

## Evita Preocuparte

---



Shinpai Suna

Los kanjis del segundo precepto de Reiki se pronuncian "Shinpai Suna", que traducidos al español significan: Evitar Preocuparse.

Estos fundamentos del Reiki pertenecen a un extraordinario poema del Emperador Meiji, que el Dr. Mikao Usui (fundador del Reiki), escogió dentro de su visión pedagógica a fin de proveer a sus alumnos y aprendices un sencillo método para el crecimiento espiritual y fortalecimiento energético.

Cabe precisar que el Emperador Meiji no era solo un poeta, fue además de un gran transformador del Japón, una figura religiosa sumamente notable frente a sus antecesores así como un gran psíquico.

Kansha Shite o evita preocuparte, en su idioma nipón tiene una fonética muy especial conjuntamente con los otros principios, que lo hacen más bello y místico. Sin embargo, hay algo más que decir respecto a los motivos y razones lógicas así como místicas para entender y hacer nuestro este principio.

En primer lugar, la palabra preocupación en realidad está relacionada con la angustia y la ansiedad, como podrán advertir no tiene nada que ver su uso con su significado lingüístico "pre - ocuparse", esto es, ocuparse antes de alguna cosa o hecho. Preocuparse para nuestra colectividad hispana significa básicamente angustia y también desesperación o ansiedad. Asimismo, el vocablo y kanji japonés "Shinpai Suna", se refieren a la angustia, desesperación y ansiedad.

En segundo lugar, desde un punto de vista simplemente occidental, científico y médico la preocupación es perjudicial ya que provoca a nuestras suprarrenales la provisión de adrenalina, la misma que va a circular por nuestro organismo sin ser consumida adecuadamente, convirtiéndose en toxina que finalmente se alojará en cualquier tejido u órgano. Cuando la preocupación es eventual, la adrenalina simplemente será reciclada y eliminada; pero cuando la preocupación es un hábito, cuando es algo permanente en nuestro día a día, entonces la situación definitivamente llegará a perjudicarnos.

Muchas veces, quien tiene el hábito de la preocupación, le atribuye su insomnio a las deudas que tiene o a las dificultades en su empleo; cuando en realidad quien provoca el insomnio es la cantidad de adrenalina en la sangre. Sabemos que la adrenalina tiene la facultad de despertarnos y mantenernos alerta, consecuentemente no dormiremos con facilidad si nos hemos habituado a las preocupaciones. La ciencia no dice que el insomnio sólo se da por esta razón, pero es una de las más comunes en nuestro mundo de hoy.

Cuando digo hábito estoy señalando algo más profundo, es decir, en algún momento

hemos aprendido a asociar determinados hechos o situaciones con el sentimiento de angustia, desesperación y ansiedad. Desde muy niños aprendemos a imitar a nuestros padres y a medida que crecemos copiamos las actitudes de los líderes o íconos sociales. Los llamados "jefes de manada", usualmente son preocupados, muy ocupados, irritables, etc.; muchos hábitos que les dan prestigio. Es casi imposible encontrar un líder despreocupado; pues el rasgo de la preocupación es parte de las señales que debe dar para demostrar su prestigio.

Entonces podemos afirmar que "el ser preocupado" tiene su "charm" sobre todo si queremos ser importantes. Es decir, podemos aprender a estar preocupados, e incluso podemos fingir preocupación.

Vemos en la práctica como los médicos geriatras le dicen a sus ancianos pacientes que "no se preocupen"; la razón es muy simple, la ansiedad y la angustia o desesperación desestabiliza su armonía orgánica y es terreno para los achaques y enfermedades. No esperemos llegar a la ancianidad para evitar preocuparnos (Kansha Shite). Aprendamos a evitar la desesperación, angustia y ansiedad en nuestro día a día.

En tercer lugar, desde un punto de vista místico, preocuparse es estar pensando en temas del pasado o del futuro que ocurrieron o están por ocurrir. Cuando recordamos que no hicimos caso a nuestros padres en un momento que podían apoyarnos con el post grado, y no les hicimos caso; "ahora mis compañeros que si hicieron caso a sus padres y tomaron el post grado están en un extraordinario lugar profesional; en cambio, ahora me lamento pues mi posición profesional no me satisface". Este tipo de preocupación es muy típica, nos restriega hechos del pasado y nos hace sentir infelices y angustiados.

Pero si tenemos deudas importantes con vencimientos apremiantes, también nos angustiamos, algunas personas han llegado al suicidio por no encontrar imágenes del futuro incierto debidamente resueltas. Los eventos por ocurrir que aparentemente no tienen solución se convierten en nuestro enfoque central causándonos inestabilidad, insomnio, desesperación.

Ambos tipos de enfoques angustiantes, sean del pasado o del futuro, casualmente nos desvían del presente. Y ese hecho para el Reiki es fatal, pues la esencia de la energía sólo la podemos hallar en el presente, en este instante conciente, mientras escribimos o leemos; ser conciente en el presente ha sido y es un trabajo y esfuerzo fundamental para todo místico o buscador de la verdad. En consecuencia, salirse al pasado o al futuro rompe ese esfuerzo, ya que nos dejamos llevar por el impulso reactivo primario de nuestros hábitos, costumbres y actitudes heredadas que casi siempre nos llevan por el camino equivocado.

La preocupación añade a nuestra vida un problema más que resolver a los muchos que ya tenemos, no sirve para nada, a no ser para hacernos creer que somos responsables por sentir angustia por nuestros hijos, por los recuerdos graves o eventos inciertos que se vienen.

Los orientales tienen un refrán muy preciso al respecto: "Si el problema tiene solución, ¿de que te preocupas?, y si no tiene solución, ¿de que te preocupas?".

Evitemos preocuparnos, seamos proactivos permanezcamos concientes de nuestro presente, disfrutémoslo y seamos felices cada instante de nuestra vida; pues aunque los sabores de cada instante vivido serán diferentes, cada uno de ellos es un excelente momento para crecer y aprender algo más en este extraordinario camino de búsqueda.

Juan de la Piedra

<http://rubiesdesabiduria.blogspot.com/2010/06/evita-preocuparte.html>