

ShinShin Kaizen Usui Reiki Ryoho

Manual Reiki Shoden (Nivel-1)

臼井靈氣療法 初伝



Escuela Española de Reiki Profesional ©

Manual Oficial - Reiki Usui Japonés Shoden - Nivel I

www.escuelareiki profesional.com



Escuela Española de Reiki Profesional ©

Marca Registrada OEPM N°: M4115212

**Escuela Española de Reiki Profesional
José Ángel Niño Cámara
C/Trinidad Grund, 21, 3º, Oficina 39
29001 Málaga (España)
Teléfono: +34 722 207 902
Email: info@escuelareiki profesional.com**

**Web: www.escuelareiki profesional.com
Facebook: Escuela Española Reiki Profesional
Instagram: Escuela Reiki Profesional**

**Título Original: Manual Reiki Usui Japonés Shoden Nivel-I
Autor: José Ángel Niño Cámara
Edición: Enero 2024
Registro Intelectual N°:**

© 2024 - Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida en forma alguna sin el permiso previo de José Ángel Niño Cámara.

La información que aporta este manual se basa en la experiencia práctica del autor, así como en el bagaje milenario de Reiki. Aunque ello no reemplaza en ningún caso la necesidad de visitar a un médico o especialista. Tampoco sustituye ningún tratamiento médico.

La terapia Reiki pueden recibirla todos los seres humanos (adultos sanos, enfermos, embarazadas, niños y bebés), incluso también los animales y las plantas. Es una terapia complementaria a la medicina convencional y terapias psicológicas reconocidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Actualmente la enseñanza y la práctica del Reiki se encuentra en espera de una legislación que la regule, por lo que de momento se le considera una actividad físico-deportiva no reglada, de carácter lúdico, formativo y social, con validez dentro del ámbito de las Asociaciones y Federaciones culturales y sus enseñanzas no tienen carácter oficial.

Índice

Información	Pág. 2
Índice	Pág. 3
Agradecimientos	Pág. 4
Presentación	Pág. 5
Maestro Janc	Pág. 6
Reiki-Do “Mi camino”	Pág. 7
Janc Reiki Ho Ryu	Pág. 8
Escuela Española de Reiki Profesional	Pág. 9
ShinShin Kaizen Usui Reiki Ryoho	Pág. 10
Espiritualidad	Pág. 11
Introducción a la Meditación	Pág. 12
Meditación Gassho	Pág. 15
Introducción a Reiki Shoden	Pág. 17
Historia del Reiki y Mikao Usui	Pág. 18
Usui Reiki Ryoho Gokai	Pág. 25
Escuelas, Sistemas y Linajes de Reiki	Pág. 31
Kanji Japonés Reiki	Pág. 36
Reiki: La Energía y el Método Reiki	Pág. 37
Símbolo: CHO-KU-REI	Pág. 47
Símbolo: KORIKI	Pág. 50
Mantras	Pág. 52
Mantra del Buda Shakyamuni	Pág. 54
Mantra del Buda de la Medicina	Pág. 55
Preparación y activación de Reiki	Pág. 56
Autotratamiento Reiki (Básico)	Pág. 64
Tratamiento de Reiki en Silla (Básico)	Pág. 69
Equilibrado de los Chakras	Pág. 76
Dentho Reiki Ryoho: Técnicas Japonesas Terapéuticas	Pág. 78
Sintonización: Iniciación a Reiki Shoden	Pág. 97
Proceso de Purificación	Pág. 98
Síntomas y Reacciones	Pág. 101
Glosario Reiki	Pág. 104
Bibliografía Recomendada	Pág. 105
Autorización	Pág. 106
Otras Publicaciones	Pág. 107
Videos	Pág. 108

Agradecimientos

A la meditación y al budismo, por haberse instalado en mi vida y por lo mucho que me han ayudado a mejorar como persona.

Al Reiki, por haberme elegido para ser maestro.

A Antonio Dopico por su tiempo y ayuda con la fotografía.

A Verónica, Elisa y Adriana, por su tiempo y paciencia haciendo de modelos para las fotos.

A Alfonso por su apoyo y colaboración.

Y a todos mis alumnos, por ser mi principal motivación para seguir compartiendo, mejorando y creciendo.

Gracias, gracias, gracias.

Maestro Janc



Encuentro Alumnos - Febrero 2024 - Nuevo Centro EERP

われもまたさらにみがかむ曇りなき人の心をかがみにはして
WAREMO MATA SARANI MIGAKAMU KUMORINAKI JITONO KOKORO WO KAGAMINI JASHITE
“Asomado al corazón puro de algunas personas, deseo pulir más el espejo de mi propio corazón.”

Presentación

Querido Alumno/a y Reikidoka:

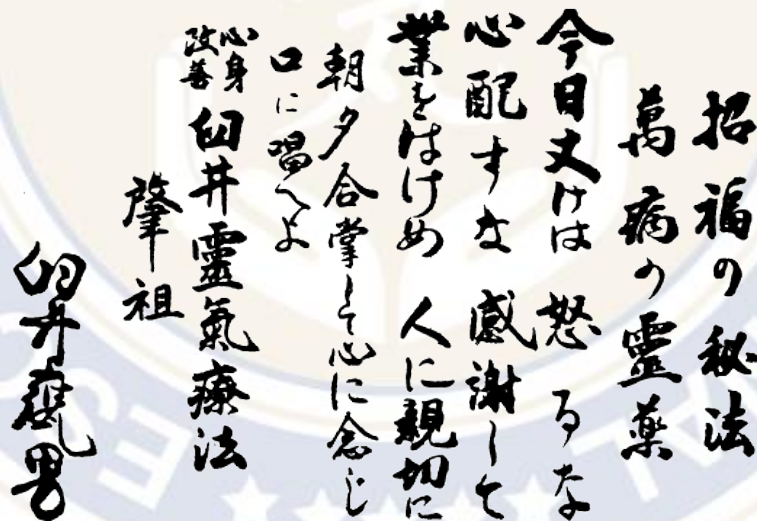
Te doy la bienvenida al curso de Reiki Shoden o primer grado, del sistema de sanación natural tradicional japonés; ShinShin Kaizen Usui Reiki Ryoho, impartido por la Escuela Española de Reiki Profesional.

El presente manual es una obra única y el resultado de años de investigación sobre Reiki, Budismo, terapias naturales y otras disciplinas similares. Es una herramienta de aprendizaje, desarrollo y consulta.

El objetivo de nuestra escuela es que recibas un valioso manual y una formación de alta calidad, ya seas practicante, terapeuta o maestro de Reiki.

Una vez terminado el curso, es muy importante que sigas trabajando en la teoría y la práctica del Reiki. Al final del manual encontrarás una Bibliografía recomendada para avanzar en el camino del Reiki.

¡Bienvenido al curso!



招福の秘法
萬病の靈藥
今日又けは怒るな
心配すな感謝して
業をなげめ人に親切に
朝夕合掌と心に念じ
口に唱へよ
心身改善
白井靈氣療法
肇祖
白井彦男

“El secreto para invitar a la felicidad y el remedio misterioso para toda enfermedad.”

Tan sólo por hoy
No te enojes
No te preocupes
Sé agradecido
Trabaja duro
Sé amable con los demás

Usui Reiki Ryoho Gokai

Maestro Janc

José Ángel Niño Cámara nace en Jaén (España) en 1973, en 1995 se traslada a Málaga (España), donde reside actualmente y dirige su centro de Reiki y meditación, impartiendo cursos y terapias.

Desde joven ha sentido mucha atracción por la cultura japonesa, llegando a practicar artes marciales; Karate y Aikido.

En el año 2001 comienza a practicar la meditación como sistema de relajación, en el 2002 se inicia en el sistema Usui Reiki Ryoho y en 2010 comienza a practicar Budismo Tibetano Tântrico del linaje Karma Kagyu (Camino del Diamante).

Es maestro de Reiki en los sistemas; Usui Japonés, Usui Tibetano y Karuna, maestro/terapeuta convalidado y diplomado por la Federación Española de Reiki.

Ha recibido la iniciación en el Buda de la Medicina (Kadampa: Maestra Guenla Dekyong), en las 21 Taras (Karma Kagyu: Lama Nedo Rimpoche) y en los 7 Budas de la Medicina (NgalSo: Lama Gangchen Rimpoche).

Master en Coaching, PNL e Inteligencia Emocional. Es monitor de meditación y control de estrés por la Federación Española de Reiki y está certificado en Mindfulness por la DDF.

Es miembro de la Federación Española de Reiki (Nº 1169), de la Asociación Profesional Española de Naturopatía y Bioterapia (Nº 2435), de la Asociación Nacional de Terapias Energéticas Sanadoras Alternativas, de la Sociedad Chilena de Reiki y está inscrito en la Fundación Europea de Medicinas Alternativas.

Es miembro fundador de la Comunidad Budista Gangchen Jangchub Ling - NgalSo España, y estudiante del sistema de autosanación; Reiki NgalSo de Lama Gangchen Rimpoche.

Actualmente sigue estudiando e investigando sobre Reiki y otras disciplinas energéticas.



Maestro Janc con Lama Gangchen Rimpoche (Septiembre 2017)

Reiki-Do “Mi camino”

Desde pequeño he sentido una gran atracción por la cultura japonesa y todas sus artes. Recuerdo siendo pequeño, un gimnasio de Karate cercano a mi casa, cuando salía del colegio, me gustaba pasar por la calle donde se encontraba. La fachada estaba decorada con caligrafía japonesa (kanjis). No tenía ni idea de su significado y no entendía mis sentimientos, pero me gustaba mucho lo que representaba y me hacía sentir. Ya de joven atraído por las artes marciales japonesas, practiqué Karate Shotokan y Aikido Tomiki.

Hace ya más de 20 años que recibí mi primera sintonización en el sistema Usui Reiki Ryoho, gracias a una publicidad que encontré en la calle. Por aquel entonces, practicaba algunas técnicas de relajación, pero no sabía nada de meditación, espiritualidad y mucho menos de Reiki o de terapias naturales.

Observando aquella publicidad que encontré, o me encontró a mí, sentí una gran atracción, me sonaba a japonés y decidí apuntarme al curso. Aún hoy, sigo sin entender aquella fuerza que me empujó desde mi interior a realizar el primer nivel de Reiki. Nunca olvidaré la experiencia, los compañeros, ni a mi primer maestro. El curso se desarrolló en un fin de semana y recuerdo perfectamente toda la intensidad de la experiencia.

Cuando recibí mi primera maestría en Reiki Usui Japonés, de parte del maestro Sergio Calderón, sentí mucha alegría por alcanzar algo que deseaba desde hacía tiempo, pero a los pocos días me invadió una sensación de vacío, y surgió una pregunta en mi mente; ¿y ahora qué? Fueron meses duros, en los que no encontraba sentido alguno al hecho de ser maestro de Reiki, decidí confiar en que el tiempo y la meditación me ayudarían, y así fue, a los tres meses nació una pregunta en mi mente; ¿qué hay más allá del Reiki? Empezaron a aparecer en mi vida maestros, terapeutas y libros que dieron un nuevo sentido a mi Reiki-Do.

El Reiki en España ha pasado por varias fases. Cuando yo empecé era poco conocido y practicado, solo en entornos relacionados con las terapias naturales podías hablar de Reiki. Pasado algún tiempo el Reiki fue extendiéndose por la sociedad, dando a conocer su filosofía y práctica. Desde hace unos años, escuelas, organizaciones, maestros, terapeutas y practicantes de Reiki, trabajamos con seriedad, transparencia y normalidad para que la práctica del Reiki sea reconocida y profesionalizada en nuestro país.

Si estás leyendo este manual, ya seas alumno, practicante, terapeuta o maestro de Reiki, debes saber que no es casualidad. En mis cursos siempre digo que nadie elige a Reiki, es Reiki quien te elige a ti para que recorras un camino de autoconocimiento, el cual te conducirá a recuperar el equilibrio entre cuerpo, mente y espíritu.

Recibe un gran abrazo de luz y amor.

“Hay muchos caminos y todos son correctos.”

Maestro Janc

Janc Reiki Ho Ryu

La escuela Janc Reiki Ho Ryu nace con muchísima ilusión a principios del 2016 como centro de formación y terapias de Reiki en Málaga (España).

El maestro Janc es una persona con gran vocación de servicio y disponibilidad hacia los demás. Su objetivo siempre ha sido hacer accesible el Reiki y la Meditación a toda persona que lo solicite, ya sea a través de cursos y/o terapias.

La filosofía de la escuela Janc Reiki Ho Ryu se basa en los siguientes principios:

Servicio: la escuela está al servicio del alumno a través de una amplia oferta continua de cursos, talleres, tutorías y prácticas.

Calidad: la escuela siempre busca añadir valor a los contenidos y mejorar la metodología de los cursos, talleres, tutorías y prácticas.

Honestidad: la escuela se rige por el Código Deontológico de varias organizaciones...

- Código Deontológico de APENB - Asociación Profesional Española de Naturopatía y Bioterapia:
<http://www.escuelareikiiprofesional.com/pdf/codigo-apenb.pdf>
- Código Deontológico de la Federación Española de Reiki:
<http://www.escuelareikiiprofesional.com/pdf/codigo-federacion.pdf>
- Código Deontológico Reiki Karuna (Lee Rand):
<http://www.escuelareikiiprofesional.com/pdf/code-karuna.pdf>

La Escuela Española de Reiki Profesional es la evolución de la escuela Janc Reiki Ho Ryu.

Vive cada instante con atención plena

Vive cada instante con alegría

Vive cada instante sin preocupación

Vive cada instante agradecido por todo

Vive cada instante dando lo mejor de ti

Vive cada instante con amabilidad hacia todo ser sintiente

“Si vives cada día según estos principios, descubrirás el enorme potencial energético existente dentro de ti.”

Principios Reiki del Maestro Janc



Sello Hanko de la Escuela Española de Reiki Profesional
Realizado por el maestro de Aikido y experto en caligrafía - Sensei Juan Carlos Aguilar

Bienvenido/a a la Escuela Española de Reiki Profesional



El principal objetivo de la Escuela Española de Reiki Profesional (EERP) es la enseñanza del método Usui Reiki Ryoho (靈氣法) tal y como lo enseñó su fundador Mikao Usui (臼井甕男). El método Reiki que se imparte en la EERP está sustentado en años de estudio, investigación y práctica en diferentes sistemas de Reiki Usui Japonés, Reiki Usui Tibetano, Reiki Karuna (Lee Rand), Reiki NgaiSo, Seiki Jutsu, Jin Shin Jyutsu, Budismo Tibetano Tántrico, Zen y otras disciplinas energéticas orientales afines.

La EERP está asociada y colabora con diferentes entidades nacionales e internacionales afines; Asociación Profesional Española de Naturopatía y Bioterapia, Federación Española de Reiki, Sociedad Chilena de Reiki, Fundación Europea de Medicinas Alternativas y Asociación Nacional de Terapias Energéticas Sanadoras Alternativas.

La EERP ofrece periódicamente cursos profesionales de Reiki Usui Japonés, Reiki Usui Tibetano, Reiki Karuna (Lee Rand), Terapeuta Profesional de Reiki y otras disciplinas afines, con un alto estándar de calidad, en formato presencial y online (a distancia).

Los principios filosóficos que rigen la vida de la EERP son 4: Profesionalidad, Servicio, Calidad y Honestidad. Nuestro principal pensamiento es la "mejora continua" para seguir ofreciendo una excelente formación y los mejores recursos de estudio a nuestros alumnos.



**“Busca la unificación del macrocosmos y el microcosmos,
aprende de tu vida diaria y haz brillar tu alma con luz.”**

Usui Reiki Ryoho

**“El universo soy yo, yo soy el universo.
Toda la luz del universo está en mí, formo parte de la luz del cosmos.”**

Dai Ko Myo - 大光明

ShinShin Kaizen Usui Reiki Ryoho

Debemos considerar a Mikao Usui un maestro revolucionario para su época. Creó un sistema o método de trabajo personal (coaching) para alcanzar el equilibrio entre cuerpo, mente y espíritu, apoyándose en la meditación y la transmisión de energía universal con las manos.

Mikao Usui daba mucha importancia a la práctica de la meditación. Consideraba que la meditación y el Reiki son dos caminos paralelos que deben ser cultivados por igual. De hecho, la meditación Gassho¹ es original de Usui Sensei.

A través de la práctica de la meditación y del Reiki podemos llegar al autoconocimiento (conocimiento de uno mismo) y mejorar nuestra salud.

El conocimiento que Usui Sensei deseaba transmitir a sus alumnos era que; si queremos alcanzar nuestro equilibrio físico, mental y espiritual, deberemos practicar diariamente Reiki y meditación.

ShinShin Kaizen Usui Reiki Ryoho podemos traducirlo como; método de sanación con la energía universal para la mejora continua de cuerpo y mente (salud y bienestar).

- ❖ ShinShin: cuerpo y mente, también hace referencia a la salud y al bienestar.
- ❖ Kaizen: una filosofía original de Japón que significa “mejora continua”.
- ❖ Usui: Mikao Usui Sensei.
- ❖ Reiki: energía (Ki) universal (Rei), cósmica o del vacío.
- ❖ Ryo: su traducción es “sanación”.
- ❖ Ho: método, práctica o técnica.

Ya seas alumno, terapeuta, maestro o practiques otra disciplina parecida a Reiki, te invito a que incorpores la meditación en tu rutina diaria. En capítulos siguientes veremos una introducción a la meditación y su práctica.

Otras disciplinas japonesas que usan las manos para transmitir energía son:

Jin Shin Jyutsu o Jin Shin Do, disciplina creada por Jiro Muray, es muy interesante y te invito a que la investigues más adelante por internet.

Seiki Jutsu, antiguo arte chamánico japonés (Shugendō) que trabaja con energía vital (Seiki).

“En la mente del principiante hay muchas posibilidades; pero en la del experto hay pocas.”

Shunryu Suzuki - Maestro Zen

(1) Gassho: sentado, juntamos las manos a la altura del chakra corazón. Conectamos los dos hemisferios de nuestro cuerpo energético y conciliamos nuestra parte femenina con la masculina. Usui afirmaba que 15 minutos al día de meditación Gassho equivalía a un autotratamiento de Reiki completo.

Espiritualidad

Los habitantes de las sociedades occidentales, por su estilo de vida acelerado, desequilibrante e incluso neurótico, han perdido la paz interior y buscan disciplinas orientales enfocadas al cultivo de la espiritualidad. Las personas buscan algo que les ayude a recuperar la paz interior; calma, sosiego, tranquilidad o equilibrio físico, mental y espiritual.

¿Pero qué es realmente la espiritualidad o ser espiritual?

Hoy día podemos ver en nuestra sociedad un abuso de la palabra “espiritualidad”, aunque poco se conoce de su verdadero significado y grandeza.

Recordando a los grandes maestros del budismo zen, la espiritualidad es un camino que empieza el día que una persona se hace la gran pregunta, ¿quién soy yo? Una pregunta que nace en el corazón y desencadena la necesidad imperiosa de poder llegar algún día a responderla; indagando y reflexionando hasta hacernos más conscientes de nosotros mismos.

La meditación y el Reiki pueden ayudarnos a recuperar la paz interior y el equilibrio físico, mental y espiritual. A través de la práctica paciente y disciplinada, podremos ir descubriendo aspectos personales que nos acerquen a descubrir la respuesta a la gran pregunta, ¿quién soy yo realmente?

Lo ideal para la práctica espiritual es buscar un lugar en casa y establecer una hora del día para hacer las prácticas de meditación y Reiki. Es importante hacerlas siempre a esa hora y en ese lugar. Hay maestros que llaman a esta forma de practicar; la hora santa. Nos sorprenderán los resultados personales que podemos llegar a conseguir practicando disciplinadamente.

Disponemos de muchos libros para iniciar un camino de búsqueda espiritual. Al final del manual encontraras un listado de libros recomendado inspiradores y de gran ayuda.

Empieza por dar un primer paso, ten paciencia y se disciplinado, los resultado llegarán. No desfallezcas, y si abandonas, no te sientas mal y empieza por el principio.

Yo estoy aquí, Tú estás aquí.

Este es un encuentro muy importante, yo creo.

**Cuando hay ESTO, entonces AQUELLO comienza a existir;
con la aparición de ESTO, AQUELLO aparece.**

**Cuando no hay ESTO, AQUELLO no comienza a existir;
con el cese de ESTO, AQUELLO cesa.**

Gassho!

Hyakuten Inamoto - Fundador Komyo Reiki Kay

Introducción a la Meditación

La meditación se desarrolló y ensayó hace 5000 años por los yoguis de la india, y es el único método del que disponemos para adiestrar la mente.

Ya decía Buda:

“No conozco ninguna otra cosa que sea tan ingobernable como una mente no desarrollada. En verdad que una mente no desarrollada es ingobernable.”

“No conozco ninguna otra cosa que sea tan gobernable como una mente desarrollada. En verdad que una mente desarrollada es gobernable.”

Las enseñanzas de Buda son extensas pero las podemos resumir en 3 bloques o ideas: apártate de pensamientos negativos, adopta pensamientos positivos y adiestra la mente. Y es, a través de la práctica de la meditación como podremos adiestrar, cultivar y desarrollar la mente para alcanzar la paz interior (calma, serenidad y tranquilidad).

El revolucionario Osho decía:

“Nadie aprende a meditar, en realidad lo que hacemos es recordar cómo se medita.”

“La meditación es el estado natural de nuestro ser.”

Hoy día se ha puesto de moda el Mindfulness, que significa “atención plena”, son técnicas de meditación basadas en la antigua meditación Vipasana o de Atención Plena. Mindfulness consiste en enfocar la atención de forma consciente, en el momento presente, con aceptación de lo que ocurre y sin juzgarlo. Hay muchos libros y videos en internet que te ayudarán a profundizar en las técnicas de Mindfulness para el control del estrés y la ansiedad.

A lo largo de la historia, diferentes culturas han desarrollado filosofías para mejorar la vida del hombre y han creado sus propios métodos y técnicas de meditación; hinduismo, budismo, taoísmo, zen...

De todas las técnicas de meditación que existen, la que mejor se adapta al hombre occidental es la taoísta, sentado en una silla, con la espalda recta, una posición natural y correcta de la cabeza, reposamos nuestras manos en las piernas, cerramos los ojos y nos concentramos en la respiración.

Meditar es muy difícil, es perfeccionar la quietud y el silencio, y, desarrollar la observación interior y exterior.

¡Empecemos a practicar!

Buscamos un lugar tranquilo, sin ruidos, con una luz suave y nos aseguramos de no ser molestados durante la meditación, ni por personas ni por tecnología. Podemos empezar por 15 minutos al día e ir aumentando 5 minutos más a medida que dominemos la técnica. El aumento de tiempo dependerá de nuestra disciplina, motivación y paciencia. Podemos ir aumentando el tiempo cada semana, quincena o mes. No aumentaremos el tiempo si no nos sentimos preparados, no hay prisas. El objetivo es llegar a 1 hora de meditación al día. Es muy recomendable llevar un diario de anotaciones sobre tus experiencias con la meditación.

1º Ejercicio:

Nos sentamos asegurándonos una posición corporal correcta, concentramos nuestra atención en la respiración, observamos como entra y sale el aire por la nariz, observamos el automatismo natural de la respiración. A los pocos segundos te vendrán pensamientos, no los abracés, tampoco los rechaces, no los juzgues, déjalos pasar, y vuelve a la respiración.

2º Ejercicio:

Seguido del anterior, ahora observamos nuestra respiración e intentamos captar el instante en que la inhalación se convierte en exhalación y la exhalación se convierte en inhalación. Nos entregamos a la observación consciente del instante en que la respiración cambia. Igualmente que en el anterior, cuando la mente se distraiga con los pensamientos y nos demos cuenta, volveremos a la respiración.

El gran aliado del que disponemos para la meditación es la respiración. En la práctica conoceremos a los aliados y a los enemigos de la mente.

3º Ejercicio:

Manteniendo la respiración continua, natural y relajada, observaremos todo lo que sentimos en nuestras manos, ya sea picor, dolor, calor, frío, hormigueo, sudoración... Cuando la mente se distraiga con pensamientos nos apartaremos de ellos y volveremos a la observación de las sensaciones de nuestras manos. Este ejercicio se puede hacer con cualquier parte del cuerpo. Nos ayudará a ser más conscientes de nuestro cuerpo, a reconectar con él.

Podemos empezar por practicar los 3 ejercicios anteriores seguidos y dedicar 5 minutos a cada uno. Buscaremos una música suave por internet con campanas avisadoras de 5 minutos. Una vez terminada la meditación, poco a poco vamos tomando conciencia de nuestro cuerpo, del lugar en el que estamos y lentamente abrimos los ojos, nos quedaremos sentados unos minutos antes de incorporarnos.

A medida que avancemos iremos incorporando los siguientes ejercicios:

4º Ejercicio:

Observamos los pensamientos que van apareciendo en nuestra mente y los cortamos de raíz, aparece un pensamiento y no dejamos que se desarrolle, y así con todos los pensamientos que aparezcan en nuestra mente. Imagínate sentado a las puertas de tu mente con una espada y, cortas cualquier pensamiento que quiera entrar en tu mente y desarrollarse.

5º Ejercicio:

Observamos los pensamientos que van apareciendo en nuestra mente, si son negativos los cambiamos por su opuesto positivo y si son positivos los dejamos pasar sin apegarnos. Siempre concentrados en la respiración porque es la base y el aliado de la meditación.

El gran maestro Ramiro Calle dice: “La meditación es el caballo y la respiración es el jinete”.

6º Ejercicio:

Observamos (escaneamos) nuestro cuerpo, buscando cualquier sensación, tensión, calor, frío, dolor, incomodidad... Igualmente que en los anteriores ejercicios, si la mente se distrae con pensamientos,

una vez nos demos cuenta, volveremos a la respiración y a la observación de las sensaciones corporales. La idea es hacernos cada vez más conscientes de lo que siente nuestro cuerpo, prestarle atención y dedicación.

Existen infinidad de ejercicios que puedes ir incorporando a tus meditaciones para adiestrar la mente.

Si quieres cultivarte más en el arte de la meditación, te recomiendo “El gran libro de Meditación” del gran maestro Ramiro Calle, una obra muy completa.

<https://www.amazon.es/El-gran-libro-meditaci%C3%B3n-Pr%C3%A1cticos/dp/8427041608>

También recomendamos una serie de 49 audios de Ramiro Calle, que podrás encontrar en la plataforma de internet Ivoox:

https://www.ivoox.com/ramiro-calle_bk_list_38710_1.htm

Recuerda, se paciente contigo mismo, la meditación no es un camino fácil.

Inspiro y sé que estoy inspirando.
Espiro y sé que estoy espirando.

Inspiro y soy consciente de mi mente.
Espiro y libero todas mis preocupaciones mentales.

Inspiro y soy consciente de mi cuerpo.
Espiro y libero todas mis tensiones corporales.

Inspiro y disfruto de la inspiración.
Espiro y disfruto de la espiración.

Inspiro y sonrío a mi respiración.
Espiro y sé que este es un instante extraordinario.

Momento presente, momento perfecto.

Tenemos que aprender a vivir felizmente en el momento presente,
a tocar la paz y la alegría que están disponibles ahora.

Thich Nhat Hanh - Maestro Zen

Meditación Gassho

La meditación Gassho es la meditación original de Usui Sensei, el creador de Reiki. El propósito es profundizar en el Yo interior de la persona que realiza la meditación y ayudar a canalizar mejor la energía. Hoy en día, se ha convertido en una manera muy útil de relajarse y eliminar el estrés, porque te ayuda a concentrarte en tu cuerpo físico y te separa de la mente, que es el secreto de una meditación efectiva.

¡Empecemos la práctica!

Nos sentamos en una silla, con la espalda recta, la cabeza en una posición natural y correcta, juntamos las manos a la altura del corazón (4º chakra), cerramos los ojos, relajamos nuestro cuerpo y nos concentramos en nuestra respiración apartándonos de cualquier preocupación o pensamiento.

Primero, tomamos consciencia de nuestra respiración, inhalamos y exhalamos, y sentimos el aire entrando y saliendo por nuestra nariz, observamos el movimiento de nuestro cuerpo al respirar.

Respiramos de una forma natural, pausada y relajada.

Nos apartamos de nuestros pensamientos, sin rechazarlos ni abrazarlos, los dejamos pasar.

Y volvemos a nuestra respiración.

Ahora llevamos la atención a nuestros dedos corazón, inhalamos presionando los dedos y exhalamos relajando los dedos.

Mantenemos la atención en los dedos corazón. (3 minutos)

Inhalamos presionando los dedos y exhalamos relajando los dedos. (Repetimos 3 veces)

Ahora, llevamos la atención a la coronilla (7º chakra) y nos imaginamos que inhalamos por la coronilla, imaginamos el aire entrando por la parte superior de la cabeza.

Inhalamos por la coronilla presionando los dedos corazón y exhalamos relajando los dedos. (Repetimos 3 veces)

Ahora, llevamos la atención a la base de la columna y nos imaginamos que al exhalar el aire sale por la base de la columna. Sentimos como el aire fluye por la espalda y sale por la base de la columna.

Inhalamos por la coronilla presionando los dedos corazón y exhalamos por la base de la columna relajando los dedos corazón.

Inhalamos por la coronilla presionando los dedos corazón y exhalamos por la base de la columna relajando los dedos corazón.

Inhalamos por la coronilla presionando los dedos corazón y exhalamos por la base de la columna relajando los dedos corazón.

Inhalamos por la coronilla presionando los dedos corazón y exhalamos por la base de la columna relajando los dedos corazón.

Inhalamos por la coronilla presionando los dedos corazón y exhalamos por la base de la columna relajando los dedos corazón.

Inhalamos por la coronilla presionando los dedos corazón y exhalamos por la base de la columna relajando los dedos corazón.

Inhalamos por la coronilla presionando los dedos corazón y exhalamos por la base de la columna relajando los dedos corazón.

Para terminar podemos agradecer a la energía el momento de tranquilidad que hemos sentido y exhalamos profundamente 3 veces. Dejamos caer las manos suavemente sobre las piernas, relajamos las piernas y los brazos. Nos tomamos unos instante para observar la relajación y tranquilidad de nuestro cuerpo.

Abrimos los ojos despacio y salimos de la meditación.

El texto de la meditación es una transcripción del audio realizado por la Federación Española de Reiki.

En el siguiente enlace puedes descargar una copia del audio:

<http://www.escuelareiki profesional.com/contenidos/meditacion-gassho.mp3>



Maestro Janc en posición Gassho

**“Las manos tienen un poder en sí mismas.
Una persona puede controlar su vida con la práctica regular de los Mudras.
La ciencia de los Mudras es uno de los dones del yoga para la salud del ser humano.”**

Acharya Keshav Dev

Introducción a Reiki Shoden (Primer Grado)

El sistema Usui Reiki Ryoho está dividido en tres niveles más la maestría. Al primer nivel o primer grado se le denomina en japonés Shoden: Sho significa “comienzo” y Den significa “enseñanza”.

En este primer nivel el alumno recibirá dos símbolos; KORIKI y CHOKU-REI, además recibirá la instrucción teórica y práctica para canalizar Reiki, técnicas japonesas y herramientas para trabajar consigo mismo o con otras personas.

En este primer nivel invitamos al alumno a que viva este comiendo en el Reiki con intimidad, dedicado a la meditación, al autotratamiento con Reiki y completar con éxito los 21 días de depuración, el objetivo es comprender los conceptos estudiados sobre la energía y practicar su aplicación. Es importante que antes de dar Reiki a otras personas el alumno experimente consigo mismo, así estará mejor preparado para dar Reiki a otras personas cuando llegue el momento. Siempre recomendamos no tener prisas.

El primer nivel de Reiki es el comienzo de un camino hacia la salud y el bienestar físico, mental y emocional, que nos aportará grandes beneficios así como felicidad.

Siempre recomendamos al alumno de cualquier nivel de Reiki a estudiar y practicar si quiere avanzar en el camino del Reiki.



Kanji Japonés que representa el nivel de Reiki Shoden

“El camino a la salud y la felicidad”

En este día:

Sintamos luz en el corazón y felicidad
Vivamos en paz y tranquilidad
Demos gracias por todo
Cumplamos nuestros deberes conscientemente
Seamos amables con todos

Doi Hiroshi - Fundador Gendai Reiki Ho

Historia de Reiki y Mikao Usui

El arte de colocar las manos sobre un cuerpo humano para disminuir los dolores es intuitivo en el ser humano. Cuando sentimos algún dolor, lo primero que hacemos intuitivamente es colocar las manos sobre la parte dolorida del cuerpo. Las manos aportan calor, serenidad y curación.

Esta energía ha recibido diferentes nombres en cada cultura, en los países islámicos se la llamó baraca, los hebreos la llamaron ruach, los polinesios manā, los aborígenes americanos la llamaron orenda, en China chí, y en Japón se la denominó ki, los rusos energía bioplasmática, un conocido científico americano, Willem Reich la denominó orgón.

En el Tíbet existen registros de técnicas de curación por medio de las manos, desde hace más de ocho mil años estas técnicas se expandieron por la antigua Grecia, Egipto, India, pero permaneció perdida en los últimos dos mil años. Existen pruebas de que grandes Maestros de la antigüedad curaban mediante la imposición de las manos.

La tradición budista otorga también a Buda propiedades sanadoras a través de la imposición de manos. Cuando Buda cura a su primo Devadatta con la imposición de manos, se inicia una tradición de sanación con las manos que ha llegado a nuestros días fundamentalmente a través de la tradición de los lamas sanadores tibetanos. Este poder de sanación solo puede ejercerse si se acompaña de un profundo sentimiento de compasión hacia los demás seres. Los budistas saben que la compasión tiene un enorme poder de sanación, tanto para el que la experimenta como al que se aplica.

Existen personas que poseen la habilidad de sanar, pero es recomendado que recurran a la sintonización de Reiki, para que no sea su propia energía la utilizada (evitando así el desgaste) y además se vea reforzada por la canalización de la energía Universal, la que denominamos Reiki.

Dr. Mikao Usui

15 de agosto de 1865 - 9 de Marzo de 1926

Mikao Usui desarrolló el sistema natural de sanación natural ShinShin Kaizen Usui Reiki Ryoho. Recibe el título honorífico de Dr. como un sustituto para la palabra japonesa Sensei que se traduce como Maestro y es un título de respeto.

El gobierno japonés le otorgó el premio "San Kun" por su trabajo honorable para ayudar a otros. En 1927 se erigió el monumento al Maestro Usui.

Nació el 15 de agosto del primer año de la era de Keio (1865), en la localidad de Taniiai 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.

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.

En marzo de 1922, inició un ayuno 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.

En la medianoche del vigésimo primer día, 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.

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 decimoprimer 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.

La labor de Usui Sensei benefició a un número incontable de personas, que se elevaría aún más con su participación en las labores de auxilio a los damnificados del gran terremoto que devastó el área metropolitana de Tokio en 1923.

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.



Monte Kurama - Templo Saihoji - Tokio 2017

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.

Memorial a las Virtudes de Usui Sensei

Traducción del texto de la lápida conmemorativa de Usui Sensei, que está junto a su tumba.



Tumba y Memorial a Usui Sensei - Tokio 2017

“Cuando alguien ha trabajado duramente y con empeño y ha conseguido desarrollo interior, decimos que ha alcanzado “Toku”, virtud personal. Y decimos de una persona que difunde el modo de enseñar y ayudar a los demás y que lo aplica él mismo a otras personas, que realiza contribución social, “Kou”. Se nos llama grandes maestros cuando nuestra aportación social es elevada y nuestra virtud personal es grande. Todos los intelectuales, los filósofos, los sabios... que han fundado escuela para enseñar alguna ciencia, o para difundir alguna religión, han sido hombres de probada valía y con una gran proyección social. Usui Sensei era como todos esos hombres.

Sensei fue el iniciador de un método de sanación de cuerpo y mente basado en el Reiki del Gran Cosmos. Cuando la gente de su entorno fue teniendo noticia de ese sistema, se fueron acercando a Usui Sensei para recibir sus beneficios y poder aprenderlo.

El primer nombre de Sensei es Mikao, y su pseudónimo “Gyohan”. Procedía de la Villa de Taniyai del distrito de Yamagata, en la prefectura de Gifu y tenía como un ancestro a Tsunetate Chiba. El nombre de su padre es Tanejui y su nombre popular, Uzaemon; el apellido materno es Kawai.

Nació el 15 de agosto del primer año de la era de Keio (1865). Pese a las dificultades económicas de la familia, se dedicó intensamente al estudio desde muy joven, destacándose entre sus amigos; ya adulto, continuó sus estudios en Europa, América del Norte y China. A pesar de sus elevadas aspiraciones, no siempre las cosas le fueron bien y tuvo que enfrentarse a múltiples dificultades; pero nunca se rindió y mostró una personalidad valerosa, empeñado en su aprendizaje, no cesó nunca en la búsqueda del sentido de la vida.

Cierto día decidió retirarse al monte Kurama para ayunar y llevar a cabo distintas disciplinas espirituales en condiciones de extrema dureza. A los veintidós días sintió Reiki en la zona de su coronilla y, en un instante, consiguió Satori, adquiriendo el Rei No (el don misterioso para sanar).

Después de practicarlo sobre sí mismo y probarlo con los miembros de su familia, descubrió que los efectos se manifestaban rápidamente.

Usui Sensei pensó que en vez de transmitir este don solo a sus familiares, era mejor compartir esta fuente de felicidad con cuantos pudieran beneficiarse de ella y decidió enseñar este método a quien lo deseara. En el mes de abril del año 11 de Taisho (1922), se mudó a Harajuku, Aoyama en la ciudad de Tokio y fundó Usui Reiki Ryoho Gakkai (Asociación de practicantes de Reiki Ryoho de Usui) y comenzó a enseñar públicamente el Reiki Ryoho, simultaneando las enseñanzas con los tratamientos. La clínica se desbordaba con la cantidad de gente que acudía.

En septiembre del año 12 de la era de Taisho (1923), un intenso terremoto devastó el área metropolitana de Tokio, dejando tras de sí gran cantidad de heridos y de sufrimiento. A consecuencia de su talante compasivo, Usui Sensei, conmovido, se volcaba cada día con ahínco e ayudar a los damnificados, sin que se pueda contar la cantidad de personas que recibieron los beneficios de su entrega.

No pasó mucho tiempo sin que su clínica se quedara pequeña, lo que le indujo a trasladarse a Nakano, en las afueras de Tokio, en febrero del año 14 de Taisho (1925). Como su fama continuó expandiéndose, recibió invitaciones para visitar diferentes ciudades de Japón. Y así, se trasladó a Kure, a Hiroshima, Saga... Pero fue en Fukuyama donde le sobrevino la muerte de forma natural, en una hospedería en la noche del 11 de marzo del año 15 de Taisho (1926), a la edad de 62 años.

Sus conocimientos de estas disciplinas le sirvieron para desarrollar sus hábitos y prácticas espirituales, y es obvio que estas fueron clave para encontrarse a sí mismo y crear este Rei Ho (método de sanación basado en las leyes de Rei).

Si reflexionamos, el principal objetivo de este Rei Ho, no es solo sanar las enfermedades físicas. Su propósito último está en cultivar el corazón para mantener el cuerpo sano a través del poder misterioso del Universo, Rei Ho, que se nos otorga para disfrutar de los buenos actos de la vida.

Por eso, para enseñar este método, primero recitamos los Gyoseis (poesías cortas escritas por un emperador) del emperador Meiji y recitamos verbal y mentalmente los Cinco Principios, una vez en la mañana y otra por la tarde.

Estos son los principios esenciales de este aprendizaje. Nos acercan a la experiencia de los sabios y los santos de la antigüedad que profesaban el desarrollo armónico del corazón y la mente. Usui Sensei llamaba a estos principios "Los secretos para invitar a la felicidad y el remedio misterioso para todas las enfermedades". Es preciso saber que estos principios poseen tales cualidades.

Su manera de enseñar era fácil de entender y nada distante. Se trataba de cultivar un corazón sano y puro mientras, sentados al modo japonés "Seiza" y con las manos en Gassho, se repetían conscientemente los Cinco Principios incorporándolos a la vida cotidiana como algo esencial. Siempre, por la mañana y por la tarde. Este Rei Ho (método de sanación), era y es un método con el que cualquier persona esforzada puede obtener la capacidad de manejar Rei.

Últimamente el mundo está cambiando y hay muchas transformaciones en el pensamiento. Afortunadamente, si podemos disfrutar de este Rei Ho estaremos en condiciones de, en cierta forma, ayudar al alivio de las perturbaciones del corazón de la gente y la ética social. Lo que podemos conseguir con el método no son únicamente los beneficios de sanar enfermedades antiguas, sino también de corregir las dolencias crónicas y los malos hábitos.

El número de discípulos de Usui Sensei llegó a ser de unos dos mil. Los primeros y los más directos

vivían en Tokio, siguen acudiendo a la clínica para el estudio de esta gran obra y los de otras zonas siguen contribuyendo también a difundir este Rei Ho. Aunque Usui Sensei haya fallecido, este método de sanación debe perpetuarse. ¡Qué grande es que Usui Sensei enseñara y compartiera el método con todos en lugar de guardárselo para sí, para su familia y descendientes!

Muchos alumnos unieron sus corazones en uno para construir esta lápida y recordar así su virtud personal y social; y planearon perpetuarlas para las generaciones venideras, durante largo tiempo. Y me pidieron que escribiera este memorial. Admiro profundamente la gran obra de Usui Sensei y por ello escribí este resumen. Deseo desde mi corazón que las generaciones venideras no dejen de sentir respeto hacia su labor al contemplar esta lápida.”

Febrero del año 2 de Showa (1927).

Masayoshi Okuda, Doctor en letras condecorado.

Juzaburo Ushida, Contralmirante de la Marina Imperial.

USUI REIKI RYOHO GAKKAI **Asociación de Usui Reiki Ryoho**

Fue fundada por Mikao Usui en 1922, y a pesar de que solo cuenta con 500 socios en todo Japón nunca ha desaparecido y sigue activa.

A continuación presentamos la lista de los presidentes de USUI REIKI RYOHO GAKKAI:

1º Presidente: MIKAO USUI (1865-1926)

2º Presidente: JUZABURO USUIDA (1865-1935)

3º Presidente: KAN'ICHI TAKETOMI (1878-1960)

4º Presidente: YOSHIHARU WATANABE (?? -1960)

5º Presidente: HOUICHI WANAMI (1883-1975)

6ª Presidenta: KIMIKO KOYAMA (1906-1999)

7º Presidente Actual: MASAKI KONDO

Usui Sensei recibió Reiki por la realización espiritual o Satori y agregó luego los símbolos para dar una herramienta para usar Reiki a los que no estaban listos para conseguir acceso directo por la Intención.

Los símbolos usados en los niveles avanzados de Reiki eran caracteres escritos en japonés con significados esotéricos con los cuales Usui Sensei probablemente ya habría estado familiarizado, estos significados esotéricos quedan para el uso de la energía de Reiki con propósitos específicos y los símbolos por sí mismos no eran secretos pero sí eran algo oscuros. No hay símbolos usados en la mayoría de los niveles I de Reiki, ellos se introducen durante el segundo grado de entrenamiento. Hay muchas historias acerca del descubrimiento del poder por parte de Sensei Usui y el uso de la energía de Reiki, la creencia más común es que él tuvo fundada información acerca del uso de la energía de curación en textos antiguos y durante su meditación en la montaña Kurama recibió la sintonización para habilitarlo a usar el Reiki.

Entre las historias del Dr. Usui se dice haber practicado la curación de Reiki en los barrios bajos de Kyoto por muchos años. Se ha dicho que al parecer él se enojó ya que muchos de los mendigos que él curó prefirieron ser mendigos en vez de obtener trabajos. El decidió que debía haber un cambio de orden de valores y la curación debía tener un valor.

La definición del cambio del valor que se ha usado en Occidente ha sido más bien basada estrechamente en el usado tradicionalmente en los sistemas japoneses Espirituales y éticos.

Esta historia ha sido usada en parte para justificar las altas tarifas de algunos terapeutas por los servicios de Reiki y las sintonizaciones. Esta historia ha sido probablemente pensada para indicar que ni se puede forzar la curación ni definir lo que ella significa para otros. Este conjunto de historias y requisitos no parece ser común entre las enseñanzas Reiki en Japón. Dr. Usui les enseñó a varios Doctores su Reiki. Estos grupos de terapeutas en Japón enseñan los métodos que el Dr. Usui les enseñó. Una de las personas que el Dr. Usui enseñó era el Dr. Hayashi, que estableció un dispensario y desarrolló las Posiciones de Mano y mucho del sistema formal de enseñanza, inclusive los Tres Grados de la versión de Reiki que se enseña en Occidente, y han venido a ser conocidos en los Estados Unidos de América como Usui Reiki o el sistema universal Usui de curación con energía vital.

Sensei Chuiro Hayashi:

Era un oficial naval retirado a la edad de 47 años, en el año 1.925 recibió la sintonización de mano de Usui Sensei, falleció el 10 de Mayo de 1.940 justo antes de la 2ª guerra mundial, cuando era evidente la guerra de Japón contra USA, siendo él un oficial en la reserva y que sería llamado a filas, teniendo la responsabilidad de segar las vidas a otras personas, determinó acabar con su vida. Al parecer en una conferencia ejerció control sobre tres vasos sanguíneos y falleció.

Hayashi Sensei siguió desarrollando el sistema de curación de Usui, abrió una clínica en Tokio y dejó notas detalladas de los tratamientos dados, fue quién utilizó esta información para crear un sistema de posiciones de manos estándar, la división de los tres grados y sus procedimientos de sintonizaciones.

El Dr. Hayashi parece haber acentuado el aspecto curativo físico de Reiki y desarrollado un conjunto de prácticas Reiki orientado a la atención médica y descartando la mayor parte de las meditaciones espirituales que desarrolló el Dr. Usui y que se dice para haber enseñado.

Dr. Hayashi era el director de uno de por lo menos 40 dispensarios de Reiki que existieron en Japón antes de la Segunda Guerra Mundial. Él no fue el único Sucesor escogido por el Dr. Usui y el Título de Gran Maestro nunca fue usado en Japón por ningún Maestro de Reiki. Él es la persona que sintonizo a la Sra. Hawayo Takata.

Sensei Hawayo Takata:

Nació en 1900 el 24 de Diciembre en la isla de Kauai, en Hawái. De padres inmigrantes japoneses trascendió en 1.980 después de formar a 22 maestros, los cuales comenzó a enseñarlos a partir de 1.970.

En la primavera de 1.936 recibió el primer grado de Reiki, trabajó con Hayashi Sensei durante un año y entonces recibió el segundo grado. En el invierno de 1.938 recibió del Hayashi Sensei el nivel de maestría, era la decimotercera y última maestra que sintonizó el Hayashi Sensei.

La Sra. Hawayo Takata, una viuda de Hawaii, había venido a Japón a informar a sus Padres de la muerte de un pariente y cayó enferma. Ella vino al Dispensario del Dr. Hayashi después de oír una voz diciéndole que una operación que ella esperaba para un mal crónico ya no era necesaria. Su condición respondió bien y se curó la Sra. Takata en la clínica del Dr. Hayashi, quien le dio las sintonizaciones de Reiki para los niveles uno y dos antes de que ella regresara a Hawaii. Luego el Dr. Hayashi vino a Hawaii y la Sra. Takata fue iniciada en el Nivel de Maestra. La Sra. Takata abrió un dispensario en Hilo y cargó U\$10.000 para las iniciaciones de Reiki. Ella sentía que los americanos sólo darían valor a Reiki si este es muy costoso. Esta costosa instrucción era generalmente un aprendizaje largo en que el estudiante asistía y daba muchos tratamientos supervisado y ayudado en

muchas de las clases por sus maestros, diferente a la instrucción más corta y menos costosa que es común ahora.

La Sra. Takata requirió trabajar en la clínica del Dr. Hayashi, para después de un año recibir las iniciaciones y la instrucción, y eso junto con el gasto del viaje a Japón puede haber sido tomado en consideración cuando ella fijó sus honorarios.

Algunos de sus clientes y estudiantes estuvieron de acuerdo con estos altos honorarios y no parece haber sido difícil para ellos pagar. Tras la Muerte de la Sra. Takata en 1980 ella había iniciado supuestamente a 22 Maestros de Reiki. Desde su muerte muchos maestros han bajado el precio magníficamente y muchas escuelas o variantes diferentes de Reiki han evolucionado. Y Reiki ha llegado a ser mucho más conocido y usado extensamente a través del mundo.

El Dr. Usui nunca fue un Ministro cristiano ni el Presidente de una Escuela cristiana en Japón. Esa versión particular de la Historia de Reiki fue creada probablemente por la Sra. Takata o por uno de sus asociados para dar a Reiki más relevancia en los Estados Unidos. Poco antes de la segunda guerra mundial circularon otras versiones comunes de la vida del Dr. Usui y que incluyen historias como Budista, un Místico de Shinto, un médico y un Doctor, oficial del Gobierno o el empleado que guarda libros. Existen con respecto a la historia de Sensei Mikao Usui muchas controversias, debido a que la misma fue transmitida oralmente, de maestro a discípulo y con el transcurso de los años, ha sufrido varias alteraciones, con el fin de introducir el método en occidente.

Principalmente en lo que concierne a su formación religiosa y profesional se encuentra envuelto en mucho misterio. Con sus raíces en Japón antes de la segunda guerra mundial, no es sorprendente que algunos documentos se perdieran e incluso muchos de los que practicaban Reiki desaparecieron.

Es conveniente, contar las versiones (corrientes que más circulan o se han difundido) y que sea el estudiante luego quien se deje guiar por su voz interior y saque sus propias conclusiones. La primera versión se relaciona con la llegada del Reiki a occidente, hay otras versiones que tienen pocos años debido a los contactos realizados en Japón por figuras del Reiki contemporáneo.



Mikao Usui



Chujiro Hayashi



Hawayo Takata

Hay muchos libros sobre Reiki y todos contienen un capítulo sobre la historia de Mikao Usui. En nuestra escuela no hacemos mucho hincapié en la historia por no haber sido demostrada. Si recomendamos a nuestros alumnos el libro "Gendai Reiki Ho" del gran maestro Doi Hiroshi, presidente de la Usui Reiki Ryoho Gakkai, que después de muchos años de investigación se acerca a la verdadera historia del método Reiki y su fundador Mikao Usui.

Enlace libro:

<https://www.casadellibro.com/libro-gendai-reiki-ho-el-espíritu-de-usui-sensei-y-la-verdad-sobre-el-reiki-tradicional/9788494446306/2625187>

Usui Reiki Ryoho Gokai Los 5 principios Reiki

El método Reiki fue concebido originalmente como un método de crecimiento y mejora personal, basado en una filosofía personal de vida para elevarse espiritualmente. Usui Sensei descubrió que el cuerpo, la mente y el espíritu forman una unidad. Para poder formar un método práctico necesitamos de una base filosófica complementaria, en el caso de Reiki, Mikao Usui Sensei nos invita a vivir según los 5 Principios Reiki.

招福の秘法
萬病の靈藥
今日又けは怒るな
心配すな感謝して
業をはげめ人に親切に
朝夕合掌と心に念じ
口に唱へよ
心身
改善
白井靈氣療法
肇祖
白井復男

Shoufuku no hihoo
Método secreto para atraer la felicidad.

Manbyo no ley-yaku
Maravillosa medicina para todas las enfermedades.
(Del cuerpo y del alma)

Kyo dake wa - Sólo por hoy

1. Okoru-na - No te enojés.
2. Shimpai suna - No te preocupes.
- 3.- Kansha shite - Sé agradecido.
- 4.- Goo haze me - Trabaja duro.
- 5.- Hito ni shinsetsu ni - Honra a tus padres, maestros y mayores.

Ass yuu gassho shite, kokoro ni nenji, kuchi ni tonaeyo

En las mañanas y al anochecer, siéntate en la posición gassho y pronuncia fuerte estas palabras y también en tu corazón.

Shin Shin Kaizen Usui Reiki Ryoho

Para el mejoramiento del cuerpo y del alma, Usui Reiki Ryoho.

Nota: los principios del Reiki deben ser pronunciados en japonés.

Audio Usui Reiki Ryoho Gokai: <https://www.youtube.com/watch?v=W-uH-G3tY1M>

La ética del Reiki no sólo abarca los 5 principios de Usui Reiki Ryoho y las 2 reglas, sino también la conducta ética y profesional de un terapeuta y un maestro. Es importante la aplicación de un código de ética no sólo para nuestro desenvolvimiento laboral sino también para nuestra propia evolución espiritual.

Las 2 reglas de Usui Reiki Ryoho:

- 1- Trabajar sólo con personas que desean y piden la sanación.
- 2- Dar algo a cambio del tratamiento recibido (intercambio energético).

Estas dos reglas de Reiki son fundamentales para el trabajo con Reiki, y deberían ser aplicadas sin excepción por todos los maestros y terapeutas de Reiki.

Los 5 principios de Usui Reiki Ryoho:

Los principios Reiki son una orientación sobre cómo vivir nuestra vida. Son las enseñanzas que Usui Sensei práctico, cuyos efectos experimentó y enseñó a sus alumnos.

Usui Sensei dijo: “vivir cada día según los principios del Reiki es el remedio misterioso para todas las enfermedades y el secreto para vivir con felicidad. Es el camino que nos aleja de toda enfermedad y nos conduce a la felicidad”.

Usui Reiki Ryoho Gokai nos invita a vivir en el presente practicando cada uno de los principios, así, podremos aspirar a una vida saludable y feliz.

Reflexionemos sobre cada uno de los principios del Reiki...

Sólo por hoy:

El presente es eterno y debemos esforzarnos en aprender a vivir cada instante en el momento presente, aquí y ahora. La mente no adiestrada está llena de trampas, continuamente viaja al pasado a revivir momentos que ya no existen o proyecta su imaginación en un futuro incierto.

Sólo disponemos de un método para cultivar la mente en el aquí y el ahora, la meditación. Con la ayuda de la respiración y los ejercicios meditativos iremos poco a poco educando la mente para vivir más el presente, enfocándonos menos en el pasado o en el futuro.

Todos los grandes maestros de las grandes filosofías orientales; budismo, hinduismo, taoísmo y zen, coinciden en el poder energético que el ser humano puede liberar viviendo en el momento presente.

Nota: recordamos lo importante que era la práctica de la meditación para Usui Sensei.

“Alégrate porque todo lugar es aquí y todo momento es ahora.”
“Sientate y conecta.”
Buda

No te enojés:

Enfadarse desencadena todo tipo de pensamientos, emociones y acciones dañinas para nuestro cuerpo, mente y espíritu. Cualquier pensamiento negativo que nace en la mente es pura energía dañina, es una fuerza energética que necesitaremos liberar y sólo dispondremos de dos opciones; hacer daño a otra persona (agresión) o hacernos daño a nosotros mismos (adicción).

Si nos tragamos nuestros pensamientos y emociones negativas nos haremos daño a nosotros mismos desencadenando todo tipo de reacciones psíquicas y físicas. Y si liberamos todos esos pensamientos y emociones dañinas perjudicaremos y haremos daño a alguien de forma violenta y agresiva.

¿Por qué nos enfadamos? Todos tenemos un sistema de defensa llamado EGO, cuando nos sentimos atacados el ego se activa y manifiesta un amplio abanico de acciones encaminadas a rechazar cualquier ataque externo a nuestra persona.

Sólo a través de la práctica de la meditación enfocada al autoconocimiento, iremos poco a poco conociendo aspectos internos personales; pensamientos y emociones. Conociéndonos mejor controlaremos los pensamientos negativos y cultivaremos los positivos, así podremos gestionar y controlar mejor todos esos pensamientos y emociones que nos pueden dominar negativamente.

Recordemos las tres grandes enseñanzas de Buda; apártate de los pensamientos negativos, adopta pensamientos positivos y adiestra la mente a través de la meditación.

Meditación para combatir el odio y generar amor:

Siéntate relajado y con los ojos cerrados pon tu mano derecha en el chakra corazón. Reflexiona unos minutos sobre todas las veces en las que te has enfadado, en lo absurdo de tus enfados y en las consecuencias. Ahora genera en tu corazón sentimientos de amor hacia todas esas situaciones y personas perjudicadas, perdónate y perdona con amor. Namaste.

“Manten el equilibrio del espíritu y las emociones, y vive con tranquilidad y alegría.”
Doi Hiroshi - Gendai Reiki Ho

“No lastimes a los demás con lo que te causa dolor a ti mismo.”
“El dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional.”
“El odio no disminuye con odio, el odio disminuye con amor.”
Buda

No te preocupes:

La preocupación priva a la mente de todo su poder y con el tiempo terminará dañándola. Tenemos alrededor de 60 mil pensamientos al día, de los cuales el 90% son preocupaciones, pensamientos que posiblemente nunca ocurrirán y que consumen nuestra energía mermando nuestras capacidades mentales. Lo curioso es que las mismas preocupaciones de hoy se repetirán mañana.

Pre-ocupación significa; antes de ocuparse. Si puedes ocuparte hoy de lo que te inquieta hazlo y resuelve, si no puedes, deja de pensar en ello, es absurdo, consumirá mucha de tu energía y capacidad mental.

Imaginemos la mente como un espacio vacío con la capacidad al 100%, disponer de una mente así es tener todo su poder a nuestro servicio, imaginemos todo lo que podríamos hacer. Ahora imagina que esa mente vacía la empezamos a llenar de preocupaciones, trabajo, familia, pareja, amigos, dinero, etc, terminaremos disminuyendo su capacidad, tal vez nos quedará un 15% de nuestra capacidad, muy poco para vivir con plenitud.

Dejemos de preocuparnos y recuperemos todo el poder de la mente, nos sorprenderemos de todo lo que somos capaces de hacer y lo bien que lo hacemos. Esperemos siempre lo mejor de la vida.

Apartémonos del pensamiento dual, correcto e incorrecto, dejemos de juzgar cada acontecimiento de la vida y aceptemos que todo lo que ocurre tiene una razón, aceptemos felizmente el presente, observemos cada acontecimiento sin juicio.

Meditación para desarrollar una mente más confiada:

Siéntate relajado y con los ojos cerrados pon tu mano derecha en el chakra del entrecejo o tercer ojo. Concéntrate en tu respiración y toma consciencia del momento presente, estás aquí y ahora, no existe pasado ni futuro, todo lo que eres es este preciso instante. Sonríe a tu respiración, sonríe al momento presente, llena toda tu mente y tu cuerpo de este instante. Toma consciencia de que lo más importante ya lo tienes, la vida. Sonríe y confía. Namaste.

“Después de hacer lo mejor que puedas,
deja todo en manos del universo y mantén la mente en calma.”
Doi Hiroshi - Gendai Reiki Ho

Se agradecido:

Gratitud significa dar las gracias desde el corazón, y entonces la energía fluye desde el corazón y activa ciertas respuestas en otras personas y en el Universo. Cuando se siente la energía de gratitud se siente tan contenta que todavía quiere dar más. La energía divina responde amorosamente otorgándote nuevas bendiciones. La gratitud de corazón es una llave para la abundancia. Abre la puerta de los grandes recursos del Universo. Cuando juzgas y críticas, vives en un infierno, es lo opuesto a la gratitud y el reconocimiento. El cuerpo se tensa. Hay una salida del infierno hacia el cielo, reconocer con compasión que la persona ésta herida. Las personas felices, no perjudican a nadie. Encuentra una cualidad en las personas y tú volverás a sentirte bien, eso es el cielo. El reconocimiento y la gratitud también sanan. El agradecimiento es la brisa que puede avivar la chispa más diminuta y convertirla en una gran hoguera. Cuando agradeces incluso algo diminuto de una persona, eso se hace más grande. Cuando aprecias algo y te sientes agradecido, de acuerdo con la Ley de la Atención, se incrementa y multiplica. El juzgar y criticar impiden el crecimiento de las flores

y puede llegar a matarlas. La gratitud es la luz del sol que permite que los pétalos se abran y florezcan. Nos envían desafíos porque éstos nos ayudan a crecer, cambiamos nuestra actitud hacia ellos. Toda situación difícil oculta el regalo de una lección. Nuestra tarea consiste en aprender la lección y apreciar lo que se nos ha enseñado. Si quieres que tu vida sea más feliz, sana y próspera, mantén un diario de gratitud. Escribe todos los días alguna cosa por la que te sientas agradecido. Te convertirás en alguien más positivo y apreciarás mejor el valor de las cosas. Activa la Ley de la Gratitud: el que seas positivo y aprecies las cosas, reconoce las bendiciones que se te han otorgado, se alegre, recuerda las cosas buenas de una persona, concéntrate en lo bueno de toda situación y persona, no escatimes en alabanzas, utiliza la palabra gracias con autenticidad, se cariñoso, atento y amable, reconoce tu magnificencia, celebra la vida y sé feliz. La gratitud atrae incontables bendiciones hacia ti. Reconoce tus bendiciones y observa cómo se multiplican.

Fuente: Las 36 Leyes Universales.

Meditación para desarrollar la gratitud:

Meditemos unos instantes con una actitud muy consciente sobre el amor maternal, demos las gracias a nuestra madre por los miles de besos que nos dio en nuestra infancia. Agradecemos todo ese amor recibido porque es la fuente de nuestro amor interior, desde el que damos y recibimos. Siente desde tu corazón la suerte que has tenido, piensa que lo contrario al amor es el odio, y su manifestación es la violencia. Ejercitemos también la compasión en todos aquellos que no pudieron recibir tanto amor como nosotros. Namaste.

“Aparta los deseos egoístas y,
con el corazón satisfecho y agradecido,
vive resonando con el universo.”
Doi Hiroshi - Gendai Reiki Ho

Trabaja duro (honradamente):

En este principio Usui Sensei va más allá del trabajo que podamos desarrollar en la sociedad. El desempeño de nuestra correcta labor social vendrá determinado por nuestra capacidad de saber que podemos aportar a la sociedad, es decir, debemos desarrollar un trabajo interior importante para saber quiénes somos y cuál es nuestra misión de vida. En el momento que lo sepamos, podremos dar lo mejor de nosotros a la sociedad, vivir tranquilos, felices y ganarnos la vida honradamente.

Somos energía y en todo lo que hagamos en la vida estaremos aplicando nuestra energía. Si no nos gusta nuestro trabajo, la energía será baja y su desarrollo carecerá de valor, en cambio, si nuestro trabajo nos hace felices imprimiremos una energía muy alta y el resultado será de un alto valor para los que nos rodean. No olvidemos que estamos aquí sirviéndonos unos a otros.

Meditación para desarrollar la honestidad:

Meditemos unos instantes y con la mano derecha en el corazón preguntémonos; ¿Realmente me hace feliz mi trabajo? ¿Me siento realizado en mi trabajo? ¿Qué dones tengo y no los conozco? ¿Podría ganarme la vida trabajando en lo que me apasiona? Nunca es tarde para empezar de nuevo y vale la pena esforzarse para ser feliz. Namaste.

**“Desempeña correctamente tu misión y tu rol,
así podrás progresar en las lecciones esenciales de la vida.”
Doi Hiroshi - Gendai Reiki Ho**

Honra a tus padres, maestros y mayores (se amable con lo demás):

Según el diccionario “ser amable” significa: que se comporta con agrado, educación y afecto hacia los demás.

Cultivar la amabilidad hacia todos los seres sintientes es una gran acción que creará una energía muy alta y positiva a tu alrededor, atrayendo a personas y situaciones semejantes.

Meditación para desarrollar la gratitud:

Meditemos unos instantes con el corazón abierto y sonriendo, tomando consciencia de cómo sería el mundo si todos fuéramos amables con todos los seres sintientes.

**“A través de la sanación del Reiki,
que es la práctica del amor y la armonía,
cultiva un corazón para ser ‘uno’ con los demás.”
Doi Hiroshi - Gendai Reiki Ho**

Usui Sensei dijo: "vivir cada día según los principios del Reiki es el remedio misterioso para todas las enfermedades y el secreto para vivir con felicidad. Es el camino que nos aleja de toda enfermedad y nos conduce a la felicidad".

Usui Reiki Ryoho Gakkai sigue manteniendo la base práctica y filosófica de Usui Sensei:

- Practicar la Meditación para progresar espiritualmente.
- Esforzarse para desarrollar el cuerpo y la mente.
- Practicar y conquistar cada uno de los Gokai para guiar y mejorar nuestra vida.
- Promover la salud propia y la de los demás, ayudando a propiciar la felicidad y prosperidad de nuestra familia, de nuestra sociedad, de nuestro país y del mundo.

Usui Sensei concluye que, el fin último de la práctica meditativa y energética es alcanzar el Ashin Ritsumeji (安心立命); un estado interno de paz, armonía y felicidad.

Video: Usui Reiki Ryoho Gokai - Inamoto Hyakuten Sensei (Komyo Reiki Do)

<https://www.youtube.com/watch?v=i1J-e2TG6I0>

Sistemas, Escuelas y Linajes de Reiki

Actualmente Reiki se ha extendido por todo el mundo de una forma imparable, surgiendo muchos estilos y escuelas, aunque todos compartimos las principales enseñanzas del método original.

Usui Shiki Ryoho

Es el sistema original de Reiki de Usui Sensei y significa; método de sanación natural de Usui. Debido a los muchos cambios realizados en el Usui Reiki Ryoho original por Hayashi y Takata, lo que ahora sabemos del Reiki Usui difiere de la forma en que se enseñó originalmente. El Reiki que nos llega de Japón a Occidente es un sistema de Reiki adaptado a occidentales.

Reiki Usui Japonés o Reiki Tradicional Japonés

Es el estilo de Reiki original adaptado a occidente y está muy enfocado al crecimiento espiritual, de hecho, muchos lo consideran una manera de conseguir alcanzar la felicidad, la salud y estar presentes en el aquí y el ahora. Existen varias escuelas de Reiki tradicional japonés: Komyo, Gendai, Jikiden y Reido (aunque hay más, estas son las principales).

Komyo Reiki Kai

Komyo significa Luz/Illuminado, Komyo Reiki Kai es una escuela de Reiki Japonesa, fundada por Hyakuten Inamoto, monje budista independiente de la “Tierra Pura” (una de las ramas de budismo, como el budismo zen).

Después de aprender la disciplina de su maestra Yamaguchi Sensei, Inamoto Sensei comenzó un constante y meticuloso trabajo de investigación para poder revelar esas verdades de Reiki desconocidas para la mayoría. Gracias a su amistad con miembros de la Usui Reiki Ryoho Gakkai, la escuela fundada por Usui Sensei, Hyakuten Sensei pudo entrar en contacto con el más puro estilo de Reiki, sin la obligación de confidencialidad impuesta a los miembros de la Gakkai.

Komyo Reiki es un camino de crecimiento interior que se inicia con la búsqueda de la armonía con nosotros mismos y con la energía del Universo, a través de la práctica personal.

Gendai Reiki Ho

Gendai significa moderno. El Sr. Hiroshi Doi es el fundador de este Reiki. Aporta una fuerte perspectiva budista a las enseñanzas originales del Reiki.

Este método busca captar la esencia del Reiki Ho, es decir, la sanación de la mente, el cuerpo y el crecimiento espiritual. Es una aproximación práctica al reiki, estructurado de manera simple para que las personas lo integren en su vida diaria. No es una nueva línea de reiki, sino “un nuevo acercamiento al Usui Reiki Ryoho para los hombres y mujeres contemporáneas”, según su creador, Hiroshi Doi. La base del método Gendai Reiki Ho es combinar la efectividad del estilo Occidental y la espiritualidad de Usui sensei.

Jikiden Reiki

Aunque el Reiki Jikiden y el Reiki occidental tienen sus raíces en el Reiki de Usui Sensei, difieren. El Reiki occidental agregó varias ideas y prácticas nuevas, pero dejó atrás otros elementos. Mientras

que el Reiki Jikiden se ha mantenido más tradicional, conservando los métodos originales tal como los enseñó el maestro Usui y ha sabido mantener su pureza y sencillez basada en la filosofía oriental.

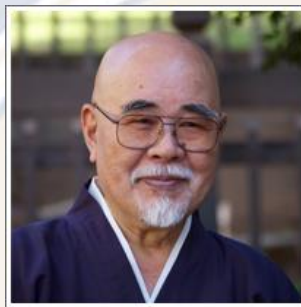
“Jikiden Reiki” significa la Enseñanza de Reiki desde el original y auténtico linaje japonés. Este linaje proviene desde el Dr. Hayashi hasta la Sra. Chiyoko Yamaguchi, la madre de Tadao Yamaguchi, quien aprendió Reiki en 1938 con el Dr. Hayashi. Como Jikiden Reiki no se ha transmitido a través de la Sra. Takata, carece de la “Occidentalización” como ocurre en el Reiki Occidental.

Reido

Sistema derivado de las enseñanzas de la Gakkai y lo preside el maestro japonés Fuminori Aoki. Tiene algunos añadidos a las enseñanzas de la Gakkai, pero básicamente las diferencias son mínimas. En este sistema nació el conocido símbolo del Koriki que le fue inspirado a Fuminori Aoki.



Hiroshi Doi



Hyakuten Inamoto



Chiyoko Yamaguchi



Fuminori Aoki

Reiki Usui Tibetano

Este primer estilo de Reiki no lo ponemos por casualidad, sino porque es el tipo más conocido y extendido en occidente. Fue desarrollado por William Lee Rand y aunque añade conceptos de cirugía psíquica y sintonización de la sanación, es un tipo de Reiki bastante sencillo. Es el principal sistema de Reiki que se imparte en la Federación Española de Reiki.

Nota: los sistemas de Reiki Usui Japonés y Tibetano son la base de estudio del Reiki, ambos están divididos en 3 niveles más la maestría. Hay otros estilos de Reiki pero son complementarios...

Reiki Karuna (Lee Rand)

La palabra ‘Karuna’ es una palabra que se traduce como cualquier acción tomada para disminuir el sufrimiento de los demás y también podría traducirse como “acción compasiva” en sánscrito. El sánscrito es el “lenguaje litúrgico primario del hinduismo y lenguaje filosófico del hinduismo, budismo y jainismo”.

El sistema de Reiki Karuna fue desarrollado por William Lee Rand y los símbolos utilizados durante una sesión de Reiki fueron transmitidos por varios Maestros de Reiki, entre ellos Marcy Miller, Kellie-Ray Marine, Pat Courtney, Catherine Mills Bellamont y Marla Abraham.

William usó los símbolos y descubrió que funcionaban, pero consideró que tenían un potencial mayor al que se había otorgado anteriormente. Él meditó sobre ellos y fue guiado para desarrollar el proceso de armonización y para llamar al nuevo sistema Reiki Karuna.

La energía de Karuna Reiki tiene una sensación más enfocada y funciona en todos los cuerpos de energía al mismo tiempo. Aquellos que reciben una armonización (o iniciación para practicar reiki) de su maestro de Reiki una vez que se han calificado como practicantes de Reiki, a menudo informan de experiencias con sus Guías o Ser Superior y sienten la presencia sanadora de estos seres.

Reiki Arcoiris (Rainbow Reiki)

El Reiki Arcoiris se estableció en algún momento a finales de los 80 y principios de los 90 por Walter Lübeck. Se basa en las enseñanzas de Usui que Hawayo Takata trajo a la cultura occidental en 1937. Con el paso de los años, se han desarrollado técnicas como la limpieza del karma, el trabajo con chakras, la asistencia con el Ser Superior y el Niño Interior.

Walter Lubeck, un maestro de reiki comenzó esta forma de reiki. En este sistema, trabajar con los siete chakras principales en el cuerpo produce curación. Estos chakras generan un cuerpo de luz. Esta energía espiritual se usa para sanar y comprender nuestra verdadera naturaleza.

Reiki Kundalini

Este método de Reiki se enfoca en elevar la energía de curación a través del chakra raíz (1º), en lugar de a través del chakra de la corona. La elevación del Kundalini se practica a través del Yoga y cuando se activa puede eliminar bloqueos dentro de los chakras. Cuando el Kundalini se eleva puede darte más paz, felicidad y fortaleza. El método del Reiki Kundalini fue desarrollado Ole Gabrielsen.

En este sistema, la energía de reiki se canaliza a través del chakra inferior en lugar del chakra corona. Esto despierta la espiritualidad e incluso ayuda al practicante a superar la timidez o recuperarse de un trauma y otras emociones negativas.

Reiki Lightarian

El Reiki Lightarian prepara de forma única al paciente para un crecimiento espiritual rápido y ofrece un espectro más amplio de energías curativas al extender el rango vibratorio del reiki más allá de las modalidades basadas en el Reiki Usui y Karuna. El Reiki Lighterian se usa para cortar los cordones de apego no deseados entre las personas y para ayudar a las personas a desconectarse energéticamente de los demás, así como para expandir la energía espiritual.

Inspirado por el Maestro Buda Ascendido, el Reiki lightarian ha sido creado para acelerar el proceso de curación de la humanidad... enfocándose en expandir tus habilidades como maestro o practicante de Reiki y para canalizar energías sanadoras de una naturaleza vibratoria superior en beneficio de los demás

Reiki Seichim

La energía curativa "Seichim" puede acelerar tu desarrollo espiritual y abrir canales de comunicación con tu Ser Superior y el Universo Cósmico. Ningún otro sistema de energía se compara con esta energía de alta vibración que funciona en el nivel más profundo del alma.

El Reiki Sekehem o Seichim promueve asumir la responsabilidad de tu vida, sanar, crecer y desarrollarte tanto a nivel personal como espiritual, y así cumplir con tu potencial y el propósito de tu alma.

Reiki Combat

Estilo de Reiki creado por el maestro Víctor Fernández presidente de la Federación Europea de Reiki Profesional, incluye técnicas de diferentes estilos de Reiki Japonés. Está reconocido como un Arte Marcial Interno.

Reiki Ngalso

En la tradición tibetana, siempre se ha puesto mucho énfasis en la sanación con las manos. Hace 2500 años en India, Buda Shakyamuni enseñó este sistema que fue llamado Chagwang. El Buda solía ir a la ciudad para cuidar y aliviar los sufrimientos de los enfermos, les sanaba bendiciéndoles con las manos e invocando la energía pura e iluminada de amor, compasión y sabiduría. En Bodhgaya (India) hay antiguos grabados de las manos y de los pies de Buda y todavía hoy en día, mucha gente acude a ese lugar y les toca, pasando un trozo de tela para recibir e imprimirles la energía de sus bendiciones.

Chagwang en tibetano significa iniciación de las manos y Ngalso relajación, es una palabra compuesta por las sílabas Ngalso y So: Ngalso indica la debilidad, el cansancio y la contaminación, que en estos días tenemos física y mentalmente, mientras que So expresa la posibilidad de recuperar nuestra energía vital pura y luz interior, para alcanzar un profundo bienestar. El Chagwang Reiki transmitido por Lama Gangchen está integrado por las prácticas tántricas Ngalso de los Cinco Supremos Sanadores, de las cinco Grandes Madres de los Elementos, del Buda de la Medicina y de Manyushri Negro, además de los ejercicios para el control de la respiración.

La cultura tibetana no solo custodia enseñanzas filosóficas y religiosas muy importantes, sino también un profundo conocimiento médico. La ciencia moderna ha investigado y probado los beneficios de los nuevos tratamientos, mediante análisis y experimentos; pero no ha puesto a prueba los resultados de las terapias naturales tradicionales. Sin embargo, son muchos los médicos y pacientes que han comprobado personalmente la eficacia curativa de los métodos tibetanos.

En estos tiempos, hay nuevas enfermedades que los médicos no pueden curar, enfermedades para las que no hay remedio alguno. La enfermedad es causada por el desequilibrio de las emociones y los cinco elementos. Actualmente todos los elementos que componen el mundo exterior e interior están enfermos: el aire que respiramos, el agua que bebemos, la tierra que cultivamos, todo está contaminado; a pesar de ello, tenemos que seguir respirando, bebiendo y comiendo para sobrevivir.

Es muy importante para nuestra salud cuidar de los elementos. Estamos experimentando muchos efectos secundarios negativos, no solo por la contaminación del medioambiente, sino también por los fármacos que ingerimos. Tenemos que hacer algo para superar estos efectos secundarios negativos que influyen en nuestra mente y por lo tanto nuestro cuerpo físico.

Algunas enfermedades se originan por causas externas: dieta, comportamientos erróneos, condiciones meteorológicas, y estas, pueden haberse originado hace mucho tiempo. El Reiki Chagwang Ngalso es un método para sanar las causas profundas y ocultas de las enfermedades, y para sanar enfermedades que no manifiestan síntomas evidentes. Las enfermedades pueden también originarse por influjos astrológicos o por el karma acumulado en el pasado.

El Reiki Chagwang Ngalso otorga al sanador, nuevas esperanzas, mayor poder y más seguridad. Disipa las dudas que podamos tener respecto a si realmente estamos ayudando a otros o no. Concede la capacidad de curar tanto las enfermedades manifiestas como las no manifiestas. Las enfermedades que no manifiestan síntomas son comparables a un ladrón que se esconde a la espera

del momento justo para actuar, pero si seguimos atentamente los consejos médicos, practicando a la vez el Reiki Chagwang Ngalso y la meditación, podremos eliminarlas.

Según el Reiki Chagwang Ngalso cada dedo posee las cualidades y poderes de uno de los diez Budas. La mano derecha posee los poderes de los cinco Sanadores Supremos y la izquierda los poderes de las cinco Grandes Madres de los Elementos. La mano es un mandala, un mapa del universo, sus líneas son esquemas de los elementos que componen el cuerpo, estos son explicados con gran detalle en los textos tibetanos de medicina y de tantra.

Nota: el maestro Janc es miembro fundador de la comunidad budista Gangchen Jangchub Ling Ngalso España y estudiante de Reiki Chagwang Ngalso, alumno de Lama Gangchen Rimpoche.

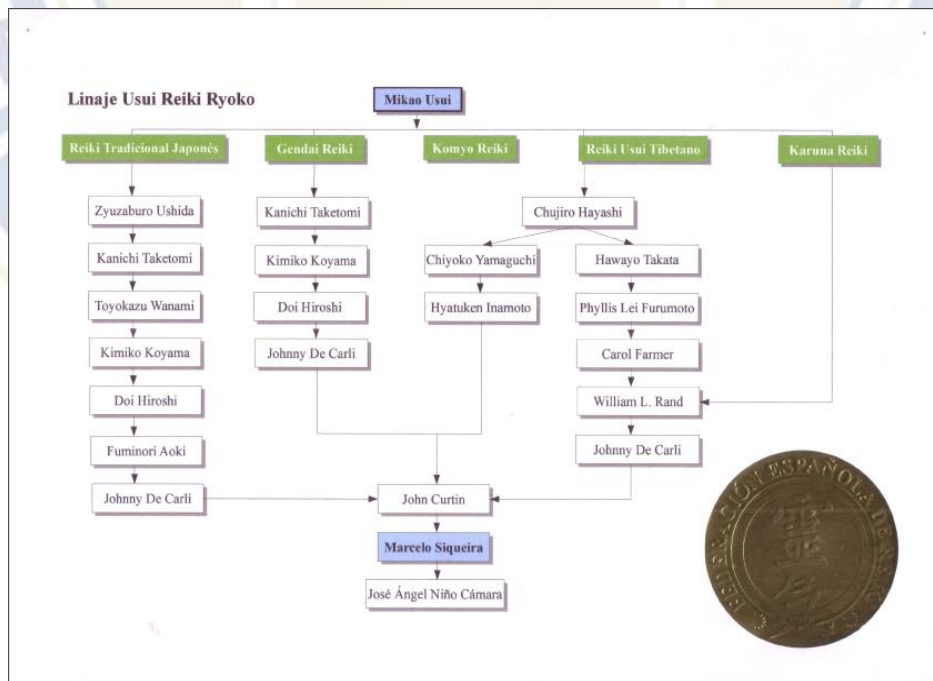
Fuente: <http://www.entornodepaz.org/>
Ngalso-España: <http://www.ngalso-esp.org/>

Linaje Reiki

Todo maestro de Reiki debidamente iniciado está en la línea o árbol genealógico del maestro que lo inició, y todos los maestros iniciados descienden del primer maestro; Mikao Usui. Unos están más cerca porque han tenido el privilegio de ser iniciados por personas más directamente sintonizadas por los primeros maestros, y otros más lejos porque cada día se extiende más el Reiki por el mundo.

Algunas personas les dan mucha importancia a la cercanía en el linaje a Usui Sensei, piensan que cuánto más cerca estén de Usui mejores maestros serán, y en realidad, eso no es así. Y tampoco la energía es más pura porque seamos iniciados por alguien más o menos cercano a Usui Sensei.

En nuestro centro recomendamos elegir bien a un maestro de Reiki, para ello recomendamos tener una entrevista antes del curso y conocer a la persona, así podremos elegir con acierto.





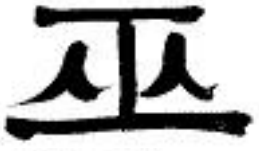

Linaje Reiki Usui Japonés, Usui Tibetano y Karuna, del Maestro Janc
Información Linajes del Maestro Janc: <http://www.escuelareiki-profesional.com/maestro-janc.html>

Kanji Japonés Reiki

La escritura kanji es ideográfica, no son letras ni sonidos, sino que representan una idea, La palabra Reiki, viene de dos Kanjis Japoneses:

- REI: significa “Universal”, “Vacío” o “Cosmos”.
- KI: significa “Energía”.
- Podemos traducir la palabra “REIKI” como Energía Universal, Energía del Vacío o Energía Cósmica.

Analicemos más a fondo cada parte del kanji japonés que representa la palabra “REIKI”...

	<p>OMIKAMI: este kanji representa la energía del vacío que está en todas partes (cielo y lluvia).</p>	<p>“REI” Universal Vacío Cosmos Espíritu Esencia</p>
	<p>UTSUWA: este kanji representa la idea de los 3 Tanden del cuerpo o las 3 energías; -Shen: el tercer ojo (energía espiritual). -Ki: el ombligo (energía vital). -Jing: el perineo (energía sexual).</p>	
	<p>MIKO: este kanji representa la idea de mente o chaman. A través de nuestra mente (pensamiento e intención) podemos dirigir la energía.</p>	
	<p>KI: este kanji representa la idea de energía en forma de vapor que se libera.</p>	

Podemos traducir el kanji que representa la palabra “REIKI” como; la energía del vacío que controlamos con la mente.



Reiki: La Energía y el Método Reiki

¿Qué es la energía?

Hablar de Reiki es hablar de energía, pero sabemos bien qué es la energía. Para un alumno de Reiki es muy importante entender el concepto de energía. Entonces, la primera pregunta que debemos hacernos es; ¿qué es la energía?

Imaginemos que tenemos en casa una pecera y felizmente un pez vive en ella rodeado de agua. Bien, ahora nos acercamos al pez y le preguntamos; ¿qué es el agua?

¿Qué crees que responderá el pez? Evidentemente el pez no responderá nada, no sabe que es el agua, es su medio de vida y posiblemente ni pueda verla.



Lo mismo nos ocurre a nosotros los seres humanos, somos energía y estamos rodeados de energía pero no la podemos ver, aunque si la podemos sentir. Por ejemplo, sentimos el calor del sol aunque no podamos ver la energía que desprende hasta llegar a nosotros.

Debemos considerar por un lado la energía externa a nosotros y la energía interna propia de cada uno. ¿De qué energías externas disponemos?

- ❖ Energía del Sol (Luz).
- ❖ Energía de la Tierra (Materia).
- ❖ Energía del Mar (Agua).
- ❖ Energía del Aire (Prana).

Ejercicio: una práctica muy poderosa para integrar la energía de los 4 elementos es bañarse en el mar, introduciendo los pies en la arena y en silencio concentrarnos en la respiración. Podemos hacerlo con los ojos cerrados. Otra práctica muy interesante es hacer la posición del muerto en el mar, con los ojos cerrados y concentrados en la respiración.

La energía interna del ser humano está compuesta de 3 fuentes y gestionada a través de un sistema energético que recorre todo el cuerpo llamado; Sistema de Meridianos, según la Medicina Tradicional China.

- ❖ Energía Heredada: la energía con la que nacemos.
- ❖ Energía que conseguimos a través del Aire (Prana).
- ❖ Energía que conseguimos a través del Alimento.
- ❖ Energía que conseguimos a través del Ejercicio Físico (Yoga).

Nota: Según la medicina de los Vedas hay una fuente de energía muy importante que es el descanso.

¿Qué es Reiki?

Reiki es un sistema de sanación natural a través de la canalización y transmisión de energía; canalizamos la energía a través de nuestro canal central y transmitimos la energía a través de nuestras manos. Se realiza colocando las manos sobre el receptor o sobre nosotros mismos. El terapeuta (practicante) transmite y mueve la energía Reiki colocando sus manos sobre una serie de posiciones en el cuerpo del receptor. En el segundo nivel de Reiki también aprendemos a trabajar la energía a distancia.

Usui Sensei ideó Reiki como un sistema completísimo de crecimiento y mejora personal a través de la Energía Universal, Cósmica o del Vacío, para alcanzar el equilibrio que necesitamos entre cuerpo, mente y espíritu, y, gestionar mejor las emociones y los pensamientos.

“Reiki es un regalo del universo. Es la energía del amor, la armonía y la sanación. Resuena con los niveles elevados de la conciencia humana y nos guía hacia la salud y la felicidad. Su meta consiste en elevar nuestro nivel vibratorio para evitar resonar con energías negativas como son la enfermedad, la preocupación, la ansiedad, el enfado...” Hiroshi Doi

La práctica del Reiki la podemos dividir en tres bloques:

- ❖ La Meditación Gassho: es muy importante la práctica diaria de la meditación.
- ❖ Los 5 principios Reiki: nuestro crecimiento depende del cultivo y la conquista de los cinco principios.
- ❖ La práctica de Reiki y sus técnicas: es fundamental la práctica diaria.

Reiki tiene sus bases en las disciplinas orientales como la Medicina Tradicional China, Artes Marciales, Acupuntura, Qui Gong, Tai chi y otras prácticas similares. Reiki está muy relacionado con el Budismo, el propio Usui Sensei practicó Budismo Zen, en algunos libros se le relaciona con el Budismo Esotérico Japonés (Mikkyo).

Los 5 objetivos del sistema Usui Reiki Ryoho son:

- ❖ Progresar espiritualmente utilizando los Gyosei del Emperador Meiji.
- ❖ Cumplir los 5 principios Reiki.
- ❖ Esforzarse en desarrollar la mente y el cuerpo.
- ❖ Promover el estado saludable propio y de los demás.
- ❖ Impulsar la felicidad y prosperidad de todas las personas que nos rodean.

A través de la experiencia de “Satori”, Usui Sensei descubrió y comprendió la importancia de la práctica espiritual, y como la mente y el cuerpo se pueden beneficiar del cuidado del espíritu.

Las siguientes preguntas son las que todas las personas que se acercan a Reiki se plantean después de escuchar hablar de Reiki a conocidos, amigos y familiares, o leer en medios de comunicación.

- ¿Reiki puede ayudar a aliviar el dolor o el sufrimiento?
- ¿Reiki puede sanar o curar?
- ¿Reiki puede ayudar física, mental, emocional o espiritualmente?

“El cuerpo sigue a la mente y la mente sigue al espíritu.
Si sanamos el espíritu la mente curará, si la mente está sana el cuerpo le seguirá.”

Maestro Janc

¿Qué no es Reiki?

- Reiki no es un método de sanación por imposición de manos.
- Reiki no es una religión.
- Reiki no es espiritismo.
- Reiki no es magia.
- Reiki no es esotérico (oculto).

Reiki es un conjunto de prácticas y técnicas que pueden mejorar mucho nuestra vida a nivel físico, mental, emocional y espiritual. Para ello es necesario el trabajo conjunto y diario, tanto de la meditación como de las prácticas y técnicas de Reiki.

Un tratamiento de Reiki se puede recibir de cualquier terapeuta profesional de Reiki debidamente formado para tal propósito y con unas determinadas horas de prácticas reconocidas. Hoy en día hay muchos terapeutas profesionales de Reiki. También podemos aprender Reiki y autotratarnos.

Reiki actúa en profundidad yendo a la raíz del problema físico, mental o emocional, permitiendo que la emoción o el patrón de conducta que ha creado el desequilibrio, se manifieste y sea sanado. También nos ayuda al crecimiento personal y a la expansión de nuestra consciencia.

La terapia Reiki pueden recibirla todos los seres humanos (adultos sanos, enfermos, embarazadas, niños y bebés), incluso también los animales y las plantas. Es una terapia complementaria a la medicina convencional y terapia psicológica reconocida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) por sus resultados positivos, por ejemplo es altamente recomendable una sesión de Reiki antes y/o después de una operación. 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.

Enlace OMS: <http://www.who.int/es/>

Según la creencia hinduista sobre los Chakras, que explicarían los estados de salud de los seres humanos, el mal funcionamiento o bloqueo de uno o varios Chakras sería lo que provocaría el mal estado de salud dando lugar a enfermedades y trastornos.

A lo largo de nuestra vida se producen bloqueos internos que dificultan la circulación de la energía, por ello a veces nos sentimos desarmonizados. El Reikidoka actúa como canalizador de la energía universal y su objetivo es rearmonizar los planos físico, emocional, mental y espiritual que han enfermado.

Cuando nuestra energía vital (Ki) es fuerte estamos física, emocional, mental y espiritualmente sanos. Cuando nuestra energía vital está en un nivel muy bajo, podemos desequilibrarnos o enfermarnos de varias formas. Una de las maneras en que podemos reabastecernos de energía es usando Reiki.

Reiki es una técnica Holística ya que armoniza y desbloquea todos los planos del ser humano, físico, mental, emocional y espiritual. No agrede al cuerpo de ninguna manera y tampoco crea adicción ni efectos secundarios o colaterales ya que no se utilizan sustancias químicas ni elementos extraños en el cuerpo sino solo la energía de vida que está presente en todo ser vivo.

Actualmente existen muchas corrientes de Reiki y en cada una de ellas se enseña de una forma distinta, sin embargo en todas se canaliza la misma Energía Universal y se actúan bajo los mismos principios.

El uso de Reiki como una relajación y técnica de reducir el estrés ha llegado a ser muy aceptada y apreciada, además de su uso en los tratamientos secundarios de las enfermedades. Reiki aumenta la capacidad de trabajo del cuerpo así como también ayuda con el desarrollo espiritual.

Para aprender a practicar y compartir Reiki con otras personas, debemos recibir la formación e iniciación de parte de un maestro de Reiki. Debemos aprender la técnica, la práctica y los protocolos de Reiki para tratamientos y autotratamientos.

A veces las personas tienen esperanzas no razonables en Reiki como clientes o como terapeutas.

Reiki se puede utilizar para:

- ❖ Liberar emociones reprimidas.
- ❖ Aumentar el nivel energético, proporcionando vitalidad física y anímica.
- ❖ Revitalización orgánica y rejuvenecimiento de todo el organismo.
- ❖ En la mayoría de los casos Reiki aumenta los efectos del tratamiento médico cuando se usa en unión con él, nunca reemplazando a éste.
- ❖ Provocar un estado de relajación reduciendo o eliminando la ansiedad.
- ❖ Aliviar el sufrimiento así sea físico, emocional, mental o espiritual.
- ❖ Ayuda a eliminar el estrés diario al que somos sometidos por las exigencias de la vida actual.
- ❖ Migrañas, depresión, dolores menstruales, estreñimiento.
- ❖ Ayuda a limpiar el organismo y la mente de todo tipo de toxinas.
- ❖ En el caso de pacientes en fase terminal, puede dar alivio tanto a la persona afectada como a su grupo familiar.
- ❖ Embarazo y post parto.
- ❖ Facilitar el sueño y disminuir el abatimiento.
- ❖ Trastornos alimentarios (bulimia y anorexia).
- ❖ Puede ser usado para ayudar animales y plantas.

Para acceder a Reiki no hace falta estar enfermo, cualquier persona que siente que “hay algo más” y no sabe qué, y no le encuentra mucho sentido a las cosas que hace en su vida cotidiana, puede encontrar su razón de ser y estar en esta vida a través del Reiki.

A través de este método, hacemos que nuestro cuerpo se vuelva más sano, el pensamiento se vuelva más calmado y aumentemos la alegría de vivir.

Ciertamente cualquier tratamiento de Reiki es bueno, aunque sea solo uno corto, pero para la mayoría el efecto más grande viene del tratamiento frecuente.

Probablemente no será práctico para un cliente venir a diario durante meses, como quizás se hizo en el dispensario del Sensei Hayashi, ni para el terapeuta instalarse con un cliente durante semanas o meses como con la Sra. Takata. Se dice que para no hacer una serie de tratamientos se recomienda que los miembros de la familia reciban la formación e iniciación a Reiki, para que ellos mismos puedan proporcionarse el tratamiento como y cuando lo necesiten.

¿Cómo es una Sesión de Reiki?

Una sesión de Reiki puede durar aproximadamente cuarenta y cinco minutos y el paciente permanecerá acostado en una camilla, descalzo y vestido. Durante la sesión se utiliza música suave y aromas como incienso o esencias (aromaterapia).

Se colocan las manos sobre una serie de ubicaciones en el cuerpo llamados chakras o sobre zonas específicas, y la energía Reiki fluye por el cuerpo, generalmente siguiendo los mismos canales usados en la acupuntura y acupresión (meridianos).

Durante un tratamiento, se siente una relajación profunda, una gran sensación de paz. Muchas personas se quedan dormidas, cosa que no influye para nada en el resultado final, algunas sienten un cosquilleo, calor o frío en diferentes partes del cuerpo según fluye la energía, otras personas ven colores, experimentan una sensación de "flotar" o sienten emociones que salen a la superficie y otras no sienten nada, y no por ello el Reiki no está funcionando.

Se pueden hacer sesiones individuales para obtener una profunda relajación y sensación de bienestar momentáneo o bien el tratamiento de varias sesiones donde se trabaja más a fondo para sacar al paciente de algún estado de desarmonía.

Al finalizar éste tratamiento se podrán tomar sesiones individuales con la frecuencia que la persona necesite. Hay que tener en cuenta que un tratamiento integral afecta al conjunto del cuerpo, mente y espíritu.

Reiki aumenta tu energía y tus ánimos, dándote un punto de vista más positivo sobre la vida.

Niveles en Reiki:

Normalmente casi todos los sistemas de Reiki están divididos en tres niveles de enseñanza: I, II, III, y el nivel de Maestría. Estos niveles pueden ser distintos según el sistema de Reiki. Los principales sistemas de Reiki comparten estos niveles: Reiki Usui Japonés y Reiki Usui Tibetano.

Shoden (Nivel-1)

Sho significa "comienzo" y Den significa "enseñanza". Shoden es el nivel I de Reiki. El alumno recibe las enseñanzas básicas del sistema Reiki, la práctica de autotratamiento, las técnicas japonesas de trabajo y dos símbolos. Este primer nivel sirve para sanar a nivel físico.

Okuden (Nivel-2)

Oku significa "intermedio o profundo" y Den significa "enseñanza". Okuden es el nivel 2 de Reiki. El alumno recibe las enseñanzas de este nivel, las técnicas para la enviar Reiki a distancia, la práctica de tratamiento y autotratamiento, las técnicas japonesas y dos símbolos. Este segundo nivel sirve para sanar a nivel mental y emocional, y para enviar energía a distancia. Para realizar el segundo nivel es necesario haber realizado el primer nivel.

Shinpiden (Nivel-3)

Shinpi significa "misterioso" y Den significa "enseñanza". También se le llama a este nivel "la maestría interior". Shinpiden es el nivel 3 de Reiki. El alumno recibe las enseñanzas de este nivel, las prácticas de tratamiento en camilla y autotratamiento, las técnicas japonesas y dos símbolos. En este tercer nivel se produce un aumento energético que nos hace avanzar en nuestro camino espiritual. Para realizar el tercer nivel es necesario haber realizado el primer y segundo nivel.

Gokuikaiden (Nivel Maestría)

Gokui significa “secreto”, Kai significa “externo, total, abosoluto” y Den “enseñanza”. Gokuikaiden es el nivel de Maestría en Reiki Usui Japonés. El alumno recibe las enseñanzas para iniciar en Reiki a otras personas, para ello recibe dos símbolos. Hay tres grados dentro de la Maestría: Senpai, Sensei y Shihan. Para realizar el nivel Maestría es necesario haber realizado el primer, segundo y tercer nivel.

Para ser un Maestro de Reiki es necesario sentirlo y desarrollar la capacidad de enseñar. Los Maestros de Reiki y sus alumnos siempre desarrollan una relación especial de amistad y respeto.

Cada nivel requiere una iniciación; sintonización con la energía y transmisión de símbolos. En cada uno de los niveles se notará la energía de forma diferente. A través de las prácticas de cada nivel el alumno notará los progresos personales.

Cada nivel tiene su propósito en la totalidad del sistema y ninguno es más poderoso (importante) que otro.

El tiempo que debe transcurrir de un nivel a otro dependerá del estudio y la práctica del alumno, de su dedicación, aunque la Federación Española de Reiki establece un tiempo mínimo de un nivel a otro para garantizar la dedicación del alumno al método.

Reiki en la práctica:

Una vez que hemos sido iniciados (sintonizados) aprenderemos cómo activar y usar Reiki.

Reiki puede ser activado por la intención. Muchas personas usan una instrucción mental tal como: ¡Reiki fluye! ¡Reiki ahora! ¡Activo Reiki! Aunque lo correcto es realizar un protocolo o ritual de preparación para su activación; más adelante en el manual hay un “protocolo de activación con fotos y explicaciones”. A veces, Reiki puede activarse aún sin la intención consciente.

¿Cómo sentimos la energía cuando Reiki está activado? Cada persona la siente de una manera diferente y otras no sienten nada. Las personas que sienten la energía lo describen de diferentes formas: calor, sensación de escalofrío, sensación de electricidad, hormigueo por todo el cuerpo... Lo sintamos o no, una vez sintonizados Reiki fluirá por todo nuestro cuerpo. También podemos sentir una ligera presión o calor en la coronilla y en las manos. La energía entra por la coronilla y fluye por los brazos a las manos.

Cuanto más usemos Reiki más sentiremos la energía fluir. Debemos practicar a diario la meditación, los principios y las técnicas, así Reiki crecerá en nosotros. Solo hay una forma de avanzar en el camino del Reiki; estudiar y practicar.

Debemos tener presente que cuando damos Reiki a otra personas nosotros también recibimos Reiki. Cuando damos Reiki no damos nuestra energía y tampoco nos cansamos, aunque como terapeutas podemos cansarnos por estar de pie y parados junto a la camilla durante el tiempo que dura el tratamiento, pero es normal.

Es importante que mientras hacemos un tratamiento o autotratamiento no mostremos resistencia, solo tenemos que fluir y dejar fluir la energía. Lo mejor es concentrarse en la intención de dar o compartir Reiki y confiar en que Reiki se encargará de todo lo demás.

La intuición personal nos irá guiando en todo el proceso, solo tenemos que confiar.

Reiki es una terapia complementaria no intrusiva; no apretamos, presionamos ni retorremos músculos o huesos.

Un terapeuta profesional de Reiki debe abstenerse de:

- ❖ Diagnosticar una enfermedad o trastorno físico o psíquico al paciente.
- ❖ Opinar sobre un tratamiento médico profesional prescrito al paciente.
- ❖ Opinar sobre una terapia médica profesional prescrita al paciente.
- ❖ Recomendar dejar un tratamiento médico profesional prescrito al paciente.

En el caso de que el paciente este bajo cualquier tipo de tratamiento médico, un terapeuta profesional de Reiki siempre recomienda seguir las recomendaciones médicas prescritas.

Reiki es un método energético que puede ser usado junto a otros métodos, ya sean energéticos o no. Por ejemplo; Shiatsu, Masaje, Reflexología, Kinesiología...

Tanto para un autotratamiento como para un tratamiento a otra persona debemos tener un protocolo de actuación que asegure un trabajo correcto y profesional.

El tratamiento de Reiki puede ser:

- ❖ En silla.
- ❖ En camilla tumbado boca arriba.
- ❖ En camilla tumbado boca abajo.

Antes del tratamiento:

- ❖ Es muy importante tener la sala limpia y una camilla higienizada.
- ❖ Preparar un ambiente relajado; luz suave, incienso, velas y música relajante.
- ❖ El terapeuta de Reiki debe usar ropa y calzado cómodo.
- ❖ Lavarse bien las manos.
- ❖ Recibir al cliente.
- ❖ Informar al cliente de cómo es una sesión de Reiki (en el caso de ser su primera sesión).
- ❖ Preguntar al cliente por qué motivo quiere recibir una sesión de Reiki.
- ❖ Recomendar al cliente quitarse los zapatos, ya sea la sesión de Reiki en silla o en camilla.
- ❖ Recomendar al cliente quitarse joyas, bisutería, relojes y todo aquello que contenga metales.
- ❖ Recomendar al cliente silenciar el teléfono móvil.
- ❖ Es imprescindible tener en la sala disponibles servilletas, vasos desechables y agua.

Durante el tratamiento:

- ❖ Usaremos un protocolo de activación de Reiki e iniciaremos el tratamiento.
- ❖ Verificaremos preguntando que nuestro cliente está cómodo en la camilla.
- ❖ El tratamiento de Reiki completo suele durar 45 minutos, los 15 minutos restantes los usaremos para recibir y despedir al cliente.
- ❖ El tratamiento de Reiki puede ser básico o específico, según el nivel de Reiki del terapeuta.
- ❖ Se puede dar el caso de que el tratamiento de Reiki pueda desbloquear alguna emoción. El cliente puede reaccionar de formas diferentes; llanto, grito, nerviosismo... El terapeuta de Reiki no parará el tratamiento y dejará al cliente vivir su liberación emocional.
- ❖ Si en algún momento el cliente decide cancelar la sesión de Reiki procederemos a terminarla.
- ❖ Puede suceder que el cliente se quede dormido en la sesión. Una vez terminada la sesión lo despertaremos sin brusquedad.

Después del tratamiento:

- ❖ Usaremos un protocolo para cerrar la sesión Reiki.
- ❖ Informaremos al cliente que la sesión ha finalizado.
- ❖ Ofreceremos un vaso de agua al cliente y nosotros también beberemos agua.
- ❖ Preguntaremos al cliente cómo se encuentra y que le ha parecido la sesión de Reiki.
- ❖ Despediremos al cliente.
- ❖ Nos lavaremos las manos.

Las posiciones de las manos:

Como practicantes de Reiki y posibles terapeutas en el futuro, debemos averiguar con la práctica si nuestro Reiki es de contacto o no, esto es muy importante para nuestro desarrollo profesional y lo conseguiremos a través de la práctica asidua. Debemos tener presente que existen personas a las que no les gusta que les toquen y es nuestra obligación informar a nuestro cliente. Evidentemente hay zonas íntimas que no pueden ser tocadas, estas las trataremos a una distancia.

Hay muchas combinaciones de posiciones de manos para una terapia completa de Reiki. Con el conjunto básico de las doce posiciones de mano todos los canales de energía y chakras se tratarán efectivamente con Reiki. Con el tiempo la mayoría de los practicantes de Reiki desarrollarán un sentido intuitivo de dónde la energía es necesaria y usarán posiciones alternativas.

Se dice que Mikao Usui Sensei usó cinco colocaciones básicas de mano y las adicionales de acuerdo con las necesidades específicas de cada cliente. El Dr. Hayashi adaptó el conjunto de las posiciones de mano que nosotros ahora usamos.

Las manos se colocan con el pulgar y los dedos juntos, y el contacto deber ser suave y sin presión. Nunca se arrastran las manos de una posición a otra.

La postura debe cuidarse tanto si damos Reiki en silla como en camilla. La integridad física debe ser algo muy importante para un practicante de Reiki. Utilizaremos una silla como apoyo para las posturas en las que debamos inclinarnos o en las que sea más cómodo apoyar los brazos. Nunca forzaremos posiciones.

Tratamiento básico en silla con 10 posiciones:

1. Posición de contacto en la parte posterior de los hombros para sintonizar y armonizar la energía.
2. Posición 7º chakra (coronilla) con ambas manos.
3. Posición 6º chakra (frente, anterior y posterior).
4. Posición Occipital (mano derecha en frente y mano izquierda en hueso occipital).
5. Posición 5º chakra (graganta, anterior y posterior).
6. Posición 4º chakra (corazón, anterior y posterior).
7. Posición 3º chakra (estómago, anterior y posterior).
8. Posición 2º chakra (ombligo, anterior y posterior).
9. Posición 1º chakra (perineo, mano derecha) y 7º chakra (coronilla, mano izquierda).
10. Terminamos repitiendo la primera posición.

(Antes y después de las posiciones realizaremos el peinado de Aura, de arriba abajo.)

Puede descargar la “Guía Visual Reiki” con fotos explicativas de las posiciones en la siguiente dirección: <http://www.escuelareikiProfesional.com/manuales-reiki/guia-visual-reiki.pdf>

Para practicantes de Reiki más avanzados podemos añadir más posiciones y técnicas que se detallan en el manual:

- ❖ Sienes y orejas, cara y ojos.
- ❖ Hombros, codos, muñecas y manos.
- ❖ Caderas, rodillas, tobillos y pies.

Tratamiento básico en camilla con 9 posiciones:

1. Posición de contacto en los laterales de los hombros para sintonizar y armonizar la energía.
2. Posición 7º chakra (coronilla) con ambas manos.
3. Posición 6º chakra (frente, cara y ojos).
4. Posición 5º chakra (garganta, anterior con ambas manos).
5. Posición 4º chakra (corazón, anterior con ambas manos).
6. Posición 3º chakra (estómago, anterior con ambas manos).
7. Posición 2º chakra (ombligo, anterior con ambas manos).
8. Posición 1º chakra (perineo con ambas manos).
9. Terminamos repitiendo la primera posición.

(Antes y después de las posiciones realizaremos el peinado de Aura, de arriba abajo.)

Para practicantes de Reiki más avanzados podemos añadir más posiciones y técnicas que se detallan en el manual:

- ❖ Sienes, orejas y zona de las clavículas.
- ❖ Hombros, codos, muñecas y manos.
- ❖ Caderas, rodillas, tobillos y pies.

Los terapeutas profesionales se dejarán llevar por su intuición y añadirán más posiciones específicas que sean necesarias para el tratamiento. Las posiciones para tratamiento de espalda en camilla se explicarán en el segundo nivel de Reiki.

Otras aplicaciones de Reiki:

- ❖ Animales.
- ❖ Plantas.
- ❖ Agua.
- ❖ Comida.

Recomendaciones:

El terapeuta profesional de Reiki debe estar en buen estado de salud física, mental y emocional, además de relajado y concentrado en el momento de la terapia, esto facilitará y potenciará el flujo de energía.

En un tratamiento de Reiki puede surgir un proceso espiritual; a veces es posible para un terapeuta sensible conseguir acceso a información de la persona con su propia intuición o la habilidad psíquica. Los terapeutas deben mantener estas experiencias para sí mismos y respetar la confidencialidad de sus clientes asegurándoles que cualquier cosa que quizás pase durante el tratamiento no será divulgado.

El terapeuta profesional de Reiki debe tener establecido un precio por la sesión de Reiki y no variarlo según la persona a tratar.

Sintiendo la energía:

No todo el mundo siente la energía Reiki. Vamos a realizar varios ejercicios para sentir la energía en nuestras manos y en nuestro cuerpo. Al principio no es fácil captar la energía pero con la práctica lo conseguirás.

Ejercicio-1:

Sentado cómodo y relajado, cierra los ojos y concéntrate en la respiración. Después de unos minutos en estado de meditación, enfrenta las palmas de tus manos separadas unos 5-10 centímetros. Observa el flujo de la energía que se concentra en ese espacio entre tus manos.

Ejercicio-2:

Sentado cómodo y relajado, cierra los ojos y concéntrate en la respiración. Reposa tus manos con las palmas hacia arriba en tus piernas. Después de unos minutos en este estado de meditación, nos concentramos en captar una leve pulsación en el centro de las palmas de las manos, justo en el centro del chakra que tenemos en las manos.

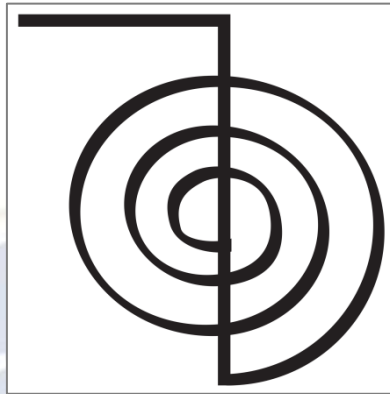
Ejercicio-3:

Sentado cómodo y relajado, cierra los ojos y concéntrate en la respiración. Coloca tus manos entre el 2º y 3º chakra, entre el estómago y el ombligo. Después de unos minutos en este estado de meditación, nos concentramos en captar una leve pulsación en el centro de nuestro plexo solar.

“Todos tenemos en nuestro interior el arquetipo del sanador divino. Este médico divino es el verdadero sanador que mora en todos los seres, no solo en ciertos individuos ni en los que tienen una personalidad especial. Para curarnos, primero hemos de despertar al sanador divino que llevamos en nuestro interior.”

Sri Dhanvantari Namah - Tradición Ayurveda

Símbolo: CHO-KU-REI



CHO-KU-REI (cho koo rey) es el Símbolo de Poder, en latín “poder” significa capacidad de creación. Es el primer símbolo que se enseña o aprende en Reiki. Es de origen taoísta y se traduce o interpreta de varias formas en japonés y en inglés:

- ❖ Interruptor de luz (activador).
- ❖ Energía aquí y ahora.
- ❖ Orden Imperial (mandato de orden superior).
- ❖ El poder del universo aquí.
- ❖ La energía cósmica aquí y ahora.

Como podemos ver, todas las traducciones o interpretaciones son mandatos u órdenes, en las cuales nuestra intención es fundamental para activar el símbolo y su energía.

El símbolo Cho-Ku-Rei representa el inicio del camino y es el símbolo que más utilizaremos en nuestras prácticas como Reikidokas.

La función de Reiki junto con el símbolo Cho-Ku-Rei es la de activar, aumentar, enfocar, estabilizar, fijar, limpiar, purificar, recargar y revitalizar la energía para mejorar en general el estado físico o material de la energía.

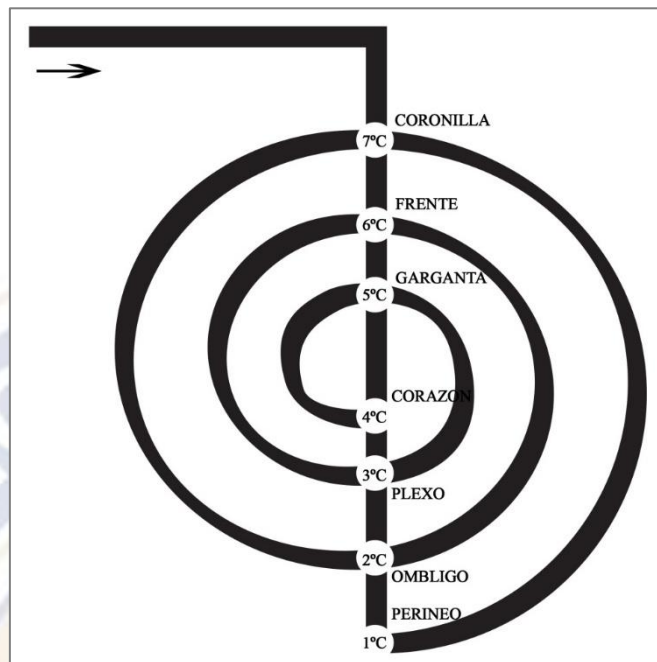
El símbolo Cho-Ku-Rei también tiene otras funciones:

- ❖ Limpiar energéticamente espacios.
- ❖ Cargar energéticamente objetos.
- ❖ Cargar energéticamente alimentos y agua.
- ❖ Protector energético.

¿Cómo usar el símbolo Cho-Ku-Rei?

- ❖ Activando Reiki, lo dibujamos en la palma de las manos 1 vez y pronunciamos su mantra 3 veces; Cho-Ku-Rei, Cho-Ku-Rei, Cho-Ku-Rei.
- ❖ Podemos dibujarlo sobre cada uno de los chakras de igual forma que en el punto anterior. Esta es otra forma de equilibrar los chakras.
- ❖ Podemos dibujarlo en un espacio, sobre objetos, alimentos y agua.
- ❖ En un autotratamiento podemos dibujarlo sobre cualquier parte del cuerpo.
- ❖ En un tratamiento a otra persona: podemos dibujarlo en grande delante del receptor, en cada uno de los chakras, en una zona en concreto y para un practicante de nivel 2 también puede ser soplado.

Analizamos cada parte del trazado del símbolo para saber más de él:



El símbolo se dibuja de forma continua, en sentido contrario a las agujas del reloj.

El primer trazo (horizontal), representa la energía que viene de otro plano o dimensión.

El segundo trazo (vertical), representa la entrada de la energía por nuestro 7º chakra (coronilla) y desciende por todo el Canal Central recorriendo todos nuestros chakras hasta el 1º (perineo).

El tercer trazo (circular) representa los tres niveles energéticos: físico, mental-emocional y espiritual. Y también representa las 7 capas de nuestro campo áurico.

El trazo termina en el 4º chakra donde reside la inteligencia superior o intuitiva (intuición), el ser interior o la esencia del ser.

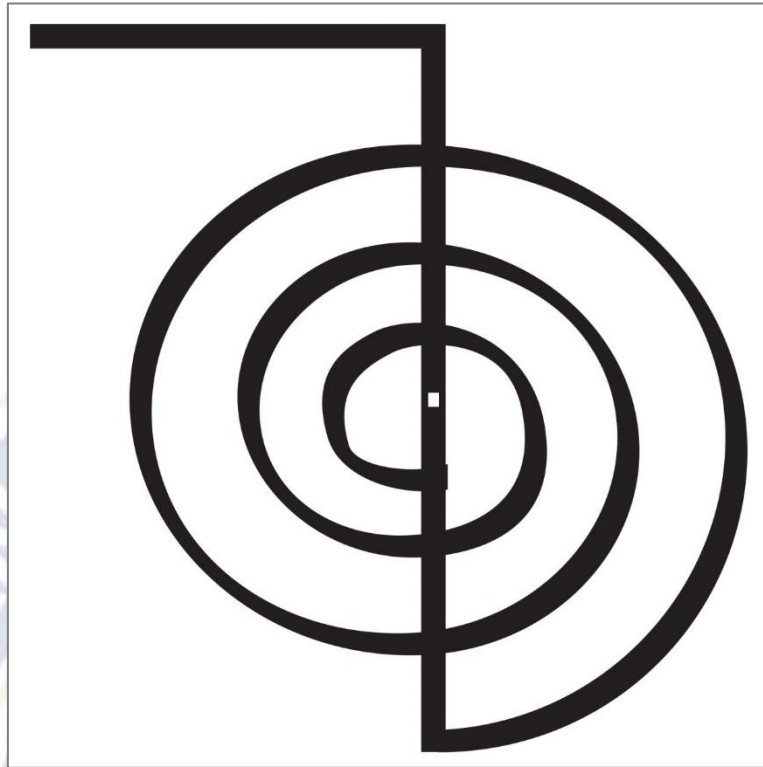
En resumen, el símbolo Cho-Ku-Rei representa la CONEXIÓN de la energía cósmica (REIKI) con nuestro SER interior o esencia.

Ahora realizaremos las prácticas para familiarizarnos e interiorizar el símbolo...

Ejercicio 1: en un folio en blanco dibujamos 21 veces el símbolo, sin prisas y de forma consciente. Si dividimos 21 entre 3 el resultado es 7...

- ❖ Los 7 primeros dibujos se relacionan con nuestro cuerpo físico.
- ❖ Los 7 siguientes dibujos se relacionan con nuestro cuerpo mental y emocional.
- ❖ Los 7 últimos dibujos se relacionan con nuestro cuerpo espiritual.

Ejercicio 2: observa el punto central blanco del símbolo Cho-Ku-Rei durante 30 segundos, ahora cierra los ojos... Repite el ejercicio 3 veces. Recomendamos hacer el ejercicio con música relajante. Después puedes comentar con los compañeros la experiencia.



En ambos ejercicios, al canalizar la energía Reiki se desbloquean, estimulan y se despiertan paulatinamente los chakras y los meridianos del cuerpo, el resultado es salud, fuerza, vigor, belleza y juventud.

Te invitamos a que sigas investigando sobre el símbolo Cho-Ku-Rei.

“Meditar en el Buda de la Medicina es un método muy poderoso para sanar a uno mismo y a los demás, así como para eliminar el sufrimiento y las enfermedades del alma: apego, odio e ignorancia. Elimina las enfermedades y despierta la sabiduría innata de sanación. Si uno medita en el Buda de la Medicina, finalmente alcanzará la iluminación, y en el proceso, aumentará el poder de sanación para uno mismo y los demás. Y disminuirán las enfermedades físicas, mentales y el sufrimiento.”

Lama Tashi Namgyal

“Con el tiempo reconocerás el nada misterioso secreto de la fuerza que estriba en la conciencia y la comprensión de los dedos de las manos y de los pies. Todas las desarmonías pueden disiparse a través de ellos. El sufrimiento solo surge de la ignorancia de uno mismo. El autoconocimiento es la clave de la salud.”

Jiro Murai - Fundador de Jin Shin Jutsu

“Tienes que andar y crear el camino andando; no encontrarás un camino ya hecho.
No es barato alcanzar la mayor realización de la verdad.
Tendrás que crear el camino andando tu solo; el camino no está ya hecho esperándote.”

Budismo Zen

Símbolo: KORIKI



Kanji Japonés que representa el símbolo KORIKI

Proviene del Reiki Usui Japonés y fue inspirado por el maestro Fuminori Aoki. El símbolo Koriki es algo complejo de elaborar, pero no muy difícil una vez se ha practicado. De hecho, la forma de realizarlo es mediante dos kanjis japoneses.

Significado de Koriki:

Este símbolo significa felicidad y nos ayuda cuando nos encontramos tristes o estamos pasando por un mal momento. La sensación que transmite este símbolo es de paz y serenidad. Si alguien sufre depresión o ansiedad este símbolo le ayudará.

Es necesario decir que este símbolo es muy poco conocido. Normalmente, con el resto de los símbolos conocidos, incluso con los principales, es suficiente para poder empezar a realizar trabajos de terapia. De hecho, no muchos maestros enseñan este símbolo, por lo que hay personas formadas en Reiki que no lo conocen.

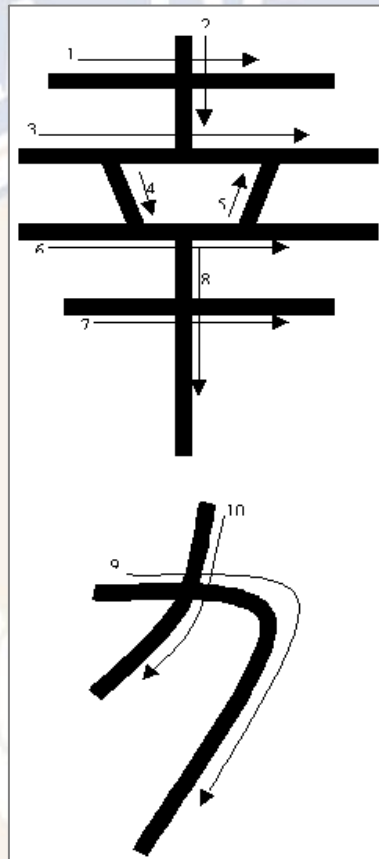
El símbolo de la felicidad nos proporciona algo maravilloso como es el poder de la intuición. Al utilizar el Koriki potenciamos nuestra intuición para llegar a sanar a la persona sobre la que está actuando. Dibujarlo sobre la frente de quien sufre pensamientos rumiantes o ansiedad o en otro lugar del cuerpo en el que se sienta ansiedad, estrés o depresión, tendrá un efecto muy poderoso.

El uso del Koriki tiene muchas aplicaciones:

- ❖ Protege al maestro en una iniciación o sesión de Reiki.
- ❖ Para limpiar espacios, ya que las bajas energías puede invadir un hogar o un espacio en concreto. Por lo tanto, utilizarlo en un lugar determinado puede tener grandes resultados.
- ❖ Al empezar y/o terminar un tratamiento de Reiki.
- ❖ Es una buena manera de iniciar y cerrar un tratamiento Reiki.
- ❖ Un uso curioso del símbolo Koriki es que se puede utilizar para energizar bebidas.

¿Cómo trabajar con Koriki?

- ❖ **Primero:** como terapeutas, nos trazamos el símbolo en las palmas de las manos y lo pronunciamos 3 veces por cada mano.
- ❖ **Segundo:** nos trazamos el símbolo en el campo áurico desde el 7º al 1º chakra y lo pronunciamos 3 veces.
- ❖ **Tercero:** trazamos el símbolo en el campo áurico del receptor desde el 7º al 1º chakra y lo pronunciamos 3 veces. Podemos hacerlo al principio y al final del tratamiento.



Forma de trazar el símbolo KORIKI

Ejercicio 1: en un folio en blanco dibujamos 21 veces el símbolo, sin prisas y de forma consciente.

Ejercicio 2: pinta el símbolo en un folio en blanco y pégalo en la pared a la altura de la cabeza estando sentado, observa el símbolo durante al menos 15 minutos de forma consciente y relajada. Recomendamos poner música relajante. Concéntrate en lo que te hace sentir el símbolo.

Después puedes comentar con los compañeros la experiencia.

Te invitamos a que sigas investigando sobre el símbolo Koriki.

Mantras

Lo espiritual está de moda y seguramente habrás oído hablar de los mantras. La mayoría de las personas piensan que es una forma de orar de las religiones orientales (hinduismo y budismo), pero es mucho más. Lo importante de los mantras es lo mucho que pueden ayudarnos.

Un mantra es una serie de sílabas, palabras y frases que se repiten 108 veces (mantra corto), 54 veces (mantra largo) o 27 veces (mantra muy largo). Para cantar mantras necesitaremos un Japamala (contador) con 108 semillas.

La palabra es la manifestación primera de la intención o del pensamiento. Todo cuanto pensamos o queremos hacer debe ser manifestado en palabras antes de llegar a convertirse en acción. Tenemos así que el proceso creativo consta de tres fases: pensamiento, palabra (que no es más que el pensamiento expresado) y acción (que no es más que las palabras en movimiento).

El proceso de creación se inicia con el pensamiento; una idea, concepto o imagen mental. Todo lo que ves fue una vez idea de alguien. Nada existe en nuestro mundo que no haya existido antes como pensamiento puro.

El pensamiento es el primer nivel de la creación.

A continuación viene la palabra. Todo lo que se dice es pensamiento expresado. Es creador, y emite energía creadora al universo. Las palabras son más dinámicas (por lo tanto, algunas pueden ser más creadoras) que el pensamiento, puesto que las palabras constituyen un nivel de vibración distinto de el del pensamiento. Trastornan (cambian, alteran, afectan) al universo, causando un gran impacto.

Las palabras constituyen el segundo nivel de creación.

A continuación viene la acción. Las acciones son palabras en movimiento. Las palabras son pensamientos expresados. Las ideas son energías reunidas. Las energías son fuerzas liberadas. Las fuerzas son elementos existentes. Los elementos son partículas de Dios; porciones del Todo, la sustancia de todo.

Es decir que la palabra ocupa una posición intermedia crucial para la creación de toda la realidad, incluyendo por supuesto la realidad de nuestras vidas.

En resumen: la palabra sigue al pensamiento creador y todo en nuestras vidas es un proceso creador.

El mantra como palabra tiene así fuerza y los tibetanos definen el mantra como:

“Aquello que protege la mente de la negatividad,
que os protege de vuestra propia mente,
es a lo que llamamos mantra.”

Sogyal Rimpoché

Cuando nos sentimos frágiles, desorientados, o emocionalmente mal, recitar o cantar un mantra puede cambiar totalmente el estado de nuestra mente y en consecuencia de nuestro estado de desasosiego o infelicidad.

¿Cómo es posible? Porque en cada sílaba del mantra reside todo el poder espiritual que evoca la esencia de los sonidos pronunciados, y así al decir esas palabras nos cargamos de una energía transformadora capaz de renovar el estado de negatividad en que vivimos.

Etimológicamente la palabra mantra proviene del sánscrito “man”, que significa mente y “tra” protección o instrumento. El mantra hay que entenderlo desde un punto de vista oriental y así captar la energía que esas palabras son capaces de movilizar en nosotros. Es por ello que los mantras no se traducen, se aceptan.

Om Mani Padme Hum (108 repeticiones)

Proviene de la India aunque está muy arraigado en el budismo tibetano. Con él se alcanza la paz mental y se desarrolla la compasión. Para ser más efectivo el mantra debe pronunciarse seguido y alargando el sonido de la m. Una de las muchas traducciones posibles sería: “contempla la joya en el loto” y aquí habría que entender el simbolismo de las palabras “joya” y “loto”, que a nuestro entender suponen la quintaesencia de la belleza. En consecuencia el contemplar tal grado de belleza nos llevaría a la ternura, a la compasión.

Om Tara Tutare Ture Soha (108 repeticiones)

La entidad Om Tara viene a ser la representante femenina de la Divinidad. De la misma manera que en Occidente contamos con la Virgen María, en el Tíbet cuentan con Om Tara y en la China con Kwan Yin. Om Tara es la madre de todos los Budas. Entre las múltiples traducciones que hemos encontrado de este mantra nos quedamos con la idea que Om Tara es “quien nos ayuda a alcanzar la otra orilla”, es decir Ella es quien tenemos al lado para todo aquello que queremos o tengamos que afrontar.

Para saber más sobre mantras recomendamos el libro:

“Mantras: sagradas palabras de poder.” de Jhon Blofeld.

<https://www.casadellibro.com/libro-mantras-sagradas-palabras-de-poder/9788441414433/950132>

Nota: en posición Gassho , podemos usar la palabra REIKI como un mantra y recitarla 108 veces, antes, después o durante nuestra práctica diaria.

Nota: en posición Gassho, podemos usar el nombre del símbolo CHOKUREI como un mantra y recitarlo 108 veces, antes, después o durante nuestra práctica diaria.

“Meditar en el Buda de la Medicina es un método muy poderoso para sanar a uno mismo y a los demás, así como para eliminar el sufrimiento y las enfermedades del alma: apego, odio e ignorancia. Elimina las enfermedades y despierta la sabiduría innata de sanación. Si uno medita en el Buda de la Medicina, finalmente alcanzará la iluminación, y en el proceso, aumentará el poder de sanación para uno mismo y los demás. Y disminuirán las enfermedades físicas, mentales y el sufrimiento.”

Lama Tashi Namgyal

Mantra del Buda Shakyamuni



El mantra “OM MUNI MUNI MAHA MUNI SHAKYAMUNIYE SOHA” es en extremo importante para quienes practicamos el budismo, pues es el mantra de nuestro padre espiritual Buda Shakyamuni. Podemos recitar este mantra siempre que lo deseemos.

Shakyamuni es el nombre del Buda histórico, y la interpretación de este mantra es:

“Shakyamuni ha desarrollado la capacidad de la victoria sobre todas las energías negativas, los engaños y la muerte, y ha trascendido a todos los tipos de sufrimientos físicos, mentales y el entorno, por lo tanto él es el Gran Vencedor.”

OM - invoca la energía del cuerpo, la palabra y la mente de puro cristal de Buda, para la paz y felicidad interna y externa en nuestras vidas. La tranquilidad y felicidad mental absoluta.

MUNI - significa la determinación de renunciar al samsara, o el deseo intenso de librarse de todos los sufrimientos y de encontrar paz permanente.

MUNI - significa la determinación de mantener la motivación de una mente altruista, la mente de Bodichitta (mente iluminada), el gran corazón que desea ayudar a todos.

MAHA MUNI - representa la visión correcta de la realidad, esto es la percepción de que todos los fenómenos son de naturaleza vacía, ausentes de conceptos y que no poseen una existencia independiente.

SHAKYAMUNIYE - representa el camino rápido del tantra a la iluminación.

SOHA - quiere decir "por favor concédenos estas realizaciones para obtener la curación". Significa dedicar nuestra energía para el beneficio de todos los seres.

Fuente: <http://www.centrobudadelamedicina.cl>

Mantra del Buda de la Medicina



El mantra y la imagen del Buda de la medicina son muy buenos para tu salud y el de los demás, para tu mente en definitiva. Meditar en la imagen del buda de la medicina y si lo acompañas de cuencos tibetanos, el resultado es muy bueno.

Se utiliza para todo tipo de dolencias y obstáculos. Se recita visualizando el Buda Azul de la Medicina, o en su lugar, una esfera de luz azul, que en esencia representa al Buda de la Medicina.

Se pueden visualizar en la frente o en la coronilla. Al recitar el mantra, el recitador visualiza rayos de luz y néctar que emanan de la esfera de luz, penetran por la coronilla y limpian todas las enfermedades, tensiones y bloqueos. Al acabar la oración, la figura del Buda se disuelve en la coronilla hasta hacerlo llegar al corazón, donde se sienten sus bendiciones.

Con el mismo procedimiento se puede obtener agua curativa. Aumenta el poder de los medicamentos y de los tratamientos médicos. Es útil recitar el mantra visualizando al mismo tiempo cómo el Buda de la Medicina se derrama sobre la medicina que estamos tomando, imaginando que ésta se llena de la energía luminosa nuclear del Buda de la Medicina.

TAYATA OM BEKANZE BEKANZE MAHA BEKANZE RANTZA SAMUNGATE SOHA

Mantra del Buda de la Medicina cantado por Lama Zopa Rimpoche.

Enlace: <http://www.youtube.com/watch?v=zBrwore-gvg&p=ACCD60D51FCF94A8&playnext=1&index=2>

Fuente: <https://geshepalden.wordpress.com>

Libro recomendado: “Reiki y el Buda de la Sanación” de Maureen J. Kelly.

<https://www.casadellibro.com/libro-reiki-y-el-buda-de-la-sanacion/9789879827253/793050>

Preparación y Activación de Reiki



A continuación detallo todo el procedimiento (pasos) para activar Reiki, ya sea para un Autotratamiento o Tratamiento a terceros, tanto en silla como en camilla.

Ya sabes que en nuestra escuela impartimos Reiki Tradicional Japonés y tratamos de acercarnos a la versión más original de Usui Sensei.

Lo correcto antes de empezar es realizar un saludo japonés, en posición Gassho pronunciamos la palabra, **GASSHO!** Es un gesto de respeto al maestro, al practicante y al espacio en el que realizamos la práctica.

Seguido, pronunciamos 3 veces los principios Reiki (Gokai) en Japonés:

Kyo Dake Wa
Okoru Na
Shinpai Suna
Kansha Site
Goo Haze Me
Hito Ni Shinsetsu Ni
Gassho!



1.- Posición Gassho:

Juntamos las manos (mudra gassho o mudra del amor) a la altura del 4º chakra (corazón) y meditamos de 5 a 10 minutos, observando nuestra respiración vamos centrando la mente en el momento presente, aquí y ahora.

En esta posición unimos los dos hemisferios del cuerpo, conectamos todo el sistema de meridianos y, equilibramos todo nuestro campo energético interior y exterior.

Para Usui Sensei esta posición era muy importante.

“Preocupado por una sola hoja no verás el árbol.”

Zen



2.- Posición del Árbol:

En esta posición utilizamos la imaginación, visualizando:

Primero; como salen raíces de nuestros pies conectándonos con el núcleo de la tierra y nutriéndonos de su energía.

Segundo; como salen ramas de nuestros brazos y manos conectándonos con el centro del universo y nutriéndonos de su energía.

Esta es una posición muy energética y nos recuerda a la práctica de ChiKung, en su posición de sujetar el cielo.



3.- Posición de Petición:

Colocamos la mano dominante o derecha en el 6º chakra anterior (frente) y la izquierda en el hueso occipital.

En esta posición realizaremos una oración o petición, por ejemplo:

- Solicito energía al espíritu el Reiki.
- Pido protección a mis guías espirituales y a mi ser superior.
- Y hago un llamamiento a los maestros ascendidos; Usui, Chujiro y Takata, para que me guíen en la práctica.

Según la Reiki Gakkai Japan esta práctica es abierta, puedes inventarte la oración o petición que mejor se adapte a lo que sientes.

Y volvemos a posición Gassho en 4º chakra (corazón).

Nos tomamos unos segundos para poder sentir nuestra conexión con la energía.



“Deja ir o sé arrastrado.”
Zen



4.- Posición Gassho en tercer ojo:

En la anterior posición Gassho elevamos nuestras manos al 6º chakra, frente o tercer ojo.

Es una posición de respeto a las divinidades. En el budismo se realiza al entrar a un templo o lugar espiritual.

En esta posición, extendemos los pulgares en contacto con el 6º chakra. Esto nos permite canalizar energía a través del chakra.



Esta posición no se encuentra en ningún libro de Reiki ni en las prácticas de Usui Sensei. Es una posición opcional, pero la recomiendo por su potencial energético.

Y volvemos a posición Gassho en 4º chakra (corazón).



“Si cometes un error, es mejor reírte.”

Zen



5.- Estimular 7º Chakra:

Este ejercicio se realiza en el Yoga de los Sueños, pertenece a la tradición Budista Tibetana Tántrica.

El Yoga de los Sueños es una práctica muy importante en el Budismo y está dentro de la Medicina Tradicional Tibetana.

Partiendo de la posición Gassho, elevamos una mano hasta el 7º chakra y realizamos 3 movimientos en círculo (gesto de barrido).



Volvemos a posición Gassho, elevamos la otra mano y volvemos a realizar el ejercicio de estimulación.

Este ejercicio no lo enseñe en los cursos de Reiki pero lo suelo realizar antes de una terapia o iniciación.

Y finalizamos en posición Gassho.

Ahora empezamos a preparar nuestras manos para activarnos Reiki...



“La rana en el estanque sabe poco del gran océano.”

Zen



6.- Preparando las manos:

Podemos estimular y potenciar el chakra de cada mano con este simple ejercicio.

Concentrados en las sensaciones de las manos, vamos a ir juntándolas y separándolas lentamente.

En unos segundos podremos sentir la energía de los chakras de las manos.



7.- Técnica Ninja Dragón Ki:

Esta técnica nos permite potenciar la energía de los chakras de las manos.

Ejecutamos con la mano derecha el mudra espada.

Y señalando sobre la palma de la mano izquierda.

Giramos el mudra 9 veces hacia la izquierda.

Y 9 veces hacia la derecha.

Ahora con la otra mano...

Ejecutamos con la mano izquierda el mudra espada.

Y señalando sobre la palma de la mano derecha.

Giramos el mudra 9 veces hacia la izquierda.

Y 9 veces hacia la derecha.



“Cuando como, como; cuando duermo, duermo.”

Zen



Y finalizamos la técnica Ninja Dragón Ki.



8.- Seguimos preparando las manos:

Ejecutamos con la mano derecha el mudra Kubera.

Y golpeamos 3 veces el centro de la mano izquierda pronunciando la palabra Reiki a la vez.

Reiki, Reiki, Reiki.

Seguido ejecutamos el ejercicio con la mano izquierda sobre la derecha de igual forma.

Reiki, Reiki, Reiki.



“Si quieres escalar una montaña, comienza en lo alto.”

Zen



Y finalizamos.



9.- Dibujamos símbolos en ambas manos:

Para el practicante de Reiki Nivel 1...

Ejecutamos con una mano el mudra espada y sobre la otra nos dibujamos el símbolo: CHO-KU-REI, pronunciándolo 3 veces.

Para el practicante de Reiki Nivel 2...

Ejecutamos con una mano el mudra espada y sobre la otra nos dibujamos el símbolo: CHO-KU-REI, SEI-HE-KI pronunciándolos 3 veces. Es opcional sellar el proceso con otro CHO-KU-REI.



Para el practicante de Reiki Nivel 3...

Ejecutamos con una mano el mudra espada y sobre la otra nos dibujamos el símbolo: CHO-KU-REI SEI-HE-KI y DAI-KO-MYO pronunciándolos 3 veces. Es opcional sellar el proceso con CHO-KU-REI.



“La persona que mueve una montaña comienza moviendo pequeñas piedras.”
Zen



10.- Palmada al aire:

Damos una palmada al aire a la altura del 7º chakra y frotamos las manos volviendo a posición Gassho.

Ya podemos empezar el autotratamiento de Reiki o tratamiento a terceros, en silla o en camilla.

GASSHO!!!

REIKI HAJIME!!!



Yo estoy aquí, Tú estás aquí.
Este es un encuentro muy importante,
yo creo.

"Cuando hay **ESTO**, entonces **AQUELLO**
comienza a existir;
con la aparición de **ESTO**, **AQUELLO**
aparece.

Quando no hay **ESTO**, **AQUELLO** no
comienza a existir;
con el cese de **ESTO**, **AQUELLO** cesa."

Gassho!

Hyakuten Inamoto
Fundador Komyo Reiki Kay



Nota: Todo este ritual de preparación a la práctica del Reiki no es necesario hacerlo tal como indico, puedes adaptarlo a tu sentir, pero ten en cuenta que cualquier disciplina tiene su propia preparación antes de la práctica. Es muy importante realizar un ritual de entrada y salida a la práctica de Reiki.

Es recomendable llevar un "Diario Reiki" con tus experiencias en Meditación y Reiki"

"En la mente del principiante hay muchas posibilidades, pero en la del experto hay pocas."
Shunryu Suzuki

Auto-Tratamiento de Reiki (Básico)



A continuación detallo todo el procedimiento (pasos) para un Autotratamiento de Reiki en silla.

Si eres un practicante de Reiki nivel-1, te recomiendo que practiques los pasos más básicos; dar Reiki a los chakras (este apartado).

Hacer demasiadas posiciones al principio puede hacer que te pierdas tratando de memorizar muchas posiciones y no estés atento a la experiencia.

Si eres un practicante de Reiki nivel 2 o 3, te recomiendo que practiques los pasos más avanzados (siguiente apartado).

En muchos libros de Reiki encontrarás Auto-Tratamientos con muchas más posiciones que podrás incorporar a medida que avances en Reiki.

Concéntrate en la intención de hacer fluir la energía y disfruta de la experiencia que te ofrece Reiki.

Empezamos en posición Gassho:

Ya hicimos todo el proceso de preparación y activación de Reiki.

Juntamos las manos (mudra gassho) a la altura del 4º chakra (corazón) y empezamos nuestro Auto-Tratamiento completo de Reiki.

Nota: la meditación y Reiki son caminos paralelos que deben ser practicados por igual.



“Si eres incapaz de encontrar la verdad justo donde estas, ¿dónde esperas encontrarla?”

Dozen



1º Posición:

Empezamos dando Reiki al 7º chakra durante 2, 3 o más minutos. Depende del tiempo del que disponemos para nuestro auto-tratamiento.

Para controlar el tiempo, en Youtube existen audios para practicantes de Reiki, que cada cierto tiempo te avisan con campanillas para realizar el cambio de posición.

<https://youtu.be/YoM-pBPn9nQ?si=vnto7Ny-Ye9si1Bo>



2ª Posición:

Seguimos dando Reiki, ahora al 6º chakra (Frente), anterior con mano derecha y posterior con mano izquierda.

Concéntrate en la respiración, en como entra y sale el aire por tu nariz.

Apártate de todo pensamiento y deja que Reiki fluya sin resistencia.

Mantén siempre la atención en el momento presente.



3ª Posición:

Una variante de la posición anterior.

La mano derecha en 6º chakra anterior, y la mano izquierda en hueso occipital.

Siempre doy mucha importancia a esta posición en los cursos de Reiki. En concreto coincide con la posición de petición u oración. Es una posición muy energética y relajante. Ayuda mucho en caso de dolor de cabeza.

“La tentación de rendirse es más fuerte antes de la victoria.”

Zen



4ª Posición:

Ambas manos, cruzadas en 5º chakra (Garganta).

No soy partidario de cruzar las manos o brazos cuando estoy practicando Reiki, pero según la Gendai-Reiki-Ho, esta posición es correcta.

En la siguiente foto, puedes ver otra posición para dar Reiki al 5º chakra, en este caso, derecha en la parte anterior e izquierda en la parte posterior del chakra.



Puedes elegir la que te resulte más cómoda, ambas son correctas.



5ª Posición:

Ambas manos en 4º chakra (Corazón) anterior.

Esta posición es muy interesante, ya que también daremos Reiki a la glándula Timo; se encuentra en el centro del pecho, por detrás del esternón.

La glándula Timo es el regulador del flujo energético que recorre nuestro cuerpo, controlando la energía vital que asimilamos a través de los chakras.

**“No tengas miedo de ir lento. Ten miedo de parar.”
Zen**



6ª Posición:

Ambas manos en 3º chakra (Plexo Solar) anterior.

Este chakra es muy importante, aquí se crean la mayor parte de nuestras emociones, positivas y negativas.

Con la voluntad dirigimos nuestra mente hacia la acción; para crear nuestro futuro, tú has creado tu mundo con tu mente y tu voluntad.



7ª Posición:

Ambas manos en 2º chakra (dos dedos por debajo del ombligo) anterior.

En Japón se le llama Hara (centro vital del ser), y es donde reside el Ki o energía interna.

Trabajando esta posición podemos llegar a incrementar nuestros niveles de Ki o energía interna.



8ª Posición:

Ambas manos en 1º chakra (Perineo: entre el ano y los órganos sexuales).

Es el chakra que nos conecta a la tierra, opuesto al 7º chakra que nos conecta a la espiritualidad.

El 1º y 7º chakra no tienen anterior y posterior, son de un solo vórtice energético.

**“Un buen maestro te abre la puerta, pero tú debes cruzarla.”
Zen**



9ª Posición:

Como he comentado en la posición anterior, el 1º y 7º chakra son opuestos.

Podemos realizar esta posición como cierre de la sesión. Mano derecha en primer chakra y mano izquierda en séptimo chakra.

Me gusta esta posición porque me hace sentir la conexión entre mi parte material y espiritual.



Y terminamos en posición Gassho:

Ahora que hemos terminado nuestro auto-tratamiento de Reiki, podemos permanecer en posición Gassho unos minutos sintiendo: paz, tranquilidad y sosiego.

Podemos finalizar con un saludo japonés y dando las gracias 3 veces:

Gracias, Gracias, Gracias.

GASSHO!!!

Nota: Es recomendable beber un vaso de agua después de un autotratamiento de Reiki.

Tiempo estimado de un autotratamiento básico completo de Reiki: 3 minutos de aplicación en cada una de las 10 posiciones, serían 30 minutos.

Si acabas de terminar tu curso de Reiki, ya sea 1º, 2º o 3º nivel, recuerda los 21 días de autotratamiento o periodo de depuración.

Anota en tu “Diario Reiki” la experiencia de tus sesiones.

“La meta de la vida es morir joven, pero hacerlo lo más tarde posible.”

Zen

Tratamiento de Reiki en Silla (Básico)



A continuación detallo todo el procedimiento (pasos) para un Tratamiento de Reiki en silla a una persona.

Si eres un practicante de Reiki nivel-1, te recomiendo que practiques los pasos más básicos; dar Reiki a los chakras (esta sección).

Hacer demasiadas posiciones al principio puede hacer que, te pierdas tratando de memorizar muchas posiciones y no estés atento a la experiencia.

Si eres un practicante de Reiki nivel 2 o 3, te recomiendo que practiques los pasos más avanzados; en la siguiente sección puedes verlos detallados.

En muchos libros de Reiki encontrarás Tratamientos con muchas más posiciones que podrás incorporar a medida que avances en Reiki.

Concéntrate en la intención de hacer fluir la energía y disfruta de la experiencia que te ofrece Reiki.

Empezamos en posición Gassho:

Ya hicimos todo el proceso de preparación y activación de Reiki.

Juntamos las manos (mudra gassho) a la altura del 4º chakra (corazón) y empezamos el Tratamiento completo de Reiki en silla a otra persona.

Nota: la meditación y Reiki son caminos paralelos que deben ser practicados por igual.



“No intentes seguir los pasos de los hombres de antaño; busca lo que buscaban.”

Basho



Antes de empezar el tratamiento de Reiki a una persona en silla, peinaremos su Aura con un movimiento de arriba-abajo (3 veces).

Repetiremos este gesto para finalizar el tratamiento.

Este primer gesto está recomendado por la Gendai Reiki Ho.

La primera capa del aura o cuerpo etéreo, está relacionada con el primer chakra.

La segunda capa se llama cuerpo astral o emocional, se asocia con el segundo chakra.

La tercera capa o cuerpo mental, se asocia al tercer chakra.

La cuarta capa o cuerpo causal, se asocia al cuarto chakra.

La quinta capa se asocia al quinto chakra.

La sexta capa se asocia al sexto chakra o tercer ojo.

La séptima capa se asocia al séptimo chakra, representa nuestro más elevado estado de evolución.

Podemos abrir la sesión de Reiki dibujando delante de la persona los símbolos Reiki, según el nivel de Reiki que practiquemos: CHO-KU-REI, SEI-HE-KI y DAI-KO-MYO. Es opcional sellar el proceso con CHO-KU-REI.



“El engaño fundamental de la humanidad es suponer que estoy aquí y tú estás allí afuera.”

Yasutani Roshi



1º Posición:

Empezamos con un primer contacto con la persona que va a recibir Reiki, posicionando nuestras manos en la parte posterior de los hombros.

Esta primera posición nos sirve para sintonizarnos con su energía.

Para este tratamiento básico, aplicaremos Reiki solo a los chakras.

Para controlar el tiempo, en Youtube existen audios para practicantes de Reiki que, cada cierto tiempo te avisan con campanillas para realizar el cambio de posición.

https://youtu.be/7mqZ1g_XE9A?si=akfqZlsOmWikO4YI



2º Posición:

Empezamos dando Reiki al 7º chakra durante 2 o 3 minutos. Depende del tiempo del que disponemos para el Tratamiento.

Los elementos anatómicos asociados al 7º chakra son; la Glándula Pituitaria, parte superior del cerebro y sistema nervioso central.

Es el chakra relacionado con el pensamiento y la espiritualidad. Es nuestra puerta de contacto con la realidad no física.

Podemos dibujar los símbolos Reiki en el séptimo chakra, según el nivel de Reiki que practiquemos: CHO-KU-REI, SEI-HE-KI y DAI-KO-MYO.

“Si entiendes, las cosas son tal como son; si no entiendes, las cosas son tal como son.”

Zen



3ª Posición:

Seguimos dando Reiki, ahora al 6º chakra anterior y posterior (Frente).

Los elementos anatómicos asociados al 6º chakra son; Glándula Pineal, ojos, frente, nariz y parte inferior del cerebro.

Este chakra nos introduce en el mundo de lo no material. Si desarrollamos correctamente este chakra aumentarás nuestras facultades de percepción extrasensorial, intuición y capacidad de visualización.



4ª Posición:

Una variante de la posición anterior.

Una mano en 6º chakra anterior, y la otra mano en hueso occipital.

¿Recordáis la importancia que siempre doy a esta posición en los cursos?

En concreto coincide con la posición de petición.

Es una posición muy energética y relajante. Ayuda mucho en caso de dolor de cabeza.

“Cada mañana nacemos de nuevo, lo que hacemos hoy es lo que más importa.”

Buda



5ª Posición:

Seguimos dando Reiki, ahora al 5º chakra anterior y posterior (Garganta).

Los elementos anatómicos asociados al 5º chakra son; Glándula Tiroides y Paratiroides, cuello, cuerdas vocales y amígdalas.

Este chakra está asociado a la armonía, conexión, comunicación, vibración y creatividad.

Kotodama: el poder o el espíritu de la palabra.



6ª Posición:

Seguimos dando Reiki, ahora al 4º chakra anterior y posterior (Corazón).

Los elementos anatómicos asociados al 4º chakra son; Glándula Timo, pulmones y corazón.

Este chakra está asociado a dar y recibir amor. Lograr el equilibrio entre nuestra parte física y espiritual.

Es un puente por el que la energía circula en los dos sentidos, en la corriente liberadora hacia los chakras superiores, y en la corriente manifestadora hacia los chakras inferiores.

“No puedes controlar el resultado, solo tus acciones.”

Zen



7ª Posición:

Seguimos dando Reiki, ahora al 3º chakra anterior y posterior (Plexo Solar).

Los elementos anatómicos asociados al 3º chakra son; Glándulas Suprarrenales, estómago, hígado, páncreas e intestino delgado.

Este chakra está asociado a poder, voluntad, risa, alegría, humor, agresividad, vitalidad y perseverancia.

Nota: cuando tratemos 1º, 2º y 3º chakras, buscaremos apoyo (silla) para tener una posición cómoda y no hacernos daño en la espalda con inclinaciones innecesarias.



8ª Posición:

Seguimos dando Reiki, ahora al 2º chakra anterior y posterior (Ombligo).

Los elementos anatómicos asociados al 2º chakra son; órganos sexuales, región lumbar, caderas, riñones y vejiga.

Este chakra está asociado a la sexualidad, placer, dulzura, emociones y movimiento.

**“El conocimiento es aprender algo nuevo cada día.
La sabiduría es aprender algo nuevo cada día.”**

Zen



9ª Posición:

Seguimos dando Reiki, ahora al 1º y 7º chakra (Perineo). El 1º y 7º chakra son opuestos.

Los elementos anatómicos asociados al 1º chakra son; plexo nervioso del cóccix, columna vertebral, ano, órganos sexuales, riñones, vejiga e intestino grueso.

Este chakra está asociado a la familia, hogar, disciplina, arraigos, materia (materialismo) y supervivencia.



Terminamos el tratamiento:

1º: Volvemos a la primera posición de contacto con los hombros.

2º Repetimos el peinado de Aura, 3 veces.

3º Realizamos KENYOKU o “Baño Seco”.

4º Ofrecemos un vaso de agua a la persona tratada con Reiki.

5º Podemos comentar la sesión de Reiki con nuestro paciente.

Gracias, Gracias, Gracias.

GASSHO!!!

Nota: Es recomendable beber un vaso de agua después de un tratamiento de Reiki. Es muy importante lavarse bien las manos, antes y después del tratamiento a otras personas.

“El silencio es una valla alrededor de la sabiduría.”

Zen

Equilibrado de Chakras



A continuación detallo todo el procedimiento (pasos) para equilibrar los 7 chakras con Reiki (procedimiento en camilla).

Hay muchas formas de desbloquear, equilibrar y armonizar los chakras:

Con Reiki.
Con Péndulo.
Con Cuencos Tibetanos y de Cuarzo.
Con Reiki del Arco Iris.

Y seguramente hay otros métodos.



Lo primero que debemos hacer es preparar los chakras para su equilibrado, dibujaremos un CHO-KU-REI (repetimos el nombre del símbolo 3 veces) y aplicamos Reiki durante unos minutos a cada uno de ellos.

Después, con ambas manos (o con la mano dominante) sobre el chakra, lo abriremos realizaremos un movimiento circular en sentido antihorario, por 3 veces.

1ª Posición: 1º chakra con 7º chakra.

Aplicamos reiki a ambos chakras durante 2-3 minutos.

2ª Posición: 2º chakra con 6º chakra.

Aplicamos reiki a ambos chakras durante 2-3 minutos.



“Sentado tranquilamente sin hacer nada, llega la primavera y la hierba crece por sí misma.”
Zen



3ª Posición: 3º chakra con 5º chakra.

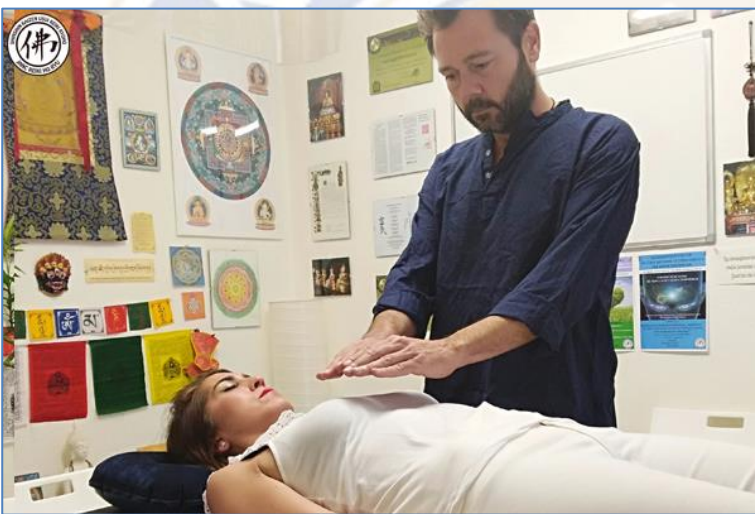
Aplicamos reiki a ambos chakras durante 2-3 minutos.

4ª Posición: 3º chakra con 4º chakra.

Aplicamos reiki a ambos chakras durante 2-3 minutos.

5ª Posición: 4º chakra.

Aplicamos Reiki con ambas manos al chakra durante 2-3 minutos.

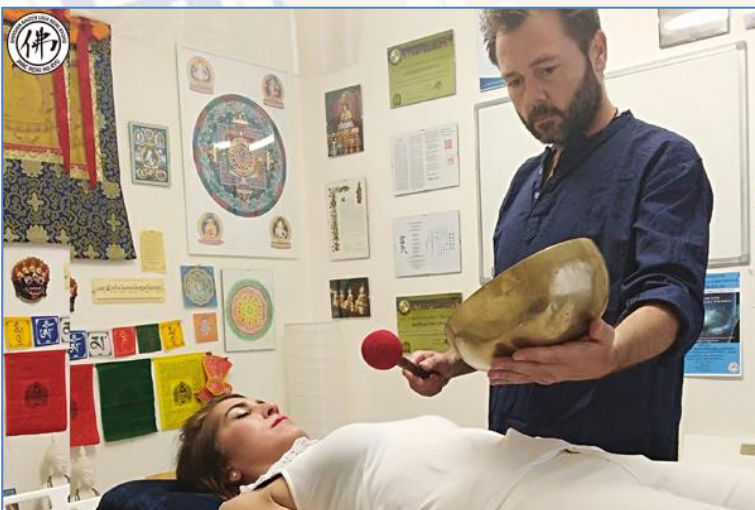


En esta posición finalizamos el proceso de equilibrado.

Y, con ambas manos (o con la mano dominante) sobre cada chakra, lo cerraremos realizando un movimiento circular en sentido horario, por 3 veces.

Podemos hacer este proceso individualmente o incorporarlo a una sesión de Reiki.

Para finalizar, podemos armonizar el campo energético tocando un cuenco tibetano grande, o rodeando al paciente con varios cuencos.



Nota: los cuencos recomendados para esta práctica son de 7 metales o de cuarzo.

“Con el tiempo reconocerás el nada misterioso secreto de la fuerza que estriba en la conciencia y la comprensión de los dedos de las manos y de los pies. Todas las desarmonías pueden disiparse a través de ellos. El sufrimiento solo surge de la ignorancia de uno mismo. El autoconocimiento es la clave de la salud.”

Jiro Murai - Fundador de Jin Shin Jutsu

Técnicas Reiki Japonés Dentho Reiki Ryoho

Dentho Reiki Ryoho son un conjunto de ejercicios (técnicas) que Usui Sensei enseñó y que consideró absolutamente importantes para el aprendizaje y la práctica del método Reiki.

En cada nivel de Reiki se aprenden diferentes técnicas para complementar el autotratamiento y el tratamiento a otras personas. Todas estas técnicas están enfocadas a potenciar nuestra conexión con la energía. Elige un lugar tranquilo para realizar las prácticas.

Técnicas de Reiki Japonés Shoden (Nivel-1):

1. Meditación Gassho Meiso
2. Meditación Usui Reiki Ryoho Gokai
3. Gassho Kokyu-Ho
4. Tenchi Shi
5. Ninja Dragón Ki
6. Mokunen
7. Kenyoku-Ho
8. Reiji-Ho
9. Byosen Reikan Ho "Hibiki"
10. Joshin Kokyu-Ho
11. Hikari no Kokyu-Ho
12. Hasurei-Ho
13. Tandem Chiryo-Ho
14. Chakra Kassei Kokyu-Ho
15. Jaki Kiri Joka-Ho
16. Nentatsu-Ho
17. Renzoku Reiki
18. Mawashi Reiki

"Tienes que andar y crear el camino andando; no encontrarás un camino ya hecho. No es barato alcanzar la mayor realización de la verdad. Tendrás que crear el camino andando tu solo; el camino no está ya hecho esperándote."

Budismo Zen

1- Meditación Gassho Meiso

En el Budismo Esotérico Japonés la mano izquierda representa a la luna y la mano derecha al sol. Cada dedo representa uno de los cinco elementos:

- ❖ Los pulgares representan el vacío.
- ❖ Los índices representan el aire.
- ❖ Los dedos corazón representan el fuego.
- ❖ Los dedos anulares representan el agua.
- ❖ Los dedos meñiques representan la tierra.

El Budismo Esotérico Japonés afirma lo siguiente con respecto a las puntas de los dedos:

- ❖ Los pulgares representan la comprensión.
- ❖ Los índices representan la actividad.
- ❖ Los medios representan la percepción.
- ❖ Los anulares representan la receptividad.
- ❖ Los meñiques representan la forma.

GASSHO MUDRA o Gesto de Respeto:

La palabra japonesa Gassho se refiere a una posición formada por las manos; palmas juntas en posición de rezo. Significa literalmente “juntar las palmas de las manos” y es la más frecuente de todas las prácticas Budistas.

Gassho implica reconocimiento de unidad con todos los seres y es usado para expresar respeto, previene la dispersión de la mente y expresa la unidad total del ser.

GASSHO MEISO o Meditación Gassho:

- ❖ Cerramos los ojos, dejamos las manos descansar en el regazo y llevamos la conciencia al Tandem o Hara; un punto situado dos dedos por debajo del ombligo.
- ❖ Durante unos minutos, simplemente observamos nuestra respiración concentrados en su ritmo natural.
- ❖ Cuando estemos listos, manteniendo los ojos cerrados, llevamos las manos a la posición Gassho y movemos nuestra concentración desde el Tandem a donde se unen las puntas de los dedos corazón.
- ❖ Continuamos en silencio observando la respiración...
- ❖ Olvidamos todo lo demás...
- ❖ No hay nada más...
- ❖ Y salimos de la meditación.

Nota: realizaremos la meditación un mínimo de 15 minutos.

Según Usui Sensei, 15 minutos de Meditación Gassho correctamente realizada equivaldría a un autotratamiento completo de Reiki.

En la página 15 dispones de una versión de la Meditación Gassho desarrollada por la Federación Española de Reiki (audio incluido).



Maestro Janc en Meditación Gassho Meiso

2- Meditación Usui Reiki Ryoho Gokai

- ❖ Nos sentamos cómodos (rectos) y relajados en posición Gassho. Llevamos toda nuestra atención a nuestra respiración, observamos como entra y sale el aire por nuestra nariz.
- ❖ Ahora ponemos toda nuestra atención e intención en conectarnos a la energía, a la luz y al amor. Una vez nos sintamos conectados, vibrando...
- ❖ Pronunciamos el Usui Reiki Ryoho Gokai, completo 1 vez...

Shoufuku no hihoo
Manbyo no ley-yaku

Kyo dake wa
1.- Okoru-na
2.- Shimpai suna
3.- Kansha shite
4.- Goo hage me
5.- Hito ni shinsetsu ni

Ass yuu gassho shite, kokoro ni nenji, kuchi ni tonaeyo
Shin Shin Kaizen Usui Reiki Ryoho

GASSHO!

- ❖ Seguido, pronunciamos los Usui Reiki Gokai, sólo los 5 principios 4 veces...

Kyo dake wa

1.- Okoru-na
2.- Shimpai suna
3.- Kansha shite
4.- Goo hage me

5.- Hito ni shinsetsu ni

GASSHO!

- ❖ Ahora volvemos a observar nuestra respiración durante unos minutos.
- ❖ Y lentamente salimos de la meditación. Gracias, gracias, gracias.

Nota: los principios del Reiki deben ser pronunciados en japonés.

Audio de ayuda para aprender a pronunciar los Usui Reiki Ryoho Gokai en japonés:

<https://www.youtube.com/watch?v=W-uH-G3fYIM>

3- Gassho Kokyu-Ho

(Respiración por las manos)

- ❖ Nos sentamos (rectos) cómodos y relajados. Cerramos los ojos y dejamos las manos descansar en el regazo.
- ❖ Llevamos toda nuestra atención al punto Tanden o Hara (situado dos dedos por debajo del ombligo).
- ❖ Llevamos toda nuestra atención a nuestra respiración, observamos como entra y sale el aire por nuestra nariz. Sentimos nuestra respiración como un proceso relajado y natural.
- ❖ Cuando estemos listos ponemos las manos en posición Gassho.
- ❖ Inhalamos y exhalamos...
- ❖ Ahora visualizamos...
- ❖ Al inhalar la energía Reiki es inhalada por las manos hasta el Tanden.
- ❖ Al exhalar la energía Reiki es exhalada por el Tande hasta las manos.
- ❖ Repetimos...
- ❖ Al inhalar la energía Reiki es inhalada por las manos hasta el Tanden.
- ❖ Al exhalar la energía Reiki es exhalada por el Tanden hasta las manos.
- ❖ Repetimos...
- ❖ Al inhalar la energía Reiki es inhalada por las manos hasta el Tanden.
- ❖ Al exhalar la energía Reiki es exhalada por el Tanden hasta las manos.
- ❖ Y lentamente salimos de la meditación. Gracias, gracias, gracias.

Nota: El tiempo recomendado del ejercicio es de 20 minutos.

Nota: Podemos utilizar música suave y relajante, incienso y velas.

4- Tenchi Shi

(Conexión cielo y tierra)

Para un Reikidoka mantener la conexión cielo-tierra es muy importante. Del cielo obtenemos la energía Yang y de la tierra la energía Yin.

- ❖ Nos sentamos (rectos) cómodos y relajados, cerramos los ojos y dejamos las manos descansar en el regazo.
- ❖ Llevamos toda nuestra atención al punto Tanden o Hara (situado dos dedos por debajo del ombligo).
- ❖ Imaginamos que sale del Tanden un rayo de luz blanca hacia arriba y nos conecta con la energía del cielo.
- ❖ Imaginamos que sale del Tanden un rayo de luz blanca hacia abajo y nos conecta con la energía de la tierra.
- ❖ Imaginamos ambos rayos conectados a la vez al cielo y a la tierra.
- ❖ Y lentamente salimos de la meditación. Gracias, gracias, gracias.

Nota: el tiempo recomendado del ejercicio es de 10 minutos. Podemos utilizar música suave y relajante, incienso y velas. Existen otras versiones de esta técnica. Lo importante para la práctica de Reiki es establecer la conexión con estas dos energías.

5- Ninja Dragón Ki

(Ejercicio energético para las manos y sus chakras)

- ❖ Nos sentamos (rectos) cómodos y relajados, cerramos los ojos y dejamos las manos descansar en el regazo.
- ❖ Llevamos toda nuestra atención a las palmas de nuestras manos durante unos instantes.
- ❖ Enfrentamos las dos manos a la altura del Tanden o Hara, palma con palma, separadas unos centímetros.
- ❖ Al inhalar separamos las manos y al exhalar juntamos las manos, imaginando como se va formando una esfera de energía.
- ❖ Y lentamente salimos de la meditación. Gracias, gracias, gracias.

Nota: el tiempo recomendado del ejercicio es de 10 minutos. Podemos utilizar música suave y relajante, incienso y velas. Realizaremos esta técnica antes del tratamiento de Reiki.



Ninja Dragón Ki (primera posición)



Ninja Dragón Ki (segunda posición)

6- Mokunen

(Enfocar la mente)

Técnica para desarrollar la concentración y centrarnos en el aquí y el ahora.

- ❖ Nos sentamos (rectos) cómodos y relajados, cerramos los ojos y colocamos las manos en posición Gassho en el cuarto chakra (corazón).
- ❖ Pasados unos minutos, elevamos las manos en posición Gassho al sexto chakra (frente). En esta posición podemos realizar un mantra, una afirmación, una petición o una oración.
- ❖ Al finalizar bajamos las manos en Gassho al cuarto chakra (corazón).
- ❖ Y lentamente salimos de la meditación. Gracias, gracias, gracias.

Nota: el tiempo recomendado del ejercicio es de 10 minutos. Podemos utilizar música suave y relajante, incienso y velas. Realizaremos esta técnica antes del tratamiento de Reiki.



Mokunen (vista frontal)



Mokunen (vista perfil)

7- Kenyoku-Ho

(Baño seco o purificador)

Ken: espada.

Yoku: eficaz.

Ho: práctica, técnica o método.

Kenyoku o Baño Seco es un “barrido de energía” o “barrido del aura”. Es una técnica muy simple pero muy importante para un Reikidoka. Nos mantendrá limpios energéticamente y nos desconectará de gente, cosas, pensamientos, emociones, sentimientos, situaciones, energías, etc.

Se recomienda realizar siempre esta técnica antes y después de un autotratamiento o tratamiento a otra persona.

Nos relajamos y nos concentramos en la respiración.

Nos conectamos a la energía Reiki y en posición Gassho iniciamos Kenyoku...

❖ Primero, sacudimos con energía una mano con otra (gesto de limpieza).

- ❖ Segundo, llevamos la mano derecha al hombro izquierdo y sacudimos enérgicamente en diagonal hasta la cadera derecha (la palma debe estar plana y mirando al cuerpo).
- ❖ Tercero, llevamos la mano izquierda al hombro derecho y sacudimos enérgicamente en diagonal hasta la cadera izquierda.
- ❖ Cuarto, llevamos la mano derecha al hombro izquierdo y sacudimos enérgicamente en línea recta hasta la mano izquierda, repetimos la misma acción por el otro lado del brazo.
- ❖ Quinto, llevamos la mano izquierda al hombro derecho y sacudimos enérgicamente en línea recta hasta la mano derecha, repetimos la misma acción por el otro lado del brazo.

Y finalizamos Kenyoku en posición Gassho.



Kenyoku-Ho - Posición 1



Kenyoku-Ho - Posición 2



Kenyoku-Ho - Posición 3



Kenyoku-Ho - Posición 4

“Tu alma busca otros caminos, y allí donde se queda con las ganas, allí donde alcanzas el éxito a sus expensas, no encontrarás la felicidad. Pues sentirse feliz es algo que solamente puede hacer el alma, y no el entendimiento, el vientre, la cabeza o el monedero.”

Hermann Hesse



Kenyoku-Ho - Posición 5



Kenyoku-Ho - Posición 6



Kenyoku-Ho - Posición 7



Kenyoku-Ho - Posición 8



Kenyoku-Ho - Posición 9



Kenyoku-Ho - Posición 10

“Pero no olvides que la solución de nuestros problemas, está dentro de nosotros mismos, en la voz silenciosa de nuestra conciencia, que es la voz de Dios dentro de nosotros. No te dejes engañar: solo tú serás responsable del camino que eliges. Nadie podrá rendir cuentas por ti. Procura, por lo tanto, vivir acertadamente de acuerdo con tu conciencia.”

Paramahansa Yogananda



Kenyoku-Ho - Posición 11



Kenyoku-Ho - Posición 12



Kenyoku-Ho - Posición 13



Kenyoku-Ho - Posición 14

8- Reiji-Ho

Reiji: técnica en la que las manos son llevadas donde se necesita Reiki.
Ho: práctica, técnica o método.

Reiji-Ho es una práctica, método o ceremonia para despertar la habilidad intuitiva de percibir los desbalances energéticos en el cuerpo de una persona.

Para un Reikidoka avanzado no existe un tratamiento en el que la colocación de las manos sea siempre la misma, utiliza las técnicas de Reiki: Reiji-Ho y Byosen Reikan Ho.

Nos relajamos y nos concentramos en la respiración.

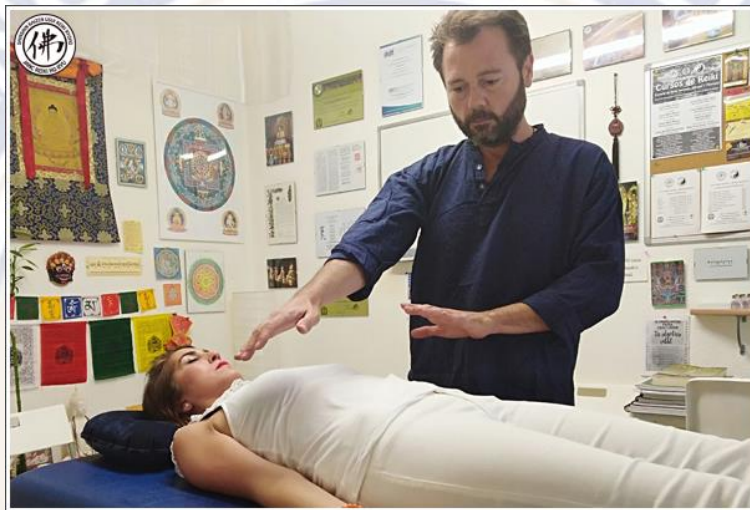
Nos conectamos a la energía Reiki y en posición Gassho iniciamos Reiji-Ho...

- ❖ Juntamos las manos en Gassho en el 4º chakra (corazón).
- ❖ Llevamos las manos en Gassho al 6º chakra (frente).

- ❖ Pedimos a Reiki que despierte nuestra intuición y guíe nuestras manos allí donde sea necesario aplicar la energía.
- ❖ Confía en Reiki, fluirá y te guiará.
- ❖ Recibiremos información de varias maneras: puede ser un pensamiento, una sensación en tu propio cuerpo o una imagen en tu mente.
- ❖ Permanece en esa zona aplicando Reiki hasta que Byosen cambie su estado.

Finalizamos Reiji-Ho en posición Gassho en 4º chakra (corazón).

Nota: ten paciencia y práctica, es cuestión de tiempo que desarrolles estas habilidades.



Maestro Janc ejecutando Byosen Reikan Ho

9- Byosen Reikan Ho “Hibiki”

Byogen: causa de la enfermedad.

Byosen: vibración negativa emanada del Byosen.

Reikan: intuición.

Ho: práctica, técnica o método.

Hibiki: lo que percibimos con nuestras manos.

En Japón se utiliza un método muy avanzado de Reiki denominado Byosen Reikan Ho. Byosen es una palabra japonesa específica del Reiki. Los Byosen son desequilibrios energéticos que irradia (emiten una señal) una zona concreta del cuerpo.

Los Byosen se clasifican por grados. Hay cinco grados y pueden ser sentidos:

- ❖ **Calor:** sentimos calor en las manos y significa que esa zona del cuerpo ha acumulado toxinas.
- ❖ **Calor fuerte:** sentimos que las manos arden y significa que las toxinas acumuladas en la zona son mayores.
- ❖ **Hormiguelo o pinchazos:** sentimos hormiguelo, pinchazos o sensación de manos dormidas. Esto significa elevada toxicidad en la zona.

- ❖ Pulsación, latidos y frío: esto significa elevada toxicidad en la zona.
- ❖ Dolor: podemos sentirlo en la mano o en los dedos, incluso se puede proyectar al antebrazo. Esto significa elevada toxicidad en la zona.

En todos los casos debemos aplicar Reiki hasta que los Byosen desaparezcan. En algunos casos el tratamiento de los Byosen pueden durar varias sesiones de Reiki.

En el caso de que no puedas sentir un Byosen dejate guiar por Reiji-Ho (intuición).

Nota: ten paciencia y práctica, es cuestión de tiempo que desarrolles estas habilidades.

10- Joshin Kokyu-Ho

Respiración purificadora.

Joshin: parte superior del cuerpo.

Kokyu: respiración.

Ho: práctica, técnica o método.

Esta técnica activa todos los canales de circulación del Ki, aumentando el nivel de energía en el cuerpo.

Sentados, nos relajamos y nos concentramos en la respiración.

Nos conectamos a la energía Reiki y en posición Gassho iniciamos Joshin Kokyu-Ho...

- ❖ Hacemos la Meditación Gassho durante 5 minutos (página 107).
- ❖ Concentramos toda nuestra atención en la respiración y en el Tanden (hara).
- ❖ Al inhalar, una luz blanca entra por el 7º chakra y se acumula en el Tanden en forma de esfera de luz blanca brillante.
- ❖ Al exhalar, la esfera de luz blanca se expande en todas direcciones llenando todo nuestro cuerpo y mente de luz blanca brillante.
- ❖ Repetimos la respiración durante 10 minutos.
- ❖ Finalizamos en posición Gassho.
- ❖ Y lentamente salimos del ejercicio. Gracias, gracias, gracias.

Nota: el tiempo mínimo recomendado del ejercicio es de 15 minutos. Podemos utilizar música suave y relajante, incienso y velas.

Makoto no Kokyu-Ho significa aliento de sinceridad y es una técnica igual que la anterior, solo que cambiaríamos la luz blanca por luz dorada.

Hado Kokyu-Ho, es una técnica igual a la anterior añadiendo el sonido Hado: haaa.

11- Hikari no Kokyu-Ho

Es una técnica igual que la anterior, solo que expandimos la luz a través de nuestra piel fuera de nuestro cuerpo, en todas las direcciones, iluminando todo nuestro campo energético y nuestros chakras.

Nota: el tiempo mínimo recomendado del ejercicio es de 15 minutos. Podemos utilizar música suave y relajante, incienso y velas.

12- Hasurei-Ho

Método de activación de la energía (técnica de purificación y elevación).

Hatsu: invocar.

Rei: universal, cosmos, vacío.

Ho: práctica, técnica o método.

Hasurei-Ho es una práctica o método para purificar y aumentar el flujo de energía Reiki en el cuerpo. Es una de las prácticas más importantes del Reiki Tradicional Japonés y fue transmitida por el propio Usui Sensei.

Usui Sensei recomendaba practicar esta técnica dos veces al día.

Hasurei-Ho es un método que se compone de varias técnicas que nos ayudará a mantener nuestra higiene energética y espiritual:

- ❖ Kenyoku-Ho
- ❖ Joshin Kokyu-Ho
- ❖ Meditación Gassho
- ❖ Mokunen

Nos relajamos y nos concentramos en la respiración.

Nos conectamos a la energía Reiki y decimos mentalmente; iniciamos Hasurei-Ho...

- ❖ Sentados, colocamos las manos boca abajo en nuestras piernas y nos concentramos en el Tanden (hara).
- ❖ Hacemos la Meditación Gassho durante 5 minutos (página 107).
- ❖ Hacemos la técnica Mokunen para centrar la mente (página 112).
- ❖ Y decimos “comienzo Hasurei-Ho”.
- ❖ Hacemos la técnica Kenyoku-Ho para purificar nuestra energía (página 113).
- ❖ Elevamos ambos brazos con las manos abiertas al cielo y...
- ❖ Hacemos la técnica Joshin Kokyu-Ho para purificar nuestra respiración (página 118)

- ❖ Volvemos a la posición Gassho, las manos juntas en el 4º chakra (corazón).
- ❖ Elevamos las manos en Gassho al 6º chakra (frente) y decimos mentalmente; finalizamos Hasurei-Ho.
- ❖ Colocamos nuestras manos boca abajo en nuestras piernas y salimos poco a poco del ejercicio.
Nota: Hasurei-Ho debe practicarse a diario y marcará la diferencia en tu experiencia como practicante, terapeuta o maestro.

Video explicativo de Hasurei-Ho de la Federación Europea de Reiki Profesional (Maestro Víctor Fernández):

<https://www.youtube.com/watch?v=aLLAhro6zo>

Nota: el tiempo mínimo recomendado del ejercicio es de 20 a 30 minutos. Podemos utilizar música suave y relajante, incienso y velas.

Nota: después de esta práctica podemos realizar un autotratamiento de Reiki.



Posición Gassho



Posición Mokunen (Frontal)



Posición Mokunen (Lateral)



Posición Árbol (Cielo y Tierra)

13- Tanden Chiryō-Ho

Técnica de desintoxicación energética.

La desintoxicación no solo se refiere únicamente a quitar las sustancias físicas, sino también las psicológicas, emocionales y espirituales.

Tandem o Hara: punto ubicado dos dedos por debajo del ombligo.

Chiryō: tratamiento.

Ho: práctica, técnica o método.

Esta técnica puede ser incorporada a un tratamiento o autotratamiento de Reiki general.

El Tandem o Hara es una zona muy importante por su acumulación de Ki o Energía Vital. La técnica consiste en aplicar Reiki para revitalizarlo y energizarlo.

Tandem Chiryō-Ho aplicado en un tratamiento:

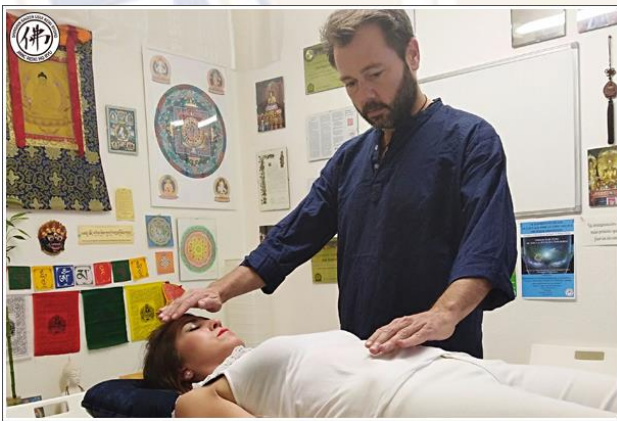
Realizamos el protocolo de preparación y activación de Reiki para un tratamiento o autotratamiento (página 86).

1º Posición: colocamos la mano derecha en el 7º chakra (corona) y la mano izquierda en el 2º chakra o Tandem y aplicamos Reiki durante 5-10 minutos.

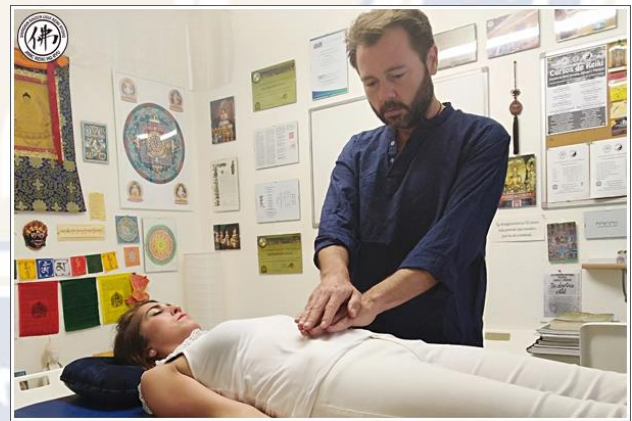
2º Posición: colocamos la mano derecha en el 6º chakra (frente) y la mano izquierda en el 2º chakra o Tandem y aplicamos Reiki durante 5-10 minutos.

3º Posición: colocamos la mano derecha encima de la izquierda en el 2º chakra o Tandem y aplicamos Reiki durante 5-10 minutos.

Y finalizamos Tandem Chiryō-Ho. Podemos finalizar el tratamiento o seguir en otras posiciones.



Tandem Chiryō-Ho - 2º Posición
(Aplicado con manos en un tratamiento)



Tandem Chiryō-Ho - 3º Posición
(Aplicado con manos en un tratamiento)

Nota: nos serviremos de las técnicas Reiji-Ho y Byosen para la correcta aplicación de Tandem Chiryō-Ho.

Nota: si no dispones de camilla, puedes aplicar la técnica de igual forma en un tratamiento en silla (página 99).

Tanden Chiryō-Ho aplicado en un autotratamiento:

Realizamos el protocolo de preparación y activación de Reiki para un tratamiento o autotratamiento (página 86).

1º Posición: colocamos la mano derecha en el 7º chakra (corona) y la mano izquierda en el 2º chakra o Tanden y aplicamos Reiki durante 5 minutos.

2º Posición: colocamos la mano derecha encima de la izquierda en el 2º chakra o Tanden y aplicamos Reiki durante 15 minutos.

Nota: puedes realizar esta técnica sentado o tumbado.



Tanden Chiryō-Ho - 1º Posición



Tanden Chiryō-Ho - 2º Posición

14- Chakra Kassei Kokyu-Ho

Técnica de limpieza para activar los chakras.

Versión Gendai Reiki Ho - Doi Hiroshi

Chakra: centros energéticos del cuerpo.

Kassei: limpieza.

Kokyu: respiración.

Ho: práctica, técnica o método.

En esta técnica utilizamos la respiración hacer llevar la energía a cada chakra y regular el equilibrio energético del cuerpo.

Sentados, colocamos las manos boca abajo en las piernas y cerramos los ojos.

- ❖ Al inhalar, visualizamos como entra la energía por nuestro 7º chakra (corono), llegando a cada célula de nuestro cuerpo y llenándolas de luz.
- ❖ Al exhalar, visualizamos que todas las tensiones y pensamientos negativos salen de nuestro cuerpo.

- ❖ Repetimos 5 respiraciones más visualizando lo anterior.
- ❖ Visualizamos el chakra corona, corazón y raíz.
- ❖ Y respiramos de la siguiente forma:
 - ❖ Inhalamos Reiki por el 1º chakra (raíz), movemos la energía hacia el 4º chakra (corazón), llenándolo de Reiki y exhalamos por el 4º chakra cualquier tensión y negatividad.
 - ❖ Inhalamos Reiki por el 4º chakra (corazón), movemos la energía hacia el 7º chakra (corona), llenándolo de Reiki y exhalamos por el 7º chakra cualquier tensión y negatividad.
 - ❖ Inhalamos Reiki por el 7º Chakra (corona), movemos la energía hacia el 4º chakra (corazón), llenándolo de Reiki y exhalamos por el 4º chakra cualquier tensión y negatividad.
 - ❖ Inhalamos Reiki por el 4º chakra (corazón), movemos la energía hacia el 1º chakra (raíz), llenándolo de Reiki y exhalamos por el 1º chakra cualquier tensión y negatividad.
- ❖ Repetimos 5 respiraciones más visualizando lo anterior.

Nota: puedes realizar esta técnica sentado o tumbado.

15- Jaki Kiri Joka-Ho

Técnica para limpiar y purificar la energía de cualquier objeto.

Jaki: energía negativa.

Kiri: cortar.

Joka: limpiar.

Ho: práctica, técnica o método.

¿Cómo aplicar Jaki Kiri Joka Ho a objetos pequeños?

- ❖ Centrados y relajados, llevamos nuestra atención al Tanden.
- ❖ Nos concentramos en nuestra respiración y visualizamos como Reiki entra por nuestro 7º chakra (corona) y fluye la energía hasta el Tanden.
- ❖ Si el objeto es pequeño: lo sostenemos con la mano izquierda, y con la mano derecha sobre el objeto, hacemos 3 movimientos firmes y rápidos sobre el objeto (movimiento tipo karate).
- ❖ Finalizamos dando unos minutos de Reiki al objeto.

¿Cómo aplicar Jaki Kiri Joka Ho a objetos grandes?

Buscaríamos un objeto pequeño que simbolizará el objeto grande y realizaríamos el procedimiento anterior.

Nota: por la fuerza energética de esta técnica no realizarla sobre personas.

16- Nentatsu-Ho

Tratamiento para los malos hábitos.

Nen: pensamiento.

Tatsu: alcanzar.

Ho: práctica, técnica o método.

Nentatsu Ho es considerada como una técnica de desprogramación. Es un método para transformar los malos hábitos en una intención positiva.

- ❖ Sentados, colocamos las manos boca arriba en las piernas y cerramos los ojos.
- ❖ Centrados y relajados, llevamos nuestra atención al Tanden.
- ❖ Nos concentramos en nuestra respiración y en su ritmo natural.
- ❖ Cuando nos sintamos preparado hacemos la posición Gassho y declaramos nuestra intención: empiezo Nentatsu-Ho.
- ❖ Colocamos la mano dominante el lóbulo occipital (conexión del cráneo con la columna), y dejamos que Reiki fluya unos minutos.
- ❖ Con la mano dominante en el lóbulo occipital, colocamos la mano no dominante en la frente, y dejamos que Reiki fluya.
- ❖ Ahora, repite una afirmación del hábito que quieras cambiar o pensamiento que quieras alcanzar. La afirmación debe ser en positivo. Tomate tu tiempo para pensarla. Repite la afirmación varias veces. Se recomienda realizar esta técnica hasta conseguir modificar el hábito que queremos.

Nota: esta técnica podemos realizarla a nosotros mismos o a otra persona a través del tratamiento de Reiki. El tiempo mínimo recomendado del ejercicio es de 20 minutos. Podemos utilizar música suave y relajante, incienso y velas.



Maestro Janc realizando Nentatsu-Ho

17- Renzoku Reiki (Suchu Reiki)

Es una técnica muy eficaz que nos permite transmitir Reiki a una persona con mucha intensidad, ya que sumamos la energía Reiki de varios terapeutas.

También podemos realizar la técnica por turnos, en tal caso la sesión puede durar varias horas. Igualmente la persona se beneficia de una sesión prolongada de Reiki.

Nota: esta técnica se realiza en camilla.

18- Mawashi Reiki

Reiki Mawashi es el círculo de energía Reiki o grupo de Reikidokas en círculo, dando y recibiendo Reiki.

Puede ser también usado para dar un tratamiento Reiki cuando alguna persona del círculo no es un Reikidoka.

Cada practicante mantiene su mano izquierda hacia arriba y mano derecha hacia abajo. Y posicionan su mano derecha sobre la mano izquierda de la persona a su derecha y su mano izquierda bajo la mano derecha de la persona a su izquierda.

De esta forma, todos los practicantes están conectados formando una cadena o círculo.

Entrando por la corona de cada practicante, el Reiki fluye alrededor del círculo, en un sentido contrario al reloj, y puede frecuentemente ir a niveles de energía considerablemente intensos.

En algunas versiones de Reiki Mawashi, en vez de hacer contacto físico con la persona a su lado, los practicantes mantienen sus manos una pulgada o dos separadas.

Nota: es la técnica de Reiki perfecta para finalizar cualquier reunión de Reikidokas o para finalizar y curso de Reiki. El tiempo recomendado del ejercicio es de 20 minutos. Podemos utilizar música suave y relajante, incienso y velas.

“Busca la unificación del macrocosmos y el microcosmos,
aprende de tu vida diaria y haz brillar tu alma con luz.”

Usui Reiki Ryoho

Ayashiku-nai significa, “nada misterioso”

Okashiku-nai significa, “nada raro”

Muzukashiku-nai significa, “nada difícil”

Gendai Reiki Ho

Sintonización: Iniciación a Reiki Shoden

Este es el proceso (ritual) en el que el Maestro de Reiki (Shihan o Sensei) canaliza la energía y transmite la habilidad del Reiki al alumno. Esto implica un proceso de apertura del canal central, equilibrado de chakras, limpieza de cualquier bloqueo en su aura, transmisión de símbolos y conexión con la energía Reiki.

Cada escuela de Reiki tiene su propio procedimiento de sintonización o iniciación al método Reiki, y cada nivel de Reiki tiene su particular protocolo de sintonización o iniciación por sus propios símbolos.

Cualquier persona puede ser iniciada al método Reiki.

El uso regular de Reiki acelera el crecimiento personal y espiritual. El estudio y la práctica diaria de Reiki y Meditación es el camino correcto para entender el camino de la energía.

Para que este desarrollo espiritual a través de Reiki sea posible, el alumno debe tener un deseo sincero de ayudarse a sí mismo y un compromiso para practicar y usar el Reiki en beneficio de su vida.

En el proceso de sintonización o iniciación el alumno puede sentir la energía de diferentes formas así como tener experiencias extraordinarias.

El maestro de Reiki explicará cómo será el proceso de iniciación o sintonización, y dará las instrucciones necesarias al alumno para experimentar correctamente el proceso.

Tras la iniciación o sintonización el alumno puede sentir una depuración energética que se puede reflejar en el plano físico con diferentes síntomas que el maestro explicará. El alumno también puede sentir una liberación emocional expresada en el acto. A este proceso se le llama desintoxicación, aunque no todos los alumnos experimentan procesos de depuración.

Tras la iniciación o sintonización se inicia el periodo de depuración de 21 días, en los que el alumno deberá practicar meditación y autotratamiento para integrar el hábito de la práctica del Reiki en su vida.

Se recomienda beber mucha agua antes y después de la iniciación o sintonización de cualquier nivel de Reiki.

Nota: recomendamos disponer de una “Agenda Reiki” para llevar el seguimiento de los 21 días de autotratamiento, meditación y depuración.

“A no ser que suceda el amor a los otros, no has andado más de la mitad del camino. Hay que llegar un poco más lejos. El crecimiento, si es verdadero, rebosará de amor. Como cuando se enciende una lámpara: inmediatamente empieza a irradiarse la luz y con ella en el mismo instante se disipa la oscuridad. Una vez que la lámpara interna está encendida, el amor es su luz.”

Buda

El Proceso de Purificación



¿Exactamente qué es un proceso de purificación?

Es el proceso mediante el cual el cuerpo intenta liberarse de toxinas. Es un proceso natural.

Si ocurre dicho proceso a veces nos da la impresión de que empeoramos en lugar de mejorar. Es decir, en un principio podríamos notar un empeoramiento de los mismos síntomas que estamos tratando o la manifestación de nuevos síntomas que no habíamos experimentado anteriormente.

Lo importante a tomar en cuenta es que suelen ser síntomas temporales mientras el cuerpo se libera de lo que le está molestando. Una vez pasada la purificación, la persona suele sentirse mejor que antes de la misma. Otra cosa importante a tomar en cuenta también es que no siempre ocurre de una forma notable. Puede ser que se manifieste progresivamente durante un periodo de tiempo de una forma tan sutil que no se note.

¿Cuándo ocurre?

Puede activarse debido a un cambio de dieta, un tratamiento de Reiki, un curso de Reiki, o incluso una liberación de bloqueos emocionales. Generalmente, hay 4 órganos principales de eliminación que tu cuerpo usará para eliminar toxinas.

1. **La piel:** A medida que tu cuerpo elimina toxinas puedes notar un incremento en la sudoración pero no pasa nada! Lo peor que puedes hacer es usar un desodorante porque así estarás evitando que tu piel ejerza su función natural. Si te molesta de verdad, entonces puedes usar un desodorante natural que puedes comprar en una tienda de productos naturales. Aunque menos frecuente, puede ocurrir que aparezca un sarpullido o granitos en la piel. Un alumno comentó que sufrió un sarpullido desde la base del cuello hasta el sacro como consecuencia de un curso de Reiki. Le duró 3 días y después afirmó sentirse mejor que nunca.

2. **El Colon:** Puede ser que notes un incremento en la frecuencia de evacuaciones (ir al servicio). Un ejemplo espectacular de esto fue uno de mis alumnos que después de un curso de Reiki 1 afirmó haber ido al servicio 24 veces en 48 horas. Es importante comentar que no fue diarrea, que podría tener consecuencias graves a nivel de deshidratación. Estos síntomas, como los anteriores, son positivos. Es una manera natural que el cuerpo tiene de eliminar materia orgánica tóxica acumulada en el colon. También se puede notar un cambio en el color, olor y consistencia de las heces.

3. **La orina:** La función de los riñones es de regular la cantidad de ciertos ingredientes en la sangre. Lo que encuentren en exceso se eliminará y será conducido a la vejiga para su eliminación a través de la orina. Por ejemplo: Exceso de agua, hormonas, sal, anticuerpos (si tu cuerpo está luchando contra una infección), enzimas, vitaminas, minerales y cientos de otros productos y sustancias serán eliminadas. Tu orina contiene los excesos de tu sangre. Si llevas una dieta sana habrá muy pocas toxinas en tu orina, si no, habrá más. Cuando tu cuerpo se está purificando cambia el color, olor,

volumen y opacidad de tu orina. Esto es positivo porque significa que tu cuerpo está eliminando toxinas que no quiere.

4. Sistema Respiratorio: A medida que los pulmones se van limpiando algunas personas desarrollan síntomas parecidos a un resfriado o gripe. Este es el método que el cuerpo emplea para eliminar la mucosidad y los elementos que no desea mediante el sistema respiratorio. Es un proceso de desintoxicación y tomar medicamentos o antibióticos no ayudarán al cuerpo en su labor. Simplemente bebe más agua de lo habitual y tómate las cosas con calma.

Las Emociones: Una manera muy potente de eliminar. Llantos, risas, ansiedad, depresión, felicidad “excesiva” y mucho más se manifiestan a veces durante un proceso de purificación. Todo es parte del proceso. Somos cuerpo, mente y espíritu. Intentar estar sanos ignorando uno de estos aspectos es inútil. Si hemos acumulado muchas emociones negativas un tratamiento natural intentará eliminar estas “toxinas emocionales” para ayudarnos a estar sanos. De nuevo, tu ser está tratando de eliminar toxinas. En esta ocasión, toxinas emocionales. A veces, pacientes han sufrido depresiones como resultado de un tratamiento de Reiki. Esta es uno de los procesos de purificación más difíciles de tratar. Es importante entender que Reiki no causó la depresión. La depresión ya “estaba ahí” y estaba causando la enfermedad del paciente por la que vino a tratarse en un principio. Reiki la sacó a la superficie para poder eliminarla. Es de suma importancia continuar con el tratamiento hasta que haya desaparecido la depresión y el paciente esté libre de esa toxina tan dañina. Si la persona continúa con el tratamiento mejorará y se sentirá mucho mejor que antes. Si deja el tratamiento, el proceso de sanación se interrumpe y el paciente tendrá que superar la depresión sin ayuda, con gran dificultad. O con la ayuda de un/a especialista. Pero siempre es recomendable aun así continuar con el tratamiento de Reiki.

Dolores de cabeza: Librarse de un dolor de cabeza creado por la eliminación de toxinas es casi imposible. Reiki, reflexología, shiatsu y otras formas de medicina natural pueden aliviar los síntomas de forma temporal. No hay más remedio que soportarlo con el conocimiento de que nuestro cuerpo se está purificando y el resultado será un cuerpo más sano y más feliz.

Vómitos: Puede ocurrir aunque no es muy común. Una señora que sufría de dystonia estaba presente en una charla sobre Reiki que ofrecía una tarde. Sus síntomas eran parecidos a los de alguien que padece de la enfermedad de Parkinson y todo su cuerpo temblaba de forma incontrolada. Unos minutos después de empezar la charla se levantó y salió corriendo a los servicios y vomitó con fuerza. La energía de Reiki presente en la sala de alguna forma había desencadenado esa reacción. Quedó tan impresionada por aquella reacción que decidió recibir sesiones de Reiki.

La recurrencia de antiguos dolores. Esto ocurre cuando una dolencia pasada no ha sido sanada del todo. Puede ser que el dolor vuelva a la superficie antes de ser sanado completamente y desaparecer de nuevo pero esta vez de forma definitiva.

Fiebres altas: El cuerpo usa la fiebre para quemar toxinas. Es un proceso muy útil y no se debe frenar al menos que la fiebre sea muy elevada.

Dolor de garganta: A menudo la manera que tiene nuestro cuerpo de liberar toxinas nos sorprende. Mi cuerpo reacciona muy mal a productos químicos, pinturas, alcohol y otras sustancias agresivas. Si recibo estas sustancias en grandes dosis el resultado es un dolor de garganta. Mi cuerpo lo considera como un resfriado y desarrolla los síntomas propios de una gripe. También he notado que un dolor de garganta es una manera que tiene nuestro “cuerpo emocional” de desintoxicarse cuando se trata de un problema de comunicación. Yo sufría de dolores de garganta con frecuencia hasta que me di cuenta de que, aunque expresaba sin dificultad lo que pensaba (a veces demasiado), tenía grandes problemas para expresar lo que sentía. Estas emociones reprimidas salían a la superficie en forma de

faringitis crónica. Desde que aprendí a decir lo que siento y no sólo lo que pienso, desapareció mi dolor de garganta y no he vuelto a tener un sólo ataque de faringitis desde entonces. Y hace bastantes años ya.

Empeorar antes de mejorar: Ocurre a veces que los síntomas que una persona está tratando empeoran antes de que mejoraren. A medida que el cuerpo se sana va liberando toxinas. Se puede comparar a la reforma de una vivienda: Se raspa la pintura vieja, se rellenan las grietas, se cambian los suelos, etc. Todo esto se debe hacer antes de volver a decorar. Si miras esa habitación durante el proceso, parece todo un desastre. Pero una vez que todo está terminado, ¡el resultado es precioso! Algo parecido ocurre con nuestro cuerpo. Antes de librarse de lo que no quiere debe de eliminar viejas toxinas y limpiar sus órganos. Este proceso puede causar dolor y malestar mientras ocurre. Resumiendo, si durante un tratamiento o después de un curso de Reiki experimentas algunos de estos síntomas.

¡Enhorabuena! Vas por buen camino para convertirte en una persona más sana y más feliz.

Documento Oficial de la Federación Española de Reiki.

<http://www.federeiki.es/>

Tratamiento de Reiki - Síntomas y Reacciones



¡Acabas de recibir tu primera sesión de Reiki!

El propósito de este documento es orientarte sobre lo que significa un tratamiento de Reiki y cómo funciona en nuestro organismo a todos los niveles.

Sensaciones físicas:

Durante la sesión puedes experimentar una sensación de relajación profunda. Esta sensación es parte del proceso de recibir la energía de Reiki. Reiki es amor puro, canalizado hacia ti. Tu ser recibe esa energía a todo los niveles, tanto físico y mental, como emocional y espiritual. Pero, eso no es todo. La sensación es también el resultado de lo que está pasando dentro de ti. Todo tu ser se está equilibrando y sanando, aunque al principio lo único que notes es esa sensación de relajación.

Sensaciones mentales y emocionales:

También es posible que te vengan imágenes y pensamientos “extraños”. Puede ocurrirte después de la sesión e incluso en sueños. No los descartes, son una parte importante del proceso. Toda enfermedad tiene su origen en un “bloqueo” energético. Estos bloqueos suelen ser el resultado de un estado emocional. Reiki, cuando sana, “suelta” esos bloqueos, de forma que las imágenes y pensamientos suelen estar relacionados con el bloqueo que se está liberando.

Si quieres tomar nota de las cosas que te vienen a la mente, durante y después de la sesión, puedes hacerlo para comentarlas antes de la siguiente sesión.

El proceso es gradual:

Siempre hay que tener presente que Reiki trabaja las causas de una dolencia, entrando en los niveles más profundos de nuestro ser. Es la única manera de poder encontrar una solución definitiva y permanente a nuestra aflicción. A veces, esas causas llevan varios años “acumulándose” en nuestro interior, por tanto, es de esperar que no se solucionen de un día para otro.

A veces el problema reside en que estamos acostumbrados a “soluciones parche” como fármacos que aparentan una mejoría “instantánea”. De esa forma nos parece que nuestros problemas se pueden solucionar en un instante, sin ningún esfuerzo por nuestra parte. Podemos creer que nuestros males desaparecen de forma temporal, pero si la causa sigue ahí, no tardaran en manifestarse de nuevo.

Este aspecto de una dolencia se aplica tanto a enfermedades físicas como mentales. Una enfermedad física es la manifestación de un desequilibrio en nuestro ser. Reiki trabaja de tres formas. Primero, alivia los síntomas. Segundo, reduce o elimina la enfermedad en sí. Tercero, libera el bloqueo que causó la enfermedad. Para que Reiki sea realmente efectivo, tiene que seguir el proceso completo.

La duración del proceso:

Reiki se aplica en tratamientos de 4 sesiones. Esto se hace porque los ciclos de los cambios y mejoras se suelen notar en cada última sesión del tratamiento. No obstante, eso no significa que el proceso esté completo al terminar el tratamiento. Cada persona es diferente, por lo cual la capacidad de sanarse varía. De la misma manera que dos personas reaccionan de diferentes formas a la misma enfermedad, esas personas reaccionarán de diferentes formas a un tratamiento de Reiki.

Empeoramiento de los síntomas:

A veces, puede ser que tus síntomas empeoren después de una sesión. Aunque parezca extraño, lo consideramos una buena señal. La razón es que la energía que tenías “bajo la superficie” que causaba tu malestar está siendo liberada y como consecuencia, los síntomas de esa energía se manifiestan. Después del empeoramiento, notarás una mejoría en tu estado general y te sentirás mejor que antes del empeoramiento. (ver “Proceso de Purificación”).

El miedo a mejorar

Reiki no depende de nuestras creencias. No necesitamos “creer” que funciona. Esto se ha demostrado cuando se da Reiki a niños, animales y plantas. Ellos mejoran, aunque no entienden ni siquiera lo que se les está haciendo.

Pero Reiki si necesita algo muy importante de tu parte: el deseo de estar bien. A simple vista, parece obvio que todo el mundo quiere estar bien. Pues así y no!

Lo que ocurre muy a menudo es lo siguiente: Una persona con una dolencia crónica que lleva varios años con ella, se ha acostumbrado a ser y estar de cierta manera. Es casi como si nos hubiéramos acostumbrado a nuestro “estado de enfermo”.

Cuando empiezan a ocurrir cambios, una parte muy profunda de nosotros se siente aterrada. Nosotros lo llamamos nuestro ego. A nuestro ego no le gustan los cambios. Nuestro ego es feliz cuando todo está exactamente igual, aunque signifique sentirse infeliz o incomodo por una dolencia. No importa, lo importante es que no cambiemos.

Como he comentado anteriormente, para encontrar la verdadera solución a una dolencia, tanto física como mental, casi siempre hay que cambiar nuestra manera de comportarnos. Reiki nos ayuda considerablemente en este proceso, de la forma más suave y gradual posible, pero cambiar,

A veces esos cambios nos asustan porque llevamos muchos años siendo de cierta manera y, como consecuencia, no mejoramos o dejamos el tratamiento a medias.

Tienes que plantearte una pregunta muy sencilla ¿Realmente quiero estar bien, y ser feliz, aunque suponga un cambio radical en mi vida? Si la respuesta es “sí” Reiki te ayudará.

“Regalar tu poder”

Otro resultado de la vida moderna es nuestra tendencia a poner nuestros temas en manos de otros porque nos sentimos incapaces de solucionar los propios. ¿Un problema legal? Acudimos a un abogado. ¿El coche no funciona? Lo llevamos al mecánico. No digo que esté mal hecho, simplemente que hemos llegado a un estado de dependencia crónica para que otras personas nos “saquen las castañas del fuego”. Esto es lo que significa “regalar tu poder”, en otras palabras, decir “yo no soy capaz de solucionar mis problemas, así que regalo mi poder a un experto en la materia”. Reiki te da

las herramientas para que tú mismo soluciones los problemas que tengas. Te da la energía y hasta la envía a donde más la necesites. El proceso de sanación lo haces tú, recibiendo esa energía y empleándola. A lo mejor no lo haces de una forma consciente, pero tú “yo” profundo sabe lo que hay que hacer para sanarse y sentirse bien. Por el mismo motivo, yo solo soy una canal. Nunca pienses “me está sanando tal persona” o “tal persona puede hacerme feliz”, porque no sería verdad.

Te pueden ayudar, te pueden hablar y aconsejar y pueden canalizar la Energía Universal a donde más lo necesites. Pero el verdadero trabajo lo haces tú, no otros.

Resumiendo....

Acabas de tomar el maravilloso camino de la felicidad y la armonía. Tienes que usar tus propios medios para caminar, aunque tengas literalmente toda la ayuda del mundo para hacerlo. Ese camino puede ser largo o corto, pero puedes llegar. Todo depende de ti y Reiki te sirve de apoyo.

¡Enhorabuena!

Documento Oficial de la Federación Española de Reiki.

<http://www.federeiki.es/>

Glosario Reiki

- ❖ **Anshin Ritsumei:** el estado en el que pase lo que pase estás en calma.
- ❖ **Daianshin:** clama mental absoluta.
- ❖ **Denju:** transmisión de conocimiento.
- ❖ **Doku:** veneno, toxina.
- ❖ **Gakkai:** el nombre familiar de Usui Reiki Ryoho Gakkai (Asociación fundada por Usui).
- ❖ **Gassho Rei:** saludo en Gassho.
- ❖ **Gendai Reiki Ho:** Usui Reiki Ryoho actualizado por el maestro Doi Hiroshi.
- ❖ **Hado:** vibración.
- ❖ **Hesso:** ombligo.
- ❖ **Hibiki:** sensación que captamos por la manos al tocar el Byosen.
- ❖ **In:** gesto energético.
- ❖ **Jaki:** ki negativo, nocivo.
- ❖ **Joka:** purificación.
- ❖ **Kizuki:** despertar.
- ❖ **Komyo:** luz brillante.
- ❖ **Kotodama:** palabras con poder, el poder de la palabra, el espíritu de la palabra, mantra.
- ❖ **Linaje:** la línea que indica de quiénes hemos heredado la energía y el conocimiento.
- ❖ **Mawashi:** corriente, circular.
- ❖ **Nen:** intención, poder mental.
- ❖ **Reiju:** transmisión de energía, sintonización.
- ❖ **Reiki Hajime:** comienza Reiki.
- ❖ **Reiki Ryoho Hikkei:** manual original de Mikao Usui.
- ❖ **Ryoho Shishin:** lista de tratamiento donde se indican los puntos con Byosen.
- ❖ **Satori:** termino budista que significa iluminación, comprensión de la verdad suprema.
- ❖ **Sensei:** maestro, profesor.
- ❖ **Shihan:** significa maestro y se utiliza en la Usui Reiki Ryoho Gakkai.
- ❖ **Shuyokai:** circulo de formación y práctica.
- ❖ **Shu Chu:** concentrado.
- ❖ **Teate:** imposición de manos.
- ❖ **Tekazashi:** manos en el aire sin tocar el área.

Bibliografía Recomendada

- * Reiki Universal - Johnny De´Carli
- * El Gran Libro de la Meditación - Ramiro Calle
- * Meditación, la Primera y Última Libertad - Osho
- * El Toque Cuántico - Richard Gordon
- * Cómo Leer el Cuerpo - Wataru Ohashi
- * Filosofía Yogui y Ocultismo Oriental - Yogi Ramacharaka
- * Ciencia Hindú Yogui de la Respiración - Yogi Ramacharaka
- * Intuición - Osho
- * Gendai Reiki Ho - Doi Hiroshi
- * Mudras Terapéuticos - Rajendar Menen
- * La Vuelta al Cuerpo en 40 Puntos - Alejandro Lorente
- * Manual del Terapeuta Profesional - Johnny De´Carli
- * Usui Reiki Hikkei - Usui Sensei
- * Las 4 Sendas del Chamán - Angeles Arrien
- * Jin Shin Jutsu - Waltraud Rieggger Krause
- * Cancer y Reiki - José María Jiménez Solana
- * Reiki y el Buda de la Sanación - Maureen J.Kelly
- * Medicina China Tradicional - Liu Zheng
- * Reiki Chamánico - Lynn Roberts
- * Chamán, Sanador, Sabio - Alberto Villoldo
- * El Yoga de los Sueños - Tenzin Wangyal Rinpoche
- * Mente Zen, Mente de Principiante - Shunryu Suzuki
- * Aprende a Meditar - Eric Harrison
- * Reiki del Arco Iris - Walter Lübeck
- * Libro Completo de Reiki - José María Jiménez Solana
- * El Tao de la salud, el sexo y la larga vida - Daniel Reid
- * Aforismos de Buda - Ramiro Calle
- * Sabiduría de los Lamas Tibetanos - Ramiro Calle
- * El arte tibetano de los sueños - Nida Chenagtsang
- * El Médico Cuántico - Dr. Amit Goswami
- * Reiki Changwang Ngalso - Lama Gangchen
- * Visualización Creativa - Shakti Gawain
- * Reiki Iyashi No Te - Toshitaka Mochizuki
- * La Búsqueda del Ki - Kenji Tokitsu
- * El Tercer Ojo - Tuesday Lobsang Rampa
- * Budismo y Vibración - Samuel Soriano Guardiola
- * Método Kaizen - Robert Maurer
- * Las 36 Leyes Espirituales - Diana Cooper
- * La medicina de la energía - Caroline Myss
- * Terapia Emocional - Ramiro Calle
- * El Arte de la Meditación - Matthieu Ricard
- * Seiki Jutsu - Bradford Keeney

Autorización para el uso de este manual por Maestros de Reiki:

Si eres Maestro de Reiki y deseas usar el presente manual en tus cursos, contacta con la Escuela Española de Reiki Profesional y solicita la Autorización para su uso. Deberás presentar vía email; copia del título de Maestría en Reiki, copia del DNI o Pasaporte. Los maestros en territorio europeo deben acreditar ser miembro de la Federación Española de Reiki o de la Federación Europea de Reiki Profesional. Para maestros fuera del territorio europeo deben acreditar ser miembro de algún tipo de organización o asociación de reiki que verifique su condición. Todos los documentos deberán ser enviados en archivos pdf.

Después de estudiar tu solicitud te enviaremos instrucciones para completar el procedimiento y la Autorización firmada y sellada por la Escuela Española de Reiki Profesional.

Me gustaría que me enviaras un email con tu opinión sobre el presente manual de Reiki. Si tienes alguna duda sobre la teoría o la práctica del Reiki no dudes en enviarme tus preguntas por email, te responderé gustosamente lo antes posible.

¡Muchísimas gracias por tu interés!



Escuela Española de Reiki Profesional ©

José Ángel Niño Cámara

C/Trinidad Grund, 21, 3º, Oficina 39

29001 Málaga (España)

Teléfono: +34 722 207 902

Email: info@escuelareikiprofesional.com

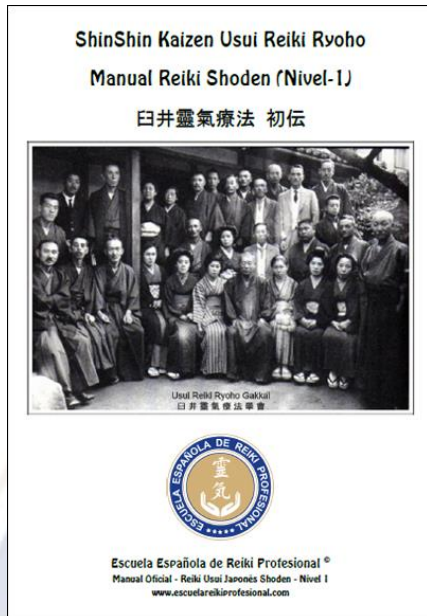
Web: www.escuelareikiprofesional.com

Facebook: Escuela Española Reiki Profesional

Instagram: Escuela Reiki Profesional

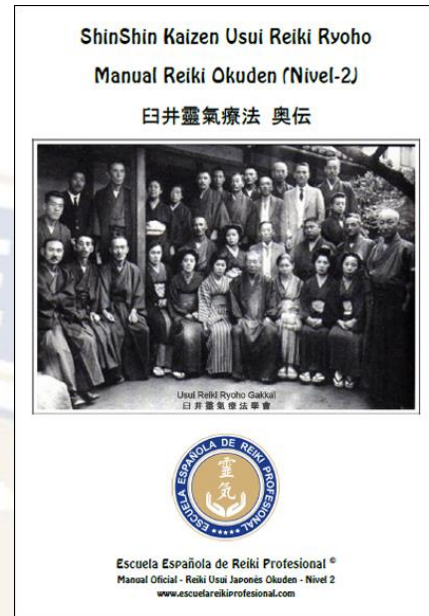


Otras Publicaciones



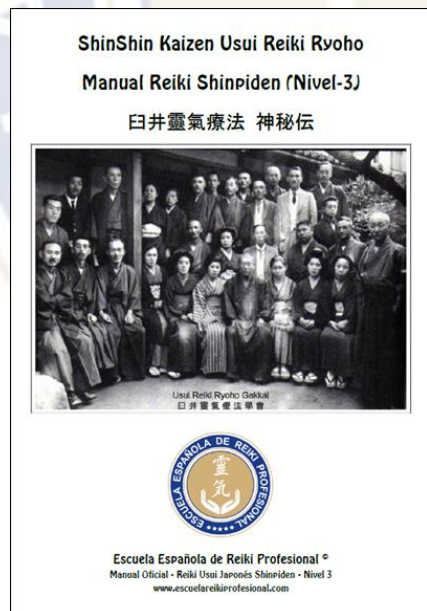
**Manual Reiki Usui Japonés Nivel-1
¡Descarga Gratuita!**

<http://www.escolareiki-profesional.com/manuales-reiki.html>



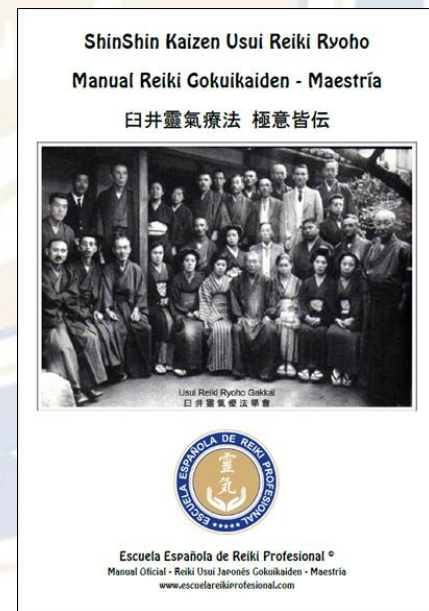
**Manual Reiki Usui Japonés Nivel-2
Descarga: 3€**

<http://www.escolareiki-profesional.com/manuales-reiki.html>



**Manual Reiki Usui Japonés Nivel-3
Descarga: 6€**

<http://www.escolareiki-profesional.com/manuales-reiki.html>



**Manual Reiki Usui Japonés Maestría
Descarga: 9€**

<http://www.escolareiki-profesional.com/manuales-reiki.html>

Videos Reiki

Los siguientes videos sirven de apoyo al estudio y completan el presente manual.

Preparación y Activación de Reiki

<http://www.escuelareiki profesional.com/videos/v1-preparacion-acti cacion-reiki.mp4>

Autotratamiento de Reiki - Básico

<http://www.escuelareiki profesional.com/videos/v2-auto-tratamiento-reiki-7-chakras.mp4>

Autotratamiento de Reiki - Avanzado

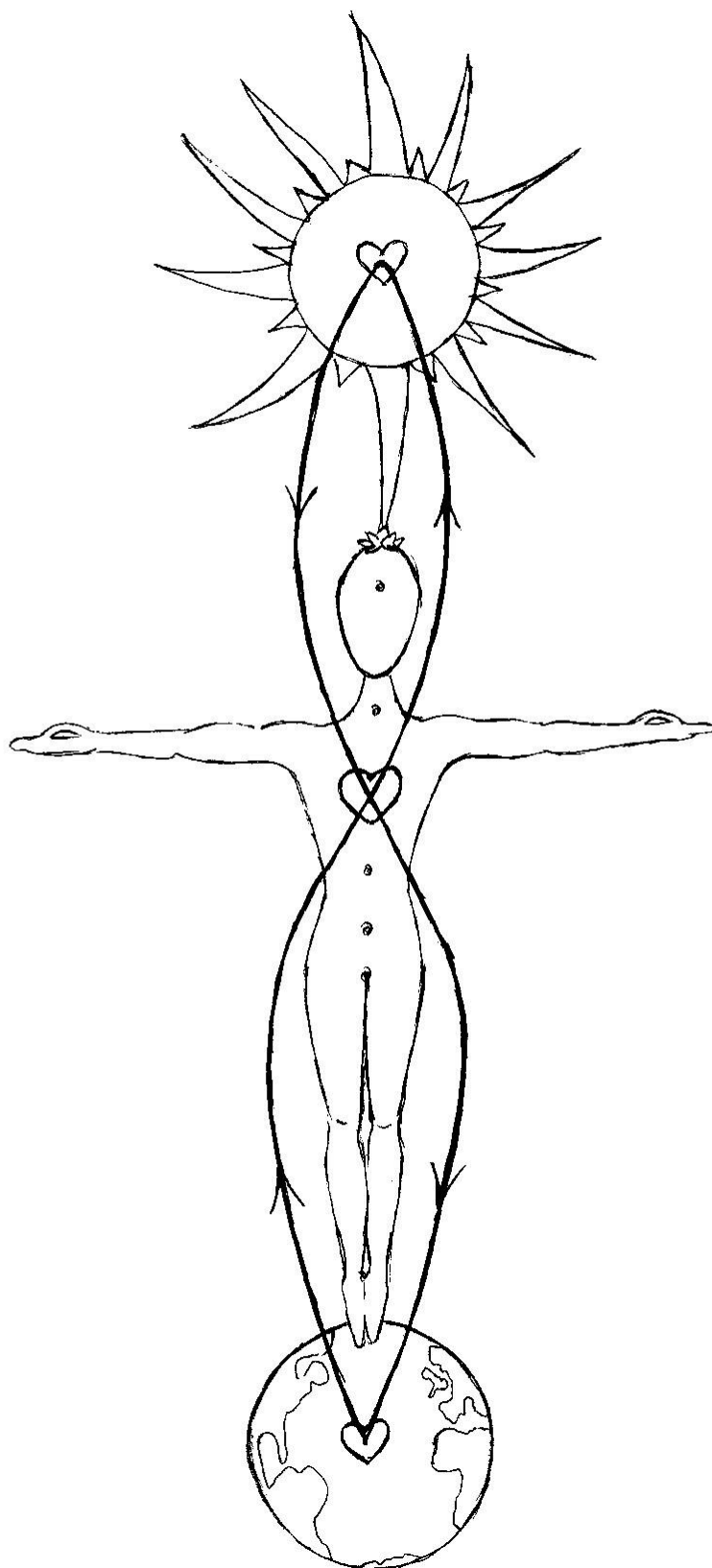
<http://www.escuelareiki profesional.com/videos/v3-auto-tratamiento-reiki-avanzado.mp4>

Autotratamiento de Reiki - Dolor Cabeza

<http://www.escuelareiki profesional.com/videos/v4-auto-tratamiento-reiki-dolor-cabeza.mp4>

Autotratamiento de Reiki - Equilibrado de Chakras

<http://www.escuelareiki profesional.com/videos/v5-auto-equilibrado-chakras.mp4>



Para José, en agradecimiento

Carol

Dibujo de nuestra alumna Carol Foord, realizado después de recibir su primer nivel de Reiki.

