

Reiki Usui Tradicional

Reiki Usui Shiki Ryoho

靈
氣

Manual Nivel 1

Por Master Reiki:
Neuly Garcia Linaje Maestro Usui
www.magiaangelica.com

www.magiaangelica.com

Introducción

Este manual es el resumen de mi investigación y experiencia en Reiki, aquí van a encontrar todo el material que fui recopilando a través del tiempo, en el cual incluyo experiencias personales y descubrimientos que fui haciendo a través de la práctica de este hermoso método.

Con el van a poder caminar el sendero del crecimiento espiritual que ustedes irán encontrando a medida que avancen.

Espero encuentren una nueva forma de vida, como lo hice yo en este sistema que nos permite no sólo mejorar a nosotros mismos, si no también ayudar a otros a alinear sus vidas.

Disfruten del camino

Capítulo 1

MIKAO USUI

Nació el 15 de agosto del primer año de la era de Keio (1865), en la localidad de Taniai del distrito de Yamagata (Prefectura de Gifu, Japón).

Desde muy temprana edad sintió inquietudes intelectuales y espirituales que le hicieron destacar entre sus compañeros y que le llevaron a viajar a numerosos países en busca del sentido de la vida. Costeó sus estudios con su trabajo, viajó a Europa y Estados Unidos. Estudió historia, medicina, religión y psicología.

Tras muchos años de aprendizaje durante los cuales adquirió conocimientos en campos muy diversos, comprendió cuál era el fin último de la vida: alcanzar el equilibrio interno “Anshin Ritsumei”, un estado en el que a pesar de los avatares que golpeen a uno, eres capaz de mantenerte en paz. Inició entonces la búsqueda de ese estado de serenidad a través del estudio del Zen.

Durante 3 años practicó Zazen en un templo de Kyoto, pero no le sirvió para alcanzar su meta; no obstante, Usui Sensei nunca se rendía, por lo que sin cejar en su empeño, fortaleció su determinación en alcanzar la meta de su búsqueda.

HISTORIA DEL REIKI

Según una grabación realizada por la señora Hawayo Takata sobre el año 1979, de donde proviene la historia tradicional contada en Occidente, a finales del siglo XIX uno de los estudiantes de Mikao Usui, de fe cristiana y por aquel entonces director de la Universidad de Doshisha en Kyoto, Japón, le pidió que demostrara públicamente sus habilidades curativas tal y como se Jesús lo había hecho según la Biblia.

Pero Usui tuvo que admitir que no conocía ningún método de sanación similar y los estudiantes le contestaron entonces que a pesar de su gran respeto por él no podían compartir su fe. Así, Usui decidió abandonar su cargo en la universidad para buscar respuestas.

Decidió iniciar su búsqueda en América, donde se dice que se registró en la Universidad de Chicago para poder estudiar filosofía. Este ambiente le dio la oportunidad de estudiar Hinduismo, Zoroastrismo y Budismo y precisamente fue cuando estudiaba el último cuando encontró un pasaje que relataba cómo Buda también curaba a través de la imposición de manos.

Después de pasar siete años en los Estados Unidos decidió regresar a Japón para encontrar textos budistas que explicaran de alguna forma la manera de sanar de Buda descrita en los Sutras.

Así, visitó bastantes monasterios en Kyoto para terminar reclusándose durante tres años en un monasterio Zen. Se dio cuenta de que los monjes, aunque conscientes de la sanación a un nivel físico, se enfocaban más en sanar sus vidas en la esfera espiritual sabiendo que el conocimiento de la sanación física les sería revelado a través de la meditación una vez que se hubieran iluminado.

Sin perder su objetivo de vista, Usui se instruyó en chino y en sánscrito para poder leer él mismo los Sutras originales para acabar encontrando en ellos la sencilla fórmula que había estado buscando.

En marzo de 1922, para comprobar que era efectiva, decidió iniciar un ayuno de veintiún días en el Monte Kurama (monte sagrado de Japón), decidido a alcanzar la iluminación mediante prácticas espirituales en condiciones de una dureza extrema: no le importaba arriesgar su vida en la persecución de su meta personal.

Reiki Usui Tradicional – Nivel 1

Antes del amanecer del último día de meditación, una luz parpadeante comenzó a aproximarse a él y a pesar de su aprensión se dio cuenta de que se trataba de una prueba. Se relajó y superando su miedo, dejó que la luz le impactara entre sus ojos. Poco a poco fue perdiendo la consciencia y al despertarse vio millones y millones de burbujas de los colores del arco iris bailando seguidas de un rayo que contenía los siete colores. Finalmente, como si mirara una gran pantalla justo delante de sus ojos, vio dentro de una gran luz blanca en forma de destellos dorados la fórmula en sánscrito que había estudiado como si le dijera: “¡Recuerda, recuerda!”

Con lo que le sobrevino finalmente la iluminación: conmocionado sintió el flujo de la Energía Universal vibrando al unísono con su propia energía vital: había alcanzado la comunión con el Universo y con ella, el estado de Satori que tanto había anhelado, integrando en su ser esa paz que nada podría ya perturbar.

Al descender por la ladera del monte para regresar a Kyoto se golpeó el dedo gordo del pie, levantando la uña y haciendo que sangrara. Sostuvo el dedo entre ambas manos hasta que el dolor desapareció. Y de hecho, el dedo había dejado de sangrar y había vuelto a la normalidad.

Al reanudar la marcha se encontró con un anciano que vendía comida al borde del camino. Usui le pidió comida e ignorando su consejo de no comer mucho después de un ayuno prolongado, se dio cuenta de que su nieta estaba llorando y con la cara hinchada por un dolor de muelas. El Maestro Usui posicionó las manos sobre la zona y pronto el dolor se había ido. El anciano le invitó entonces a comer como muestra de agradecimiento y así se llevó a cabo un intercambio por la sanación recibida.

A su regreso al monasterio, el Maestro Usui se encontró con que uno de los monjes más mayores estaba en cama aquejado de una mala artritis. Usui le visitó y sentándose con sus manos sobre los cobertores de la cama le contó su experiencia. Cuando se levantó para irse, el monje le comentó que su dolor se había ido y que se sentía lleno de energía.

Después de esto Usui decidió empezar a aplicar su conocimiento con aquellos que más lo necesitaban en las barriadas de Kyoto, sin importarle el tipo de enfermedad que la gente padeciese. De acuerdo con

la señora Takata, empezó a trabajar en la causa y el efecto de las enfermedades y cayó en la cuenta de que los jóvenes se recuperaban primero y que cuanto más anciana era la persona y más profunda la dolencia, más tiempo tardaba en curarse. También se percató de que el cúmulo de experiencias y emociones pasadas eran la causa de muchas de esas enfermedades.

A muchos de los pacientes se les asignaba nuevos trabajos para comenzar una nueva vida. Sin embargo, Usui se encontró con que bastantes de ellos regresaban a los barrios y a las vidas de mendicidad que habían llevado hasta entonces.

Mientras que los monjes habían enfatizado la sanación del cuerpo espiritual hasta el punto de desatender lo físico, Usui se había concentrado principalmente en curar el cuerpo físico. Pero al final se dio cuenta de que si se había producido tanto una sanación espiritual como física, entonces los efectos perdurarían. De aquí nacieron los cinco preceptos del Reiki: sólo por hoy no te enfades; sólo por hoy no te preocupes; sólo por hoy sé agradecido por lo que tienes; sólo por hoy vive honestamente; y sólo por hoy sé amable con todo ser viviente.

Junto con la iluminación, obtuvo también el don de sanar. Usui empleó este don sobre sí mismo y después con sus familiares, descubriendo que los efectos se manifestaban rápidamente.

Durante los meses siguientes, Mikao Usui sentó los fundamentos del método mediante el cual podía sanar, denominándolo Usui Reiki Ryoho y se entregó a la tarea de difundir su enseñanza a tantas personas como fuera posible, pues entendió que el Reiki era un regalo del Universo para compartir con toda la humanidad.

Con ese propósito, fundó el 11 de abril del décimo primer año de Taisho (1922) la Usui Reiki Ryoho Gakkai, una asociación para la enseñanza y la práctica del método Reiki de curación, y comenzó a enseñar públicamente el método al tiempo que ofrecía sus tratamientos a cuantos los necesitaran.

A partir de ese momento estableció una vida basada en cinco principios inspirados en los poemas del emperador Meiji. También diseñó las ceremonias de iniciación para capacitar a nuevos practicantes de Reiki.

La labor de Usui Sensei benefició a un número incontable de personas, que se elevaría aún más con su participación en las

Reiki Usui Tradicional – Nivel 1

labores de auxilio a los damnificados del gran terremoto que devastó Kanto, área metropolitana de Tokio.

Dos años más tarde, en febrero, se mudó a un lugar más grande en Nakano. Mikao Usui tuvo una excelente reputación y frecuentemente era invitado a todo lo largo del Japón para impartir sus enseñanzas y realizar sanaciones.

Después de haber viajado por Kure, Hiroshima y Saga enseñando Reiki y sanando a las personas, Mikao Usui murió el 9 de marzo de 1926 en una posada de Fukuyama, tenía 60 años.

Enseñó a miles de personas, sanó cerca de un millón y formó a 21 maestros. Su tumba se encuentra en el templo Saihō-ji de Tokio.

Pronto, la clínica de Usui Sensei se quedó pequeña ante la gran afluencia de gente en busca de tratamiento y de sus enseñanzas. Como resultado de su creciente fama, comenzó a viajar por las principales ciudades de Japón, para enseñar su método. En el transcurso de uno de estos viajes, le sobrevendría la muerte en una hospedería de Fukuyama, una noche del 11 de marzo del año 1926, a la edad de 62 años.

Usui Sensei llegó a contar con dos mil discípulos, quienes continuaron con la labor de la Usui Reiki Ryoho Gakkai de enseñar y tratar mediante Reiki.

La asociación fundada por Usui Sensei sobrevive hoy día, con cerca de 500 practicantes.

Dado lo extraordinario del método Reiki de Usui Sensei, no sorprende que el número de practicantes de Reiki extendidos por el resto del mundo, se estime en más de cinco millones.

Por mucho tiempo se creyó que el método tradicional Usui Reiki Ryoho había desaparecido. Sin embargo, gracias a la Usui Reiki Ryoho Gakkai, la tradición llegó a nuestros días, junto con los ideales de Mikao Usui.

Las enseñanzas y técnicas de Reiki llegaron a Occidente gracias a uno de los maestros a los cuales inició Mikao Usui, Chūjirō Hayashi (médico naval). Él fundó la Hayashi Reiki Kenkyu-kai en 1927 y estableció sus propias técnicas de Reiki. Entre sus pacientes y alumnos estaba la Sra. Hawayo Takata, americana residente en Hawai, quien fue iniciada en la maestría por Hayashi en 1938. De

Reiki Usui Tradicional – Nivel 1

esta manera nace el linaje Usui-Hayashi-Takata. Éste es considerado como el principio de la tradición occidental de Reiki.

En 1999, gracias a la labor de los maestros Hiroshi Doi y Fuminori Aoki, las enseñanzas tradicionales de Reiki Japonés se abren camino en Occidente. Hiroshi Doi es miembro de la Usui Reiki Ryoho Gakkai y Fuminori Aoki de la Reido Reiki Gakkai. Doi es creador de la línea Gendai Reiki Ho, un método que intenta unificar los dos principales sistemas de Reiki. Toma como base las enseñanzas de Mikao Usui y las complementa con técnicas occidentales.

Actualmente, Hiroshi Doi es presidente de la Gendai Reiki Healing Association y Fuminori Aoki de la Reido Reiki Gakkai y Human and Trust Institute, en Japón.

Debido a que Mikao Usui no era un personaje conocido por la sociedad y a que el tiempo que pasó desde que inició sus enseñanzas de Reiki Ryoho fue únicamente de cuatro años, algunos aspectos de su vida son poco conocidos o confusos. Una referencia para conocer la vida de Mikao Usui es la lápida memorial del Templo Saiho-ji en Tokio, Japón.

Aunque ésta es la historia tradicional del Reiki en Occidente, muchos de los detalles históricos de la vida de Usui no han podido verificarse. De hecho, a partir de 1999 se empezaron a celebrar en Canadá los primeros talleres internacionales de Reiki tradicional japonés impartidos por Maestros Japoneses, llegando así hasta nosotros otra versión de los hechos además de técnicas que no se conocían en Occidente.

Por ejemplo, se había dicho que el Reiki había desaparecido de Japón y que las herederas habían sido las norteamericanas Hawaya Takata y su nieta Phillis Furumoto. Sin embargo, la otra vertiente cuenta cómo Mikao Usui fundó en 1922 el Usui Reiki Ryoho Gakkai, una asociación que nunca ha desaparecido y que hoy en día sigue activa.

También se ha dicho que después de que Mikao Usui muriera, Hayashi le sucedió convirtiéndose en el segundo Gran Maestro. Y tras su muerte, que la señora Takata le sucedió en el título. La historia japonesa cuenta que tras la muerte de Usui en 1926 Hayashi fundó la Hayashi Reiki Kenkyukai, que estaba más enfocada hacia la parte práctica y terapéutica. En esta asociación

conoció y trató a Takata, una mujer norteamericana de origen japonés hacia el 1935. Takata se recuperó de la enfermedad que padecía y decidió aprender Reiki a través de Hayashi. Más tarde Hayashi la visitó en Hawai para seguir formándola hasta que le dio la Maestría, pero no fue su sucesora, la esposa de Hayashi, Chie, quedó dirigiendo la clínica- escuela. A pesar de que Chujiro Hayashi emitía los diplomas como Hayashi Reiki Kenkyukai siguió usando como nombre del método Usui Reiki Ryoho y gracias a eso el nombre del método de Usui se sigue manteniendo hasta hoy en día.

Por otra parte, las fuentes alternas desmienten que el Maestro Usui descubriera Reiki a mediados o a finales del siglo XIX. Nacido en 1865, Usui se iluminó en 1922 (no en 1916 como dice la historia de Takata) y estructuró una enseñanza para transmitir un don de sanación que difundió durante cuatro años antes de morir en 1926.

En cuanto a que Usui profesó la fe cristiana en oposición al budismo y que sus estudiantes le cuestionaron sobre la forma de sanar de Jesús en un seminario, es muy probable que tal afirmación hiciera que Usui fuera más fácilmente aceptable a ojos del mundo Occidental después de la Segunda Guerra Mundial. Además, el Reiki Ryoho Hikkei dice que su poder de sanación se le fue conferido de forma involuntaria durante su ayuno en el Monte Kurama y que el propio Usui reconoció que no había ido en busca de ninguna capacidad sanadora.

De hecho tampoco hay constancia de que Usui se hubiera registrado en la Universidad de Chicago y tampoco que hubiera estudiado chino y sánscrito en monasterios Budistas.

Paralelamente, la experiencia del Maestro Usui en el Monte Kurama está contenida en el Boletín de Reiki Ryoho y en él no se recoge que hubiera una aparición de los símbolos. Según la versión tradicional japonesa, los símbolos fueron incorporados por Usui para las prácticas más avanzadas y para hacer más fácil la sanación a distancia. Además, sólo dio 3 símbolos de Reiki, mientras que el cuarto fue posteriormente incorporado en Occidente. Usui también animaba a sus alumnos más avanzados a desprenderse de los símbolos cuando elevaran su conciencia lo suficiente como para no necesitarlos.

Siguiendo con la versión japonesa, el Maestro Usui no descubrió

Reiki Usui Tradicional – Nivel 1

los símbolos y mantras en un documento sánscrito muy antiguo. El primer símbolo, Choku Rei, es una variante de la espiral, que es un símbolo universal. El segundo símbolo, Sei He Ki, es el Kiriku, una letra sánscrita que representa las divinidades de la Compasión y que puede verse en los templos budistas en Japón. El tercer Símbolo, Hon Sha Ze Sho Nen, es una frase budista abreviada.

Por último, la historia tradicional japonesa también contradice que después de estar unos años en Kyoto Usui decidiera incorporar los cinco principios porque pensara que la persona sólo sanaba a un nivel físico, sin que hubiera un cambio en su estilo de vida. La rectificación es que los cinco principios eran la base de su enseñanza desde el momento de su fundación y que el Maestro Usui era consciente desde el primer momento de que el cuerpo estaba en un segundo plano y de que el objetivo era conseguir la salud integral del individuo. La sanación de enfermedades jamás fue su fin primordial. Por otra parte, Usui sólo vivió cuatro años más después de su iluminación y sus alumnos eran más bien gente acomodada socialmente, lo que hace que su experiencia en los barrios bajos quede descartada.

Las contradicciones en el suceso de los eventos de la vida del Maestro Usui no deben quitar mérito al propósito de la historia tradicional contada en occidente, ya que su objetivo era el de inspirar a los estudiantes a buscar la verdad por sí mismos y a encontrar el coraje para superar cualquier adversidad.

El "Linaje de Reiki" hace referencia a la cadena de iniciaciones que une a cada Maestro con Usui Sensei. El Linaje siempre comienza con el Maestro Usui y de Maestro en Maestro llega hasta cada uno de los practicantes.

Básicamente existen dos cadenas de linaje: el Reiki Tradicional Japonés (Linaje del Maestro Usui a través del "Usui Reiki Ryoho Gakkai") y el Reiki Occidental-USUI SHIKI RYOHU (Linaje Usui – Hayashi -Takata a través de "Reiki Alliance" fundada por la nieta de Takata, Phyllis Furumoto, y "Radiance Technique" fundada por Barbara Weber Ray, y los Maestros Independientes). Aunque Takata dejó formados 22 maestros reconocidos.

Los 5 principios (Gokai) son parte esencial en la enseñanza y aprendizaje de Reiki, el Maestro Usui siempre hizo énfasis en la

curación ante todo del espíritu, y ese es el objetivo del Gokai, reprogramar nuestra mente para comenzar el cambio necesario para poder sanar. Estos fueron creados por el emperador Meiji, sabio gobernante venerado por Usui Sensei.

Capítulo 2

¿QUÉ ES REIKI?

El método Reiki, es un sistema natural de armonización y recuperación energética, que se practica con el fin de mantener o recuperar la salud. Es un método de reducción del estrés. Un sistema de sanación natural que nos ayuda a trabajar en nosotros mismos y en los demás a través de la Energía Vital Universal, promoviendo la salud y la armonización en todos los niveles: físico, mental-emocional y espiritual.

Esta energía proviene del Universo, Dios o Tao, y no distingue creencias personales, ni razas, ya que proviene de una única fuente de energía Divina.

Reiki es una palabra japonesa, Rei significa universal, y se refiere al aspecto espiritual, a la Esencia Energética Cósmica, que empapa todas las cosas y rodea todo lo que existe. Ki es la energía vital individual, que fluye en todos los organismos vivos y los mantiene. Cuando la energía Ki sale del cuerpo, este deja de tener vida. La energía Reiki, es un proceso de encuentro de esas dos energías, la Energía Universal y nuestra energía física. Esto sucede después de la sintonización o iniciación realizada por un Maestro cualificado.

La técnica Reiki –Sistema Tradicional Dr. Usui- está incorporada desde el año 1995 al contexto de las prácticas terapéuticas alternativas/complementarias reconocidas por la OMS, Organización Mundial de la Salud.

BENEFICIOS DEL REIKI

Reiki puede ayudar a aliviar el sufrimiento así sea físico, emocional, mental, espiritual, o a la misma naturaleza. Esto significa que Reiki puede curar. Esta declaración no es una garantía ni una promesa de que alguien se aliviará de alguna indisposición sólo con uno ni con múltiples tratamientos de Reiki. En la mayoría de los casos Reiki aumenta los efectos del tratamiento médico cuando se usa en unión con él. Un principio fundamental de Reiki es que no puede hacer daño y no se puede

usar para propósitos perjudiciales.

Otro Propósito de Reiki es que deberá ayudar en la evolución personal y espiritual y para ayudar en el sendero a la iluminación, aunque Reiki no es afiliado a ningún sendero espiritual ni trabaja para nadie. Reiki tampoco garantiza la iluminación de alguien. Reiki no es religión.

El tratamiento de Reiki se puede recibir de cualquier terapeuta Reiki. El tratamiento de Reiki aumenta la habilidad natural del cuerpo para curarse. Aumenta la vitalidad y la energía, las funciones del cuerpo, la mente, las emociones, la esencia, el espíritu y el aura. El tratamiento de Reiki libera la energía bloqueada y promueve la relajación y reduce el estrés. La energía de Reiki tiene una inteligencia innata y va dondequiera que necesite el cuerpo y el aura. Ayuda a limpiar el cuerpo de toxinas energéticas y físicas, aumenta su poder con el tiempo, aumenta la energía, la intuición, la meditación y la evolución espiritual.

Reiki trabaja también en plantas, animales, e incluso máquinas y se puede usar en la curación de la Tierra y ha sido usado para el tratamiento de acontecimientos del mundo. Reiki trabajará para usted personalmente y es también una herramienta que usted puede usar para ayudar a otros. Reiki y otras energías curativas sutiles son herramientas valiosas para cualquiera que desee mejorar en la salud, los asuntos personales o la necesidad de precipitar su evolución emocional, mental o espiritual.

Muchas personas aprecian el tratamiento de Reiki así como se disfruta de un refrescante y tranquilo masaje facial o de un baño de lodo. Reiki puede ser una puerta a una parte más alta de su propia espiritualidad. El tratamiento de Reiki y práctica pueden aumentar el flujo de vibraciones más altas de la energía en su aura y en el cuerpo físico. La energía de Reiki trabaja para armonizar, o para lograr el equilibrio, que es la suma de: físico, emocional, mental y espiritual. Usted tiene que usar activamente Reiki u obtener los tratamientos para recibir sus beneficios. El tratamiento de Reiki está disponible hoy en día a través de muchos terapeutas de Reiki.

El uso de Reiki como una relajación y técnica de reducir el estrés ha llegado a ser muy aceptada y esparcida, además de su uso en el tratamiento secundario de las enfermedades y las heridas. Reiki aumenta la capacidad de trabajo del cuerpo, técnicas curativas y el

desempeño deportivo así como también ayuda con el desarrollo espiritual. La ciencia es reacia a aceptar la validez de la sanación energética pero a pesar de su ceguera, los estudios a menudo han mostrado la mejoría significativa y acelerada de tratamientos con energía sutil de muchas formas diferentes. Las fotos Kirlian y aura muestran también los cambios significativos antes de y después de tratamientos de Reiki.

Para aprender a practicar y compartir Reiki con otros, usted debe recibir Alineamiento de parte de un Maestro Reiki. Usted puede aprender a dar tratamientos Reiki a usted mismo, la familia y los amigos, los animales, y hasta a las plantas. También es posible el uso de Reiki en aparatos. El Reiki aumenta su energía y lo vigoriza mientras usted trata a otros.

Reiki resulta algunas veces en una curación milagrosa e instantánea de cualquier condición. Reiki trabaja en la persona para restaurar el equilibrio y la reparación energética en obstrucciones así como lo hacen las lágrimas en la enfermedad y la desdicha. Esto puede tomar tiempo, como a la Sra. Takata, que introdujo Reiki al Occidente después del tratamiento recibido diariamente por meses. Las personas a menudo recibe el beneficio magnífico de un solo tratamiento, pero las condiciones que han llevado años para formar y manifestarse como enfermedad, es probable que requieran el tratamiento sólido en un largo período de tiempo.

Ciertamente cualquier tratamiento de Reiki es bueno, aunque sea solo uno corto, pero para la mayoría el efecto más grande viene del tratamiento frecuente. Los terapeutas son instados a auto tratarse diariamente.

ACERCA DE LA CURACIÓN ENERGÉTICA

Hay muchos sistemas de la curación a través de la energía, por la imposición de las manos y en la curación remota. Todos ellos se basan en distintos aspectos del uso de la energía universal de la Fuerza de la vida que Penetra el universo y la realidad entera. Esta Energía es conocida por muchos nombres, Prana, Mana, Chi, Ki, Orgón, Plasma Bioenergético, Aliento Divino, Pulso Cósmico, Fuego Esencial, entre otros. Aún en los sistemas que llaman directamente a entidades espirituales, los Ángeles, los guías curativos, etc., la curación verdadera es realizada por aspectos de la energía universal.

Reiki Usui Tradicional – Nivel 1

Cada cultura desarrolla maneras diferentes de trabajar con la energía sutil y sus necesidades diferentes provocan frecuentemente diferencias en las técnicas y las explicaciones para ese trabajo. Un sistema hawaiano, un sistema tibetano, y un sistema hindú de este trabajo de la energía aunque son diferentes, todos trabajan con la fuerza universal de la vida.

Reiki es un sistema de la curación energética que se descubrió, fue definido y fue desarrollado en Japón. Usa los elementos derivados del Shinto japonés y el Budismo Esotérico y de la medicina de Japón y China para explicar cómo trabaja y para definir sus metas. Las definiciones y las explicaciones tradicionales de la práctica de Reiki tienen la base fundamental en los principios de la cultura local aceptados en Japón y pueden tener elementos que parecen extraños a las personas que no han sido sumergidas en esa cultura desde su nacimiento.

Reiki no es religión. No hay Dogmas implicados en Reiki, o no mucho de todos modos. Lo que se podría llamar Dogma Reiki no imposibilita verdaderamente el uso práctico de Reiki en el mundo moderno. Ser alineado a Reiki no trae consigo ninguna conversión ni la adopción de creencias o prácticas espirituales de alguna religión o un conjunto particular de creencias.

Reiki y otras energías que curan armonizarán con la mayoría de los sistemas espirituales que crean o que tienen en cuenta la existencia del trabajo de la energía sutil.

Capítulo 3 Niveles de Reiki

Nivel I – Shoden – Sanación del Cuerpo: en este nivel se enseñan conceptos básicos como la historia del Reiki, qué es y qué hace. Se aprenden técnicas que permite la alineación con la energía Reiki y la limpieza de nuestro campo energético en preparación para poder ser canales de la energía Reiki. Con Reiki I puedes energetizar personas, animales, remedios, cristales, piedras o cualquier objeto. Las sesiones que puedes brindar en este nivel son presenciales. Las primeras sesiones se sugiere que las hagas para ti mismo para vivenciar el Reiki.

Nivel III – Okuden – Sanación Mental, Emocional, a Distancia: en Reiki II se trabaja en los aspectos mentales –emocionales, permitiendo una profunda integración con el Reiki. En Reiki II se

Reiki Usui Tradicional – Nivel 1

trabajan problemas diversos, tales como: drogadicción, alcoholismo, tabaquismo, miedos, traumas, limpieza de casas, habitaciones, negocios, etc. Se entregan tres símbolos (mantras y yandras) de mucho poder. Estos símbolos son secretos y son conocidos por los practicantes de Reiki. Cada uno de ellos tiene una función especial. Es importante seguir la frecuencia de los símbolos. Para acceder al Nivel II hay que haber sido iniciado en el Nivel I de Reiki.

Nivel de Maestría – Shinpiden – Superación de uno mismo- Encuentro con la Supraconciencia: En este nivel se recibe el más alto grado de iniciación, la Maestría, aquí se incluye la sintonización y se entrega un símbolo Maestro que incrementa la fuerza de nuestra energía y la efectividad de los símbolos del nivel II pudiendo ser usados para una mayor armonización. Este símbolo potencia la canalización a través de nosotros, disminuyendo el tiempo de la aplicación a la mitad que Reiki II. El nivel de Maestría es muy útil para meditaciones y visualizaciones de los Símbolos, técnicas avanzadas para resolver problemas y potenciar metas y propósitos. Aptitudes para canalizar mucho la transmisión de la Energía Cósmica a distancia incluyendo los proyectos de las personas, a seres humanos que estén lejos, superar situaciones que nos afectan en un presente inmediato, etc. os de las energías psíquicas negativas de otras personas y de nosotros mismos, encontrar a tus Guías de Luz que nos utilizan como instrumentos a través de nuestras percepciones... El Reiki Master es aquel que ha dominado el 1ro, y 2do nivel de Reiki, estando capacitado y dispuesto para enseñar Reiki a otras personas, llevando a la práctica diaria "Los cinco principios de Reiki" y haya tomado la decisión de dedicar su vida a la propagación del Reiki y a la ayuda de la Humanidad, asistiendo y sirviendo a sus hermanos en todo momento para enseñarles las pautas para aprender el camino que Reiki nos regala y que brota de nuestro ser.

Cinco Principios del Reiki

Con el pasar del tiempo, Mikao Usui notó que muchas personas volvían a generar los mismos síntomas sanados, manteniendo conductas y actitudes poco beneficiosas para una buena calidad de vida, por lo que llegó a la conclusión de que existía una relación entre las enfermedades y los procesos de aprendizaje, el significado de la salud física, de asumir la responsabilidad del propio estado, la gratitud y las leyes de los intercambios

energéticos.

En función de este descubrimiento creo el Gokai (los 5 principios del Reiki) que dan una pauta de la conducta general apropiada para un sano proceso evolutivo y desarrollo personal, debiendo ser aplicada para su bienestar tanto por los pacientes como por los terapeutas.

Si bien vamos a encontrar varias versiones de estos principios, la que les comparto aquí es la que más me gusta a mí personalmente.

GOKAI – Los 5 Principios del Reiki

1. Sólo por hoy no me enojo
2. Sólo por hoy no me preocupo
3. Sólo por hoy trabajo diligentemente
4. Sólo por hoy soy amable con los demás
5. Sólo por hoy soy agradecido

Sólo por hoy: esto se refiere al valor de cada día, lo único que existe es el momento presente, no el pasado, no el futuro. La vida es hoy, la vivencia de cada momento es hoy, y como vivimos este momento determina nuestras vidas. Este precepto te invita a vivir la vida en este momento, en el presente (el aquí y el ahora), en este día. “Solo por hoy” se relaciona con los otros cinco principios.

No te enojes: se refiere a que sentir rabia daña a otros y a nosotros mismos. La gente egoísta se destruye a sí misma a través de la rabia, el resentimiento y el odio. A través de Reiki podemos armonizar nuestras emociones y espíritu. No confundir con reprimir la ira, debemos canalizarla y hacerla productiva.

No te preocupes: se refiere a que debemos hacer lo que podamos en nuestra vida y así tener una mente en paz y sin angustia, haz lo que esté a tu alcance ahora, y deja para luego aquello que no tiene solución inmediata. La angustia y la preocupación sólo llevan a la desarmonía de la energía. Por tanto debes ocuparte y no preocuparte.

Se diligente en tu trabajo: la pereza es insincera hacia ti y hacia la sociedad. Aprendemos lo que tenemos que aprender a través de nuestra vida diaria y del trabajo. No es importante la clase de trabajo que hagas, es importante lo que aprendes de él. Aquí

Reiki Usui Tradicional – Nivel 1

subsiste la idea de entrenamiento que va más allá del mundo vulgar. Pero se nos ha dado la vida en un cuerpo así que es natural aprender a través del trabajo en la vida cotidiana y en el trato con otras personas. Reiki nos muestra cómo utilizar la energía para esto.

Se amable con los demás: esto se refiere a reconocer que tú eres tan importante como los demás. Las personas no obtienen su habilidad sólo por sí mismos y no pueden sobrellevar la vida en soledad. Si la gente se ayuda entre sí, se construirá una comunidad saludable por primera vez. No existe diferencia entre uno mismo y los otros en la dimensión universal en cuanto a importancia. Existe el mismo espíritu. Así que ser gentil con los otros significa cuidar de uno mismo. Esta idea se desarrollará con naturalidad durante tu práctica de Reiki descubriendo una lección de amor y armonía.

Se agradecido: se agradecido con los otros y con el poder de la naturaleza cuando te das cuenta de que se te ha otorgado el regalo de la vida. La gratitud es una energía de alta conciencia. Nos perdemos a nosotros mismos cuando olvidamos el sentimiento de gratificación y gratitud. Sentirás gratitud gradualmente cuando recibas los beneficios del Reiki.

CAPÍTULO 3

NIVELES DE

REIKI

Nivel I – Shoden – Sanación del Cuerpo: en este nivel se enseñan conceptos básicos como la historia del Reiki, qué es y qué hace. Se aprenden técnicas que permite la alineación con la energía Reiki y la limpieza de nuestro campo energético en preparación para poder ser canales de la energía Reiki. Con Reiki I puedes energetizar personas, animales, remedios, cristales, piedras o cualquier objeto. Las sesiones que puedes brindar en este nivel son presenciales. Las primeras sesiones se sugiere que las hagas para ti mismo para vivenciar el Reiki. Sugiero la practica del autoreiki por 21 dias seguidos, posteriormente de la iniciación ya podrás impartir reiki presencial a otras personas, animales y objetos. Durante estos 21 dias te familiarizaras con el símbolo Cho Ku Rei.

Reiki Usui Tradicional – Nivel 1

Nivel II – Okuden – Sanación Mental, Emocional, a Distancia: en Reiki II se trabaja en los aspectos mentales –emocionales, permitiendo una profunda integración con el Reiki.

En Reiki II se trabajan problemas diversos, tales como: drogadicción, alcoholismo, tabaquismo, miedos, traumas, limpieza de casas, habitaciones, negocios, etc. Se entregan tres símbolos (mantras y mandras) de mucho poder.

Estos símbolos son secretos y son conocidos por los practicantes de Reiki. Cada uno de ellos tiene una función especial. Es importante seguir la frecuencia de los símbolos.

Para acceder al Nivel II hay que haber sido iniciado en el Nivel I de Reiki.

Nivel de Maestría – Shinpiden – Superación de uno mismo-Encuentro con la Supraconciencia:

En este nivel se recibe el más alto grado de iniciación, la Maestría, aquí se incluye la sintonización y se entrega un símbolo Maestro que incrementa la fuerza de nuestra energía y la efectividad de los símbolos del nivel II pudiendo ser usados para una mayor armonización.

Este símbolo potencia la canalización a través de nosotros, disminuyendo el tiempo de la aplicación a la mitad que Reiki II. El nivel de Maestría es muy útil para meditaciones y visualizaciones de los Símbolos, técnicas avanzadas para resolver problemas y potenciar metas y propósitos. Aptitudes para canalizar mucho la transmisión de la Energía Cósmica a distancia incluyendo los proyectos de las personas, a seres humanos que estén lejos, superar situaciones que nos afectan en un presente inmediato, etc. de las energías psíquicas negativas de otras personas y de nosotros mismos, encontrar a tus Guías de Luz que nos utilizan como instrumentos a través de nuestras percepciones... El Reiki Master es aquel que ha dominado el 1ro, y 2do nivel de Reiki, estando capacitado y dispuesto para enseñar Reiki a otras personas, llevando a la práctica diaria "Los cinco principios de Reiki" y haya tomado la decisión de dedicar su vida a la propagación del Reiki y a la ayuda de la Humanidad, asistiendo y sirviendo a sus hermanos en todo momento para enseñarles las pautas para aprender el camino que Reiki nos regala y que brota de nuestro ser.

CINCO PRINCIPIOS DEL REIKI

Con el pasar del tiempo, Mikao usui notó que muchas personas volvían a generar los mismos síntomas sanados, manteniendo conductas y actitudes poco beneficiosas para una buena calidad de vida, por lo que llegó a la conclusión de que existía una relación entre las enfermedades y los procesos de aprendizaje, el significado de la salud física, de asumir la responsabilidad del propio estado, la gratitud y las leyes de los intercambios energéticos.

En función de este descubrimiento creo el Gokai (los 5 principios del Reiki) que dan una pauta de la conducta general apropiada para un sano proceso evolutivo y desarrollo personal, debiendo ser aplicada para su bienestar tanto por los pacientes como por los terapeutas.

Si bien vamos a encontrar varias versiones de estos principios, la que les comparto aquí es la que más me gusta a mí personalmente.

GOKAI – Los 5 Principios del Reiki

1. Sólo por hoy no me enojo
2. Sólo por hoy no me preocupo
3. Sólo por hoy trabajo diligentemente
4. Sólo por hoy soy amable con los demás
5. Sólo por hoy soy agradecido

Sólo por hoy: esto se refiere al valor de cada día, lo único que existe es el momento presente, no el pasado, no el futuro. La vida es hoy, la vivencia de cada momento es hoy, y como vivimos este momento determina nuestras vidas. Este precepto te invita a vivir la vida en este

momento, en el presente (el aquí y el ahora), en este día. “Solo por hoy” se relaciona con los otros cinco principios.

No te enojas: se refiere a que sentir rabia daña a otros y a nosotros mismos. La gente egoísta se destruye a sí misma a través de la rabia, el resentimiento y el odio. A través de Reiki podemos armonizar nuestras emociones y espíritu. No confundir con reprimir la ira, debemos canalizarla y hacerla productiva.

No te preocupes: se refiere a que debemos hacer lo que podamos en nuestra vida y así tener una mente en paz y sin angustia, haz lo que esté a tu alcance ahora, y deja para luego aquello que no tiene solución inmediata. La angustia y la preocupación sólo llevan a la desarmonía de la energía. Por tanto debes ocuparte y no preocuparte.

Se diligente en tu trabajo: la pereza es insincera hacia ti y hacia la sociedad. Aprendemos lo que tenemos que aprender a través de nuestra vida diaria y del trabajo. No es importante la clase de trabajo que hagas, es importante lo que aprendes de él. Aquí subsiste la idea de entrenamiento que va más allá del mundo vulgar. Pero se nos ha dado la vida en un cuerpo así que es natural aprender a través del trabajo en la vida cotidiana y en el trato con otras personas. Reiki nos muestra cómo utilizar la energía para esto.

Se amable con los demás: esto se refiere a reconocer que tú eres tan importante como los demás. Las personas no obtienen su habilidad sólo por sí mismos y no pueden sobrellevar la vida en soledad. Si la gente se ayuda entre sí, se construirá una comunidad saludable por primera vez. No existe diferencia entre uno mismo y los otros en la dimensión universal en cuanto a importancia. Existe el mismo espíritu. Así que ser gentil con los otros significa cuidar de uno mismo. Esta idea se desarrollará con naturalidad durante tu práctica de Reiki descubriendo una lección de amor y armonía.

Se agradecido: se agradecido con los otros y con el poder de la naturaleza cuando te das cuenta de que se te ha otorgado el regalo de la vida. La gratitud es una energía de alta conciencia. Nos perdemos a nosotros mismos cuando olvidamos el sentimiento de gratificación y gratitud. Sentirás gratitud gradualmente cuando recibas los beneficios del Reiki.

Capítulo 4

Preparación

Antes de comenzar una sesión de Reiki recomendable prepararnos nosotros y el espacio donde trabajaremos.

El ritual realizado dependerá de la creencia de cada uno y de aquellas acciones que mejor vibren con nosotros.

Preparación Personal

Darnos un baño al levantarnos y hacer una meditación para conectarnos con la energía que vamos a estar utilizando en el tratamiento. Se recomienda hacer una sesión de autoreiki antes de dar la sesión a otra persona. Si no tenemos tiempo podemos utilizar la meditación gassho, la respiración luminosa y el baño seco, tres meditaciones que nos permiten estar más conectados y relajados espiritual, mental y energéticamente.

Preparación del Ambiente

Si la sesión la damos en un consultorio o un lugar nuestro, podemos encender inciensos, velas, colocar algún rociador de fragancias, tener cristales en la habitación, poner música de meditación, ambientarlo de manera que nos sintamos cómodos y que sea relajante para el paciente.

Si la sesión es en la casa del paciente, podemos llevar música y con su permiso la reproduciremos, pueden llevar incienso

Preparación del Cliente

Una vez que tenemos todo listo, la primera vez que recibimos a nuestro cliente, debemos discutir lo que puede esperar de Reiki, y responder cualquier duda que la persona pueda tener. Le preguntamos cual es el motivo por el que busca tratamiento Reiki y lo que él espera de Reiki. Algunos terapeutas llevan una especie de historia clínica del paciente, pero no es obligatorio. Lo importante es que entienda los posibles cambios que se pueden producir y que todos los detalles del procedimiento le queden claros y hay un acuerdo mutuo para realizar el tratamiento.

Debemos dejar claro que nosotros no somos médicos y que Reiki de ninguna manera reemplaza a cualquier tratamiento médico que la persona pueda estar siguiendo, Reiki puede ayudar a que los tratamientos sean más cortos y las recuperaciones más rápidas, en algunas ocasiones se puede lograr una mejor o sanación de una determinada afección, pero no es el propósito principal del tratamiento. Hay casos muy contados en que la persona se sienta peor, en ese caso, le proponemos a la persona tomar tres días seguido. El tratamiento repetido puede aliviar esos ratos síntomas de desintoxicación y crisis curativa. Esta sensación de sentirse mal provienen de una desintoxicación energética, una limpieza que provoca una reacción en muy raras ocasiones.

Reiki Usui Tradicional – Nivel 1

Antes de la sesión le pedimos a la persona que se quite los zapatos y las joyas grandes que puedan tener, ya que estas pueden enredarse en la ropa o entorpecer la posición de las manos, no hay ninguna contraindicación que la persona tenga joyas cuando se le hace la terapia, su presencia no entorpece la recepción de la energía, se pide que se las retiren sólo por comodidad.

Coloque al cliente acostado en una mesa de masaje o si no dispone de una en una mesa firmatal como de cocina o de comedor con una almohadilla de algún tipo, o un banco, un sofá, la cama o el piso si eso es cómo para los dos. Los tratamientos pueden también se hechos con el paciente sentado.

La mayoría de los tratamientos de Reiki se dan con el paciente acostado y el terapeuta de pie, pero muchos terapeutas se sientan en una silla de oficina con ruedas. Algunos hacen los tratamientos de rodillas en el piso, pero cualquier medio, mesa u otra forma, debe brindar comodidad para ambos durante el tratamiento.

Pruebe tener la superficie de la mesa a una altura donde no se tiene que esforzar para alcanzar las diferentes ubicaciones de cada posición de las manos. Se sugiere una superficie acolchada. El receptor puede sentir frío, debes tener una frazada ligera disponible para cubrirlo si es necesario, una o varias almohadas pueden ser útiles para arreglar al máximo y aliviar particularmente la espalda durante el tratamiento.

La limpieza emocional a veces ocurre durante un tratamiento y tiene como resultado el llanto del receptor, usted debe tener algunos pañuelos cercanos en caso de que esto ocurra, pero si la persona al ser tratada llora copiosamente no interrumpa el tratamiento para darle pañuelos, interrumpirlo puede tener como resultado una reducción de la liberación curativa.

El receptor en raras ocasiones puede sentir las manos demasiado calientes o sentir dolor o incomodidad de alguna otra manera, si esto sucede pregunte si desea continuar el tratamiento o detenerlo. La mayoría de las personas escogerán continuar y poder sentir una liberación curativa. Si alguien desea finalizar el tratamiento temprano por cualquier razón detenga el Reiki.

Lave sus manos antes y después de dar un tratamiento, si es

posible. Lave las manos antes del tratamiento para cerciorarse que no tiene ningún olor que distraiga al cliente e impida una entrada simbólica en el mejor estado mental para el tratamiento y después del tratamiento como una manera de distinguir la culminación de su tiempo de tratamiento en su rutina. (Sugiero la colocación de aceite esencial de sándalo en las manos para trazar el símbolo chokurei)

Una idea para limpiar las manos rápido, las toallitas desechables si a menudo haces los tratamientos en el camino. Por favor no hagas una gran limpieza de tus manos como una zambullida frenética, puede resultar bastante penoso para tu paciente.

Sugiero utilizar música suave, hay mucha para reiki, y hay bastantes aplicaciones que les permitirán acceder a música y a su vez realizar el contenido de minutos. Pero si pueden las llaves tonales de los Arcángeles sobre todo del Arcangel Rafael y las frecuencias solfeggio son excelentes, las frecuencia 741 y 285 son valiosas sobre todo para curación física las encuentran en los siguientes enlaces:

741 <https://www.magiaangelica.com.ve/rituales/la-frecuencia-741-para-limpiar-toxinas/>

285 <https://www.magiaangelica.com.ve/rituales/frecuencia-285-hz-para-curacion/>

Llave tonal de Rafael <https://www.magiaangelica.com.ve/angeles-2/invocacion-a-los-angeles-y-seres-del-rayo-de-curacion/>

Algunos Pacientes se desinteresan por la música, mientras los otros prefieren tenerla. Muchas personas queman un incienso de buena calidad o usan un aceite de aromaterapia en un difusor.

Pero todo dependerá de ti y tu paciente

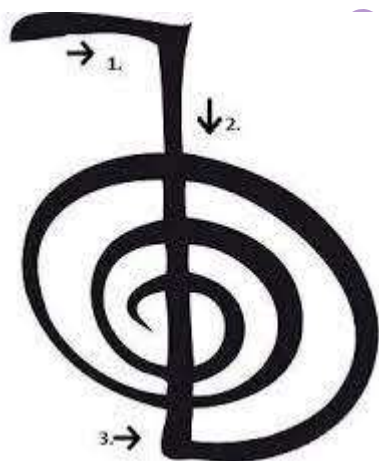
Pregunte acerca de alergias antes de usar un perfume, y antes del uso del aceite esencial, que debe ser genuino en lo posible

Los terapeutas a menudo desarrollan una intuición acerca de áreas de interés y condiciones posibles. Usted puede hacer preguntas y sugerir al cliente que vea a un Doctor acerca de alguna complicación. Durante el tratamiento muchos terapeutas encuentran que ellos reciben a veces de forma intuitiva las impresiones o la información acerca del cliente y sus situaciones. Verifica con tu fuente intuitiva antes de compartir cualquier

Reiki Usui Tradicional – Nivel 1

información y practicarla. La confirmación de sí o no es generalmente fácil de recibir, si se siente inseguro es porque no debe hacerse (ayúdate con el pendulo) . Recuerda que eres un canal de Reiki no un Doctor ni el Psicólogo. El Reiki es auto regulado aunque haya que tomar protecciones. No puede hacer daño. No necesita usar algún procedimiento excepcional para la protección y centrado, aunque puede escoger hacer algunas cosas tales como el tomar tierra y centrarte por la meditación. Permite sólo las fuerzas de más alto nivel de Bondad. Piensa que la habitación sea llenada con la energía Reiki. Has lo que consideres te enfocará en el propósito de la sesión, esto es una elección personal y como una práctica alternativa, Reiki puedes trabajar sin alguna adición espiritual en todo. No obstante un cuarzo rosa en el ombligo te será de equilibrio en esta practica

CHO KU REI



El primero de los símbolos es el Cho Ku Rei, se traduce como: “Dios está a aquí”. Es el más poderoso del grupo, su utilidad consiste en aumentar la capacidad, la fuerza o potencial de la energía del nivel I, es el símbolo de poder. Permite la conexión inmediata con la energía vital universal. Este es el primer símbolo que aprenderás y pondrás en practica en tu autotratamiento y en el tratamiento de tus pacientes o clientes

Reiki Usui Tradicional – Nivel 1

Al visualizar el símbolo Cho Ku Rei se amplifica su capacidad para canalizar la energía Reiki. Influye fundamentalmente en el cuerpo físico. Tradicionalmente se enseña el Cho Ku Rei en el sentido contrario de las agujas del reloj, es decir de izquierda a derecha. También es usado en el sentido contrario, es decir en el sentido de las agujas del reloj.

El factor determinante de cómo utilizarlo es la intuición. Inténtelo de las dos maneras y decida cuál es la que más le conviene. Una vez

que haya averiguado cuál es el trazado que te permite obtener la multiplicación de la energía adóptalo y úsalo con regularidad, ya que tal es la finalidad del símbolo.

También se puede trazar en forma de espejo, con las dos manos

Tratamiento

Muchos terapeutas llaman a la energía Reiki, y personalmente antes de iniciar una sesión llamo a los guías Reiki y les pido que me protejan, guíen y ayuden a conectar con la energía Reiki, luego elevo mis manos a la altura de la cabeza y a ambos lados de la misma y llamo a la energía Reiki para que fluya hacia mí, y le digo “me abro y entrego como canal para que fluyas a través mío hacia donde esta persona lo necesite”. Las palabras que usemos no son tan importantes lo importante es la intención que les ponemos.

Permita fluir las energías y desprenderse de las expectativas por el resultado en particular. Que su intención sea la de dar el tratamiento pero no tratar de alcanzar algún resultado en particular.

No obstante puedes usar la siguiente invocación

<https://www.magiaangelica.com.ve/reiki/invocacion-de-la-energia-reiki/>

Muchos Terapeutas de Reiki prefieren pararse a la derecha de la mesa y moverse a eselado o girar alrededor de la mesa para tener la mano izquierda en el punto más distante y la mano derecha en el

más cercano, sugiero practicar para ver que como estas mas cómodo y resulte efectivo para ti. Algún practicante Reiki puede recibir una señal ocasional como una punzada del dolor en su propio cuerpo, enviada como guía, pero si estas con el dolor de forma permanente es probable que estés bajo tensión y tenga la necesidad de relajarte.

En mi caso y hago esta salvedad, soy canal médium y vidente empática, por tanto suelo sentir a veces el malestar del paciente, sobre todo si esta pasando por situaciones complicadas.

La energía bajará y fluirá durante el tratamiento pero lo hará generalmente sólo mientras sea necesario para ser captada. Muchos terapeutas escogen para reactivar la energía cada vez que ellos mueven sus manos. Durante los tratamientos la posición de mano se cambia cada vez que la energía se siente alejar. Si el terapeuta no siente la energía, puede cambiar de posición cada 3 a 5 minutos. Al iniciarnos en la practica sugiero 3 minutos por cada posicion

Coloca las manos suavemente, no debe haber el peso ni la presión aplicados. Esto a menudo se describe como un toque de mariposa. A algunas personas les gustará sentir el contacto de sus manos sólidamente. Se colocan suavemente sin hacer ninguna clase de esfuerzo, se podría dejar una luz entre el cuerpo del cliente y sus manos pero sin permitir que las manos se alejen más de una pulgada en el aura.

Las manos se tienen levemente “enconchadas” con dedos y pulgares juntos como si las manos estuvieran en unos calcetines. Si las giras hacia arriba ellas parecerían recibiendo agua. Esta clase de posición de las manos se hace para representar la paz y la liberación del temor.

No hay la manipulación del masaje en el trabajo con Reiki. Las manos se colocan suavemente en o sobre cada posición hasta que haya flujo de la energía. Una pequeña intención se necesita, no es necesario el esfuerzo intenso. Mi maestra me enseñó que no se debe tocar al paciente, pero si es de tu familia o un ser muy querido que te permite hacerlo la practica me ha enseñado que puedes sentir mucho mejor la energía de tu paciente.

Si sientes que la energía ha cesado conéctate de nuevo. Las manos se dejan trabajar en cada lugar hasta que la energía comience a

estrecharse o alejarse o por tres a cinco minutos si el terapeuta no es sensible al flujo de la energía. La sensibilidad puede variar magníficamente de un tratamiento al otro.

Cierre de Sesión

Muchos terminan la terapia o tratamiento de Reiki de la misma manera, pero no todos realizan el mismo "fin de Reiki" que es peinar y acariciar el aura con las manos (varias versiones). Una de las maneras para finalizar una sesión es colocando las manos una encima de la otra en forma de cruz sobre el final de la espina dorsal por 1 minuto.

Una terminación Reiki también puede ser simplemente colocar una mano o las puntas de los dedos encima de la espina dorsal cerca al cóccix y la otra en la frente, en la cabeza, la clavícula o el estómago y esperar aprox. 3-5 min., que el Reiki corra fluyendo de una mano a la otra, haciendo que al final se realice un equilibrio energético. Generalmente se barre el aura tres veces de la cima al piso y otra versión popular y efectiva es hacerlo del piso hacia arriba.

La próxima versión de finalización es usada en la enseñanza por la Sra. Takata:

"En un tratamiento completo una persona obtendría mayor relajación y ayudaría con la circulación, según la Sra. Takata: Tome dos dedos (ella usó el primero y el segundo) póngalos allado de la espina dorsal cerca de la nuca, o acerca de la séptima cervical, con la palma de la otra mano presione sobre la base de los dos dedos y por encima de la mano. Entonces corra como un "cierre" los dos dedos hacia abajo por la espina dorsal lo bastante rápido... con la práctica usted obtendrá el ritmo correcto, no demasiado rápido, quemará, no demasiado lento, la presión deberá estimular la circulación y siempre apacible, pero sí lo bastante firme. Luego, ella haría unos movimientos circulares hacia debajo de la espalda en cualquier lado de la espina dorsal, entonces, recoge una de las piernas y pie y lo gira en círculos pequeños, dando masajes apacibles a los músculos de la pantorrilla, entonces hacía lo propio en la otra pierna y pie. Ahora la persona tiene la suficiente circulación para que cuando ella se incorpore, y haga la tentativa para bajar de la mesa, lo haga cómodamente."

Dé a la persona tratada suficiente tiempo de volver al mundo y poder correr Reiki por unos pocos minutos con la intención específica de ayudarlo a aquietar. La intuición es la mejor guía.

No hay una sola manera correcta de hacer los tratamientos.

Personalmente, al finalizar, agradezco a los guías Reiki y a la energía Reiki por la sanación y armonización entregada. Nuevamente, las palabras no son tan importantes como la intención.

Como lograr que un tratamiento de Reiki sea más armónico

Consejos prácticos para obtener mejores resultados.

- 1 - Adecuar una sala o consultorio: En un lugar silencioso con música relax de fondo; aromatizar con sahumerios y a una temperatura adecuada, no obstante a muchas personas les molestan los aromas por lo que pueden prescindir de ellos si su paciente tiene una condición alérgica.
- 2 - Buscar la comodidad: Recordar que a veces baja la temperatura del cuerpo del receptor, tapar convenientemente los pies. Sentados cómodamente estaremos en mejores condiciones para dar Reiki. Recuerda que cada posición lleva como mínimo de 3 a 5 minutos.
- 3 - Higiene: Conservar el lugar de trabajo limpio. Debes lavarte obligatoriamente las manos antes y después de cada sesión.
- 4 - Comunicación: Debes comunicarte con la persona que va a recibir Reiki, explícale que es y cómo funciona, cuales son las posiciones de manos que vas a utilizar y que si quiere puede cerrar los ojos, dar las gracias a las energías curativas de Reiki y abrirse a ellas.
- 5 - Conectarse con Reiki: Pon tus manos en tu plexo solar por 2 minutos y pídeles a tus guías espirituales que te asistan para un trabajo mejor. También puedes utilizar la meditación gassho.
- 6 - Peinado del Aura: Realiza el peinado del aura antes de empezar. Recuerda que al finalizar debes repetirlo. Se recorre desde la cabeza a los pies, a una distancia de 5 a 10 cm, con movimientos ondulantes de las manos.
- 7 - Ponte a trabajar: Recuerda que cuando cambies las posiciones de manos, siempre una está sobre la persona que recibe Reiki.
- 8 - Tiempo: Cada posición como mínimo debe ser de 3 minutos. Por lo tanto el tratamiento durará entre 45 y 90 minutos.
- 9 - Relajación: Al terminar las posiciones de frente, debes dejar unos instantes que la persona siga relajada. Después indicarle que

debe darse vuelta para continuar el tratamiento (esto último no es del todo necesario).

10 - Finalizando: Al terminar debes realizar el peinado del aura y dejar unos minutos a la persona. Ella está relajada profundamente.

Un tratamiento completo son ocho sesiones que se harán cuatro en días sucesivos y luego cuatro mas en días alternos o dos semanales. Así se logra un equilibrio energético que durará largo tiempo.

CAPÍTULO 5

Usando Reiki

Una vez que has sido iniciado o sintonizado querrá aprender cómo activar y usar el Reiki. En el primero nivel, el Reiki es activado por la intención eso es que usted piensa o mentalmente lo ordena y este fluye. Muchas personas usan una instrucción mental tal como ¡Reiki fluye! o ¡Reiki ahora! O ¡Reiki ven a mí! Se utiliza alguna forma de llamar a la energía. Personalmente, me gusta invocar a los guías Reiki pidiendo que me protejan a mí, a mi cliente y al espacio en que voy a trabajar, y que me ayuden a conectar con la energía Reiki para realizar una sesión de Reiki para y aquí digo el nombre de la persona a quien le voy a aplicar Reiki, luego digo: “Reiki ven a mí, me abro y entrego como canal para que fluyas a través mío hacia mis manos y hacia donde se necesita”

Reiki puede activarse cuando se necesita aún sin su intención consciente. Sólo una cantidad leve de la atención se necesita para mantener el flujo de Reiki. No implica un esfuerzo mental intenso, apenas una intención y consentimiento sutiles. Usted no empuja la energía de Reiki, le permite fluir como si fluyera agua por una manguera. No todos sienten las energías sutiles.

Una vez que usted ha sido alineado el Reiki correrá aunque usted no sea capaz de sentirlo. A veces toma un tiempo antes de sentirlo correr. Puede que usted sienta o no un zumbido en las manos o estas calientes u otros signos físicos de la activación de Reiki cuando lo trabaja.

Reiki es una energía sutil. La energía viene generalmente de la corona y fluye por los brazos a las manos y de allí a donde se necesita. Esto parece ser el modelo uniforme del flujo de Reiki y

Reiki Usui Tradicional – Nivel 1

muchos otros sistemas curativos de la energía, es posible introducir la energía por otros canales pero encuentro que de corona a manos es generalmente más fácil y muy cómodo. Solo desee que la energía corra, piense que prende.

La energía básica de Reiki siempre ha sido la intención activada. Lo más importante, deberá usar Reiki a menudo. Entre más lo usas, más cómodo, seguro y hábil llegarás a sentirte. Puedes encontrar que puedes hacer correr REIKI de los pies u otra ubicación si lo necesitaras. Acabaras poniendo las manos en tu cuerpo y con esto te das tu mismo un tratamiento sencillo cada vez que lo desees.

Al principio puede querer probar a otros que lo trabaja y lo posee. Esto le puede causar el uso de su propia energía personal y no la de Reiki. Usar su propia energía quizás lo haga sentirse cansado después de dar un tratamiento. Generalmente el terapeuta se siente también descansado y revitalizado después del tratamiento. Aunque quizás tenga el cansancio normal de estar de pie mucho tiempo, si no está acostumbrado a hacerlo. La eficacia de este y otros sistemas de la energía podría ser modificada por las esperanzas de terapeutas y clientes, los límites que ellos le ponen a la energía con los conceptos que ellos tienen acerca de lo que el trabajo puede y debe hacer.

Por lo tanto, es particularmente importante que mientras usted haga los tratamientos permita a la energía trabajar. Tenga la intención que lo trabaja para el más alto bienestar del cliente o paciente. Al comienzo de las sesiones, mentalmente expresar lo que la situación nos deja percibir y si el cliente tiene un dolor, pido que el alivio del dolor forme parte del tratamiento. He establecido un sistema de señal con mis guías y el ángel o la intuición solar, ponerme sobre aviso cuando no es apropiado enfocar determinada energía en el alivio del dolor (si el dolor sirve una función esencial). Otra creencia, espiritual o de sistema religioso, en la práctica de Reiki no es requerida.

La intuición personal le indicará todo conforme vayas aprendiendo e irá confiando más. La Intuición Natural sola no substituye una comprensión básica del trabajo de la energía y las técnicas para el tratamiento.

La energía de Reiki permite en la mayoría de los casos fluir a donde

Reiki Usui Tradicional – Nivel 1

se necesita. Se puede dirigir, pero la mayoría de los maestros recomiendan enfáticamente que usted no haga esto en un principio y Reiki Usui Tradicional nunca exclusivamente, pero cuando usted desconoce la causa verdadera de una dificultad se puede prevenir enviando mentalmente Reiki donde usted quiere fluir, esto puede resultar muy benéfico. Al principio puede necesitar a menudo hacer fluir y luego enviarlo.

Reiki usa el Ki o la energía Universal de la fuerza de la vida para realizar los cambios y quitar los bloqueos en el cuerpo energético que promueve la conservación del bienestar y la salud. Un terapeuta no diagnostica, armoniza para sanar. Cuando continuas practicándolo desarrollarás probablemente un conocimiento de la condición del campo de la energía y podrás con el tiempo darte cuenta qué enfermedades siente o pueden haberse manifestado en el cuerpo energético de tus clientes o pacientes.

Debes tener el cuidado y abstenerse de diagnosticar para no alarmar al cliente ni para violar las leyes contra el diagnóstico de los médicos profesionales. Puedes hacer preguntas, hacer sugerencias, y pedir que ellos vean un doctor especializado en las áreas de interés.

Proporciona una conexión entre la fuerza universal de la vida y el receptor. La curación de la energía es muy efectiva cuando la persona sigue un tratamiento activo en proceso, la actividad del Reiki resulta atractiva y logra curaciones en un más alto nivel que si se toma de forma pasiva.

Las enseñanzas de Reiki en el Occidente se pasaron hasta muy recientemente sin material escrito o notas. Aún las prácticas que escriben de los complejos símbolos usados tradicionalmente en el segundo y Tercer grado Reiki se destruyen después de las sesiones de entrenamiento. Muchos libros son ahora material disponible con información y teorías acerca de Reiki.

¿Qué es el Auto Tratamiento Reiki?

He estudiado muchas técnicas de sanación pero ninguna de ellas se puede aplicar a uno mismo, esta es una de las grandes diferencias que tiene Reiki, que comienza precisamente por allí. Reiki se puede usar para su propia curación, así como también para otros. Es muy fácil llegar a familiarizarse con el Tratamiento de manera excelente al usar Reiki.

Las posturas de las manos para el auto tratamiento son también la base para todas las demás imposiciones en Reiki. Aunque aquí se dan de forma esquematizada, las posiciones son una guía, a medida que vayan avanzando van a empezar a confiar en su intuición, y esta les irá diciendo donde colocar las manos para cada paciente, van a encontrarse muchas veces que ustedes colocan sus manos en un lugar y cuando se dan cuenta sus manos se movieron solas a otra posición, eso es parte del trabajo con Reiki. Lo mismo si son guiados para saltar una de las posiciones o para realizarlas en un orden diferente, pues háganlo. Deben conocer todas las posiciones y poder aplicar el tratamiento sin dudar, pero luego en la práctica dejen que sus guías y su intuición los guíe para determinar lo que corresponda en cada caso.

No existe un modo incorrecto de administrar Reiki. Los maestros discrepan en cuanto a tal o cual postura, pero todos tienen razón. Impón las manos, y la energía irá donde haga falta. Mantenlas en posición hasta que notes como varía el flujo energético para indicarte que debes pasar a la siguiente. Si no logras alcanzar una postura, o te parece incómoda, prescinde de ella y pasa a la siguiente. Si te falta flexibilidad de brazos y de cuerpo para posicionar las manos sobre la espalda, límitate a trabajar únicamente la parte anterior del cuerpo. No cruces los antebrazos ni las piernas para pasar de unas posturas a otras. El mandamiento elemental de Reiki es llevar las manos a donde duele. Lo óptimo es sanar el cuerpo completo durante la sesión, pero si no se alcanza, haz lo que puedas.

Recomiendo que los terapeutas nuevos den a sí mismos un tratamiento diariamente. Recomiendo que se den los tratamientos diarios, si es posible, particularmente al comenzar sus prácticas de Reiki. Esto ayudará también a limpiar cualquier síntoma de desintoxicación de los que ocurren.

Lo preciso 21 días de autotratamiento, antes de la sintonización o iniciación.

El Auto tratamiento puede ser hecho por cualquiera poniendo las manos en tu cuerpo en combinaciones de las colocaciones de las manos por el frente, sólo esto será suficiente, aunque puede hacer algunas versiones que involucran posiciones en su espalda.

También puedes colocar las manos en sus piernas u otra ubicación accesible y hacer correr el Reiki. Realmente apenas ponga sus manos en su cuerpo Reiki irá a donde se necesita

Encuentro que el solo alineamiento prende la energía Reiki y le permite correr, a fin de cuentas, ella está en su cuerpo lo que significa que usted la activa.

Cualquiera sea tu nivel de Reiki el usar las posiciones de manos hacen trabajar la energía más rápido y le da confirmación sensorial. Las posiciones para auto tratamiento y en la espalda pueden ser hechas poniendo las manos en el cuello, sobre hombros y en su espalda apenas por encima de y debajo de la cintura. A menos que sean muy flexible no traten de alcanzar los lugares difíciles. Pueden colocar también las manos en el frente de su cuerpo con la firme intención mental de tratarse y si esto los lastima, no es Reiki. Reiki fluirá a donde se necesita.

¿Qué es dar tratamiento a otras personas?

No hay una sola manera correcta de hacer los tratamientos, pero antes de comenzar el tratamiento en otra persona, se puede beneficiar de un auto tratamiento o de la meditación para aquietar, centrar y prepararse para dar el tratamiento. Aunque esto es opcional.

Muchos terapeutas colocan las manos juntas en la posición gassho o de manos que oran por un momento antes de comenzar verdaderamente el tratamiento, esto ayuda al terapeuta a equilibrar su propia energía y alcanzar la claridad correcta, mental y emocional para comenzar el tratamiento libre de los asuntos personales que quizás lo distraigan.

La sesión Reiki con otra persona se parece mucho a la auto terapia, salvo dos excepciones. En primer lugar dirigimos las palmas de las manos hacia fuera, en vez de volver—las hacia nuestra propia persona, lo cual impone algunas modificaciones en cuanto a la ejecución de las posturas. La persona que administra el tratamiento debe buscar una postura corporal de máxima comodidad; de lo contrario la realización de las diferentes posturas originaria una fatiga considerable. No cruces los brazos ni las piernas, ni permitas que lo haga la destinataria. En segundo lugar, cuando sanamos a otra persona es preciso respetar la intimidad física. Se debe actuar de manera profesional al realizar una sesión

de Reiki y nunca abusar de la confianza de la persona que nos permite aplicarle el tratamiento.

Además la energía fluiría hacia fuera nuestro a través de nuestras manos, dirigiéndose a la otra persona en lugar de volver hacia nosotros mismos. Por lo demás, el dejar fluir y confiar en la intuición debe ser igual que en el auto tratamiento

Capítulo 6

Posición de las Manos

Las posiciones que se muestran aquí se utilizan también en otros métodos japoneses tradicionales y técnicas de curación de China, no son exclusivas del Reiki. Reiki fluye a donde se necesita tanto en un tratamiento de cuerpo entero, como en un lugar específico, sin embargo moviéndose por las posiciones indicadas de las manos nos aseguramos que cada área obtiene una sobrecarga del Reiki y que todos los canales mayores del meridiano energético se tratan.

Con el conjunto de posiciones de manos que vemos aquí nos aseguramos que todos los canales mayores de la energía y haras se traten, para cubrir efectivamente el cuerpo y el aura enteros. Con el tiempo la mayoría de las personas desarrollan un sentido intuitivo de dónde la energía Reiki se necesita y puede usar posiciones alternativas o las colocaciones de mano adicionales que siguen esa intuición.

Las manos se colocan con el pulgar y los dedos juntos, ligeramente ahuecadas como en una brazada para nadar, los dedos extendidos o separados dispersa la energía Reiki, pero si su intuición lo dirige a usar la mano en otra posición a la indicada sígala.

Las posiciones de las manos en la cabeza y la garganta se hacen parados atrás del cliente, luego nos movemos para pasar al otro lado del cliente. Para el torso posiciona las manos colocándolas con las puntas de los dedos de una mano tocando la base de la otra.

Las posiciones pueden variar de maestro a maestro, las indicadas son sólo sugerencias. El toque de Reiki es muy ligero, no se aplica ninguna presión, a diferencia de los masajes. La energía Reiki corre por alrededor de 3 a 5 minutos en cada posición antes de cambiar a la siguiente. El tiempo de tratamiento

puede variar, pero generalmente es entre 30 minutos y una hora promedio para una sesión completa.

Nuestra posición a veces se descuida, pero estaremos más cómodos si equilibramos el peso sobre los dos pies, con las rodillas levemente dobladas, los pies ligeramente separados, con el cuerpo sobre el paciente, con los hombros ligeramente relajados levemente hacia adelante para no tensionar la espalda.

Guía Rápida Como Realizar tu sesión de Autoreiki o de Reiki a otra persona

Guiarte por los siguientes pasos para que se te haga mas sencillo el proceso.

- 1) Coloca el temporizador con la música que desees, puedes usar cualquiera de las que te indique o de las que te aparecen en las app, colócalo en 3 minutos. También puedes colocar incienso, un vaso con agua con una chispa de sal (para recoger energías negativas, esta agua la botas al wc al terminar tu terapia), enciende una vela puedes apagarla al terminar la sesión para usarla en otra sesión).
- 2) Has tu oración de invocación de la energía Reiki.
- 3) Lávate las manos, preferiblemente con agua y jabón
- 4) Traza con tu mano dominante el símbolo chokurei sobre tu otra mano, si puedes hazlo con aceite esencial de sandalo, esto buena practica pero no es obligatoria, junta tus manos como cuando oras
- 5) Traza el sello en el aire para sellar la habitación de la siguiente manera primero en el piso luego en el techo, a tu frente a tu derecha, atrás y por ultimo a tu izquierda, ya esta sellado el recinto
- 6) Usa las posiciones para colocar tus manos sobre ti o sobre tu paciente
- 7) Al terminar según la guía de posiciones traza con tus manos tres símbolos rayu, que son tres rayos hazlo con fuerza frente a ti para cortar las energía
- 8) Ahora agradece a la Divinidad por haberte permitido ser canal

Reiki Usui Tradicional – Nivel 1

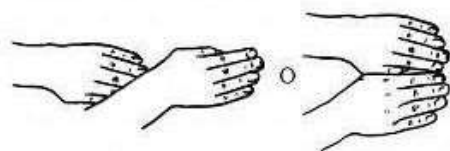
reiki.

9) Lávate nuevamente las manos

10) Si tienes tiempo puedes realizar un baño seco

<https://www.magiaangelica.com.ve/reiki/kenyoku-reiki-bano-seco/>

11) Bebe agua o una infusión.



Posición de las manos para Auto tratamiento (Frente)



Posición de las manos para Auto tratamiento (Atrás)



Si alguna de las posiciones de la espalda no pueden hacerla, no se preocupen pueden saltarla.

Posición de las manos para tratamiento a otras personas



Capítulo 7

Los Chakras

La palabra Chakra se deriva del idioma Sánscrito y se puede traducir como “rueda”, en referencia a un vórtice de energía en nuestro campo bioenergético. Explicado en términos muy simples, los chakras regulan los ciclos de absorción y salida de la energía, y su redistribución a través de los canales energéticos o NADIS, de la misma manera que el sistema de circulación sanguínea regula el suministro del fluido vital por nuestro cuerpo.

Aquí vamos a trabajar con los siete chakras principales.

Los chakras pueden estar más o menos activos, según el trabajo de desarrollo personal que realicemos en ese particular momento de vida. Para que un ser se halle en estado de equilibrio, todos los chakras deberían estar en un grado balanceado de actividad.

Cuando se niega el trabajo en particular que involucra la actividad de un chakra, se produce un desbalance en el campo energético del individuo.

Los chakras se encuentran a lo largo de todo el cuerpo, en distintos tamaños, pero son 7 los principales. A continuación se hace una breve descripción de cada uno.

CHAKRA Nº1: MULADHARA

- Ubicación: Base de la columna (en el perineo).
- Proceso: Vida, vitalidad, voluntad de vivir. Entrega a la situación de vida presente.
- Órganos: Columna vertebral, huesos, riñones, piernas.
- En desbalance: Inestabilidad, duda, falta de energía física.

CHAKRA Nº2: SWADHISTHANA

- Ubicación: Genitales.
- Proceso: Está vinculado con la experiencia de las emociones. También se relaciona con la capacidad de dar y recibir armoniosamente en la relación de pareja.
- Órganos: Sistema reproductor, piel, brazos.
- En desbalance: Reducción de vitalidad física y anímica. Incapacidad para tener relaciones sexuales saludables.

CHAKRA Nº3: MANIPURA

- Ubicación: Plexo solar, páncreas.
- Proceso: Asimilación de la energía absorbida por el organismo, capacidad de conexión con el medio.
- Órganos: sistema digestivo, hígado, vesícula, sistema nervioso, articulaciones, músculos en estado de tensión.
- En desbalance: Falta de autoestima y voluntad. Mala distribución de la energía, disminución de la vitalidad. Disminución del poder personal y falta de capacidad para procesar psíquicamente las situaciones. Falta de racionalidad y sentido común.

CHAKRA Nº4: ANAHATA

- Ubicación: Corazón, timo.
- Proceso: Amor incondicional por la existencia. Aceptación, compasión, relación con el resto del mundo.
- Órganos: Corazón, sistema circulatorio, sangre.
- En desbalance: Egoísmo, dificultad para mantener

Reiki Usui Tradicional – Nivel 1

relaciones equitativas duraderas. Crueldad, frialdad, sensación de aislamiento.

CHAKRA Nº5: VISHUDA

- Ubicación: Garganta, tiroides.
- Proceso: Expresividad, creatividad, capacidad para escuchar y comunicarse.
- Órganos: Garganta, tiroides, nuca, pulmones.
- En desbalance: Falta de sinceridad. Dificultad para escuchar al otro. Falta de capacidad para comunicarse efectivamente con el entorno. Esto puede generar un alto grado de represión y, por ende, agresividad.

CHAKRA Nº6: AJNA

- Ubicación: Centro de la frente, entrecejo.
- Proceso: Capacidad de entender claramente los conceptos mentales y la manera en que éstos se proyectan en la realidad.
- Órganos: Oídos, nariz, ojos, cerebro inferior.
- En desbalance: Conceptos y proyecciones confusas acerca de la realidad. Falta de orden.

CHAKRA Nº7: SAHASRARA

- Ubicación: Coronilla.
- Proceso: Conexión con la esencia vital. Integración del Ser. Transformación.
- Órgano: Epífisis, cerebro superior.
- En desbalance: Inconsciencia de la plenitud de ser, identificación con el plano físico. La persona falla en sentir la conexión con el ser, por ende, escapa a su percepción el hecho de que es más que un cuerpo físico.

Capítulo 8

EL AURA

El aura es un campo de energía que envuelve el cuerpo, protegiéndolo como una envoltura de luz. Esta envoltura puede ir desde unos pocos metros hasta unos kilómetros en seres iluminados como Jesús y Buda. Además de la extensión, el color es determinante para conocer el estado emocional y de salud de una

persona. Cuando nos enfermamos el aura se retrae y su color adquiere tonalidades oscuras, volviéndonos susceptibles a sufrir ataques por parte de energías inarmónicas, o que tienden a agravar aún más nuestro estado.

El campo energético humano es la manifestación de la energía universal íntimamente involucrada en la vida humana. Puede describirse como un cuerpo luminoso que rodea y penetra en el cuerpo físico, emite su propia radiación característica y se denomina comúnmente "aura".

El aura, aunque rodea todo el cuerpo, es más evidente alrededor de la cabeza y los hombros, porque allí se encuentran las glándulas más importantes y las principales conexiones nerviosas. La mente y las emociones son probablemente los principales factores que determinan los colores del aura; sin embargo, el entorno también puede ejercer una influencia. La mayoría de los colores del aura están en constante cambio y constituyen una mezcla que representa desequilibrios temporales o permanentes. Un aura perfecta sería probablemente totalmente blanca, resultante del equilibrio perfecto de los colores de los siete chakras mayores -ya que los colores de los chakras perfectamente equilibrados se transforman en blancos al girar en un disco.

El ser humano es capaz de percibir el movimiento de la energía alrededor o a través del cuerpo, que también se puede observar e incluso medir. El aura más amplia, que normalmente se extiende alrededor de un metro del cuerpo, funciona como un escudo que protege la vulnerable estructura física. Ella es capaz de percibir lo que le rodea en el espacio y el tiempo y puede ser desequilibrada por las influencias nocivas del entorno, la comida, las emociones y los pensamientos. El aura tiene la capacidad de reequilibrarse de forma natural. Sin embargo, en condiciones anormales, los desequilibrios pueden permanecer durante mucho tiempo, dejando un cuerpo en mal estado.

Una capa especial del aura, la capa etérica, que se extiende sólo unos dos centímetros más allá del cuerpo, puede considerarse como la matriz energética que desarrolla y mantiene el cuerpo físico. El estado de este cuerpo etérico es el que determina en última instancia la salud del cuerpo físico. Esto se demuestra cuando ciertas energías (ej, radiación tóxica de alta frecuencia) bombardean el aura. En primer lugar, dañan el aura de la salud y

pueden llegar a causar cáncer u otra alteración material en el cuerpo físico. La exposición a estas energías a la radiación nuclear o a los pesticidas, herbicidas y otras fuentes tóxicas, a menudo no causan síntomas inmediatos, ya que estas energías negativas tardan en penetrar en el aura de la salud y el cuerpo físico – excepto cuando se trata de cantidades extremadamente grandes. Esto significa que las toxinas generalmente debilitan el cuerpo etérico primero, antes de que el cuerpo físico se vea afectado.

El aura de la salud puede cambiar décadas antes de los signos de enfermedad, los signos de la enfermedad se hacen evidentes en el cuerpo físico, pero el aura es donde la enfermedad comienza y es donde primero debe curarse. Tanto el proceso de enfermedad como de la cura puede ser observada y controlada científicamente a través de las fotografías Kirlian, que no es foto del aura sino el registro fotográfico de un fenómeno eléctrico influenciado por él y registrado en una película común.

A través de esta fotografía son capaces de analizar el estado general del paciente en los más diversos niveles, e incluso diagnosticar enfermedades con varios meses de antelación, porque los cuerpos energéticos preceden a los físicos. Esto nos permite avanzar en el tratamiento, a menudo evitando la aparición de enfermedad.

En los procesos de acoso espiritual el aura y los chakras (especialmente el Plexo Solar) son el objetivo.

Del mismo modo que actúan sobre los chakras, las terapias energéticas actúan restaurando, limpiando, fortaleciendo y protegiendo el aura.

Esta es una de las razones por las que se aconseja un tratamiento frecuente y preventivo con Reiki o una de las muchas terapias holísticas que existen.

Hay muchos sistemas que la gente ha creado a partir de sus observaciones para definir el campo áurico. Todos ellos dividen el aura en capas, que se definen por su ubicación, color, brillo, forma, densidad, fluidez y función. Cada sistema se ajusta al tipo de trabajo que el individuo está "haciendo" con la curación.

EL SIGNIFICADO DE LOS COLORES

ROJO

Es el color de la energía fuerte, ya que remite al fuego y a la fuerza creadora primaria. Denota la energía promotora de la vida. Es calor y ardor. Puede indicar fuertes pasiones, es decir, amor, enojo, odio, y también cambios inesperados, como un nacimiento. Influye sobre el sistema circulatorio, el sistema reproductivo y el despertar de las habilidades y talentos latentes. Demasiado rojo puede indicar sobre-estimulación, inflamación y falta de equilibrio. Puede también reflejar nerviosismo, agresión, impulsividad o excitación.

ANARANJADO

Es el color de la calidez, la creatividad y las emociones. Indica coraje, alegría y sociabilidad. Puede reflejar la apertura hacia una nueva conciencia sobre otros planos de la vida, como por ejemplo, el plano astral. También puede indicar desequilibrio emocional y agitación. Los tonos más terrosos del naranja señalan orgullo y extravagancia, preocupación y vanidad.

AMARILLO

Es uno de los colores que primero se perciben. Es el color de la actividad mental y el sol brillante. Refleja nuevas oportunidades de aprendizaje, luz, esperanza y condiciones intelectuales. También es el color de las habilidades físicas y la sensibilidad. El amarillo pálido cerca de la cabeza puede indicar optimismo. Los tonos pastel reflejan el entusiasmo por algo definido, el poder de las ideas y el desarrollo intelectual. Los tonos más bajos del amarillo pueden indicar exceso de pensamiento y análisis, espíritu crítico inflexible, falta de reconocimiento hacia los demás y pensamientos rígidos y dogmáticos.

VERDE

Es el color de lo sensitivo y de la compasión. Refleja crecimiento, simpatía y calma, y pone en evidencia a una persona realista y con la mente abierta. Los verdes brillantes que se mueven hacia el azul indican facilidad para cicatrizar las heridas del espíritu. Es el color de la abundancia y la amistad. Los verdes más terrosos u oscuros reflejan incertidumbre y avaricia, como también celos y excesivo deseo de posesión. Indican, además, dudas y autoengaños.

AZUL

Cercano al amarillo en el espectro, es uno de los colores que más fácilmente se perciben en el aura. Es el color de la calma y la quietud, y refleja devoción, amor por la verdad y seriedad. Puede indicar habilidad para la clariaudiencia y para el desarrollo de la telepatía. Los tonos más claros reflejan una imaginación activa y una intuición aguda. Los más bajos, soledad y aislamiento, por lo que a veces pueden manifestar un genuino deseo de consagración a Dios.

El azul profundo remite a la devoción, mientras que el azul "eléctrico" indica honestidad y buen juicio, y también que la persona de la que emana ha encontrado o está en vías de encontrar el trabajo que busca. Cuando el azul es muy oscuro, remite a un bloqueo de las percepciones, así como melancolía, preocupación, enojo, irritabilidad e hipersensibilidad.

VIOLETA Y PÚRPURA

El violeta es el color de la transmutación, de la unión del corazón con la mente, del cuerpo con el espíritu. Refleja independencia e intuición, así como una gran actividad onírica y espíritu penetrante. Los tonos que se acercan al púrpura reflejan habilidad para manejar las relaciones. Los tonos más pálidos y luminosos, tanto del violeta como del púrpura, indican humildad y espiritualidad e, incluso, gran esfuerzo individual de superación. Los tonos más bajos y oscuros remiten al deseo de vencer a alguien, o de obtener el triunfo sobre algo, y también intensa imaginación erótica y sentimiento de no ser comprendido.

ROSADO

Es el color de la compasión, el amor y la pureza. Refleja alegría, confort y un intenso sentido del compañerismo. Cuando se lo ve en el aura, pone en evidencia a un individuo comprometido con el amor y la belleza. Según el tono, puede reflejar inmadurez, sobre todo si se trata de un rosado oscuro. En este caso, también puede reflejar sinceridad total o falta absoluta de sinceridad. Puede ser el indicador de que se acerca un nuevo amor, o una nueva manera de ver el mundo.

DORADO

Refleja la dinámica energía del espíritu, la energía de la devoción y la restitución de la armonía. Indica un fuerte entusiasmo y una gran inspiración, así como que ha llegado el tiempo de iniciar un proceso

revitalizador. Los tonos más bajos revelan que la persona de la que emanan está todavía en camino de tomar conciencia de muchas cosas, y que hay muchas cosas dentro de su vida que aún no tiene claras. Esto remite a la alquimia, disciplina que buscaba transformar todos los materiales en oro: la persona tiene aún mucho de sí para transformar en ese metal precioso.

BLANCO

Es el primer color que se percibe en el aura. Si el blanco que aparece en el aura es muy brillante, significa, aunque no podamos percibirlo, que está formado por la conjunción de muchos otros colores. De modo que percibir prioritariamente el blanco puede ser el índice de una visión deficitaria y pobre del aura. Cuando el blanco tiene, en cambio, el estatus de un color independiente no formado por una conjunción de tonos diversos, refleja la verdad, la pureza y la creatividad.

GRIS

Es el color de la iniciación, y por lo tanto puede remitir al inicio o al desarrollo de nuevas habilidades. Los tonos más plateados reflejan la conciencia de la energía femenina, es decir, intuición, claridad e imaginación creativa. Los tonos más oscuros revelan desequilibrio físico, especialmente cuando se los encuentra próximos a determinadas áreas del cuerpo físico. También pueden delatar el deseo de abandonar alguna empresa. El exceso de gris en el aura puede poner en evidencia a una persona muy selectiva, a un verdadero "lobo solitario".

MARRÓN

Aparece con frecuencia en el campo áurico. Mucha gente piensa que refleja falta de energía o desequilibrio, pero no siempre es así. El marrón es el color de la tierra. Cuando aparece, en especial debajo de la cabeza y alrededor de los pies, puede reflejar un nuevo crecimiento, el nacimiento de nuevas raíces. También refleja laboriosidad y organización. Debajo de los pies, da cuenta del egoísmo de la persona, por eso, suele aparecer casi sin excepción en el aura de los niños, seres egoístas en virtud de que aún no se han socializado. Si aparece a lo largo de la cara, o rozando la cabeza, indica falta de discriminación. Si se lo ve en el área de los chakras, significa que esos centros de energía requieren ser limpiados y purificados. El marrón es un color difícil de interpretar,

ya que puede indicar problemas en el área física, aunque no siempre es así. Antes de sacar conclusiones apresuradas, hay que lograr un buen "contacto" con la persona que lo emana. Esta es la única forma de comprender su significado.

NEGRO

Es uno de los colores más confusos y difíciles de interpretar en el espectro áurico. Para algunos, la aparición del negro en el aura es el anuncio de la muerte o de terribles desgracias, pero no se ha podido corroborar que sea así en todos los casos. El negro es el color de la protección que tiene el individuo contra las energías extrañas. Dentro del aura, puede indicar que la persona de la que emana intenta protegerse de sí misma, o que tiene secretos que no quiere revelar. También puede indicar desequilibrios físicos, sobre todo cuando aparecen zonas muy oscuras rodeando el cuerpo físico. La localización del color provee la clave para su interpretación. En una localización más lejana al cuerpo físico, puede indicar agujeros en el campo áurico. Hay quienes sostienen que esos agujeros son el producto de abusos sufridos en la niñez, o de la ingestión de drogas, alcohol, tabaco y otras sustancias tóxicas.

LUCES PLATEADAS

Con frecuencia, se observan dentro del aura suaves luces que parpadean. Se trata de luces plateadas centelleantes, que constituyen un indicador de cosas diferentes. Son un símbolo de gran creatividad y fertilidad. Cuando aparecen dentro del campo áurico de una persona, indican que en su vida se está activando intensamente su potencial creativo. Estas luces se observan con mayor frecuencia en el aura de las mujeres, pero no son patrimonio exclusivo de ellas. De las mujeres, la mayoría en las que se observa este centelleo son embarazadas, o han tenido un niño en los últimos seis meses, aunque también se observan, en menor porcentaje, en mujeres que jamás han concebido. Es fácil ver que este fenómeno es coherente con el hecho de que las luces centelleantes indican activación de la creatividad y de la fertilidad. La creatividad y la fertilidad pueden adquirir formas muy diversas, y una de ellas es, sin duda, la concepción de un hijo. Por eso, cuando en una mujer en edad fértil se detectan estas luces, y no son atribuibles a otro hecho creativo en sus vidas, si no han dado a luz recientemente es dable esperar un embarazo inminente, dentro de

los seis meses de haberse observado las luces. Aunque el nuevo ser aún no constituye un hecho físico concreto, la energía de su alma ya está presente en la mujer que lo va a concebir, y eso puede explicar los destellos en su aura. Si la fertilidad anunciada por el aura no culmina en un embarazo, puede estar referida a otra área de la vida. Generalmente, el hecho creativo que se anuncia es "parido" dentro de un lapso que ronda los nueve o diez meses posteriores a la observación. En la vida del individuo se abre una nueva puerta, e ingresan nuevas posibilidades de realización. Cuando se avanza en la lectura del campo áurico, se va adquiriendo mayor conciencia de las sutiles diferencias de color. El estudio de la cromoterapia y de las cualidades intrínsecas del color nos vuelve más sensitivos hacia él, y nos permite comprender mejor sus significados. Cómo determinar los colores primarios del aura Hasta que no aprenda a determinar los colores primarios del aura, puede recurrir a la radiestesia. Los bastones o varillas radiestésicas y el péndulo pueden resultarle de gran utilidad. Recuerde que, paradójicamente, el inconsciente está siempre al tanto de la energía del aura, aunque usted no lo esté. Los bastones y el péndulo lo ayudarán, precisamente, a extraer de su inconsciente esas percepciones y llevarlas a su conciencia.



Capítulo 9

INICIACIÓN O SINTONIZACIÓN

La iniciación o sintonización abre los canales energéticos, canal central sushuma y chakras menores de las manos para poder canalizar la energía universal y eleva el nivel de vibración del estudiante para poder estar en sintonía con la energía Reiki y así poder transmitir dicha energía, es parecido a cómo funciona la radio, hay un aparato receptor/emisor, que capta una sintonía y transmite lo que vibra (música o palabras) en ese rango

vibracional, mueves el dial para colocarte en la sintonía, pues así ocurre con Reiki. El Maestro sintoniza o inicia al alumno, para que pueda captar la energía universal, que ésta pase por el canal central y salga a través de las manos hacia el receptor.

Pero ¿Por qué necesitamos un Maestro para esto?, el origen de Reiki es Tibetano y los monjes tibetanos transmiten su sabiduría a través de iniciaciones, (cambios en la vibración de los estudiantes) ¿para qué?, para acelerar el proceso, es decir, en realidad una iniciación o sintonización no tiene por qué ser hecha por un Maestro, cualquier persona que dedique un mínimo de tiempo diario a Yoga o Meditación durante un periodo suficientemente largo (4-5 años) consigue abrir estos canales y ser un transmisor de Reiki, pero un Maestro, además de hacer esa apertura en un sólo día, transmite los conocimientos y la práctica necesaria para el desarrollo y buen aprovechamiento de la técnica.

Cada iniciación, es decir, cada cambio de nivel en Reiki desde el nivel I (el despertar) hasta la Maestría (Sensei) es una elevación y apertura mayor de los canales, que se produce a nivel energético instantáneamente pero que a nivel físico tarda un poco más, ¿por qué ocurre esto? Porque nuestros cuerpos sutiles conectan enseguida con la vibración sutil, pero nuestro cuerpo físico, hecho de materia, es decir, energía vibrando a un nivel más denso, necesita más tiempo para alcanzar un nivel de vibración alto y llegar a su capacidad total de transmisión de energía. De ahí la necesidad de un mínimo de 21 días para conseguir igualar la vibración energética y física y aprovechar al máximo la capacidad de canalizar.

Pero hay más, para que haya un cambio de nivel adecuado y el cuerpo tanto físico, como energético, se encuentre listo y preparado para la siguiente iniciación, es decir, subir de nivel, necesita tiempo, tiempo para asimilar los cambios que produce esta nueva vibración, tanto en el interior como en lo exterior, nuestro entorno.

Esto ocurre porque atraemos lo que vibramos, si al elevar nuestro nivel vibracional, dejamos de vibrar y resonar con determinadas personas, situaciones, o incluso pensamientos, este proceso necesita un tiempo para ser aceptado a nivel mental y emocional, a la vez que físico y poder deshacernos de todo ello sin que sea traumático. ¿Cuánto tiempo?, pues el que cada uno necesite, por

regla general los Maestros ponemos unos plazos mínimos entre uno y otro nivel, si nos tomamos esto seriamente, claro, pero hay personas que están listas en tres meses y otras tardan años, no se puede forzar, y ningún Maestro debe hacerlo.

Pero, ¿Qué ocurre realmente a nivel físico en una iniciación?, para explicarlo tenemos que hablar de la glándula Pineal.

La glándula pineal, o epífisis a nivel estrictamente fisiológico, es una pequeña glándula endocrina justo en el centro del cerebro de los vertebrados, es un poco más grande que un guisante y su nombre se debe a que parece una piña de pino, cuya función es enviar hormonas (órdenes) a otras glándulas del organismo para que éste funcione correctamente, además de regular nuestro reloj biológico.

A nivel energético citaremos a Descartes para expresar su importancia en nuestra evolución humana. Él decía que era el "principal asiento del alma" y lo veía como el tercer ojo, y Chico Xavier decía que "Esta glándula rige los fenómenos nerviosos de la emotividad y las emociones, es un órgano de elevada significación en el cuerpo etéreo. Desata, en cierto modo, los lazos divinos de la naturaleza en busca del perfeccionamiento del alma, y deja entrever la importancia de las facultades creadoras que se le han conferido a la criatura humana."

Su función más importante es ser el receptor de las energías mentales que provienen de dimensiones superiores, si está abierta y receptiva, de ahí la importancia de la iniciación, ya que se activa esta glándula, y se insertan en ella los símbolos de Reiki adecuados (estos símbolos son antenas que nos conectan con vibraciones superiores) y además promueve la intuición. Nos conecta, como vemos, con otros planos y nos hace recibir información de esas otras dimensiones.

EL CICLO DE PURIFICACIÓN DE LOS 21 DÍAS

Los 21 días de limpieza en Reiki son un proceso que comienza con las iniciaciones en cada nivel de Reiki. Eso es debido al aumento del nivel vibratorio. La energía negativa que hemos guardado en el cuerpo en forma de bloqueos y patrones emocionales, tiene un nivel vibratorio más bajo. Con la amplificación repentina del nivel vibratorio, las energías más densas que no pueden resonar con las más sutiles, empiezan a liberarse. Es un proceso lento, que trabaja

Reiki Usui Tradicional – Nivel 1

3 días en cada chakra (7 chakras x 3 días = 21 días).

Algunos signos típicos de los 21 días de limpieza en Reiki que se pueden notar como resultado de esta limpieza incluyen sueños, “sensaciones extrañas”, cambios emocionales, desintoxicaciones, hábitos antiguos o comidas favoritas que pierden importancia, etc.

Durante este proceso de limpieza, es muy beneficioso hacer auto-reiki justo antes de dormir por la noche, y al despertar por la mañana. Si se sigue con este hábito después de haber completado el proceso de limpieza, el crecimiento continuará, y la energía se volverá cada vez más refinada. Una actitud de gratitud y abundancia empezará a fluir naturalmente en tu vida.

También es muy recomendable beber 2 litros diarios de agua tratada con Reiki y evitar las carnes grasas, frituras, alcohol, cafeína y teína. En caso de fumadores se debe disminuir al mínimo el número de cigarros que se consumen al día.

Una pregunta muy común es ¿qué ocurre si no completo los 21 días? Pues verás los 21 días funcionan solos, es parte del proceso de la iniciación, el resto son recomendaciones para que el proceso sea más profundo y efectivo pero ocurre por el mero hecho de recibir la iniciación o sintonización.

Muchos estudiantes de Reiki vienen a la clase muy preocupados acerca de la posibilidad de desintoxicación severa después del Alineamiento porque ellos han oído acerca de un ciclo de 21 días de purificación. Encuentro que tales reacciones pueden ser raras como virtualmente inexistentes para la mayor parte de la gente que afino. He oído que este ciclo no fue mencionado específicamente por Usui Sensei pero se fundamenta en algunos sistemas metafísicos Occidentales.

Es más exacto decir que cuando usted es afinado su curación personal comienza inmediatamente. Esto aparece a veces como síntomas de la liberación física o emocional tal como un exceso de gases, diarrea o malhumor. Esto se ha llamado desintoxicación. La mayoría de las personas no tienen efectos notables de esta clase. Alguna persona puede informar de un largo procesamiento emocional hasta 3 semanas o 21 días después de un Alineamiento y tener el informe de alguna persona con inusuales sueños vívidos apenas después del Alineamiento.

Cualquier tratamiento o Alineamientos de Reiki que tomen alientan a beber gran cantidad de agua. Esto a menudo reduce o elimina cualquier cantidad de síntomas de desintoxicación.

Todos deben ser informados que en algunos casos la liberación de toxinas o reorganizaciones energéticas o físicas causará que ellos se sientan peor por un tiempo pequeño antes de sentirse mejor.

Alguna persona puede sentirse algo incómodo cuando condiciones crónicas, físicas, emocionales o mentales se alivian porque ellos no están acostumbrados a sentirse bien. Cualquiera que tiene una reacción de desintoxicación debe ser alentado a auto-sanarse con Reiki y a menudo a avisar a su maestro de Reiki para ser ayudado. Cualquier severo malestar o de continuar excepcionalmente debe ser remitido a un médico profesional apropiado porque no pueden tener todos las mismas reacciones al Alineamiento.

A veces las reacciones normales a acontecimientos que ocurren y las emociones que surgen durante el período apenas después de ser hecho el Alineamiento son atribuidas a la desintoxicación cuando ellos quizás sean simplemente una expresión real y conocimiento más libres de los sentimientos que sí pueden ser un efecto del Alineamiento.

Los ciclos limpiadores o un período de cambio o desintoxicación y de la integración de las energías o transformaciones no son exclusivos de Reiki pero pueden ocurrir durante algún cambio mayor en prácticas de vida espiritual. O aún como parte de la reacción normal a acontecimientos en su vida diaria, tal como ajustándose a un trabajo nuevo.

Algunos enseñan que los primeros siete días se enfocan en asuntos del desarrollo personal físico y emocional. La segunda semana enfoca más en asuntos de relaciones y comunidad e integración mental. La última semana se enfoca en la transformación y ajuste divino o espiritual.

El ciclo afecta el cuerpo. Cuando la sesión o Alineamiento finalizan este ciclo comienza. Algunos de los cambios y las percepciones aprendidos por esta vía pueden tomar más tiempo en manifestarse completamente, o para integrarse, pero los primeros 21 días es considerada una parte muy importante en este proceso por muchos. Los síntomas atribuidos a la desintoxicación pueden incluir exceso de gases, resfriados y los columpios emocionales del

humor, sin embargo normalmente éstos no son raros y severos cuando ellos ocurren. Este cronograma es una versión de un libro metafísico muy viejo; yo pienso verdaderamente que el concepto del período de veintiún días puede venir de fuentes no japonesas, quizás nosotros podríamos decir simplemente que obstáculos y karma pueden surgir cuando usted hace cambios positivos.

Capítulo 10

COMO RECIBIR LAS INICIACIONES A DISTANCIA

Para recibir la energía previamente hay que meditar y visualizar acerca de la energía que se va a recibir, que se presentará en cada documento o manual. El día de la alineación se recomienda tomarlo sentado y con tus palmas deben estar en el regazo o juntas (gassho) en el pecho para recibir las energías. Se les solicita al iniciante que se conecte con su Ser Superior.

Se recomienda vestir con ropas confortables. Es importante que alcances y mantengas tu mente y tu cuerpo armonizado y equilibrado correctamente para recibir la iniciación y sientas las Energías Sanadoras. Puedes hacer esto permitiéndote a ti mismo alcanzar un estado maravillosamente relajado.

Para recibir la iniciación la puedes realizar durante las 48 horas del día indicado, el Tiempo es Eterno e Ilimitado para la Divinidad, estando disponible durante todo el día según el horario de tu país, así que las energías de la iniciación estarán a tu disposición en el momento que así tú lo solicites. La alineación dura aproximadamente 30-40 minutos.

LA LIMPIEZA DE LOS 21 DÍAS, DESINTOXICACIÓN O EL CICLO DE LA TRANSFORMACIÓN

Durante los 7 primeros días vamos a enfocarnos en nuestro bienestar general, mientras realizamos una sesión de auto sanación Reiki

Pasos para iniciar cada sesión de los 21 días de desintoxicación

1. Encuentren un lugar y un momento del día en que puedan dedicarse una hora a ustedes mismos sin ser interrumpidos
2. Coloquen las manos sobre su pecho en oración Invoquen a los Guías del Reiki para que los proteja y los ayude a conectar con la energía Reiki

Reiki Usui Tradicional – Nivel 1

3. Eleven las manos con las palmas hacia arriba, en posición de recibir algo, y llame a la energía Reiki de la manera que ustedes sientan (Reiki ven a mí, energía Reiki te llamo para esta sesión de desintoxicación, cualquier frase con la que ustedes se sientan cómodos), pueden decir que se abren y entregan como canales para recibir la energía Reiki para realizar esta sesión de desintoxicación.
4. Luego comenzar hacemos uno a dos minutos de meditación Gassho, Respiración Luminosa y Baño Seco. (Ahora que están iniciados pueden llamar directamente a la energía Reiki para hacer las meditaciones)

Meditacion Gassho

<https://www.magiaangelica.com.ve/reiki/meditacion-gassho/>

Los pasos de los primeros 7 días son los siguientes

5. Luego comenzamos con las posiciones de auto sanación Reiki, siguiendo la campanada cada 3 minutos que indica el cambio de posición de las manos, sigan la secuencia en la imagen que les compartí para las posiciones de manos en auto sanación. Nos enfocamos en nuestro bienestar general
6. Sigán el audio

En la segunda semana vamos a ir enfocándonos en cada uno de los chakras, al mismo tiempo que aplicamos la auto sanación Reiki, recomenzamos en la tercera semana.

Pasos para la semana dos y tres del ciclo

7. Chakra Raíz, la Base y Cuerpo Físico. Poder Primitivo días 8 y 15. La glándula: suprarrenales.
8. Chakra Sexual, el Sexo, la Creatividad, la Intimidad, también el Ego, días 9 y 16 La glándula: gónadas.
9. Chakra Plexo Solar, las Emociones (los sentimientos del intestino). Los sentimientos por otras personas, también glándula del páncreas días 10 y 17
10. Chakra Corazón y Timo. Amor en general. La compasión. Comunicación y también la glándula del timo días 11 y 18
11. Chakra de la garganta, La Expresión, Responsabilidad. También La glándula tiroides días 12 y 19
12. Chakra del Tercer Ojo, La frente, las Ideas, la visión, la mente. El propósito. También La glándula pituitaria (hipófisis) días 13 y 20

13. Chakra de la corona, La Integración del Color, la Dirección más Alta de la Mente. También glándula pineal (epífisis) días 14 y 21

Cada una de las dos últimas semanas tiene un ciclo completo durante el cual cada chakra es enfocado en un día. Aunque el trabajo no está limitado a sólo un chakra por día, el foco primario estará en uno. Reiki traerá la ayuda para limpiar los asuntos que previenen el bienestar o que están en el camino de la evolución espiritual y personal. Este ciclo puede acontecer si usted recibe o da un tratamiento de Reiki. De hecho, acontece cada vez que usted hace un cambio agradable. La única diferencia es el foco. Este ciclo aplica también a uno de integración de energías de los siete rayos de la creación pero esto es complejo y demasiado lejos y esotérico para este manual de Reiki. Mis estudiantes no han informado generalmente dificultades con desintoxicación en sí mismos ni con sus estudiantes. A los estudiantes se les pide informar al Maestro de Reiki si ellos tienen las reacciones severas o excepcionales después del Alineamiento.

El maestro de Reiki puede recomendar que los estudiantes entren por varios días al tratamiento individual en caso de desintoxicación severa. El maestro debe sugerir que un médico sea consultado si hay síntomas físicos, no todo acontecimiento físico ni emocional que sigue al Alineamiento será por desintoxicación.

ANEXOS – MEDITACIONES

Meditación Gassho

Literalmente, Gassho significa "dos manos que se juntan". El Dr. Usui enseñaba una meditación denominada Meditación Gassho la practicaba cada vez que se iniciaban sus talleres o encuentros de Reiki. Se practica de 20 a 30 minutos tras levantarse y/o de noche antes de acostarse. Puede hacerse a solas o en grupo. Las meditaciones grupales son mucho más intensas y concentra mucha más energía.

La Meditación Gassho es muy sencilla y puede ser realizada por individuos de cualquier edad. Personalmente me gusta mucho ya que permite liberar nuestra mente de los pensamientos que fluyen constantemente por ella. Se practica durante tres días, luego de este tiempo sabremos si es adecuada para nosotros. Luego, de ser posible, debe practicarse todos los días al menos durante tres meses.

Sin embargo, si después de dos o tres días aparece una sensación de inquietud, irritabilidad, o algún otro tipo de incomodidad, podría ser que esta meditación no sea adecuada para ti. Simplemente, puedes volver a intentarla algunas semanas después.

Pasos para la Meditación Gassho

1. Cuando hagas Gassho, siéntate con los ojos cerrados y las manos colocadas juntas frente a tu pecho, en forma de oración. Enfoca tu atención entera en el punto de encuentro de los dos dedos del medio.
2. Trata de olvidar todo lo demás. Si durante esta meditación comienzas a pensar sobre el almuerzo o el día venidero, observa ese pensamiento y déjalo ir.
3. No se trata de conseguir alguna cosa. Relájate todo lo que puedas. Luego regresa al punto donde se unen los dos dedos del medio.
4. Si te resulta doloroso mantener ambas manos juntas ante tu pecho durante veinte minutos, pósalas sobre tu falda (manteniéndolas juntas) en una posición confortable y sigue meditando.
5. También pueden ocurrir fenómenos energéticos, como que tus manos o tu columna vertebral se calienten mucho: obsérvalo pero no dejes que te influya. Siempre vuelve a poner el foco en los dos dedos del medio.
6. Si debes modificar tu posición sentada, muévete de manera lenta: deliberada y conscientemente. En mi experiencia, resulta más fácil meditar cuando la columna se halla lo más recta posible, y la cabeza no se vuelca hacia delante, atrás o al costado. Imagina que tu cabeza está adosada a un globo lleno de helio, que gentilmente la mantiene en la posición perfecta. Si tienes problemas en la espalda, o no tienes la costumbre de sentarte así, recomiendo que te sientes en una silla con respaldo, y con algunos almohadones detrás, o con tu espalda apoyada contra la pared. Básicamente no hay objeciones en meditar recostados salvo que ello nos invita a quedarnos dormidos.

Meditación Respiración Luminosa (HIKARI NO KOKYU HO)

Es un ejercicio para quitar la tensión y reducir el estrés.

1. Sentados en una silla con respaldo, de ser posible recto
2. Iniciamos con tres respiraciones lentas y profundas,

Reiki Usui Tradicional – Nivel 1

- inhalamos y exhalamos llevando el aire hacia abajo, hacia el abdomen
3. Colocamos las manos con las palmas hacia arriba ligeramente ahuecadas sobre los muslos
 4. Ahora inspiramos luz, vemos como la luz entra por nuestra nariz y por nuestra coronilla (la parte superior de la cabeza) cada vez que inhalamos, la dejamos circular hasta que llega al segundo chakra, de tres a cuatro dedos por debajo del ombligo, donde se encuentra nuestro almacén de energía
 5. Visualizas que la energía se concentra allí formando una esfera de luz que a medida que vas inhalando se va haciendo cada vez más brillante y pequeña, concentrando toda la luz en ella
 6. Sostenemos un momento el aire
 7. Al exhalar sentimos que la esfera de luz explota dentro nuestro y la luz se expande por todo el cuerpo, saliendo finalmente, por las manos, por los ojos, la boca, por toda la piel, llena la habitación donde estás, llena la casa donde estás, llena la ciudad en que estás, llena el universo
 8. Y repetimos, inhalamos, la luz ingresa por la nariz y por el chakra corona (coronilla o parte superior de la cabeza), baja hasta el segundo chakra (tres a cuatro dedos por debajo del ombligo), allí se concentra y se hace como un puntito de luz muy brillante
 9. Hacemos una pausa de uno o dos segundos sosteniendo el aire
 10. Expiramos, muy lentamente, explota la luz, sale por nuestra piel, los poros, inunda la habitación, la casa, la ciudad, el universo
 11. Repetimos desde el paso 5 en adelante durante 5 minutos, si sólo pueden hacerlo uno o dos minutos está bien, no pasa nada, con el tiempo van a poder hacerla más tiempo. Es una meditación muy intensa.

Meditación con los 5 Principios del Reiki

Esta meditación permite que incorporemos los cinco principios, que los hagamos parte de nosotros

1. Sentados con la espalda derecha
2. Hacemos tres respiraciones conscientes
3. Leemos el primer principio y lo proyectamos frente a nosotros, lo observamos detenidamente y dejamos que penetre por nuestro chakra corazón (en el centro de nuestro

- pecho)
4. Sostenemos la imagen por unos segundos mientras realizamos una respiración consciente
 5. Leemos el segundo principio y lo proyectamos frente a nosotros, lo observamos detenidamente y dejamos que penetre por nuestro chakra corazón (en el centro de nuestro pecho)
 6. Sostenemos la imagen por unos segundos mientras realizamos una respiración consciente
 7. Repetimos los pasos con cada uno de los principios
 8. Cuando finalizamos, hacemos tres respiraciones conscientes
 9. Y concluimos la meditación

Técnica Ken Yo Ku - Baño Seco

Es una técnica para limpiar nuestra propia energía interna con vibración del Reiki y es parte de la sanación para la autopurificación y crecimiento espiritual.

El Maestro usui la utilizaba antes y después de los tratamientos de Reiki. Al realizarla, se purifica el cuerpo, el corazón y la energía personal

Es una técnica muy sencilla de realizar y su duración es corta, unos pocos segundos. Puede hacerse sentado o de pie y no es necesario cerrar los ojos ni realizar ninguna visualización, sencillamente nos conectamos desde el corazón con la Energía Reiki, o con la energía del universo.

Es conveniente efectuarla antes y después de todo trabajo con Reiki, sobre todo cuando lo hacemos a otra persona, ya sea una sesión o una sintonización (iniciación)

1. Nos ponemos en posición Gassho (manos juntas), hasta que sientas la vibración de la Energía Vital Universal en ti.
2. Siente como esa energía se distribuye por todo tu cuerpo, este paso lo hacemos para centrarnos
3. Inspira por la nariz lentamente, cuenta el mentalmente el tiempo que te lleva
4. Haz que el aire llene tu estómago
5. Exhala por la boca en el mismo tiempo en que inhalaste.
6. Al salir el aire el estómago se desinfla
7. Con la mano izquierda, realiza un movimiento hacia la cadera derecha, con la palma de la mano vuelta hacia ti, a unos 5 centímetros del cuerpo físico

Reiki Usui Tradicional – Nivel 1

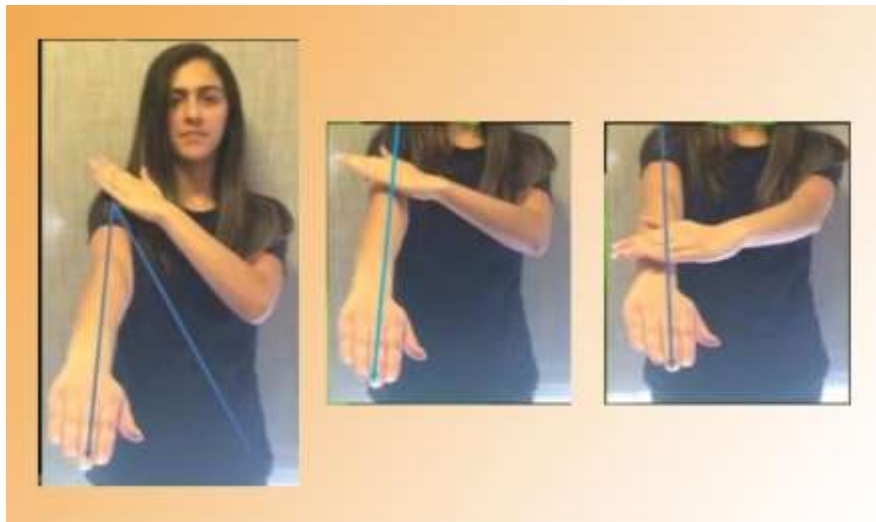


8. Inspira por la nariz lentamente, cuenta el mentalmente el tiempo que te lleva
9. Haz que el aire llene tu estómago
10. Exhala por la boca en el mismo tiempo en que inhalaste.
11. Al salir el aire el estómago se desinfla
12. Inspira y coloca la mano derecha en el hombro izquierdo y haz el mismo movimiento, el cual finaliza cuando llegas a la cadera izquierda



13. Inspira por la nariz lentamente, cuenta el mentalmente el tiempo que te lleva
14. Haz que el aire llene tu estómago
15. Exhala por la boca en el mismo tiempo en que inhalaste.
16. Al salir el aire el estómago se desinfla
17. Con el brazo derecho, horizontal con respecto al piso, extendido al frente, ubica la mano izquierda en el hombro derecho, inspira y exhala mientras pasas la mano por le brazo, hasta la punta de los dedos

Reiki Usui Tradicional – Nivel 1



18. Inspira por la nariz lentamente, cuenta el mentalmente el tiempo que te lleva
19. Haz que el aire llene tu estómago
20. Exhala por la boca en el mismo tiempo en que inhalaste.
21. Al salir el aire el estómago se desinfla
22. Repetir el procedimiento anterior con el brazo izquierdo y luego, una vez más con el brazo derecho



23. Inspira por la nariz lentamente, cuenta el mentalmente el tiempo que te lleva
24. Haz que el aire llene tu estómago
25. Exhala por la boca en el mismo tiempo en que inhalaste.
26. Al salir el aire el estómago se desinfla
27. Finalizar con las manos en Gassho, haciendo una leve reverencia para agradecer.

Gassho, cada vez que juntas las manos en postura Gassho toda la unidad de tu ser se manifiesta, tu mente se aclara, encuentras paz...

Iniciación Reiki Nivel 1

1. Meditación para la iniciación Reiki Usui Tradicional Nivel 1.
2. Prepárate para recibir la sintonización.
3. Luego de leer el manual.
4. Si puedes date un baño físico con agua y jabón neutro antes de comenzar, si no, no te preocupes puedes hacer igual la iniciación
5. Prepara tu altar si así lo deseas. En el dispondrás los cuatro elementos agua, fuego, aire y tierra, representados por un vaso de agua, una vela del color que desees, incienso o esencia y flores frescas o una planta. Pretendemos con ello darle un carácter sagrado y respetuoso
6. Cuando estés listo haz una meditación Gassho, una meditación de Respiración Luminosa y un baño seco
7. Siéntate con la columna derecha y con tus manos juntas en el pecho en posición Gassho o si lo deseas abiertas y apoyadas en el regazo con las palmas hacia arriba con la intención de con la intención de recibir las energías.
8. Toma una respiración profunda, imagina que con ella llenas todo tu cuerpo y al exhalar, suavemente, haz que tu cuerpo se relaje desde los pies hasta la cabeza. Siente el peso de tu cuerpo sobre la superficie
9. Toma una nueva respiración profunda y conecta con tu corazón. Para ello siente como tu consciencia repartida por todo tu cuerpo va a concentrarse en tu corazón.
10. Imagina ahora que una columna de luz blanca penetra por tu chakra corona y va inundando todo tu cuerpo
11. Deja que esa luz, salga por tus manos y tus pies
12. Imagina, siente tu corazón contenido por una esfera de luz blanca... radiante
13. Recuerda que la intención es poderosa y por ello pide de corazón recibir la iniciación, centraliza tu ser y abre tu corazón tanto como te sea posible en la divinidad que mora en ti.
14. Ahora di en voz alta si te es posible:

****Yo (tu nombre completo) invoco a mí ser superior, que su divinidad me envuelva.**

Invoco a los amados arcángeles, ángeles y ángel guardián, al Maestro Mikao Usui, a los Maestros del Reiki, a los Maestros

Ascendidos y a los Hermanos Mayores, para que con su presencia, asistencia y protección, posibiliten y apoyen mi iniciación en la energía Reiki Usui Tradicional Nivel 1, que me fuera enviada por mi Maestra sintonizadora.

Señor, Madre-Padre, por favor bendíceme y que yo sea iniciado en tu servicio divino de sanación.

Yo comprometo mi corazón y mis manos para la sanación de todo ser.”*

15. Ahora respira profundamente... inspira la energía espiritual y visualiza mentalmente una pirámide de oro girando sobre ti
16. Imagina que descienden sobre ti las energías espirituales sanadoras
17. Mantente en esta postura por 30 minutos o el tiempo que necesites recibiendo la iniciación. Gracias, gracias, gracias. Hecho está.
18. Agradezco a mi ser superior, que su divinidad me envuelva, agradezco a los amados arcángeles, ángeles y ángel guardián, al Maestro Mikao Usui, a los Maestros del Reiki, a los Maestros Ascendidos y a los Hermanos Mayores por su presencia, asistencia y protección y por haber posibilitado mi iniciación en la Energía Reiki Usui Tradicional Nivel 1 que me fuera enviada por mi Maestra sintonizadora Neuly Garcia a quien agradezco profundamente
19. En este momento y para siempre tú estás iniciado en la energía Reiki Usui Tradicional Nivel 1
20. Agradece. Gracias, gracias, gracias. Hecho está.
21. Ahora envía energía sanadora a tus compañeros y a tu Maestra sintonizadora (Neuly Garcia)

NOTA IMPORTANTE:

Las iniciaciones o sintonizaciones se realizan tanto personalmente como a distancia como les explique en el capítulo 9, en el caso de la sintonización a distancia deben acordar con su maestro como llevarla a cabo, según el horario de su país o lugar donde se encuentran, deben seguir los pasos del capítulo 9, a fin de que el maestro les envíe la energía de la sintonización. Recuerden para ser Reikistas necesitan tener activa la sintonización del nivel

Reiki Usui Tradicional – Nivel 1

correspondiente y que su maestro les envíe su certificación con el linaje del que provienen.

www.magiaangelica.com