



ENTREVISTA A JOHNNY DE'CARLI

LOS 5 PRINCIPIOS DE REIKI SEGÚN JOHNNY DE'CARLI

Carmen Cid, Maestra de Reiki en el IER-Instituto Español de Reiki Terapéutico y Bioelectrografía, nos acerca esta entrevista al Maestro de Reiki Johnny De'Carli, (autor de más de 10 libros sobre Reiki) y nos explica aquí su visión particular de los 5 Principios, pilares básicos de esta filosofía.

Carmen Cid: Querido Maestro, los principios de Reiki son 5, y cada uno de ellos tiene una importancia particular. El primero "Solo por hoy no se enfade" (Okoru-na) hace referencia a la rabia. ¿Puedes explicar qué es la rabia?

Johnny De'Carli: La energía es La esencia de La vida. Nuestros pensamientos y emociones son energía, tienen forma y ocupan un espacio. Las emociones existen. La rabia es una emoción de emergencia. Está entre nosotros hace muchas generaciones. Tuvo su importancia en la pre-historia para garantizar la supervivencia de la especie. Una persona enrabietada está llena de un poderoso "veneno" creado por ella. Si no hay dónde derramarlo, lo hará dentro de sí mismo.

C. CID: ¿Qué puede generar la rabia a nivel físico?

J. De'Carli: Un ejemplo, las glándulas suprarrenales, por sobrecarga emocional debido a la rabia, irritación y nerviosismo, producen más cantidad de adrenalina. Ésta a su vez, disminuye el diámetro interno de los vasos sanguíneos, provocando que el corazón tenga

que trabajar más para bombear la sangre necesaria. El aumento de la frecuencia cardíaca aumenta la presión arterial. Para atender el aumento de actividad del corazón, el hígado libera glucosa, aumentando la tasa glucémica. Para enfrentar la hiperglucemia, el páncreas se ve obligado a liberar más cantidad de insulina, la insulina estimula la metabolización de la glucosa por las células hasta alcanzar niveles bajos, ocasionando hipoglucemia, cuyos síntomas son: cansancio, desánimo, sudoración, etc. Así un ataque de ira provoca en el cuerpo físico lo mismo que ocho horas de trabajo regular. Si nos sintonizamos con los Cinco Principios, evitando la rabia, no sobrecargaremos nuestro organismo con una excesiva producción de adrenalina. Se mantiene la presión arterial equilibrada, el hígado no se esfuerza tanto. Minimizamos las reacciones orgánicas perjudiciales, tan comunes en estos días.

C. CID: ¿Qué genera la rabia a nivel emocional?

J. De'Carli: Nadie puede ser feliz en un ataque de rabia. Son emociones antagónicas, opuestas. La rabia genera infelicidad. La ambición y el miedo son simientes de rabia y ésta, a su vez, es la simiente del odio.

C. CID: ¿Qué consejo podría dar a las personas que sienten rabia frecuentemente?

J. De'Carli: Es necesario simplemente usar el raciocinio para canalizar la rabia en una manifestación adecuada. Mahoma decía: "la persona más fuerte es aquella

que sabe dominarse a la hora de la cólera". Cuando estamos enfadados, no podemos simplemente separar la rabia. Lo importante no es reprimir las emociones, sino controlarlas. La rabia constantemente reprimida se convierte en odio. Tiene que ser expresada, si no la energía se retiene tan fuerte que forma una armadura de músculos tensionados. De ahí la importancia de la meditación, la actividad física, y hacer Reiki.

C. CID: El Principio de Reiki "No se preocupe" (Shinpaishuna). ¿Podrías explicar qué es la preocupación?

J. De'Carli: El prefijo "pre" significa anterioridad. Así, preocuparse es ocuparse antes, es crear un raciocinio por medio de pensamientos deductivos, suposiciones o sea, sufrir por adelantado. Es inútil.

C. CID: ¿Qué hace a una persona sentir preocupación?

J. De'Carli: Todo pensamiento es energía, es alimento, es creativo. La preocupación surge de nuestras preguntas acerca del futuro.

C. CID: ¿Qué puede generar la preocupación a nivel físico?

J. De'Carli: El ser humano es lo que cree ser. La preocupación produce reacciones bioquímicas que nos consumen. La excesiva preocupación con la vida y la salud produce enfermedad. Lo que tememos lo creamos. Seremos perseguidos por lo que más tememos, atraeremos lo que tememos. El miedo atrae como un imán. Nuestra salud mejora casi de inmediato cuando nuestra preocupación acaba.

C. CID: ¿Qué puede generar a nivel emocional?

J. De'Carli: Así como la rabia bloquea el chakra básico, la preocupación bloquea el chakra umbilical (ligado al cuerpo emocional), responsable de nuestras ganas de vivir. Preocupándonos, sufrimos en vano, si el problema no surge o sufrimos doblemente cuando ocurre. Preocupación en exceso se transforma en miedo y tristeza y ésta, en veneno para nuestro cuerpo. El miedo es el peor de los consejeros.

C. CID: ¿Qué aconsejaría a las personas que se suelen preocupar?

J. De'Carli: Que Seleccione sus pensamientos, su mente no es una papelería. No debemos sobrecargar nuestros días con preocupaciones innecesarias. Intente no interferir en la película universal que es la vida. No piense que preocuparse por el futuro le dará mejores condiciones de vivirlo. Espero lo mejor de la

vida y, si ocurre algo negativo, solo acéptelo como una lección. Reikiano, ocúpese en el presente para no preocuparse. Para ser feliz, nada mejor que cambiar las preocupaciones por ocupaciones y esperar el futuro sin cuestionarlo. El mundo es un espejo: si sonreímos, nos sonríe.

C. CID: El tercer principio de Reiki es "Expresa tu gratitud" (Kansha shite). ¿Podrías explicar lo que es la gratitud?

J. De'Carli: Gratitud es una especie de deuda, significa que la energía recibida debe ser devuelta.

C. CID: ¿Qué hace a una persona sentir gratitud?

J. De'Carli: El significado de las cosas no está en sí, sino en nuestra relación con ellas. La gratitud es un sentimiento de reconocimiento, por una acción o beneficio recibido.

C. CID: ¿Qué puede generar la gratitud a nivel físico?

J. De'Carli: La gratitud nos pone en sintonía con el principio de la abundancia. Vivir en estado de gratitud es vivir en abundancia, que es nuestra condición natural. Es el primer paso para convertir la vida en un campo de cosechas abundantes. Cuando nos colocamos permanentemente en actitud de gratitud, sintiéndonos agradecidos sólo por lo que recibimos, por lo que somos y sabemos, comenzamos a atraer magnéticamente la abundancia y nada nos faltará.

C. CID: ¿Y qué es lo que genera a nivel espiritual?

J. De'Carli: Cuando agradecemos anticipadamente lo que deseamos, reconocemos la existencia de lo que deseamos y que esto está ahí realmente. Por eso, la oración correcta nunca debe ser una suplica, sino, de gratitud. La postura correcta no es suplicar, si no agradecer. No debemos pedir nada, porque no sabemos qué será lo mejor para nosotros y sólo Dios conoce nuestras necesidades. Debemos confiar. Orar no es pedir, orar es la respiración del alma. La gratitud es la mas bella flor que brota del alma.

C. CID: ¿Qué consejo le darías a las personas ingratas?

J. De'Carli: Ser agradecido por todo lo que la vida nos ofrece es una tarea bastante difícil. Muchas personas creen que tienen poco o nada para agradecer. Damos por sentadas muchas cosas que, en verdad, es un regalo: la vida, el planeta, el sol que brilla y nos calienta, el aire que respiramos, los animales, las plantas

que nos alimentan. Necesitamos ser conscientes de los incontables regalos que el universo nos da. Desgraciadamente, el ser humano sólo da valor a las cosas después de que las ha perdido.

C. CID: El principio "Sea aplicado y honesto en su trabajo" (Gyo wo hage me) hace referencia al trabajo, ¿podrías explicar qué es el trabajo?

J. De'Carli: El trabajo es un conjunto de actividades realizadas, es el esfuerzo hecho por individuos, con el objetivo de alcanzar una meta.

C. CID: ¿Qué hace que una persona trabaje?

J. De'Carli: La posibilidad de la persona de concretar sus sueños, alcanzar sus metas y objetivos de vida, además de ser una forma de expresión. Para eso, cada uno debe encontrar una profesión que sea su vocación, hacer algo que le guste, intentar ser lo que quiere ser. El deseo de vencer y una actitud victoriosa son la mitad del camino andado para el éxito.

C. CID: ¿Y qué genera el trabajo a nivel material?

J. De'Carli: El trabajo es la fuente de toda la riqueza y cultura. Aparta de nosotros la corrupción y la necesidad. Todo lo que nace del trabajo es bueno. Es preciso trabajar con tesón, con buena disposición y entusiasmo, si se quiere triunfar. La creación de la riqueza no es un pecado, el pecado es amar el dinero.

C. CID: ¿Qué beneficios conseguimos a nivel emocional con el trabajo?

J. De'Carli: Aleja de nosotros el tedio. Cuando una persona realiza un trabajo bien hecho contribuye a mejorar su autoestima, su satisfacción personal y la realización profesional.

C. CID: ¿Y cuál es la importancia de trabajar con amor y honestamente?

J. De'Carli: La ley de Karma dice: "lo que sembramos, recogeremos". Si plantamos un trabajo con energía honesta y productiva, cosecharemos la misma energía. La honestidad es la primera virtud necesaria para que el ser humano forme parte del mundo angelical. Los actos honestos son sagrados. Sólo la justicia y la honestidad propician el amor. No existe almohada tan suave como una conciencia limpia y tranquila, es el mejor remedio contra el insomnio.

C. CID: El quinto y último principio de Reiki "Sea amable" (Hito ni shinsetsu ni), ¿puedes explicarnos

la importancia de este principio?

J. De'Carli: Cuando el maestro Usui habló de este principio, tuvo el mismo propósito que Jesucristo cuando dijo: "Haz a los demás, lo que deseas para ti" y "Ama a tu prójimo como a ti mismo". Este importante principio de Reiki en verdad, está presente en la doctrina de las principales religiones. Cristianismo, Budismo, Hinduismo, Judaísmo, Islamismo, Confucionismo y taoísmo. La intención de los grandes Maestros es la de orientar a las personas para evitar un mal futuro liberándolas de la severidad del Karma.

C. CID: ¿Pero, por qué debemos ser amables?

J. De'Carli: Las personas responden por las consecuencias de sus acciones, por eso debemos hacer el bien. Así no existe la deuda Karmica.

C. CID: ¿Cuál es el primer paso para ser una persona amable?

J. De'Carli: No esperes una sonrisa para ser amable. Tu sonrisa será para el otro la certeza de que puede contar contigo en ese momento. Una sonrisa es la manera más barata de mejorar tu apariencia, mejora mucho la expresión de tu cara. La cara es el espejo del alma. Conocemos una persona por su risa. Si la primera vez que nos encontramos con alguien se ríe de manera agradable, el trato será mejor. Consta en parte de la inscripción de la piedra del memorial a Mikao Usui: "... Era discreto y siempre tenía una sonrisa en los labios..."

C. CID: ¿Y qué nos genera la amabilidad a nivel espiritual?

J. De'Carli: Nuestro progreso espiritual depende de nuestro modo de pensar, sentir, hablar y actuar en el mundo material.

C. CID: ¿La repetición de los principios, debe ser diaria?

J. De'Carli: Sí, crear un hábito es el mejor Maestro para todas las cosas. Adopta el hábito de decir algo bonito al pronunciar las primeras palabras al despertar. Nada permanece. Todo cambia constantemente. Prométete a ti mismo mejorar e intenta mejorar. Necesitamos reeducarnos, si queremos educar al prójimo. Diciendo alguna cosa alegre y constructiva de mañana, establecemos una disposición mental para todo el día. El sonido de la palabra es una zambullida en la eternidad.

*Muchas gracias Maestro,
por sus palabras.*