KEYLAH MISSEN

MANUAL DE MAGIA MODERNA



Rituales y consejos para la vida diaria

KEPLER

1.ª edición Septiembre 2017

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

Copyright © 2017 Keylah Missen
Diseño: Montse Vilarnau
Ilustraciones: Shutterstock

© 2017 by Ediciones Urano, S.A.U.
Aribau, 142, pral. – 08036 Barcelona
www.edicioneskepler.com

ISBN: 978-84-16344-05-5
E-ISBN: 978-84-16990-32-0
Deposito legal: B-11.580-2017

Fotocomposición: Ediciones Urano, S.A.U

Impreso por: LIBERDÚPLEX
Ctra. BV 2249 Km 7,4 – Polígono Industrial Torrentfondo
08791 Sant Llorenç d'Hortons (Barcelona).

Impreso en España – *Printed in Spain*

"El que no cree en la magia,
nunca la encontrará."

ROALD DAHL

"Cada acción es un paso más
hacia la Iluminación."

SHIKIN HARAMITSU DAIKÔMYÔ

ÍNDICE

La magia es real 6
Bases para realizar milagros 9
Todo es energía 12
Aura, chakras y nadis 15
Autosanación y equilibrio energético 23
Las 7 leyes del universo 27
Magia blanca/Magia negra 33
La luna y el sol 36
Lenguaje, números y símbolos 39
La importancia de los colores 60
La creación de la Tierra y del hombre 65
El altar 73
El poder de las llamas 79
Piedras mágicas 85
La magia del reino vegetal 93
Dirigir y proyectar 99
Cómo crear tus propios hechizos 109
La psicomagia y el poder del pensamiento 110

Una pizca de paciencia 114
Elegir el momento. 115
Instalación del templo 119
Preparación del mágico. 123
Poner en marcha la magia 130
Madre Tierra 135
Meditaciones y rituales en la naturaleza 136
Recolección y creación de herramientas mágicas. 149
Magia estacional. 161
La naturaleza en casa 166
Rituales para cada día 175
Protección 176
Prosperidad 184
Amor y familia 190
Salud y belleza. 210
Magia cotidiana 218
Bibliografía 220

LA MAGIA ES REAL

"Mantén tus pies en el suelo,
pero deja que tu corazón
se eleve tan alto como pueda."

ARTHUR HELPS

De niña aprendí que la magia va más allá de cuatro conjuros espectaculares, filtros amorosos y símbolos arcanos. La verdadera magia es un diálogo entre nuestra esencia y la naturaleza. Hacer magia significa abrirnos a un lenguaje más antiguo que el ser humano, en el que encajamos como parte de un todo. Y ese lazo espiritual con el resto de los seres vivos, con el planeta, con el universo y la energía que lo constituye todo, nos permite obrar milagros, hacer que los sueños se hagan realidad y ver más allá del velo.

Porque no existen los imposibles, solo los improbables.

Me enseñaron que la magia tiene carácter y que este depende del espíritu de quien la pone en marcha. Porque toda acción tiene reacción, y el libre albedrío es la primera ley que debemos respetar; pues la fina línea que separa la magia natural y blanca de la contranatural y negra es el deseo de controlar el destino y la voluntad de los demás.



Todo deseo bienintencionado y abierto al universo tendrá una respuesta igual de luminosa.

Este libro no pretende ser un grimorio, sino un manual accesible y práctico al que puedes recurrir siempre que lo necesites y al que puedes añadir tus propias recetas. En él encontrarás las claves para hacer tus propios conjuros y herramientas mágicas; los secretos para despertar tu esencia interior y canalizarla para hacer tu voluntad; rituales de prosperidad, de protección y de amor; recetas para mejorar tu salud y potenciar tu belleza natural… Aprenderás a despedirte de aquellos que siguen su camino para así encontrar el tuyo. Descubrirás cómo vivir cada día con el dios que hay en ti.

A lo largo de estas páginas utilizaré la palabra mágico como sinónimo de "mago", "bruja", "chamán", "curandero", etc. Pues todos trabajamos con la misma energía y solo nos diferencia nuestra procedencia y forma de comunicarnos con la naturaleza.

Bienvenido a la magia, donde todo es posible.

KEYLAH MISSEN



BASES PARA REALIZAR MILAGROS

"Mantén positivos tus pensamientos
porque tus pensamientos se convierten en palabras.
Mantén tus palabras positivas
porque tus palabras se convierten en tus actos.
Mantén tus actos positivos
porque tus actos se convierten en hábitos.
Mantén tus hábitos positivos
porque tus hábitos se convierten en valores.
Mantén tus valores positivos
porque tus valores se convierten en tu destino."

MAHATMA GANDHI

Antes de entrar en materia, quiero aclarar algunos conceptos que utilizaré en el libro y que pueden resultar confusos. A lo largo de estas páginas hablaré de rituales, hechizos, conjuros, meditaciones, incluso de pócimas y otros preparados mágicos. En ocasiones, hablaré de ellos al mismo tiempo, por lo que debemos entender qué es cada cosa y en qué momento son necesarios.

RITUAL

Un ritual consiste en la realización de determinados actos que repetimos en fechas o momentos señalados.

Según la RAE, es la "Costumbre o ceremonia", el "Conjunto de reglas establecidas para el culto y ceremonias". Es decir, puede contener un hechizo, un conjuro, una meditación, etc., pero es algo que realizamos ritualmente, valga la redundancia, como las hogueras en San Juan, el muérdago en Navidad, las velas en Todos los Santos o ciertas indicaciones previas a algunos hechizos o tratamientos que aplicamos a materiales mágicos, como velas y minerales.

HECHIZO

Un hechizo, por el contrario, no tiene por qué ser repetitivo o ceñirse a costumbres. Este, a pesar de estar ligado a unas condiciones y fechas propicias, puede ser puntual, es decir, puede que necesitemos atraer energías benéficas para un viaje, una entrevista de trabajo o un procedimiento médico en un momento concreto, pero no será algo que repetiremos cada mes, anualmente o de forma previa a otro procedimiento.

Un hechizo cuenta con unos rituales y preparativos, conjuro y elementos mágicos que deberemos disponer previamente, así como con un procedimiento.

CONJURO

El conjuro son aquellas palabras —recitadas y/o escritas— que utilizamos durante un ritual o hechizo.

Según la RAE, es la "Fórmula mágica que se dice, recita o escribe para conseguir algo que se desea". Son las palabras y símbolos de poder que dan fuerza y potencian el efecto que estamos buscando.

Como el resto de los elementos que dispondremos en el altar —o llevaremos encima—, de los cuales hablaremos más adelante, el conjuro ayuda a canalizar las vibraciones.

MEDITACIÓN

La meditación es "pensar atentamente sobre algo", es decir, centrar nuestra atención en un asunto concreto, eliminando el resto de preocupaciones y distracciones.

Las meditaciones pueden orientarse hacia nuestro interior, concentrándonos en la respiración o en la llama de una vela, o en visualizaciones y guía. Podemos meditar buscando distintos efectos sobre nuestro cuerpo físico, mental, emocional y espiritual.

La meditación puede servirnos como prolegómeno a un ritual o hechizo, para prepararnos de cara a la canalización de energías, pero también puede ser un ritual o hechizo en sí mismo, puesto que en una meditación ya estamos canalizando nuestra fuerza, así como las vibraciones telúricas y universales, estamos recibiendo consejo y guía, y podemos recitar conjuros en forma de mantras.

PREPARADOS MÁGICOS

Los preparados mágicos consisten en ungüentos, pócimas, amuletos, etc., que realizaremos utilizando hechizos y rituales, con elementos personales y/o naturales, para crear objetos e instrumentos con los que canalizar vibraciones, o para acumular en ellos energías positivas, con el objetivo de que nos protejan o potencien las virtudes con las que los hemos creado.

Sé que puede resultar confuso en un principio, especialmente si este libro es tu introducción a la magia, pero una vez que le coges el tranquillo, es tan sencillo como distinguir en la cocina el hervor del baño maría.

TODO ES ENERGÍA

"Si lo crees, lo verás."
WAYNE DYER

Más allá de nuestro "Yo individual", somos parte de la Tierra y del universo, del mismo modo que ambos son parte de nosotros. Dependemos de los mismos compuestos químicos que forman nuestro planeta, y de la energía que nos llega desde los astros. Esta conexión arquetípica, simbolizada por la Madre Tierra, procede de un conocimiento arcano que nos habla de la interdependencia que existe entre el planeta y aquellos que lo habitamos. Nuestros antepasados reverenciaban a la Tierra, a los astros y a los procesos naturales que aseguraban la continuidad de la Humanidad. Esta filosofía fue absorbida por las religiones patriarcales y, en muchas culturas, las mujeres sabias fueron condenadas simplemente por mostrar su sensibilidad innata y sus habilidades curativas. Surgió la obsesión por explotar los recursos del planeta a fin de obtener ganancias económicas y el dinero se convirtió en el nuevo Dios.

Ahora ha resurgido el interés por las prácticas esotéricas y por el cuidado del medio ambiente. Aunque pueda resultar irónico, es gracias a los nuevos descubrimientos de la física que el concepto del universo newtoniano y mecanicista ha perdido vigencia, y a cambio se ha abierto uno que nos permite comprender fenómenos antes considerados mágicos y, por ello, desprestigiados por la cultura dominante.

De un mundo que dependía de las estaciones, de la climatología y, en definitiva, de la naturaleza para subsistir, surgió un entendimiento animista e interde-

pendiente con la Tierra y los seres y energías que lo habitan. Ahora descubrimos que aquello que era considerado mágico y misterioso puede entenderse como un conocimiento íntimo e innato de nuestro subconsciente. Nuestros antepasados remotos tuvieron acceso a determinados conocimientos que, gracias a la ciencia actual, empezamos a verificar.

Según el efecto del observador, si esperamos un resultado determinado para cierto experimento, lo obtendremos. Este efecto se ha demostrado en los laboratorios de física cuántica, donde los investigadores han descubierto que toda la materia está predispuesta para existir simultáneamente en estado de partícula y de onda, de forma física y energética al mismo tiempo. Esto quiere decir que la forma que adopta el material atómico depende del modo en que el observador decide medirlo; si espera hacerlo como partícula así será, pero si es como onda, también será así. Este fenómeno daría veracidad a la ley universal que afirma que creamos nuestra realidad con el pensamiento. Una paradoja, la del "ser" y el "llegar a ser", que explica muchos de los fenómenos denominados "mágicos", como por ejemplo la videncia.

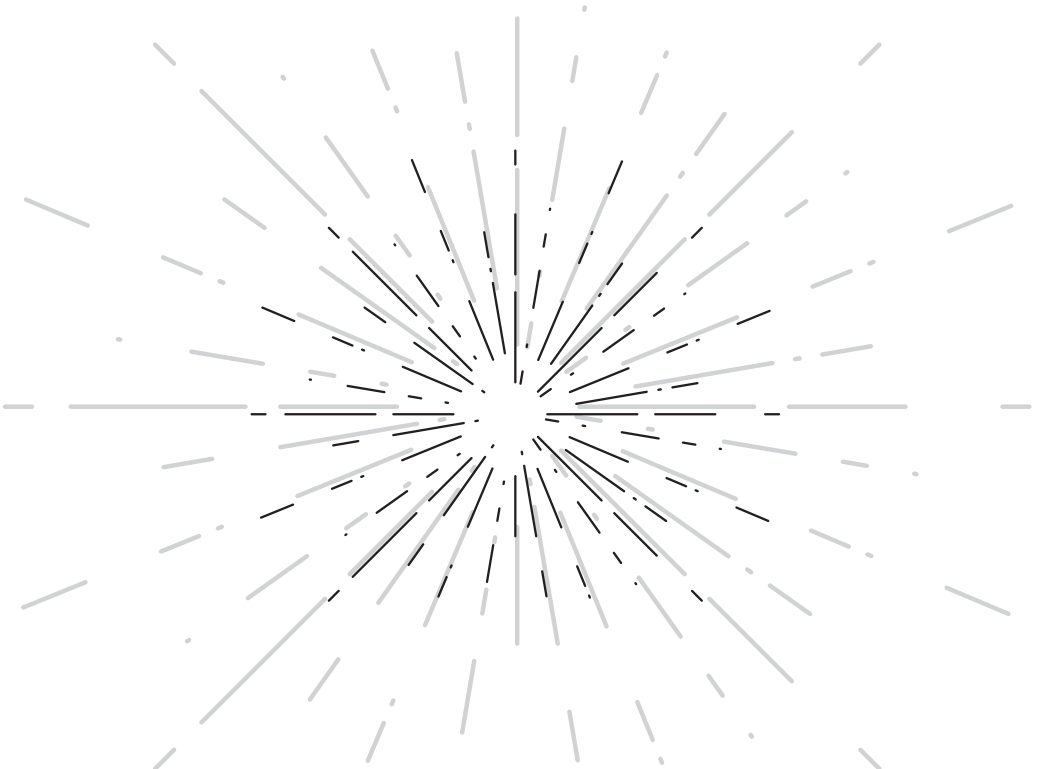
Este cambio de paradigma, hacia un mundo caracterizado por pautas orgánicas y ecológicas, coincide con la sabiduría intuitiva de nuestros ancestros, quienes percibían su entorno como algo vivo con lo que la Humanidad mantenía una relación de interdependencia. Un conocimiento subconsciente que todavía poseemos, pese a siglos de silencio y represión, y que Jung denominó "inconsciente colectivo".

Ya en la Grecia antigua, Platón escribía que todo lo que existe es, en resumen, un ser único que podemos llamar "Dios", "Energía Universal" o "Consciencia Cósmica", y que el alma es la síntesis e intermediaria entre la esencia eternamente perpetua del universo y la existencia cambiante y visible del mundo físico.

Según distintos estudios científicos, se ha formado la hipótesis de que nuestro cerebro actúa como una entidad total, no como la interacción de partes separadas, es decir, que cada una de las partes de nuestro cerebro contiene la totalidad de

nuestros recuerdos. De este modo, si viéramos esa Energía Universal como una Mente, todo lo que existe, desde las montañas hasta nosotros, sería una parte de ella, una parte que contendría en sí misma la totalidad de esa entidad, solo que menos refinada.

Todo estaría conectado, por lo que no existiría separación ni necesidad de buscar a Dios o regresar a ninguna parte, ya que esa energía vive en nosotros. Teoría que explicaría lo que psicólogos y filósofos han afirmado a lo largo de la Historia: que nuestros pensamientos y acciones pueden afectar a todo el universo.



AURA, CHAKRAS Y NADIS

"Lo de dentro siempre se manifiesta por fuera."
CONFUCIO

LOS 7 CHAKRAS PRINCIPALES

Nuestra energía, que forma parte indivisible de la Energía Universal, se concentra en siete puntos que la sabiduría oriental llama "chakras", siete ruedas que se caracterizan por su vibración, color y paralelismo con nuestros órganos físicos.
Los chakras son centros de actividad receptores, asimiladores y trasmisores de las energías vitales. Existen simultáneamente en muchas dimensiones y por ello constituyen puntos de acceso a dichas dimensiones: espiritual, emocional, psicológica y física. Los videntes y los tratados especializados los describen como embudos de energía que permiten la entrada y salida de Energía Universal, llamada "prana" por los sabios hindúes, "chi" por los taoístas chinos y "ki" por los maestros japoneses. Los chakras regulan el flujo de esa energía según la necesidad del cuerpo en cada momento.

A pesar de que tomemos puntos concretos del cuerpo como referencia para situarlos, los chakras no son físicos, sino puntos sutiles y energéticos que generan y emiten vibraciones, y que giran velozmente en el sentido de las agujas del reloj.

Normalmente se habla de siete chakras principales, que se alinean a lo largo de la columna vertebral, y su manipulación es mental y energética, es decir, que sucede mediante nuestra voluntad y fuerza vibracional —existen otros, pero no necesitamos estudiarlos para los hechizos y rituales que presentamos en este manual. Podríamos decir que los chakras son las puertas de la energía sutil a nues-

tra presencia física, por lo que si algo nos afecta de forma emocional, espiritual y psicológica, acabará por bloquear el mecanismo y producirá una sintomatología física. Por ejemplo, cuando nos contenemos de decir lo que pensamos, en muchas ocasiones acabamos con laringitis y catarros; cuando tenemos demasiadas cosas en la cabeza, nos ataca un fuerte dolor o migraña; y, si no aceptamos nuestra realidad vital, podemos llegar a desarrollar un cáncer de estómago.

Conocer y saber "desatascar" nuestros engranajes energéticos básicos es imprescindible, no solo para llevar una vida alegre y saludable, sino también para poder realizar hechizos y rituales que lleguen a buen puerto, puesto que, si nuestros canales están saturados y mal engrasados, no lograremos los efectos deseados.

La visualización y reconocimiento de los chakras se consigue por medio de ejercicios de concentración que exigen paciencia, voluntad y relajación mental.

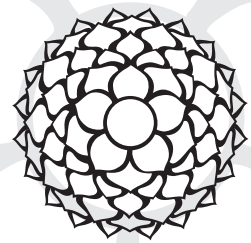
Se aconseja iniciar los ejercicios desde la base, es decir, de abajo hacia arriba, visualizando cada punto en nuestra mente. Para ello funcionan muy bien los colores y símbolos que hoy en día encontramos en distintos formatos y que, incluso, podemos imprimir para utilizarlos como referencia. También es interesante realizar meditaciones chakra a chakra con velas de su color y gemas, para potenciar la sensibilidad y energización de cada uno.

La visualización más frecuente es la de un círculo que gira en el punto donde está situado el chakra que estemos trabajando, concentrando en esa rueda vibraciones del color correspondiente; aunque es posible que en algunas ocasiones los visualicemos de color blanco radiante. Es interesante, en visualizaciones más complejas, aprender el mantra de cada uno para así recitarlo y aprovechar la vibración energética del mismo para potenciar la canalización y, en caso de que sea necesario, eliminar atascos leves.

Lo ideal es dominar el recorrido completo, es decir, de abajo arriba, y de arriba abajo, visualizando y sintiendo los discos, girando con intensidad y colorido, antes de iniciar el trabajo con cada uno por separado, pero a veces uno de ellos está tan

bloqueado que precisamos meditar un tiempo sobre él antes de poder continuar con el resto.

Una vez dominados los ejercicios, podremos convocar sus vibraciones para concentrarlas según la finalidad del hechizo: espiritualidad y trascendencia; visión y conocimiento; comunicación y resolución de problemas; amor y salud; trabajo y prosperidad; fertilidad y pasión; fuerza y protección. Para ello, antes de iniciar el hechizo, visualizaremos el chakra y lo invocaremos con su mantra, así como con los elementos del altar que, en gran medida, ya lo estarán convocando.





FORMA	NOMBRE	PLEXO	COLOR	EFECTO MENTAL	ELEMENTO	VIBRACIÓN ENERGÉTICA	GEMA ASOCIADA	MANTRA
	Sahasrar	Corona	Blanco o violeta	Trascendencia, conexión con lo divino	Espacio	Energía del cosmos y vida espiritual.	Cristal de roca o rutilado, amatista y diamante.	OM
	Ajnâ	Carótido	Índigo o añil	Comprensión e intuición	Luz	Tercer ojo de la sabiduría. Visualización. Ve todos los tiempos y espacios.	Lapislázuli, sugilita y moldavita.	KSHAM
	Vishuda	Laríngeo	Azul	Fusión, integración o identificación	Éter	Espacio personal, comunicación interpersonal y expresión de ideas y pensamientos.	Piedra lunar, aguamarina y sodalita.	HAM
	Anahata	Cardíaco	Verde o rosa	Amor universal	Aire	Chakra puente. Amor, compasión, relaciones con los demás y con nosotros mismos.	Cuarzo rosa, esmeralda y malaquita.	YAM
	Manipura	Solar	Amarillo	Vitalidad	Fuego	Emociones fuertes. Voluntad y poder personal. Equilibra las pasiones.	Ojo de tigre, citrino y ámbar.	RAM
	Swadhishthana	Sacro	Naranja	Control de las emociones y aumento de la sensibilidad	Agua	Creatividad artística e intelectual. Fertilidad. Vigor y placer sexual.	Cornalina, ojo de buey y coral.	VAM
	Muladhara	Raíz	Rojo	Voluntad y conexión con la tierra	Tierra	Favorece la consolidación y la vitalidad. Estabilidad	Cuarzo ahumado, granate y jaspe.	LAM

LOS NADIS

Los "nadis" también son ruedas energéticas, pero que cubren todo nuestro cuerpo, permitiendo la "respiración pránica", es decir, la asimilación de energía pura y luminosa, y la expulsión de energía sucia o con residuos —entiéndase "prana" como Energía Universal, podría haber utilizado "chi" o "ki" de igual forma.

La respiración pránica está conectada con la respiración física, y la realizamos de forma natural, sin necesidad de pensar en ello. Cada vez que nuestros pulmones respiran oxígeno, todo nuestro ser respira luz. Por ello es tan importante aprender a respirar de forma profunda y consciente, puesto que con esa respiración controlada estamos ampliando también nuestra capacidad de renovar y aumentar las reservas de energía pura. Más adelante, en este manual, explicamos cómo realizar la respiración profunda y consciente.

EL AURA

El aura es un campo energético de radiación luminosa multicolor que nos rodea mientras vivimos y variable según el plano de existencia.

Se trata de una prolongación de nosotros mismos, como el cabello, los brazos y las piernas, solo que en un aspecto psicológico, emocional y espiritual. Sigue siendo nuestra energía, y por ello parte de nuestro cuerpo, pero invisible para la mayoría. En cierta manera, se puede decir que es la prolongación de los chakras, pues cada capa áurea tiene su propia tonalidad, consistencia y forma, y su vibración es diferente entre una y otra.

El aura es aquello que nos separa y protege del mundo y, al mismo tiempo, nos comunica con él e interpreta la información que llega a nosotros. Un sistema de chakras sano y, por lo tanto, un aura fuerte, no permite que ciertas entidades y energías lo atraviesen y afecten, de manera que no llegamos a presentar síntomas. Es como una segunda piel que nos protege de agentes externos, y unos ojos/cerebro que filtran aquello que percibimos y aceptamos del mundo exterior.

Según las personas que la han estudiado, a "simple vista" o por medio de la cámara Kirlian —instrumento que permite observar imágenes estáticas de nuestro campo energético inmediato—, los colores del aura corresponden a estados de salud, de ánimo o de carácter de las personas.

No todo el mundo la distingue, pero en realidad todos podemos verla, dependiendo del grado de sensibilidad y de lo abierto que se encuentre el sexto chakra. Normalmente, cuando un vidente o médium dice que "está viendo", en realidad es un grado de percepción distinto, que su cerebro racionaliza en una serie de sensaciones, desde visuales a emocionales. Es por ello que hay gente que puede sentir las distintas capas del aura con las manos, pero no puede verlas, y otros que pueden distinguir los colores fluctuantes del campo más cercano al cuerpo físico, pero no puede ver el resto ni sentirlo al acercar las manos.

Este, el campo más cercano al cuerpo físico, es el más fácil de ver y sentir. Se percibe como un calor que emana de la piel, pero centímetros más allá de lo que normalmente notaríamos, y es más denso y envolvente, muchas veces vibrante. Es una sensación parecida a cuando sabemos que alguien nos está mirando, pero no le vemos porque está fuera de nuestro rango visual.

Los colores de esta capa del aura son cambiantes a causa de las emociones y percepciones de la persona —mudan si estamos asustados o felices, si nos encontramos mal o estamos en plena forma, e incluso si somos personas egoístas o generosas. Existe un ejercicio muy sencillo para llegar a verla, que es con el que a mí me enseñaron a distinguir entre personas corpóreas y no corpóreas, pues, como he explicado anteriormente, nuestra aura cambia según el plano en el que existimos.

VER EL AURA

Coloca una cartulina totalmente negra o blanca ante ti. Asegúrate de tener la columna recta y estar en una posición cómoda. Respira profundamente y pon tu mano sobre la cartulina; a unos centímetros de esta. Observa atentamente tu mano, no te olvides de parpadear. No se trata de que hagas nada raro con los ojos, como cuando quieres ver un cuadro tridimensional, sino de que dejes que tu visión se acomode. Puedes tardar semanas en llegar a percibir el aura que rodea la mano, pero no te impacientes, lo importante es que lo sigas haciendo, preferiblemente a diario, y mantengas la calma y la voluntad firmes.

Llegará un momento en que empezarás a percibir una especie de tela alrededor de la piel; algunos lo ven como humo, otros como luz, otros como las ondas que hace el calor en el desierto. Forma un contorno a unos centímetros de tu mano física que puede recordar a la silueta de tiza que vemos en las películas y series policíacas. Lentamente empezarás a ver que existen distintas texturas en lo que parecía uniforme y percibirás tonalidades. Hay personas que solo ven la emocional, que cambia muy a menudo; otros en cambio ven la que es más perseverante, que muestra el carácter de la persona. Sea como sea, la práctica hace al maestro y, si realizas este ejercicio —que más adelante puedes complicar, observando a otras personas que estén detenidas ante un fondo blanco o negro—, acabarás por percibir esos cambios y voluntades en aquellos que te rodean; algo que es muy útil a la hora de entablar nuevas amistades, iniciar negocios o protegerte de agentes externos.

TONALIDAD	CONSISTENCIA	SIGNIFICADO
Rojo	Sólido	Optimismo. Valentía. Liderazgo
Granate	Sólido	Egoísmo. Impulsividad
Rosa	Vaporoso	Sensibilidad. Sacrificio
Naranja	Sólido	Hipocresía. Superficialidad
Calabaza	Sólido	Diplomacia. Sensibilidad
Amarillo	Sólido	Pesimismo
Amarillo	Luminoso	Lucidez. Intelectualidad
Amarillo limón	Sólido	Encanto. Solidaridad. Determinación
Verde	Apagado	Testarudez. Egocentrismo. Celos. Envidia
Verde	Sólido	Pureza. Inocencia
Verde	Vaporoso	Estrés
Azul claro	Sólido	Idealismo. Fortaleza. Sinceridad
Índigo	Sólido	Inestabilidad. Depresión. Ansiedad
Azul marino	Sólido	Tristeza. Soledad
Violeta	Sólido	Afectividad. Empatía. Intuición
Lila	Vaporoso	Inmadurez. Vulnerabilidad
Gris	Luminoso	Idealismo. Misticismo
Gris	Sólido	Pasividad
Marrón	Vaporoso	Cinismo. Insensibilidad
Dorado	Luminoso	Convicción. Justicia
Blanco	Luminoso	Amor

Esta es solo una tabla guía que te será útil durante los ejercicios y el aprendizaje, pero mi consejo es que hagas tu propio círculo cromático a partir de tus percepciones, pues no todo el mundo observa los mismos colores y texturas y, a veces, las tonalidades pueden significar una cosa u otra según nuestra propia sintonía con esos colores. Por ello, igual que recomiendo con las cartas del tarot, es mejor familiarizarte con lo que percibes antes de encasillarte en patrones preestablecidos.

AUTOSANACIÓN Y EQUILIBRIO ENERGÉTICO

"Tus fuerzas naturales,
las que están dentro de ti,
serán las que curarán tus enfermedades."
HIPÓCRATES

Existen distintas maneras de mantener el cuerpo energético limpio y a punto, influyendo directamente en la salud de del cuerpo físico.

Como ya he comentado antes, el primer paso a dar es la respiración consciente, el segundo sería la meditación y la visualización; ambos los comentaremos más adelante y con ejercicios. Estos dos pasos permiten que se "airee" y reponga nuestra energía, además de ayudarnos a concentrar la atención y la voluntad, y a equilibrar nuestros cuerpos psicológico y emocional.

Además de estos pasos, es preciso mantener el ambiente limpio, energizado y protegido, por lo que más adelante también comentaremos cómo realizar rituales sencillos con los que sanear nuestra casa, dormitorio, despacho, etc. Incluso para crear una burbuja que nos proteja cuando salimos de nuestro baluarte mágico.

El tercer paso es la sanación energética.

IMPOSICIÓN DE MANOS Y REIKI

El reiki se ha puesto de moda gracias a que distintas investigaciones científicas han probado su eficacia.

No saben cómo, pues no han podido llegar a medir y cuantificar lo que sucedía, pero sí han podido ver los resultados de esta técnica en pacientes con distintas dolencias; desde psicológicas y emocionales, como la depresión y la ansiedad, a enfermedades autoinmunes como el cáncer. Es por este motivo que, a día de hoy, ya se ofrece reiki en los hospitales y muchos médicos y auxiliares estudian los primeros niveles para poder proporcionar un cuidado más completo a sus pacientes.

Pero más allá de modas, lo que llamamos hoy en día "reiki" –gracias al redescubrimiento y escritos del maestro japonés Mikao Usui–, se ha realizado desde tiempos inmemoriales. Precisamente, el maestro Usui inició su investigación por la pregunta que un fiel hizo en su templo, pues Mikao Usui era monje. Gracias a la duda de aquel hombre de a pie de quien no quedan referencias históricas, Usui viajó, consultó antiguos textos y, finalmente, se retiró para meditar sobre cómo Siddharta Gautama el (Buda) y Jesús de Nazaret curaban con la simple imposición de sus manos. Fue así como, tras veintiún días de meditación, vislumbró los símbolos que se enseñan hoy en día en los tres niveles y la maestría de esta técnica.

La sanación por imposición de manos es algo que hacemos de forma inconsciente. Cuando nos damos un golpe o alguien a nuestro alrededor sufre dolor, llevamos las manos a esa zona. De aquí procedería, de una forma general, la idea que engloba el término "hombre medicina", originaria de los indios norteamericanos y que se refiere a aquellos capaces de utilizar el poder de la energía y la fuerza vital para sanar.

Yo aprendí de niña a hacerlo sin ningún tipo de iniciación. Mi maestro me explicó que somos como un canal por el que transita agua. Nuestro corazón, garganta y estómago son presas y, según el sentimiento con el que trabajemos, se abrirá una u otra, canalizando esa corriente por nuestras manos e, incluso, pies. El agua entra