

# **CENTRO REIKI-KRISHNA**

## *Dime qué te duele y te diré que guardas*

### **DIME QUÉ TE DUELE... Y TE DIRE QUÉ SIGNIFICA.**

El origen de todas las enfermedades está en nuestros pensamientos y en la manera de enfrentarnos al mundo.

El corazón representa el amor, y la sangre el júbilo. El corazón es la bomba que, con amor, hace que el júbilo circule por nuestras venas. Cuando nos privamos del amor y el júbilo, el corazón se encoge y se enfriá, y como resultado, la circulación se hace perezosa y vamos camino de la anemia, la angina de pecho y los ataques cardíacos. Pero el corazón no nos «ataca». Somos nosotros los que nos enredamos hasta tal punto en los dramas que nos creamos que con frecuencia dejamos de prestar atención a las pequeñas alegrías que nos rodean. Nos pasamos años expulsando del corazón todo el júbilo, hasta que, literalmente, el dolor lo destroza.

La gente que sufre ataques cardíacos nunca es gente alegre. Si no se toma el tiempo de apreciar los placeres de la vida, lo que hace es prepararse un «ataque al corazón». Corazón de oro, corazón de piedra, corazón abierto, sin corazón, todo corazón... ¿cuál de estas expresiones es la que cree que se ajusta más a usted?

El cuerpo «Con amor escucho los mensajes de mi cuerpo. - Estoy convencida de que nosotros mismos creamos todo lo que llamamos «enfermedad».

El cuerpo, como todo en la vida, es un espejo de nuestras ideas y creencias. El cuerpo está siempre hablándonos; sólo falta que nos molestemos en escucharlo. Cada célula de su cuerpo responde a cada una de las cosas que usted piensa y a cada palabra que dice. Cuando un modo de hablar y de pensar se hace continuo, termina expresándose en comportamientos y posturas corporales, en formas de estar y de «mal estar». La persona que tiene continuamente un gesto ceñudo no se lo creó teniendo ideas alegres ni sentimientos de amor. La cara y el cuerpo de los ancianos muestran con toda claridad la forma en que han pensado durante toda una vida. ¿Qué cara tendrá usted a los ochenta años?

Los oídos Representan la capacidad de oír. Cuando hay problemas con los oídos, eso suele significar que a uno le está pasando algo de lo que no se quiere enterar. El dolor de oídos indica que lo que se oye provoca enfado. Se trata de un dolor común en los niños, que a menudo tienen que oír en casa cosas que realmente no quieren escuchar. Con frecuencia, las normas de la casa prohíben a los niños expresar su enojo, y su incapacidad para cambiar las cosas les provoca el dolor de oídos. La sordera representa una negativa, que puede venir de mucho tiempo atrás, a escuchar a alguien. Observen que cuando un miembro de una pareja es «duro de oído», generalmente el otro es charlatán.

La cabeza nos representa. Es lo que mostramos al mundo, la parte de nuestro cuerpo por la cual generalmente nos reconocen. Cuando algo anda mal en la región de la cabeza, suele significar que sentimos que algo anda mal en «nosotros».

# CENTRO REIKI-KRISHNA

El pelo representa la fuerza. Cuando estamos tensos y asustados, es frecuente que nos fabriquemos estas «bandas de acero» que se originan en los músculos de los hombros y desde allí suben a lo alto de la cabeza; a veces incluso rodean los ojos. El pelo crece desde los folículos pilosos, y cuando hay mucha tensión en el cuero cabelludo, puede estar sometido a una presión tal que no le deja respirar, provocando así su muerte y su caída. Si la tensión se mantiene y el cuero cabelludo no se relaja, el folículo sigue estando tan tenso que el pelo nuevo no puede salir, y el resultado es la calvicie. En las mujeres, la calvicie ha ido en aumento desde que empezaron a entrar en el «mundo de los negocios», con todas sus tensiones y frustraciones, aunque no se hace tan evidente en ellas porque las pelucas para mujeres son sumamente naturales y atractivas. Lamentablemente, los postizos masculinos todavía son demasiado visibles desde bastante lejos. Estar tenso no es ser fuerte. La tensión es debilidad. Estar relajado, centrado y sereno, eso es ser realmente fuerte. Sería bueno que todos relajásemos más el cuerpo, y muchos necesitamos también relajar el cuero cabelludo. Inténtelo. Dígale a su cuero cabelludo que se relaje, y observe si hay alguna diferencia. Si tiene una sensación perceptible de relajación, yo le diría que practique con frecuencia este ejercicio.

Los ojos representan la capacidad de ver, y cuando tenemos problemas con ellos eso significa, generalmente, que hay algo que no queremos ver, ya sea en nosotros o en la vida, pasada, presente o futura. Siempre que veo niños pequeños que usan gafas, sé que en la casa está pasando algo que ellos no quieren mirar. Ya que no pueden cambiar la situación, encuentran la manera de no verla con tanta claridad. Muchas personas han tenido experiencias de curación impresionantes cuando se han mostrado dispuestas a retroceder en el pasado para hacer una «limpieza», y tirar aquello que no querían ver uno o dos años antes de que tuvieran que empezar a usar las gafas. ¿No estará usted negando algo que sucede en su presente? ¿Qué es lo que no quiere enfrentar? ¿Tiene miedo de contemplar el presente o el futuro? Si pudiera ver con claridad, ¿qué vería que ahora no ve? ¿Puede ver lo que está haciendo a sí mismo? Sería interesante considerar estas preguntas.

**ARTICULACIONES:** Permiten la producción de movimientos con gracia y soltura. Si tenemos las articulaciones agarrotadas e incapaces de moverse nos volvemos rígidos, nuestro medio de expresión se toma rígido e inflexible. A través de las articulaciones podemos expresarnos con facilidad y propiedad. Las articulaciones contienen tejido duro, tejido blando y líquidos, de modo que los problemas en la zona pueden afectar uno o más de estos tres aspectos. Una inflamación en las articulaciones revela, por tanto, una resistencia o irritación respecto al movimiento, tal vez un temor a lo que nos espera delante, o una dificultad en someternos a ello. Hay una falta de la energía que se desplaza por las articulaciones, lo que indica que estamos tomando energía de esa parte de nuestro cuerpo-mente. Esto dependerá de la zona del cuerpo afectada. Así, por ejemplo, las articulaciones del hombro, codos y muñecas nos permiten desplazar la energía desde el corazón hasta las manos, para que podamos expresar nuestros sentimientos afectivos. Estas articulaciones autorizan además la libre expresión de nuestra energía creativa y activa, nuestras aptitudes manipuladoras y ejecutivas. Una disfunción en cualquiera de esas articulaciones puede indicar un temor a expresar esa energía, una contrariedad o resistencia a ello.

Los dolores de cabeza provienen del hecho de desautorizarnos a nosotros mismos. La próxima vez que le duela la cabeza, deténgase a pensar cómo y cuándo ha sido injusto con usted mismo. Perdóñese, no piense más en el asunto, y el color de cabeza volverá a disolverse en la nada de donde salió.

# CENTRO REIKI-KRISHNA

Las migrañas o jaquecas Se las crean las personas que quieren ser perfectas y que se imponen a sí mismas una presión excesiva. En ellas está en juego una intensa cólera reprimida. Es interesante señalar que casi siempre una migraña se puede aliviar masturbándose, si uno lo hace tan pronto como el dolor se inicia. La descarga sexual disuelve la tensión y, por lo tanto, el dolor. Tal vez a usted no le apetezca masturbarse en ese momento, pero vale la pena probarlo. No se pierde nada. Los problemas en los senos paranasales Que se manifiestan en la cara, en la zona más próxima a la nariz, significan que a uno lo irrita alguien que es una presencia muy próxima en su vida. Hasta es posible que sienta que esa persona lo está sofocando o aplastando. Empezamos por olvidarnos de que las situaciones las creamos nosotros, y entonces abdicamos de nuestro poder, culpando a otra persona de nuestra frustración. No hay persona, lugar ni cosa que tenga poder alguno sobre nosotros, porque en nuestra mente la única entidad pensante somosnosotros. Nosotros creamos nuestras experiencias, nuestra realidad y todo lo que hay en ella. Cuando creamos en nuestra mente paz, armonía y equilibrio, eso es lo que encontramos en la vida. La espalda Representa nuestro sistema de apoyo. Tener problemas con ella significa generalmente que no nos sentimos apoyados, ya que con demasiada frecuencia creemos que sólo encontramos apoyo en nuestro trabajo, en la familia o en nuestra pareja, cuando en realidad contamos con el apoyo total del Universo, de la Vida misma. La parte superior de la espalda tiene que ver con la sensación de no tener apoyo emocional. «Mi marido (mujer, amante, amigo o jefe) no me entiende o no me apoya.» La parte media se relaciona con la culpa, con todo eso que dejamos a nuestras espaldas ¿Tiene usted miedo de ver lo que hay allí detrás, a sus espaldas? ¿Quizá se lo está ocultando? ¿Se siente apuñalado por la espalda? ¿Se encuentra realmente agotado?

Sus finanzas, ¿están hechas un lío, o usted se preocupa excesivamente por ellas? Entonces, es probable que tenga molestias en la zona lumbar. La causa está en la falta de dinero o el temor de no tener lo suficiente. La cantidad que usted tenga no tiene nada que ver con eso.

La garganta representa nuestra capacidad de «defendernos» verbalmente, de pedir lo que queremos, de decir «yo soy», etcétera. Cuando tenemos problemas con ella, eso significa generalmente que no nos sentimos con derecho a hacer esas cosas. Nos sentimos inadecuados para hacernos valer. El dolor de garganta es siempre enfado. Si además hay un resfriado, existe también confusión mental. La laringitis Significa generalmente que uno está tan enojado que no puede hablar. La garganta representa también el fluir de la creatividad en nuestro cuerpo. Es el lugar del cuerpo donde expresamos nuestra creatividad, y cuando la frustramos y la sofocamos, es frecuente que tengamos problemas de garganta. Todos sabemos cuántas personas hay que viven toda su vida para los demás, sin hacer jamás lo que quieren. Siempre están complaciendo a madres, cónyuges, amantes o jefes.

La amigdalitis y los problemas tiroideos no son más que creatividad frustrada, incapaz de expresarse. El centro energético situado en la garganta, el quinto chakra, es el lugar del cuerpo donde tiene lugar el cambio. Cuando nos resistimos al cambio, o nos encontramos en pleno cambio, o estamos intentando cambiar, es frecuente que tengamos mucha actividad en la garganta o cuando oiga toser a otra persona. Cuando tosa, pregúntese: «¿Qué es lo que se acaba de decir? ¿A qué estamos reaccionando? ¿Es resistencia y obstinación, o es que el proceso de cambio se está produciendo?». En mis seminarios, uso las toses como un medio de autodescubrimiento. Cada vez que alguien tose, hago que se toque la garganta y diga en voz alta: «Estoy dispuesto a cambiar» o «Estoy cambiando».

# CENTRO REIKI-KRISHNA

ORGANOS EXTERNOS (de los pies a la cabeza)

El presente código divide el cuerpo humano en las partes derecha e izquierda, y también por la cintura. La parte derecha representa la parte externa y masculina; cada persona, hombre o mujer, tiene su parte femenina y su parte masculina. Cualquier golpe o enfermedad que afecte a la parte derecha estará metafóricamente relacionado con la parte externa, masculina, física o material de la vida de la persona en el aspecto que indique esa parte concreta del cuerpo. Un golpe en la mano derecha podrá estar relacionado con dar o recibir a nivel externo, directo y material, mientras que el mismo golpe en la mano izquierda estará relacionado también con dar o recibir pero a nivel interno, indirecto y espiritual. La parte izquierda del cuerpo está relacionada con los aspectos interiores, intuitivos y es la metáfora del principio femenino del Universo. Dividiendo por la cintura, la parte inferior representa la parte bruta, la parte de instintos animales que todos llevamos dentro; la parte superior, desde la cintura hasta la cabeza está relacionada con aspectos más humanos y sutiles.

## PIES.

- Comprensión y creencias básicas. Fundamento del ser. Los pies representan el mundo donde nos paramos, el conjunto de todo lo que entendemos, nuestra comprensión total. Representan metafóricamente todas las formas en que nos permitimos alimentarnos de la vida. Toda nuestra vida se enfoca en los pies. Cualquier problema de pies está abarcando la totalidad de la persona. Cuando se habla del todo o de la totalidad de nuestra persona, esto puede parecer demasiado general para ser útil y operativo pero sí sirve de punto de partida. Por lo menos uno se puede plantear si realmente es el que piensa que es o si los valores que hemos tenido en el pasado realmente son nuestros valores del momento. Aquí lo de enfocar de nuevo (o por primera vez si es el caso) las cuatro preguntas básicas siempre es provechoso. Otra pregunta que nos sirve es ¿qué me parece que está entre yo y mi experiencia de satisfacción, realización o lo que para nosotros aparece como la felicidad? Una vez tienes la respuesta míralo como la metáfora que es y cómo nos relacionamos con esa cualidad de vida.

## PLANTAS.

- Conciencia del alma. Totalidad. Se requiere conocer al alma como el punto de partida de nuestra vida o consciente personal total que se conecta con el todo o el espíritu. Tendemos en nuestro adormecimiento a vivir nuestra vida desde el cuerpo hacia fuera o desde fuera hacia nosotros. También sabemos que tenemos pensamientos y sentimientos o emociones, pero eso también parece estar condicionado por lo que ocurre en el exterior aunque se vive de forma no visible aunque si presente. Si hemos estudiado algo de psicología es posible que tengamos conceptos de algo que llaman el subconsciente o inconsciente, que por fin son conceptos bastante limitados de la forma en que se utilizan en la psicología moderna. Vale la pena por lo menos imaginarnos que hay algo más, ese consciente personal total, el alma, y que esa alma siempre se está expresando, que no se enferma pero si tenemos esa expresión limitada a través de nuestras creencias personales. Esas limitaciones son específicas y se relacionan con aspectos de nuestra vida.

Algunos sitios específicos pueden relacionarse con órganos internos. Es útil el modelo de reflexología para determinar la relación con otros órganos del cuerpo cuando hay molestia de plantas.

# CENTRO REIKI-KRISHNA

## EMPEINE.

- Alineamiento con el propósito personal de la vida. Nuestro propósito es explorar esa serie de cualidades que hemos elegido para esta vida; problemas en el empeine manifiestan el no alineamiento con esas cualidades. ¿Pero cuáles pudieran ser esas cualidades que hemos elegido antes de nacer? Una pista aquí puede ser mirar nuestros intereses más profundos viéndolos como metáforas. También podemos ver las cosas, personas y acontecimientos a que más resistimos, observa tus resistencias porque detrás de cada una de ellas tienes un regalo, hazte una lista y apúntate a ellas con alegría y compromiso y después mira como se alinea tu vida en el momento con eso. Es un proceso de contemplación en forma relajada y sobre todo de escuchar y ser honesto con uno mismo.

## ARCO.

- Acuerdo personal con la misión de la vida. Propósito individual. Problemas en el arco representan no asumir o no darse cuenta de que todos tenemos una misión en la vida. El arco representa como nos relacionamos con la idea de que no estamos aquí por casualidad. Lo curioso es que tarde o temprano y de una forma o de otra todos vamos a cumplir esa misión, ninguno de nosotros la dejará de cumplir. Los que tienen pies planos necesitan darse cuenta de que el Universo está regido por ciertas leyes que no son casualidad y necesitan elevar su espiritualidad. Las personas con arcos muy levantados: traer la parte espiritual al nivel de la tierra. El arco pronunciado indica desapego a las cosas. Lo que conocemos como auto-estima. se entiende más en relación con la manera en que enfocamos nuestra misión de vida. En lo que la auto-estima está más baja, más materialista es nuestro enfoque, cuando más alta es nuestra auto-estima, más espiritual creativo y poético es nuestro enfoque.

## TALON.

- Es la parte donde uno aterriza; cuando andas es la primera parte que toca el suelo, luego viene el resto del pie. Problemas en los talones indican la necesidad de asentar los pies en el suelo, personas poco asentadas. También indican un sentimiento de desconexión o aislamiento de los demás o de la vida misma, la necesidad de estar aquí y de tener una relación relajada con el tiempo y espacio presente incluyendo las personas y las cosas.

## DEDOS DEL PIE.

- Cada dedo representa un área de la vida, tanto de los pies como de las manos; las áreas son las mismas pero los dedos de los pies representan aspectos más básicos, más brutos (ver los dedos de la mano).

## TOBILLO.

- Distribución y salida de energía personal. Necesidad de calmar la mente y de estar en el momento de una manera más física. Fantasía excesiva y apego tanto mental como emocional.

## TENDON DE AQUILES.

- Calma y el sentirse cómodo con tus medios de expresión creativa. Problemas en esa zona representarían énfasis exagerada, también pueden indicar aspectos sexuales fuera de equilibrio, tanto exagerados como reprimidos.

# **CENTRO REIKI-KRISHNA**

## **PANTORRILLA.**

- Naturaleza infantil o inocencia. Derecha o izquierda relacionada con niño o niña respectivamente. Es la parte niño/niña consciente que por fin se da cuenta que todos somos hijos de la existencia, que todo es uno y que nos apoya en cada instante.

## **ESPINILLA.**

- Representa la visión, que es apuntarse a un proceso, alimentar el camino, vivir el presente, la visión te anima para entrar en el proceso. Problemas indican fantasía, que es no apuntarse al proceso y sólo desear el resultado porque crees que lo necesitas, que te hace falta, que te debe alimentar.

## **RODILLAS.**

- Tus padres. La rodilla derecha es el padre y símbolo de autoridad, poderes no materiales. La rodilla izquierda es la madre y las fuentes de poder materiales. La parte de atrás de las rodillas, representa a los abuelos que son nuestros padres verdaderos. De alguna manera, sea físicamente o no, todos tenemos o hemos tenido algún problema de rodilla ya que es uno de los lugares en el que se manifiesta a menudo el ego y nuestra conciencia de la relación espiritual con nuestros padres y con la fuente de la vida.

## **MUSLOS.**

- La necesidad de alzar tu conciencia y el foco de energía. Adoptar niveles de desafío creativo más altos y valores personales más altos. Hay distintos tipos de voluntad, el proceso se inicia en los muslos al darse cuenta de ciertas cosas, se trata de alinear nuestra voluntad personal con la voluntad del todo y así nos damos cuenta que es la misma.

## **PIERNAS.**

- Idea que tenemos sobre la capacidad para ir hacia adelante, y el sentimiento de que nuestra vida va hacia adelante o evoluciona. Creencias en nuestra habilidad y poder para ir adelante. Depende de donde tenemos el problema en la pierna se puede afinar más pero estará relacionado con esto. Los problemas en las piernas pueden relacionarse con trabajos no satisfactorios, porque el trabajo es una de las metáforas básicas del desarrollo del camino espiritual.

## **CADERA.**

- Un salto en la conciencia personal. Recuerda que la cadera es el salto de la naturaleza animal a la humana. Los problemas manifiestan la necesidad de un cuadro nuevo ya existente que necesita ser reconocido, aceptado e integrado. Personas con prótesis u operaciones de cadera experimentan grandes cambios en su vida, como si la operación o el cambio físico les dieran permiso para ser otra persona y expresarse de otra manera más flexible y alegre.

## **AREA SEXUAL.**

- Creatividad, relación y utilización de las fuerzas creativas. Relación con la muerte; la creatividad incluye vida y muerte, cuando algo nace, algo muere. Cualquier idea o creencia nueva representa la muerte de otras viejas. La vida incluye vida y muerte como el día incluye noche y día. La vida es un arte y todos somos artistas ya que estamos inmersos en un océano

# **CENTRO REIKI-KRISHNA**

de creatividad consciente. En las sociedades occidentales suele haber muchas creencias que reprimen la expresión sexual y que a la vez limitan nuestra expresión creativa en la vida.

## **GENITALES.**

- El sentido de nuestra creatividad, su poder, su expresión y el grado de gozo, satisfacción y placer en nuestras vidas.

## **PENE.**

- El sentido de nuestra voluntad de crear y de operar libremente a través de formas físicas y de experiencias físicas. También hay relación con el escoger y el compromiso que tenemos con nuestra visión de la vida y de nuestra vida en particular, ya que todos tenemos aspectos masculinos y femeninos, se puede decir que tanto penetraremos en la vida como que la vida nos penetra, en una compenetración.

## **VAGINA.**

- Nuestra aceptación de los ciclos de la vida. Que la vida ocurre desde dentro hacia fuera y entonces el proceso y el resultado cambian el artista. Tanto la armonía que experimentamos como la calidad y cantidad de vida que permitimos que pase y se exprese a través de nuestra individualidad. Aquí tiene sentido lo que dice Jesús que para encontrarse hay que perderse o disolver la personalidad rígida.

## **TESTICULOS.**

- Nuestro sentido del humor, nuestra seriedad y nuestra conexión con todo lo que es tal y como lo percibimos. Nuestro sentido del humor, realmente es un sentido interior (hay por lo menos 10) y es fundamental para lo que se llama vivir y disfrutar del presente. La seriedad es una de las enfermedades originales (Medicina del Alma II), muchas personas usan la palabra "seria" como si fuera algo positivo. "Es una persona seria" cuando lo que quieren decir es que sincera o responsable. Todo acontecimiento y especialmente los que vivimos de forma negativa incluyen un chiste cósmico. Saber eso y buscarlo es un gran paso a la curación.

## **NALGAS.**

- Es un símbolo de poder que se refleja en las hembras de muchas especies de mamíferos. El macho se tiene que expresar para demostrar su poder, a la hembra no le hace falta. Además de área de poder personal, representa el centrarse y las visiones o percepciones de nuestro pasado, nuestra relación con ellas. Mirar hacia atrás en lugar de vivir el aquí y ahora, tener el pasado en el presente. Las nalgas son como un almacén, una especie de amortiguador o cojín de la fuerza de la vida, el llamado "kundalini".

## **AREA ABDOMINAL.**

- Es una área de emociones y estas son el motor de la vida. Es de donde viene la fuerza. Las emociones son amor a un nivel más bajo. Cuando notamos las emociones es que nos falta amor, lo que notamos es el bloqueo de una energía que no pasa libremente. Las emociones son como unos zapatos, si te van bien, no los notas. Es una zona de mucha fuerza a nivel personal. Los eructos son fuerza que proviene de esa zona. Hace falta tomar contacto con los sentimientos y eso da poder. Sentido y utilización del poder personal. La vulnerabilidad que es la ausencia del poder, es un sentimiento que produce cambios creativos y físicos.

# **CENTRO REIKI-KRISHNA**

## **AREA RESPIRATORIA.**

- Ganas de vivir y de estar presente, estar aquí y ahora, en este instante. Aceptar la vida y contribuir.

## **PECHO.-**

El pecho es como un armario y los problemas aparecen porque lo llenamos de piedras. El pecho todo lo guarda, incluso lo que no sirve. Llevamos en el pecho experiencias personales y acontecimientos del pasado hacia los que todavía estamos enfocados y que interfieren con el poder ser total y completo, es decir sin cargas, desde el presente al futuro. Las piedras son resistencias, significan la no aceptación de lo que hemos vivido. Una manera eficiente de empezar a disolver cualquier problema de pecho es hacer una lista de todas las cosas a las que nos resistimos y apuntarse a ellas con compromiso y alegría. Cada resistencia es una metáfora de aspectos nuestros que resistimos.

## **SEÑOS.**

- La necesidad de estar con uno con aceptación de quién eres ahora sin comparación con el pasado como juicios negativos, de estar, vivir y disfrutar el momento, de estar tranquila sin ansiedad. Mujeres con problemas de senos requieren apuntarse de forma total a los alimentos del alma como algo imprescindible. Hacer una conexión real con el corazón y el alma y parar los ruidos internos.

## **ESPALDA.**

- La espalda es el área de apoyo, se relaciona con nuestras creencias sobre el apoyo que tenemos de los demás, de las circunstancias y en general de la vida. (Explorar la 1<sup>a</sup> pregunta básica ¿La vida es amistosa?).. Todos los problemas de espalda se relacionan con apoyo. Se distinguen tres zonas según el área de la vida afectada: Parte baja, media y superior.

## **PARTE BAJA DE ESPALDA.**

- Está relacionada con las necesidades básicas, supervivencia, trabajo, competencia, agresión, creencias sobre que no cubrimos nuestras necesidades básicas económicas y de otros aspectos, escasez a nivel físico o material. Puntos de vista limitados acerca de como encaja tu trabajo en tu vida, relacionado con aspectos básicos de dinero, de obligaciones o del ambiente familiar. Quejarse es una expresión o síntoma de algún sentimiento de impotencia.

## **PARTE MEDIA DE ESPALDA.**

- Representa el soporte emocional, apoyo a nivel sentimental. Quizás la parte más importante. Creencias sobre si nos quieren, si somos apreciados a nivel sentimental. Un remedio sería "hagas lo que hagas te quiero igual". Esta zona es la parte más agradable y tierna de la espalda, recuerda que por delante tiene el corazón y los pulmones; las emociones son el motor de la vida. A veces alguien critica algo que has hecho y como nos identificamos con lo que hacemos, tomamos la crítica a nivel personal. Uno quiere utilizar lo que hace para negociar, como instrumento de poder; cuando alguien lo critica no quiere decir que no está de acuerdo contigo, sólo que no lo está con lo que has hecho. Volvemos al problema de aceptarse a si mismo. Siempre que alguien afecta tus emociones, ya sea a favor o en contra,

# CENTRO REIKI-KRISHNA

nos lo tomamos muy en serio como una alabanza o como una puñalada, sólo recuerda que no es la otra persona quien da el sentido de si es bueno o es malo sino que eres tú. También afecta a esta zona querer controlar las respuestas de los demás.

## PARTE ALTA DE ESPALDA.

- Parte mental, ideas que no te apoyan. En esta zona hay a veces dolor y otras sólo conciencia de molestia. Representa creencias acerca de la necesidad de sufrir, sacrificarse y esforzarse para conseguir lo que se desea. Es una zona de mucha información y poco conocimiento, aquí está la ley causa-efecto y la estupidez (Explorar la 4<sup>a</sup> pregunta básica). El estado natural de la mente es estar vacío, limpio y silencioso. La mente suele estar siempre haciendo ruido, por ejemplo, si te digo que no pienses en un vaso de leche, ya estás pensando. La mente es la fuente de problemas, no intentes solucionar todos y cada uno de tus problemas por separado, es más sencillo solucionar la fuente. No hay conflicto entre corazón y mente, es como un conflicto entre un perro y su rabo, el corazón es el perro y la mente es el rabo y es el perro el que mueve el rabo y no al revés. No tienes mente, normalmente la mente te tiene a ti. La mente es agresiva, no sabe amar, no es su función.

La mente crea formas e instrumentos que nos apoyan, pero si uno cree que la vida es una lucha, entonces crea armas.

¿Recuerdas la historia de Atlas, el que llevaba el mundo encima? Nosotros somos igual que él, lo llevamos todo encima porque queremos y además nos quejamos "siempre soy yo quien debe hacerlo todo". La responsabilidad está siempre involucrada en dolores en esta zona. (Explorar la relación responsabilidad - riqueza al final del cap. 1º). Acepta que no eres nada, cuando están el bueno y el malo hay lucha, pero cuando no están ninguno de los dos, no hay nada y ese es el estado natural. No tienes que ser importante, que no lo seas no significa que no seas necesario, la vida necesita que estés aquí en este instante y tú te has preparado toda tu vida para estar aquí, instante a instante. Si todo es igualmente necesario, lo de ser importante ya deja de tener sentido.

## OMÓPLATOS.

- En inglés se les llama cuchillos de los hombros y metafóricamente nos ayudan a cortar entre una realidad y otra, entre un punto de vista total y otro punto de vista total. Cada punto de vista aporta una realidad distinta. Problemas en los omóplatos representan apegos a realidades pasadas y no la realidad del momento, apegos a puntos de vista que limitan las distintas realidades a las cuales podemos acudir y todas están interconectadas, como habitaciones en la misma casa. Ver parte media de la espalda para información adicional.

## HOMBROS.

- Cargas y responsabilidades que nos ponemos encima. Los hombros son una zona muy fuerte del cuerpo, las cosas que colocamos allí son brutas, poco refinadas. El dinero es la metáfora del poder. Las personas que tienen "stress" suelen tener problemas en esta zona. Esta zona indica la importancia personal. Recomiendo explorar lo que llamo la gama "lástima-importancia"; el que lleva cargas es porque quiere ser importante, y quiere ser importante porque se tiene lástima, y se tiene lástima porque se ha dado importancia. Esto se soluciona trabajando a partir del "no hacer", y esto es muy fuerte, para no hacer se necesita poder. Cuando uno disfruta haciendo cualquier cosa es un "no hacer" o un hacer sin esfuerzo, que es lo mismo. Quita la importancia a todo lo que no tengas delante en cada instante.

# CENTRO REIKI-KRISHNA

## CUELLO.

- Es el puente que conecta las experiencias físicas, emocionales y mentales con la cabeza es decir con su estado integrado, limpio y vacío. A cada instante nos estamos integrando. Se suelen notar síntomas en la nuca antes de que aparezcan en la cabeza. Los bultos por detrás del cuello son querer controlar pero sin sentirse con el poder para hacerlo.

## CABEZA.

- El punto de integración. La cabeza simboliza el objetivo, el lugar al que nos dirigimos, como la cima de la montaña. Uno cree que ser inteligente es tener muchas cosas en la cabeza para poder utilizar, pero la cabeza es para estar vacía y limpia. Eso se consigue cuando uno se integra, cuando se siente despierto, en ese momento desaparece, en cambio cuando las cosas no están integradas chocan, producen bloqueos, son las migrañas, los dolores de cabeza, que son energía bruta que ha subido sin refinar y quema. Un golpe en la cabeza te para el pensamiento, reclama toda tu atención.

## CRÁNEO.

- La relación con el concepto del vacío, del espacio y de cómo uno vive y utiliza los distintos espacios en su vida. Necesidad de limpiar, aclarar y regenerar espacios personales.

## FRENTE.

- Parte de delante de la cabeza. La mujer cuando por fin acepta su fuerza se convierte en musa, es decir en una fuente de inspiración. Es un "no hacer". Los problemas aparecen cuando se va hacia las cosas en lugar de atraerlas hacia ti. Problemas en la frente a menudo indican que tenemos resistencia y luchamos con lo que tenemos de frente, cuando lo que ocurre suele ser que vamos por la vida de espaldas. Entra en una habitación de espaldas y lo más probable es que te des un golpe con una mesa y eso duele pero la mesa no está allí para hacernos daño, es que vamos de espaldas. -

## CABELLO.

- Ideas viejas o ideas con historia. Los cambios en el pelo (peinado, corte, color) indican cambio de persona, renovación, cambio de ideas. Es como una declaración hacia el mundo, mucho más fuerte que un cambio en el estilo de ropa. Vale la pena darle atención a tu pelo, lavarlo diariamente, al limpiarlo, dejas más espacio para otras cosas. Caída: mucha actividad mental que no te favorece. Te alimentas de ideas de una forma poco provechosa. Las ideas son externas, son cosas que tienen su propia realidad, no son tuyas. Cuando se produce interiormente un escoger, siempre encontrarás fuera las ideas que necesitarás para vivirlo exteriormente, pero si ese escoger no es interior, viene esa tormenta de ideas que paraliza, lo que se llama coloquialmente "comerse el coco". La caspa es el residuo de las ideas "que te has comido". La grasa en el pelo es la metáfora de una mayor fuerza creativa. El pelo seco como retención de ideas. La respiración consciente cada día, el primer alimento del alma, es el mejor remedio para problemas de cabello. También sirve beber agua de diamante (poner agua en una botella verde introduce un diamante y la pones en la terraza 24 horas, día y noche).

## CARA.

- No es un órgano en si, es un conjunto de órganos con sus metáforas respectivas: tu

# CENTRO REIKI-KRISHNA

personalidad, la dinámica del yo, la intuición, el escuchar y las formas, el total de darle la cara a las cosas.

## CEJAS.

-Las creencias y la conciencia personal relacionado con ser parte de una totalidad que es amistosa, poderosa y abundante. Autoimagen de limitación o pobreza. Necesidad de utilizar y compartir la propia creatividad.

## OJOS.

- Los ojos representan el yo. Son las ventanas del alma. El derecho es como nos gustaría que nos vieran los otros, ego externo, identidad, como creemos que nos integramos en el mundo.

El "YO" izquierdo es como nos vemos nosotros, el ego interno, la fuente de quién somos es interior, como me veo, como veo mi vida. Nadie tiene los dos ojos iguales. Somos una dualidad, un mundo exterior y un mundo interior. Todos los artes son puentes desde el interior al exterior, el arte se disfruta aunque haya mucha energía. Todo lo que está en este mundo tiene una relación metafórica con el mundo interior. En los sueños estamos más despiertos porque tenemos menos limitaciones.

Los problemas en el ojo izquierdo manifiestan dificultades en ver el mundo interior, como se ve cada uno a si mismo y a su vida.

Para resolver cualquier problema de ojos, lo mejor es apuntarse a los alimentos del alma cada día, sobre todo la respiración consciente, el arte y la creatividad y la meditación/oración.

La miopía es sólo poder ver las cosas que están muy cerca y no poder ver de lejos. Los que no pueden ver de lejos quieren controlar y cuanto más lejos está menos pueden controlar, ser responsable sin intervenir, sin controlar, es un acto de poder. La miopía indica que uno se identifica demasiado con lo material y pierde flexibilidad de enfoque. Hay que desarrollar una visión más amplia de la vida y enterarse que como el águila, uno puede ver tanto de lejos como de cerca, pero que lo que se ve y como se relaciona es distinto.

El astigmatismo es tener la visión de la realidad entre interior/ exterior. Personas muy pesimistas o muy optimistas suelen tener algún grado de astigmatismo. Contra el astigmatismo hay que explorar el "no hacer", el hacer sin resistencia y sin deseo de recompensa, aumentar el poder personal real basado en lo espiritual para poder estar sin identificarse.

Conjuntivitis crónica: dificultades en como uno ve y se ve en las relaciones. Creencias limitadas sobre como se deben de comportar los demás y también uno en relaciones determinadas. Juzgar demasiado. Ojo vago. No se quiere ver uno mismo. Miedo a uno mismo.

## PESTAÑAS.

- Sentimientos de culpabilidad. Cuando uno pestañeá cambia la realidad, el pestañear es la metáfora de que la vida cambia instante a instante. Hay una relación entre las pestañas y los sentimientos de culpabilidad y autoestima, es decir dejar de autojuzgarte.

## OREJAS.

# **CENTRO REIKI-KRISHNA**

- Escucharnos, escuchar los acontecimientos y circunstancias que nos reflejan y reflejan nuestra vida simbólicamente. Oreja izquierda: escuchar dentro y necesidad de estar en contacto con sentimientos y creencias. Oreja derecha: escuchar en términos de nuestras acciones y los acontecimientos y circunstancias externas.

## **NARIZ.**

- Nuestra intuición y sentido de conocimiento. Es la parte que sabe. El saber es un sentido interior, la metáfora de este sentido interior es la nariz, es la metáfora de un enterarse total, de saber que es así.

## **BOCA.**

- Nuestro sentido de poder creativo expresado a través de formas físicas. La boca da la forma a lo que sale de dentro. Dice cosas pero tienen que salir solas, sin esfuerzo.

## **LABIOS.**

- Nuestro flujo externo de ideas y palabras.

## **MANDIBULA.**

- Puntos de vista fijos o rigidez en la percepción, identificaciones y experiencias pasadas, que no son apropiadas ahora. Punto de vista cuadrado.

## **BARBILLA.**

- Símbolo de los aspectos internos de una situación. La clave de lo que buscas está dentro.

## **PIEL.**

- Cantidad de espacio en nuestra vida. Es el órgano más grande del cuerpo, lo incluye todo. Su metáfora es que lo que está detrás de la piel es un vacío y uno no quiere que sea un vacío, entonces salen cosas de dentro por la piel. Buscar en la guía de órganos lo que representa la zona donde está el problema de piel. Cuando los jóvenes tienen problemas de identidad les salen granos, pero les salen en la cara.

La piel es como una broma, parece que cubre algo pero no hay nada debajo. Su función es transpirar y desintoxicar las cosas interiores que salen. Es como una refinería. Algunos aspectos de la piel se relacionan con poder. Cuanto más relajado estás, menos problemas en la piel sueles tener. Uno se pregunta quién es y la respuesta es que no es nada, un vacío. La piel es como el cielo, lo contiene todo. Rabia, odio, ira, etc.

## **BRAZOS.**

- Participación y protección. Son como armas o instrumentos de poder. Todo el brazo, incluida la mano se relaciona con el proceso de dar, según la fuerza que necesites. Si necesitas mucha fuerza utilizas todo el brazo, si necesitas poca la mano o sólo los dedos. Los problemas aparecen cuando uno utiliza los brazos para protegerse, y no hay que protegerse más que de las tonterías de uno mismo. Son también metáfora de distancia. Hay una distancia entre las cosas que coges, esa distancia es el desapego.

# CENTRO REIKI-KRISHNA

## CODOS.

- Libertad, independencia. Imagina que el codo es como el arco del pie en la parte alta del cuerpo. Cuando se siente bien, libre, es porque está cumpliendo con su misión. El codo izquierdo es la metáfora de la libertad interior que es la capacidad de desaparecer, el final de la gama "lástima-importancia". Dejar de buscar y encontrar; hay que buscar para dejar de buscar, y cuando lo dejas encuentras. Uno deja de buscar, cuando "el buscar" no le parece importante. La libertad interior te permite ser responsable de todo y a la vez despegado de todo. Puedes ser responsable de todas las galaxias, sólo ocupándote de lo que tienes delante, tú tienes el mango de la sartén.

Codo derecho: es el final de la duda, el hacer porque toca, el estar, el no justificar. Estar convencido que pase lo que pase, lo has traído tú, lo has creado tú, que eres la causa de tu vida. También es la metáfora de la libertad y de la independencia exterior, también superar la idea de la mente, demasiado mental.

## MUÑECAS.

- Flexibilidad en puntos de vista y acercamientos Perspectivas rígidas y delimitaciones no muy claras de tu punto de vista o perspectiva. Tiene una conexión con las creencias básicas o con la visión del mundo.

## MANOS.

-La metáfora de la mano es dar y recibir. Los pies son más un estar, las manos un dar. Venimos al mundo a dar, a contribuir, el dar es el motivo de nuestra existencia. Las manos curan (imposición de manos). Hasta lo que llamamos recibir es un dar pasivo. Como dice el refrán "hasta el mendigo tiene que estirar la mano". Todo dar indica dar atención de alguna manera y eso siempre es activo/consciente.

## DEDOS.

- Hay un gran paralelismo entre los dedos de las manos y los dedos de los pies. Los dedos de las manos son instrumentos de magia, mueven energías.

## PULGAR.

- Pulgar derecho: Voluntad exterior. Uno percibe una circunstancia y realiza una acción a partir de dicha percepción aunque sólo sea tomar una decisión. Esto es el ejercicio de la voluntad. Lo que popularmente llamamos voluntad es la cantidad de poder y disciplina personal que uno dedica a una actividad, pero voluntad no es nada más de cómo uno percibe y decide sobre algo. La única voluntad que tenemos es la de acoplarnos o no acoplarnos a la voluntad divina. La voluntad es la parte más individualizada del intento, cuando uno evoluciona la voluntad se convierte en intento. Mientras hay voluntad hay mente, cuando no hay mente hay sólo acción, este es el intento.

Pulgar izquierdo: Voluntad interior. Es el mismo proceso pero dirigido a uno mismo, a su propia base de voluntad, sin darse cuenta se enfrenta a sus límites de aceptación.

## INDICE.

- Expansión. Todos tenemos límites en nuestras creencias. A veces se traspasan y eso lleva a

# CENTRO REIKI-KRISHNA

una expansión interior, eso es lo que llamo "impansión". Primero uno se expande interiormente y luego eso se manifiesta exteriormente. Cualquier acción interior es la base de una acción exterior. Lo exterior refleja lo interior, no hay árbol sin raíces. El derecho indica traspasar límites físicos y crecimiento exterior.

CORAZON.

- Organización, estructuras físicas, formas.

Izquierdo: Representa la interrelación de creencias, las redes de creencias. La percepción del mundo de un humano es distinta a la percepción de un insecto. La culpabilidad es parte de nuestra estructura interior. Cuando se pierde el sentido de culpabilidad hay grandes cambios en nuestra vida.

Derecho: Las estructuras de creencias internas se manifiestan físicamente en el exterior mediante metáforas. Si uno se siente limpio interiormente, su espacio exterior también lo refleja.

ANULAR.

- Creatividad. Si hay algo esencial en la vida, una etiqueta común, es la manifestación de la creatividad, cada cambio, cada movimiento indica creatividad. El acto básico de la creatividad del ser humano es respirar, el apellido te une con toda tu familia, la creatividad es el apellido del universo, es un poder divino. Hay un nervio que conecta directamente este dedo con el corazón, la creatividad pura se relaciona más directamente con el corazón que con la mente; la mente es el instrumento que se utiliza después que uno se relaciona con las cosas a través del mundo.

Izquierdo: Los problemas en este dedo manifiestan una crisis espiritual, pretender crear la vida como uno la quiere; entonces se producen enfrentamientos, hay un bloqueo que se relaciona con falta de poder.

Derecho: El que asume su creatividad y su poder no necesita manifestarlos exteriormente. Cuando una persona no tiene dinero (metáfora de falta de poder) tiene que ser más creativo. Hacemos las cosas para provocar cambios, estos cambios se manifiestan en el mundo y la creatividad es nuestro medio para cambiar el mundo. Las personas que se sienten artistas utilizan todos sus sentidos para expresarse al mundo, son más alegres, se enferman menos. El arte requiere intento más que voluntad. Ser artista no depende de tus actividades sino del enfoque a tus actividades.

MEÑIQUE.

- Mente. El estado natural de la mente es silencio, vacío y presente eterno.

Izquierdo: Mente intuitiva. Conexión con la mente que se relaciona con todo a la vez. Lo que llamamos el mundo tiene más sentido como metáfora del interior que como algo real.

Derecho: Mente analítica. Parte que divide, distingue, racionaliza y que organiza en forma material. La mente es un aspecto de separación hacia la vida.

Como en el resto de órganos hay que distinguir el lado del cuerpo al que afectan. El lado izquierdo indica la dirección interna. El lado derecho indica la dirección externa.

# CENTRO REIKI-KRISHNA

## PALMA DE LA MANO

.- Es como la planta de los pies. Es la expresión de nuestro dar total. Dar sin resistencia, sin condición.

## UÑAS.

- Conexiones y apego al pasado. Las uñas deben estar cortas o en buen estado. Representan pasado en tiempo y presente en ti. Comerse las uñas son creencias del pasado, miedos que has creído que eran de verdad.

## CAPITULO IV - Los órganos internos

Los órganos internos están relacionados con los externos de su misma zona o área. Las zonas en las que se divide el cuerpo, ya expuestas en el capítulo anterior son las piernas, el área sexual, el área abdominal, el área respiratoria y la cabeza. Todos los órganos dentro de la misma zona tienen aspectos en común a nivel psicosomático. A modo ejemplo, todo lo referente al estómago debe encuadrarse dentro del área emocional.

## ORGANOS INTERNOS

**ARTERIAS.**- Amor activo, entrega, potencia creativa, expresión y su fluidez natural.

**ARTICULACIONES.**- Dificultades en las articulaciones indican un punto de vista o creencia asociado a como uno se relaciona con los aspectos de los órganos implicados. Por ejemplo una artritis en las manos y dedos es distinto que una artritis en el codo o en las rodillas. La artritis indica ira antigua y resentimiento pero en el codo se trata de aspectos de libertad y en las manos con el dar y la generosidad.

**BAZO.**- Dependencia excesiva, circunstancias que usamos de "muletas". Si te quieres recostar en algo, hazlo en tu columna vertebral. Se relaciona con excesos, pasarse en la dependencia de esas muletas.

**CEREBRO.**- Nuestra percepción global del flujo de la vida y de la variedad de experiencias y relación creativa. Nuestras creencias y su espacio. Grado de limitaciones que escogemos. Prueba como ejercicio, con los ojos cerrados, incluir la infinidad del cielo.

**CLITORIS.**- Nuestra relación con la calidad y las cualidades más que cantidades. Nuestro sentido del placer, gozo, satisfacción, belleza. Aunque no suele haber demasiados problemas con el clítoris, si se puede decir que mujeres anorgásmicas necesitan relacionarse más con las cualidades y los placeres internos que con cantidades u objetos. También es importante relajarse y no hacer tanto esfuerzo interior.

**COLON.**- Nuestra relación con la totalidad. La posibilidad de identidad individual y conexión universal. La ola es una expresión individual y sin embargo nunca está desconectada del océano. Es una de las muchas expresiones de la idea o calidad del océano. Nuestra habilidad para cambiar, liberarse o dejarse ir.

# CENTRO REIKI-KRISHNA

COLUMNA VERTEBRAL.- Nuestra aceptación (o resistencia) del poder de la vida, circulando y expresándose a través de nosotros. Nuestra conexión con la tierra y el cosmos. Una visualización que le sirve a todo el mundo es el ver su columna recta y llena de un fluido activo de luz.

CORAZON.- Sentido de amor en tu vida. Sentirte amado, dar amor y sus opuestos. Si lo dibujas, es como dos oídos, escucha sólo con el oído del corazón, es el único órgano que hace su propio sonido. Problemas de afectividad, las personas que tienen infartos no se sienten amados. El corazón tiene más relación con el alma de la que tiene la mente. Realmente no hay conflicto mente/corazón aunque si lo aparenta. El corazón y la mente no están al mismo nivel. La mente es un instrumento del corazón pero cuando el egoísmo es excesivo nos parece que la mente es más importante. Terapias respiratorias son recomendables

DIENTES.- Transformación de emociones, ira y violencia enjaulada. Aspectos de identidad. Encías: simboliza las raíces. Al masticar se pasa de lo visible a lo invisible, nos alimentamos del sabor no de la materia. Somos seres emocionales, problemas con dientes representan emociones no saboreadas, no vividas, enfados viejos, cosas que has resistido, que no te has permitido saborear. En esas experiencias no vividas hay problemas relacionados con la identidad.

Los niños dicen "esto no me gusta" y ni siquiera lo han probado, los mayores hacemos lo mismo en nuestra vida, los niños sólo en la comida. La caries es un agujero en el diente, un espacio que se crea. Uno tiene algo que quiere vaciar en su vida, si no lo hace de una manera lo hace de otra, entonces te salen caries.

Pon toda tu atención al cepillarte los dientes, es una técnica muy antigua, si lo haces el proceso de cepillarse los dientes y el beneficio se unen.

ENDOCRINAS.- Liberación de los viejos sentimientos negativos. La necesidad de ver y aceptarse como una nueva persona. Aceptar tu poder y potencial en el momento para mirar adelante y aceptar los nuevos desafíos y posibilidades y empezar a vivirlos a través de una acción positiva. Mirar delante tuyo con intensidad. Se relaciona con la gama "lástima e importancia".

ESTOMAGO.- Nuestra voluntad a aceptar y transformarnos y nuestras experiencias..El estómago se relaciona con el comer, y el comer con las emociones. Lo que se come es sólo una parte del acto de comer. Cuando saboreas no sueles comer demasiado. El estómago transformador, una refinería de emociones. Puede digerir cualquier cosa menos una idea, las ideas no son emociones. Cuando comemos demasiado rápido, o no masticamos bien, es porque uno va "a cien" (es el ruido de la mente que no para ni un instante). Entonces entra aire, que es la metáfora de la mente "ideas-gases". Este es un planeta de emociones, hemos venido a sentir. Los ardores son fuego. A veces uno se acostumbra a sabores fuertes, pero eso no es un problema en si; cuando uno se mete en una circunstancia fuerte y la quiere retener, la resiste, entonces se convierte en ardor. Masajes abdominales o a menudo simplemente poner las manos sobre el abdomen es muy beneficioso.

GARGANTA.- Voluntad, poder, compromiso. Esfuerzo como falta de poder. El esfuerzo cansa, agota, si tienes poder haces sin esfuerzo. Explorar el no hacer. Es un punto de fuerza, de comunicación, de expresión. El camino de dentro para afuera. Lo que bloquea esa expresión interior es la lengua, el ego. Para problemas de garganta, aparte de encontrar la causa y creencias interiores, minerales que van muy bien son el zafiro azul y el lapislázuli.

# CENTRO REIKI-KRISHNA

GLANDULAS.- Habilidad o voluntad de ver y aceptar lo divino o universal como se expresa a través de las formas en la realidad física

HIGADO.- Filosofía de la vida actual. La suma total de tus creencias personales. Todos somos filósofos, tenemos nuestra propia filosofía, pero sólo algunos se dan cuenta. La suma de creencias que uno tiene crea lo que uno ve y lo que uno es. Cuanto más te interiorizas y más te relacionas con conceptos espirituales, menos problemas de hígado vas a tener. Problemas reflejan creencias como "todo es una lucha", "todo es problema". Personas con problemas de hígado requieren darse cuenta y experimentar el hecho de que la vida realmente es una aventura espiritual y que todo lo demás es un metáfora de esa aventura o camino que uno siempre está atravesando.

HUESOS.- Nuestro sentido de unidad. Metáfora de que el universo es una unidad. Nosotros también somos una unidad. Los huesos te mantienen unido. Cuando uno se siente separado de las cosas (egoísmo) puede tener problemas en los huesos. Problemas de huesos también pueden indicar que uno vive demasiado en sus fantasías y se separa del cuerpo. La fantasía es una interiorización basada en un rechazo del presente, de la propia vida.

INTESTINOS.- Como afrontar los desafíos personales. Voluntad resistencia.

LENGUA.- Ego, participación, nuestro gusto de la vida. Vale la pena tocar, apretarse la lengua, es un encuentro directo con tu ego. Es un punto vulnerable. El ego también lo es. Personas que se obsesionan por comer, una terapia es cogerles la lengua. Cuando no hay ego por medio, la lengua ayuda a crear palabras y tonos, a cantar. El tartamudo: la lengua no se quiere mover. Los sabores están en la lengua. El ego es lo que separa lo que llamamos dentro de afuera, y como nos relacionamos con esa separación, si nos amenaza es problemático o si nosotros queremos conquistarla, que es lo contrario; una metáfora que sirve para el ego es la corteza de un árbol, que no debe ser ni demasiado rígido, ni demasiado flexible. No es pretender no tener ego, sino que esa separación no existe, o sólo existe en términos no relevantes, cuando la vida se convierte en un "no hacer". Cuando te muerdes la lengua es que no tenías puesta tu atención donde debía de estar.

LINFA.- Nuestra relación con la verdad y con los hechos. Nuestro sentido de ganar o perder. Problemas de linfa a menudo indican faltas en nuestra percepción de los hechos. Puntos de vista de limitación. Lo que se puede llamar "ir de enterado".

MÚSCULOS.- Transformación, expresión creativa, grado al que sentimos la habilidad de crear nuestra propia realidad. Parte del cuerpo que permite transformar energía de un estado a otro. Problemas musculares a menudo indican falta de flexibilidad en los puntos de vista o creencias.

NERVIOS.- Valentía, coraje, sensibilidad personal, vulnerabilidad, sentido del poder personal. Para cualquier problema de nervios, las terapias respiratorias son recomendables y también escoger desafíos de forma consciente y con alegría.

NERVIO CIATICO.- Asociado con las creencias y puntos de vista básicos. Nuestra relación con el tiempo. Personas con problemas del nervio ciático suelen estar enganchadas al pasado y son posesivas de sus experiencias. Refleja la tendencia a ir por la vida de espaldas.

OVARIOS.- Nuestra habilidad de relajamos en el flujo de la vida y seguir sintiendo que nuestras vidas contribuyen. Participar sin esfuerzo. Vale la pena el hecho de estar vivo, que Dios no se equivocó al enviamos, que la vida no hubiera sido igual si no hubiéramos estado

# CENTRO REIKI-KRISHNA

aquí. Es útil explorar la relación cuando dices "sí", el "sí pero", no es un si. Experimenta decir que si a casi todo durante una semana.

**PÁNCREAS.**- La variedad o la amplitud de tu expresión creativa. Creer que hay compartimientos en la vida: "esto es trabajo", "esto es diversión". Realmente no los hay. Todo lo que haces es un arte, todos somos artistas, no hay obligaciones, respirar es un acto creativo. Todos los "¿por qué?" afectan al páncreas. Los diabéticos suelen ser personas muy activas, personas que trabajan duro y se sienten no valoradas, no apreciadas, lo hacen a cambio de algo y la balanza nunca está equilibrada. La parte dulce de la vida es que no es dura, no es un castigo, es un placer.

**PARATIROIDES.**- La capacidad y resistencia de uno para entregarse a la voluntad de la existencia, para desaparecer como personalidad o ego individual y convertirse en el momento como un punto de conciencia.

**PELVIS.**- La necesidad de darse cuenta o reconocer que tanto el mundo como la existencia es como un gran océano de creatividad consciente y que responde y manifiesta nuestra creatividad individual. Terminar con creencias de limitación como "El mundo es de verdad y algo distinto a mi y mis procesos". Ideas de víctima ya caducas.

**PULMONES.**- La elección de mover hacia adelante y la resistencia a tomar acción. Problemas en los pulmones manifiestan resistencias a los desafíos de la vida, falta de ganas de vivir. Si uno va directo al arte, se puede curar muchas cosas. La tos significa ganas de sacar.

**Cáncer de pulmón:** lo que vivimos es muy duro y queremos entenderlo: la vida no es para entenderla, es para vivirla, de este modo viene la comprensión. Problemas de pulmones suelen indicar la necesidad de más actividad con gusto, alegría y compromiso.

**RIÑONES.**- Hermanos, hermanas y relaciones similares o cercanas con amigos. Los cálculos "piedras" en los riñones significan bloqueos en las relaciones. También indica que uno proyecta demasiado hacia fuera y suele ir de víctima.

**SANGRE.**- Movimiento, fluidez, circulación y su fuerza o velocidad. Lo más recomendable para cualquier problema de sangre es una relación activa y comprometida con lo que llamo "los alimentos del alma".

**SINUS.**- Nuestra comprensión y sentido de creencia personal o la relación con el concepto que todas las respuestas o la principal fuente de nuestra experiencia de la vida está dentro de cada uno de nosotros. La respiración consciente y la meditación y oración son imprescindibles para personas con problemas de sinus.

**TENDONES.**- La relación entre el alma, la realidad física y la unidad universal o la totalidad.

**TIROIDES.**- Visión equilibrada, integración de los opuestos, relación entre niveles de elección y de voluntad "Thy will not just my will". Diferencia entre la voluntad individual y la voluntad divina. Saber que la voluntad de la vida y la de uno es la misma. Personas muy obstinadas que aparentan lo opuesto; es como la persona que usa su fuerza para poner el pie en el freno.

**VEJIGA.**- Nuestra habilidad y consentimiento en autorizar a otros, a compartirles poder.

**VENAS.**- Ego, vanidad, apegos "esto es bueno", "esto malo", "esto lo he hecho yo", "esto me falta por hacer". Las venas llevan la sangre sucia al corazón, que es todo lo que nos ha

# CENTRO REIKI-KRISHNA

apegado, se purifica y sale por las arterias que es la parte artística y creativa. El fluido en las venas es continuo, pero en las arterias es más parecido a la vida, se enciende y se apaga (vida y muerte), al ritmo del corazón. Los artistas suelen ser vanidosos, pero son los que todavía no son artistas de verdad, aunque pueden tener mucho éxito. El arte se hace en beneficio del artista, el resultado es para otros, se comparte. Hay un secreto en las venas: lo que te ensucia las venas es tu propio punto de vista. Uno está convencido de que le han pasado cosas malas; si puedes descubrir que te apoyaban, te vas a desintoxicar, no vas a tener varices. La "causa-efecto" es para la mente económica, "todo tiene su precio", "esto a cambio de lo otro". Esta es tu oportunidad de dar, porque la vida es gratis. A las personas con varices les sirve un cambio de vida total meterse en un mundo en el que se sientan sin poder y recuperarlo dentro de ellos mismos.

**VESICULA BILIAR.**- Coraje y sentimientos de poder o de impotencia.

- La Medicina del Alma

## **El Hígado:**

Está a cargo de descomponer y de almacenar y reconstruir la materia. Si la vida de una persona se desmorona, y no puede llevar a cabo la tarea de reconstruir, entonces uno almacena sensaciones de hallarse sobrecargado, sobre-exigido, lo cual puede crear bronca, odio y resentimiento. Mucha gente de hecho están sobrecargadas por las circunstancias de sus vidas, pero el umbral difiere ampliamente y por supuesto muchas personas tienen distintas neurosis cuando se sienten sobrecargadas.

## **Los Pulmones:**

Tienen dos funciones: inspiran la vida y expresan ideas a través del habla. Si tiene problemas con los pulmones, la expresión de uno está siendo sofocada, no se pueden expresar libremente, en algún área de su vida.

Cuando una palabra subyuga a un niño, el niño puede convertirse ya sea en una persona muy ruidosa y que siempre presiona a los demás para que justamente lo escuchen, lo cual es una sobre-estimulación de los pulmones, o nos rendimos, porque nos hallamos oprimidos y cerramos nuestra comunicación, y entonces tenemos los pulmones débiles.

Generalmente si ustedes tienen problemas con los pulmones, es porque tienen que hacerse oír, y aprender nuevas formas de comunicación. Y con respecto a sentirse oprimidos, recuerden que hay cierta gente que se siente oprimida en un segundo, uno se les acerca y ya se sienten oprimidos, eso es lo que quiero significar. Ellos están tan llenos sin poder desagotar, por eso toda la reducción del stress es una ayuda tan grande.

La meditación reduce al stress y si aprenden a hacerlo adecuadamente es muy útil, pero si lo hacen solamente un rato corto esto no consigue el efecto deseado.

## **El Estómago:**

Es la asimilación de las experiencias de nuestros ideales, y si sienten que es demasiado lo que pasa, uno no puede asimilar las cosas adecuadamente, entonces el estómago se puede descomponer, y el resultado de una preocupación crea una rajadura entre la mente y las emociones.

Recuerden nuevamente que si sienten que es demasiado lo que pasa, y para mucha gente es cierto, los que tienen muchos temas simultáneos, todo está sucediendo demasiado y todo el tiempo, siendo ellos mismos los que están creando todo eso, ya que son patrones de

# CENTRO REIKI-KRISHNA

conducta, entonces hay que mirar.

## **El Páncreas:**

Tiene que ver con el azúcar y con la dulzura de la vida, pudiendo el mismo ser dañado por la amargura, en especial una mamá muy amargada, y hay mucha gente sufriendo este problema.

## **Los Riñones:**

Involucran emociones y son el canal procesador de agua más importante, ya que es ahí donde se almacena los temores resultantes de traumas, los cuales dañan a la vitalidad de la persona, bloquea su motivación y su entusiasmo. Cuando el temor se almacena en los riñones, el individuo se hallará incapacitado de manejar situaciones emocionales futuras.

## **El Bazo:**

Retiene los fracasos, los deseos de muerte, apatía, y si una persona enfrenta más dificultades de las que puede soportar, uno se puede dar por vencido, uno puede creer que realmente fracasó, y pierde su voluntad para vivir, y su deseo de vivir. Se presentan problemas de circulación y digestión, pereza, porque los sentimientos se mueren, y uno tiene a intelectualizar todo, y uno siente este tipo de apatía y tiernamente lo soportamos, y como que la alimentamos. Es un problema del bazo.

## **Las Gónadas:**

Ellos almacenan lo inconsciente, cuando uno abandona su habilidad de manejarse uno mismo, por medio de drogas, alcohol, lastimaduras, accidentes, cuando uno pierde su propio empoderamiento, energías externas a nosotros pueden posesionarse de nosotros y poseernos. Algunas personas que han abandonado su propio gobierno en algún área de su vida, ya que a la naturaleza no le gusta el vacío y hay también agujeros en el aura, así que generalmente tienen posesiones pegadas a ellas.

## **Corazón:**

Tiene que ver con el amor, y el daño ocasionado al corazón siempre es por la pérdida, cuando uno resquebraja la confianza de una persona en uno, y eso nos conduce al temor, más pérdidas y también a la posesividad, a los celos, egoísmo, todo eso es el daño y el corazón está roto.

## **La Vesícula Biliar:**

Es el precursor a tener problemas cardíacos, y resulta dañado por el temor a la pérdida, y todas las tensiones resultantes de una falta de confianza en la vida. Es ansiedad con respecto al futuro y acá hay que mirar el tema de la concepción, si los padres no son positivos cuando ustedes fueron concebidos, si el alma pasó por un momento de trauma y no fueron bienvenidos a la nueva encarnación y hay una gran desilusión del alma

# **CENTRO REIKI-KRISHNA**

acerca de la forma en la que los padres se ocuparán del niño, entonces hay problemas en la vesícula biliar.

## **Los Pechos:**

Representan el aspecto nutritivo de lo femenino, como así también a la sexualidad y almacenan los sentimientos de la mujer con respecto a su sexualidad y de cómo los hombres la ven.

De forma que si hay un trauma sexual, represión, resentimientos respecto a las expectativas de su rol, entonces puede suceder un daño.

## **Las Piernas:**

Nos llevan hacia delante, nos sostienen, los problemas se presentan cuando la persona no ha tenido el coraje de dar un paso nuevo. Muchas veces es porque aquellas personas no han tenido el apoyo que él o ella creyó necesitar, y entonces comienza a tener problemas con sus piernas.

## **Las Manos:**

Corresponden al dar y recibir, y el problema se desarrolla cuando una persona no se siente igual a otras, y no pueden encontrar el balance justo entre el dar y el recibir. Eso tiene que ver con si usa su fuerza de voluntad o la cede.

Este desequilibrio se produce por un ego superdesarrollado o una falta de autoestima.

## **El Cuello:**

Es la parte flexible de la columna dorsal, es el balance de su voluntad con flexibilidad. Un cuello duro es una actitud rígida, la tensión se siente en el cuello cuando la propia rigidez le hace mantener a uno conceptos rígidos y esos son desafiados.

## **El Pelo:**

Es gobernado por el hígado de modo que la pérdida de cabello se produce por aferrarse rígidamente a la bronca o enojo. Cuando alguien impone su voluntad sobre otros para probar simplemente su punto de vista, uno sigue trayendo a la vista resentimientos pasados, o sea recordándolos. Y son cabezotas. Pueden tener problemas con el pelo.

## **Las Caderas:**

Son los puntos de equilibrio, son energía creativa asociada con la crianza de los niños. Es nuestra habilidad de pararnos y valernos por nosotros mismos, y la flexibilidad en las caderas, está relacionada con su sentimiento de libertad personal, y acá miramos a los adolescentes, en los cuales se producen temas acerca de su primer sentimiento de separación de los padres, de las expectativas, de sus direcciones, tenemos una entidad sexual. Si uno se rinde al control de los padres, como adolescentes, en vez de encontrar nuestra

# **CENTRO REIKI-KRISHNA**

propia dirección, entonces las caderas no se desarrollan adecuadamente. De modo que el deterioro de las caderas realmente surge de una culpabilidad sexual, de modo que si sentimos culpa y resentimiento, porque hemos permitido que otros tomen decisiones por nuestra cuenta, y no hemos expresado nuestro poder, también tenemos deterioro en las caderas.

## **Las Tiroides:**

Es donde almacenamos enojo, es el deseo de poder, de actitudes rígidas, cuando las tiroides no funcionan bien. Hay una calcificación anormal en los huesos, y que puede también desarrollar una artritis y de vuelta el cuerpo rígido proviene de una mente rígida.

## **El Timo:**

Almacena temor y gobierna nuestro sistema inmunológico de forma que el miedo hace que una persona retroceda y se achique y se puede perder la integridad en una situación, y cuando esto sucede el cuerpo permite la entrada de virus.

Cuando uno tiene un virus, hay que mirar por dónde surgió el temor en su vida, dónde uno se achicó frente a una situación, tiene que volver a esa situación e imaginarla en forma diferente y cambiarla y ello ayuda a combatir el virus.

## **Las Glándulas Suprarrenales:**

Almacenan pena y nos lleva al complejo de víctimas, ¿peleo o me escapo? Siempre creen que hay algo ahí afuera que se va a apoderar de ellos, y los está persiguiendo.

Cuando no están dispuestos a soportar amorosamente una experiencia emocional dolorosa, esa persona reacciona como si el mundo fuera responsable por su experiencia dolorosa, y se olvida de que cada persona es responsable de su propia creación, de su vida.

## **La Glándula Pituitaria:**

Almacena pena reprimida, porque al experimentar pena o dolor, puede ser una puerta o un portón hacia una conciencia superior, después de que los juzgamientos de las glándulas inferiores son transmutadas.

Soportando amorosamente el dolor, justamente esto permite que nosotros experimentemos la dualidad y reconciliar, y esto justo libera toda la parte del juzgamiento y ayuda a la glándula pituitaria.

La dualidad representa lo correcto e incorrecto, lo bueno y lo malo, lo positivo o lo negativo, a todo nivel.

## **La Glándula Pineal:**

Necesita luz natural, de día, necesita entusiasmo y si no hay suficiente entusiasmo en su vida, la glándula pineal no funciona adecuadamente, así que tienen que salir a la naturaleza, porque la naturaleza a fin de hallar algo de luz natural, y eso realmente va a ayudar.

# CENTRO REIKI-KRISHNA

## **La Columna Vertebral:**

La columna vertebral representa su voluntad, la fuerza de voluntad, es como que cuando uno no mantiene su propia visión, al enfrentarse con la presión que viene de afuera, uno puede llegar a tener ESCOLIOSIS, la distorsión de la columna, la que se tuerce porque su fuerza de voluntad se doblega.

Cuando uno utiliza la columna vertebral para hacer trabajo espiritual, nuestra fuerza de voluntad está alineada con la voluntad divina, y algunas personas lo llaman co-creación, pero realmente se trata de la columna vertebral que se abre a la Kundalini, lo cual es simplemente la parte femenina que se halla en la columna y a medida que nosotros nos damos cuenta de ello, ella también se va dando cuenta.

## **Los Órganos Sexuales:**

Son reproducción, esto por supuesto es su habilidad de expresarse sexualmente. Puede haber una inhabilidad de recibir la parte femenina si los padres desearon un chico del sexo opuesto, puede ser que uno se enfrenta a la propia moralidad y está realizando un auto-castigo.

## **La Espalda:**

Es lo que uno deja detrás suyo, lo que se quiere olvidar, lo que está en el fondo de nuestra mente, la parte baja de la espalda es el apoyo, y el dolor en esta parte es cuando una persona resiente al no tener el apoyo que él o ella cree que necesita, a fin de lograr algo.

## **La Vejiga:**

Libera agua, es la expresión de manifestar exteriormente su emoción. Si la vejiga es débil, la persona siente dificultades en expresar sus sentimientos.

## **El Intestino Delgado:**

Es la etapa final de la digestión, es el comienzo de la absorción, provee la base para la construcción y el crecimiento, construye su personalidad, su carácter, su fuerza de voluntad, su confianza, pero más importante que todo es que refleja los estados más importantes de nuestra vida.

De modo que puede que realmente no funcionemos cuando una persona sufrió una gran vergüenza. Esa vergüenza sufrida en la primera infancia. Son muy conscientes, muy cercanas las personas, piensan que no se están acordando o pensando en ello, pero se acuerdan del colegio, la primera vez que menstruaron, los niños con quienes jugaron, algún pariente que les hizo sentir vergüenza.

## **El Intestino Grueso:**

Tiene que ver con la materia sólida y esto nos muestra si somos capaces de lidiar bien con todos los temas materiales.

El Intestino Grueso tiene que ver totalmente con dejar ir y soltar todas las cosas que no nos sirven, y la incapacidad de dejar ir puede ser el resultado de un miedo a la pérdida. ¿Qué es lo que se pierde si se deja ir? Tienen que fijarse de vuelta en el momento de la concepción, qué es lo que formó la actitud de la personalidad de esa persona.

# CENTRO REIKI-KRISHNA

“La enfermedad es un conflicto entre la personalidad y el alma”



cuando el cuerpo llora.

Muchas veces...

El resfriado “chorrea” cuando el cuerpo no llora.

El dolor de garganta “tapona” cuando no es posible comunicar las aflicciones.

El estómago “arde” cuando la rabia no consigue salir.

La diabetes “invade” cuando la soledad duele.

El cuerpo “engorda” cuando la insatisfacción aprieta.

El dolor de cabeza “deprime” cuando las dudas aumentan.

El corazón “afloja” cuando el sentido de la vida parece terminar.

La alergia “aparece” cuando el perfeccionismo está intolerable.

Las uñas se “quiebran” cuando las defensas están amenazadas.

El pecho “aprieta” cuando el orgullo esclaviza.

La presión “sube” cuando el miedo aprisiona.

# **CENTRO REIKI-KRISHNA**

Las neurosis “paralizan” cuando el niño tiraniza.

La fiebre “calienta” cuando las defensas explotan las fronteras de la inmunidad.

¿Y tus dolores callados? ¿Cómo hablan en tu cuerpo?