción de ira, al recibir un daño, siempre nos queda el escoger como vamos a reaccionar con esta emoción. La vamos a alimentar y generar sentimientos de odio, resentimiento, amargura... O simplemente vamos a ser conscientes, la vamos a aceptar y la vamos a dejar ir, centrando nuestra atención posterior a aspectos más prácticos y positivos de nuestra vida?

- En definitiva el enfado es un indicador de nuestro nivel de aceptación. Nos señala los casos que debemos trabajar para lograr una mayor aceptación y una menor imposición al mundo sobre como debe funcionar. El mundo es como es. Podemos adoptar una actitud inteligente y adaptativa, inserta en la vida cotidiana y compartida, a la vez que podemos trabajar por cambiar lo que no nos parece correcto y justo, desde la razón y la empatía. O podemos rabiarse porque las cosas no pueden ser así, irnos a casa amargados, y enfermarnos, mientras las cosas siguen como siempre, o pero al alimentarlas con nuestra ira. En momentos de ira debemos preguntarnos si el hecho desencadenante queremos que sea algo con poder para dañarnos o no. Si la respuesta es no, estamos aprovechando una gran oportunidad de evolución.

Otra cosa que debemos entender es que nosotros mismos tenemos la responsabilidad de nuestras respuestas emocionales. Al enfadarnos acostumbramos a acusar al otro, a responsabilizar y culparlo de una reacción que hemos protagonizado como si simplemente fuéramos un autómatas que no tiene ninguna libertad de acción, nos ha tocado el botón de enfado y ya está; decimos "Has hecho esto y me has enfadado!". En realidad la responsabilidad es nuestra, ya que podemos escoger como tomarnos las cosas, como reaccionar, como gestionar las emociones, como buscar recursos para cambiar nuestras respuestas. Deberíamos decir siempre "Has hecho esto, no me ha gustado y me he enfadado". Profundizar en el campo de la asertividad nos ayudaría.

SOLO POR HOY, DEJO DE PREOCUPARME

También nos dice Usui que tomemos una vida libre de preocupaciones. Podemos revisar las consecuencias de la preocupación:

- Consume grandes cantidades de energía dejándonos agotados y sin capacidad de protagonizar una vida sana, feliz y activa.
- Acaba generando enfermedades por contaminación del sistema energético, por las energías y emociones negativas que se acumulan.
- Ponerse en lo peor o dar vueltas a lo negativo nos inmoviliza en lugar de acercarnos a una solución.
- La preocupación nos roba tiempo manteniéndonos ocupados en una tarea inútil en lugar de disfrutar de las cosas buenas.

En definitiva una actividad profundamente improductiva y dañina. Debemos entender que la reflexión y la búsqueda de soluciones es una actividad útil. Pero cuando ya hemos decidido o concluido, con todos los elementos que tenemos, las medidas a tomar; continuar generando reflexión y preocupación no va a aportar nada nuevo. El tema debe dejarse de lado hasta que sea el momento de tomar la medida que hemos decidido. Debemos dejar de PRE-ocuparnos de las cosas y ocuparnos de resolverlas cuando se puede trabajar en una resolución.

A pesar de todo, esta sociedad también se encarga de promover la preocupación y el sufrimiento. Nuestra cultura ha llegado a pensar que el sufrimiento es deseable, cuanto

más mejor. Que la reacción pasarlo lo peor posible en una situación dada nos hace mostrar cuestiones como nuestro afecto, nuestro amor o nuestra compasión. Una persona que no se preocupa y sufre es vista como una mala persona. Sabemos que es todo lo contrario. Debemos liberarnos de estas emociones negativas y protagonizar una vida feliz, en la que atendemos todos nuestros problemas y las necesidades de nuestros seres queridos, amigos u otras personas en general, con toda la energía, amor y el mejor ánimo. No debemos caer en estas culpabilizaciones ya que son distracciones; debemos preguntarnos si estamos haciendo lo correcto y haciendo todo lo que podemos (sin llegar a asumir responsabilidades sobre la vida de las otras personas: si usan su libre albedrío de manera perjudicial para ellas mismas no debemos tomar la carga de contrarrestar los efectos de su actitud, simplemente respetarlo).

Para acabar de comprender este principio debemos entender el mecanismo de la preocupación. Debemos entender como trabaja nuestra mente y dejar de reforzar conductas negativas, sin siquiera darnos cuenta, y empezar a exigirle nuevos patrones más constructivos. Este mecanismo se basa en el dialogo interno y los pensamientos negativos. La mente es un instrumento a nuestra disposición. Somos mucho más que la mente aunque hayamos llegado a identificarnos totalmente con ella. Al ser un instrumento tenemos control sobre ella, pero depende también, en gran parte, de los hábitos adquiridos, del entrenamiento que le hemos dado. Resulta que la tenemos en "piloto automático" y en modo "negativo+preocupación". Pero veamos el dialogo interno, ante una situación planteamos a la mente que genere impresiones o explicaciones: por ejemplo, nos cruzamos con un amigo y no nos saluda, rápidamente decimos "anda y esto" y nos preguntamos, le preguntamos a la mente, "cual será la razón de no saludar"; la mente rápidamente inventa explicaciones sin mucha base "será por algo", "estará enfadado", "tendrá rencor todavía de aquello". Pero el truco de este mecanismo está en que la mente genera pensamientos más positivos o negativos según la hemos entrenado; y sigue generándoles según nuestras expectativas. Podríamos zanjar el asunto pero vamos haciendo de apuntador a la mente para llegar a un hipotética explicación "pues alguna razón habrá", "pues seguro que es por eso", "y que más razones tendrá para estar enfadado". Así mantenemos y dirigimos un dialogo en que la mente va generando unas explicaciones sin ninguna base y que acaban siendo bastante nefastas y negativas. Un dialogo que no sabemos acabar.

Así, no va a cambiar su conducta en la generación de pensamientos negativos y preocupaciones por que lo decidamos un día. Hay que mantener una constancia y negarse a cada momento a tener líneas de pensamiento negativas, de preocupación. Cuando un tema no merece ser pensado, escogemos pensar y centrar nuestra atención sobre otra cosa. La mente no tiene predilección por los aspectos negativos o positivos. Es un instrumento para generar pensamientos, no tiene libre albedrío. Al pedirle que empiece a dejar de lado ciertas conductas y pedirle otras más positivas, sus respuestas van a empezar a cambiar, progresivamente pero pronto. En realidad es el mismo mecanismo de la meditación: debemos de dejar de concentrar nuestra atención en nuestros pensamientos, los aceptamos pero los dejamos de lado, centrándonos en la visualización, en la respiración, en la postura, en la energía... La mente aprende muy rápido, si la contenemos con decisión, que en estos momentos no merece la pena hacer "ruido", simplemente disminuye el ritmo y se relaja, teniendo oportunidad de repararse.

SOLO POR HOY, SOY AGRADECIDO Y HUMILDE

Al contrario que los dos principios anteriores, el tercero nos habla de buscar las emociones positivas, de ser felices. Así, ser una persona agradecida y humilde es el método que nos permite tener una vida satisfactoria y feliz. Ser agradecido cuando alguien nos proporciona algo positivo, dar las gracias, tenerlo en consideración, es una buena actitud, pero solo un aspecto de un principio que tiene mucha más profundidad, la humildad y el agradecimiento se deben extender a todos los aspectos de nuestra vida.

El método consiste en dejar de valorar lo negativo, de centrar nuestra atención en lo que nos disgusta y en lo que nos falta; para empezar a focalizarse cada vez más en lo que se tiene, en lo que se disfruta, lo que se experimenta y se aprende. Podríamos explicarlo con una metáfora: a la hora de valorar como nos sentimos en nuestra vida tenemos una balanza, igual que la diosa justicia: en un plato ponemos las cosas negativas que vemos en nuestra vida y en el otro las cosas positivas. Según el lado que pesa más, juzgamos nuestra vida como satisfactoria y llena de felicidad o como una fuente de insatisfacción, llena de sufrimiento y lejos de la felicidad. El problema es que continuamente estamos poniendo cosas negativas en la balanza, continuamente le damos vueltas a lo negativo, a lo que no nos gusta, a lo que nos falta; casi siempre escogemos ver el aspecto negativo; gastamos muchísimo más tiempo en encontrar causas para ser infelices, carentes de lo que nos proporcionaría felicidad, que valorando aquello que si nos satisface. En estas condiciones es difícil ser feliz. Por lo tanto debemos dejar de poner tanto peso en el plato de las cosas negativas. Debemos dejar de dedicar tanto rato a esta ocupación. Esto no implica dejar de desear cosas de las que no se dispone en el presente y focalizar el esfuerzo en conseguirlas, sino ya no avanzaríamos más en ninguna dirección; simplemente no somos prisioneros de estos deseos y podemos aceptar su no cumplimiento.

También debemos ser humildes: en las situaciones negativas, problemáticas, insatisfactorias... podemos escoger ponernos una losa lapidaria -"era mi última oportunidad y no lo he conseguido", "ya no levantaré cabeza", "nunca lo superaré"...- que no son más que excusas para no seguir intentándolo, o bien, podemos revisar estas situaciones con humildad, sin juzgarlas a ellas o las consecuencias, aceptándolas y, finalmente, dándonos cuenta que en realidad no sabemos si la situación es para mal o si nuestra idea hubiera sido mejor que lo que ha de venir en realidad. Yendo más allá, en un proceso de crecimiento espiritual nos podemos dar cuenta que lo que nos trae la vida es por alguna razón y es para bien, para apoyarnos en nuestro crecimiento. Visto desde otra perspectiva, siempre podremos sacar experiencias y aprendizajes positivos de cualquier situación. Al dejar de lado estas afirmaciones catastróficas sobre nuestra vida, nuestro valor, nuestro futuro... el peso del plato de cosas negativas se ve enormemente disminuido.

El siguiente paso es agradecer, de esta manera dedico a valorar aspectos para el plato de aspectos positivos. Me doy cuenta que este plato no pesa porque pocas veces me había dedicado a poner cosas en él. Entiendo que en mi vida hay muchos aspectos positivos que daba por hechos, o ni siquiera percibía, que debo valorar porque podría muy bien no tenerlos, aspectos que me aportan comodidad, bienestar y alegría. De esta manera la balanza continúa moviéndose. Al trabajar los principios primero y segundo, cada vez tengo menos aspectos negativos en mi vida que valorar en mi balanza y voy

dándome cuenta de que puedo, y es agradable, sentir una gran satisfacción por mis condiciones de vida.

El principio nos llama a profundizar mucho más. Debemos aprender a valorar todo lo que nos da la vida: cosas buenas, neutras o malas. Todos estos aspectos no deben de hacer protagonistas de una vida satisfecha, al contrario de las creencias que nos proporciona nuestra sociedad. Como hemos dicho ya, las situaciones negativas, las que califico de negativas, siempre van a tener un aspecto positivo. En realidad son necesarias para nuestro desenvolvimiento y para nuestro aprendizaje personal y espiritual (si no quemara el fuego, aprenderíamos a no tocarlo?). Simplemente se trata de una elección personal. Es cierto que agradecer los aspectos negativos de la propia vida se hace difícil y raro al principio. Pero en realidad, agradecer continuamente durante el día estas situaciones son un ejercicio muy fuerte de transformación de nuestra percepción sobre la situación. Muchas veces nos daña más la percepción que la situación misma: puedo relacionarme con una persona que se comporta mal, pero el daño viene de mi propia actitud, de la necesidad de sentirse dañado frente a una conducta tan injusta, incorrecta, inmoral... del hábito de darle vueltas a la situación, de gastar tiempo detestando a esta persona. Simplemente es un ejemplo, pero nos permite entender el mecanismo: comenzaremos a ver, de manera progresiva, la situación como algo separado de nuestra vida y nuestra felicidad, seguramente una fuente de sufrimiento para el otro protagonista por quien sentiremos compasión, al reconocer que es una persona que no puede ir más allá de sus límites y capacidades y sufre tanto o más que nosotros, y como una oportunidad para aprender y crecer.

SOLO POR HOY, TRABAJO CON DEDICACIÓN Y PERSEVERANCIA

A pesar de las múltiples traducciones comunes en occidente, sabemos, mediante la traducción directa de los documentos históricos, que Usui hizo referencia al trabajo de desarrollo personal y espiritual. Es cierto que siempre debemos cumplir nuestras tareas de la manera más eficiente, y el mejor ánimo. De esta manera, nuestros deberes profesionales y nuestras obligaciones no serán un obstáculo en nuestro camino hacia una vida feliz y sana. Pero este mensaje lo podríamos fundamentar en los anteriores principios.

El significado profundo de este principio es, de hecho, el más sencillo y evidente: la transformación que buscamos, este proceso que llamamos desarrollo personal y espiritual, no acontece por si solo; ni por realizar cursos o iniciaciones. Si queremos ver reflejado algún cambio en nuestra vida, somos nosotros los que debemos cambiar, dejar antiguas creencias y pautas y adoptar otras. En realidad esto exige mucha dedicación, mucha autovaloración y autoconocimiento y mucha constancia en la práctica y en la aplicación de los principios. Dejarnos fluir de acuerdo con nuestros patrones es la manera de continuar como siempre. Debemos estar continuamente vigilantes sobre nuestra conducta y reflexionar sobre ella.

El resumen de este principio nos dice que sin esfuerzo y dedicación, no conseguimos resultados en nuestro desarrollo. Más trabajo implicará más, mejores y más rápidos resultados.

Un aspecto imprescindible de este trabajo será la práctica personal de Reiki, a través del autotratamiento diario (o lo más frecuente posible), pero también el uso de otras prácticas de autopurificación como las respiraciones energéticas. A partir de este momento la meditación debe empezar a ocupar un papel en nuestra vida. Nos resulta imprescindible una mente calmada. Este será la diferencia que nos permita ir más allá, reconectar con nuestro ser interior y descubrir toda la riqueza que alberga, dejaremos de sentirnos vacíos y perdidos, dejaremos de ir a la deriva de las circunstancias y las emociones. La manera de entrenar la mente de esta manera, al contrario de como la veníamos entrenando hasta ahora, es la meditación.

Pero, en definitiva, el objetivo es hacer Reiki, y los Cinco Principios, una parte de nuestro día a día, de nuestra vida cotidiana. Debemos conseguir que se filtre en cuantos más aspectos de nuestra vida, de manera intuitiva, original, pero sobre todo fluida, nada forzada.

Evidentemente, habrá que encontrar un equilibrio entre todas las tareas y espacios de ocio que tenemos en nuestra vida. Será más conveniente practicar de buena gana a un 50%, que forzarse en practicar más de lo que estamos dispuestos. En este segundo caso, la consecuencia más habitual es dejar de practicar. La práctica dará resultados y se consolidará; siempre que tengamos una actitud sincera y dedicada.

SOLO POR HOY, SOY AMABLE

La amabilidad es la manera de relacionarnos que nos propone Usui en el último de los cinco principios. Es la conducta consecuente con los otros principios. De manera natural es la conducta que tendremos ganas de mostrar cuando hayamos incorporado los anteriores principios. A veces, podemos llegar a la conclusión de que tener una actitud afable, simpática y amable cuesta demasiado o es poco útil. Si tenemos la necesidad de mantener una actitud fuerte y decididas podemos dejar de lado cierta manera de entender la amabilidad pero nunca olvidaremos mantener una actitud asertiva y respetuosa.

De alguna manera es el modo de exteriorizar el cambio interior que protagonizamos, y un indicador de aquel. Siempre y cuando venga de la tranquilidad y el respeto hacia uno mismo. Una persona con comunicación pasiva, al contrario que las que comunican asertivamente, no se respeta a uno mismo. Esta actitud muchas veces se clasifica erróneamente como amable. Esta actitud surgirá de nuestro trabajo interno, de nuestra desimplicación en emociones negativas y del cultivo de emociones positivas.

También es la manera de propagar este cambio positivo. Vivimos en un entorno con muchos inputs negativos: mucha agresividad, negatividad, egoísmo, interés... tendemos a adaptarnos a esto; a darlo por hecho y natural; y finalmente, a aceptarlo y asumirlo como conducta propia. Debemos dejar de enviar este mensaje a otras personas, revolucionar nuestra conducta y nuestras relaciones. El impacto sobre nuestro entorno va a ser reducido, pero es nuestra forma de hacer lo correcto, lo justo, de aportar nuestro grano de arena y plantar una semilla.

Debemos darnos cuenta del enorme potencial de este principio. La amabilidad, incluso

Los Cinco Principios de Usui
www.reikibarcelona.info

en pequeños detalles que no suponen ningún esfuerzo como sonreír más, puede transformar nuestro entorno de manera drástica. Es un método sorprendentemente eficaz para cambiar y revertir dinámicas de relación negativa y de conflicto. A veces la persona ya no se siente bien generando conflicto si dejamos de responder en un lenguaje de confrontación, a veces la persona simplemente puede ir a buscar otro nuevo "compañero" de pelea si su objetivo interior es vivir en una vida de conflicto. A veces las personas de nuestro alrededor van a exigir que volvamos a nuestra anterior conducta predecible donde los roles estaban asignados, pero se acabaran adaptando a una nueva situación. Aunque nunca se puede asegurar, dado el libre albedrío de las personas, este método tiene un porcentaje de éxito muy importante.

Más información en

www.reikibarcelona.info
www.reikitradicional.info
reikibarcelona.ning.com