

REIKI USUI SHIKI RYOHO

NIVEL I

靈氣



Susana García
Maestra Federada 4471

www.cursosreikiennmadrid.com
www.facebook.com/reikiespaz
Tel: 626 61 55 38

¿Qué es el Reiki?

El Reiki es una técnica de sanación procedente del Japón compuesta de dos palabras: Rei = Universal y Ki = Energía propia individual, con lo cual en español viene a significar “Energía Vital Universal”. Al decir Reiki, nos referimos a Reiki Ryoho, es decir “Método de Sanación Natural usando la Energía del Universo”. El doctor Mikao Usui fue el autor de esta denominación que llegó a tener renombre universal.

Todo tiene Ki o “Chi” (seres humanos, animales, plantas, piedras).

Se produce un “encuentro de la energía vital individual con la energía universal cósmica (tiene muchos nombres) o encuentro de la fuente con nuestra individualidad”. Es la unión de esa fuente con nuestra propia energía; eso es REIKI.

Se trata de una técnica ancestral, que consiste en la imposición de manos sobre una persona, facilitando así la transmisión de energía curativa.

El Reiki es, pues, el poder inteligente del cosmos, sea que se manifieste a escala global o local. Y un practicante Reiki es aquella persona que está sintonizando conscientemente a esa fuerza universal y que por tanto se deja guiar por su sabiduría intuitiva.

Reiki puede tratar cualquier dolencia pero NO hace milagros. Reiki no regenera 10 cms de hueso, no hace crecer miembros amputados, no elimina el cáncer, no desinfecta heridas. Es compatible con otros métodos de curación y no está contraindicado en ningún caso. De hecho, aumenta la eficacia de otros tratamientos utilizados al mismo tiempo pero NO SUSTITUYE a ningún tratamiento médico. Potencia el propio sistema de autocuración del cuerpo, restableciendo la armonía energética y recuperando el equilibrio físico, mental-emocional, lo que facilita la sanación y cualquier método de curación.

¿Qué NO ES el Reiki?

Con Reiki no se puede especular ni mucho menos manipular. Reiki es puro y trascendental, cuando alguien recibe una iniciación en Reiki lo está recibiendo en su pureza, porque es el universo quien hace que la energía fluya y que la iniciación se lleve a cabo correctamente.

Reiki NO ES una técnica para llegar a ser un curandero.

Reiki NO ES un don que recibimos de un “gurú”

Reiki NO es una religión, NO ES una secta, ya que respeta y es compatible con cualquier creencia personal y filosofía de vida; el problema está en cómo interpretamos la información o en algunas personas que la manipulan para su propio beneficio.

NO ES una varita mágica que “soluciona problemas” o “cambia la vida”, eso sólo nos corresponde a cada uno de nosotros.

NO ES una alternativa a la medicina tradicional, ES un complemento que te puede servir para potenciar los beneficios de la medicina y minimizar sus efectos secundarios.

Reiki no cura, sólo activa tus propios mecanismos de autocuración, equilibrando tu sistema energético y ayudándote a restablecer ese equilibrio a otros niveles.

El practicante de Reiki no diagnostica.

El practicante de Reiki no aconseja ni desaconseja el uso de otras técnicas.

El practicante de Reiki no aconseja la ingesta de ninguna sustancia, ni siquiera de una infusión.

El practicante de Reiki no evalúa la “buena” o “mala” energía de los demás (entre otras cosas porque nadie tiene un aparato de medir energía buena o mala)

El practicante de Reiki no hace juicios sobre el estado del receptor.

El practicante de Reiki no interpreta “bloqueos” o “efectos” de la energía.

El practicante de Reiki no dirige la energía; la energía se dirige ella solita donde haga falta.

El practicante de Reiki DEBE ser respetuoso y prudente con el receptor

El practicante de Reiki SOLO canaliza la energía, no pone NADA de su cosecha.

TODO el mundo puede aprender a canalizar Reiki, no hace falta ningún “don” especial, es una técnica que se aprende.

La energía de Reiki SIEMPRE es para bien, y siempre beneficio, tanto a quien la da como a quien la recibe.

¿Quiénes pueden practicar el Reiki?

Es un método que permite a cualquier persona (edad, nivel de estudios...), a través de sus manos, transmitir una energía distinta de la propia capaz de reequilibrar sistemas energéticos.

Para Reiki, una enfermedad es simplemente una manifestación física de algo más profundo. Mientras la medicina convencional se limita a tratar dicha manifestación, Reiki considera la enfermedad como un “síntoma” de un malestar emocional o “espiritual”

Cualquier persona puede aprender el sistema Reiki, y puede utilizarlo para su propia curación y beneficio o la de los demás. Todos los seres tenemos acceso a esa energía, simplemente nos tienen que iniciar o “sintonizar” con esa energía, como si fuésemos una radio.

Nos tiene que quedar muy claro que no somos nosotros quienes curamos, sino esa Energía de amor que está en el universo y, ni mucho menos, somos médicos. Nosotros somos una simple “tubería” por donde pasa esa energía.

Somos el puente entre esa energía distinta de la propia y la del paciente; por lo tanto con el Reiki aprendemos esa lección de humildad.

El Reiki se usa en muchos hospitales del mundo con mucho éxito. En Gran Bretaña el Reiki está incluido en la Seguridad Social (Sanadores de la Seguridad Social). Cuenta con el reconocimiento de la Organización Mundial de la salud.

En Madrid, recientemente nos encontramos con el siguiente titular: “Médicos y enfermeras del 12 de Octubre dan clases de ‘reiki’. El Ramón y Cajal utiliza esta técnica en pacientes con cáncer.”

¿Cuáles son las aplicaciones y beneficios del Reiki?

El Reiki se puede aplicar en cualquier situación, tanto personal como familiar, laboral y de salud ya que actúa sobre los niveles físico, mental y emocional del paciente, canalizándose al aspecto adecuado para lograr la curación de los padecimientos.

Reiki no es un acto mental. No hay que concentrarse, dirigir la mente, creer en algo, visualizar, tener fe, etc. Reiki funciona más allá de nuestras mentes y canalizaremos la energía independientemente de si estamos nerviosos, deprimidos, enfadados, etc... aunque obviamente, la situación ideal es dar una sesión de Reiki en estado de calma.

Con el Reiki se equilibran los centros energéticos del cuerpo.

Se puede dar Reiki a animales y plantas. Las posiciones de las manos para los animales siguen siendo las mismas puesto que los órganos animales están localizados en el mismo lugar que entre los humanos.

Efectos de la energía del Reiki:

- Sanación y bienestar
- Disminución o erradicación de dolores
- Recuperaciones más rápidas (post-operatorio)
- Menores efectos secundarios de los medicamentos.
- Reduce el stress y la ansiedad

- Mejora la concentración
- Mejora el rendimiento
- Desintoxica
- Desarrolla compasión y amor
- Libera bloqueos internos
- Aumenta las vibraciones

Todos estos efectos están interrelacionados ya que, como consecuencia de la profunda relajación alcanzada, se disuelven los bloqueos físicos y mentales. La relajación de los órganos contraídos permite que la energía vital fluya con normalidad y se active la eliminación de las toxinas. Una vez desintoxicado, el organismo dispone de mayor espacio para almacenar y utilizar mayor cantidad de energía vital.

Para lograr todo esto, se requieren dos premisas: la primera abrirse a la fuerza Reiki mediante la iniciación tradicional y, la segunda, aplicarla regularmente.

Historia del Reiki

Desde el principio de los tiempos el instinto humano ha sido colocar las manos sobre un ser (humano o animal) ante un dolor; date cuenta de que cuando te das un golpe lo primero que haces es colocar intuitivamente las manos sobre la zona que te está doliendo ya que ese “calor humano” nos da serenidad y curación.

En el Tíbet existen registros de técnicas de curación por medio de las manos desde hace más de ocho mil años. Esas técnicas se expandieron por Grecia, Egipto, India y otros países, a pesar de que la técnica permaneció perdida durante los últimos dos milenios.



El redescubridor del Reiki es Mikao Usui, nacido en Japón el 15 de agosto de 1865 y hay varias versiones sobre su historia ya que ésta fue alterada con el fin de que el método pudiese ser introducido en Occidente, principalmente en lo que concierne a su formación profesional y a su religiosidad. No obstante, la esencia, que puede quedar mejor descrita como una leyenda, se la conoce por haber sido transmitida de generación en generación.

Mikao Usui inició a unas 2000 personas y murió de un ataque al corazón el 9 de marzo de 1926, precisamente mientras daba una charla de Reiki en Fukuyama. Está enterrado en Tokio y en su lápida se lee: "Aunque haya fallecido el Maestro, este "Rei Ho" tiene que propagarse y perpetuarse para siempre. ¡Oh, qué hermoso es que Usui Sensei, el Maestro, enseñara a los demás en lugar de aplicarse el Reiki sólo a sí mismo, que en vez de guardar esto sólo para el bien de su familia y de sus descendientes lo difundiera!" "Deseamos desde nuestro corazón que las generaciones venideras continúen sintiendo respeto hacia su labor al ver esta lápida."

Como comentábamos anteriormente, existen varias versiones sobre la historia de Mikao Usui, pero lo fundamental de todo ello es que Usui se hiciera preguntas sobre el verdadero objetivo de la vida.

Esto lo llevó a formarse concienzudamente en asuntos como filosofía, psicología, religión y sanación con energías.

Convencido de que ese objetivo era alcanzar la paz y la iluminación espiritual, abandonó las obligaciones familiares e ingresó a la vida monástica. Un suceso con alguno de sus alumnos lo llevo a investigar antiguas técnicas de sanación basadas en la energía, así como las curaciones milagrosas atribuidas a Jesucristo y al Buda Gautama, pues creyó necesario recuperarlas en beneficio de sus semejantes.

En un momento en donde todos los caminos parecían cerrarse, Usui decidió realizar el último esfuerzo, aunque pudiera costarle la vida. En marzo de 1922 subió al monte Kurama, situado a las afueras de Kyoto y lugar habitual de meditación del budismo zen, para comenzar un retiro con ayuno. Estando en su práctica del día vigésimo primero, Mikao Usui pensó que iba a morir cuando de pronto vio millones de pequeñas burbujas de todos los colores del arco iris. Apareció una inmensa luz blanca y delante de él aparecieron unos símbolos sánscritos que brillaban con destellos dorados. Cuando despertó fue consciente de haber alcanzado un profundo estado de unificación con el Universo.

De regreso a casa pudo comprobar que había sido iniciado en Reiki en tres ocasiones:

Bajando del monte tropezó con una piedra y se lastimó el pie. Al llevarse las manos a la herida, ésta se curó y el dolor cesó inmediatamente. Entonces, se dio cuenta de que se había activado en él esta magnífica capacidad de ser un canal de la Energía Universal.

La segunda ocasión donde comprobó que tenía la capacidad de sanar fue en la posada donde se alojaba ya que la nieta de los dueños tenía un fuerte dolor de muelas y Usui le puso las manos calmándole el dolor.

Como llevaba 21 días en ayunas pidió algo de comer en esa misma posada; el posadero le aconsejó no comer ya que le podía sentar mal pero aun así Usui ingirió la comida y vio que no le sentó mal; ese fue el tercer "milagro"

Usui, fiel a los propósitos que se había formulado, abandonó el monasterio y regresó a la vida cotidiana para hacer llegar el regalo de Reiki a todos. En abril de 1922 fundó el "Usui Reiki Ryoho Gakkai" en Tokio y comenzó a enseñar y a tratar con Reiki. En septiembre de 1923 hubo un gran terremoto en Tokio y el Maestro dedicó especialmente sus dotes sanadoras a cuantos lo necesitaron. Fruto de su experiencia personal como sanador, Usui recomendó que se aplicase energía Reiki preferentemente a quien lo solicitase y tuviese intención de implicarse en el proceso de curación.

Decidido a transmitir su descubrimiento a los demás, el Maestro enseñó el modo de "sintonizar" a otros con la Energía Universal. De esta manera estableció las ceremonias de iniciación, mediante las cuales los Maestros de Reiki capacitan a nuevos practicantes, "honrando el linaje de Usui Sensei".

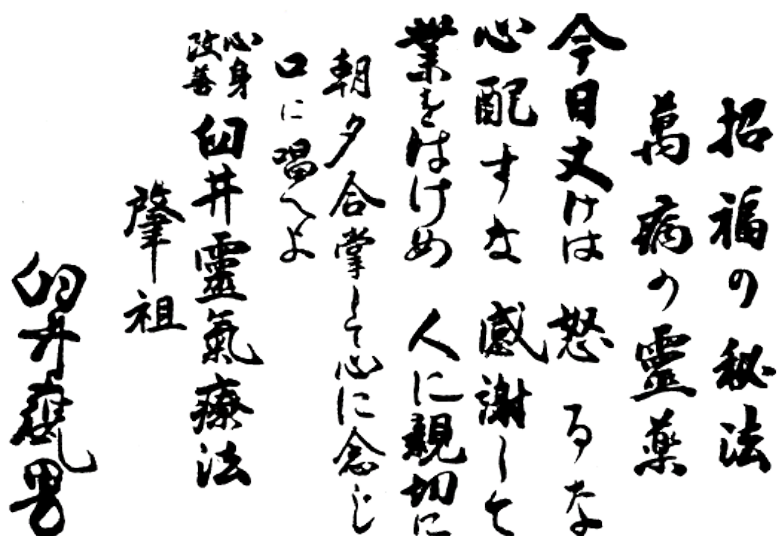
Dos alumnos de Mikao Usui que contribuyeron a la expansión del Reiki son: Chujiro Hayashi, doctor en Medicina y comandante de la Marina Imperial Japonesa, y Hawayo Takata, una campesina de origen japonés nacida en Hawaii.

Gracias a la Sra. Takata conocemos el Reiki en occidente. Fue una labor de marketing puro y duro ya que Takata se inventó que Usui era un cura católico y que en una clase de religión un alumno le retó a que demostrara que Jesús había sido capaz de curar. Para ello viajó por diferentes universidades de Estados Unidos y Europa en busca de documentos que le revelaran el secreto.

Principios del Reiki

El Reiki no es una secta, ni religión, es una técnica de sanación muy sencilla de aprender y muy flexible con las creencias de sus practicantes. No obstante, sí que tiene cinco principios que si los siguiéramos a rajatabla seríamos los seres más felices del planeta. Aunque no estés iniciado en Reiki, o ni siquiera sepas qué es el Reiki, te aconsejo que intentes seguirlos y ya verás cómo te liberas de mucho sufrimiento.

Estos principios los introdujo el Sensei Mikao Usui en su técnica con el fin de enseñar a sus alumnos la verdadera esencia del Reiki; los extrajo de unos poemas del emperador Meiji, que gobernaba en Japón en la época de Usui y se dice que era su consejero espiritual.



1. **Sólo por hoy no te enfades.** Obsérvate, mira cuántas veces te enfadas a lo tonto porque tu compañero de trabajo ha puesto el aire acondicionado y te molesta, o que tu hijo se ha dejado las cosas tiradas por medio, o que tu jefe parece valorar más a un compañero que a ti, que te han pisado en el metro... etc, etc, etc... ¿no te das cuenta que son tonterías y que no merece la pena enfadarse por eso? y bueno, pienses que se trata de algo muy gordo, no te aporta nada enfadarte ya que te envenenarás.
2. **Sólo por hoy no te preocupes.** Nuestra mente se monta unas películas increíbles de las cosas horribles que nos podrían suceder en el futuro y que “para más inri” la mayoría de las veces no suceden. Como dijo Shantideva: “si algo tiene solución, ¿por qué te preocupas? y si no la tiene, ¿por qué te preocupes” porque te pongas como te pongas no se va a solucionar y si se ha solucionado, pues ¡genial!. Hay que “ocuparse” en lugar de “preocuparse”.
3. **Sólo por hoy sé agradecido.** Siempre pensamos que seremos felices cuando tengamos pareja, cuando nos compremos el coche tal, cuando tengamos el trabajo cual... pero no valoramos lo que tenemos aquí y ahora. A veces no valoramos que es un lujo poder ir solo al baño sin necesidad de ayuda, que tenemos salud, familia, que al levantarnos respiramos y estamos vivos; la lista de cosas que agradecer es infinita.
4. **Sólo por hoy sé amable con los demás.** Crea un ambiente amable a tu alrededor, sonríe a los demás, ayúdales en todo lo que puedas. Esto es el amor incondicional, hay que amar a todos los seres por igual, incondicionalmente. Si alguien no nos corresponde es porque no puede o no sabe, todavía tiene que evolucionar. Si das algo a alguien, ha de ser de forma incondicional, sin esperar nada a cambio porque a lo mejor esa persona no tiene nada en ese momento para corresponderte pero quizás, otra persona que conoces poco o no conoces de nada sí que te da algo o te hace un favor; así funciona el universo.

5. **Sólo por hoy trabaja honradamente.** Como son escritos traducidos del japonés, se han encontrado dos interpretaciones. Una de ellas es lo que dice, trabajar honradamente, cumple los horarios y disfruta de tu trabajo. La segunda interpretación, que para mí tiene más sentido, es que te trabajes a ti mismo, que te estudies para ver qué aspectos de tu vida hay que corregir (miedos, angustias, ira, apegos, celos....) y trabájatelos para liberarte de ellos.

No hay que aprendérselos como un papagayo, sino interiorizarlos y practicarlos aquí y ahora, día a día, de ahí viene el “sólo por hoy”...y un día verás que “zás” automáticamente nos sale no enfadarnos, no sufrir, amar a los demás. Te garantizo que seguir estos principios es la mejor medicina del alma para alcanzar la paz interior y la felicidad.

Niveles de Reiki:

Nivel I o físico: se transmite energía Reiki al paciente a través de las manos.

Nivel II o mental: el iniciado trabajará con problemas mentales o emocionales. Se aprenden tres símbolos de Reiki y es posible trabajar a distancia. Ya que para el Reiki no existe ni presente, ni pasado ni futuro, sólo existe el AQUÍ y AHORA.

Nivel III: se aprende un símbolo más que sirve para amplificar los otros tres. El alumno dará un gran salto y tendrá herramientas que le ayudarán a hacer realidad sus sueños. También tendrá capacidad de curar a un mayor número de personas.

Maestría: el alumno es sintonizado para poder iniciar a otras personas.

El hecho de haber realizado un segundo grado o maestría, no implica que el individuo esté más “sano” o sea más “sabio” que aquella persona que sólo haya sido iniciado en el primer grado o que incluso ignore la existencia del Reiki; hay muchos caminos para evolucionar y el Reiki es sólo uno de ellos.

¿Cómo funciona Reiki?

Reiki es un sistema de reequilibrio energético. Convertirse en un canal de Reiki requiere la realización de una conexión entre nuestro sistema energético y la energía universal; a esto se le llama Iniciación.

La iniciación es una ceremonia llevada a cabo por el maestro de Reiki con la finalidad de abrir nuestro canal central energético y reconectarlo con la energía del Universo.

Reiki es un modo de crecimiento personal que no sólo elimina un malestar, síntoma o dolor sino que te ayuda a llegar a la causa de dicho malestar y modificar el patrón de conducta o pensamiento que lo estaba provocando.

La energía, es sólo eso, energía, no existe energía buena ni mala, sólo bien o mal gestionada. En una persona sana la energía fluye de manera armoniosa por nuestro cuerpo físico a través de los chakras. Esa fuerza energética nutre nuestros órganos, células y tejidos, regulando las funciones vitales. Si existen excesos físicos, emocionales y mentales, se producen desarreglos en el flujo energético, generando "nudos" o bloqueos energéticos que interrumpen el flujo normal de la energía vital, originando así una disfunción de los órganos, causando un desequilibrio o enfermedad.

Los Chakras

La palabra Chakra significa rueda. El cuerpo está formado por numerosos chakras pero los más importantes son los siete que recorren la parte central de nuestro cuerpo.

Todo en el universo está formado de energía; con lo cual nosotros somos pura energía. Hay energía más densa (con menor grado de vibración), que es la material; y energía menos densa que podría ser la astral o espiritual, conocida también como Energía Universal (Reiki). En el caso del ser humano estas energías están en completa relación y no pueden desligarse hasta la muerte. Los chakras, por tanto, son pequeñas puertas que ayudan a poner en contacto unas energías con otras. Debemos imaginarnoslos como una especie de antenas emisoras y receptoras de información. El problema comienza, entonces, cuando una o varias de esas antenas están estropeadas o reciben-emiten distorsionado. Es entonces cuando deben ser arreglados o armonizados.

Para entenderlo mejor, veamos el siguiente símil: en nuestra casa hay un cableado oculto por las paredes que conducen la energía por toda la casa; pero esos cables serían inútiles sin los enchufes que permiten distribuir la energía a los diferentes aparatos que conectamos a ellos.

Los chakras tienen la misma función en nuestro cuerpo que los enchufes ya que distribuyen la energía que entra por nuestra coronilla a los órganos, glándulas y músculos de nuestro cuerpo. Por ese motivo, están ubicados estratégicamente para ejercer su función.

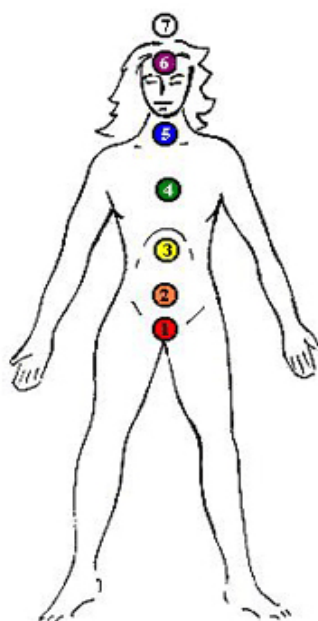
Los chakras tienen forma cónica y cuentan con una parte frontal y una parte posterior, excepto el primero y el séptimo. Todos ellos están unidos por un canal energético que recorre toda la espina dorsal.

Funciones principales de los chakras:

1. revitalizar cada cuerpo aural o energético y con ello el cuerpo físico;

2. provocar el desarrollo de distintos aspectos de la autoconciencia, pues cada chakra está relacionado con una función psicológica específica.

3. transmitir energía entre los niveles aurales.



- 7. BLANCA**
Glandula Pituitaria, conectamos a la consciencia Universal.
- 6. VIOLETA**
Glandula Pineal, intuición, conocimiento, más allá de palabras, clariaudiencia, clarividencia.
- 5. AZUL**
Comunicación, manifestación, conectamos con Tiroides, cosas de tiempos.
- 4. VERDE**
Compasión, perdón, libertad personal, Rendición.
- 3. AMARILLO**
Experiencias traumáticas que ocurren durante la niñez miedos, confianza, autoestima, dudas de sí mismo, ego, poder, voluntad, intenciones, fronteras, inteligencia, opiniones, juicios.
- 2. NARANJA**
Emoción, apegos y capacidad de dejar ir, no solamente a personas, cosas o lugares, sino también de maneras de ser, formas de creencia, centro del sistema inmunológico.
- 1. ROJO**
Supervivencia, enojo, pasión, dinero, carrera, hogar, irritación, dolor.

En el apartado del autotratamiento/posiciones de las manos veremos qué funciones tiene cada chakra.

Protocolo del tratamiento:

Lo primero de todo indicarte que no realices ningún ritual si no tienes claro su utilidad o que carece de sentido.

Antes de cada tratamiento deberían llevarse a cabo los siguientes pasos:

1. Las joyas aunque el Reiki siempre está fluyendo porque es una energía elevada, es necesario quitarse las joyas tanto la persona que aplica el Reiki como el receptor. Los anillos, cadenas y relojes forman un circuito metálico cerrado, capaz de reducir o ralentizar el flujo libre de energía a través del cuerpo. En caso de que el paciente tenga una placa de titanio o prótesis, no preocuparse ya que el Reiki le va a sanar: lo único es que en la zona donde tenga la placa, la energía fluirá más lentamente.

2. Lavarse las manos: Antes de cada tratamiento, es necesario lavarse las manos debajo del agua corriente. Esto tiene carácter tanto simbólico como también higiénico. Nuestras manos se limpian de todas las influencias anteriores. Después del tratamiento,

las manos se lavan nuevamente debajo del agua corriente. Así se neutralizan todas las impresiones que han sido absorbidas durante el tratamiento.

3. La oración: Hacemos un “centrado de corazón” con las manos en posición Gassho y pedimos la conexión energética mentalmente. Lo más importante, antes de cada tratamiento, es el ruego de convertirse en canal Reiki. Pide ayuda a tus guías, a Dios (si eres creyente) para que te acompañen durante la sesión; un ejemplo de petición sencilla sería “Energía aquí y ahora” y no hace falta memorizar una larguísima oración y recitarla como un “papagayo”.

4. El peinado del aura: Después de invocar la energía y antes del tratamiento, se peina el aura del receptor tres veces de la cabeza a los pies. La función que cumple el aura en el plano etéreo es similar a la que cumple la piel en el plano físico: proteger el cuerpo energético interior y estimular la circulación de la energía. El objeto de esta técnica es la de establecer contacto con el paciente, el cual percibirá que te encuentras en el umbral de su campo interno de percepción sutil, estás llamando a su puerta, pidiéndole que te permita entrar, en lugar de hacerlo bruscamente.

Para “peinar” el aura une tus dos pulgares, las manos con los dedos juntos en forma de cuenco y empieza a escanear el cuerpo del paciente de la cabeza a los pies; ahí ya podrás observar cómo le fluye la energía. Repite el proceso tres veces. Al terminar la sesión de Reiki, también se alisa el aura.

5. Cierre de la sesión: al finalizar la sesión y una vez peinada el aura, realiza un corte energético entre tú y el paciente; de ese modo harás que el receptor sienta su propia fuerza y le demostrarás que es independiente de tu energía. Si se te olvida hacerlo, tranquilo que no pasa absolutamente nada y nadie se queda con la energía de nadie pasado el tiempo.

Descripción de una Sesión:

El paciente se tumba vestido en la camilla y, como hemos comentado anteriormente, sin zapatos, reloj u objetos que le puedan molestar.

La ropa, una escayola, una manta o similar no interfieren en el flujo de la energía reiki.

Se acondicionará la sala de Reiki con música relajante, luz tenue y si se quiere se enciende un incienso; es muy importante que el paciente tome confianza y esté receptivo. Si el paciente tiene frío se le ofrece una manta. Después se invita al paciente a relajarse cerrando los ojos y a abrirse a la energía durante aproximadamente una hora.

Una vez terminada la sesión indícale suavemente al paciente que ya has terminado, indicándole que vaya tomando conciencia y que se incorpore lentamente para acostumbrarse a la realidad cotidiana y no marearse. Te recuerdo que no podemos diagnosticar al paciente, ni suministrarle o aconsejarle la toma de sustancias, ni dárteles de “gurú” o sanador todopoderoso; estás tratando a un ser humano y es una gran responsabilidad.

Despídete del paciente dándole algunos consejos: beber mucha agua, ducharse, evitar sustancias tóxicas (comida procesada, alcohol, tabaco, drogas...), descansar bastante, etc.

Es probable que un desbloqueo provoque en el paciente llantos, convulsiones, risa, tristeza, etc; debes estar preparado para ello. Es muy importante que el paciente acepte los sentimientos que la energía liberada le produzca. Te recuerdo que el Reiki no sustituye a un tratamiento psicológico con lo cual los problemas serios han de ser tratados por psicólogos o psiquiatras.

La frecuencia de las sesiones depende de los casos. Se recomienda que al principio el paciente se comprometa a cuatro tratamientos seguidos durante un período de cuatro días o al menos uno por semana. Cuanto más Reiki reciba un paciente, más beneficios obtendrá pero si sus circunstancias no permiten una regularidad, la señora Takata siempre decía que es mejor recibir un poquito de Reiki a que nada.

El Reiki se puede dar en cualquier sitio, en la oficina, en casa, pero lo ideal es darlo en una habitación tranquila, música relajante y luz tenue.

Recomendaciones:

Después de la iniciación atravesaréis un período de purificación durante los 21 días siguientes. Esto significa que hay aplicarse diariamente una sesión Reiki, beber bastante agua y evitar productos cuya ingesta resulta tóxica para el organismo tales como: alimentos procesados (bollería industrial, patatas fritas, chucherías...), bebidas alcohólicas, café, carnes (rojas, cerdo, embutidos), mariscos, drogas, tabaco...

No se trata de una cuestión moral, sino más bien un modo de intensificar y profundizar las iniciaciones del primer nivel. Date cuenta que la energía Reiki entra en tu organismo propiciando la liberación de toxinas, con lo cual encima tú no vas a ingerir más de las que ya está liberando tu organismo.

Como regla, se sugiere no ofrecer sesiones Reiki demasiado libremente y no sin algún tipo de compensación, que no tiene por qué ser dinero (puede ser un café, un libro, intercambio de conocimientos...). Resulta muy difícil apreciar algo dado "gratis". Por supuesto, dentro de tu familia y entre amigos íntimos las reglas son diferentes, dado que de cualquier modo siempre tiene lugar un constante intercambio de energía.

Antes de dar Reiki a una persona hay que pedirle permiso ya que no podemos interferir en su libre albedrío; el receptor será quien, subconscientemente, decida si desea o no recibir la energía universal y la cantidad que quiere recibir.

El Altar de Reiki



Montar un altar de Reiki es algo optativo pero es aconsejable por varios motivos: 1) Hace que mantengas tu interés por el Reiki ya que lo verás a diario, 2) Será un lugar junto al cual te podrás recoger para meditar y relajarse, 3) Ayudará a proteger tu hogar de energías no deseadas, 4) Podrás recordar los principios del Reiki y agradecer todas tus bendiciones

Te recomiendo situar el altar en un lugar no transitado de tu casa; puede ser en un rincón de tu dormitorio, en una estantería del cuarto de estar... Intenta poner objetos que representen los cinco elementos: fuego (incienso, vela...), tierra (una maceta, cuarzos), aire (el humo del incienso), agua (un cuenco con agua) y éter (el espíritu). También puedes colocar una foto de Mikao Usui, de Buda, Jesús; yo por ejemplo tengo una foto de la Tara Verde. De todas formas, el Reiki es muy flexible y si no te apetece poner ninguna foto no pasa nada; utiliza tu intuición para poner objetos que te traigan energía positiva y con los que te sientas bien.

Posiciones de auto-tratamiento

Las posiciones traseras se relacionan a nivel energético con las de delante. Los chakras tienen salida energética por delante y por detrás, de modo que, lo que trabajamos por delante también se trabaja por detrás.

Lo más recomendable es dar reiki a los 7 chakras, empezando desde el séptimo (chakra corona) y terminando en el primero (raíz). Aplicaremos reiki durante 5 minutos a cada chakra así que el autotratamiento durará aproximadamente 35 minutos. Si ves que necesitas aplicar más reiki a una zona determinada, detente ahí más tiempo y por supuesto, si puedes hacer las posturas opcionales, mejor que mejor.

1) Manos sobre el séptimo chakra corona (coronilla)

Tener este chakra equilibrado, nos ayuda a conectarnos con la consciencia Universal. Regula la glándula Pituitaria (es la glándula endocrina más importante, ya que regula la mayor parte de los procesos biológicos del organismo)



- 2) **Manos sobre el sexto chakra (tercer ojo):** puede ser tapándote los ojos o en la nuca, como más cómodo te resulte (también puedes hacer las dos)



Nuca: Trabaja sobre las terminaciones nerviosas, estimulándolas, envía estímulos placenteros al cerebro y actúa al nivel medular. Armoniza el funcionamiento de la glándula pituitaria o hipófisis. Trabaja con la médula y el cerebro. Disminuye la tensión del cuello y relaja la parte superior de las cervicales. Regula el sueño. Controla la ansiedad, regulando el hambre y por consiguiente el peso. También actúa sobre adicciones, disminuyendo la compulsión. Actúa en problemas relacionados con el habla (tartamudez) y alivia los dolores de cabeza en la base del cráneo. Ideal para personas que están en estado de conmoción por accidente, en coma o desmayadas.

A nivel emocional genera paz interior gracias a que se disminuyen las preocupaciones, irritaciones, miedos o traumas. En el plano espiritual trabaja el sexto chakra en la parte posterior; se propicia el recuerdo de los sueños y de vidas pasadas. También se desarrolla la intuición.

Ojos: Actúa sobre los Chakras coronario y del Tercer ojo aportándoles energía y sanando cualquier enfermedad en los ojos, pues tienen que ver con la capacidad de ver el pasado, el presente y el futuro, indica miedo o negativa o incapacidad a ver lo sucedido o lo que sucede en este momento. Esta posición también trabaja problemas en la nariz, congestión respiratoria, alergia, resfriados, asma, sinusitis, problemas en la boca (regula el pH de la mucosa). Equilibra la glándula pineal (epífisis o tercer ojo); juega un papel importante en el estado de ánimo.

A nivel emocional, reduce el estrés y alivia la ansiedad proporcionando relajación.

En el plano mental, alivia y disminuye la confusión mental, generando equilibrio y claridad de pensamientos e ideas. Permite aumentar la capacidad de concentración de la persona.

En lo espiritual, equilibra el sexto chakra permitiendo que penetremos en nuestro yo interior y ponernos en contacto con nuestro maestro interior. Favorece la meditación y el estado de concentración.

Manos sobre las Sienes (opcional): Clarifica y equilibra ambos hemisferios cerebrales. El izquierdo es el que corresponde a lo racional, analítico y esquemático; y el derecho es el creativo, artístico y globalizador. Alivia los dolores de cabeza y también sirve para recuperar a personas que han consumido drogas o alcohol.



Ayuda con las enfermedades mentales al proporcionar paz interior, claridad de pensamientos y una visión más clara de la vida y de los problemas. También promueve el recuerdo de los sueños y vidas pasadas.

Oídos: Es una posición importante pero opcional, se utiliza en todos los tratamientos de adicciones, en la oreja se expresan todos los órganos del cuerpo.

3) **Manos sobre el quinto chakra (garganta):**



Garganta: Punto importante en la comunicación, conexión entre la mente y el corazón. A nivel emocional, Reiki permite que se suelte la cólera sofocada y las angustias, limitaciones. Armoniza y potencia la autoestima.

Trabaja el metabolismo, las glándulas tiroides y paratiroides. Controlan el metabolismo del calcio, contribuyendo al control del tono muscular. Actúa sobre los maxilares, mandíbulas amígdalas, gargantas, faringe, glándulas salivares y ganglios cervicales. Equilibra la presión sanguínea.

A nivel espiritual, trabaja el quinto chakra y ayuda a mantener una sintonía con la espiritualidad de forma más creativa y sincera.

4) **Manos sobre el cuarto chakra (corazón):**

Corazón: trabaja el corazón, sistema circulatorio, armoniza los pulmones en la parte superior y las funciones de los bronquios. Ayuda al drenaje linfático. Equilibra el Timo.



En el plano emocional, esta zona es el centro energético emocional del cuerpo que, cuando está equilibrada, controla el envejecimiento, trabaja los sentimientos de rabia, celos, amargura y hostilidad. Reduce el estrés, desarrolla la felicidad, autoconfianza, placer y armonía.

A nivel mental, desarrolla serenidad, centralización, tranquilidad, relajación y calma para que podamos afrontar los problemas cotidianos.

A nivel espiritual, el chakra corazón es un punto de activación del amor hacia uno y universal.

Pulmones: punto asociado a nuestra forma de vida. Respiramos de la misma forma en que vivimos.

5) **Manos sobre el 3 chakra (plexo solar):**

Plexo solar: Chakra que tiene su acción sobre el poder personal y todo lo que tiene que ver con la autodeterminación y el compromiso personal.



A nivel físico equilibra las funciones del hígado, estómago, bazo, vesícula biliar, páncreas y diafragma.

En el plano mental, genera calma, serenidad y, al estar más calmada la mente, los órganos de la digestión funcionan mejor.

En lo emocional, alivia el estrés, genera seguridad. Es una posición importante para periodos de cambios bruscos en la vida, haciendo que aceptemos ideas y situaciones diferentes. Reduce miedos, la depresión y mejora la autoestima.

Hígado y Vesícula: Puntos que disuelven la cólera, el enfado y rabia que luego afectan las funciones de estos órganos.

Bazo y Páncreas: Órganos que son afectados por las obsesiones. También se usa en diabetes, enfermedad que tiene que ver con el sentimiento de pérdida de dulzura de la vida.

6) Manos sobre el segundo chakra:



Ovarios y próstata: En la mujer ayuda a disminuir los dolores pre-menstruales. En el hombre activa su creatividad.

A nivel emocional se desarrollan respuestas emocionales saludables ante la vida sexual, rompiendo patrones y pensamientos rígidos relacionados con la sexualidad. Reduce la ansiedad, nerviosismo y el pánico. Trabaja todo tipo de adicciones.

A nivel mental, promueve la creatividad, mejorando la flexibilidad y la capacidad de adaptación.

7) Manos sobre el primer chakra (raíz)



A nivel espiritual, se equilibra el chacra raíz. Es el responsable de la supervivencia, la vitalidad, la sexualidad y asegura la posesión material.

Otras posturas adicionales:

Hay más posiciones adicionales pero con que cubras las 7 principales es más que suficiente; acuérdate que la energía Reiki llena tu cuerpo y va hacia donde más lo necesita, a eliminar los bloqueos.



Posiciones para un tratamiento a otras personas

Puedes tocar a la persona (obviamente respetando las zonas íntimas), posando suavemente las manos o mantenerlas en el aire, como más cómodo os resulte tanto a ti como a la otra persona. En cada postura estamos unos 3 minutos; en Youtube o Soundcloud encontrarás miles de temas de Reiki poniendo en el buscador “música Reiki con campanillas”. Si la persona tiene un problema en determinada zona puedes permanecer más tiempo en la zona.

Normalmente se hace el tratamiento boca arriba y boca abajo, pero si la persona se encuentra incómoda boca abajo (si está embarazada, es muy mayor, tiene problemas de espalda, etc...) puedes hacerle todo el tratamiento por delante; en este caso, en lugar de estar 3 minutos en cada posición, permanece el doble (6 minutos).

Si por ejemplo cuentas con poco tiempo y tienes que dar un tratamiento de Reiki a alguien, puedes ir “directamente al grano”, es decir, darle Reiki unos minutos en la zona que necesite. Por ejemplo si alguien tiene migrañas y sólo tienes 10 minutos, dale Reiki en la cabeza durante esos 10 minutos.

El Reiki es muy flexible y verás como con la práctica te resultará más fácil adecuar la sesión a la persona que trates con Reiki.

A continuación te indico las posiciones para un tratamiento a otras personas:

Primera posición: coloca las manos en forma de cuenco sobre el chakra corona



Segunda posición: manos sobre los ojos (sexto chakra), con cuidado de no apretar la nariz (también se pueden mantener en el aire a pocos centímetros de la cara).



Posicion adicional de la cabeza: Manos en las orejas (éstas tienen los puntos reflejos de los órganos)



Importante:

- Manos en forma de cuenco, con los dedos juntos y relajadas
- Emplear 3 minutos en cada posición
- Las posiciones que te indico son orientativas, si por ejemplo a la persona le duele mucho una zona que no entra dentro de las posiciones (por ejemplo un muslo, una mano...) dale Reiki en esa zona durante unos minutos para aliviarle el dolor.
- Cambia de posición suavemente e intenta no perder contacto físico con el paciente

Cuarta posición: las manos cubriendo el chakra garganta



Quinta posición: las manos sobre el chakra corazón



Sexta posición: manos sobre el plexo solar



Séptima posición: manos sobre el segundo chakra (hara o tan tien)



Octava posición: manos sobre el chakra raíz, obviamente respetando al paciente y manteniendo las manos en el aire.



Novena posición: manos sobre las rodillas



Zona de la espalda, pídele al receptor de Reiki que se dé la vuelta despacito. Como te comenté anteriormente, si la persona tiene problemas de espalda, está embarazada, está profundamente dormida o es muy mayor y le cuesta darse la vuelta... puedes hacerle todo el tratamiento boca-arriba.

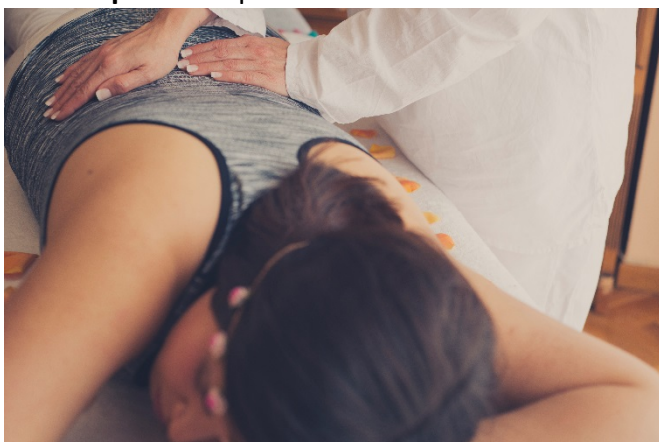
Primera posición: Chakra corona



Seguda posición: chakra corazón



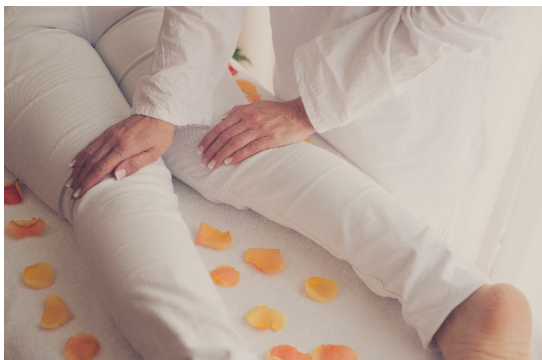
Tercera posición: plexo solar



Cuarta posición: segundo chakra



Quinta posición: pasamos directamente a las rodillas, es decir, no se hace el primer chakra.



Sexta posición: plantas de los pies



Reiki para animales



Al igual que las personas, los animales se benefician del Reiki. Si tienes gatos, perro, pájaros, peces, caballos, vacas u otro tipo de animales grandes, puedes utilizar Reiki para ayudarles.

Reiki aporta los mismos beneficios a los animales que a los niños y personas de todas las edades. ¿Te has fijado cómo responde tu mascota cuando le das mimos poniéndose patas arriba o mirándote con sus entrañables ojitos?

Los animales responden a tus manos amorosas y a tu buena intención. El Reiki es otra manera de ayudar a los animales a sentirse mejor.



Puedes dar Reiki a los animales en las siguientes situaciones:

- Cuando están enfermos: Reiki ayuda al proceso de sanación y colabora con cualquier tipo de intervención médica.

- Cuando son cachorros o viejos: puedes aplicar Reiki a cualquier edad.

- Cuando han sufrido un trauma: los animales pueden beneficiarse la energía amor tras haber sufrido cualquier tipo de abuso, pérdida, cambio de residencia o si muestran depresión o cualquier cambio en su comportamiento. Aunque no sepas qué le pasa a tu mascota, el Reiki siempre funciona y le ayudará a sanarse.



¿Qué técnicas de Reiki podemos utilizar con animales?

Reiki con las manos: los animales (perros, gatos, caballos...) tienen los mismos chakras que los humanos con lo cual puedes adaptar las posiciones de las manos a tu mascota. Y para los animales pequeños (perritos, gatitos) aplicar Reiki en la cabeza, a un hámster entre las manos y para los peces en la pecera, por ejemplo.

Reiki a distancia: esta técnica de Reiki se puede aplicar desde cualquier lugar y no necesitas estar junto al animal para utilizarla, pero para ello has de estar iniciado en segundo nivel de Reiki.

Reiki en grupo: para animales muy grandes (caballos, vacas o perros grandes) un grupo de personas le puede aplicar Reiki a la vez a modo de rueda de Reiki.

Al igual que pasa con los humanos, la aplicación de Reiki ayuda al animal a sanarse pero también le puede ayudar a tener una muerte pacífica.

Ficha tratamiento de Reiki

Nombre receptor de Reiki: _____

Fecha: _____

Duración de la sesión: [] ½ hora [] 1 hora [] 2 horas [] __ horas

Motivo de la sesión:

- Relajación y disminución del estrés
- Para probar el Reiki
- Práctica de Reiki
- Motivo específico:
- Físico:
- Emocional:
- Mental/Spiritual:

Cómo he arreglado el entorno: (velas, iluminación, temperatura, aromas, limpieza, protección, etc.)

¿Qué he notado durante la sesión de reiki.. emociones, temperatura, bloqueos...?

Obstáculos con los que me he encontrado y cómo gestionarlos (chakras bloqueados, tensión...)

Intercambio de impresiones con el receptor de reiki durante/tras la sesión:

La dieta Reiki

Tras una iniciación de cualquier nivel, pasaremos un período de purificación de 21 días (3 por cada chakra) en el cual la energía sutil del universo abrirá nuestro canal energético y, por consiguiente, nuestro cuerpo físico se tendrá que adaptar a ese cambio de frecuencia vibracional.

Algunas personas (tranquilos, que no todas porque cada uno somos un mundo) pueden sufrir la llamada crisis de sanación ya que la energía Reiki está trabajando con sus bloqueos; se trata de un proceso de limpieza.

A modo de símil, es como cuando viene el fontanero a desatascar las cañerías y vemos que al principio sale el agua marrón y cuando elimina el atasco ya sale el agua limpia y cristalina. Pues lo mismo pasa con nosotros, tenemos el canal energético atascado y la energía nos va a ir limpiando y ayudando a eliminar la basura energética. Eliminaremos las toxinas a través de la orina, sudor, heces y la “basura mental” a través de los sueños. Este proceso como mucho dura los 21 días así que tranquilos que no vais a tener un malestar duradero, ni pesadillas eternas, etc.. ¡porque para eso yo tampoco me hubiera hecho maestra de reiki!

Además de aplicarnos durante los 21 días un autotratamiento, para facilitar el drenaje de las sustancias tóxicas de nuestro organismo sería conveniente ayudarle a eliminarlos bebiendo agua en abundancia y evitar el consumo de sustancias tóxicas tales como grasas, bollería industrial, “chuches”, café, comidas enlatadas y por supuesto las drogas y el alcohol.

Estamos muy concienciados o empezamos a estarlo, de preservar el medio ambiente evitando arrojar basuras pero, en cambio, arrojamos basuras a nuestro organismo. Lo ideal de esta dieta Reiki es hacerla de por vida pero bueno, todo poco a poco ya que es cierto que el chip no se cambia de un día para otro así que en principio lo intentamos durante los 21 días después de cada iniciación.

Y no nos olvidemos de las toxinas que ensucian nuestra mente y alma como el odio, la ira y el apego, eso sí que hay que eliminarlo para siempre ya que es puro veneno que nos genera los bloqueos que precisamente intentamos quitar con el Reiki.

Los beneficios del Reiki son infinitos pero no basta con darnos muchas sesiones de Reiki si luego descuidamos nuestros hábitos y no tratamos de controlar nuestras perturbaciones mentales. ¡Ánimo!

Sensaciones con Reiki

Los sentimientos y sensaciones no tienen por qué aparecer de inmediato y además cada persona es un mundo y unas personas sienten cosas y otras no.

Si te notas estás más sensible, con ganas de llorar, tienes sueños extraños, diarrea, etc... TRANQUIL@ que esta situación es pasajera, no es para siempre, porque ¡si fuera así yo

no me habría hecho maestra de Reiki! La energía REIKI trabaja los bloqueos que generan esas sensaciones hasta hacerlas desaparecer por completo.

Las sensaciones que podemos experimentar son:

Calor: la mayoría de las personas sienten calor en las manos; esto se debe al flujo de energía y a la intensificación de la irrigación sanguínea.

Cosquilleo: sentimos cosquilleo en algunas zonas del cuerpo o tenemos la sensación de que se nos quedan dormidas. Esto se debe al flujo de energía que siempre es positivo.

Relajación: muchas personas perciben desde la primera sesión una fuerte relajación y sedación. Los pacientes muy estresados pueden relajarse tanto que hasta algunos se quedan dormidos.

Energía purificadora: después de unas cuantas sesiones, es posible observar un oscurecimiento de la orina y aumento de olor corporal, diarrea, etc... que se debe a la eliminación de toxinas, por eso es conveniente beber mucha agua.

Es **IMPORTANTE** saber que los síntomas de las personas que tratamos **NO SE TRANSMITEN**; es la empatía, es decir, el ponernos en lugar de la otra persona lo que nos hace creer que sí tenemos esos síntomas.

Debemos tener claro que el Reiki nos protege a nosotros mismos ya que la energía fluye a través nuestro y llega al paciente con lo que nosotros nos quedamos con parte de esa energía; esa es nuestra protección.