

Manual de Reiki de www.sanacion.net

Maestría Usui y Karuna Ki

© Arturo González-Mata y Pepa
Leal

Todos los derechos reservados. Prohibida su
reproducción total o parcial por cualquier medio.

Para obtener información de nuestros cursos
presenciales visite <http://www.sanacion.net>

**Publicación patrocinada por la
Librería Rerum Natura**

**Especializada en manuales y equipamiento para
medicinas alternativas:**

**CONSULTE EN WWW.MEDICINANATURAL.INFO NUESTRO CATÁLOGO
DE:**

ACUPUNTURA	AGRICULTURA BIOLOGICA	ALQUIMIA	ANATOMIA
ANGELES	ANTROPOSOFIA	AROMATERAPIA	ARTES MARCIALES
ASTROLOGIA	AURICULOTERAPIA	AUTOAYUDA	AYUNO
AYURVEDA	BUDISMO ZEN	CALENDARIOS	CAMILLAS
CARTAS	CD	CHAKRAS	CHAMANISMO
CITAS	COCINA VEGETARIANA	CRISTALES	CROMOTERAPIA

CUENCOS	CUENTOS	DEPORTE	DICCIONARIO
DIETETICA	DIGITOPUNTURA	ECOLOGIA	EMBARAZO Y PARTO
ENEAGRAMA	ESOTERISMO	ESPIRITUALIDAD	ESTETICA
FENG-SHUI	FISIOTERAPIA	FITOTERAPIA	GEMOTERAPIA
GESTALT	GIMNASIA	GNOSIS	GRAFOLOGIA
HIDROTERAPIA	HIGIENISMO	HINDUISMO	HIPNOSIS
SOFROLOGIA	HOMEOPATIA	IMANES	INCIENSO
INDIOS	INFANCIA	IRIDOLOGIA	KINESIOLOGIA
KRISHNAMURTI	LAMINA	LASERTERAPIA	MACROBIOTICA
MAGNETOTERAPIA	MASAJE	MATERIAL DE ACUPUNTURA	MATERIAL DE ANATOMIA
MC	MEDICINA	MEDICINA BIOLOGICA	MEDICINA DEPORTIVA
MEDICINA NATURAL	MEDITACION	MESOTERAPIA	METAFISICA
MUJERES	MUSICOTERAPIA	NARRATIVA	NUEVA ERA
NUMEROLOGIA	OLIGOELEMENTOS	OSTEOPATIA	OVNIS
PENDULOS	PNL	POESIA	POLARIDAD
PROSPERIDAD	PSICOANALISIS	PSICOLOGIA	PSICOLOGIA HUMANISTA
PSICOLOGIA TRANSPERSONAL	QUIROMANCIA	RADIONICA-RADIESTESIA	REFLEXOLOGIA
REHABILITACION	REIKI	RELAJACION	RELIGION
RENACIMIENTO (REBIRTHING)	RPG	SANACION	SEXUALIDAD
SHIATSU	SUFISMO	TAI-CHI QIGONG	TAOISMO
TAROT	TECNICAS MENTALES	TERAPIA FLORAL	TERAPIAS CORPORALES
VARIOS	VIAJES	VIDEO	YOGA

PRESENTACIÓN

Este es el manual de Reiki que utilizamos en Internet desde 1999. Actualmente han cambiado algunas cosas en nuestro sistema de formación, pero la mayor parte sigue igual.

En Internet hemos introducido además de las iniciaciones por chat, iniciaciones sin conexión. Está funcionando estupendamente, pero algunas personas se sienten bastante confusas.

ESTOS APUNTES ESTÁN ANTICUADOS. Hemos introducido cambios de los que solo informamos en cursos de Maestría.

Intencionalmente hemos eliminado la lección referente a chacras. Existe mucha información sobre los mismos en Internet.

Maestría

Lo que sigue son ideas a veces muy personales. Podeis encontrar que autores muy conocidos las contradicen abiertamente, otros las apoyan y lo que dicen otros muchos no tiene nada que ver con esto.

Profesores y Prácticos

Hay muchas maneras de concebir la palabra maestro. El diccionario está lleno de acepciones. Puede ser “El que **enseña** una ciencia, arte u oficio, o tiene título para hacerlo”. También “el que es **práctico** en una materia y la maneja con desembarazo”. Amén de otros muchos significados como “cabestro mejor enseñado de la parada”. Pero nos centraremos solo en los dos primeros.

En general se llama maestro al que enseña algo, o bien al que domina una materia o actividad hasta hacerla parecer sencilla. La palabra japonesa “sensei” parece insistir en el primer significado. No siempre el mejor enseñante es el que mejor hace las cosas. Hay gente que enseña muy bien, pero no tiene un dominio absolutamente perfecto de una materia. Hay quien domina una materia hasta sus límites, pero es absolutamente incapaz de transmitir su conocimiento. ¿Cuál de los dos tiene más maestría?

Enseñando se aprende mucho. Todos podemos recordar los horrores de los exámenes. Impartir clase es estar en un examen permanente. Nos obliga a prepararnos bien y a desarrollar nuestra capacidad de respuesta. A veces solo se entiende algo de verdad cuando se tiene que explicar a otro. Sus lagunas, preguntas, errores y malentendidos nos harán perfeccionarnos y darnos cuenta de nuestras propias lagunas, errores y malentendidos. Aprenderemos así lo mucho que nos sobra de lo que sabemos y lo mucho que nos falta de lo que desconocemos. ¿Iniciar? ¡eso es lo fácil! Es lo más importante. Pero también es lo que menos estudio y esfuerzo necesita.

El dominio de una materia hace que todo parezca más sencillo. De hecho se producen simplificaciones reales. En matemáticas se nos enseña que “menos por menos es más”. Un axioma, casi un dogma. Se presenta como axioma porque es difícil de explicar a los niños. El nivel requerido para poder dar una explicación sencilla es de grado preuniversitario. Entonces es demostrable, sencillo, evidente y lógico en lugar de axiomático. En Reiki como en todo el avance produce una simplificación. Pero a veces llegar a la simplicidad es un camino largo y difícil.

Como enseñantes debemos contar con un buen repertorio de información: anatomía, conocimientos médicos básicos, muchos símbolos, haber leído mucho (¡y recordarlo!). Como practicantes cuanto menos necesitemos y más rápido trabajemos mejor. El camino como “**prácticos** en una materia” es para nuestra evolución personal. El camino como “**enseñantes**” para la evolución social. Nada nos obliga a seguir ambos simultáneamente. Nada nos obliga a mantenernos el resto de nuestros días en ninguno de los dos caminos. Nada nos impide que los retomemos cuando sea conveniente.

Pepa siempre me dice lo mismo cuando está diseñando una nueva cerámica o cuadro “¡Que difícil es simplificar esto!”

La maestría desde el punto de vista energético

El nivel de maestría parece estar relacionado con la estimulación del chakra raíz (muladara). Tiene que ver con nuestro asentamiento material, con nuestra conexión con la Tierra. Actuar como maestro (especialmente en enseñanza) requiere desarrollar las habilidades prácticas de organización de grupos, capacidad económica para mantener nuestra actividad, aprender a reconocer y manejar el lenguaje corporal, y habilidades comerciales. Es decir nos obliga a desarrollar nuestra inteligencia práctico-emocional y no solo la intelectual. Desarrollar nuestra

capacidad de acción y ver como los resultados no siempre van de la mano de nuestras teorías y purísimos principios. Aplicar la energía a cosas concretas. En definitiva, no es actuar como *“materia que se va a transformar en espíritu”* sino como ***“espíritu que ha venido a transformar la materia”***.

Sospecho que el elevado precio de la maestría Reiki, u otras condiciones impuestas en algunas escuelas (p. ej. trabajar como ayudante y organizador durante x número de cursos) estaban destinadas a desarrollar esta conexión con la Tierra ya **antes de la iniciación**. En general la gente que tiene buenos recursos económicos ya tiene bien desarrollado el chacra base.

Si os fijáis en el curso por Internet todos los problemas **reales** que han surgido son de índole técnica, económica o de relaciones humanas. ¡Las iniciaciones no han fallado nunca!

Símbolo del maestro Usui

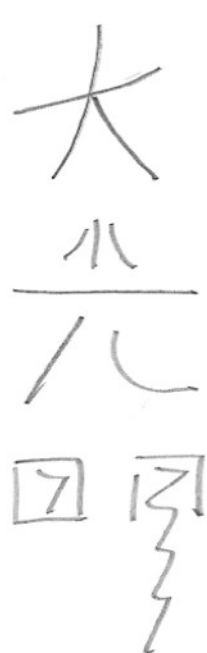
En el Reiki “tradicional” se manejaba un nico smbolo de maestra, al menos en occidente. Este se denomina Daikomio o mejor transcrito DaiKoMyo (la “y” representa un sonido “i corta”). Es un smbolo tradicional no exclusivo del Reiki

Sobre DaiKoMyo Nos dicen en <http://webcindario.com/ninjutsu/textos/shikin.html>:

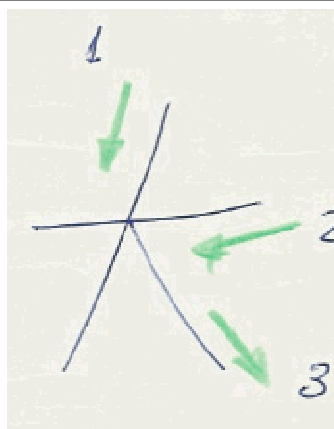
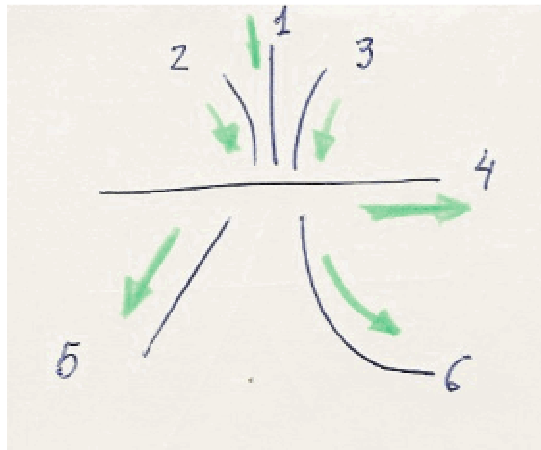
“En el Budismo se refiere al Gran Resplandor. Es la vía de los Bodhisattva (Entidades iluminadas) para la liberación del sufrimiento propio y ajeno. El Daikomyo brota desde el centro del vacío y vuelve hacía su esencia llevando a un concepto de forma y no forma como lo mismo. En el Budo es la iluminación desde nuestro interior hacía el exterior y contrariamente igual. La Luz del corazón se manifiesta en los planos físicos y a su vez desde el plano físico(Taijutsu) despertamos la Luz de un corazón Benevolo (Ko no Kokoro).”

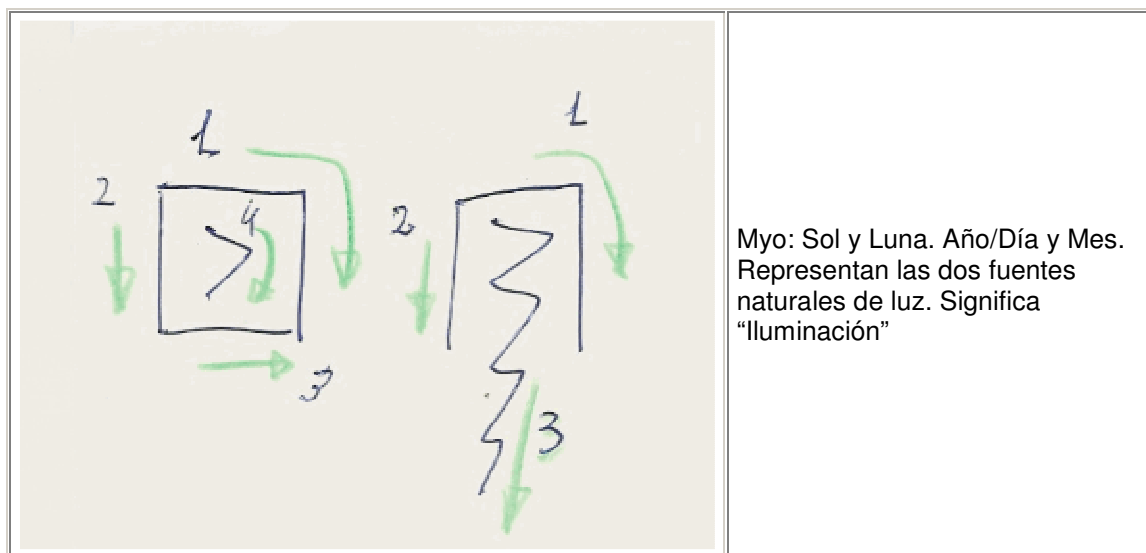
¿Tierno y elevado verdad? ¡Pues es una página de artes marciales! De Ninjutsu en concreto. Encontrareis muchas ideas similares en artes marciales.

Dai Ko Myo son tres palabras “Grande Brillante Luz”. Puede que sea los únicos kanjis Reiki que podemos encotrar facilmente en un diccionario de japonés moderno. O sea, que como símbolo secreto deja mucho que desear. Veamoslo en imágenes:

 Tradicional	 DaiKoMyo Moderno
--	--

En algunos libros podeis encontrar variaciones tomadas de documentos de distintas épocas. Trabajaremos de momento con el que he denominado “tradicional”. Advierto que está bastante mal dibujado. Pero la mayoría de los que circulan por ahí son peores.

	Dai: representa a una persona abriendo los brazos para señalar algo “grande”.
	Ko: Los tres trazos superiores son una llama. La línea horizontal y las dos patas inferiores son una mesa. Es un brasero o fuego en el hogar. Significa “brillante”



En conjunto la "Gran Iluminación", la "Gran Claridad Brillante". Cuando ves no necesitas pensar. Todo es evidente.

A mí personalmente me llama mucho la atención que en este kanji se unan todas las fuentes que nos permiten ver: Sol, Luna, Fuego.

Hay fuertes discusiones sobre su uso:

- Muchos maestros (cada vez menos) insisten en que solo se debe utilizar en iniciaciones.
- Algunos van más lejos y dicen que solo son válidas las iniciaciones hechas con este símbolo.
- Otros (cada vez más) partidarios de la simplificación, opinan que debe ser utilizado "como símbolo único para todo" en el lugar de los demás símbolos.

A nosotros no se nos enseñó a usarlo ni siquiera para iniciar. Es parte de esa "documentación" que se nos fue entregando sin explicaciones.

Es un símbolo muy eficaz como mandala de meditación. Podemos comparar sus efectos con el del Dumo (Daikomyo tibetano).

Ideas iniciales para la iniciación

Hay muchas maneras de iniciar. La mayoría son más sencillas de las que me enseñaron cuando empezaba y todas parecen eficaces. Sospechamos que la "forma" no es tan importante como el "fondo".

Solo tengo una cosa **verdaderamente importante** que comentar. En una de las iniciaciones por chat en las que quisimos hacer un segundo "pase", se me ocurrió "pensarles" a las entidades que supongo me ayudan "*Hacedlo vosotros solos*". Estaba ya muy cansado y un tanto "flotante". Inmediatamente me cruzó un pensamiento que dudo fuese mío: "**Sin la materia nada podemos**". O sea que yo tenía que hacer algo. No parecía muy importante el qué. Solo era importante que fuese un acto "material" realizado con voluntad por alguien "material". Y si no es eso será esquizofrenia lo mío.

En general cada vez se va simplificando más y cada año que pasa todo parece más fácil. Procesos de formación que requerían meses hoy día se completan en pocas horas sin mayor problema.

La iniciación se puede hacer de muchas maneras. Nosotros hemos cambiado algunas cosas. En muchos manuales encontraréis distintas formas. Hay entre nosotros quien en situación de emergencia en el chat ha usado, a falta de más información, el Raku con éxito (otro símbolo del que se discute si usarlo solo en iniciaciones o para más cosas). Siempre ha salido todo bien. Resumiendo:

- Creo que solo son importantes la voluntad de iniciar en Reiki, la confianza en la energía y algún acto que manifieste esa confianza y voluntad. Generalmente este acto será una ceremonia más o menos breve usando uno o más símbolos Reiki.
- Siempre que sea posible debemos crear un ambiente que transmita la sensación de que estamos haciendo algo verdaderamente importante. Salvo que haya cierta prisa. Por ejemplo cuando queramos usar la iniciación por sus efectos terapéuticos.
- Podemos encontrar deseable establecer una diferencia formal en las iniciaciones de los distintos niveles. Pero no parece imprescindible.
- Podemos desear reservar un símbolo exclusivamente para las iniciaciones y no para otra actividad. Por ejemplo alguna forma del Raku. Pero tampoco es imprescindible.
- Podemos “invocar” la ayuda de guías, ángeles o de los maestros Reiki. Esto es un añadido occidental. Tampoco es necesario. Hay que andarse con ojo porque las creencias humanas son muy variadas y es fácil ofender.
- Ocasionalmente hemos sentido la necesidad de trazar algún símbolo “no Reiki” durante iniciaciones o tratamientos. En nuestro caso han sido estrellas de cinco o seis puntas; runas como la “hagal” o combinaciones de runas como las esvásticas dextrógira y levógira a cada lado de la cabeza; cruces latinas o griegas en la espalda o la frente; o espirales centripetas o centrífugas sobre el chakra corona. Esto es un impulso no previsto. Le sucede a más gente con más símbolos pero no se puede sistematizar. En caso de duda no lo hagáis. Como en el caso anterior las creencias humanas son muy variadas y es fácil ofender.
- Siempre el maestro se traza los símbolos de nivel II y uno de los Daikomyos en las manos.
- Se suelen trazar los tres símbolos o al menos el Chokulei hacia las paredes, el techo y el suelo antes de comenzar las tandas de iniciaciones.

Rituales de ejemplo para niveles I y II

La que sigue es una de las formas más utilizadas:

- El alumno se sienta, generalmente con las manos juntas y el maestro se suele poner detrás. Generalmente se le dice al alumno que pida ayuda a guías y maestros según los conciba él.
- Nosotros hacemos un gesto sobre el chakra corona como indicando su apertura. Bastante teatral como los curas abriendo las manos sobre el copón en el rito gregoriano. Pero es un añadido nuestro.
- Generalmente se recomienda visualizar al alumno rodeado de un aura dorada.
- Para los niveles I y II se trazan por la espalda y **sin tocar** desde el chakra corona hasta el del corazón los símbolos de nivel II. A cada trazado se dice el símbolo con las manos puestas sobre el chakra corona **sin tocar**.
- Luego el maestro se pone delante. Coge una de las manos del alumno y traza sobre la palma los tres símbolos con su mantra. Luego se hace sobre la otra mano. En primer nivel no se toca nunca la palma de la mano. En

segundo se toca levemente la palma de la mano del alumno a cada repetición del mantra.

- El maestro sopla sobre el plexo solar del alumno, sobre el corazón, otra vez sobre el plexo solar y finalmente sobre el chacra corona.
- Damos gracias.

Podemos simplificarlo o complicarlo a nuestro gusto. En muchas ocasiones podemos tener el impulso de repetir alguna acción. Lo de los soplos ya no lo hace casi nadie, excepto suavemente en el chacra corona. Pero es cosa del maestro. Sí considero que en estos niveles tiene mucho significado en lenguaje corporal el hacer algo sobre las manos del alumno. El no tocar las manos en el nivel I y el tocarlas en el nivel II es una forma simple de indicar que se transmite algo más.

Mucha gente utiliza la forma más simple del Raku sobre el chacra corona solo en las iniciaciones. Pero nosotros hemos trabajado durante años sin el con buenos resultados.

Algunas escuelas insisten en que el proceso se debe repetir cuatro veces a lo largo del curso. Separadas al menos media hora y nunca más de un día. No nos parece necesario. Nuestra experiencia es que si pensamos que son necesarias cuatro veces harán falta cuatro veces. Si pensamos que basta una, una basta.

Por otra parte usar simplemente el Raku, el Daikomyo o el Dumo sobre el chacra corona suele ser suficiente.

Ritual de ejemplo de Nivel III

Este ritual inicialmente lo usábamos para las maestrías. Pero es que cuando empezábamos no había nivel III.

- El alumno se sienta, generalmente con las manos juntas y el maestro se suele poner detrás. Generalmente se le dice al alumno que pida ayuda a guías y maestros según los conciba él.
- Nosotros hacemos un gesto sobre el chacra corona como indicando su apertura. Bastante teatral como los curas abriendo las manos sobre el copón en el rito gregoriano. Pero es un añadido nuestro.
- Generalmente se recomienda visualizar al alumno rodeado de un aura dorada.
- Trazamos el Dumo sobre el chacra corona. Luego sacudimos tres veces la mano hacia el suelo para limpiarla. Como salpicando agua.
- Hoy día añadimos el Raku tibetano.
- Damos gracias.

Ritual de ejemplo de maestría

- El alumno se sienta, generalmente con las manos juntas y el maestro se suele poner detrás. Generalmente se le dice al alumno que pida ayuda a guías y maestros según los conciba él.
- Nosotros hacemos un gesto sobre el chacra corona como indicando su apertura. Bastante teatral como los curas abriendo las manos sobre el copón en el rito gregoriano. Pero es un añadido nuestro.
- Generalmente se recomienda visualizar al alumno rodeado de un aura dorada.
- Trazamos el Daikomyo **japonés** sobre el chacra corona.
- Podemos añadir el Dumo (daikomyo tibetano) y el Raku tibetano.
- Damos gracias.

A distancia

Simplemente visualizamos que estamos haciendo la iniciación. Da igual que sea una persona o cien mil. ¡Deberías verme a mí haciendo garabatos en el aire delante del monitor rodeado de papelotes y CDs! ¡Que poco os duraría el arrebató místico!

- Puede ser sincrónica o coordinada de alguna forma: teléfono, chat...
- También puede ser asíncrona. Es decir se solicita y el maestro la hace cuando puede. Así es como recibimos hace poco una de Reiki Seichem (ya hablaremos de este estilo). Mandamos un correo a un conocido de USA y el al día siguiente nos hizo la iniciación cuando tuvo ocasión. A mí me pilló a punto de preparar la comida. Pepa estaba en su trabajo. Luego nos vino la gastroenteritis, la diarrea, la inundación del local... O sea que debió funcionar. Generalmente se siente algo cuando el maestro realiza su rito. No siempre en un momento oportuno para el alumno.

Autoiniciación

De momento no entro en esto. Pero existe una alternativa planteada por la Orden Taokan que tiene su interés. Es crear una "esfera" de energía Reiki de duración indefinida con la que los alumnos pueden conectar tras realizar sus estudios a distancia cuando deseen. Ellos vinculan la esfera a Internet. Pero se puede pensar en más opciones. Para ello convendrá establecer un "ritual" sencillo que el alumno pueda realizar por su cuenta. A mí personalmente me recuerda mucho la creación de formas de pensamiento.

SHIKIN HARAMITSU DAIKOMIO EN NINJUTSU

(ESTE TEXTO CIRCULA POR INTERNET EN VARIAS WEBS DE NINJUTSU)

▪ Ninjutsu

Ninjutsu es la técnica de los antiguos guerreros ninjas de Japón. Eran un conjunto de clanes especializados en lo que ahora llamaríamos guerra sucia. Hay mucha información en Internet sobre el tema. Podeis empezar en http://www.geocities.com/ninjutsu_universitario/ y luego buscar algo más. Pese a su mala fama el ninjutsu incluye muchos conocimientos de medicina, como todas las artes marciales. También es practicado como sistema de desarrollo personal y usa como muchas escuelas de Reiki símbolos, posiciones de manos e incluso iniciaciones en algunas escuelas.

El Shikin Haramitsu Daikomyo es una frase de 9 sílabas que se dice al comienzo y al final de cada clase al juntar las manos, luego acompañado de dos aplausos, una reverencia, un aplauso y otra reverencia. Parece ser que esta frase fue transmitida a Hatsumi Sensei por su maestro Takamatsu Toshitsugu y pertenece al linaje de los Soke que forman la Bujinkan. Esto tiene que ver con el Seishin Teki Kyoyo que consiste en el refinamiento espiritual a través de las Artes Marciales para ser Seres Humanos íntegros. Aunque esta frase se encuentre sumamente ligada con una influencia Budista, no significa que el repetir esta frase uno deba ser Budista o perteneciente a una religión en sí.

La Bujinkan tiene una visión abierta y de ninguna razón busca influir en algo doctrinal, sino al contrario, llevando al desarrollo de seres humanos libres y capaces de trascenderse. Por favor tomar esto como un medio y no como una forma rígida de auto- realizarte.

▪ SHIKIN

Se refiere a la sensación y armonía percibida por el oído y el corazón. Desde el oído llegamos a la percepción de la vibración del sonido, despertando ciertas sensaciones a nivel muy sutil de Armonía en un estado de conciencia entre las polaridades opuestas (In/Yo, Yin/Yang, Sol/Luna, Hombre/Mujer, Felicidad/Tristeza) se puede percibir la totalidad de las cosas rompiendo la visión dualista para llegar a la realidad última del Universo.

▪ HARAMITSU

Esto también es conocido en el Sánscrito como Paramita (Cruzar a la otra orilla). Es uno de los medios para llegar a través de seis disciplinas a un estado llamado Satori (iluminación) yendo mas allá de la Vida y la Muerte. Las seis disciplinas son: Ofrenda, Moralidad, Paciencia, Esfuerzo, Concentración y Juicio Correcto (sabiduría - Prajna). La idea de Hatsumi Sensei promueve la Sinceridad, la Lealtad y la Honestidad en las Artes Marciales Bujinkan Dojo y esto hacerlo extensible al resto de nuestras actividades. En Japón las semanas de Higan en primavera y otoño es cuando más se hace énfasis en la practica de estas seis disciplinas.

▪ DAIKOMYO

En el Budismo se refiere al Gran Resplandor. Es la vía de los Bodhisattva (Entidades iluminadas) para la liberación del sufrimiento propio y ajeno. El Daikomyo brota desde el centro del vacío y vuelve hacía su esencia llevando a un concepto de forma y no forma como lo mismo. En el Budo es la iluminación desde nuestro interior hacía el exterior y contrariamente igual. La Luz del corazón se manifiesta en los planos físicos y a su vez desde el plano físico (Taijutsu) despertamos la Luz de un corazón Benevolo (Ko no Kokoro).

Atención. Este documento sufrirá algunas modificaciones y pequeños añadidos.

Haced todos los comentarios, modificaciones, etc. que consideréis convenientes. Tened en cuenta que nosotros estamos iniciados en Karuna Ki, pero no lo usamos apenas. No es un trabajo acabado. Aunque sí bastante bien documentado y resumido.

Neo Reiki Occidental. Karuna Ki.

Se suele denominar así al conjunto de prácticas que han surgido en Occidente a partir de la introducción del Reiki Usui. Destaca en ellas la afición de introducir símbolos y referencias religiosas o psicológicas “políticamente correctas”. los símbolos son lo que en nuestro entorno se encuentra más llamativo junto con la iniciación.

Comenzaremos por el Reiki Karuna en una versión ampliada del “Karuna Ki” de Vincent Amador y del “Taokan Karuna” del Rev. Storm con algunas ideas propias. Como no podía ser menos los sistemas de Reiki Karuna rápidamente fueron registrados, y no precisamente por sus inventoras, “para protegerlos”. Nada tiene que ver lo que aquí exponemos con la escuela de Karuna Reiki™ de William Rand. Pero no nos extrañe en España han sido registrados en patentes “y marcas o están en tramite las denominaciones: “Reiki”, “Karuna Reiki” “Reiki Energia Universal Vital “ o “Reiki Usui Shiki Ryoho Sistema Usui De Sanacion Natural” entre otras. Dudo de que las intenciones sean limpias.

Hemos buscado mucho en Internet y preguntado a mucha gente, porque aunque iniciados en Karuna Ki, no acostumbramos a trabajar con los símbolos de este sistema, salvo con el Zonar para aliviar más rápidamente el dolor. Como veremos, Karuna es ante todo una actitud en la práctica Reiki y los símbolos son solo unas herramientas añadidas. Hemos encontrado que básicamente hay dos fuentes de documentación. La escuela de William Rand y los que copian citándolo o no a Vincent Amador, que ha realizado una buena síntesis del método. Pero el sistema Karuna es una de las líneas que inconscientemente volvió a la espontaneidad e intuición y a la importancia de la meditación del Reiki original. La parte ridícula es que incorpora un montón de símbolos cuando en Japón ya hacía mucho que se habían dejado de utilizar. Por ello existen un gran número de formas y técnicas más o menos desperdigadas. Casi tantas como maestros Karuna Ki. Hemos intentado hacer una sinopsis lo más completa posible sin ser farragosos.

Karuna Ki es un nombre genérico para referirse al creciente número de prácticas que usan energía Reiki con los símbolos Karuna. Karuna significa compasión. Es en la actitud de compasión donde hayamos el auténtico Reiki Karuna. En principio todo Reiki es Karuna como todo aquello que intenta aliviar el sufrimiento intrínseco a la simple existencia sensible. Karuna Ki es el Camino de la Energía Compasiva. Karuna Ki es una práctica de Sanación y Meditación que usa la energía Karuna Ki y símbolos para ser el Corazón de la Compasión Divina.

El Sistema Karuna Ki tienen los mismo símbolos que el Karuna Reiki® y que el Tera Mai Reiki® más unas prácticas desarrolladas posteriormente de forma independiente. El principio básico de Karuna Ki es conectarse y convertirse encarnar la compasión, tanto para la propia sanación como para la de otros, y enviar sanación y compasión a toda la creación. Durante la sanación no solo “tratamos” a nuestro paciente sino a toda la creación. Es pues un enfoque holístico. Es una “compasión centrada en el corazón” y una sanación centrada en el corazón. Si bien basta con sentir la empatía natural con el Universo Sensible, lo que conseguimos trabajando con y desde el chacra del corazón, muchos practicantes de las formas Karuna recurren a la figura de la “Compasión de Dios” o de la Kuan Yin (Kannon en japonés) uno de los escasos Budas femeninos.

No es una forma superior de Reiki. Es una forma más obvia de hacer lo mismo. Si practicamos la meditación Gasho, o los tratamientos típicos de Usui Reiki Ryoho con una actitud de compasión (¡y no se atrevan a confundir compasión con pena y lástima!), es decir de consentimiento o empatía con todo lo vivo estamos haciendo Karuna Ki.

Karuna, como cualquier sistema plantea una serie de aplicaciones del campo Reiki. No es tan importante el sistema en sí. Lo importante es la llamada de atención sobre la cantidad de cosas que se pueden hacer con la energía. Karuna presta atención al aquí y ahora, a las cuestiones kármicas-atávicas, a la conexión intuitiva y a la conexión con tierra. Todos son carencias muy occidentales.

Incluimos los símbolos de maestría Karuna, ya que son habituales de los niveles III en otras escuelas.

La increíble y triste historia de este método (para no variar).

Todos los sistema de Reiki Karuna tienen su origen en los trabajos de Kathleen Milner. Estos son conocidos hoy día como Karuna Reiki® o Tera Mai Reiki®. Kathleen Milner comenzó con el Reiki Usui y Raku Kai (Tibetano). Milner asegura que desde el principio sintió que estos sistemas estaban incompletos. Existen indicios de que conoció también el Reiki Seichem o Seikim. Este sistema presta atención a las geometrías sagradas y se ven indicios de ello en el sistema inicial (Sai Baba) de Milner.

Según sus libros Milner comenzó a pedir al “Dios/padre/madre” (¡que políticamente correcta y gringa!) las partes perdidas del Reiki. Tras ello se les “apareció” el gurú indio Sai Baba a Kathleen Milner y a su alumna Marcy Miller. En los “planos interiores” Sai Baba le dio la información solicitada a lo largo de varias “conexiones”. Así nació el sistema. El hecho de que Sai Baba a través de su organización haya declarado que no tiene nada que ver con el invento y que por favor no usen su nombre no parece haber sido un problema.

Las sintonizaciones de “Sai Baba”, la ceremonia del agua y la respiración del Dragón de Fuego más bien parecen venir del Raku Kai Reiki (Reiki tibetano). En conjunto Reiki Sai Baba inicial de Milner parece un gazpacho entre ideas Seikim, Raku Kai, Usui e hinduismo. Actualmente nuestra “canalizadoras” admiten que la información no les fue dada por Sai Baba sino por un “ser superior”. Ignoramos hasta que punto los abogados de Sai Baba han influido en esta importante revelación mística.

El linaje Sai Baba comienza con Kathleen Milner. Ella formó a Elisabeth Amazon, Glen Derrick e Isabelle Dussault. Derrick fue el maestro de William Lee Rand que desarrolló su Karuna Reiki® a partir de aquí. Rand y otros maestros empezaron a enseñar el sistema Sai Baba Reiki. Esto trajo problemas legales y pasaron a denominarlo Karuna Reiki®. Karuna Reiki® ha sido registrado como marca comercial por William Lee Rand. Es curioso que en toda la documentación, cursos y escritos a los que hemos tenido acceso de William Lee Rand casi no se cita a Kathleen Milner y su sistema...

Tratamientos Karuna

Decíamos que el estilo Karuna es de los primeros en volver inconscientemente a la espontaneidad japonesa original del sistema Usui. Se emplea un sistema intuitivo mediante exploración aural, intuición, sensaciones, dejar ir a las manos, etc. Es una puerta falsa por la que el Reiki original se coló en Occidente antes de ser conocido. Esto no obsta para que se puedan usar las técnicas Karuna con sistemas de posiciones fijas.

Exploración Karuna

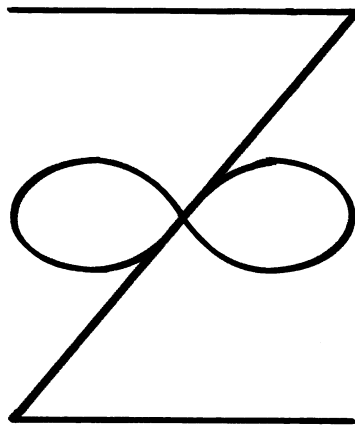
Se pueden usar las técnicas de exploración que se deseen, pero se suele utilizar el mudra denominado “kai”. Explicado más adelante.

Símbolos en los tratamientos Karuna

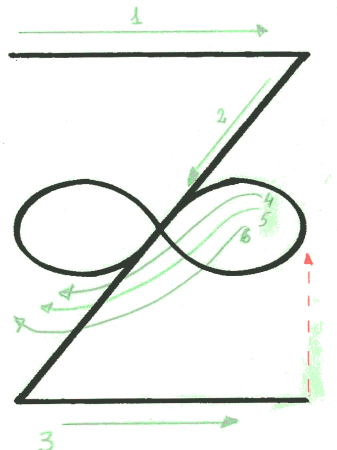
Se usan muchos símbolos en Karuna. Se han descrito múltiples aplicaciones de los mismos, pero siempre pueden encontrarse ideas nuevas por la experiencia y la intuición. Se utilizan como cualquier símbolo Reiki. Se traza el símbolo y se pronuncia o canta el mantra. Si sospechamos que el canto del mantra puede molestar o distraer al paciente lo decimos mentalmente. Dado que hay algún comentario de uso erróneo de algún símbolo Karuna recomendamos comenzar por un Cho Ku Rei para proteger nuestra actuación de errores. No intente utilizar todos los símbolos en todos los tratamientos. Que tenga una caja de herramientas bien surtida no implica que tenga para poner un clavo tenga que usar el martillo, la sierra, el nivel, las tenazas, la llave inglesa...

Símbolos de nivel I

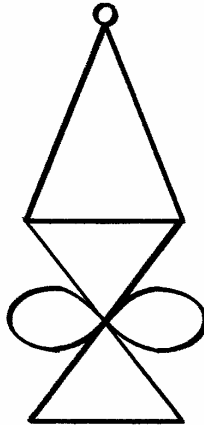
Zonar



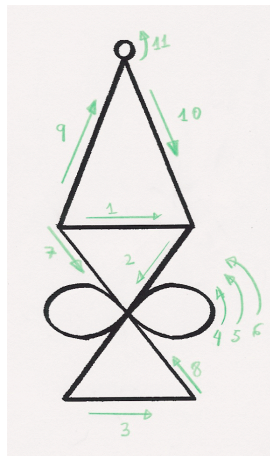
- ❖ Autores: Canalizado por Marcy Miller
- ❖ Significado: infinito o eternidad.
- ❖ Pronunciación: Zonar
- ❖ Usos documentados:
 - Memoria celular y genética (¿energía ancestral?): Las células portan la memoria de esta y de otras vidas. Zonar trabaja con esta memoria celular y nos libera del karma implícito. Por ello es útil en traumas o problemas infantiles o prenatales. También en cualquier cosa que no pueda ser definida con claridad.
 - Acceso interdimensional.
- ❖ Trazado: Primero trazamos la "z" y luego tres veces el símbolo de infinito según el siguiente esquema



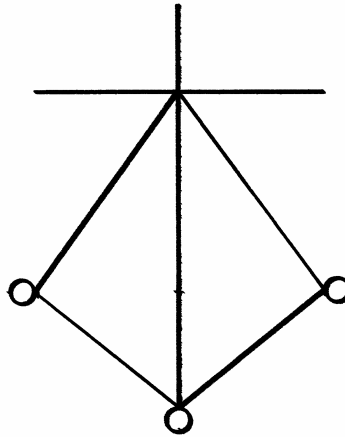
Halu



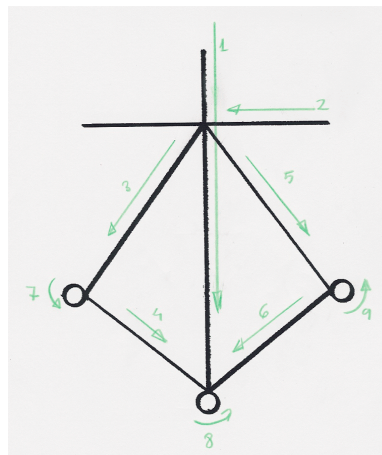
- ❖ Autores: Canalizado por Marcy Miller y Kathleen Milner.
- ❖ Significado: amor, verdad, belleza. Quizá también armonía.
- ❖ Pronunciación: Jalu (jota muy suave, como “h” aspirada).
- ❖ Trazado: Según gráfico. Vemos que es un Zonar reforzado. Comenzaremos por un Zonar cerrado y le añadiremos la pirámide.
- ❖ Usos documentados:
 - “Niveles kármicos causales”: Trabaja a nivel más profundo que Zonar. Muchos sanadores lo usan después de este con un efecto más equilibrador.
 - “Disolución de patrones inconscientes perjudiciales”: Muy similar a Sei He Ki. Para curar el autoengaño y el rechazo de la realidad.
 - “Apertura de un canal a mayores niveles de conciencia”.
 - “Defensa psíquica”: Para ello trazamos el símbolo en el aire y conectamos con la compasión universal a través del chacra del corazón. Nos infundimos de esta energía y nos rodeamos con símbolos Halu. Luego enviamos toda esta energía amorosa al “atacante”.



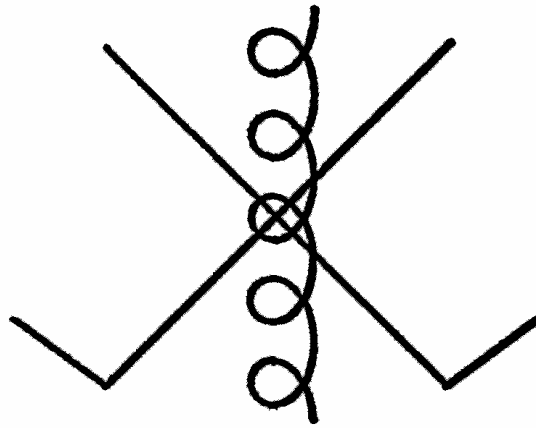
Harth



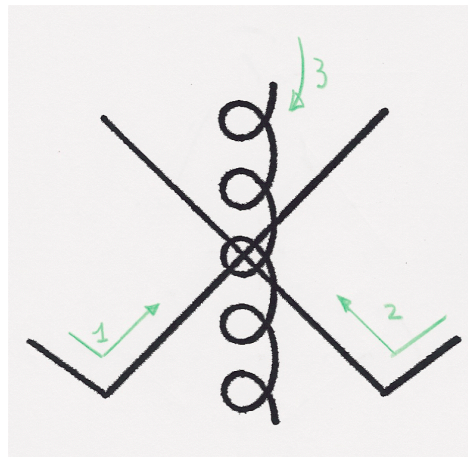
- ❖ Autores: Canalizado por Marcy Miller y Kathleen Milner.
- ❖ Significado: amor, verdad, belleza, armonía, equilibrio. Fuente del Amor y de la Compasión.
- ❖ Pronunciación: Jarz (jota muy suave, como “h” aspirada).
- ❖ Trazado: Según gráfico.
- ❖ Usos documentados:
 - Todos los problemas del corazón y de su chacra.
 - “Desarrollo de la compasión Karuna”.
 - “Recuperación del amor por la vida y por nuestras actividades”
 - Para todas las adicciones y quizá para evitar en general tendencias autodestructivas.



Rama

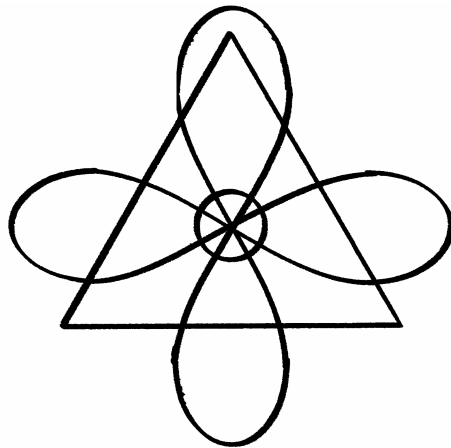


- ❖ Autores: Canalizado por Kellie-Ray Marine.
- ❖ Significado: Dios. Alegría Eterna.
- ❖ Pronunciación: Rama.
- ❖ Trazado: Según gráfico.
- ❖ Usos documentados:
 - “Conexión con la energía de la Tierra”: armoniza los chacras superiores con los inferiores y abre estos últimos para conectarlos con la energía terrestre.
 - “Limpieza de los chacras inferiores”. Particularmente del chakra base. Por ello es útil en todos los problemas de chacras inferiores. Debilidad física. Depresión. Falta de sentido práctico. Problemas sexuales. Luchas de poder. Problemas de piernas...
 - “Da constancia y determinación”. Nos da la capacidad de alcanzar nuestras metas materiales.
 - “Limpieza de cristales y lugares”.
 - Incrementa y equilibra nuestra conexión a tierra si “iniciamos” nuestros chacras de los pies con este símbolo. Esto también nos permitirá canalizar mucha más energía.

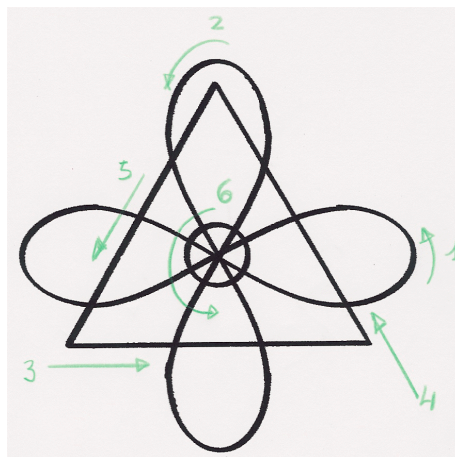


Símbolos de nivel II

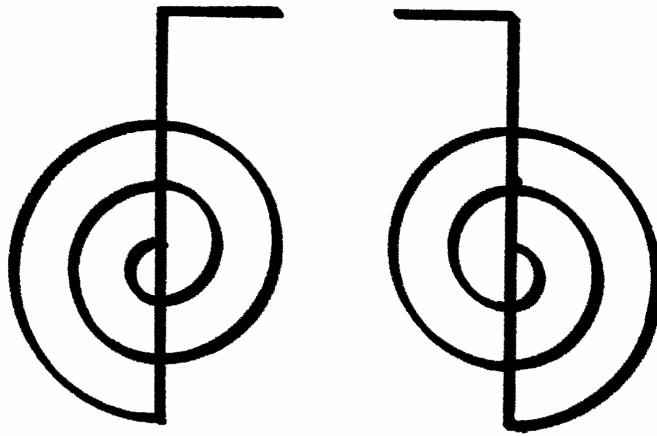
Gnosa



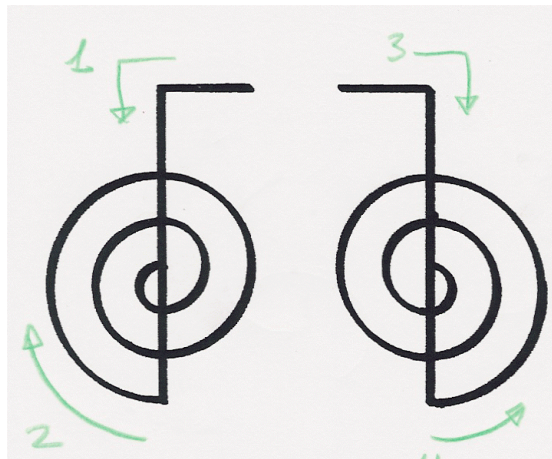
- ❖ Autores: Canalizado por Maria Abraham.
- ❖ Significado: “Iluminación y Sanación Planetaria”. Gnosis.
- ❖ Pronunciación: Gnosa
- ❖ Trazado: Según gráfico.
- ❖ Usos documentados:
 - Refuerza la conexión con nuestro Yo Superior.
 - Incrementa la conexión de nuestra conciencia con el cuerpo físico.
 - “Incrementa el conocimiento de los niveles dimensionales del ego”.
 - A través del incremento de la energía del chacra del corazón incrementa la conciencia.



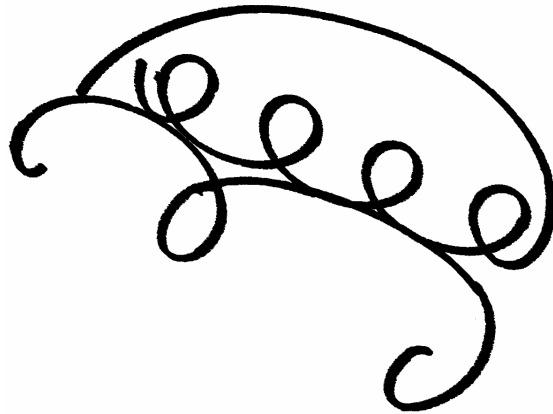
Kriya



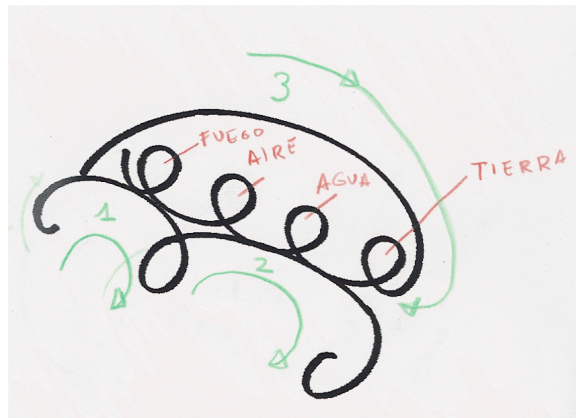
- ❖ Autores: Canalizado por Pat Miller.
- ❖ Significado: Equilibrio perfecto. Acción. La ley de Kriya es la de la creación y la acción Cho Ku Rei o Doble Cho Ku Rei.
- ❖ Pronunciación: Kriya.
- ❖ Trazado: Según gráfico con ambas manos simultáneamente.
- ❖ Usos documentados:
 - Conseguir la “manifestación física”
 - Sanación de la raza humana como colectivo.
 - Elimina o trae energía para equilibrar.



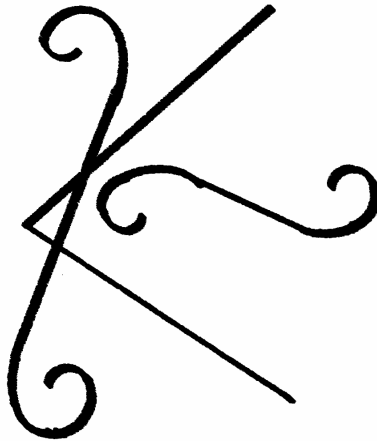
lava



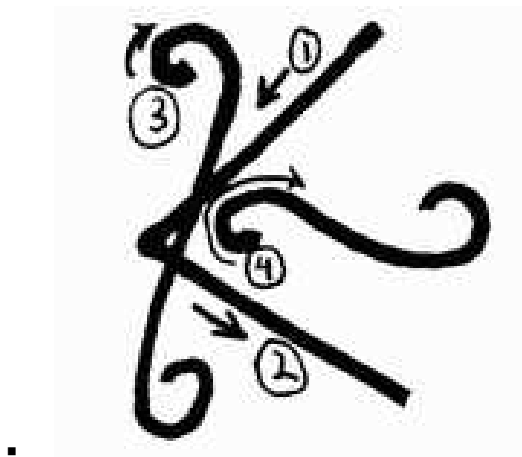
- ❖ Autores: Canalizado por Catherine Mills.
- ❖ Significado: No hay propuestas en la documentación usada. ¿Verdad? ¿Realidad? ¿"Ver" como contrapuesto a "mirar"?
- ❖ Pronunciación: lava.
- ❖ Trazado: Según gráfico. Con cada bucle del segundo trazado diremos un elemento. "Tierra" con el primero. "Agua" con el segundo. "Aire" con el tercero. "Fuego" con el último.
- ❖ Usos documentados:
 - Rasga el velo de ilusiones creado por nuestro condicionamientos mentales y creencias. Así "veremos las cosas como son" y no como las creemos (Para "ver" en lugar de "mirar"). Para actuar en función del momento y no de las reacciones aprendidas o condicionadas.
 - Para poner en marcha los propios planes.
 - Sanación planetaria y colectiva: desastres, epidemias, situaciones, lugares, países...



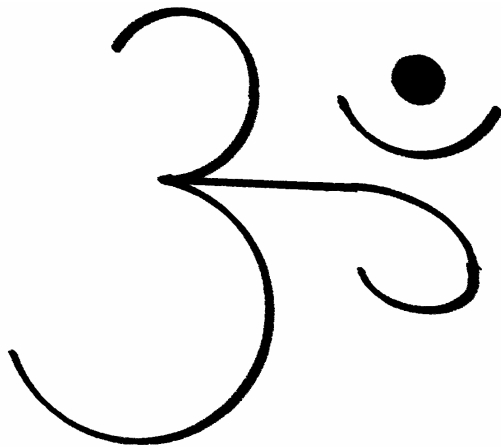
Shanti



- ❖ Autores: Canalizado por Pat Courtney.
- ❖ Significado: Paz.
- ❖ Pronunciación: lava.
- ❖ Usos documentados:
 - Vivir el presente.
 - Sanación del pasado. Enviar paz a situaciones pasadas.
 - Para no angustiarnos por el futuro.
 - Eliminación de miedos, sentimientos y creencias antiguos que impiden nuestra sanación ahora.
 - Eliminación de pesadillas.
 - Para conseguir “el mejor de los resultados posibles” en el desarrollo de una situación o en la materialización.
 - Integración en el medio.
- ❖ Trazado: Según gráfico.



Om



- ❖ Autores: Tradicional hindú.
- ❖ Significado: El Universo como unidad funcional. Sonido de la creación (La creación ya manifestada es “Ong”). Representa los tres procesos de la vida: creación, preservación y destrucción.
- ❖ Pronunciación: Como tenga costumbre de pronunciar este mantra. Generalmente es “Oooooooooommmmm” o “aaaaooooooooouuummmmm”.
- ❖ Trazado: Según gráfico. Se suele visualizar en dorado.
- ❖ Usos documentados:
 - Limpia y armoniza lugares llenándolos de ki.
 - Ilumina, purifica y protege conectándonos con los dos polos de la divinidad.
 - Su sonido carga el aire con ki que puede ser orientado por un individuo o grupo para sanación, para sintonizar o con alguna finalidad específica.
 - Por ser el sonido creador se usa para controlar las manifestaciones o fenómenos naturales.
 - Abre el chacra corona.
 - Limpia, estabiliza y sella el aura.
 - En la iniciación sella o cierra cada fase y cada uno de los símbolos.



Mudras

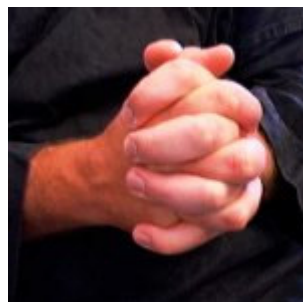
El uso de mudras (posiciones de manos) en Reiki y en otras técnicas, incluido el ninjutsu, es muy antiguo. Se puede hacer un tratado de buen tamaño sobre el tema. Aquí recomendamos solo dos.

Mudra Sha



- ❖ En general todos los mudras en los que se “señala con los dedos”, enfocan y dirigen la energía, la mente y la acción. Sha es uno de ellos.
- ❖ Usos documentados:
 - Antes de una sanación nos centra y refuerza nuestra canalización.
 - Concentración y enfoque tanto en proyección de energía como en meditación u otra actividad mental.
 - Incremento de la energía interior canalizada. Su uso habitual fortalece en todos los niveles.
 - Refuerza considerablemente el sistema inmunológico.
 - Vence los miedos e inseguridades.

Mudra Kai



- ❖ Incrementa nuestra percepción.
- ❖ Usos documentados:
 - Detectar la energía a nuestro alrededor.
 - Conectar con el conocimiento interior.
 - Tranquiliza la mente.
 - Se usa para diagnóstico, para decidir que símbolos usar o como enfocar el tratamiento o para “pedir” cualquier información que nos pueda ser útil en cualquier situación.

Resumen de los símbolos

Zonar – Para el karma y el dolor. Para enviar amor y compasión a la memoria celular tanto en tratamientos como en meditación.

Halu – Limpia la mente de desilusiones, engaños y rechazos. Nos abre a una conciencia superior. Nos protege de ataques psíquicos o mentales.

Harth – Desarrolla la compasión y con ella la capacidad de sanación a través del estímulo y armonización del chakra del corazón. Para todas las enfermedades de este chakra.

Rama - Para el disfrute de la vida. Para enraizarse y centrarse en el espacio y en el tiempo. Para conectar con la energía terrestre y armonizar y fortalecer los chacras inferiores.

Gnosa – Nos conecta con el conocimiento intuitivo.

Kriya - Acción y creación. Incrementa nuestro conocimiento y nos transforma a través de la acción y la manifestación material.

lava – Para enviar compasión al Todo. Sanación planetaria y colectiva.

Shanti – Nos centra en el presente, eliminando las fijaciones del pasado y las incertidumbres del futuro.

Om – El Universo como un Todo. Totalidad y Unidad. Limpia, estabiliza y protege el aura. Apertura del chakra superior. Limpieza y carga de espacios. Sellado de los tratamientos.

Ejemplo de tratamiento típico

Hay muchas formas de usar los símbolos Karuna. Una de las secuencias que se pone más a menudo como ejemplo de tratamiento emocional o de situaciones es la siguiente:

- 1.- Zonar que nos conecta con el infinito y tiene capacidad de sanación en profundidad. Limpia y puede resolver problemas relativos a actividades, situaciones, relaciones....
- 2.- Halu para romper con los patrones emocionales y mentales perjudiciales que nos impiden ver la situación real.
- 3.- Harth como símbolo de la compasión Karuna hará que la energía amorosa empiece a fluir y a equilibrar emocionalmente.
- 4.- Rama nos conectará con la realidad material, con la energía terrestre.
- 5.- Shanti cortará las cadenas del pasado y nos enfocará en el aquí y ahora.
- 6.- Om integra todo el proceso y sella y protege el aura.

Meditaciones

Las meditaciones Karuna no son distintas de las demás. Conviene buscar un momento y lugar tranquilo y tener una actitud serena y abierta. Hay propuestas muchas, pero hemos decidido limitarnos a las mas citadas en Internet. Se deberían tomar como ejemplos más que como normas. Hay muchas posibilidades.

Recuerde que no hemos venido a este mundo a meditar. Para eso nos podíamos haber quedado donde estábamos.

Meditación para desarrollar la capacidad de canalizar.

Esta meditación usa el mudra Sha, situando las manos a la altura del plexo solar, expuesto más arriba. Incrementa nuestra capacidad de canalizar, aclara la mente y nos ayuda a enfocar la atención.

Respiraremos por la nariz y contando hasta siete tanto en la inspiración como en la espiración. Mantendremos la mente libre de pensamientos. Si estos vienen simplemente dejaremos de prestarles atención en cuanto nos demos cuenta. Si mantenemos la atención simultáneamente en el mudra, mantener una buena postura, la respiración y la cuenta difícilmente la mente tendrá oportunidad de interferir. ¡Solo puede prestar atención a una cosa cada vez! Tres la desbordan. Prestaremos atención al flujo de energía interior.

Cuando llevamos un rato así nos centramos en el hara. Esto unirá nuestra energía interior con la fuente de energía ilimitada Karuna o Reiki. Algunos visualizan un fuego o bola ardiente en el hara. Pero seguramente esto no será necesario en la mayoría de los casos. Sentiremos como la energía entra por el chacra corona y se dirige al hara alimentándolo y expandiéndolo. Cuando nos sintamos plenamente llenos y fortalecidos en el hara dejaremos que la energía se expanda por todo el cuerpo (¡las piernas y brazos también son cuerpo!) hasta y luego más allá.

Llegados a este punto nos concentraremos en el mudra. Inspiraremos por las manos enviando la energía al hara al espirar. Luego Inspiraremos por el hara y enviaremos la energía a las manos al espirar. No suelen ser necesarios más de diez minutos de este ejercicio.

Al final atenderemos al hara y volveremos a nuestro estado ¿normal? de conciencia.

Esta meditación puede ser simplificada en las primeras veces, ya que puede resultar compleja para los noveles.

Meditación con un símbolo

Visualizamos o dibujamos un símbolo de nuestro gusto. Pronunciamos el nombre del símbolo. Visualizamos el símbolo en dorado brillante y luminoso. Mantenemos la atención en el símbolo con la actitud de compasión Karuna. Permitimos que su fuerza nos llene y nos abrimos por si tienen algún mensaje o sensación para nosotros. Durante el tiempo que queramos nos mantenemos en la contemplación y controlando nuestra respiración. Respiramos la compasión universal.

Al final trazamos todos los símbolos Karuna pronunciando sus nombres. Después de esto estaremos en excelentes condiciones para realizar cualquier actividad con la energía, pero esta meditación tiende a elevarnos demasiado. Tras ella conviene realizar un ejercicio de toma de tierra como concentrarnos en el hara o darle Reiki, tocar tierra con las manos, caminar descalzo. Otra opción es hacer algo de ejercicio físico. Cualquier toma de tierra que acostumbremos sirve.

Meditación en la Compasión del corazón del Universo

No es complicada, pero necesitaremos usar tooodos los símbolos Karuna Ki.

Respiraremos profunda y suavemente inspirando por la nariz y espirando por la boca. Ahora trazaremos los símbolos Karuna en el siguiente orden: Zonar, Halu, Harth, Rama, Gnosa, Kriya, Iava, Shanti, Dumo y Om.

Ahora nos concentramos en la energía del universo, de los planetas y estrellas. Respiramos toda esta energía y sentimos como nos llena suavemente. Inspiramos toda la compasión y amor del universo y espiramos las toxinas y pensamientos enfermizos. Nos mantenemos tanto tiempo como deseemos sintiendo la unidad con el Todo. En este punto podemos empezar a

enviar esa energía compasiva a cada lugar del universo. Cuando nos sintamos plenamente llenos de esta energía y unidos con el universo podemos empezar a enviarla a nuestro medio cotidiano.

Meditación en yantras

Es una meditación con los sonidos de los símbolos. Escogemos uno o más símbolos que visualizaremos o dibujaremos, entramos en un estado meditativo de una forma que nos resulte cómoda y conocida. Podemos utilizar cualquier combinación como se acostumbra a hacer en los yogas. Puede ser Duuummmoooo. Oooooommmmm. Om-shanti-shanti, Halu-Rama...

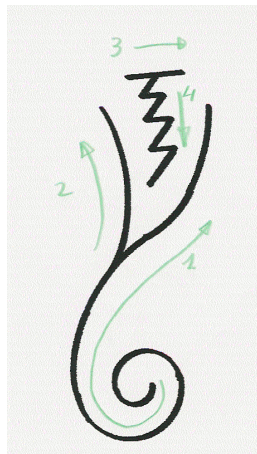
Símbolos de Maestría

Aunque en Karuna se presentan como símbolos de Maestría, y así se nos dieron en la formación de Aira, son bien conocidos por los practicantes de Reiki Tibetano y por la mayoría de los niveles III de cualquier escuela occidental.

Dumo



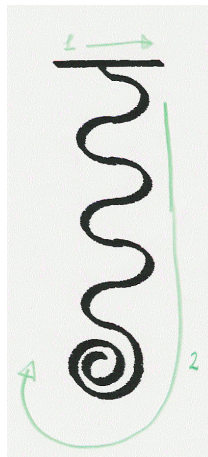
- Autores: Tradicional tibetano. Puede que usado también en el norte de la India.
- Significado: Símbolo del maestro tibetano. Daikomio tibetano. Torbellino de calor de Kundalini en su ascensión por la columna al unificar mente y cuerpo.
- Pronunciación: Dumo. Otras pronunciaciones propuestas en algunas webs son transliteraciones al inglés o barbaridades de los programas de traducción automática.
- Trazado: Según gráfico. Las escuelas Karuna suelen trazarlo más estilizado y con la parte superior mayor que nosotros. También suelen visualizarlo en dorado.
- Usos documentados:
 - “Unificación de mente y cuerpo”.
 - Equilibrado instantáneo de los chacras.
 - Limpieza instantánea de cristales.
 - Saca, “quema” o transmuta la energía enferma de cuerpos, objetos, lugares y situaciones.
 - “Crecimiento espiritual”, “sanación del alma”.
 - En la iniciación se usa junto con la “respiración violeta”.



Kundalini (Serpiente de Fuego)



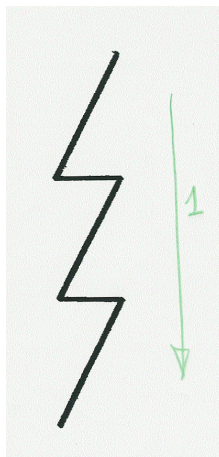
- ❖ Autores: Tradicional tibetano. Puede que usado también en el norte de la India.
- ❖ Significado: “Serpiente dormida”. Energía Kundalini en reserva en la base de la columna.
- ❖ Pronunciación: No se suele usar ningún mantra. Hemos encontrado también como nombre “Nin giz zida”. Se puede ensayar como mantra al igual que “Kundalini”. Pero nosotros hemos usado siempre este símbolo sin mantra y los resultados son perfectos.
- ❖ Usos documentados:
 - Trazado desde la base de la columna hacer subir la energía de los chacras inferiores sin que pueda escapar por el chakra corona.
 - Conecta y abre todos los chacras permitiendo el flujo de energía en ambos sentidos por toda la columna. Por ello se suele usar antes del Domo.
 - Para incrementar la receptividad antes de las meditaciones.
- ❖ Trazado: Generalmente según gráfico desde el chakra corona hasta la base de la columna. Las escuelas Karuna suelen trazarlo más estilizado y con la parte superior mayor que nosotros. Otras veces en sentido contrario. Según queramos hacer subir o bajar la energía.

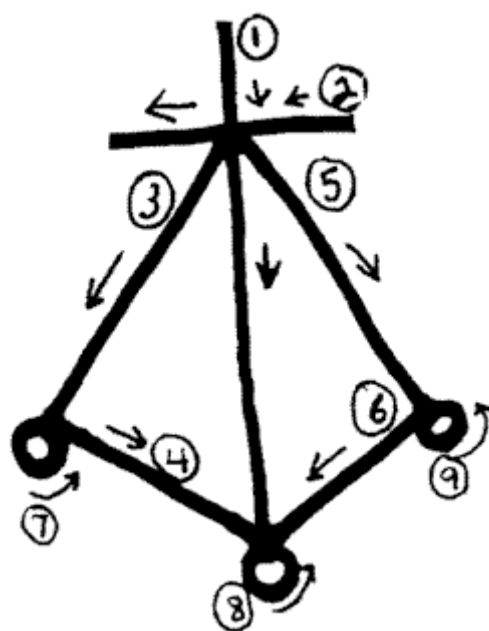
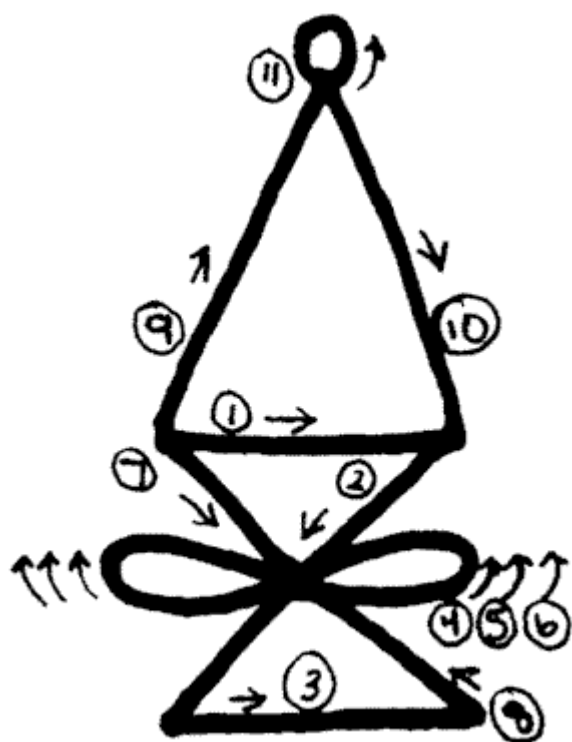
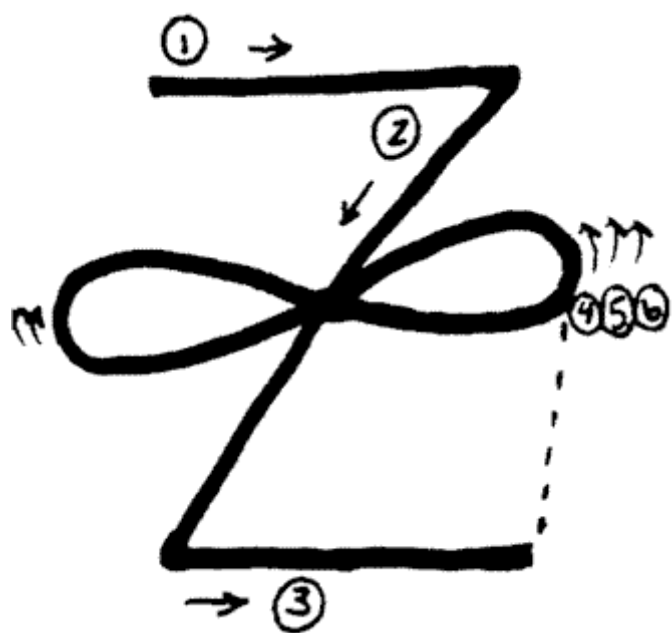


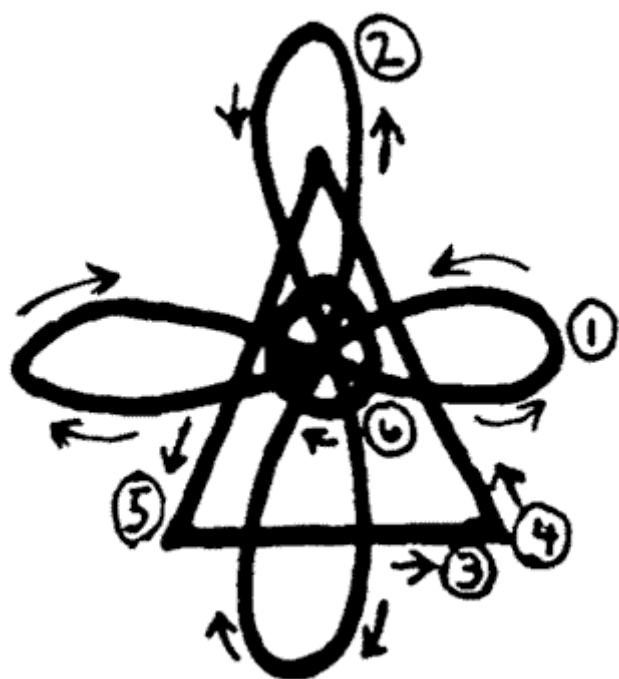
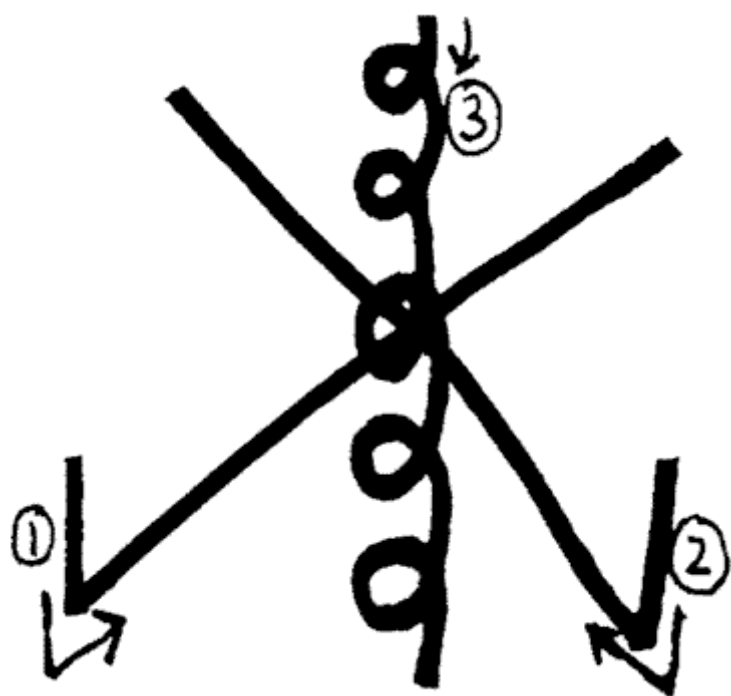
Raku

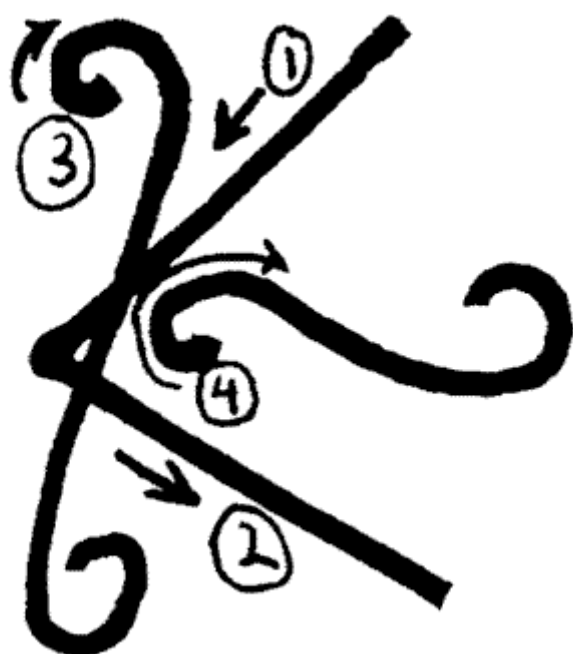


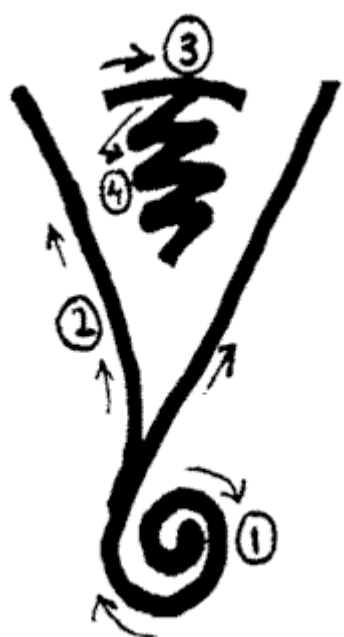
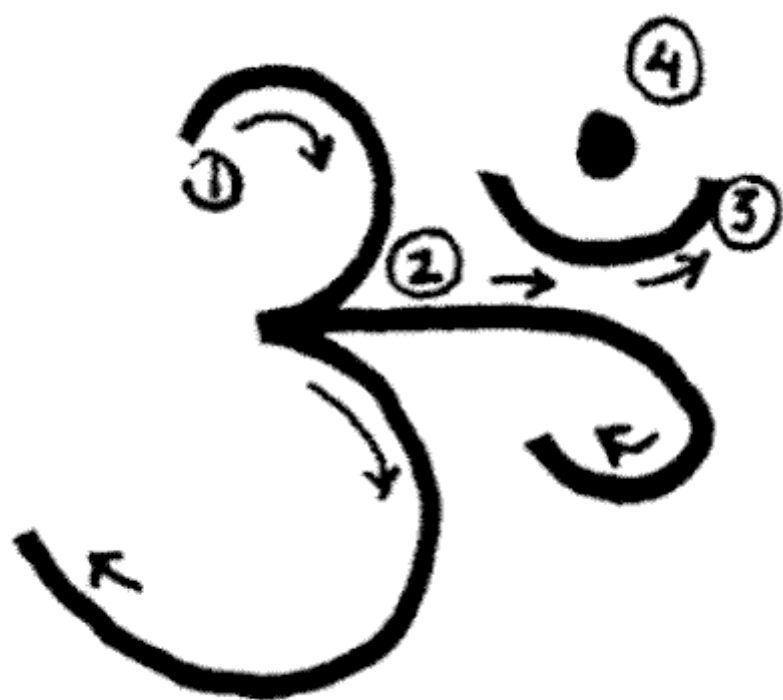
- ❖ Autores: Tradicional tibetano. Puede que usado también en el norte de la India. La forma usada aquí es una simplificación japonesa.
- ❖ Significado: ¿Rayo?
- ❖ Pronunciación: No se suele usar ningún mantra.
- ❖ Trazado: De arriba abajo.
 - Usos documentados:
 - Solo se usa en las iniciaciones, nunca en la sanación. Sirve para cortar la conexión entre las auras del maestro y del alumno.
 - Limpia de “mal karma”.
 - “Permite al cuerpo físico conectar con la energía Reiki”. ¿Y cuando hacíamos las iniciaciones sin Raku con que puñetas conectábamos?
 - Activa el hara almacenando y canalizando energía en el mismo.













Serpiente de Fuego- Abre y conecta todos los chacras. Permite el flujo libre de la Kundalini,. Tiene efecto distinto según se trace hacia arriba o hacia abajo. Incrementa la receptividad en la meditación.

Dumo o Day Ko Myo Tibetano – Equilibra, revitaliza y energía cada chakra. Unifica cuerpo y mente.

Podeis encontrar (en inglés) símbolos de Tera Mai (Karuna) y la pronunciación en audio en www.geocities.com/HotSprings/Resort/1239/1Symbols.html