

ESCUCHA CON REIKI

Por Colleen Benelli.

Traducción:

https://instagram.com/lilian_paulina_

Ser un buen oyente es una de las habilidades más importantes para un practicante y/o profesor de Reiki. Me encanta haberme convertido en una persona que escucha. Me ha traído gran alegría y libertad personal. Cuando estoy escuchando, estoy presente, mis sentidos y percepciones están agudizados y despiertos. Me puedo escuchar pensar, y puedo dialogar con mi corazón. Puedo escuchar al mundo a mí alrededor, y estoy en el momento. El Espíritu y mis guías Reiki me pueden hablar porque yo les estoy escuchando. Cuando escucho a otros con mi atención completa, ellos saben que están siendo escuchados, se hace más fácil poder hablar desde el corazón, y para mí es más fácil poder entenderlos.

Hay varias maneras de escuchar, algunas son activas y otras son pasivas. Sintonizo dependiendo a quién y a qué estoy escuchando. Practico escucha activa en quietud y calma durante mis sesiones de meditación y auto-Reiki, y escucho con plena atención a mis clientes y estudiantes Reiki, o durante conversaciones con familiares y amigos. Escucho a mi Espíritu y guía interior durante mis actividades y quehaceres diarios. Continuamente hago un chequeo conmigo misma, y presto atención a las señales que indican que el Espíritu me está hablando. En otras ocasiones, sólo escucho prestando atención a medias, por ejemplo, cuando estoy viendo TV, o cuando mi mente está divagando o cuándo simplemente me encuentro charlando con amigas. A veces está bien desconectarse un poco, y me permito ese tiempo también. De todas formas, debido a que practico habilidades de escucha activa de manera regular, me es posible encender mi modo de escucha activa inmediatamente cuando es necesario.

Como practicantes de Reiki, escuchamos nuestros mundos internos, así como también al mundo externo. Cuando escuchamos con Reiki, estamos escuchando a la energía de la fuerza vital espiritualmente guiada. Cuando hacemos una pregunta, o establecemos una intención con Reiki, y luego escuchamos por la respuesta, sabemos que nuestra fuerza vital espiritual nos está guiando, y que la guía está proviniendo desde nuestra fuente más alta. Cuando escuchamos con Reiki, nuestra guía interna se hace mucho más fácil de escuchar y entender.

Aprendiendo a escuchar activamente

Hace cinco años, se volvió aparente para mí que necesitaba convertirme en una mejor oyente en todas las áreas de mi vida, así que hice un compromiso activo para aprender a escuchar. Investigué acerca de la escucha y comencé a practicar diariamente. Primero me concentré en mi mundo exterior y en ser una mejor oyente para con los demás. Practiqué la siguiente *Lista para Desarrollar Habilidades de Escucha Activa*, las cuales fueron desarrolladas en la Universidad estatal de Portland en Oregon. Uso estas habilidades continuamente y cuando me olvido, me vuelvo a comprometer en practicarlas.

Si deseas mejorar tus habilidades de escucha, revisa los puntos que no siempre haces bien en la lista que hay a continuación, y cada día escoge un punto a trabajar.

- Espero a que el otro termine de hablar antes de decidir cómo responder.
- Me aproximo a situaciones de escucha importantes despejando mi mente y tomando medidas para prevenir interrupciones o distracciones.
- No me involucro en otras actividades (ej. Abrir el correo, trabajar en el computador) mientras estoy escuchando.

- Resisto la tentación de asumir lo que el otro va a decir, dejando de prestar atención como resultado.
- Nunca termino las frases de otros cuando ellos vacilan o pausan.
- Evito que mis prejuicios me provoquen dejar de prestar atención.
- Evito dejar de prestar atención a otros cuando estos dicen cosas con las que yo no estoy de acuerdo, o dicen cosas que yo no quiero escuchar.
- Resisto a crear una refutación en mi mente, mientras el otro aún está hablando.
- Presto atención a las pistas no verbales como voz, entonación, postura y ritmo
- Intencionalmente le pregunto a las personas que repitan lo que dijeron para clarificar un punto.
- Evito moverme inquietamente cuando el otro habla muy lento o cuando su conversación me resulta aburrida.
- Me esfuerzo por no estancar mi atención en aspectos del otro que no tienen relación con la conversación (vestimenta, manierismos, etc.).
- Resisto soñar despierta cuando otros hablan.
- Evito usar la misma respuesta repetidamente (Ej. “cierto”, “a-ha”) en lugar de escuchar de verdad.
- Observo la tendencia de usar lenguaje corporal que no propicie a la comunicación.

- Resisto la necesidad de llenar el silencio

Ahora añade Reiki

Al mismo tiempo que aprendí a cómo escuchar a los demás, aprendí a cómo escuchar a mi ser interior y al Espíritu. Escuché con Reiki y Reiki me enseñó que mi intuición es en realidad una forma agudizada de escuchar y prestar atención.

Reiki me ha enseñado a cómo escuchar con mí ser completo. Ahora no solo escucho con mis oídos, pero también con mi cuerpo completo y con mis sentidos y percepciones. Aprendí a activar mis sentidos, agudizar mis percepciones, y a abrir mis Chakras para escuchar con mí ser completo. Piensa en lo mucho más que puedes escuchar si usas todo tu cuerpo físico, mental, emocional y espiritual. Es una habilidad encantadora a tener. El mundo se abre y se vuelve más vivo. Escuchar con Reiki también me ha orientado a tener una visión más positiva de la vida. Me recuerda escuchar a la belleza y al amor que me rodea. Me recuerda oír y escuchar por la alegría en la vida.

Cuándo le pregunte a mis guías Reiki acerca de escuchar, ellos dijeron, “Pregúntale al árbol como escuchar. Ella escucha en el viento. Pregúntale al gato y al perro vigilante, ellos son maestros en escuchar. Escucha a través del ruido de tu propio quehacer. Escucha a través del ruido del mundo. Escucha al espíritu de tus ciudades. Agudiza tus sentidos y verdaderamente escucha. Conviértete en una persona que escucha bien. Escúchate a ti misma en tu silencio. Escúchate a ti misma en tus propias palabras. Escucha a lo que tienes que decir. Escucha a otros. Escucha lo que ellos tienen que decir. Disfruta escuchándolos. Escucha a la tierra. Escucha sus latidos del corazón en tus propios latidos. Escucha sus ritmos y sus ciclos. Escucha hacia el futuro, y escucha hacia el pasado. Escucha por la belleza, el amor, la alegría, la risa y felicidad”. ¡Me encanta como los guías Reiki hablan!

Usa Reiki para agudizar tus sentidos y percepciones

Activa Reiki y sus símbolos. Fortalece tu luz dibujando el símbolo de poder sobre todo tu cuerpo y sobre cada uno de tus Chakras, comenzando por el Chakra raíz. El símbolo Usui Mental/Emocional es pura conciencia mental y crea nuevos hábitos. El símbolo de sanación a distancia lo conecta a uno con el corazón divino en todo, así que ambos símbolos son muy poderosos para escuchar. Pídeles a estos símbolos que te enseñen. Pídeles su asistencia para crear en ti el hábito de escuchar con todo tu ser. Pídeles que abran tus Chakras y los llenen con sus colores divinos.

Si eres Reiki I y/o no tienes todos los símbolos señalados arriba, pide a Reiki que te asista en estas prácticas. Establece la intención de que estás agudizando tus sentidos.

Luego de que hayas activado los símbolos, usa los siguientes ejercicios para desarrollar "Ojos de Búho" o Visión de Ángulo Amplio:

- Concéntrate en un punto distante al frente tuyo.
- Posiciona tus manos en Gassho (Posición de rezo).
- Siente tus dedos tocarse.
- Trae tus manos al frente de tu cara y sepáralas de tal forma que queden a unos 3 centímetros alejadas de tus mejillas.
- Manteniendo la concentración visual en el punto de al frente tuyo, aleja tus manos cada vez más hacia los lados hasta que ya no las puedas ver.
- Amplía tu mirada hacia tus manos. Nota toda el área que está entremedio de ellas.
- Baja tus manos y escucha al sonido más silencioso que puedas escuchar.
- Respira por tu nariz y huele.
- Saborea el aire.

Agudiza tus percepciones con los Chakras abiertos

- Cierra tus ojos y respira, luego amplía tu visión siguiendo los pasos anteriores y activa tus sentidos nuevamente.
- Concéntrate en tu sexto Chakra (el tercer ojo o el Chakra del entrecejo).
- Llena esta Chakra con Reiki y con luz azul índigo y luego activa tu imaginación. Despierta tu intuición.
- Ahora concéntrate en el *Chakra de la Boca de Dios* ubicado en la base de tu cráneo.
- Escucha atrás tuyo y arriba tuyo. Llena este Chakra con luz violeta.
- Abre tu Chakra corazón, y llénalo con el símbolo de sanación a distancia, nota la luz dentro de tu corazón.
- Escucha dentro de la luz. Nota la luz Divina en todo lo demás que está alrededor tuyo.
- Abre los Chakras en tus pies y escucha a la tierra debajo de ti.
- Abre tu tercer Chakra, tu plexo solar.
- Llena el plexo solar con luz amarilla. Escúchate a ti misma.
- Abre tus ojos.

Ahora tu cuerpo completo está despierto para escuchar. Tus sentidos están vivos y puedes sentir el mundo alrededor tuyo. Tu intuición está activa, y puedes oír más. Es más fácil notar los mensajes de tu ser interior y del Espíritu, y puedes escuchar lo que los otros están diciendo. Usa estas actividades tanto para tus prácticas de escucha hacia tu interior, así como en tus prácticas de escucha hacia el exterior. Añádelas a la "Lista Para Desarrollar Habilidades de Escucha Activa" descrita arriba, practícalas regularmente y te

encantarán los resultados. Escuchar se hace fácil y se disfruta mucho más. Resulta apacible estar en un espacio lleno de gente escuchando. Es agradable escuchar al mundo alrededor tuyo durante tus quehaceres.

Escucha Durante Prácticas Reiki

Cuando somos oyentes hábiles, todos los que están a nuestro alrededor se benefician. Nuestros clientes y estudiantes Reiki necesitan que estemos totalmente presentes y que los escuchemos con completa atención durante nuestras sesiones y clases. Comienzo a escuchar a mis clientes y estudiantes antes de que lleguen a la sesión. Antes de comenzar el tratamiento, me tomo el tiempo para escuchar la intención de mis clientes y ayudarles a clarificar sus necesidades de sanación. A veces solo necesitan sacar sus palabras para ayudarles a ordenar sus ideas. En otras ocasiones ellos necesitan silencio. Los escucho y también escucho a mis guías Reiki para oír más de lo que dicen. Durante el tratamiento, escucho a Reiki, a mis guías espirituales y a mi intuición. Escucho al ser superior en mi cliente y a su cuerpo a través de mis manos. Escucho a los símbolos Reiki y les permito que me guíen. Escucho atentamente mis palabras mientras hablo y me aseguro que estoy comunicando los mensajes para mi cliente de forma certera y amable.

Cuando enseño, escucho a los guías Reiki y a los guías espirituales iluminados que estén presentes. Escucho las preguntas de mis estudiantes por completo antes de contestarlas. Pareciera que las preguntas que están haciendo son preguntas que escucho con frecuencia, pero siempre hay un nuevo aspecto en cada pregunta, escucho por la respuesta y luego hablo. Frecuentemente aprendo información nueva a través de mis palabras, ya que vienen desde mi corazón, en vez de venir desde mi mente ocupada. Escucho por las palabras en mis rezos, invocaciones y meditaciones guiadas. A pesar de que tengo la información

estructurada para mis clases, éstas siempre son espontáneas, y escucho por el tema único y en especial que aparece para cada clase.

Práctico la escucha activa en mis meditaciones y en mis sesiones de auto-Reiki. Cierro mis ojos, agudizo mis sentidos y percepciones, y activo mis Chakras. Escucho a mi corazón y a mi diálogo interno. Hago preguntas y escucho por las respuestas. Hay veces en que las respuestas vienen enseguida, y en otras ocasiones escucho por días, semanas e incluso años. Simplemente sigo preguntando y escuchando hasta que escucho las respuestas. Puedo escuchar a mi cuerpo y a mi ser interno. Puedo escuchar al Espíritu y a mis guías Reiki hablarme. Me puedo concentrar y realmente sentir como Reiki fluye a través de mí.

Conclusión

Cómo todas las demás habilidades de la vida, el escuchar es una opción. Me olvido de escuchar todo el tiempo. Soy gentil al respecto conmigo misma; simplemente vuelvo a retomar las habilidades enseñadas en la lista de más arriba y me recuerdo a mí misma de practicarlas y estar atenta. Continúo creciendo y aprendiendo, y le pido a Reiki y a mis guías espirituales por su asistencia.

Aprender a escuchar ha disminuido mis prejuicios, opiniones, y proyecciones, y ha aumentado mi paciencia, alegría, e interés por la vida. Al no estar ocupada proyectando mis pensamientos, o llenando el silencio, me siento libre para estar presente en el momento. Me puedo escuchar a mí misma pensar y escuchar a mis propias palabras al momento de hablar. Estoy interesada en las personas a mí alrededor, y es más fácil dialogar con ellas de forma sincera. Puedo escuchar a los árboles y aprender del perro vigilante. Mi mente está presente, es receptiva y creativa.

Transformarme en una buena oyente ha bendecido mi vida de tantas maneras. Soy más paciente conmigo misma, mis clientes y mis estudiantes, con mi familia y con el mundo a mí alrededor. Me siento más en paz y más creativa. Hay mucho menos presión de estar apurada por obtener respuestas. Las Serendipias (causalidades) de la vida se manifiestan fácilmente.

Lee Coit lo dice muy bien en su libro, *Listening, How to Increase Awareness of your Inner Guide: - Escuchando. Cómo Aumentar tu percepción de tu guía Interior-*: “Involucrarse en un programa de Escucha no está siendo lo suficientemente valorado. Al principio, podríamos entender el escuchar como una forma de obtener respuesta sobre cosas que nos están aporalemando, y que hagamos eso está bien. Más adelante, escuchamos por las reflexiones maravillosas que esta experiencia nos da. Finalmente, escuchamos porque nos ofrece un camino de paz y felicidad. La verdad de cada una de las situaciones viene a bendecir a otros y a aquellos alrededor nuestro. Pero, más allá de todos los usos que tiene el escuchar, el más grandioso de todos es experimentar las bendiciones que fluyen desde la paz interior y la felicidad.”

Colleen puede ser contactada a través de e-mail colleen@reikilifestyle.com o por teléfono +1 503 668-3308 o en la página web ReikiLifestyle.com