

靈氣

Shoden.
I

Manual del Alumno

初伝

REIDO REIKI

REIKI USUI SHIKI RYOHO
Método de Sanación Natural del Dr. Usui

Edición: enero de 2010



Contenido

| | |
|--|-----------|
| Contenido..... | 2 |
| Introducción..... | 1 |
| I. Conocimientos Previos. | 2 |
| 1. Los Chakras..... | 2 |
| 2. Ejercicios con los Chakras..... | 3 |
| 3. El Aura..... | 7 |
| 4. Ejercicios con el Aura..... | 10 |
| II. Conceptos Básicos. | 13 |
| 1. ¿Qué es Reiki?..... | 13 |
| 2. Breve historia del Reiki..... | 15 |
| 4. Posición de las manos al aplicar Reiki..... | 20 |
| 5. Tratamiento con Reiki..... | 21 |
| III. Las iniciaciones / sintonizaciones en Reiki. | 23 |
| 1. Los niveles en Reiki..... | 23 |
| 2. La iniciación de Reiki I..... | 24 |
| IV. Apéndices | 26 |
| Respiración para activar los Chakras..... | 26 |
| II. Posiciones de las manos (Tratamiento Completo a otros)..... | 28 |
| III. Posiciones de las manos (Equilibrado de Chakras)..... | 29 |
| IV. Posiciones de las manos (Auto-Tratamiento)..... | 30 |
| V. Ken Yoku. Barrido o baño seco..... | 31 |
| VI. Jaki Kiri Joka Ho (purificación de la energía negativa)..... | 32 |
| VII. Hikari No Kokyu-Ho (Respiración luminosa)..... | 33 |
| VIII. Solar Image Training (Entrenamiento Solar)..... | 34 |
| IX. Ducha Reiki..... | 36 |
| X. Glándulas Maestras..... | 37 |
| Puntos de Presion en los Pies..... | 40 |
| Estudio Completo de los Chakras..... | 41 |
| Símbolo kóriki..... | 46 |

Solo por hoy, no te enfades.

Solo por hoy, no te preocupes.

Solo por hoy, se agradecido.

Solo por hoy, se amable con los demás.

Solo por hoy gana tu sustento honradamente.

Introducción.

Para empezar hagamos una pausa y volvamos hacia atrás en nuestras vidas, cuando empezábamos a estudiar y nuestros profesores a principio de curso nos contaban todo aquello que íbamos a aprender durante el mismo, nos mostraban los libros que íbamos a utilizar y nos marcaban los objetivos que debíamos alcanzar. Pues eso justamente es lo que quiero hacer en esta introducción, mostrarte, guiarte y despertar en ti la curiosidad por enseñanzas que aunque en este momento no lo creas ya forman desde hace mucho tiempo parte de ti mism@.

Reiki es un sistema para alcanzar la iluminación y un sistema para sanar. Algunas personas se centran más en un aspecto que en otro, hay quien solo enseña Reiki como un sistema de sanación mientras otros lo pueden enseñar exclusivamente como una enseñanza Espiritual. Ambas cosas son Reiki.

En el nivel más básico, Reiki es un conjunto de cinco principios que guían nuestras vidas, un conjunto de posiciones de las manos para el auto-tratamiento y el tratamiento a otros, y la recepción de una Iniciación/Sintonización para conectar con la Energía Reiki. Una Iniciación/Sintonización no es otra cosa que una ceremonia sencilla que nos ayuda a reconectar con la Energía que es Reiki, llevada a cabo por un “Maestro” de Reiki.

En Reiki hay tres niveles. En el primer nivel aprendemos los principios del Reiki, las posiciones de las manos y recibimos una iniciación, Dependiendo del sistema o del maestro, se nos da un primer símbolo. En el segundo nivel se aprenden los tres primeros símbolos canalizados por Usui, se aprende a hacer tratamientos a distancia y se recibe otra iniciación. En el tercer nivel aprendemos dos símbolos más y elevamos la vibración de la energía Reiki a su cota más alta, después dependiendo de si queremos o no enseñar Reiki, llevar a cabo iniciaciones o no, hay una segunda parte del Tercer nivel que es lo que algunos llaman Maestría, el hacer o no esta segunda parte depende exclusivamente del compromiso o la responsabilidad que estemos dispuestos a adquirir.

El Reiki actúa simplemente poniendo las manos y la intención. Esto nos ayuda a encontrarnos en armonía con la Energía Universal. En Reiki no usamos nuestra propia energía, dejamos que la Energía Universal fluya a través nuestro hacia los otros. Las personas que practicamos Reiki somos a menudo llamadas Canales Reiki. Esta palabra “Canal” tiene varios significados en las corrientes llamadas de la Nueva Era y se puede confundir como canal de espíritus o entidades. Es necesario aclarar desde este momento que en Reiki no se canalizan Espíritus o Entidades de ningún tipo. La palabra “Canal” en relación con Reiki simplemente quiere decir que estamos “Sintonizados” con esta Energía Universal y la dejamos fluir a través nuestro.

Desde 1980 mucho material ha sido añadido a las primeras enseñanzas Reiki ; Cristales, Péndulos, Cirugías Psíquicas y muchas otras prácticas que a menudo van unidas al Reiki pero que NO FORMAN PARTE DEL REIKI.

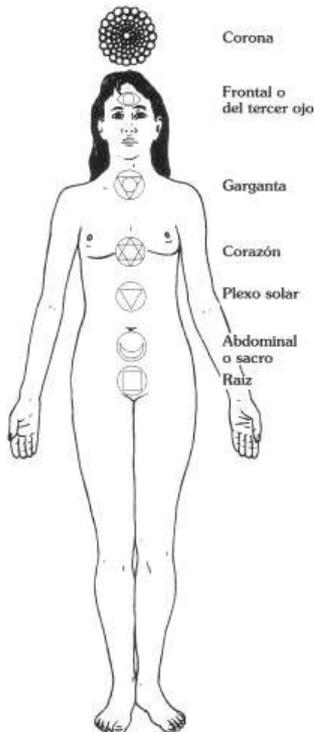
I. Conocimientos Previos.

1. Los Chakras.

Cuando queremos trabajar con Reiki, es necesario adquirir un conocimiento profundo de los Chakras.

Los Chakras ya son mencionados en la antigua literatura en sánscrito y este término llegó al mundo occidental por intermedio del Tantra-Yoga. La palabra "Chakra" significa rueda, volante, círculo. En las imágenes de meditación, los yoguis representan los Chakras como flores de loto. A cada Chakra se le atribuyen diferentes cantidades de pétalos. La cantidad de pétalos asciende desde el Chakra de la raíz, representado por una flor de loto de cuatro pétalos, hasta el mandala o Chakra de la corona como una flor de loto con mil pétalos. En algunas descripciones el Chakra también es llamado "Padma" = Flor de Loto. La cantidad de pétalos da una breve información acerca del aumento de la frecuencia de oscilación energética del Chakra.

Los Chakras son centros de energía de materia liviana en nuestro cuerpo, a través de los cuales estamos especialmente dispuestos a absorber Reiki.



Nuestro cuerpo consta de siete Chakras principales. Los distintos Chakras están unidos por una corriente común de energía (Canal de Luz).

Algunas personas pueden ver los Chakras como círculos de diferentes colores que van girando. La visión de estos colores es algo individual y subjetivo. Los colores aquí reconocidos o asignados corresponden a los colores del espectro del arco iris.

Los Chakras son el espejo de nuestra alma. Todas las experiencias, buenas o malas, que hemos obtenido en el transcurso de nuestra vida, influyen sobre la conducta de los Chakras. Las vivencias y experiencias negativas producen bloqueos, que interfieren en la circulación de la energía.

Cada Chakra tiene una clasificación espiritual y una física. Allí dónde se lastiman nuestros sentimientos, no tardan en aparecer las dolencias físicas, y de esta forma se cierra el círculo.

Así como cada Chakra pertenece a una zona emocional definida, los trastornos en esta zona pueden transformarse en molestias en los órganos, partes

del cuerpo y procesos de metabolismo correspondientes. Con frecuencia, un Chakra está bloqueado de tal forma que el ser humano se siente impotente, sin energía y carente de estímulos para la acción.

Por la intensidad de la energía que fluye, se pueden reconocer los trastornos en los Chakras. Cuanto más energía fluye, tanto más obstruido está el Chakra. No es posible aplicar una "sobredosis" de Reiki. El cuerpo únicamente acepta la cantidad de esta energía vital positiva que necesita o que en este momento está dispuesto a elaborar. Este tratamiento activa y equilibra los Chakras liberando bloqueos e influyendo positivamente sobre eventuales síntomas de enfermedad.

La circulación de energía que une los Chakras entre sí y a su vez con los órganos permite tratar cada enfermedad a través de su correspondiente Chakra. Para un conocimiento más exhaustivo de los Chakras consultar **Anexo II** de este manual.

La persona tratada puede presentar fuertes reacciones emocionales, por ejemplo un llanto liberador. Después se sienten tranquilos y relajados. Sienten un enorme deseo de hablar sobre las sensaciones vividas y muchas veces descubren una intensa sensación de felicidad, no vivida en mucho tiempo.

2. Ejercicios con los Chakras

Chakra Kassei Kokyu-Ho. Respiración para Activar los Chakras.

ESTA ES UNA TECNICA PARA LA ACTIVACION DE LOS CHAKRAS. REIKI PENETRA EN TODO EL CUERPO Y ACTIVA TODOS LOS CHAKRAS.

1. De pie, sentado o tumbado. Ponte cómodo. Cierra los ojos y respira lenta y naturalmente.
2. Ponte en posición de Gassho, y tranquiliza tu mente.
3. Conéctate con la energía del Reiki, levantando los brazos, entreabiertos y estirados por encima de la cabeza, y las palmas de las manos mirando hacia el frente. Siente que conectas con el universo, que el Reiki fluye por todo tu cuerpo, y que te fundes con la energía que emana por las palmas de las manos. Siente que todo está envuelto por la energía.
4. Lleva lentamente ambas manos sobre los muslos con las palmas hacia abajo y haz la respiración abdominal, es decir, para llenar el abdomen y exhala para vaciarlo.
5. Según inhalas, visualiza o imagina que el Reiki entra a través de la coronilla y llega a cada célula de tu cuerpo. Al exhalar, visualiza que la tensión y los pensamientos negativos son expulsados de él.
6. Practica este ejercicio para que todos los pensamientos negativos sean expulsados del

cuerpo.

7. Sigue practicando durante un rato este ejercicio de respiración a la vez que visualizas el séptimo Chakra.
8. Cuando lo sientas, comienza con el ejercicio para reactivar los Chakras tal como se indica a continuación.
9. Al principio la respiración básica, es decir, la de los Chakras números 1, 4 y 7. La forma de hacerlo es la siguiente:
 1. Inhala cogiendo la energía desde el Chakra raíz (nº 1) y llévala con la inhalación hacia el Chakra corazón (nº 4). Siente en este Chakra la energía. Posteriormente, exhala y expulsa con la exhalación la energía del Chakra corazón para que fluya en todas las direcciones.
 2. Inhala para llevar de nuevo la energía desde todas las direcciones al centro del Chakra corazón (nº 4) y desde allí, con la misma inhalación hasta el Chakra corona (nº 7). Posteriormente, con la exhalación expulsa la energía del Chakra corona (nº 7).
 3. Inhala y lleva con la inhalación la energía desde el Chakra corona (nº 7) hasta el Chakra corazón (nº 4) y después expúlsala con la exhalación.
 4. Inhala y llena de energía el Chakra corazón (nº 4). Exhala y con la exhalación, lleva la energía hasta el Chakra raíz (nº 1) donde la expulsamos.
 5. Repite este ejercicio dos veces consecutivas antes de comenzar con el siguiente ejercicio.

Este ejercicio es una técnica para reactivar los Chakras números 2, 3, 5 y 6. El método que se utiliza es el mismo que en la respiración básica de los Chakras 1, 4 y 7 del ejercicio anterior, pero sustituyendo el Chakra nº 4 por el que quieres trabajar. Es decir sustituyes el nº 4 por los números 2,3,5 o 6.

Para la práctica de este ejercicio siempre se trabaja con los Chakras 1 y 7 el único que cambia es el de en medio, que sería el nº 4. (Ver tabla en APENDICE I.)

RESUMIENDO:

Después de practicar la respiración básica del ejercicio anterior con los Chakras 1, 4 y 7, practica la respiración básica con los Chakras 1, 2 y 7. Sigue con la respiración de los Chakras 1, 3 y 7. A continuación, haz la respiración de los Chakras 1, 5 y 7 y termina con la respiración de los Chakras 1, 6 y 7. La forma de hacerlo es la misma que la del ejercicio anterior.

Ponte en posición de Gassho.

Si te sientes cansado después de realizar este ejercicio de respiración, puedes acostarte. Si por el contrario, quieres despertarte totalmente, mueve las muñecas en todas las direcciones para despejar la mente (haciéndolas rotar).

Gassho Kokyu-Ho. Respiración Gassho para aumentar la energía en las manos.

Esta es una técnica que permite abrir los Chakras de las palmas de las manos para que el caudal de Reiki sea más fluido. Además con esta técnica purificamos la mente y mantenemos nuestra consciencia alta y estable.

1. De pie o sentado. Ponte cómodo, con la columna vertebral recta. Cierra los ojos y respira naturalmente.
2. Ponte en posición de Gassho, esto es con las palmas de las manos en posición de oración a la altura del Chakra Corazón, y tranquiliza la mente.
3. Conéctate con la energía Reiki, levantando los brazos entreabiertos y estirados por encima de la cabeza, y las palmas de las manos mirando hacia el frente. Siente que te conectas con el universo, que Reiki fluye por todo tu cuerpo, y que te fundes con la energía que emana por las palmas de las manos. Siente que todo tu cuerpo está envuelto por la energía.
4. Lentamente, baja las manos y colócalas en posición de Gassho. Lleva entonces la atención al Tanden (Chakra Sacro) e intenta mantener la mente tranquila.
5. Mientras inhalas, visualiza que la energía Reiki está bajando al Tanden, y está entrando por las palmas de las manos, y siente la energía en el Tanden.
6. Mientras exhalas, visualiza que la energía está saliendo del Tanden y sube hasta las manos, siendo expulsada por ellas.

Continúa con este ejercicio durante al menos 5 o 10 minutos. Si te sientes cansado después de realizar este ejercicio, puedes acostarte. Si por el contrario, quieres despertarte totalmente, mueve las muñecas en todas direcciones sacudiendo las manos nueve veces.

3. El Aura.

Mucho se habla en nuestros tiempos de los campos energéticos y de la famosa aura. Pero pocos tienen claro lo qué es y cómo verlo, realmente hay bastante confusión respecto a este tema porque poco se puede experimentar siguiendo las vías de la lógica científica actual del si no lo veo no lo creo. De todas formas ya desde hace tiempo se considera real la existencia de una serie de campos electromagnéticos que rodean a los seres vivos y no vivos. Muy experimentado con las plantas y empezando a ser conocido en el ser humano gracias a la famosa cámara Kirlian.

Los campos energéticos son envolturas que rodean al cuerpo en su totalidad, presentan una cierta capacidad de emisión de luz y está demostrándose que mantienen una relación directa con el cuerpo físico y con su funcionamiento. A estos campos energéticos también se les suele llamar auras, el problema y la confusión puede derivar de que también se le llama aura a los campos energéticos centrados exclusivamente en nuestro centro emotivo y sentimental. De todas formas parece estar más extendido el término aura para denominar todas las envolturas: energética, emocional, mental, espiritual. Las cuales por contra tampoco están muy bien definidas y establecidas. Así pues a nivel general se le llamará aura a ese campo electromagnético que rodea nuestro cuerpo con una serie de vibraciones que pueden transmitirse en colores y que todavía es un gran desconocido.

Las auras de los seres vivos son cambiantes, mientras que las de los no vivos son estáticas. Las herramientas para ver las auras son la famosa cámara Kirlian que es capaz de fotografiarte con ella, nuestros ojos físicos a través de los conos y bastoncitos que envuelven la retina y que abundan más en la zona periférica del ojo, con el llamado tercer ojo visualizando a la persona con su aura, y a través de sensaciones o intuiciones que nos llegan de otros individuos o de nosotros mismos.

Actualmente hay un interés especial por conseguir ver las auras especialmente con nuestro ojo físico. La verdad es que cuando somos niños podemos verlas perfectamente, es un aprendizaje innato en nosotros. Pero como se nos dice que eso no existe o que son alucinaciones o problemas de visión dejamos de utilizar esa capacidad hasta que la atrofiamos. Pero la verdad es que nos interesaría poder ver perfectamente las auras para orientarnos en nuestro estado físico, emocional, espiritual, ... Para ayudarnos a descubrir si tenemos algún problema, o descubrir alguna enfermedad física en alguna parte de nuestro cuerpo. También nos es útil para conocer un poco de los demás, pues consiguiendo ver sus auras podemos ver como es su estado de ánimo y si es lo que dice ser. Especialmente útil en la búsqueda de ayuda espiritual, que tendría que ser solicitada a un individuo cuya aura esté limpia y brillante...

Para ver las auras necesitamos básicamente re aprender a utilizar nuestra visión periférica, aumentar nuestra sensibilidad visual y sobre todo no bloquear la información recibida en nuestro cerebro con ideas como: no es posible, son imaginaciones mías, alucinaciones, problemas en la vista, ...Es importante que comprendamos que a veces el aura que creemos ver en un individuo es la de la ropa que lleva puesta, por ello es bueno aprender a ejercitar también las sensaciones que percibimos para compararlas con lo que

vemos.

Las hay de muchos tipos y colores que están en correspondencia con el estado global del individuo.

A nivel de formas algunos son los:

Acuoso: presenta un corte delimitado muy nítido, suele tener un centímetro, pero puede extenderse un poco más.

Nuboso: recubre todo el cuerpo pegado a la piel y es etéreo, suele tener 2 o 3 centímetros.

Acristalado: se ve al individuo como si fuera de más tamaño, rodeado de un vacío lumínico. No da sensación de sustancia. Su tamaño está entre los 2 a 4 centímetros.

Brillante: aparece como una bruma alrededor del cuerpo, y suele tener entre 10 y 15 centímetros.

Ovoide: se observa como una gran masa globular. Tamaños entre 30 y 50 centímetros.

Todas estas formas se pueden visualizar en el ser humano, pertenecen de forma natural a él. Únicamente varían en su color, tamaño y brillo dependiendo sus características.

Los colores son fundamentales y aparentemente nos dan una pequeña descripción del individuo. Suele haber dos colores básicos que indican la tendencia general del individuo, así como luego hay varios añadidos o localizados que indican la tendencia momentánea de la persona:

Rojo

Relacionado con un individuo que le da mucha importancia al mundo material, al mundo físico, a la vida desde ese punto de vista. Es muy pasional y desarrolla las típicas cualidades como el valor, la fuerza, el odio, ... relacionadas con una gran vitalidad. Cuanto más apagado o sucio sea estas cualidades serán negativas. Si es brillante y limpio serán positivas.

Naranja

Energía, vitalidad, equilibrio, y armonía. Estos individuos desarrollan plenamente la fuerza vital. Si es un naranja sucio, apagado o pastoso de tipo marrón serán cualidades muy negativas, como egoísmo, materialismo, avaricia, ... Cuanto más se acerque al naranja puro y limpio más evolucionada espiritualmente será la persona.

Amarillo

Está relacionado con una buena salud mental y de pensamientos. Son individuos que viven la vida con alegría y pensamientos ligeros, pausados y muy buenos. Tiene mucho que ver con el desarrollo del intelecto. Si es apagado, o sucio las cualidades serán negativas, quizá una mente perversa o estresante. Cuanto más puro y limpio sea el amarillo más buena persona es uno.

Azul

Sinceridad, amigabilidad y confianza en uno mismo. Está relacionado con la espiritualidad y con los conocimientos profundos. El azul índigo presenta una gran espiritualidad, mientras que los sucios o apagados pueden derivar en melancolía, depresión, ... El azul marino está muy relacionado con la capacidad de introducirse en el conocimiento profundo y místico.

Verde

Indica tranquilidad, calma, sosiego, reflexión, ... Es un color muy bueno pues describe a un individuo preparado para afrontar lo que sea, con confianza en la vida. También describe a un individuo con una gran capacidad creativa y mental. Perfecto para sanadores. Si es sucio o pastoso indica todo lo contrario.

Violeta

Este color sale pocas veces en el ser humano y en pocos individuos ya que describe una inmensa espiritualidad, digna de un maestro. Indica el amor incondicional a todos y todo. Y es característico de un individuo muy evolucionado espiritualmente.

Rosa

Es el color que roza la mística, la belleza, el refinamiento de espíritu. Esta aura describe a individuos tranquilos que se conforman con el disfrute de la vida cotidiana. También es el color de la fe y la devoción pura. Perfecto en artistas.

Oro

Es otro color tremendamente espiritual por excelencia. Es raro encontrar a alguien cuyo color básico sea el oro, pues sería un verdadero maestro. Describe a un individuo en contacto con las energías divinas.

Blanco

Es el color por excelencia de la armonía, espiritualidad, ... Es ese brillo y esa luz que transmite una inmensa calidez y amor. Esto es así porque contiene todos los colores y por tanto todas las vibraciones. En su vertiente negativa encontraríamos el gris, síntoma de un individuo superficial, agobiante, y poco tratable. También es el característico de las depresiones. Muy dirigido por los aspectos más negativos de la mente. Y el caso más radical sería el negro. El negro más bien alude a un aura falta de luz, se describe así a un individuo de muy baja evolución lleno de odio, rencores, venganzas, malicias, ...

Suele ser natural que durante nuestra vida tengamos momentos en los que sufrimos todos los colores excepto los más positivos como los más negativos que describen a un grupo de personas reducido en el mundo. Por lo general es normal tener el verde, rojo, amarillo, azul, dependiendo de nuestro estado de ánimo, de nuestros pensamientos e ideas. Pero aun así es

inevitable que existan esos dos colores de base que suelen perdurar más en el tiempo y que van en relación con el desarrollo evolutivo del individuo.

Pero por si esto fuera poco, además existen una serie de disfunciones o rarezas que pueden aparecer en los campos energéticos de diversas maneras y que suelen indicar algún problema o enfermedad. Aquí te comento algunos:

1. Vacíos: son vacíos energéticos en alguna parte del cuerpo.
2. Franjas: bandas que se aprecian a través de la piel, posiblemente relacionados con el sistema nervioso y muscular.
3. Adornos: son pulseras, tobilleras y collares que pueden aparecer "decorando" esas partes del cuerpo, parecen emitir algo especial.
4. Grietas: el campo energético aparece roto.
5. Chorros: son emisiones energéticas que terminan en punta y que generalmente coinciden con zonas de dolor.
6. Montañas: prominencias salientes en el campo energético normal. También en relación con dolores intensos.

Lo que está muy claro es que todavía es un campo en el que hay mucho por descubrir, por determinar y por asegurar. La mayoría de las veces son conjeturas más o menos demostradas, pero sin una absoluta fiabilidad. Poco a poco se va tomando conciencia de que es un campo importante y se empiezan a hacer estudios más serios

4. Ejercicios con el Aura

Ejercicios para ver el Aura.

Pon la imagen de Fig. 1 aproximadamente 1.5 m en frente de ti. Mira exactamente al punto negro por 30 segundos o algo así y observa los círculos coloreados con tu visión periférica. Resiste la tentación de mirar a algún otro lugar más que el punto negro.

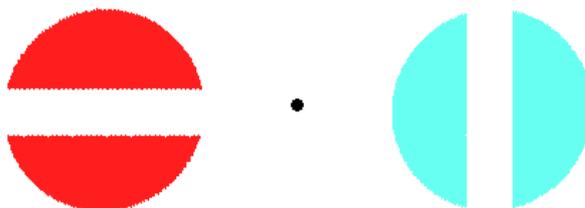


Fig.1. Imagen para ejercicios de concentración

Nota que las áreas de coloreadas parecen estar rodeadas por el “Aura” de un color diferente.

Cuando los sensores periféricos son estimulados por algún tiempo, tenemos sensaciones de color, muy diferentes de cuando usamos visión central. Mientras más te concentras, más brillante es el “Aura” alrededor de las áreas coloreadas, porque tu sensibilidad incrementa. Ayer podías mirar a esta imagen por horas y nunca ver nada. Concentración en un punto por tiempo suficiente es la clave. Más que el Aura verdadera, este ejercicio demuestra el principio de cómo mirar para ver Auras humanas haciéndote consciente de ciertas capacidades de tu vista.

Reúnete con unos amigos a los que le apetezca practicar la visión del aura en una habitación preferentemente blanca, pero si no lo puede ser, al menos procura que el color sea uniforme. Las figuras, manchas, diversos colores tan utilizados en decoración te dificultarán la visión. Podéis reuniros cuantos queráis, obviamente al menos debéis ser dos. Después os sentareis en un lugar que os resulte muy cómodo, un cojín, un sofá o una silla teniendo en cuenta que debéis situaros unos frente a otros a una distancia de 2 a 4 metros. Si quieres realizar realmente el ejercicio sobre una pantalla blanca para facilitaros la visión puedes utilizar una sábana como fondo si tu pared no es del color requerido.

A continuación centrad vuestra mirada en el entrecejo de quien tenéis enfrente y sin dejar de fijar la mirada en esa parte del cuerpo intentad prestar atención al resto de su cabeza, observad a ver si sois capaces de ver alguna luz o resplandor que le rodea, algún color, alguna banda, ... Todo ello formará parte del aura.

Tanto como si has conseguido ver algo como si no, prueba también a intentar verle otras partes del cuerpo. Prueba a verle la mano, como has aprendido a ver la tuya. O también si quieres puedes ver parte de su contorno fijando tu mirada en uno de sus hombros o en el centro del pecho, y la atención en lo que le rodea.

Recuerda que la luz ambiental suele ayudar mucho al principiante a ver con más claridad y facilidad el aura. Se entiende por luz ambiental los focos de luz alógena que puedes calibrar dando mayor o menor intensidad a la luz de una habitación, pero también a la luz de las velas por ejemplo.

Ejercicios para practicar cuando sales de casa

En espacios abiertos:

En espacios abiertos: Búscate un lugar donde puedas estar sentado y tranquilo y donde sabes que vas a encontrar mucha gente como una estación, un parque, una feria, ... Comienza a observar a la gente como te hemos comentado, obteniendo diversos objetivos: un anciano, un niño corriendo, una pareja paseando, un turista, un vendedor, etc. Verás un resplandor brillante a su alrededor que variará incluso en función de lo que estén haciendo.

En espacios cerrados:

Por ejemplo una cafetería, bar o restaurante; una conferencia; un concierto; etc. Estos lugares son maravillosos para practicar la visión áurica de los demás porque suelen disponer de luces ambiente que te facilitarán el trabajo. Además puedes estar tranquilo por ejemplo en

una conferencia o en un concierto y depositar con total tranquilidad tu mirada en algún músico, el director o en el que está dando la conferencia. Seguramente podrás ver con mucha más claridad el resplandor luminoso que en los espacios abiertos.



Trabajando con el Aura a través de Cristales.

Los conflictos emocionales actúan como una berrera que interrumpe el flujo natural y armónico de la energía entre los cuerpos sutiles, provocando el bloqueo de la vitalidad corporal. Puesto que los Chakras son centros de concentración energética, es sobre estos puntos donde se deben aplicar terapéuticamente los cristales para restituir la energía de los cuerpos que forman el aura y

reequilibrarla nuevamente.

A cada una de las capas del aura le resulta más beneficiosa la influencia de determinados cristales, viéndose reforzadas y armonizadas gracias a las vibraciones que estos emiten. Estos ejercicios, procedentes de la gemoterapia clásica y no tan clásica se ven potenciados si mientras aplicamos los cristales, canalizamos Reiki sobre ellos ya que actúan como amplificadores del Reiki.

El ejercicio que armoniza el cuerpo emocional, para que seamos capaces de dar y recibir sentimientos positivos, consiste en colocar una turmalina multicolor en el centro del Chakra del corazón y en torno a ella cinco aventuritas verdes, formando un pentágono. *(Centrado del corazón, aprox., 5 minutos) {Sellamos el tratamiento}.*

Para armonizar la energía del cuerpo etéreo nos acostaremos de espaldas y una vez que estemos relajados y concentrados, aplicaremos un Jaspe Rojo sobre el Chakra raíz; en el sacro, una Cornalina; un Ojo de Tigre sobre el plexo solar; en el del corazón, un Cuarzo Rosado; una Turquesa en el de la garganta; sobre el tercer ojo colocaremos una Sodalita, y encima del Chakra de la corona apuntando a la coronilla, un Cristal de Cuarzo. La punta de todas las gemas debe orientarse hacia abajo. *(Posiciones para el tratamiento de los Chakras, 5 minutos en cada posición).{Sellamos el tratamiento}*

Para equilibrar los dos cuerpos anteriores y restaurar la circulación del aura, debemos colocar finalmente en el Chakra de la corona y orientados a la coronilla una Calcedonia y un Cuarzo hialino, formando entre si un ángulo agudo, con el vértice hacia abajo *(Colocamos la Calcedonia en la mano izquierda y el Cuarzo en la derecha y ponemos las manos formando el triangulo en el Chakra corona). {Sellamos el tratamiento y hacemos el alisado del aura}.*

II. Conceptos Básicos.

1. ¿Qué es Reiki?

Reiki es una palabra japonesa que significa Energía Vital Universal. "Rei" se refiere a la parte espiritual, a la esencia energética cósmica, "Ki" es la Energía Vital Individual que rodea nuestros cuerpos y los mantiene vivos.

En una persona sana, la energía atraviesa libremente por el cuerpo físico y el campo energético, al cual se le denomina aura, esa fuerza energética nutre los órganos y células, y regula las funciones vitales; cuando se bloquea e interrumpe la circulación de esa energía se produce un mal funcionamiento de los órganos y tejidos del cuerpo.

Las manos del practicante de Reiki emiten vibraciones que disuelven los "nudos energéticos" que provocan esos bloqueos de energía en el paciente.

Va dirigida a todas las personas que deseen que su cuerpo esté más saludable a la vez que se incremente su paz mental, emocional y espiritual logrando una mayor armonía.

El Reiki elimina tensiones, mejora nuestro funcionamiento fisiológico y nuestro rendimiento, acelera nuestra natural capacidad para sanar. Produce equilibrio y bienestar interno y externo, aumenta nuestra claridad mental, favorece una actitud positiva y mejora sensiblemente las relaciones humanas.

La energía aplicada en Terapia Reiki es una energía positiva, compatible con cualquier tipo de terapia o tratamiento, Aún más, la Terapia Reiki potencia y complementa los tratamientos y medicinas tradicionales.



Re-descubierto por el Dr. Mikao Usui (japonés nacido en 1865), tiene raíces milenarias provenientes de la antigua India, China, Tíbet y Nepal. Reúne conocimientos de la Medicina Tradicional Oriental acerca de la circulación del "chi" (energía vital) en el cuerpo humano, junto a técnicas de respiración, técnicas con las manos, el uso de símbolos, amalgamados en un método completo de armonización y autoayuda.

La práctica Reiki está incorporada al contexto de las prácticas terapéuticas alternativas reconocidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS)

Dr. Mikao Usui

2. Breve historia del Reiki.

(Basado en el libro "Iyashi No Te" por el maestro Reiki Toshitaka Mochizuki; también por los maestros de Reiki Tradicional Japonés Dave King y Melissa Riggall)

Hay muchas versiones interesantes de la historia del moderno Reiki, desde su descubrimiento (o redescubrimiento como algunos creen) a su actual estado de confusión.

Ofreciendo una luz diferente a los orígenes del Reiki está el primer libro escrito en japonés, por un japonés maestro Reiki. El libro se llama "Iyashi No Te" (Sanación Manual, o Manos Sanadoras) y tiene por autor a Toshitaka Mochizuki, siendo publicado en Octubre de 1995. Aunque Mochizuki originalmente aprendió Reiki de fuentes occidentales, desde entonces se ha unido con varios maestros Reiki en Japón cuyo entrenamiento fue japonés. Mochizuki atribuye algunas de sus informaciones históricas a un viejo libro japonés titulado "El Secreto de Cómo Cuidar de Tus Familiares", por Takichi Tsukida. No sé si este libro está en imprenta, y hay muchas cosas sobre Reiki que los japoneses preferirían guardar para sí mismos por el momento (no puedo culparles por ello viendo cuánto el Reiki ha sido adulterado).



Sra. Hawayo Takata

Una versión de la historia del Reiki indica que el fundador, Mikao Usui, enseñó Reiki al menos a 17 personas. Una de estas fue otro sanador por el tiempo conocido como Toshihiro Eguchi. Eguchi estudió con Usui al menos 3 años antes de la muerte de Usui en 1926. Es por medio de sus estudiantes que el Reiki ha continuado en Japón (estoy seguro de que existen otros linajes). Eguchi se cuenta que enseñó a miles de estudiantes antes de la guerra, incluyendo a Goro Miyazaki. Miyazaki enseñó a un individuo llamado Miako Mitsui, que tiene ahora unos 60 años. Según el "Iyashi No Te", Mitsui ayudó a Bárbara Ray a traducir su libro "El Factor Reiki" al japonés, el cual Mochizuki admite haber leído. Uno de los estudiantes actuales de Mitsui es un maestro Reiki llamado Takahashi. Este y el autor, Mochizuki, son parte de un grupo de 10 maestros Reiki japoneses que se juntaron para enseñar mensualmente clases de Reiki. Cuando hablo de maestros Reiki japoneses, me refiero a este grupo. Hay unos 40 estudiantes, con un ratio de 4 para cada maestro.

De acuerdo a la historia en el libro, Usui, nacido en 1865, hizo su descubrimiento (alrededor de 1914) y entonces pasó los siguientes siete años trabajando en el distrito de clase baja de Kyoto. Kyoto es un centro religioso y una antigua capital, y por lo que parece en la mayoría de las ciudades y pueblos japoneses, la gente en la calle es recogida y cuidada, y cada familia se cuida de los suyos. De modo que la historia sobre Usui trabajando con los mendigos parece haber sido estirada un poquito, o solamente malentendida en Occidente. Aunque Takata dijo que Usui era un monje cristiano, los japoneses claman que era miembro de un grupo espiritualista llamado "Rei Jyutsu Ka". Este grupo tenía un centro en la

base de la montaña santa, Kurama Yama, justo al oeste de Kyoto. Ellos han abandonado el lugar y otro grupo lo ocupa ahora. Yama significa montaña, y Kurama significa silla de montar. Hay dos santuarios en la montaña; uno en la cima y otro cerca de la base. En el santuario de la base hay una enorme estatua del Buda Amida con su peana bien cimentada bajo el suelo. Escalones llevan abajo, a la base, donde se puede uno sentar y meditar. Este debe haber sido uno de los sitios de meditación de Usui, aunque puede haber un montón de gente visitando el lugar. En la ciudad de Kyoto, también hay una muy conocida biblioteca con trabajos religiosos y teológicos de todo el . Los japoneses no creen que Usui necesitara viajar lejos para hacer su investigación.

En 1921 Usui se fue a Tokio y puso una escuela. Los japoneses creen que cuando Usui enseñaba, tú habrías vivido simplemente con él hasta obtenerlo todo; por eso te volverías maestro. Ellos sienten que él no habría requerido un proceso o ritual (como una iniciación) para transmitir la energía Reiki. En el proceso enseñado en "Despertando tu Cuerpo de Luz" por Sanaya Roman y Duane Packer, el estudiante aprende a trabajar con centros de energía y a duplicar su vibración escuchando y emulando frecuencias presentadas por el guía de Duane, DaBen. Así, el concepto de Usui y los miembros de su grupo espiritualista no requería iniciaciones para transmitir el Reiki de manera válida.



símbolos Reiki en manuscrito de Hayashi, y también aprendió el proceso de iniciaciones de Tatsumi. Este proceso es

Dr. Chujiro Hayasi

Sin embargo, Usui enseñó a gente profana. En 1925, un oficial naval retirado (y médico) con el nombre de Chujiro Hayashi (con 47 años de edad), tomó el entrenamiento de Usui. Debió haber sido este acto de crear maestros fuera de su movimiento lo que causó que Usui (y Hayashi) desarrollara un procedimiento de iniciaciones. Un maestro canadiense llamado Dave King pasó algún tiempo con uno de los maestros supervivientes a Hayashi, Tatsumi, en Abril de 1996. El fue autorizado a trazar copias de los cuatro símbolos Reiki en manuscrito de Hayashi, y también aprendió el proceso de iniciaciones de Tatsumi. Este proceso es más corto pero similar al que usa actualmente el grupo japonés. Dave también fue invitado a pasar un tiempo con el grupo japonés de maestros durante su estancia en Japón.

Usui enseñó a una pareja más de oficiales navales, con los nombres de Jusaburo Giuda y Bo Taketomi. Las pocas posiciones de manos que él enseñó se detenían en la sección media del cuerpo. Las posiciones de manos adicionales fueron añadidas por Hayashi para acomodar el estilo practicante-a-cliente que él usaba en su clínica de ocho camas. Inicialmente, Usui pudo haber puesto la manos sólo en cualquier parte que la persona tuviera trastorno. Puesto que los japoneses habían redescubierto y estaban usando el antiguo arte de la Acupuntura china (y la acupresión), las posiciones de las manos parece que evolucionaron alrededor de los canales de energía del cuerpo y los puntos de presión.

Los japoneses no nombraron los símbolos Reiki igual que lo hacemos nosotros. Ellos los llaman símbolo número uno, símbolo número dos, símbolo número tres y símbolo número cuatro. Los nombres son en realidad el mantra que tú cantas y el símbolo es el yantra que dibujas y visualizas para enfocar la energía específica que estás trabajando. El 3er símbolo, conocido como el símbolo a distancia, es en realidad un kanji y si miras las

palabras en un diccionario japonés, encontrarás su forma original. Tan solo sobrepón las partes para obtener su forma final. Lo mismo puede decirse del símbolo número cuatro. Desde luego, en la lengua japonesa todo parece orientarse al contexto; así hay muchas versiones de la palabra "Rei" y "Ki". No encontrarás los símbolos uno y dos ahí. Pero el símbolo segundo viene de un símbolo del Budismo japonés, y puede que el número uno también.

En verano de 1996, Melissa Riggall visitó a Tatsumi, y fue capaz de aprender que Usui había enseñado a cinco monjas budistas el método igual que a los tres oficiales navales y a nueve varones asociados. Ella también supo que Usui fue enviado a un monasterio Tendai a los cuatro años de edad, donde permaneció varios años. Aparentemente, él solía meditar en los lugares de energía del Kurama Yama. El también estudió Qigong (llamado Ki-ko en Japón) a un nivel muy elevado mientras era monje y hacía sanaciones de proyección de Qigong. Tatsumi pensaba que él era el último de los estudiantes de Hayashi que recibieron el sistema completo como Senseis. El nunca creó maestros por sí mismo y sólo compartió información sensei con Melissa y Dave King. Algunos de sus nietos fueron iniciados como practicantes.

3. Cuando aplicar Reiki.

La física de la sanación nos dice que toda materia es energía en diferentes niveles de vibración. Y que la desarmonía de las vibraciones causa un estado de desequilibrio, que en el cuerpo humano se traduce en enfermedad. Recientes experimentos con sanadores en laboratorios utilizando las últimas tecnologías de medición, han comprobado y demostrado que su energía puede afectar sensiblemente a la materia al nivel de partículas.

El tratamiento básico con Reiki cubre todos los sistemas glandulares, que a su vez controlan las hormonas del cuerpo. Estos sistemas glandulares están íntimamente conectados a los centros energéticos llamados Chakras que recogen energía del universo y la pasan al cuerpo.

- ✓ Ayuda a recuperar y mantener la salud del ser humano en todos los niveles, físico, mental, emocional energético y espiritual.
- ✓ Previene y cura trastornos, molestias y enfermedades físicas y psíquicas.
- ✓ Es de gran ayuda en enfermedades graves y terminales pues aporta tranquilidad y reduce la sintomatología.
- ✓ Alivia el dolor físico y el dolor emocional.
- ✓ Produce relajación física, mental, y reduce el estrés.
- ✓ Aporta armonía, paz interior, alegría y optimismo.
- ✓ Regula el sueño.
- ✓ Cura contusiones, golpes, heridas, quemaduras, inflamaciones y detiene hemorragias *Acelera la soldadura de huesos.*
- ✓ Relaja músculos y reduce las contracturas musculares.
- ✓ Ayuda en depresiones, ansiedad y síntomas psicósomáticos.
- ✓ Elimina los bloqueos y restablece los flujos energéticos naturales.
- ✓ Da vitalidad y fuerza al organismo, reduce el cansancio y rejuvenece.
- ✓ Facilita el desarrollo y el crecimiento personal y espiritual.
- ✓ Amplía la consciencia, la intuición y la conexión con el Yo Superior.
- ✓ Reduce los trastornos provocados por crisis espirituales.
- ✓ Acelera el proceso de iluminación en personas que se hallan en su búsqueda.

* Nota:

Cuando apliquemos Reiki en quemaduras hay que aplicarlo separando las manos unos tres centímetros del cuerpo. En caso de roturas de hueso hay que esperar a que el médico inmovilice la parte afectada. Y en caso de desmembramiento tampoco es aconsejable aplicar Reiki inmediatamente.

También tenemos que tener en cuenta que NO debemos usar Reiki durante una intervención Quirúrgica debido al efecto que puede tener de acortar el tiempo de la anestesia. Sin embargo, tanto antes como después de la operación El Reiki está más que recomendado.

Y por ultimo debemos Evitar aplicar Reiki directamente sobre Marcapasos y Prótesis Quirúrgicas.

Otros usos del Reiki.

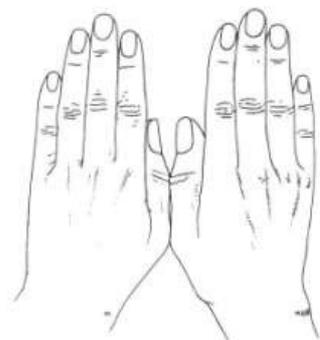
El Reiki puede usarse para tratar a plantas, animales, e incluso situaciones. En este último caso solo podremos hacerlo cuando hayamos completado el Reiki II. También se puede usar con objetos, como cristales, coches, comida, joyas, etc. Sabemos que toda materia es vibración y por ello el Reiki puede penetrar cualquier cosa y aportar beneficios.

Un caso de especial interés es el tratamiento del agua. El agua absorbe la energía de Reiki y la mantiene durante varios días, como se ha comprobado con varios experimentos científicos (el Reiki debilita el enlace de los átomos de hidrógeno). Como el cuerpo humano es agua en su mayor parte, el beber agua tratada con Reiki sirve como un excelente tratamiento de apoyo.

4. Posición de las manos al aplicar Reiki.

Cuando aplicamos Reiki la posición de las manos debe de ser relajada, sin tensiones ni presiones,

Por regla general las manos deben de estar ahuecadas, y es importante no perder nunca contacto con la persona que estemos tratando, incluso cuando estemos haciendo auto-tratamientos. A parte de esta “regla” general hay distintas secuencias de posiciones según el tratamiento que estemos llevando a cabo,



En este manual incluyo tres de las cuatro secuencias más utilizadas, dejando siempre claro que tan importante o más es la propia intuición a la hora de poner las manos para el tratamiento, En una primera tabla se muestran las posiciones para lo que sería un TRATAMIENTO COMPLETO a otras personas, según la Alianza Española de Reiki. La segunda tabla muestra las posiciones para un TRATAMIENTO RAPIDO DE LOS CHAKRAS, separada de la primera tabla para una mayor comprensión por parte del alumno. Y la tercera de las tablas es para el TRATAMIENTO COMPLETO A UNO MISMO. Estas tablas se encuentran al final de este manual como apéndices del mismo.

Sobre el tiempo que hay que mantener las manos en cada posición hay muchas opiniones y hay maestros que dan un tiempo único para todas las posiciones y otros establecen el tiempo para cada posición. Mi opinión es que cuando se está pendiente del tiempo que tienes que tener las manos en una posición o en otra la mente no está en las optimas condiciones para canalizar Reiki. Resulta muy cómodo y relajante incluso para el paciente poner uno de los discos que se comercializan con el sonido de unas campanillas que suenan cada tres minutos (que suele ser el tiempo estándar en cada posición) para indicar el cambio de posición, si bien es verdad que en la primera posición es conveniente tener las manos impuestas el doble de este tiempo (dos veces las campanillas) estando así en esta primera posición 6 minutos aproximadamente. En cualquier caso como he mencionado ya, todo depende de lo que se sienta mientras estamos haciendo el tratamiento, pues podemos notar algún desequilibrio que nos indique que hay que estar más tiempo en esa posición. No obstante mi recomendación para un Terapeuta Reiki I es que mantenga las manos 6 minutos en todas las posiciones, si bien no deje de experimentar los ciclos de subida y bajada de energía que son en definitiva los que marcan los tiempos.

En cuanto al número de tratamientos a recibir, lo lógico sería pensar que hay que recibir tantos tratamientos como sean necesarios para corregir el desequilibrio que estemos tratando, y así es, aunque se recomienda, y en esto coinciden todos los maestros, que se dé un mínimo de cuatro tratamientos en días correlativos y la explicación a esto es que con cuatro tratamientos ya se comienza a llevar a cabo un proceso de desintoxicación y limpieza importante y el paciente y el terapeuta toman conciencia de la actuación de la energía.

5. Tratamiento con Reiki.

En este apartado del manual ya podemos describir como se llevaría a cabo un tratamiento con Reiki. La estructura del tratamiento no varía, sea un tratamiento a otra persona, a nosotros mismos o un tratamiento corto de Chakras, lo que si cambia son las posiciones de las manos como hemos visto en el apartado 4. *Posición de las manos.*



Preparación.

Como preparación de la sesión conviene quitarse joyas y metales, que pueden interferir con el flujo de la energía y lavarse las manos.

Antes de empezar, ayuda centrarse espiritualmente con un momento de meditación u oración y recomiendo hacer la técnica del barrido o baño seco "ken'Yoku".

Mentalmente se ofrece la energía al Yo Superior del paciente para que la utilice para lo que más la necesite en ese momento, indicando también la intención específica si la hay. Por ejemplo,

"Esta energía Universal se ofrece a tu Yo superior para lo que más la necesite en este momento, y especialmente para....., si es posible".

En caso de sentir la necesidad de llamar a seres o entidades de Luz, guías, Ángeles, etc., este es el momento de pedirles ayuda y de agradecerse también. "Pido y agradezco la ayuda de.... Para que apoyen esta sanación."

Trazamos el símbolo kóriki en las palmas de nuestras manos, damos tres palmadas diciendo con cada palmada el nombre del símbolo mentalmente, trazamos el símbolo delante de nosotros desde nuestro Chakra corona hasta el raíz trayéndolo hacia nosotros y diciendo mentalmente "*Kóriki, Kóriki, Kóriki, La fuerza de la felicidad*", levantamos los brazos por encima de nuestra cabeza con las palmas hacia el frente y sentimos la conexión con Reiki a través de nuestras manos, cuando sentimos esta conexión (calor, frío, cosquilleo...) bajamos muy despacio las manos enfrentadas por el canal central desde el Chakra corona hasta el raíz, parando por un momento para decir mentalmente el nombre del símbolo tres veces en cada Chakra.

Tratamiento.

Para entrar suavemente en el campo de la energía del paciente y para relajarle se puede acariciar la frente suavemente, diciéndole que cierre los ojos y que procure estar lo más relajado posible.(El paciente no tiene que hacer nada, simplemente estar)

Ahora es el momento de trazar el símbolo Kóriki desde la corona hasta el Chakra raíz del paciente a una distancia de unos 10-15 cm. del cuerpo del paciente y sellando el símbolo con la mano proyectiva (sellar: empujar el símbolo con la intención de que lo reciba el paciente).

Acto seguido comenzamos con la primera posición, que variará según el tratamiento que vayamos a hacer, y trazamos mentalmente el símbolo Kóriki en cada posición e invocamos el símbolo también mentalmente tres veces después de trazarlo en cada posición, es muy importante durante el tratamiento “Ser Reiki” solo así podremos intuir si hay que estar más tiempo en una posición o si hay que variar y tratar algún punto que no se corresponda con ninguna posición, si así lo sentimos debemos hacerlo, no olvidemos que la energía es inteligente y las posiciones de las manos han sido dadas por seres humanos que queramos o no aunque fueran seres “Iluminados” no dejan de tener limitaciones.

Finalización del Tratamiento.

Una vez que se ha finalizado la imposición de manos, ponemos de nuevo el símbolo Kóriki como al principio de tratamiento para sellar el tratamiento.

Hacemos el “peinado del Aura” tres veces, esto es pasar las dos manos juntas con las palmas hacia abajo a una distancia de unos 10-15 cms del cuerpo del paciente desde el Chakra corona hasta las plantas de los pies sacudiendo las manos fuera del campo energético del paciente y MUY IMPORTANTE: visualizando o imaginando que todo lo que pueda caer en esa sacudida va a parar a una llama color Violeta (La llama Violeta, Transmuta todo lo negativo Elevándolo a la Luz).’

Damos las gracias a todos los seres de luz y las fuerzas que han apoyado la sanación y pedimos que sea útil a toda la humanidad.

Luego se pueden masajear los pies del paciente para volverlo a la realidad física, y se masajea la espalda un poco, indicándole que abra los ojos y que estire los brazos y piernas ligeramente.

Si el paciente ha entrado en un estado muy profundo, y tiene dificultad en salir, hay unas técnicas adicionales que deben utilizarse. Después del masaje de los pies y equilibrar la espalda, se pueden masajear las palmas de las manos y los hombros. Si continúa en estado profundo, se le puede decir algo parecido a:

“Voy a contar hasta tres, y al decir el número tres, vas a abrir los ojos, sentirte despierto y muy bien. Uno... vas saliendo poco a poco.... Dos...., te sientes muy bien y vas despertándote suavemente ... Tres, abre los ojos, te sientes despierto y muy bien” . Si es necesario se puede añadir un chasquido de los dedos.

Si el paciente se resiste a despertar, no hay que asustarse, sino dejarle dormir, se despertara el solo al poco rato.

Finalización de la Sesión.

Al terminar el tratamiento, hay que insistir en que el paciente se levante con cuidado y suavidad, ya que la energía puede haberle afectado más de lo que sospecha.

Es conveniente ofrecerle un vaso de agua y sugerirle que se ponga de pie lentamente. Se le debe recomendar que tome bastante agua durante los próximos días, para apoyar el efecto de la limpieza.

Hay quien antes de comenzar con la sesión, enciende velas, incienso y purifica la habitación donde se va a llevar a cabo la sanación, mi opinión es que todo lo que contribuya a apoyar nuestra creencia en la sanación que se va a llevar a cabo puede ayudar.

III. Las iniciaciones / sintonizaciones en Reiki.

1. Los niveles en Reiki.

Usualmente se cree que los niveles en Reiki fueron instaurados por el Doctor Hayasi, Alumno de Mikao Usui, debido básicamente a que como era militar estaba acostumbrado a organizar las cosas de una manera estructurada. Sin embargo en mi modesta opinión esto se ha venido a convertir en una forma justificada de alargar el procedimiento de aprendizaje del Reiki e incluso aumentar los ingresos de ALGUNOS “Maestros” que han llegado incluso a subdividir los niveles. Quiero aprovechar este capítulo para hacer un examen de mi manera de enfocar la enseñanza Reiki.

Mi primera decisión ha sido la de conservar estos niveles de una manera un tanto atípica y me explico. Considero que debo seguir impartiendo las enseñanzas divididas en tres niveles y que el III nivel debe ser considerado como el más avanzado y en el que se eleva la canalización y la vibración a su cota más alta y que este nivel sería un nivel de Maestría, sin embargo soy consciente de que no todo el mundo que se acerca al Reiki tiene como objetivo (al menos en principio) desarrollar la actividad de enseñar Reiki y hacer iniciaciones de Reiki que es básicamente lo que separa en muchas escuelas de Reiki el nivel III de la Maestría, así pues contemplo la posibilidad de ofrecer esta “Maestría” sin ningún coste adicional conjuntamente al III nivel a todas aquellas personas que sientan la “llamada”, por denominarlo de alguna manera, y que lo demuestren con su trabajo desinteresado dando Terapia Reiki, ofreciendo su ayuda en los cursos de nivel inferior, aportando sus experiencias, investigando, etc. En definitiva demostrando que Son y Viven Reiki.

Otro punto importante a mencionar es el tiempo que ha de transcurrir entre un nivel y el siguiente, pues bien en principio no me gustaría caer en la “Tentación” de por tener mucha gente que demande un II o un III impartirlos alegremente. Mi opinión es que la energía se tiene que asentar, las enseñanzas se tienen que asimilar y practicar y lo más importante se tienen que INTEGRAR, evitando así una serie de desajustes, que aunque no siempre se presentan, si es muy fácil que lo hagan cuando se adquiere un nivel tras otro sin haber INTEGRADO EL ANTERIOR. La máxima aquí sería despacito pero sin pausa, hablar de tiempo concretamente es difícil, pues cada persona tiene un ritmo y dependiendo del tiempo que cada uno dedique diariamente a la práctica de ejercicios y a la práctica de tratamientos será para el paso de un I nivel a un II nivel entre 2 y 4 meses, para seguir con un III nivel entre 7 y 9 meses y para la segunda parte del III nivel “Maestría” al menos otros 7 meses.

Se que los hay más rápidos, pero también más lentos, más caros, también más baratos, cada uno somos libres de hacerlo de la manera que creamos más oportuna, decidamos la que decidamos siempre, SIEMPRE, era la mejor para nosotros.

Y ahora paso a describir con un poquito más de detalle los niveles:

El iniciado Reiki-I se llama Servidor de la Luz, (Shoden) deseo enfatizar la noción de servicio, de entrega, que es la base de amor y compasión necesaria en toda práctica terapéutica. Este grado faculta para realizar tratamientos por las manos, sea a uno mismo o

a otro ser vivo. Por ello, el sanador Reiki-I es un terapeuta manual.

El iniciado Reiki-II (Okuden) se llama Portador de la Luz, y faculta para realizar tratamientos a distancia o mentales, por lo que el sanador Reiki-II es un terapeuta psíquico.

El iniciado Reiki-III (Shinpiden) se llama Maestro de la Luz, y tiene la tarea de enseñar el sistema a las sucesivas generaciones, así como transmitir las ordenaciones (iniciaciones) a los nuevos sanadores.

El terapeuta manual Reiki simplemente aplica sus manos conscientemente, la intención es el activador, y la energía se vehicula de modo impersonal. El sanador psíquico interviene voluntaria y personalmente en el proceso de canalización, al elegir la modalidad de patrones energéticos que se imprimen en el receptor. El maestro Reiki tiene la más alta responsabilidad, al convertirse en un sostenedor del linaje de la enseñanza, que significa que tiene por delante la tarea de equipararse realmente con los guías espirituales que están en el origen de la canalización, en los planos de pura Luz, y conforme alcance su propia realización espiritual, el llevar correctamente el sistema Reiki a la evolución con sus aportaciones maestras.

2. La iniciación de Reiki I.

Como ya sabemos, en el primer nivel de Reiki hay una iniciación y la canalización de un símbolo que sirve para abrir canales en nuestro cuerpo físico con el fin de recibir más energía. El efecto principal tiene lugar en los cuatro Chakras superiores: corazón, garganta, tercer ojo y corona.

A la hora de recibir una iniciación es importante tener lo siguiente en cuenta:

- 1) La energía vital se fortalece por el solo flujo del Reiki y puedes realizar la sanación Reiki en ti y en otros (la habilidad básica se incrementará por la auto purificación y por la práctica de la sanación con Reiki).
- 2) Durante la iniciación debes quitarte todos los metales. Siéntate con la columna derecha, coloca los pies planos en el suelo y las palmas de las manos sobre los muslos mirando hacia abajo.
- 3) Cierra los ojos y relájate. Colócate en posición Gassho cuando te lo indiquen. No estés tens@, solo compórtate de manera natural y mantente relajad@. Permítete recibir la energía de Reiki. Si ves o sientes algo, déjalo estar.
- 4) Si experimentas algo durante la iniciación, al terminar cuéntaselo a tu maestro. Al principio puede que no sientas nada; sin embargo, con la práctica tu sensibilidad se incrementará. Experimentaras lo que necesitas, en el momento preciso en que lo necesites. Si esperas una gran experiencia mística y misteriosa, esto podría resonar como una vibración no deseada. El mejor estado durante toda la iniciación es sentirse cálido, relajado y en paz.



3. Los efectos de las iniciaciones. La limpieza.

El proceso de las iniciaciones en cada nivel de Reiki, estimula en el iniciado un proceso de limpieza durante unos 21 días. Eso es debido al aumento del nivel vibratorio. La energía negativa que hemos guardado en el cuerpo en forma de bloqueos y patrones emocionales, tiene un nivel vibratorio más bajo.

Con la amplificación repentina del nivel vibratorio, las energías más densas que no pueden resonar con estas más sutiles, empiezan a liberarse. Es un proceso lento, trabajando aproximadamente tres días en cada Chakra.

Algunos signos típicos que se pueden notar como resultado de esta limpieza incluyen: algunos sueños, sensaciones extrañas, cambios emocionales, desintoxicaciones, o hábitos antiguos o comidas favoritas que pierden su importancia....

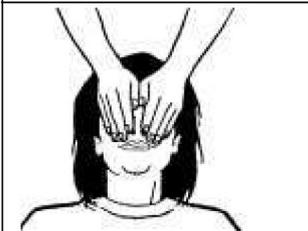
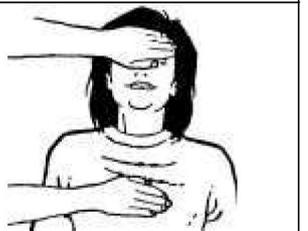
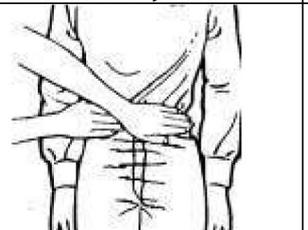
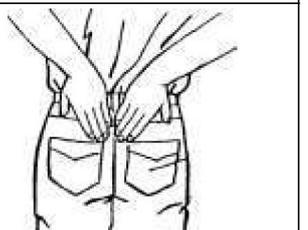
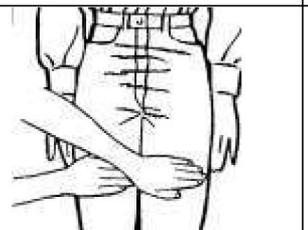
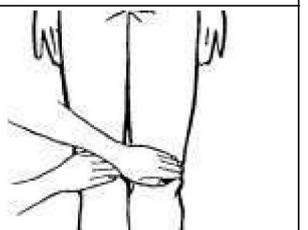
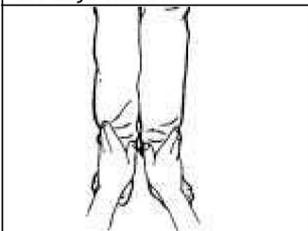
Durante este proceso de limpieza, es muy beneficioso darse un auto tratamiento completo de Reiki justo antes de dormir por la noche, y al despertar por la mañana. Yo personalmente aconsejo que durante los 21 días siguientes a la iniciación se realicen al menos una vez al DIA todos los ejercicios que figuran en los apéndices, además de un tratamiento por lo menos de Chakras, además recomiendo evitar todo tipo de ingesta de alcohol, drogas, cafeína, teína, y a un nivel más sutil incluso prescindir de comer “seres muertos”, procurar dejar de fumar para los que lo hacen es otro intento que se puede hacer durante estos días, sin duda merecerá la pena, pues acompañamos con nuestros actos el proceso de limpieza que por sí solo está llevando a cabo el Reiki una vez que hemos sido iniciados /sintonizados con esta energía.

IV. Apéndices

Respiración para activar los Chakras.

| RESPIRACION DIRECCION | 1 INSPIRAR | 1 ESPIRAR | 2 INSPIRAR | 2 ESPIRAR | 3 INSPIRAR | 3 ESPIRAR | 4 INSPIRAR | 4 ESPIRAR |
|-----------------------|------------|-------------------|-----------------------|-------------------|-----------------------|-------------------|-----------------------|-------------------|
| CHAKRAS 1 - 4 y 7 | del 1 al 4 | del 4 al INFINITO | del INFINITO al 4 Y 7 | del 7 al INFINITO | del INFINITO al 7 Y 4 | del 4 al INFINITO | del INFINITO al 4 Y 1 | del 1 al INFINITO |
| CHAKRAS 1 - 2 y 7 | del 1 al 2 | del 2 al INFINITO | del INFINITO al 2 Y 7 | del 7 al INFINITO | del INFINITO al 7 Y 2 | del 2 al INFINITO | del INFINITO al 2 Y 1 | del 1 al INFINITO |
| CHAKRAS 1 - 3 y 7 | del 1 al 3 | del 3 al INFINITO | del INFINITO al 3 Y 7 | del 7 al INFINITO | del INFINITO al 7 Y 3 | del 3 al INFINITO | del INFINITO al 3 Y 1 | del 1 al INFINITO |
| CHAKRAS 1 - 5 y 7 | del 1 al 5 | del 5 al INFINITO | del INFINITO al 5 Y 7 | del 7 al INFINITO | del INFINITO al 7 Y 5 | del 5 al INFINITO | del INFINITO al 5 Y 1 | del 1 al INFINITO |
| CHAKRAS 1 - 6 y 7 | del 1 al 6 | del 6 al INFINITO | del INFINITO al 6 Y 7 | del 7 al INFINITO | del INFINITO al 7 Y 6 | del 6 al INFINITO | del INFINITO al 6 Y 1 | del 1 al INFINITO |

II. Posiciones de las manos (Tratamiento Completo a otros)

| | | | |
|---|---|--|---|
|  |  |  |  |
| 1. Mental / Emocional | 2. La Conciencia | 3. Oídos | 4. Parietales |
|  |  |  |  |
| 5. Ojos | 6. Cuello | 7. Paralelos del Alma | 8. Chakras 4º y 6º |
|  |  |  |  |
| 9. Chakras 3º y 6º | 10. Chakras 2º y 5º | 11. Chakras 1º y 7º | 12. Claviculas |
|  |  |  |  |
| 13. Pecho | 14. Costillas | 15. Cintura | 16. Riñones |
|  |  |  |  |
| 17. Bajo vientre | 18. Punto Takata | 19. Muslos | 20. Rodillas |
|  |  | | |
| 21. Tobillos | 22. Plantas de los Pies | | |

III. Posiciones de las manos (Equilibrado de Chakras)

| | | | |
|---|---|--|---|
| <p>Empezamos con las dos manos sobre la Glándula Timo (justo por encima del Chakra del Corazón)</p> |  |  |  |
| <p>1. Centrado del Corazón</p> | <p>2. Chakras 4º y 6º</p> | <p>3. Chakras 3º y 6º</p> | <p>4. Chakras 2º y 5º</p> |
|  | | | |
| <p>5. Chakras 1º y 7º</p> | | | |

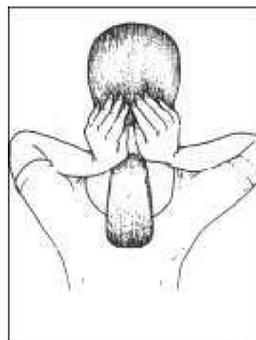
IV. Posiciones de las manos (Auto-Tratamiento)



Posicion 1 Cabeza



Posicion 2 Cabeza



Posicion 3 Cabeza



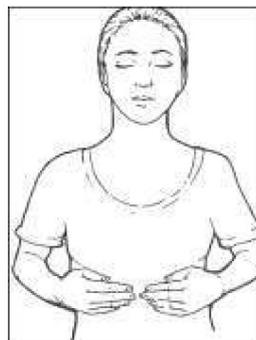
Posicion 4 Cabeza



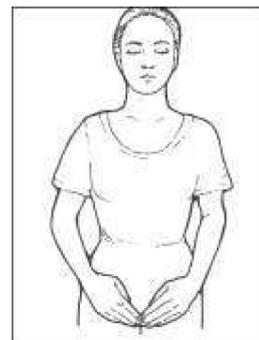
Posicion 1 Delante



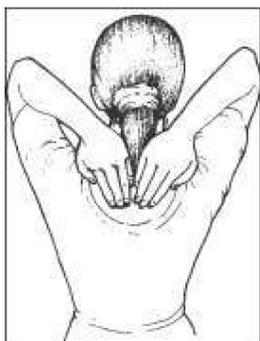
Posicion 2 Delante



Posicion 3 Delante



Posicion 4 Delante



Posicion 1 Espalda



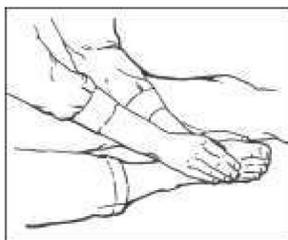
Posicion 2 Espalda



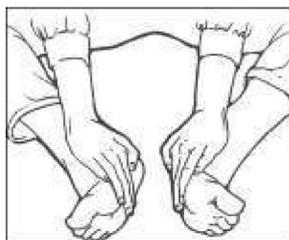
Posicion 3 Espalda



Posicion 4 Espalda



Posicion 1 y 2 Pies



Posicion 3 Pies

V. Ken'Yoku. Barrido o baño seco.

KEN'YOKU SIGNIFICA BAÑO SECO O BARRIDO. ESTA ES UNA TÉCNICA PARA LIMPIAR LA PROPIA ENERGÍA INTERNA CON LA VIBRACIÓN, DEL REIKI Y ES PARTE DE LA SANACIÓN PARA LA AUTOPURIFICACION Y CRECIMIENTO ESPIRITUAL.

- 1) Cierra los ojos o entreciérralos. Respira lenta y naturalmente, sin causar ninguna tensión. Como una norma, inspira y expira por la nariz, pero es aceptable inspirar por la nariz y expirar por la boca, si te es más confortable. Lo que es importante es respirar naturalmente.
- 2) Conéctate con la energía Reiki,, levantando los brazos entreabiertos y estirados por encima de la cabeza, con las palmas de las manos mirando hacia el frente. Siente que te conectas con el Universo, que el Reiki fluye por todo el cuerpo y que te fundes con la energía que emana de las palmas de las manos. Siente que todo el cuerpo está envuelto con la energía de Reiki.
- 3) Coloca la mano derecha sobre el hombro izquierdo y recorre la mano, (con la palma vuelta hacia ti, diagonalmente hasta la cadera derecha, a unos cinco centímetros del cuerpo, mientras haces la respiración hado, (emitiendo el sonido haaaaa ... alargándolo lo más que puedas en la exhalación). Este ejercicio es para purificar el aura, así que debes colocar las manos a una corta distancia del cuerpo, de 3 a 5 centímetros.
- 4) Coloca la mano izquierda en el hombro derecho y repite el mismo ejercicio pero en dirección de la cadera izquierda.
- 5) Coloca el brazo izquierdo extendido al frente, en posición horizontal; coloca la palma derecha en la parte superior del brazo izquierdo y deslízala a lo largo del brazo hasta la punta de los dedos, mientras continúas haciendo la respiración hado (con el sonido haaaa).
- 6) Coloca la mano izquierda en el antebrazo derecho y haz lo mismo.
- 7) Ponte en posición de Gassho y termina dando las gracias.

VI. Jaki Kiri Joka Ho (purificación de la energía negativa)

TECNICA DE PURIFICACION DE ENERGIA PARA QUITAR LA ENERGIA DENSA, NEGATIVA Y LOS TRANSTORNOS PSIQUICOS DEL CUERPO, PURIFICAMOS CON REIKI Y TRANSMITIMOS ENERGIA POSITIVA

- 1) Colocar el símbolo Kóriki pintándolo sobre la palma de tu mano y se lo pinta también en la zona a purificar del paciente.
- 2) Posteriormente, enfocamos la atención en el TANDEN, mientras contenemos el aire y hacemos una especie de "GOLPE DE KARATE" a unos 5 cm. de la zona afectada con la mano en vertical deteniéndola bruscamente sobre la zona, repetir este movimiento tres veces. Esta técnica hace que la energía negativa sé destruya.
- 3) Posteriormente canalizamos Reiki, para purificar e incrementar la energía positiva en la zona colocando nuevamente el símbolo Kóriki.

VII. Hikari No Kokyu-Ho (Respiración luminosa).

ES UNA TÉCNICA PARA REDUCIR EL ESTRÉS Y PARA PURIFICAR LA MENTE Y EL CUERPO.

1. De pie o sentado. Cierra los ojos y respira lenta y naturalmente. En este ejercicio, se explica esta técnica en la posición de sentado en una silla.
2. Ponte en posición de Gassho y tranquiliza la mente. Respira lentamente, sin causar ninguna tensión. Inhala y exhala por la nariz. Si te encuentras cómodo, exhalando por la boca, puedes hacerlo. Lo importante es que respires naturalmente.
3. Conéctate con la energía del Reiki, levantando los brazos, entreabiertos y estirados por encima de la cabeza., y las palmas de las manos mirando hacia el frente. Siente que te conectas con el universo y que el Reiki fluye por todo tu cuerpo, y que te fundes con la energía que emana por las palmas de las manos. Siente que todo el cuerpo está envuelto por la energía.
4. Lentamente, baja las manos a los muslos y colócalas con las palmas hacia arriba, y mantén las manos relajadas como si tuvieras un par de huevos en ellas. Lleva la atención al TANDEN y escucha tu respiración.
5. Mientras inhalas, visualiza que la energía blanca de Reiki llena tu cabeza y baja al TANDEN. Desde el TANDEN la energía se extiende a todos los órganos y a todas las células de tu cuerpo. Siente que el proceso de la sanación está ocurriendo. Mientras exhalas, visualiza que la luz que llenó todo tu cuerpo emana por la piel y llega a ser parte de tu aura, y después se extiende al infinito. Al mismo tiempo, suelta cualquier tensión.
6. Continúa con este ejercicio durante un rato.
7. Ponte en posición de Gassho.

Si te sientes cansado después de realizar este ejercicio de respiración puedes acostarte. Si por el contrario, quieres despertarte totalmente, mueve las muñecas en todas las direcciones para despejar la mente (haciéndolas rotar).

VIII. Solar Image Training (Entrenamiento Solar).

EN ESTE EJERCICIO SE APRENDE A UTILIZAR LA IMAGEN DEL SOL. SE UTILIZA ESTE ENTRENAMIENTO SOLAR, PARA PRACTICAR EL USO DE LAS IMÁGENES EN LUGAR DE LOS SIMBOLOS.

Mantén los ojos cerrados o entreabiertos.

1. De pie. Ponte cómodo. Cierra los ojos y respira lenta y naturalmente.
2. Ponte en posición de Gassho y tranquiliza la mente.
3. Conéctate con la energía de Reiki, levantando los brazos, entreabiertos y estirados por encima de la cabeza y las palmas de las manos mirando hacia el frente. Siente que te conectas con el universo, que el Reiki fluye por todo tu cuerpo y que te fundes con la energía que emana por las palmas de las manos. Siente que todo el cuerpo está envuelto por la energía.
4. Las palmas de las manos se miran. Visualiza que tienes entre tus manos un sol rojo o dorado y cuenta 10 segundos. Si tienes la tensión arterial alta, imagina que el sol es de color azul o del color del agua y que está fresco.
5. Lleva las manos a la cabeza y mantenlas a ambos lados. Visualiza que el sol baja a la cabeza y cuenta 10 segundos.
6. Lleva las manos al cuello y mantenlas a ambos lados. Visualiza que el sol baja al cuello y cuenta 10 segundos. Continúa haciendo lo mismo con el corazón, el estómago (plexo solar), el TANDEN y el sacro. Visualiza que el TANDEN y el sacro están completamente dentro del sol.
7. Lleva las manos a los muslos y relájate. Siente que la energía del sol se expande.
8. Ponte en posición de Gassho.

Antes de empezar con una sanación, conecta con la energía del Reiki.

Acto seguido, lleva las manos enfrente del pecho. Las palmas de las manos se miran.

Visualiza que estás sujetando el sol entre las manos, intenta sentirlo cuando coloques las manos sobre el paciente o por encima del paciente.

En las sanaciones, mantén las manos con las palmas mirándose y separadas enfrente del pecho y siente las vibraciones y el brillo de sol entre las manos.

IX. Ducha Reiki.

EN ESTE EJERCICIO TE DUCHAS CON EL REIKI, PURIFICANDO Y REACTIVANDO TU ENERGIA.

En este ejercicio, se explica la posición de pie.

1. De pie o sentado. Ponte cómodo, cierra los ojos y respira lenta y naturalmente.
2. Ponte en posición de Gassho y tranquiliza la mente.
3. Levanta las manos tanto como puedas manteniéndolas separadas. Y siente que estas recibiendo la vibración de la ducha de Reiki de la fuente del Universo.
4. Siente la vibración de la energía Reiki. Al mismo tiempo, desliza hacia abajo las manos con las palmas mirando hacia el cuerpo. El Reiki emana por las manos y, junto con la ducha del Reiki, éstas mandan toda la energía innecesaria (que sobra) hacia abajo. De este modo, la energía negativa se expulsa por los pies. La luz llega a cada célula de tu cuerpo y lo llenará completamente. Notarás que la luz del Reiki emana principalmente de los ojos, las manos y la boca.
5. Ponte en posición de Gassho.

X. Glándulas Maestras

Pineal.

La glándula pineal, es algunas veces llamada el Tercer Ojo por su naturaleza y posición alineada en la mitad de la frente, pero está actualmente asociada con el Chakra de la Corona. Es una transmisora del pensamiento y es una terminal positiva, ya que es la línea directa de comunicación con las dimensiones superiores. Esta glándula es activada por la Luz, así que cuando ésta se ha abierto completamente en su realización espiritual, aquellos que tienen la capacidad de ver perciben el rayo de Luz Cósmica Dorada saliendo de esta área de la frente como si fuera una estrella. También trabaja en armonía con el hipotálamo. La glándula Pineal regula los ritmos circadianos (diarios), la pigmentación de la piel y el funcionamiento de las glándulas sexuales hasta la edad de siete años, cuando ésta se desconecta y la pituitaria toma su lugar. Esta glándula es también relevante con respecto a la reacción al estrés y al sistema inmunológico. Activa la fuerza vital para el rejuvenecimiento.

Pituitaria.

La glándula pituitaria es considerada la parte más importante del sistema endocrino. Es a menudo llamada la glándula maestra porque elabora las hormonas que controlan otras glándulas endocrinas. Está situada detrás de los ojos y ha sido llamada el aparato receptor del cuerpo. Como un receptor de pensamientos, es el punto de contacto dentro del cerebro físico que permite que el pensamiento que se origina en otro punto positivo (transmisor), sea puesto en el centro tensor de resonancia de tu cerebro, para una interpretación más avanzada (traducir, descifrar). La glándula Pituitaria actúa como un interruptor: 'abierto' (encendido) como la voluntad, cuando envía; 'cerrado' (apagado) pasiva, como cuando se recibe. La pituitaria produce hormonas que tienen un amplio efecto sobre el crecimiento, la maduración sexual y los ciclos sexuales, el estado de ánimo y el metabolismo. También juega un papel importante en el manejo de los carbohidratos, grasas, proteínas y minerales por parte del cuerpo.

Cuando la Pineal y la Pituitaria están completamente activadas y trabajan al unísono, se facilita la comunicación con tu Ser Superior, trayendo sabiduría, discernimiento, guía y gracia en todas las áreas de la vida.

Tálamo e Hipotálamo.

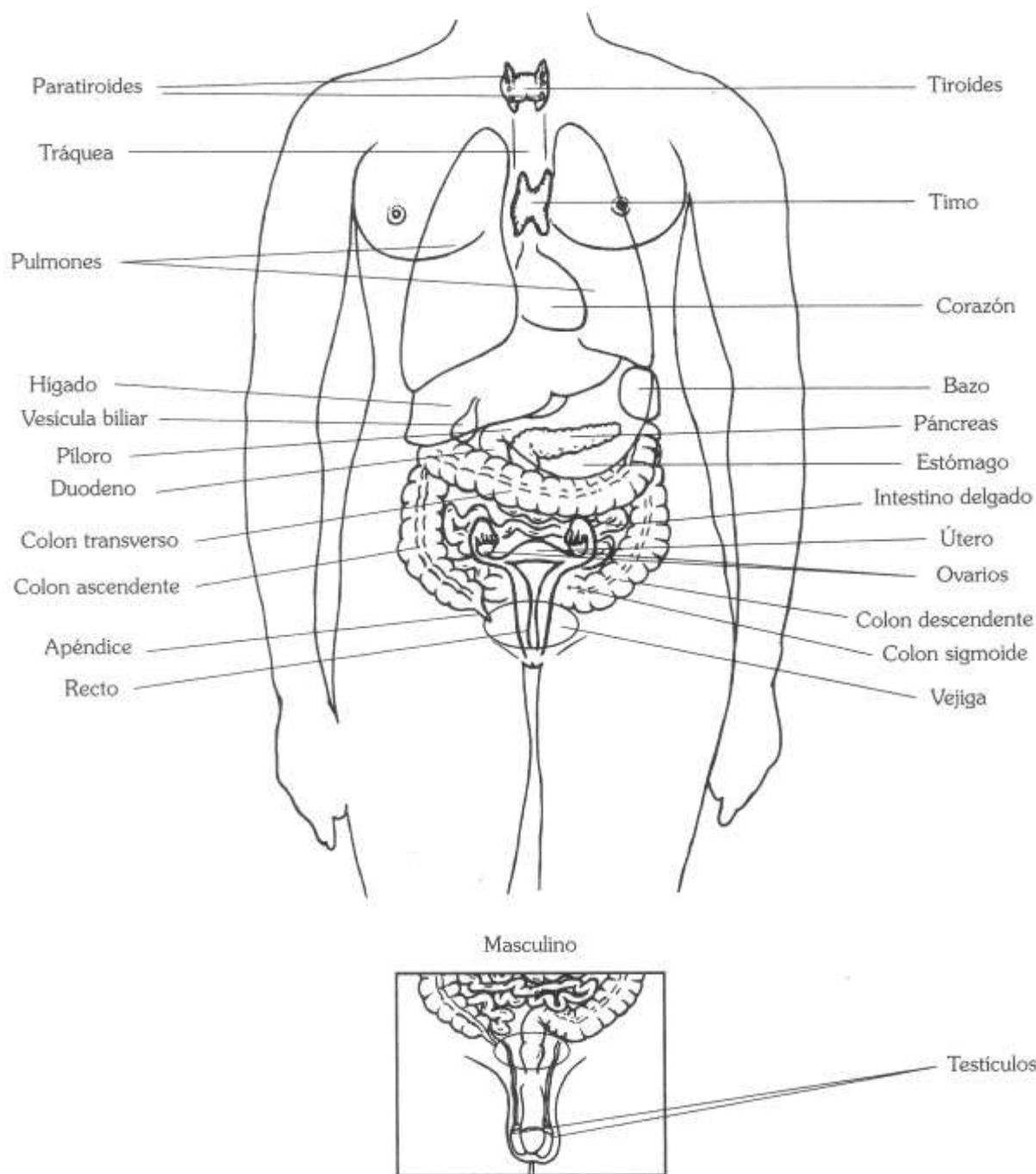
El Tálamo está asociado con la transmisión de información sensorial a la corteza cerebral. En otras palabras, recibe e integra la información perceptual y la pasa al área cortical. El Hipotálamo ha sido reconocido recientemente como el "centro de distribución" de las funciones corporales. Este controla la glándula pituitaria y coordina el sistema nervioso central. Es el centro de control de las emociones. Se le asocia con la regulación de la temperatura del cuerpo, el apetito y el metabolismo.

Timo.

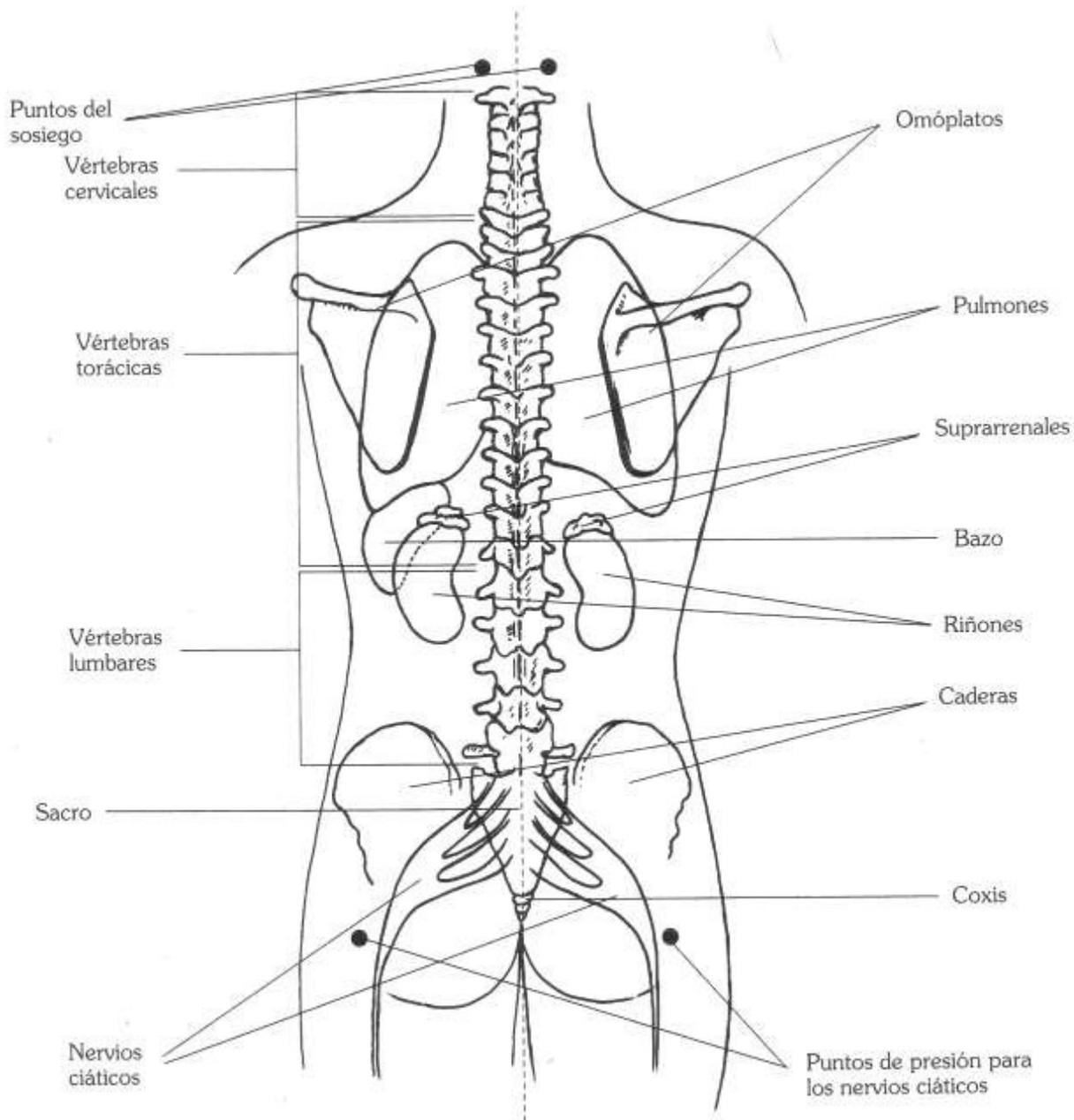
La glándula Timo fusiona las energías amorosas del corazón y las de la comunicación creativa de la garganta en una completa y total comunicación de amor. Cada vez que le pones atención a este Chakra o centro sentirás que se energiza, y que la energía electrostática se convierte en energía electromagnética, que comenzará lentamente a moverse hasta la base de tu columna vertebral donde será almacenada.

Cuando se activa la glándula Timo, aumentara en gran medida tus capacidades curativas de un nivel bueno a uno majestuoso, trayendo sanación instantánea para ti y otros, dado que está conectada con la Fuente de Energía Primordial. Contribuye a desarrollar la Telepatía con la apertura del 3º y 6º Chakra. Alinea y aúna los Chakras para recibir más energía. Crea un sistema inmune fuerte. Crea más glóbulos blancos para combatir las infecciones. Se hará visible en tu aura cuando estés preparado para iniciarte en la energía Kundalini.

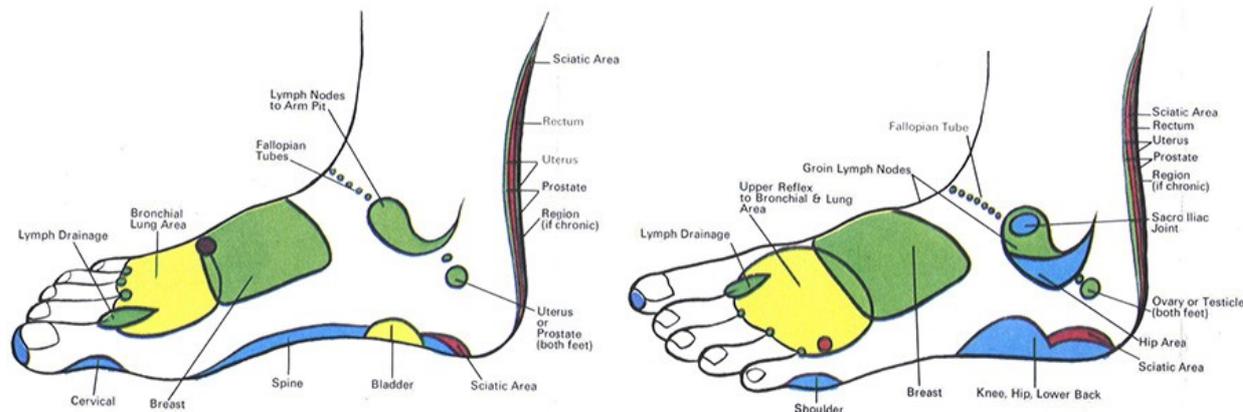
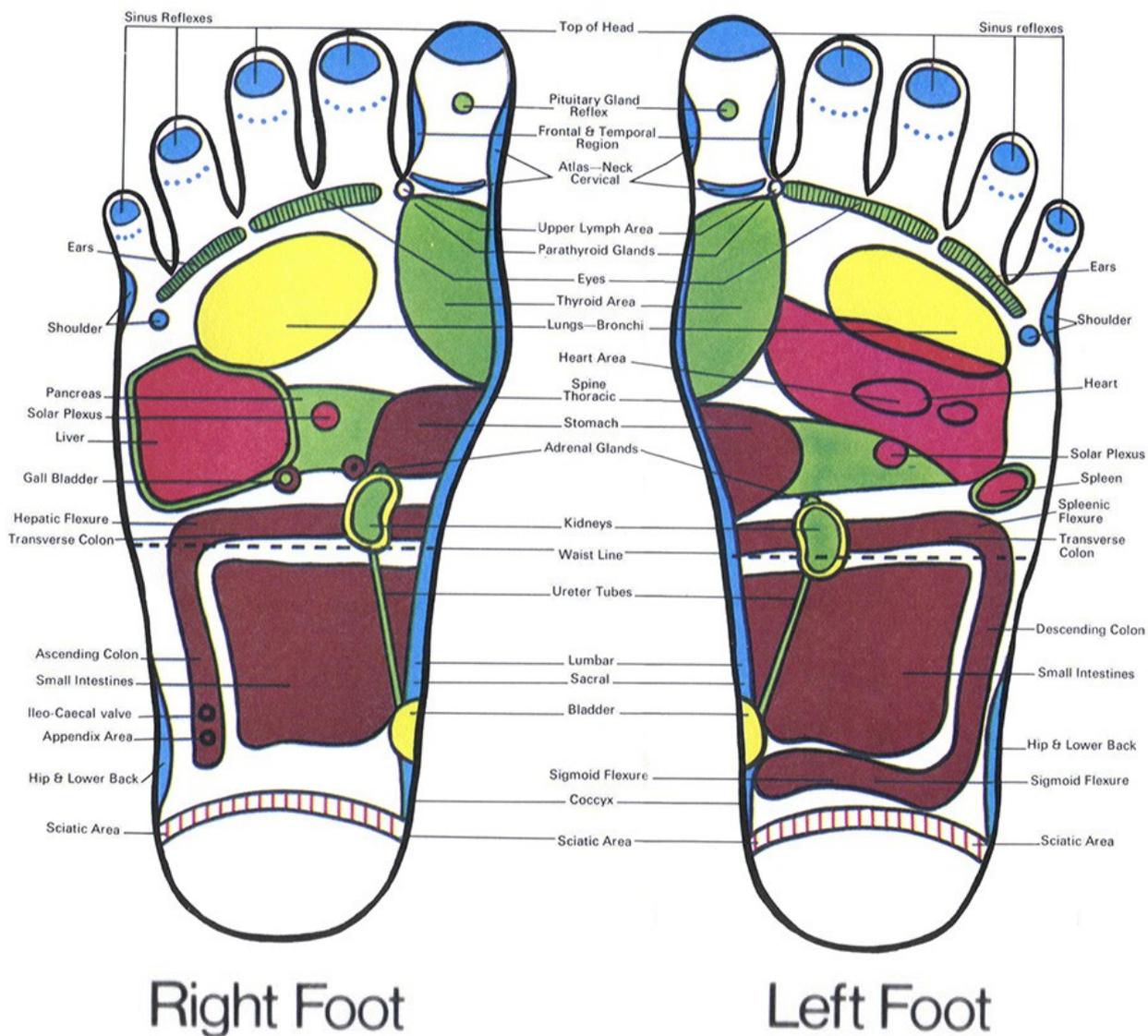
Localizacion de los Organos Principales del Cuerpo Humano.
Parte Frontal del Cuerpo.



Localización de los Organos Principales del Cuerpo Humano.
Parte Posterior del Cuerpo.



Puntos de Presion en los Pies



Estudio Completo de los Chakras.



7º Sahasrara
Chakra de la Corona

- **Color:** Violeta / Blanco.
- **Significado:** Multiplicado por mil.
- **Elemento:** Pensamiento.
- **Localización:** En la corona del cráneo.
- **Verbo relacionado:** Yo sé.
- **Órganos asociados:** Corteza cerebral.
- **Glándulas:** Pineal (epífnis) y/o pituitaria (hipófisis), según la tradición espiritual.
- **Fisiología:** Control del sistema nervioso central.
- **Otras partes del cuerpo:** El córtex cerebral, sistema nervioso central.
- **Psico espiritual:** Búsqueda espiritual del sentido. Despertar espiritual.
- **Afecciones:** Depresión, confusión, apatía, tedio, alienación, imposibilidad de aprender o comprender.
- **Activación:** Meditación, vaciar nuestra mente de pensamientos, tomar cada día consciencia de nuestros actos y pensamientos, potenciar el concepto de unidad.
- **Alimentos:** El ayuno.
- **Cristales y piedras:** Amatista, fluorita, calcita romboide, cuarzo transparente, diamante, cuarzo con rutilo...



6º Ajna
Chakra del 3er Ojo

- **Color:** Índigo, Violeta.
- **Significado:** Percibir, dominar.
- **Elemento:** La luz.
- **Localización:** A la altura de los ojos o ligeramente por encima, en el centro del cráneo.
- **Verbo relacionado:** Yo veo.
- **Órganos asociados:** Parte de la corteza cerebral, ojos y oídos, cerebro medio.
- **Glándulas:** Pineal (epífnis) y/o pituitaria (hipófisis), según la tradición espiritual.
- **Fisiología:** Sistema nervioso autónomo y actividad intelectual.
- **Otras partes del cuerpo:** Ojos.
- **Psico espiritual:** Capacidad de ver claramente el curso de la propia vida. Intuición, visión interior, uso de la mente/intelecto.

- **Afecciones:** Ceguera, jaqueca, pesadillas, fatiga visual, visión borrosa.
- **Activación:** Trabajar la intuición, la visión, la claridad de pensamiento, aquietar la mente.
- **Alimentos:** Los [enteógenos](#) (muchísima precaución).
- **Cristales y piedras:** Todas las azul oscuro o índigo. Azurita, sodalita, zafiro, cianita, fluorita, lapislázuli...



5º Visuddha
Chakra Laríngeo

- **Color:** Azul.
- **Significado:** Purificación, purificar.
- **Elemento:** Sonido.
- **Localización:** Garganta.
- **Verbo relacionado:** Yo hablo.
- **Manifestación externa:** Vibración.
- **Órganos asociados:** Laringe, tráquea, arterias carótidas.
- **Glándulas:** Tiroides, paratiroides.
- **Fisiología:** Aparato respiratorio.
- **Otras partes del cuerpo:** El cuello, los hombros, los brazos, las manos.
- **Psico espiritual:** Uso correcto de la voluntad, comunicación, capacidad de expresión, manifestación de la verdad acerca de uno. Autodisciplina.
- **Afecciones:** Dolor de garganta, pólipos, afonía, tortícolis, resfriados, dolencias de la tiroides, dificultades auditivas.
- **Activación:** Fomentar un adecuado flujo comunicativo, creatividad, escuchar nuestra sabia voz interior. Aprender a decir “no”, a expresarse de manera sincera y fluida.
- **Alimentos:** Las frutas.
- **Cristales y piedras:** Zafiro azul, topacio azul, turquesa, aguamarina, amazonita, crisocola, fluorita azul, celestita, angelita...



- **Color:** Verde.
- **Significado:** Intacto, “no golpeado o rozado”.
- **Elemento:** Aire.
- **Localización:** Corazón.
- **Verbo relacionado:** Yo amo.
- **Manifestación externa:** Gaseoso.

Chakra Cardíaco

- **Órganos asociados:** Corazón, pulmones, bronquios.
- **Glándulas:** Timo.
- **Fisiología:** Sistemas circulatorio e inmunológico.
- **Otras partes del cuerpo:** Pulmones, corazón, pericardio, brazos, manos.
- **Psico espiritual:** Amor, depresión y soledad. Asuntos del corazón, amor incondicional, perdón, sabiduría del corazón. Puente entre lo material y lo divino.
- **Afecciones:** Asma, hipertensión, dolencias cardíacas, enfermedades pulmonares.
- **Activación:** Fomentar el amor incondicional, la compasión, comprensión, solidaridad.
- **Cristales y piedras:** Todas las verdes y rosas. Cuarzo (verde y rosa), turmalina (verde, rosa, corazón de sandía), jaspe verde, kunzita (verde y rosa), crisoprasa, peridoto, olivino, venturina, amazonita, ágata musgosa...



3º Manipura
Chakra del Plexo Solar

- **Color:** Amarillo.
- **Significado:** Gema brillante, “ciudad de joyas”.
- **Elemento:** Fuego.
- **Localización:** Entre ombligo y plexo solar.
- **Verbo relacionado:** Yo puedo.
- **Manifestación externa:** Plasma.
- **Órganos asociados:** Estómago, hígado, vesícula biliar, páncreas y riñones.
- **Glándulas:** Suprarrenales, páncreas.
- **Fisiología:** Aparato digestivo, sistema nervioso.
- **Otras partes del cuerpo:** Músculos.
- **Psico espiritual:** Autoestima, imagen de sí mismo, responsabilidad.
- **Afecciones:** Úlceras, diabetes, hipoglucemia, trastornos de la digestión, trastornos nerviosos, falta energía general.
- **Activación:** Fortalecer la voluntad, el poder personal, la autoafirmación, autorrealización, el sentido del control y la coordinación.
- **Alimentos:** Las féculas. Frutas y verduras amarillas.
- **Cristales y piedras:** Todas las piedras amarillas y la escala cromática de marrones y doradas. Topacio, ámbar, citrino, cuarzo ojo de tigre...



2° Swadisthana
Chakra Sacro

- **Color:** Naranja.
- **Significado:** Dulzura.
- **Elemento:** Agua.
- **Localización:** Bajo abdomen, genitales, matriz.
- **Verbo relacionado:** Yo siento.
- **Manifestación externa:** Líquido.
- **Órganos asociados:** Vejiga, próstata, útero, trompas de Falopio, ovarios, genitales, colon e intestinos.
- **Glándulas:** Testículos y ovarios.
- **Fisiología:** Sistema genitourinario.
- **Otras partes del cuerpo:** Pies, piernas, huesos, intestino grueso.
- **Psico espiritual:** Sexualidad, cuestiones económicas, creatividad, código de honor y ética.
- **Afecciones:** Impotencia, frigidez, dolencias de la matriz, vejiga o riñones, rigidez en la parte baja de la espalda.
- **Activación:** Fomentar la confianza, valentía, entusiasmo, buena disposición, capacidad para comunicarse y para interactuar con los demás.
- **Alimentos:** Los líquidos. Frutas y vegetales anaranjados.

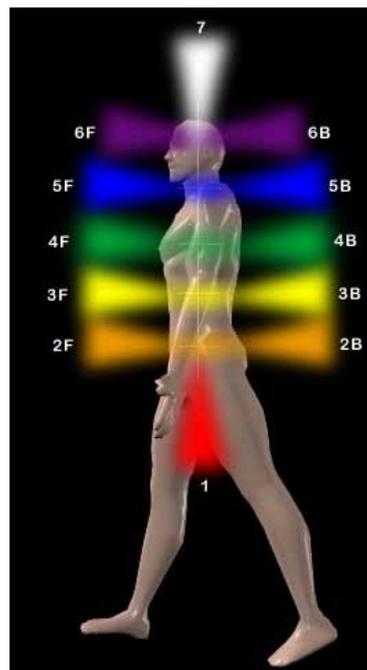
- **Cristales y piedras:** Todas anaranjadas. Ámbar, ágata cornalina, ópalo de fuego, jaspe anaranjado...



1° Muladhara
Chakra Raíz o Base

- **Color:** Rojo.
- **Significado:** Raíz, fundamento.
- **Elemento:** Tierra.
- **Localización:** Perineo, base de la columna vertebral. En el Chakra **Muladhara** reposa, latente, la **Kundalini**.
- **Verbo relacionado:** Tengo.
- **Manifestación externa:** Sólido.
- **Órganos asociados:** Ano y recto, tejidos de la región pélvica inferior, huesos y médula ósea.
- **Glándulas:** Testículos y ovarios.
- **Fisiología:** Sistemas excretor, reproductor, inmunológico.
- **Otras partes del cuerpo:** Pies, piernas, huesos, intestino grueso.
- **Psico espiritual:** Sensación de conexión con la Tierra, sensación de miedo y seguridad, instinto básico de supervivencia.

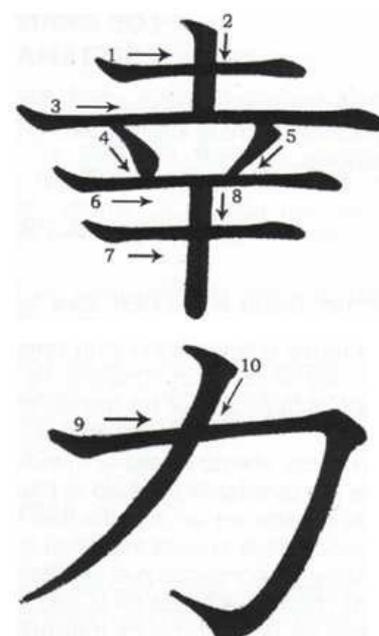
- **Afecciones:** Obesidad, hemorroides, estreñimiento, ciática, artritis degenerativa, lesiones de rodillas.
 - **¿Cómo percibe la persona y vive la persona conducida principalmente por el primer Chakra?:** Es una persona reactiva. Reacciona inmediatamente a la sucesión de estímulos.
 - **Activación:** Fomentar una vida armónica, coherente, responsable, comprometida con el propio crecimiento interior y el servicio desinteresado.
 - **Alimentos:** Proteínas, carnes.
 - **Cristales y piedras:** Todas las piedras rojas. Rubí, granate, piedra de la sangre o hematita, jaspe rojo... Piedra imán.
-



Símbolo kóriki

El símbolo de la felicidad fue inspirado al maestro japonés Fuminori Aoki y lo introdujo en su sistema de Reiki. Con el nombre de Reido Reiki, creó una escuela que recoge y fusiona las enseñanzas originales de Usui, conservadas en el Usui Reiki Gakkai, con el carácter del Reiki occidental. Este símbolo fue incorporado por Hiroshi Doi a su sistema, el Reiki Gendai, que ha popularizado el llamado Reiki Tradicional Japonés.

Este símbolo significa y representa “LA FUERZA DE LA FELICIDAD” que es otorgada a todos nosotros. Al recibir la iniciación de este símbolo te conviertes en el protagonista de una vida feliz. La felicidad es uno de los aspectos de la luz divina y del amor incondicional. Por eso ayuda al reikista en su autodesarrollo y a sus pacientes en su sanación.



Invocación del Símbolo de la Felicidad:

KORIKI
KORIKI
KORIKI

La fuerza de la Felicidad está en
mi/ti

Utilidad del Símbolo de la Felicidad

Este símbolo se puede usar para muchas cosas, en tratamiento y en la vida cotidiana; para sanar o energizar:

- Como protección para el reikista en una sesión
- Para empezar y acabar un tratamiento
- Cada vez que se quiera invocar en un tratamiento
- Para energizar alimentos o bebidas
- Para limpiar espacios

Color del símbolo

Aunque los símbolos de Reiki son estructuras energéticas y no tienen color ni los necesitan, a veces los colores nos facilitan la visualización o potencian el efecto terapéutico. En referencia al Símbolo de la Felicidad, podemos verlo:

- Formado de luz blanca o violeta, como indicación general para cualquier símbolo.

- De color rosa, el recomendado específicamente para el Símbolo de la Felicidad.
- De cualquier color que nos parezca adecuado en un momento determinado: algo nos ha proporcionado, mediante la intuición, un recurso que nos irá bien.