

# MANUAL NIVEL I

## REIKI USUI CONTEMPORÁNEO Y TRADICIONAL

靈  
氣

**PEGGY L. JENTOFT**  
2000

Traducción de Alfonso Vacca Millán  
Maestro Reiki – Cali, Colombia



## **CONTENIDO**

Nota del Traductor  
Introducción  
Acerca de la Energía de Curación  
¿Qué es Reiki?  
Acerca de los Alineamientos  
Usando Reiki  
Auto Tratamiento  
Tratando a otros con Reiki  
El Tratamiento  
Terminando el Reiki  
La Mano y sus Posiciones  
La Imposición de Manos Reiki  
La Posición Adicional  
La silla en el Tratamiento  
Otras Aplicaciones de Reiki  
Mikao Usui  
Una Historia Breve  
Los Principios de Reiki  
La Expansión en los Principios  
La Moralidad y Revisión del Tratamiento  
Lista de Verificación del Tratamiento  
El Asunto del Cambio  
HATSUREI-HO  
El Aura y la Energía  
Chakra  
Esferas de Energía  
Peggy Jentoft  
Bibliografía

## **NOTA DEL TRADUCTOR**

Entre los estudios que he revisado sobre el REIKI, realizados por diferentes autores en material impreso y electrónicos en la red, el publicado por la señora Peggy L. Jentoft en idioma Inglés ha cautivado mi atención dada su amplitud en el tema y la ecuanimidad que muestra al tratar con otras tendencias Espirituales de Sanación.

Espero que esta traducción al Español no se aleje mucho de las intenciones de la autora y que las adaptaciones a nuestro idioma, que fueron dictadas por mis conocimientos en el tema y la intervención directa de mis Guías, contribuyan al beneficio y mejor entendimiento del Reiki.

Me disculpo por anticipado si alguien considera que en algunos puntos la traducción no es literal, pero he confiado en la intervención de los Guías para redactar la idea de la Autora de forma legible a los Hispano parlantes.

Agradezco a Peggy L. Jentoft por su desprendimiento y confianza.

Alfonso L. Vacca Millán  
Maestro Reiki  
Cali, Colombia  
[avacca@starmedia.com](mailto:avacca@starmedia.com)

## **SISTEMA REIKI USUI UNIVERSAL de CURACION por ENERGIA Manual Nivel Uno por Peggy Jentoft**

### **INTRODUCCIÓN GENERAL**

¿Qué es Reiki? Reiki es un sistema natural de curación de la energía. Es hecho colocando las manos en o cerca del receptor. El terapeuta corre la Energía Reiki al colocar sus manos en o sobre una serie de ubicaciones en el cuerpo de los receptores. Los terapeutas avanzados pueden también trabajar a distancia.

Esta energía es la fuerza de la vida que penetra del universo.

Se piensa que en el proceso de Reiki al "colocar las manos" también ocurre la curación espiritual y es a menudo considerado un fenómeno metafísico. Reiki tiene también sus bases en las tradiciones de la medicina asiática y las artes marciales como acupuntura, Qui gong, Tai chi y prácticas semejantes.

Reiki parece estar relacionado a alguna Medicina china, Chi gong y otras prácticas Alternativas de la Medicina. Reiki parece ser una fusión de la curación espiritual y de algunas medicinas tradicionales asiáticas. Las colocaciones de la mano corresponden a algunos de esos puntos usados en la Acupuntura y otras prácticas pero sin agujas, ni la presión ni el masaje se usan.

El Reiki fluye por el terapeuta pero no es engendrado por el terapeuta y no agota a los practicantes de Reiki en sus suministros de energía. Los terapeutas avanzados pueden hacer los tratamientos sin el contacto físico.

Mikao Usui Desarrolló el sistema Curativo Universal de Energía Reiki después de años de estudio de la curación espiritual de muchas clases y recibió la habilidad de curar con La energía de Reiki durante una iniciación espiritual después un muy largo ayuno y meditación en una montaña sagrada de Japón.

#### **¿Qué hace Reiki?**

Reiki puede ayudar a aliviar el sufrimiento así sea físico, emocional, mental, espiritual, o a la misma naturaleza. Esto significa que Reiki puede curar. Esta declaración no es una garantía ni una promesa de que alguien se aliviará de alguna indisposición sólo con uno ni con múltiples tratamientos de Reiki. En la mayoría de los casos Reiki aumenta los efectos del tratamiento médico cuando se usa en unión con él. Un principio fundamental de Reiki es que no puede hacer daño y no se puede usar para propósitos perjudiciales. Otro Propósito de Reiki es que deberá ayudar en la evolución personal y espiritual y para ayudar en el sendero a la iluminación, aunque Reiki no es afiliado a ningún sendero espiritual ni trabaja para nadie. Reiki tampoco garantiza la iluminación de alguien.

**PARA OBTENER REIKI SE REQUIERE RECIBIR EL TRATAMIENTO DE UN TERAPEUTA REIKI o para aprender a practicar Reiki.**

El tratamiento de Reiki se puede recibir de cualquier terapeuta Reiki.

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

Reiki trabaja también en plantas, animales, e incluso máquinas y se puede usar en la curación de la Tierra y ha sido usado para el tratamiento de acontecimientos del mundo. Reiki trabajará para usted personalmente y es también una herramienta que usted puede usar para ayudar a otros.

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

El uso de Reiki como una relajación y técnica de reducir el estrés ha llegado a ser muy aceptada y esparcida, además de su uso en el tratamiento secundario de las enfermedades y las heridas. Reiki aumenta la capacidad de trabajo del cuerpo, técnicas curativas y el desempeño deportivo así como también ayuda con el desarrollo espiritual. La ciencia es reacia a aceptar la validez de la sanación energética pero a pesar de su ceguera, los estudios a menudo han mostrado la mejoría significativa y acelerada de tratamientos con energía sutil de muchas formas diferentes. Las fotos de Kirlian y aura muestran también los cambios significativos antes de y después de tratamientos de Reiki.

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

A veces las personas tienen esperanzas no razonables en Reiki como clientes o como terapeutas. Reiki resulta algunas veces en una curación milagrosa e instantánea de cualquier condición. Reiki trabaja en la persona para restaurar el equilibrio y la reparación energética en obstrucciones así como lo hacen las lágrimas en la enfermedad y la desdicha. Esto puede tomar tiempo, como a la Sra. Takata, que introdujo Reiki al Occidente después del tratamiento recibido diariamente por meses. Las personas a menudo recibe el beneficio magnífico de un solo tratamiento, pero las condiciones que han llevado años para formar y manifestarse como enfermedad, es probable que requieran el tratamiento sólido en un largo período de tiempo. Ciertamente cualquier tratamiento de Reiki es Bueno, aunque sea solo uno corto, pero para la mayoría el efecto más grande viene del tratamiento frecuente. Los terapeutas son instados a auto tratarse diariamente.

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

### **¿Qué es un alineamiento de Reiki?**

Este es el proceso por el que el Profesor de Reiki (a menudo lo llamo Maestro de Reiki) canaliza la energía y transmite la habilidad del Reiki. Esto implica un proceso de limpieza de cualquier bloqueo a Reiki en su aura y conectarlo a la habilidad de transmitir energía Reiki por medio de una transmisión directa a su cuerpo (aura) de la energía. Hay muchos sistemas diferentes que usan para transmitir los alineamientos. Reiki es uno de los más conocidos y es excelente por lo básico y sencillo de su sistema y propósito. Es fácil de aprender y no está cargado con mucho esoterismo ni Dogmas.

Generalmente los alineamientos se dan durante la instrucción en las varias técnicas implicadas en los niveles de Reiki practicante.

Hay normalmente tres niveles de Reiki que se designaron I, II y III, donde III es el nivel Magistral.

En el nivel I se enseñan las técnicas básicas para la imposición de manos en el tratamiento para uno mismo y otros.

En el Nivel II uno aprende las técnicas para la curación a distancia y recibe alineamientos para usar los símbolos, para activar las funciones específicas para la curación mental y emocional y para aumentar la conexión y el efecto de Reiki.

En el Nivel III se agrega el plano espiritual o la función curativa intuitiva de la energía y la habilidad de alinear a otros para usar Reiki en sí mismos. En algunos sistemas de Reiki hay un nivel Magistral diferente del Maestro (o Magistral/Enseñante). Para aprender a pasar los alineamientos uno debe emprender un nivel adicional al Maestro (III).

Para ser un Maestro de Reiki no es necesario gozar de un signo especial de fibra moral de persona, de conducta honrada, ni de ninguna forma del desarrollo emocional ni espiritual. Los Maestros de Reiki son tan humanos como cualquier otro.

Cada nivel requiere un alineamiento o el conjunto de alineamientos. En cada uno de los niveles se notarán los progresos, pues puede haber una diferencia clara y notable en la percepción de efectos y las sensaciones de ambos: el terapeuta y el cliente. También, cuando se progresa de nivel, se enseñan los símbolos de Reiki que pueden ser (y son generalmente) usados en dar un tratamiento de Reiki.

### **Acerca de la Curación Energética**

Hay muchos sistemas de la curación a través de la energía, por la imposición de las manos y en la curación remota. Ellos todos se basan en aspectos del uso de la energía universal de la Fuerza de la vida que Penetra el universo y la realidad entera. Esta Energía es conocida por muchos nombres, Prana, Mana, el Chi, el KI, la energía de Orgone, el plasma Bioenergético, aliento Divino, Pulso Cósmico, el Fuego Esencial, entre otros.

Aún en los sistemas que llaman directamente a entidades espirituales, los Ángeles, los guías Curativos etcétera, la curación verdadera es realizada por aspectos de la energía universal.

La mayoría de las culturas no parecen tener por lo menos un nombre para lo que aún no se hace oficialmente, aunque se reconozca como real. Culturas diferentes desarrollan maneras diferentes de trabajar con la energía sutil y sus necesidades diferentes provocan frecuentemente diferencias en las técnicas y las explicaciones para ese trabajo.

Un sistema hawaiano, un sistema Tibetano, y un sistema hindú de este trabajo de la energía es diferente. Todos trabajan con la fuerza universal de la vida.

Reiki es un sistema de la curación energética que se descubrió, fue definido y fue desarrollado en Japón. Usa los elementos derivados del Shinto japonés y el Budismo Esotérico y de la medicina de Japón y China para explicar cómo trabaja y para definir sus metas. Las definiciones y las explicaciones tradicionales de la práctica de Reiki tienen la base fundamental en los principios de la cultura local aceptados en Japón y pueden tener

elementos que parecen extraños a las personas que no han sido sumergidas en esa cultura desde su nacimiento. Reiki no es religión. No hay Dogmas implicados en Reiki, o no mucho de todos modos. Lo que se podría llamar Dogma Reiki no imposibilita verdaderamente el uso práctico de Reiki en el mundo moderno. Ser alineado a Reiki no trae consigo ninguna conversión ni la adopción de creencias o prácticas espirituales de alguna religión o un conjunto particular de creencias.

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

La palabra Reiki se define como Espíritu universal o (Rei)- la Fuerza de la Vida o la Energía (ki).

El sistema de Reiki es un sistema sencillo y poderoso del trabajo de la energía que cualquiera puede aprender a usar para desarrollar la armonía y la integridad físicas emocionales mentales y espirituales en sí mismos y para ayudar a otros. Reiki funciona en la energía del cuerpo primero, generalmente siguiendo los mismos canales usados en la acupuntura y acupresión, Qui gong y otros modos tradicionales, asiáticos, Médicos y curativos pero no se limita a ellos.

El terapeuta usa la energía de Reiki para mover la energía, equilibrar, quitar los bloqueos y reparar las desdichas en El aura. Los terapeutas avanzados son capaces de dar los tratamientos sin la presencia del receptor e incluso mandan los tratamientos a largas distancias, aún a personas en otros continentes.

Reiki es un sistema de sanación que usa los métodos canalizados por (Dr.) Mikao Usui en el Japón, al final del día 21 de ayuno y meditación. Reiki es el sistema sencillo y poderoso de colocar las manos y de curación remota que pueden transformar la vida. El Sistema Usui de Curación Natural fue introducido al Occidente por la Sra. Hawayo Takata, de Hawái, que recibió los alineamientos Reiki del Dr. Hayashi, que tuvo un dispensario de Reiki en Tokio. Ella visitaba sus parientes en Japón y recibió tratamientos exitosos para una enfermedad crónica en el dispensario del Dr. Hayashi.

Dr. Hayashi se acredita por formalizar el sistema de imposiciones de mano y la división por niveles, de esta energía, para el uso en una práctica orientada más a la salud clínica. El Sensei Usui pensó su sistema para ayudar a personas a lograr una curación cultural y física, este fue su objetivo inicial.

La habilidad de curar los desequilibrios físicos, emocionales, mentales y espirituales con la energía canalizada por las manos ha sido visto como un magnífico, raro y místico obsequio para el logro espiritual. Sin embargo esto simplemente no es tan fácil de aprender como atarse los zapatos.

La energía curativa puede ser canalizada por cualquiera. Esta habilidad puede ser adquirida por la transmisión energética de una persona a otra. Estas transmisiones se llaman "alineamientos" o "autorización", o a veces "iniciaciones". Ellos quitan los bloqueos en el aura y permiten que las energías curativas que nos rodean puedan entrar por nuestro chakra de la corona y fluyan por nuestros cuerpos saliendo por nuestras manos hacia donde ellas sean necesitadas. Estas energías abren los chakras de las palmas y la energía canalizada y requerida se conecta a las frecuencias específicas de la curación de Reiki Shakti. El alineamiento permite también que nosotros dirijamos estas energías para propósitos específicos.

La habilidad de canalizar las Funciones curativas específicas de la energía, llamada Reiki, se recibe de un proceso llamado Alineamiento, una transmisión directa de la habilidad de canalizar Reiki y de limpiar bloqueos energéticos contra esa habilidad, y es transmitida por un Profesor de Reiki (Maestro de Reiki) en el campo Áurico del receptor.

Cualquiera puede obtener estos alineamientos y el canal Reiki, no se requiere de habilidades especiales y es una manera segura de hacer la curación y los tratamientos para usted mismo y para los otros. Reiki se ha usado tradicionalmente para el tratamiento de asuntos físicos y para complementar los tratamientos de la salud alopática, no son un sustituto para el tratamiento Médico ni son un sistema diagnóstico. Reiki es una energía inteligente del amor y la integridad. Cuando usted usa Reiki encuentra muchas más maneras de trabajar y de obtener más ganancias de él. Las maneras posibles para trabajar con la energía universal de la fuerza de la vida son infinitas.

### **Acerca de los Alineamientos**

Antes que cualquier persona se pueda conectar personalmente con Reiki y usar este sistema de la energía para sí mismos y para los otros se deben recibir los alineamientos, llamada también iniciación o autorización. Esto es una transformación al campo (aura) de la energía que abre, limpia y conecta al receptor con la habilidad de usar la energía universal.

Esto no es un paso para ser tomado a la ligera. Este alineamiento se debe considerar como imprescindible. Es verdad que cualquiera puede ser alineado.

El uso regular de Reiki acelera el crecimiento espiritual.

Para que este desarrollo del Reiki sea posible, la persona debe tener un deseo sincero de ayudarse a sí mismo y un compromiso para practicar y usar el Reiki en beneficio de toda vida.

La mayoría de personas pueden sentir los alineamientos como cuando se recibe una onda caliente. De la energía desembocada en su cuerpo ellos pueden ver una luz o aún imágenes u oír música. Muchas personas no tienen ninguna experiencia de estas, pero quizás puedan sentirse más relajados y vigorosos de lo usual. La mayoría de las personas pero no todas sienten regularmente de forma sutil la energía entrando.

Muchas personas deciden evitar comer carne o fumar para ser alineados pero esto no es esencial. Usted debe estar sobrio para recibir alineamientos. De todas maneras lo que uno tiene que hacer realmente para recibir y aceptar el alineamiento del Maestro de Reiki, es estar en un estado receptivo y meditativo en el momento en que se hace el alineamiento.

Usted podría rehusar a aceptar un alineamiento. Usted no puede ser alineado contra su voluntad.

El maestro de Reiki explicará lo que usted puede experimentar durante el alineamiento y decir a usted dónde sentarse y la posición particular de las manos que él quiere que usted tenga. A Usted se le pedirá probablemente cerrar los ojos durante el alineamiento.

Hay varios métodos diferentes para pasar alineamientos. Muchos Maestros de Reiki usan un método ritual con algún contacto físico donde ellos dibujan los símbolos en la corona, manos de los receptores, corazón y los coloca en su aura. Otros Maestros usan alineamientos de transmisión directa, que no requiere del contacto físico.

La Escuela japonesa de Reiki, fundada por Mikao Usui, usa todavía una alineación que implica la participación en meditaciones frecuentes mientras que usted adquiere la habilidad de usar Reiki gradualmente.

Los alineamientos se usan en la mayoría de los sistemas Reiki y otros sistemas que trabajan con energía porque estos permiten que la persona se abra para usar las energías mucho más rápido de lo que sería posible sin ellos.

Se recomienda que usted beba gran cantidad de agua después de un alineamiento. Se ha hallado que muchas personas necesitan aumentar la toma de agua permanentemente después de ser alineado a cualquier sistema de la curación por energía.

Alineamientos y tratamientos comienzan con la curación personal del receptor inmediatamente. Esto aparece a veces como síntomas de la liberación física o emocional tal como un exceso de gases, diarrea o malhumor. Esto se ha llamado desintoxicación. La mayoría de las personas no experimentan efectos notables de esta clase. Es sabido que para la mayoría de las personas sufren este proceso emocional hasta 3 semanas o 21 días después de un Alineamientos. También se conoce que alguna persona puede tener sueños excepcionalmente vívidos apenas después del alineamiento.

Cualquier tratamiento de Reiki y/o alineamientos requieren beber gran cantidad de agua. Esto a menudo reduce o elimina cualquier intoxicación y los síntomas. Todos deben recordar que en algunos casos la liberación de toxinas o reorganizaciones energéticas o físicas causará que ellos se sientan peor por un tiempo pequeño antes de sentirse mejor.

Alguna persona puede sentirse algo incómoda cuando condiciones crónicas, físicas, emocionales o mentales se alivian, porque ellos no están acostumbrados a sentirse bien.

Cualquiera que tiene una reacción de desintoxicación debe brindarse auto Reiki o llamar a su maestro de Reiki para mayor ayuda. Cualquier molestia severa o de continuar la molestia excepcional debe ser referido a un profesional médico apropiado porque no todos pueden tener una reacción al alineamiento como la mayoría. Las reacciones a veces normales a acontecimientos que ocurren y las emociones que salen a la superficie durante el período después de los alineamientos, es atribuido a la desintoxicación cuando ellos quizás sean simplemente una expresión y reconocimiento más libre de los sentimientos, los que pueden ser sí un efecto de los alineamientos.

## **Usando Reiki**

Una vez que usted ha sido alineado querrá aprender cómo activar y usar su Reiki.

En el Primer grado, el Reiki es activado por la intención, eso es que usted piensa o mentalmente lo ordena y este fluye. Muchas personas usan una instrucción mental tal como ¡Reiki fluye! o ¡Reiki ahora!

Reiki puede activarse cuando se necesita aún sin su intención consciente. Sólo una cantidad leve de la atención se necesita para mantener el flujo de Reiki. No implica un esfuerzo mental intenso, apenas una intención y consentimiento sutiles.

Usted no empuja la energía de Reiki, la permite fluir como si fluyera agua por una manguera. No todos sienten las energías Sutiles.

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

Reiki es una energía sutil.

La energía viene generalmente de la corona y fluye por los brazos a las manos y de allí a donde se necesita. Esto parece ser el modelo uniforme del flujo de Reiki y muchos otros sistemas curativos de la energía, es posible introducir la energía por otros canales pero encuentro que de corona a manos es generalmente más fácil y muy cómodo. Solo desee que la energía corra, piensa/piensa que prende.

La energía básica de Reiki siempre ha sido la intención activada. Lo más importante, deberá usar Reiki a menudo. Entre más usted lo usa, más cómodo, seguro y hábil usted llegará a sentirse. Usted puede encontrar que puede hacer correr REIKI de los pies u otra ubicación si lo necesitara. Usted acaba poniendo la mano en su cuerpo y con esto se da Usted mismo un tratamiento sencillo cada vez que lo desee.

Al principio usted puede querer probar a otros que lo trabaja y lo posee. Esto le puede causar el uso de su propia energía personal y no la de Reiki. Usar su propia energía quizás lo haga sentirse cansado después de

dar un tratamiento. Generalmente el terapeuta se siente también descansado y revitalizado después del tratamiento. Aunque quizás tenga el cansancio normal de estar de pie mucho tiempo, si no está acostumbrado a hacerlo. La eficacia de este y otros sistemas de la energía podría ser modificada por las esperanzas de terapeutas y clientes, los límites que ellos le ponen a la energía con los conceptos que ellos tienen acerca de lo que el trabajo puede y debe hacer.

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

La intuición personal le indicará todo conforme usted vaya aprendiendo e irá confiando más.

La Intuición Natural sola no substituye una comprensión básica del trabajo de la energía y las técnicas para el tratamiento.

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

Reiki usa el Ki o la energía Universal de la fuerza de la vida para realizar los cambios y quitar los bloqueos en el cuerpo energético que promueve la conservación del bienestar y la salud.

Un terapeuta no diagnostica cura. Cuando usted continúa practicándolo desarrollará probablemente un conocimiento de la condición del campo de la energía y podrá con el tiempo darse cuenta qué enfermedades sienten o pueden haberse manifestado en el cuerpo energético de sus clientes.

Usted debe tener el cuidado y abstenerse de diagnosticar para no alarmar al cliente ni para violar las leyes contra el diagnóstico de los médicos profesionales.

Usted puede hacer preguntas, hacer sugerencias, y pedir que ellos vean un doctor especializado en las áreas de interés.

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

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

### **Auto Tratamiento**

Reiki se puede usar para su propia curación así como también para otros. Esto es una cosa que diferencia la energía Reiki de muchos otros sistemas que curan. Es muy fácil llegar a familiarizarse con el Tratamiento de manera excelente al usar Reiki.

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

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

También puede colocar las manos en sus piernas u otra ubicación accesible y hacer correr el Reiki. Realmente apenas ponga sus manos en su cuerpo Reiki irá a donde se necesita. Si usted ha avanzado los niveles de Reiki puede dar un tratamiento a distancia.

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

Cualquiera sea su nivel de Reiki el usar las posiciones de manos hacen trabajar la energía más rápido y le da confirmación sensorial.

Las posiciones para auto tratamiento y en la espalda pueden ser hechas poniendo las manos en el cuello, sobre hombros y en su espalda apenas por encima de y debajo de la cintura.

A menos que Usted sea muy flexible no trate de alcanzar los lugares difíciles. Usted puede colocar también las manos en el frente de su cuerpo con la firme intención mental de tratarse y si esto lo lastima, no es Reiki.

Reiki fluirá a donde se necesita.

### **Dar los Tratamientos Reiki a Otros**

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

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

### **Antes del tratamiento.**

Después de saludar a su cliente y discutir lo que ellos pueden esperar de Reiki y contestar cualquier inquietud, les pregunta acerca de sus razones para buscar el tratamiento de Reiki y lo que ellos esperan de Reiki. Algunos terapeutas tienen una forma y la historia para ser llenadas, los otros no siguen el modelo médico tan de cerca. Cerciórese de que él entienda los posibles cambios en que se implica y que los detalles son claros y hay una aceptación mutua.

Recuerde al Receptor que usted no es un terapeuta médico. Reiki no es nunca un sustituto para el tratamiento médico. Este y otros trabajos de la energía espiritual pueden tener como resultado a veces un período, generalmente breve, que limpia de toxinas en todo nivel.

En unas pocas personas, raros casos, tienden a sentirse peor de lo que antes se sentían, si esto le ocurre debe pedirles que en lo posible ellos asistan diariamente por tres días consecutivos. El tratamiento repetido puede aliviar estos raros síntomas de desintoxicación y crisis curativa.

Es mejor que su cliente se quite los zapatos, los lentes y algunas joyas voluminosas. Ellos no deben llevar accesorios pero deberán permanecer completamente vestidos y cómodos. Pero esto no es obligatorio, se recomienda. Ellos no necesitan quitarse el anillo de bodas, las dentaduras, pendientes pequeños, los anillos de ombligo etcétera.

El temor de alguna persona a que intervengan joyas es que estas bloqueen la energía, pero no hay fundamentos ya que de hecho tales artículos pueden absorber una carga de la energía de Reiki. La razón principal para quitar las joyas voluminosas es para que no se enganchen en la ropa durante el tratamiento ni intervengan con la colocación de las manos.

Para el tratamiento general coloque el cliente acostado en una mesa de masaje o si no es posible disponga otra mesa firme tal como una de cocina o de comedor con una almohadilla de algún tipo, o un banco, el sofá, la cama o el piso si eso es cómodo para ustedes dos. Los tratamientos pueden ser también hechos con el cliente sentado.

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

Pruebe tener la superficie de la mesa a una altura donde usted no se tiene que esforzar para alcanzar las diferentes ubicaciones para la posición de las manos. Una superficie acolchada de alguna clase se sugiere para el cubrimiento. El receptor puede sentir frío, usted debe tener una frazada ligera disponible para cubrirlo si necesita, una o varias almohadas pueden ser útiles para arreglar al máximo y aliviar particularmente durante el tratamiento de la espalda. Esto puede ser un verdadero acierto si usted lo hace y obtiene un descanso para la cara del paciente.

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

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

Lave las manos antes de y después de dar un tratamiento, si es posible. Lave las manos antes del tratamiento para cerciorarse que no tiene ningún olor que distraiga al cliente e impida una entrada simbólica en el mejor estado mental para el tratamiento y después del tratamiento como una manera de distinguir la culminación de su tiempo de tratamiento en su rutina.

Usted quizás lleve consigo las toallitas desechables si a menudo hace los tratamientos "en el camino". Por favor no haga una gran limpieza de sus manos como una zambullida frenética, puede resultar bastante penoso a su cliente.

Usted puede utilizar música suave, si ambos concuerdan. Hay muchas cintas y discos compactos con la música diseñada para tratamientos de Reiki y trabajos semejantes. Algunos clientes se desinteresan por la música, mientras los otros prefieren tenerla. Muchas personas queman un incienso de buena calidad o usan un aceite de aromaterapia en un difusor. Pregunte acerca de alergias antes de usar un perfume, y antes del uso del aceite esencial, que debe ser genuino en lo posible.

Usted quizás ofrezca una copa de té de Hierbas o agua después de una sesión. Los clientes siempre deben ser alentados a beber gran cantidad de agua. Uso a veces los cristales en unión con Reiki pero en la mayoría



de los casos yo lo limito a tener amatista, o un cuarzo limpio bajo la mesa de Reiki o cristales en la habitación del tratamiento (que es donde están ellos de todos modos) a menos que yo sienta la guía intuitiva fuerte para usarlos.

Reiki combinado con uso de piedras puede agobiar a algunos clientes y puede aún generarles un dolor de cabeza. Teniendo un cuarzo o cristal redondo y limpio mientras se envía la energía Reiki se usa a veces para la remoción inmediata de los bloqueos y el estancamiento severos en el campo de la energía.

La Sanación con cristales se puede usar si usted siente un impulso intuitivo fuerte de hacerlo así, pero este uso debe ser muy casual. Estos no forman parte de tratamientos tradicionales de Reiki y probablemente no estarán disponibles en las emergencias, por lo tanto no dependa de estos elementos. Reiki trabajará con igual eficacia sin ningún adorno.

Reiki no puede dar un Diagnóstico al hacer alguna tentativa de localizar o definir las necesidades psicológicas o médicas en cualquier tratamiento de Reiki, se debe buscar que el cliente vea un terapeuta Médico apropiado.

En los Estados Unidos se tienen penas muy severas por practicar la medicina sin una licencia.

Los terapeutas a menudo desarrollan una intuición acerca de áreas de interés y condiciones posibles. Usted puede hacer preguntas y sugerir al cliente que vea a un Doctor acerca de alguna complicación. Durante el tratamiento muchos terapeutas encuentran que ellos reciben a veces de forma intuitiva las impresiones o la información acerca del cliente y sus situaciones. Verifique con su fuente intuitiva antes de compartir cualquier información y practicarla. La confirmación de sí o no es generalmente fácil de recibir, si se siente inseguro es porque no debe hacerse. Recuerde que usted es un canal de Reiki no un Doctor ni el Psicólogo (a menos que usted por supuesto sí lo sea). Reiki es bastante efectivo como una práctica alternativa, semejante a la acupresión aunque algunas personas sienten que es más efectivo por la intención Espiritual que es agregada.

Reiki es auto regulado aunque haya que tomar protecciones. No puede hacer daño. Usted no necesita usar algún procedimiento excepcional para la protección y centrado, aunque puede escoger hacer algunas cosas tales como el tomar tierra y centrarse por la meditación. Conecte con la Tierra y la Fuente Divina que considere y obsérvese a usted y el receptor rodeados por una luz dorada, por el arco iris o una luz blanca o violeta. Puede llamar a los Ángeles si usted lo desea. Estas prácticas no son uniformes en Reiki y no influyen de ninguna manera al realizar los tratamientos en su calidad y la eficacia de ellos, pero contribuyen en dar una energía agradable al ambiente si usted tiene tiempo para ellos.

Pida o invite a cualquier ángel o los guías que deseen ayudar al bienestar.

Permita sólo las fuerzas de más alto nivel de Bondad. Piense que la habitación sea llenada con la energía Reiki. Haga lo que considere lo enfocará en el propósito de la sesión, esto es una elección personal y como una práctica alternativa, Reiki puede trabajar sin alguna adición espiritual en todo.

## **El tratamiento**

Permita fluir las energías y desprenderse de las expectativas por el resultado en particular. Que su intención sea la de dar el tratamiento pero no tratar de alcanzar algún resultado en particular. Usted colocará su entrega en el momento que usted comienza y continúe con ella hasta que lo de por hecho.

Muchos Terapeutas de Reiki prefieren pararse a la derecha de la mesa y moverse a ese lado o girar alrededor de la mesa para tener la mano izquierda en el punto más distante y la mano derecha en el más cercano, sugiero a usted practicar para ver que se sienta muy cómodo y resulte efectivo para Usted.

Algún RP (Reiki practicante) puede recibir una señal ocasional como una punzada del dolor en su propio cuerpo, enviada como guía, pero si usted está con el dolor de forma permanente es probable que esté bajo tensión y tenga la necesidad de relajarse.

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

Coloque por favor las manos suavemente, no debe haber el peso ni la presión aplicados. Esto a menudo se describe como un toque de mariposa. A algunas personas les gustará sentir el contacto de sus manos sólidamente. Se colocan suavemente sin hacer ninguna clase de esfuerzo, se podría dejar una luz entre el cuerpo del cliente y sus manos pero sin permitir que las manos se alejen más de una pulgada en el aura. Las manos se tienen levemente "encocadas" con dedos y pulgares juntos como si las manos estuvieran en unos calcetines o como cuando usted nada. Si usted las gira hacia arriba ellas parecerían recibiendo agua. Esta clase de posición de las manos se hace para representar la paz y la liberación del temor.

No hay la manipulación del masaje en el trabajo con Reiki. Las manos se colocan suavemente en o sobre cada posición hasta que haya flujo de la energía. Una pequeña intención se necesita, no es necesario el esfuerzo intenso.

Si usted llega a ser distraído y siente que la energía ha cesado lo vuelve a encender. Las manos se dejan trabajar en cada lugar hasta que la energía comience a estrecharse o alejarse o por tres a cinco minutos si el terapeuta no es sensible al flujo de la energía. La sensibilidad puede variar magníficamente de un tratamiento al otro.

## **EL FIN de la sesión REIKI**

Muchos terminan la terapia o tratamiento de Reiki de la misma manera, pero no todos realizan el mismo "fin de Reiki" que es Peinar y allanar el aura con las manos o con una de varias otras versiones. Yo enseño a finalizar una sesión colocando las manos una encima de la otra en forma de cruz sobre el final de la espina dorsal por 1 minuto. Una terminación Reiki también puede ser simplemente colocar una mano o las puntas de los dedos encima de la espina dorsal cerca al cóccix y la otra en la frente, en la cabeza, la clavícula o el estómago y esperar aprox. 3-5 min. que el Reiki corra fluyendo de una mano a la otra, haciendo que al final se realice un equilibrio energético. Generalmente se barre el aura tres veces de la cima al piso y otra versión popular y efectiva es hacerlo del piso hacia arriba.

La próxima versión de finalización es usada en la enseñanza por la Sra. Takata (según "VSRC", un estudiante suyo de primero y segundo grado) (lo usó con el permiso). "En un tratamiento completo una persona obtendría mayor relajación y ayudaría con la circulación, según la Sra. Takata:

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

Dé a la persona tratada suficiente tiempo de volver al mundo y poder correr Reiki por unos pocos minutos con la intención específica de ayudarlo a aquietar. La intuición es la mejor guía. No hay una sola manera correcta de hacer los tratamientos.

## **Acerca de las posiciones de las Manos de Reiki**

Estos posiciones que se entregan se usan también en otros métodos japoneses tradicionales y modos de curación de China y no son exclusivas de Reiki. Reiki fluye a donde se necesita tanto en un tratamiento entero de cuerpo o puede ser dado y entregado en un lugar específico, sin embargo moviéndose por las colocaciones de las manos usted asegura que cada área obtiene una sobrecarga del Reiki y que todos los canales mayores del meridiano se tratan.

Con el conjunto básico de las doce posiciones de mano la mayoría de los terapeutas de Reiki aseguran que todos los canales mayores de la energía y chakras se tratan para cubrir efectivamente el cuerpo y el aura enteros. Con el tiempo la mayoría de las personas desarrollan un sentido intuitivo de dónde la energía de Reiki se necesita y puede usar posiciones alternativas o las colocaciones de mano adicionales que siguen esa intuición.

Se dice que el 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 para terapeutas en su dispensario que no habían desarrollado una fuerte intuición.

La mayoría de los mapas comienzan con posiciones de Reiki con las manos directamente sobre la cara y luego se mueven a la corona o el lado de la cabeza. Yo personalmente a menudo comienzo colocándolas encima de la cabeza en la corona primero o en los hombros. Muchas personas se sienten más cómodas con esta primera posición y es menos probable que los niños pequeños laman las manos cuando usted comienza con una colocación menos desafiante que directamente sobre su cara.

Algunos terapeutas colocan pañuelos o tejidos sobre la cara de sus clientes. Esto ayudaría a mantenerlos protegidos del olor y el sudor. Pregunte por favor antes de hacer esto ya que algunas personas se sienten extremadamente incómodas con su cara cubierta.

Las manos se colocan con el pulgar y los dedos juntos como si ellos estuvieran en unos calcetines, no guantes. Ellos son "encocados" suavemente como para una brazada al nadar. Se ha enseñado que tener los dedos extendidos o separados dispersa la Energía de Reiki pero si su intuición lo dirige a usar la mano en posición diferente sígala.

Las posiciones de la mano en la cabeza y la garganta se hacen al pararse atrás del cliente. Entonces Usted se mueve para pararse al lado del cliente. Para el torso posiciona las manos colocándolas con las puntas de los dedos de una mano que tocan la base de la otra. Si la mano izquierda o la derecha son la mano cercana o la mano distante depende de lo que sea más cómodo para usted.

Algunos maestros enseñan las colocaciones específicas que varían de maestro a maestro. Estas posiciones son sugerencias antes que absolutas. Si usted tiene tiempo puede colocar al cliente invertido y repite las posiciones de torso en la espalda. Aprecio correr Reiki en las coyunturas, en los hombros, en los codos, en las muñecas, en las rodillas, en las caderas, y en las manos también.

El toque de Reiki es tan ligero que ninguna presión se aplica y nada en Reiki se parece el masaje. Las energías a menudo corren por cerca de 3 a 5 minutos en cada posición antes de cambiar. El tiempo en un

tratamiento puede variar bastante o poco, pero 40 minutos a una hora son los promedios para un tratamiento completo.

La postura es un área a menudo descuidada. Usted estará más cómodo durante los tratamientos si se para con su peso equilibrado sobre ambos pies, las rodillas levemente dobladas, los pies ligeramente separados, meta el extremo de su cuerpo sobre el paciente, apoye directamente, y con los hombros relajados hacia adelante levemente para no tensionar la espalda. Debajo encontrará un gráfico de las colocaciones de mano y ellas están descritas con todo detalle más adelante.

Usted puede mover ambas manos inmediatamente después de entregar la energía hasta la segunda posición, levante las manos lejos del cuerpo pero manteniéndolas en el aura. No las deslice por el cuerpo. Comience gastando un momento con su meditación en la posición gassho o la posición de manos que oran, en el corazón o la garganta, estos enfocan su intención y activan su Reiki.

### Las Colocaciones (detalle) de la Mano de Reiki



Comenzar las posiciones parándose atrás de la cabeza del cliente.

1. La cima de la cabeza, sobre el chakra de la corona.
2. Sobre los ojos, las palmas en la frente, las puntas de los dedos en el pómulo, esta posición aumenta el sexto chakra en la frente. Cuando los ojos se relajan el cuerpo se relaja.
3. Los lados de la cara cubriendo los oídos.
4. Bajo la cabeza con las puntas de los dedos en la arista del occipital donde el cráneo y cuello se unen. Esto relaja el tallo del cerebro y el cerebelo, promoviendo un sentido de la serenidad y el equilibrio. Esta posición ayuda con la vida pasada, recuerda y reduce el estrés.
  - 4b. Cubra la mandíbula con las palmas mientras coloca los pulgares en las comisuras de la boca. Reduce tmj.
5. Garganta, forme una V sobre garganta con sus manos. Libera el Flujo de mal aliento y aumenta la energía al cuerpo entero, la glándula tiroides regula metabolismo y equilibra la presión de la sangre y limpia el sistema linfático. El quinto chakra en garganta aumenta la comunicación. Muchas personas no están cómodas con las manos en la garganta, usted puede hacer esta posición dentro del aura una pulgada o dos sobre la piel escogiendo una de estas posiciones alternas.
  - 5b. ambas manos por el frente de la garganta.
  - 5c. o ambas manos hacia atrás de la garganta
  - 5d. o una en frente y otra hacia atrás.
  - 5e. o una en el frente de la garganta y la otra angulado hacia abajo sobre el timo.
6. Si usted no ha cubierto el timo con la posición de garganta coloque ambas formando una V sobre El timo.
  - 6b. sobre el pecho apenas debajo de los huesos de cuello, esta posición activa el amor incondicional del ser y a otros, vigoriza el timo que regula el sistema inmune, refuerza también los pulmones y el diafragma. Ahora muévase al lado del cliente, la mayoría de las personas concuerdan en instalarse a la derecha, si usted no cubrió la posición del timo lo hace de lado
7. El centro del pecho o entre los senos o apenas arriba en una V o en ángulo recto con una mano sobre el área de timo y la otra en el centro de pecho, cualquiera de éstos se puede hacer teniendo las manos una pulgada o dos lejos de la piel sin molestar al cliente. Refuerza abrir el corazón, el sentido de la compasión y la empatía. Revitaliza el corazón, pulmones y se relaja el diafragma. Aumenta el amor en el cuarto chakra.
8. El área del plexo solar encima de la cintura apenas debajo de las costillas. Esta posición vigoriza el plexo solar para la fuerza de la vitalidad y la vida. Como vigorizamos esta área nosotros engendramos apoyo hacia otros y se siente misericordia por los otros y el universo. Ayuda a la digestión, allí tratamos el hígado, la vesícula biliar, el estómago y bazo. Esta posición aumenta nuestro centro del poder en el tercer chakra.
9. Dos pulgadas debajo de la cintura: esta posición circula la energía a través del cuerpo entero. Tranquilizar esta área ayuda a la digestión. Fortalece el riñón y la vesícula, alienta la conexión con las emociones en el segundo chakra.

Algunas personas no necesitarán mover sus manos, si estas son muy anchas, otras deberán dar un paso más por debajo del ombligo para cubrir el chakra sacro.
10. las manos forman una V en cualquier lado del hueso púbico con los dedos que señalan hacia abajo y hacia el centro.
  - 10b. Una posición alterna es colocar las manos en cualquier lado del área púbica, con manos juntas primero en un lado y luego en el otro. Esta posición relaja el intestino grueso y el intestino delgado, ovarios, vesícula seminal y próstata. Esta posición libera la ansiedad y el temor acumulado como una actividad del primer chakra y del centro raíz y ayuda a sentirse centrado y conectado.
  - 10c. O encima del chakra raíz en el aura. No toque a menos que usted sea amigo cercano con el cliente. Esto se llama a veces la posición "Victoriana". Los terapeutas profesionales de Masaje u otros que trabajan con el cuerpo pueden estar cómodos y familiarizados con el contacto, pero otros pueden no estarlo.
11. Tobillos
12. Pies. Usted puede tratar el cuerpo entero desde los pies cuando el tiempo permite algo extra en los pies.

## **La ESPALDA**

Si hay suficiente tiempo su cliente se invierte y usted hace las posiciones de torso igualmente en la espalda en las mismas ubicaciones como al frente. Se recomienda que la espalda sea tratada si es posible.

B1. Colocar las manos encima de las escápulas (omóplatos) al mismo tiempo o primero en uno y entonces el otro. Esta posición relaja músculos de trapecio, deltoides y columna espinal superior que reduce el estrés y promueve la relajación.

B2. Colocar las manos en la parte media de la espalda primero por un costado y luego al otro con ambas manos o ambos lados al mismo tiempo con las manos una tras otra. Esta posición refuerza y relaja glándulas suprarrenales y ayuda a la liberación de temores, fobias y el malhumor perturbador.

B3. Coloque las manos en la base de la espalda en ambos lados de la espina dorsal.

B4. La siguiente posición deberá ubicar las manos en el cóccix o en sus proximidades esta posición equilibra la ciática y ayuda al receptor a sentirse más presente en el mundo. Antes de terminar el tratamiento. Colocar las manos en la rodilla y pie del mismo lado, y luego el otro. Hay chakras en estas áreas y la energía de Reiki puede liberar las obstrucciones de la energía allí y aumentar el flujo de ella. Esto ayuda a las personas a ser más flexibles y para tomar medidas cuando sea necesario.

Cuando el Tiempo lo permite sería bueno dejar correr Reiki en las coyunturas, en los hombros, en los codos, en las muñecas, en las rodillas, y en las caderas, y las manos también. Esto libera la tensión y estrés que se tiene en las coyunturas. Cada área del cuerpo tiene un significado simbólico en su curación, la tensión que se libera en los tobillos participa en alcanzar las metas más altas, la tensión que se libera en las rodillas participa en la liberación de la emoción y la habilidad de perdonar. Cuando los hombros están libres de tensión y estrés, allí la determinación quizá aumenta. (Éstas son mis explicaciones de efectos dados para el primer nivel, como Maestra de Reiki, su experiencia puede diferir.)

### **La posición adicional**

Algunas posiciones adicionales son:

La "**psicol.**" con los dedos de una mano sobre el tercer ojo en el centro de la frente y la otra al final de la cabeza donde el cráneo y el cuello unen. Para tratar los asuntos emocionales y mentales.

El "**Drenaje Reiki**" con las manos lance la energía hacia fuera y lejos del cuerpo de cliente con la intención de liberar de excesos de energía remanente.

El "**láser**": el pulgar y los dos primeros dedos de cada mano son reunidos y usados como un láser para estrechar el rayo y hacer el trabajo más intenso en áreas pequeñas. Áreas más grandes son tratadas con esta posición y moviendo las manos trazando el signo de infinito (una figura ocho).

La "**bendición**" con la mano derecha en la rodilla del cliente u hombro y la mano izquierda tenida arriba en el aire, se dice que ayuda con la curación espiritual y emocional así como también alivio del dolor.

Me gusta usar "**el vapor de limpieza**" donde las manos se colocan en una V tocándose parcialmente y superpuestas con los pulgares abiertos, formando también una V en el espacio.

En el centro imagine una corriente poderosa de energía que fluye entre las manos para sacar los bloqueos y llenar con luz Reiki. El Malestar liberado o exceso de energía se imagina que es chupado lejos por un tubo de luz entre manos y los pulgares hasta el espacio. Usted puede sentirse alentado a hacer circular la energía con una mano en el frente del cuerpo alrededor del área del riñón y la otra en la espalda, la energía Reiki corre de una mano a la otra atravesando el segundo chakra.

Yo a menudo gusto de trabajar en los pies, más de lo que la mayoría de las personas hacen. El cuerpo entero y el aura se pueden tratar desde los pies. El alineamiento de Reiki ayuda a aumentar sus habilidades intuitivas. Si usted se siente inclinado a usar cierta posición de mano hágalo.

Aquí están algunas de las técnicas enseñadas por la escuela que el Dr. Usui fundó en Japón, ellas son casi idénticas a las que se enseñan en la mayoría de los sistemas de contacto sutil a través del mundo. Estos son enseñados comúnmente en la eliminación de energías negativas en el Qui Gong.

En algunas regiones éstos quizás se consideren como el masaje y podrían necesitar las licencias legales y certificación que a menudo se requieren para el masaje.

1. **Palmejar**: Dando leves palmaditas de forma rítmica en el campo del ki con la palma o puntas de los dedos. Esto es útil para aliviar estancamiento o congestión y para mejorar la circulación.

2. Pulsar: Pulsar abriendo y cerrando levemente la palma. Se parece a un movimiento de gato que amasa. Estire los dedos abriendo la mano, entonces la relaja. Haga esto repetidas veces en un paso constante. El Ki se emite del centro de la mano. Estimula y mejora la circulación. Pulsar se puede usar sobre cualquier área del cuerpo que requiere, inclusive puntos específicos de acupresión. Si usted pulsó directamente sobre un punto de acupuntura, puede sentir hormigueo y calor en el punto o irradiar por el meridiano.

3. Acariciar, Ondear, peinar: Es muy útil para la congestión o el dolor. Las puntas de los dedos barren hacia abajo el campo de energía de los pacientes, como si cepillara el dolor, enviándolo lejos. No es parte del Sistema del Dr. Usui hasta donde sé, pero algunos maestros enseñan a despeluzar el aura antes de peinar u ondear. Esto es levantando las manos hacia arriba por el aura como arrancando una raíz desde la corona con pequeños movimientos.

### **La silla Reiki, los tratamientos sentado**

A veces no hay mesa ni otro lugar apropiado para colocar al cliente acostado.

Los tratamientos de Reiki pueden ser dados a una persona sentada bastante fácil y efectivamente. Los tratamientos sentados a menudo toman mucho menos tiempo que los tratamientos completos en una mesa de masaje. La silla usada no importa, tan alta como para que el receptor se siente cómodamente y usted pueda estar también cómodo al dar el tratamiento. Cerciórese de que el receptor esté relajado: los pies planos en el suelo y la espalda vertical. El terapeuta para dar el tratamiento sencillo de la silla deberá pararse atrás de la silla con la otra persona sentada con los pies en el piso, las manos en su regazo, las palmas hacia arriba generalmente pero esto no es esencial, piernas sin cruzar. Coloque las manos en los hombros del cliente.

Active Reiki y suspenda cuando el flujo se detenga. En este Método la energía corre generalmente 10 minutos antes de disiparse.

Usted puede hacer también posiciones de manos simplificadas en el tratamiento a receptores sentados usando las posiciones tradicionales de mano y arrodillado para las colocaciones más bajas de mano. Ya que Reiki I le permite al practicante hacer correr Reiki por sus manos, incluso unos pocas pulgadas fuera de ellas, algunos terapeutas usan diferentes combinaciones de manos en sus tratamientos.

Comience con la posición sobre la cabeza, en la corona y luego mueva las manos una por el frente y la otra por la espalda haciendo correr la energía Reiki a través de cada uno de los chakras a medida que recorre el cuerpo hacia abajo: frente, garganta, el timo (el centro de pecho superior), el corazón, plexo solar, hara (en o apenas debajo del ombligo, el vientre), chakra sacro, cóccix.

Durante este tratamiento rápido usted puede encontrar instintivamente que mover su entrega a través de los chakras los equilibra y pone en su lugar.

### **Un método más detallado de la silla**

Las posiciones:

1. Párese atrás de la persona, con las manos suavemente en los hombros.
2. Colocar ambas manos encima de la cabeza.
3. Mano en la frente y la otra detrás de la cabeza.
4. Posición opcional, por detrás la persona, poner ambas manos en el pecho.
5. De lado, colocar una mano bajo los huesos del cuello y la otra en la espalda.
6. Continúe colocando una mano en el plexo solar y la otra a la misma altura en la espalda. En este momento usted puede sentarse en una silla si la tuviera.
7. Colocar una mano bajo el ombligo (segundo chakra) y la otra a la misma altura en la espalda.
8. Tenga ambas rodillas, al sentarse o arrodillado enfrente de la persona.
9. Va finalmente a los pies.
10. Corre las manos a unas pocas pulgadas del campo de la energía hasta las piernas por 3 veces.
11. Recorra el aura tres veces: por el frente, la espalda y los lados.
12. Vaya atrás de la persona y colóquese en la posición inicial.

### **Otras formas de aplicar Reiki**

Aquí hay más ideas para usar su Reiki. Cuando usted llegue a estar estresado y ansioso, decae y se agota como resultado del acontecer en su vida, entonces se da Reiki adicional en auto tratamiento. En horas de comer, usted puede dudar de lo benéfico que el alimento pueda resultar para usted, haga correr Reiki sobre su alimento por un momento o dos antes de comerlo, así esté en casa o en un restaurante. ¡Usted apenas necesita colocar las manos discretamente cerca de o sobre el alimento y encontrará que cualquier negatividad que se ha conectado al alimento será quitada por un tratamiento corto! Mismo aplica para irradiar Reiki al agua antes de beberla y probar si sabe mejor.

Cuando usted da a niños pequeños Reiki, ellos a menudo parecen absorber la energía más rápido por tanto puede necesitar menos tiempo en cada posición de mano y cuando sea suficiente se mostrarán inquietos o se moverán mucho. La mayoría de los bebés y pequeñines aman Reiki.

Los animales no tienen mucha paciencia y si ellos se sienten bien pueden rechazar la energía, pero cuando enferman generalmente la aceptarán. De nuevo, no tenga las posiciones de manos largo tiempo, uno o dos minutos son suficientes. Los gatos, sin embargo, a veces lo disfrutan y a menudo llegan a pedir más de la cuenta después de que usted ha dado un tratamiento. Algunos gatos no se interesan.

Para dar Reiki a un animal de compañía, coloque simplemente las manos dondequiera que ellos se queden cómodos o sobre o cerca del área del dolor con la intención de curar. Reiki hará el resto, colocando la energía donde se necesita. Cuando ellos han tenido suficiente, se moverán. A veces ellos regresarán a usted ¡Cuando ellos quieren más! Los animales aman el Reiki y algunos lo "demandarán" frecuentemente.

Las plantas responderán efectivamente a Reiki. Como los humanos y los animales su fuerza vital responde a la energía de Reiki. A las flores cortadas se les pueden dar un tratamiento de Reiki para ayudar a preservarlas más tiempo. Ponga apenas las manos encima de las flores como si usted fuera a bendecirlas. Con el fin de preservar la planta mejor, deberá tratar la maceta entre sus manos, asumiendo que no está demasiado pesada.

He dado Reiki a libélulas heridas y ellas parecieron disfrutarlo. Los árboles son un depósito asombroso de la energía universal y a menudo ellos responden a la energía dada de Reiki y regresando la energía al donador. Así que si va y abraza un árbol usted también se siente 'bendecido'. Algunos árboles se sorprenden realmente de tener la oferta de personas para darles algo.

La orden ética general es que usted no dé el tratamiento sin el permiso debido, pero si su intención es que el Reiki sea ofrecido y pueda ser aceptado, pueda ser rehusado, pueda ser observado o puede ser enviado a donde sea necesitado, puede estar seguro que generalmente alguien lo recibirá así no sea siempre la persona para la cual había sido ofrecido el tratamiento.

## **Mikao Usui**

Mikao Usui desarrolló el sistema de la curación natural al que nos referimos como Usui Reiki. Recibe el título honorífico de Dr. como un sustituto para la palabra japonesa Sensei que traduce Maestro y es un título de respeto magnífico. Él nació alrededor de 1865. Murió en 1926, de un derrame cerebral. La historia del Reiki que viene de Japón comienza cuando los negocios del Dr. Usui fallan. Este fracaso lo dejó en deuda magnífica, y deseando recuperar sus bienes materiales. En un monumento de piedra, en homenaje al Dr. Usui se talló la siguiente declaración: "A quien un día fue al Monte Kurama a un retiro de 21 días y meditar. Al final de este período sintió repentinamente la magnífica energía de Reiki golpearlo en la cabeza, que lo inició al sistema de la curación de Reiki." En el libro de Petter Franco "Fuego Reiki", Franco cita a un Sr. Oishi, que aprendió Reiki en 1950 de un Maestro iniciado por el Dr. Usui. "El Dr. Usui meditó al lado de una catarata en la montaña Kurama. Un día, al pararse bajo la catarata, él tuvo un satori. "Satori" es un concepto japonés en que una persona tiene una realización repentina de una verdad magnífica o universal. Después de esta experiencia es que el Dr. Usui abrió el "Usui Reiki Ryoho Gakkai", la "Sociedad de Curación Reiki Usui". Según su piedra conmemorativa: "Él abrió un dispensario en Harajuku, Aoyama, Tokio en abril de 1921. Él no sólo dio los tratamientos a innumerables pacientes, algunos de los cuales habían venido de todas partes, pero él realizó también talleres para esparcir su conocimiento. En septiembre de 1923, el terremoto devastador de Kanto golpeó a Tokio. Miles de personas murieron, fueron heridos, o se enfermaron en sus repercusiones. El Dr. Usui apenado por estas personas, tomó el Reiki y usó sus poderes curativos en las víctimas sobrevivientes."

Después este Dr. Usui viajó y enseñó a través de Japón. Durante su permanencia en Fukuyama, él sufrió un derrame fatal en 1926. Su piedra conmemorativa expresa que él enseñó Reiki a cerca de 2000 personas aunque enseñó por sólo cinco años.

Desde la partida del Dr. Usui, ha habido seis presidentes de Usui Reiki Ryoho Gakkai, y ellos son: Sr. Ushida, el Sr. Taketomi, el Sr. Watanabe, el Sr. Wanami, Sra. Kojama y el Sr. Kondo, que ha estado en la oficina desde 1998. El "Fuego Reiki" (ISBN 0-9144955-50-0) y "Reiki: El legado del Dr. Usui" (ISBN 0-914955-56-X) son ambos escritos por Petter Franco. Estos dos libros son una fuente excelente de información con respecto a la historia de Reiki, la filosofía y las técnicas del Dr. Usui, el revelador de Reiki. Ambos son publicados por Lotus Light Publications, Box 325, Twin Lakes, WI 53181, USA.

## **Una Breve Historia de Reiki**

Mikao Usui Sensei llamado generalmente en Occidente Dr. Usui, era aparentemente un pequeño hombre del tipo renacentista, ya que tuvo muchos trabajos y vastos estudios sobre el pensamiento del Budismo, Taoísmo y la Cristiandad china Shinto e intensivamente en búsqueda de métodos de curación del espíritu, y después de mucho estudio recibió las energías de Reiki a fines del día 21 de retiro y meditación en el Monte Kurama. Usui Sensei recibió Reiki por la realización (satori) espiritual 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 cuáles 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 los alineamientos 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. Él 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 uso 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 los alineamientos. 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 el 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.

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 alineó a la Sra. Hawayo Takata. La Sra. Hawayo Takata, una viuda de Hawai, 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 los alineamientos de Reiki para los niveles uno y dos antes de que ella regresara a Hawai. Luego el Dr. Hayashi vino a Hawai y la Sra. Takata fue alineada en el Nivel de Maestra. La Sra. Takata abrió un dispensario en Hilo y cargó U\$10.000 para los alineamientos del Reiki Magistral. 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 los alineamientos 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 alineado 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 o tipo de natrapático y un Doctor, oficial del Gobierno o el empleado que guarda libros. Su piedra conmemorativa está en un templo en Tokio y tiene una inscripción acerca de su habilidad como un curador y la ayuda que prestó durante el gran Terremoto de Tokio.

## **Los Principios de Reiki de Mikao Usui**

Hay muchas versiones de los Principios de Reiki, que fue adaptado por el Dr. Usui de los preceptos del Emperador de Meiji y con los cuales alentó a las personas para leer la poesía de este emperador. Hay muchas traducciones e interpretaciones de los Principios.

Doy Gracias por mis muchas bendiciones  
Sólo por hoy no me enojaré  
Sólo por hoy no me preocuparé  
Haré mi trabajo honestamente  
Seré amable con las personas y cada ser vivo



Una traducción más literal  
El método Sagrado de recibir Bendiciones  
La Medicina Espiritual de Muchas Enfermedades  
Sólo hoy, no se enoje; no se preocupe.  
Haga su trabajo con aprecio.  
Sea amable con las personas.  
En la mañana y en la noche entréguese a la oración,  
Medita y cante estas palabras.

Aquí están las afirmaciones de Sensei Usui en la forma fonética japonesa.  
Las vocales minúsculas apenas se pronuncian:

(estas 2 líneas son el título)

SHO FUKU NO HI HO [el método Sagrado de recibir bendiciones]  
MAN BYO NO REI YAKU. [La medicina espiritual de muchas enfermedades]

(estas son las afirmaciones)

KYO DAKE WA OKORU NA, SHIN PAI Su NA. [Solo hoy no se enoje, no se preocupe]  
KAN SHA SHITE NARIWAI O HAGAME. [Haga su trabajo con aprecio]  
HITO NI SHIN SETSu NI [Sea amable con las personas]

(las instrucciones)

ASA YU GAS SHO SHITE KOKORO NI NENJI KUCHI NI TONA E YO. [En la mañana y en la noche  
entréguese a la oración y el canto de estas palabras]  
SHIN SHIN KAI ZEN USUI REIKI RYOHO [El método Usui mejora el espíritu, la mente y el cuerpo]  
CHOSO USUI MIKAO [Autor Mikao Usui] (la firma)

Expansión en los Principios de Reiki

Doy Gracias por mis muchas bendiciones

Esto no aparece en las listas de Principios de Reiki, pero de todos modos tener optimismo y la apreciación y cultivar una actitud de sentirse bendecido por todo lo que usted tiene y experimenta, sentir alegría también por los beneficios y bendiciones de otros es una manera de atraer más bendiciones en su vida.

Sólo por hoy no me preocuparé

Si usted no puede hacer algo acerca de un problema no tiene objeto el preocuparse.

Si usted puede hacer algo acerca de un problema lo hace y entonces usted no tendrá motivo para preocuparse.

Cuando nos preocupamos, podemos olvidarnos que estamos conectados con la energía del amor universal.

Cuando permitimos que esa energía fluya por nosotros llegamos a abrirnos a las experiencias como una caja fuerte en el universo amoroso.

Sólo por hoy no me enojaré.

Esto no significa mantener la cólera embotellada ni fingir que no está allí. Pero no permitirá que la cólera lo consuma. Cuando usted puede mirar la situación que le causa cólera a menudo podrá destapar información acerca de usted mismo y acerca de sus esperanzas.

Hago mi trabajo con aprecio

Vea esto como una llamada para vivir con la integridad en su trabajo, para hacer el mejor esfuerzo al realizar un trabajo y para vivir bien en el sentido de la integridad y el honor espirituales.

Sea amable con las personas y cada ser vivo

Nos hace conscientes de nosotros mismos como parte de un todo y comprendemos la Interconexión con los otros, que lo que damos en la vida regresará a nosotros. Cuando nosotros no nos preocupamos ni estamos enojados y estamos agradecidos con nuestra vida trabajaremos, y seremos naturalmente amables. La repetición de "Apenas para hoy" nos recuerda vivir en el presente.

## **La revisión del tratamiento y la moralidad**

El primer Grado de Reiki trabaja en un nivel físico - usted necesita generalmente tocar al receptor para conectarlo con Reiki.

¿Qué puede ser tratado?

Puede ser Auxiliado por Reiki en la curación de casi cualquier enfermedad y herida conocidas. Puede ayudar también a romper los hábitos no deseados tal como cigarrillos, el alcohol, las drogas, etc. Las personas han usado también Reiki para ayudar con la creatividad y la meditación, para ayudar a despertarse o para obtener un mejor dormir.

1. Idealmente el terapeuta debe estar en buen uso de razón, estado de ánimo, relajado y calmado. Esto promueve el flujo sin impedimentos de Reiki por los terapeutas que poseen la energía. Encuentro que el estado mental correcto se afirmará cuando sea necesario.
2. El tratamiento se debe conducir en un lugar tranquilo donde ambos, el terapeuta y El receptor, se sientan cómodos. Es más agradable si no hay teléfonos u otras distracciones sonando como las personas que llaman o la televisión o la radio, pero usted puede hacer Reiki en cualquier lugar y en cualquier momento.
3. Coloque la música clásica o Nueva Era para apaciguar el entorno con sonidos de bosques, de lluvia u otros sonidos de la naturaleza que ayuden a la relajación de la persona que usted trata, especialmente si ellos han venido a verlo por primera vez y el lugar les resulta extraño.
4. Es mejor si la conversación cesa durante el tratamiento, aunque a veces especialmente durante la primera visita, el cliente quiera hacer preguntas. Procure contestarlas antes de comenzar el tratamiento, o después. Aunque la energía no se interrumpirá normalmente durante la conversación, El cliente estará menos relajado mientras conversa.

Al dar un tratamiento de Reiki puede surgir un proceso espiritual y es a veces 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.

### **La lista de verificación del tratamiento de Reiki.**

1. Usted debe llegar antes que el receptor y puede gastar un pequeño tiempo en la meditación o la purificación de la habitación. (esta limpieza es opcional)
2. Encuentre su calma interior, evite apresurar los procesos.
3. Gaste unos pocos minutos con el cliente para mejorar la relación. Cerciórese de que ellos tienen suficiente tiempo para usted completar el tratamiento. Usted puede hacer un tratamiento más corto si él no tiene una hora ni cuarenta y cinco minutos.
4. Explique el proceso de las posiciones de las manos en Reiki.
5. Conteste cualquier pregunta y se cerciora que hay suficiente tiempo después del tratamiento para contestar alguna otra que surja.
6. Si es posible, asegúrese de que no sea interrumpido. Cierre la puerta, desconecte el teléfono, aunque los tratamientos excelentes pueden ocurrir también bajo condiciones caóticas.
7. Prefiera usar un disco compacto en 'repetición' antes que un cassette con sus chasquidos fuertes cuando las cintas finalizan. ¡Significa también que usted no tiene que levantarse en media faena para invertir la cinta!
8. Cerciórese de que ambos, usted y el cliente, estén cómodos. La postura es importante. Usted estará más cómodo durante los tratamientos si se para en ambos pies, las rodillas levemente dobladas, los pies un poco separados, inclinado un poco sobre el cliente con la espalda y hombros levemente encorvados sin rigidez. Usted no querrá obtener dolores en sus miembros porque ha puesto su cuerpo en una posición difícil. Si usted está de pie cerciórese de que la mesa de masaje está en la altura correcta para usted y si cura en un diván/cama encuentre un taburete con la altura correcta para permitir que alcance las posiciones a través del cliente sin esfuerzo. Recuerde tener una frazada preparada en caso de que el cliente se sienta con frío. Esto puede acontecer cuando usted se mueve hacia abajo hacia las piernas.
9. Si usted desea solicitar a los Ángeles o a sus guías de Reiki ayuda (una opción personal), entonces aproveche al comenzar el tratamiento antes de iniciar con las posiciones de manos. Muchas personas prefieren colocarse en posición Gassho (la posición de la oración) que permite que su ser se armonice con el del receptor. Su intuición le puede indicar y dirigir las manos. No es necesario ceñirse rígidamente a las posiciones de mano enseñadas, ellas sirven como una guía. Pero es mejor si usted conoce las posiciones de las manos. Cuando usted mueva sus manos sobre alguna persona prefiera mover una sola a la vez y después de tomar contacto trae la otra para 'reunirlas', de esa manera se consigue que la conexión permanezca continuamente. No todos encuentran esto esencial. Mantenga sus posiciones dentro del aura cuando mueva las manos si es posible. Mantenga su toque ligero y sin presión. Las manos se tienen con dedos y pulgares juntos y levemente encocados. Levante las manos, no las deslice por el cuerpo.

10. Una vez que usted ha completado por frente del cuerpo, pida que el cliente gire para que usted pueda tratar la espalda. Si es cómodo para el cliente hacer esto.

Las mujeres embarazadas y las personas con un conjunto de problemas o heridas pueden ser tratadas enteramente por el frente o de lado si eso es más cómodo para ellos.

11. Después de completar el tratamiento, si usted desea, limpie el aura ondeando de la corona a los pies con un movimiento general, tirando cualquier exceso, y entonces traiga el aura de la espalda a la corona. Dé gracias a algún guía Reiki si usted lo había llamado.

12. Algunos usan la presión apacible en el hombro del receptor hasta que ellos regresen al completo conocimiento y despierten. Prefiero sugerir que ellos tomen todo el tiempo que necesiten para volver a la vigilia antes de incorporarse. Quizás deba ofrecerles algún té fresco o agua de hierbas.

13. Tome algún tiempo para discutir el tratamiento, cualquier sentimiento, y dar el consejo acerca de tratamientos adicionales.

14. Realice cualquier arreglo para el pago o cambios si es aplicable.

15. Asegure que su cliente tenga sus datos y sepa cómo avisarle si necesita consejo o ayuda.

16. Trate de llevar un registro de sus clientes y sus detalles, el nombre, la dirección, como también las fechas del tratamiento, la realimentación y cualquier honorario cargado. Las personas que atienden una gran cantidad de círculos de curación o grupos en clínicas no encontrarán práctico mantener los registros detallados.

### **El asunto del cambio**

Cualquiera que se incorpora al Reiki encuentra eventualmente conflictos de tipo Cultural o Ético. Hay un choque entre el panorama de un verdadero "Sanador" que nunca esperaría cargar ningún costo por su trabajo, sólo lo impulsaría la compasión y la filosofía expresada y enseñada por el Dr. Usui, que uno debe dar algo a cambio para recibir el beneficio completo, y para equilibrar cualquier cambio de energía en un tratamiento generaría una deuda espiritual inaceptable para el sanado. La actitud de las personas que sólo valoran lo que es pagado por ellos Vs. la actitud de quienes piensan que las energías espirituales son un obsequio de Dios y este honor es gratuito. Estos son sólo unos pocos de los componentes en este asunto. La idea de Usui Sensei de requerir un desembolso mayor a cambio se ha refutado. Las Organizaciones Reiki en Japón cargan una membresía mensual pero el Reiki UNO se lleva a cabo en un año o más.

La historia del mendigo (Esa de Usui Sensei curando en un barrio bajo por muchos años hasta que descubriera que muchos mendigos prefirieron permanecer mendigos.) a menudo se dice para ilustrar un supuesto requisito que significa probablemente que no todas las necesidades pueden ser curadas. Usted no puede definir lo que constituye la curación para otro y no puede forzar la curación. (Esta misma historia se enseña en algunas sectas budistas con personas diferentes y para ilustrar diferentes puntos también, en mi opinión, esta es una Parábola tradicional de la enseñanza que se ha adaptado).

Yo no tengo la habilidad para resolver este asunto complejo del cambio pero lamento que tales conflictos puedan restringir la disponibilidad de esta y otras herramientas maravillosas para el bienestar integral de alguien. Es común para las personas desvalorizar algo por lo que ellos no pagaron aunque esto les pueda ayudar a poseer el bienestar.

Una buena parte de la primera clase de Reiki a la que asistí fue tomada con varias historias, los argumentos y el adoctrinamiento con que se necesita cargar el Reiki, y sobre todo para la presentación de Reiki como una carrera. Menciono el asunto porque cualquiera que sea el Reiki que entrena o el sistema que usted trabaja, encontrará la necesidad de trabajar estos puntos para solucionar asuntos acerca de sus valores personales. Sugiero que todos nosotros nos esforcemos para poner aparte nuestras preconcepciones en este asunto y ser sinceramente claros.

Es importante que nadie se sienta abusado o usado. Yo también pienso que no es justo castigar a alguien y catalogarlo como ambicioso, si ellos quieren un pago justo por el tiempo, la energía y el trabajo ellos hacen bien, aunque usted piense que el servicio debe ser gratuito. Yo me pregunto también cuántas personas sienten que su propia salud, la felicidad y la evolución espiritual no valen lo suficiente como para pagar un costo modesto por una clase o un tratamiento. El fondo del asunto para los estudiantes como para los maestros/terapeutas es cuánto nos amamos y nos respetamos.

Cualquier honorario o el intercambio deben ser justos, equitativos y aceptables a las partes implicadas. Cada vez aparecen más personas que usan Reiki y lo aprecian más si han hecho alguna clase de contribución con su energía y recursos y han ayudado a cubrir el costo al terapeuta de proporcionar el tiempo, la instrucción, el sitio, los materiales y el esfuerzo personal para la clase o el tratamiento. Muchos Maestros de Reiki que comenzaron ofreciendo gratuitamente los alineamientos encontraron que ellos no pueden continuar así porque el costo real de manuales y otras materias, el cuidado de niños etcétera es demasiado oneroso y una carga

para sus familias. Igualmente es también cierto que muchas personas siguen insistiendo que los Alineamientos deben ser gratuitos "usted obtiene aquello por lo que ha pagado".

La tradición del cambio es válido, todos nosotros Regresamos al Universo lo que recibimos y recibimos lo que arrojamos. El cambio puede ser el uso de cualquier energía recibida por lo bueno del universo.

Acepto el concepto del cambio por el valor y creo en el equilibrio. El cambio es verdaderamente la Ley universal pero para mí en el cambio y Karma a pesar de lo universal de sus alcances no es sencillo el control sobre cada uno de los acontecimientos que ocurren en la realidad lineal. Podemos hacer un cambio por el servicio al universo pero, por otro lado, no es buen Karma criticar a personas que necesitan apoyo para comer.

### **Dinero por trabajo es justo.**

Hice un número grande de alineamientos gratuitos pero el costo real era demasiado duro y también para mi familia que quiso más de mi tiempo. Yo ahora enseño las clases usualmente para una o dos personas a la vez y por un honorario moderado (y en siete años he recibido apenas el costo de las clases de Reiki que tomé tiempo atrás y las mesas de Masaje que uso, que se rompen).

Tomo parte en varias organizaciones que enseñan gratuitamente y cambio información libremente.

Se dice que una mariposa en Nueva York puede realizar cambios meteorológicos en Beijing, insistir siempre en cambios inmediatos en nombre del equilibrio puede, en mi experiencia, crear un desequilibrio más grande porque ese desbalance puede venir rectificando el uso que debemos hacer de la intuición que poseemos y de la comprensión con respecto a esto. No sólo pueda que lo que tiene razón para mí no tenga razón para usted sino que lo que tiene razón para mí ahora no tenga razón para mí mañana. La realidad es flexible y aprecio que este asunto de la oportunidad de clarificar nuestra comprensión sobre nuestros propios valores y necesidades, y nos alienta a aclarar cómo se siente cada uno de nosotros acerca de lo que preferiría sin antes aceptar como una verdad absoluta cualquier opinión sin ser examinada. No tiene la energía que marca a un "Maestro" de Reiki que usted haga lo contrario después que usted lo obtiene. Generalmente yo con respecto a la compensación de los viejos lightworkers veo que todos los Absolutos están equivocados inclusive este. La única cosa a la que soy opuesta es a ser rígido e inflexible.

### **HATSUREI-HO**

Esta técnica Taoísta se dice que viene del llamado quigong y ahora es enseñado en la sociedad japonesa de Reiki fundada por Mikao Usui. Esta se puede usar como una meditación diaria junto con el recitar de los principios de Reiki en la mañana y al anochecer si usted desea.

Esta Técnica ha llegado a ser difundida a terapeutas Occidentales de Reiki por seminarios conducidos por Hiroshi Doi que ha estudiado con la Sociedad japonesa de Reiki así como también con el Reiki occidental.

El Hatsurei-Ho se hace previo a recibir el canal Rei-ju que refuerza la toma de Alineamientos usado por el Reiki Gakkai. Muchos maestros ofrecen rei-ju en acciones de Reiki, esto es muy semejante a prácticas que tienen su fundamento en la meditación y sistemas curativos que trabajan con la energía a través del mundo. Es una modificación la versión de la escuela del Sr. Doi que tiene ambas Instrucciones, Occidental y japonesa de Reiki.

Hatsurei-Ho es una práctica para aumentar su canal de Reiki y el crecimiento espiritual. Es muy semejante a la meditación, ejercicios que limpian y construyen el canal, usados en muchas tradiciones metafísicas que sanan el espíritu. Muchos maestros de Reiki enseñan algunos de estos ejercicios como una adición al Reiki que practican.

La postura: Sentado en el piso o la silla. Relájese y cierre los ojos. Coloque su atención en su línea de Hara (3-5 centímetros debajo del ombligo). Ponga las manos en su regazo con las palmas hacia abajo.

Enfocar: Piense en comenzar Hatsurei-Ho

### **Limpieza o Cepillado:**

1. Coloque los dedos de la mano derecha sobre el hombro izquierdo, con las puntas de los dedos sobre la muesca en la orilla del hombro (donde el hueso del cuello se une con el hombro). La mano completamente plana.

2. Deslice con la mano plana transitando a través del pecho una línea recta, sobre la "V" del esternón (Donde las costillas se reúnen) hacia abajo a la cadera derecha.

3. Repita este procedimiento en el lado derecho, usando la mano izquierda. Deslice aplastando el hombro, en una línea recta, a través del esternón, a la cadera izquierda.

4. Repita el procedimiento otra vez en el lado izquierdo.

5. Coloque la mano derecha en la orilla del hombro izquierdo, las puntas de los dedos en la orilla señalando el exterior.

6. Deslice la mano derecha, aplastando hacia abajo el exterior del brazo completamente hasta los dedos, usted puede mantener el brazo izquierdo recto y en su costado o puede hacer esto con su brazo izquierdo recto y enfrente de usted horizontalmente.

7. Repita este proceso en el lado derecho, con la mano izquierda en el hombro y deslícela hasta abajo del brazo derecho a las puntas de los dedos.

8. Repita el proceso en el lado izquierdo otra vez.

### **Conexión a Reiki**

Levante las manos alto en el aire, visualice y sienta la vibración, la luz de Reiki entrando por las manos y corriendo por su cuerpo entero.

### **La Respiración Purificadora**

1. Ponga las manos en su regazo con las palmas hacia arriba y respirando naturalmente por la nariz. Centre la atención en su línea hara y relájese.

2. Cuando usted respire, visualice la luz blanca de Reiki entrando por su chakra corona, a través de su línea hara y ensanchando todo su cuerpo, disolviendo todas sus tensiones.

3. Cuando usted exhale, visualice que la luz que llenó su cuerpo entero, se ensancha y sale al exterior de su cuerpo por la piel, hacia la infinitud en todas direcciones.

Continúe por un par de minutos o tanto como usted desee.

Ponga las manos juntas enfrente de su pecho (como manos que oran) un poco más alto que el corazón. (Gassho)

### **La meditación:**

Imagínese que usted respira por las manos.

1. Cuando usted respire, visualice que la luz Reiki fluye por las manos hacia su línea hara, su hara se llenará con la luz.

2. Cuando usted exhale, visualice que la luz almacenada en su línea hara irradia fuera por sus manos. Continúe por un par de minutos o tan largo como usted desee.

### **Finalizar**

Voltee ahora las manos en su regazo con las palmas hacia abajo.

Confirme mentalmente que usted ha completado Hatsurei-Ho, abra los ojos y sacuda las manos hacia arriba/hacia abajo/izquierda/derecha por unos pocos segundos.

Reiju es dado por Maestros de Reiki durante la parte de la meditación Hatsurei-Ho y usted recibe Reiju continuando con la meditación hasta que sea tocado en el hombro o se le diga que Reiju ha terminado.

### **Shuyo ho de Usui Sensei**

El Hatsurei-Ho enseñado por el Sr. Doi es una versión modificada de la original de Usui-sensei. Como se hace originalmente es descrito también en su libro. Hatsurei-ho es llamado Shuyo ho cuando se hace junto en un grupo. Se realiza así:

I. Limpie su mente cantando Gyosei (los poemas del emperador Waka)

II. Seiza - se sienta en el piso en estilo zen

III. Kenyoku – limpieza o cepillado

IV. Joshin Kokyu – respiración de purificación del Alma: enfocar la meditación en el "tanden"

V. Gassho

VI. Seishin Toitsu - continuar meditación (esto es cuando "Reiju" es dado por maestros)

VII. Sansho de Gokai – decir los principios Reiki en voz alta tres veces

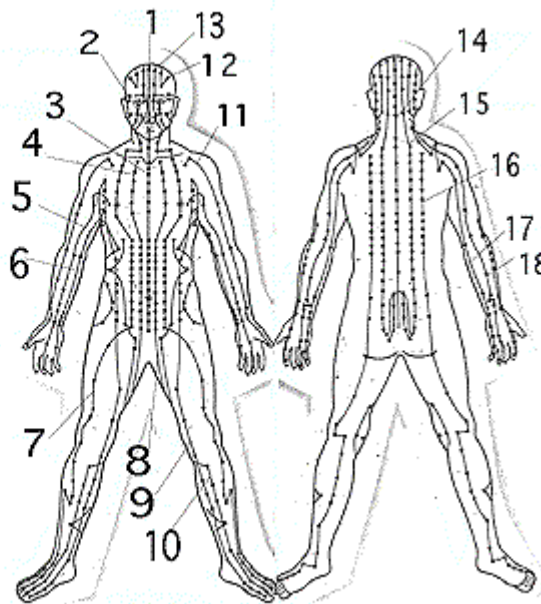
### **El Aura, los meridianos del cuerpo y Energía**

Usui Sensei estaba probablemente mucho más familiarizado con los canales, meridianos del cuerpo y la energía como se usaba en el tradicional Japón y en la Medicina china.

Las posiciones de mano de Reiki cubren la mayoría de los meridianos en empalmes que yo digo es importante familiarizarse con ellos y esas posiciones cubren también los Chakras, que muchos maestros Occidentales de Reiki encuentran más sencillo de usar y enseñar.

Las posiciones tratan el total, incluyendo lo no físico o el cuerpo de la energía o el aura como más a menudo son llamados en el Occidente. Cualquier mapa del cuerpo de la energía donde usted usa las posiciones de Mano tratarán a la persona entera.

1. Governing Vessel
2. Large Intestine
3. Conception Vessel
4. Kidney
5. Pericardium
6. Heart
7. Stomach
8. Kidney
9. Spleen
10. Liver
11. Lung
12. Gall Bladder
13. Bladder
14. Governing Vessel
15. Bladder (Inner line)
16. Bladder (outer line)
17. Small Intestine
18. San Jiao



Entraré en algunos detalles acerca del aura y los chakras, que forman parte del aura, porque ese es el mapa con que aprendí a trabajar.

Su cuerpo físico es sólo una parte pequeña de su verdadero ser.

Lo que usted ve no es todo lo que usted tiene. El cuerpo humano no es apenas la sangre y los huesos que percibimos en el vehículo físico. Somos hechos de la energía que penetra cada capa de nuestro ser. Nuestro cuerpo físico es apenas energía que vibra más lentamente que la energía que está más allá de nuestra percepción común. El campo del aura o la energía es generalmente invisible a la visión física pero la mayoría de las personas pueden aprender a percibirla con la práctica. El aura es más densa cerca del cuerpo y llega a ser más sutil a medida que se separa. La mayoría de las Auras humanas se extienden de 1 a 5 pies fuera y alrededor del cuerpo, aunque en los individuos más espiritualmente desarrollados se dice que puede extenderse hasta 50 pies del cuerpo e incluso un poco más en algunos casos. El Aura y la energía del cuerpo tienen capas, estructuras, canales energéticos y órganos dentro de él. Los traumas y disturbios emocionales pueden crear los bloqueos y otros daños en su cuerpo energético, si este daño no se repara y continúa en el tiempo, entonces la manifestación exterior de esto es la enfermedad.



El aura es el campo energía que penetra el cuerpo y se extiende fuera de él dos a cinco pies en la mayoría de las personas, algunos nombres comunes para las capas del aura desde el interior más densa a la capa exterior más fina o de más alta vibración son: 1. etérica 2. emocional 3. mental 4. causal 5. La plantilla etérica 6. intuitivo 7. cósmica. Estos nombres no son de ninguna manera definitivos y varias de las capas individuales y el sistema entero son a menudo llamados el cuerpo astral.

Hay muchas más capas de la energía del cuerpo o el aura que siete, algunos han enlistado más, yo puedo contar verdaderamente 32 y también dicen que hay 89 pero yo no estoy en posición de contarlas. Estas capas del aura no se segregan en la manera que la palabra capas pueda sugerir. Cada capa del aura interpenetra las otras y comienza en nuestro centro. La vibración de cada nivel llega a ser más fina y más alta cuando nosotros vamos del interior hacia fuera. Los niveles del aura no corresponden directamente a los planos esotéricos que es un área increíblemente compleja y oscura del estudio. Mientras que sí es cierto que somos sólo parte de un vasto universo de energía interconexiónado que enfocaremos en el aura humana individual ahora.

Ha habido confusión y variaciones considerables acerca de los nombres dados a cada uno de los Siete niveles conocidos del Aura. Estas descripciones obedecen a las maneras comunes que el aura es percibida, pero no son de ninguna manera la única o la descripción definitiva. Cuando trate de ver el aura, recuerde por favor que esto es una energía sutil y no es una exposición de luz. Aunque ver el Aura no es una de mis habilidades fuertes yo descubrí que las había estado viendo bastante a menudo como ondas de efectos ópticos o calor, aunque soy más capaz de sentir las capas de energía que de verlas. El aura cambia constantemente, puede tener un color predominante en las capas emocionales y causales. La manera que el aura se percibe puede variar magníficamente de persona a persona, las observaciones acerca de las capas se basan en un consenso general pero no son de ninguna manera absolutas. El tamaño varía también magníficamente dependiendo del nivel de la energía de la persona y la manera como ellos usan esa parte particular de sí mismos. El estrés, el trauma y el dolor emocional pueden mostrarse como deformaciones y bloqueos en el aura tiempo antes de que ellos lo manifiesten como enfermedad en el plano físico. Cada capa es relacionada al chakra del mismo número.

Desde dentro hasta el exterior del cuerpo, pasando por la piel física, todo es penetrado por estas capas.

1. **Etérico:** baja astral, chakra raíz, una capa azulada o grisácea que se extiende una pulgada o dos fuera del cuerpo, muy asociado con el cuerpo físico, es el más fácil de ver. Algunas personas son capaces de ver los destellos etéricos de los órganos internos. Algunas personas ven una luz Azul en un marco azul oscuro. Asuntos de Sobrevivencia, la función física del cuerpo y la sensación física del dolor, el placer, etc. automático de funciones.

2. **Emocional:** Chakra Sacro, los aspectos emocionales de nuestro vivir. Suave, nubes de luz multicolor visible de una a seis pulgadas fuera, esta es la capa donde la mayoría de las personas describen que el Aura muestra los lugares oscuros o área nublada y áreas estancadas donde los bloqueos y el dolor emocionales existen.

3. **Mental:** cuadrícula dorada, Chakra Plexo Solar, el cuerpo mental refleja los procesos del pensamiento, tipos de pensamiento. El poder personal.

Estos tres cuerpos son el más bajo astral y se dice que juntos componen la personalidad y que se crea en la concepción y se disuelve en la muerte.

4. **Causal:** más Alto Astral, búdico, chakra Corazón, nubes multicolores, asociado con el corazón y el amor. Este conecta el plano más bajo con los tres del más alto, virtualmente toda la energía curativa viene por esta capa es la capa del amor, ambos específico y universal, y el primero de las capas espirituales.

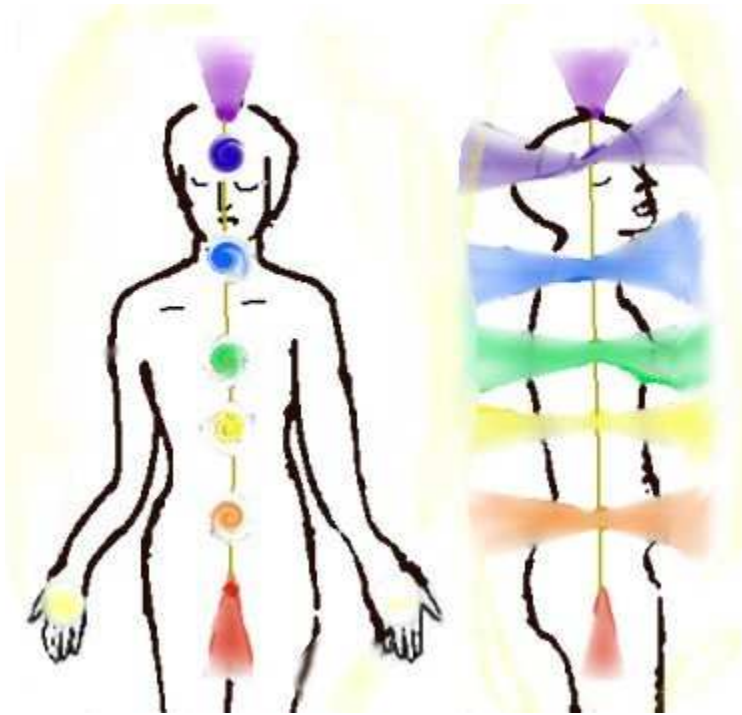
5. **Atmic:** (plantilla Eterica) la beatitud, chakra garganta, los aspectos más altos de la conexión con lo divino, el habla y la comunicación, escuchar, responsabilidad que toma por otros y pone en las acciones, vista por algunos como una rejilla de luz azul que rodea el cuerpo y se extiende cerca de dos y medio pies fuera del cuerpo. Ha sido muy raro para la personas activar esta capa pero se logra cuando se logra el equilibrio y se promueve una beatitud mostrándose como un ser movido por lo Divino. Está llegando a activarse más en las personas de este tiempo. El poder de la palabra y la manifestación.

6. **Intuitivo:** (monadic) plantilla del ketherico, chakra de la Frente, rayos multicolores de luz, comunicación espiritual con el conocimiento Divino para nutrirse de Amor a sí mismo como un aspecto de lo que es llamado por algunos, Dios, Amor de toda vida y la unión con el todo.

7. **Cósmico:** universal, esfera de rayos dorados o blancos del ketherico, chakra Corona, más alto, la mente, la conexión con la información divina y espiritual y la integración del espiritual y los aspectos físicos de ser.

## CHAKRAS

Los chakras (la palabra en Sánscrito para rueda) son los centros de la energía o el vórtice en su aura que gobierna y regula la energía que entra y corre a través del cuerpo físico y energético. Ellos no son órganos físicos, sino estructuras de energía. La colocación de las manos en Reiki debe cubrir los principales centros o chakras y los canales principales de meridianos por donde la fuerza de la vida fluye. Agregar la posición de hombro y cadera a su tratamiento cubre también el centro hawaiano de energía AO para beneficioso. La energía que se hace correr en los pies facilitará el flujo de la energía por todos los canales mayores. Los chakras se alinean por el canal central que corre por la médula espinal. Las energías se mueven hacia arriba y hacia abajo y también en una espiral por los canales laterales llamados Ida y Pingala. Se dice que el Caduceo, un símbolo antiguo de las artes curativas, representa este flujo. Hay muchos chakras, mayores y secundarios, nosotros hacemos énfasis en siete chakras mayores.



Tradicionalmente los Chakras se enumeran de abajo hacia arriba, descendentemente estos son: 7. corona, 6. la frente, 5. la garganta, 4. el corazón, 3. el plexo solar, 2. el sacro (Bajo Vientre) y 1. raíz, la base de la espina dorsal.

Las funciones y los propósitos más profundos del sistema de chakras son un área vasta de estudio. Los Chakras se componen de hilos de alta energía de frecuencia que el ojo espiritual percibe como luz, la fuerza de la vida es canalizada en el cuerpo físico y sus órganos vía los nadis y los meridianos y entra al cuerpo por los chakras. El grado de la actividad de un chakra depende de la combinación del desarrollo físico, emocional, mental y espiritual del individuo. Un chakra se puede dañar o puede ser bloqueado por un contratiempo emocional tal como un conflicto, la pérdida o el accidente. El temor, la ansiedad y el estrés son las causas comunes del funcionamiento defectuoso de los chakras, esta interrupción del chakra y el aura es la que crea la enfermedad y perturban el equilibrio energético del chakra.

Los problemas psicológicos pueden causar "bloqueos", obstruyendo el flujo de la energía dentro o fuera del chakra. En general el chakra de la frente hace relación a nuestra función emocional, los de la espalda a nuestro funcionamiento físico, y los primeros tres chakras a nuestra función de la razón. El equilibrio en nuestra razón y el centrado de la emoción es necesario para lograr una buena salud. La cantidad de la energía que fluye por nuestros chakras determina cuán bien funcionamos.

Los problemas psicológicos pueden causar "bloqueos", obstruyendo el flujo de la energía dentro o fuera del chakra. En general el chakra de la frente hace relación a nuestra función emocional, los de la espalda a nuestro funcionamiento físico, y los primeros tres chakras a nuestra función de la razón. El equilibrio en nuestra razón y el centrado de la emoción es necesario para lograr una buena salud. La cantidad de la energía que fluye por nuestros chakras determina cuán bien funcionamos.

### Chakras Principales

1. Chakra raíz, Muladhara, Kundalini, sobrevivencia localizado en la base del cóccix en la espina dorsal los colores: ROJO, negro, el elemento: la tierra, el reino mineral, el sentido: el olor letra: C, mantra: Lam o E como en red (rojo) vórtice o pétalos: 4,

Gobierna el Conocimiento Físico, el vigor, la herencia, sobrevivencia, la seguridad, la pasión, piernas y pies para huir o atacar, y la confianza, su relación con dinero, con el hogar, y con el trabajo.

2. Chakra sacro, Svadistana, la sensación localizado en órganos de sexo u ombligo, bajo vientre el color: marrón ANARANJADO, el elemento: agua, reino de las plantas,



el sentido: el sabor,  
letra: D,  
mantra: vam u O como en home (hogar),  
vórtice o pétalos: 6  
gobierna el Conocimiento Social, la sexualidad, la creatividad, las emociones, la cólera, el instinto del temor a la nutrición, bazo, las percepciones con respecto a alimento o sexo.

3. El plexo solar, Chakra Manipura Poder  
localizado entre el hueso esternón y el vientre  
color: AMARILLO,  
elemento: fuego,  
reino animal,  
el sentido: la vista,  
letra: D,  
mantra: ram o aum,  
vórtice o pétalos: 10  
gobierna el Conocimiento Intelectual, el poder, los logros, voluntad, las proyecciones del ego, Las energías vitales, el control, y la libertad de ser uno mismo.

4. Chakra del Corazón, Anahatha, el amor  
localizado en el corazón, centro del pecho  
color: VERDE y rosa,  
elemento: aire,  
reino humano,  
sentido: el tacto  
letra: F #,  
mantra: yam o a como en ah,  
vórtice o pétalos: 12  
Gobierno Emocional y el Conocimiento de la Seguridad, el amor, la compasión, media entre los planos más altos y los más bajos, es el de la sanación, respiración del Prana por los pulmones, el sentido de tiempo, las relaciones en su vida.

5. Chakra de la garganta, Visshuda, creatividad  
localizado en la base de garganta  
color: AZUL CIELO,  
elemento: éter,  
reino angelical,  
sentido: oído  
letra: G #,  
mantra: ham o U como en blue (azul),  
vórtice o pétalos: 16  
gobierna el Conocimiento Conceptual y las Ideas, el habla, oír, comunicación, el ser, la expresión.

6. Chakra de la frente, Anja, intuición  
localizado en el centro de la frente encima de los ojos  
color: INDIGO,  
elemento: visión espiritual, arcángeles,  
sentido: telepatía  
letra: a fuerte,  
mantra: om, aum o mmm,  
vórtice o pétalos: 96  
gobierna el Conocimiento Intuitivo, la intuición, pensamientos, la vista interior y exterior, la visión, los sueños.

7. Chakra Corona, Sehasara, el espíritu  
localizado en la cima de la cabeza,  
color: VIOLETA, blanco,  
elemento: reino cósmico  
mantra: aum, ee como en bee (abeja),  
vórtice o pétalos: 972  
gobierna el Conocimiento Imaginativo, la conexión al conocimiento cósmico, el espiritual, aspiraciones al conocimiento de sabiduría y de la verdad.

### **Chakras de las manos**

Los chakras en las palmas de las manos a menudo son relegados a la posición secundaria. Ellos son de gran valor en la vida diaria y deben estar abiertos y activos para compartir los tratamientos de Reiki y otras energías curativas.

Estos chakras transmiten la energía curativa y reciben información energética del universo. Los chakras de la palma se usan para canalizar las energías curativas a usted mismo y a los otros, para recibir las impresiones de la energía de una habitación, persona, situación, etc. Estos chakras hacen una mayor diferencia en la calidad de la vida cuando pueden ser abiertos por la intención. La energía de los chakras de la palma es esencial si usted está del todo interesado en el trabajo de la práctica de la curación espiritual con energía. Los chakras curativos están también activos en las puntas de los dedos.

### **Chakras Transpersonales**

Los más importantes chakras transpersonales son el timo o corazón etérico en el pecho superior, que gobierna la compasión, la paz interior y la conexión del alma con el mundo.

La Estrella del Alma aproximadamente un pie encima de la cabeza, que introduce la energía espiritual desde el corazón espiritual y nos ayuda conectamos con la energía e información espirituales.

La Estrella de la Tierra aproximadamente un pie debajo de los pies, que introduce y nos conecta a la Tierra, las energías y la información. Es importante desarrollar la Estrella del Alma y la Estrella de la Tierra simultáneamente.

El Tan Tien o Hara de color marrón localizado en la mayoría de las personas cerca de dos anchuras de dedo debajo del ombligo, es un centro esencial para la conexión y el almacenamiento de energías esenciales y conocimiento concreto del espíritu.

La más importante evolución que acontece en este tiempo en la energía del cuerpo es la unificación de las funciones de todos los chakras y estos comienzan a trabajar más que en el pasado. Los Alineamientos de Reiki que ofrezco incluyen alineamientos para ayudar a facilitar la armonía entre los Chakras.

### **Esferas de energía y otros ejercicios no Reiki**

Este ejercicio nos ayuda a estar más enterados del campo de la energía alrededor de nosotros y de la influencia que tenemos sobre nuestro alrededor. La esfera de energía es el centro de una técnica muy común y básica para advertir y direccionar la energía. La energía personal puede disminuir y el chi universal o la energía se puede usar como una manera de entregar deliberadamente en otras frecuencias la energía de curación.

Comience por tener las manos separadas un pie aproximadamente, juntándolas lentamente una a la otra, hasta que usted sienta una resistencia leve entre ellas. Se sentirá como si se formara una masa de energía entre las manos.

Acaricie por todas partes esta energía con sus manos, sintiendo la forma del paquete de energía que ha reunido. Imagínelo en una forma de pelota. Para algunos esta pelota comenzará por ser muy pequeña, para otros será una pelota grande de playa. Esto puede requerir alguna práctica para llegar a sentirse. Alguna persona no presiente la energía de esta manera. A veces las personas no sienten su propia pelota de energía, pero sí sentirían la de otras personas porque la frecuencia es levemente diferente. Si usted no siente la esfera de energía quizás quiera tratar esta variante.

Comience frotando las manos juntas vigorosamente hasta que ellas estén tibias, entonces colocándolas aproximadamente a un pie de distancia una de otra comience a apartarlas y acercarlas lentamente, de aquí para allá, es así como usted construye y forma la esfera de energía, puede tratar también estos un poco por encima de la cabeza.

### **El tratamiento con esferas de energía**

Mueva las manos de aquí para allá como si quisiera aplaudir en un movimiento lento hasta que usted tenga sentido de su aura. Entonces sienta o imaginase la energía sanadora en forma de esfera de luz. El bombeo o los movimientos de acercamiento ayudan a la atracción de más Chi y son a menudo bastante efectivos.

Cuando usted sienta o imagina una esfera grande de agradable energía entre las manos tómela y recorra el cuerpo de su receptor mientras baja, pulsando, como metiendo algo en su cuerpo suavemente hasta llegar abajo, haga otra pelota y lo sigue haciendo hasta que usted sienta que es suficiente; usted puede tomar la pelota e imaginarla como una esponja que absorbe y barre la enfermedad o el desequilibrio dispersándolo lejos a la Tierra o al aire para ser transformado al terminar e imaginar a la persona tratada bañada por la luz sanadora. Comúnmente esta luz se imagina Blanca, pero yo prefiero un Arco iris y la luz dorada.

Imagine la energía curativa que fluye de sus manos y va a donde se necesita.

Usted puede imaginarse la energía alargándose de sus dedos con mayor poder para alcanzar cualquier órgano del cuerpo y quitar el daño energético atascado dentro de la energía del cuerpo.

Otro ejercicio para intentar es colocar las manos juntas suavemente con la intención de activar su Chi personal o contactar la energía espiritual al sentir que se expande o ensancha mueva las manos separándolas, usted puede hacer esto con Reiki. Aprendí esto con Chi.

Usted puede usar movimientos de bombeo para advertir y construir su propia energía. Puede sacar el Chi universal de sus alrededores. Puede hacer circular shakti tal como Reiki en el espacio o la esfera que usted crea entre manos, y lo usa como un portador de la curación, en muchos y diferentes sistemas de sanación espiritual por contacto sutil los curadores generalmente usan bolas de energía.

Coloque su esfera de energía abajo enfrente de usted. Pase la mano a través de toda el Área, inclusive el espacio donde está la esfera, y dónde no está.

¿Siente usted una diferencia? ¿Puede sentir donde está la pelota? Puede sentirse cálido, más fresco, sentir hormigueo, más denso, etc. Usted la podría lanzar a una persona amiga, o un animal de compañía y ver si ellos lo pueden sentir. Algunos animales definitivamente pueden reaccionar a su pelota de energía. Las personas lo pueden decir si ellos sienten algo. Haga que ellos cierran los ojos y vea si sienten algo cuando los tocan. Cierre los ojos y pruebe qué siente usted. Trate de hacer como con la bola de nieve de más pequeña a más grande. Manipule el tamaño y/o la forma de su pelota de la energía. Experimente. Tome una esfera de energía que usted ha hecho, y apriétela contra su chakra corazón. Apriétela contra su tercer ojo. Apriétela contra su piel, y vea lo que usted siente.

Hay otras maneras de trabajar con pelotas de energía. Usted puede usar, al comenzar o terminar los tratamientos, mandarlas a distancia para suavizar el aura. Usted puede peinar el aura con una o entregar la energía sanadora con pelotas de energía, que es lo que yo frecuentemente acostumbro al crear esferas de energía y enviarlas, visualizando, esferas que limpian con diferente intenciones. Construyo la pelota de energía curativa entre mis manos y la puedo enviar fuera a otros con alguna intención o la coloco en el espacio para que sea utilizada en los procedimientos de sanación a distancia.

Otras esferas se visualizan fuera del cuerpo y luego se llenan con la energía. Ellas pueden ser utilizadas para "ver" acontecimientos o usarlas para enviar información positiva o para llenar con una manifestación visualizada. Ellas pueden ser enviadas a recuperar la energía perdida después de ser llenadas con sus temores, la cólera o con el dolor, etc. Entonces se cargan de luz/energía al disolverse y transformarse la energía "negativa".

Usar las manos para construir una esfera de energía trabajará para estos y otros propósitos también.

Las esferas de energía no son una práctica regular de Reiki pero puede ser una manera útil de desarrollar su conocimiento de la energía. Para ser efectivo en el trabajo de la energía es de gran valor saber quietarse, centrarse y conectarse con el corazón espiritual de la tierra y la Fuente alineando así sus pensamientos y la totalidad personal en un sólido estado de meditación. Esta es una práctica básica y frecuente en casi todas las formas de trabajo espiritual, la curación, la meditación, la manifestación, liberación de protección y la profunda curación, no sólo se basa en que cada uno aprenda la manera de sentirse más cómodo. Ver que la persona que usted trata sabe cómo quietarse, puede ser la parte más valiosa de la curación y las sesiones del trabajo de energía.

## **Sintiendo la energía**

No todo el mundo siente ni ve la energía Reiki, no es necesario que esta se sienta durante los trabajos para que estos sean buenos y reciban la energía.

Algunas personas encuentran que si primero frotan las manos juntas vigorosamente ellos pueden sentir la energía más fácilmente. Después que frotar las manos juntas corra las posiciones de mano en su propio cuerpo aproximadamente una pulgada lejos del cuerpo físico eso le ayudará a sensibilizarse con la energía y puede indicarle la falta de un tratamiento. Sienta los lugares calientes y fríos en el campo de la energía. Saque y tire energía de donde usted intuitivamente sienta que debe sacar e imagine llenar con luz curativa cualquier lugar donde usted quite bloqueos, o siente vacío o donde usted siente las necesidades.

Peinar y despeluzar el aura como peinando el cabello con los dedos puede ayudar también a limpiar y aligerar el aura. Usted puede sentir también bajar la energía del Chakra y animarse a abrirlo y limpiarlo para centrarlo bien en el canal central de la energía. Si usted siente la energía pegajosa u oscura puede arrojar esto a la Tierra para ser transformado y darle Espíritu y Luz. Además sacar los bloqueos y grandes excesos en el campo de la energía. Visualice y permita que la energía de sanación del espíritu fluya libremente y para llenar y cargar a la otra persona, no es necesario tratar de hacer nada, permita que suceda sin usar su propio Chi personal, porque mientras muchos sanadores lo usan usted podría desfogar su energía si lo hace y crear la enfermedad en su ser. Usar Chi espiritual universal es el más efectivo de todos los métodos. Por ser un canal neutral para la energía usted puede quedar asombrado por los resultados a largo plazo, este fue el primer método formal que usé. He visto por lo menos un "milagro" genuino de esta sola técnica (bien, algunos lo han visto con la oración intensa). Esto es algo que cualquiera puede hacer. Los Alineamientos y otra instrucción reforzarán generalmente y aumentarán la certeza de estos métodos y deben ser del beneficio y el verdadero deseo de sanar la persona. No Podemos y no debemos definir qué resultado es posible realmente en la mayoría de los casos pero permita al espíritu trabajar. A veces para que ocurra un resultado positivo el primer resultado aparente será un revés.

Cuando usted hace Reiki u otro trabajo de energía no trabajan en ello sólo sus manos al ponerlas, usted permite enviar mentalmente a cualquiera de las manos el flujo de la fuerza natural de la vida, o solicita e invita a ángeles y espíritus curativos de la orden más alta a ayudarlo. A veces es probable que usted sienta a su alcance los brazos de un ángel curador trabajando en la persona.

Una técnica para la curación rápida de las heridas que a menudo es efectiva consiste en volver a recrear en su mente el momento del accidente y visualizar claramente y de ser posible casi detalle a detalle, cambiando sólo el acontecimiento exacto que causó el accidente, la herida, el trauma, evitando hacerle sentir o vivir algún dolor de cualquier manera, repita la visualización una y otra vez haciéndola lo más real posible, lo más práctico es actuar fuera del acontecimiento (imparcial) pero tan atentamente como sea posible en el mundo físico- Casi como cerrando el contacto en la mano, que puede hacer esto aún más efectivo. Si usted se involucra en el dolor y el dolor es reducido, este buen resultado lleva a dejar caer la visualización pero también a mantener y reforzar esta visión. Hacer correr Reiki mientras usted hace esto aumenta la eficacia. He usado esto en cortaduras de dedos y en el dolor crónico de rodilla con resultados buenos apresurando la sanación. Teóricamente esto es más efectivo si se hace inmediatamente después de herirse, pero yo lo he usado en heridas y experiencias traumáticas de la espalda de años con buenos resultados.

### **Los BAÑOS del ARCO IRIS**

El correr colores, visualizar bañándose en luces de colores es otra manera común de limpiar y revitalizar el campo de la energía, además de la luz dorada cualquier y todos los colores del espectro pueden ser usados o rayos de arco iris de luz cristalina.

Es bueno activar Reiki bajo la ducha. He Reikiado los zapatos, mi cama y mis mesas de masaje y se siente que esto aumenta el confort.

### **La nota final**

Reiki trabajará sin mucho adorno y adiciones, pero para el desarrollo espiritual personal, auto conocimiento y la felicidad, una práctica regular de algún tipo de meditación es extremadamente útil.

La mejor manera de aprender a usar Reiki es usando Reiki.

La publicación del presente manual ha sido gracias a la útil colaboración de Tanmaya Honervogt. En los Estados Unidos de América circula bajo del título "The Power of Reiki."

© Peggy Jentoft ,2000  
Manual Reiki Nivel Uno

### **Peggy Jentoft**

[skygreen@attbi.com](mailto:skygreen@attbi.com)

Peggy Jentoft es una Maestra Reiki Enseñante de múltiples linajes que regresan a Usui Sensei. Entre los Maestros de Reiki que han sido sus maestros personales se incluyen Alexis Somerfield (K. Guererro), Marcie Rose, Sandra Mariana, Jennifer Alexandra. Ella ha cambiado alineamientos e información con más de dos docenas de maestros Reiki descendientes del linaje de por lo menos ocho de los veinte y dos Maestros Reiki formados por la Sra. Takata, y con otros Maestros de dos linajes diferentes a las líneas de Takata, y ha recibido también información y alineamientos por transmisión Espiritual directa en muchas modalidades diferentes de energía.

Ella ha sido alineada por Tera Mai, Karuna Ki, Seichem, Menchos, Gemstone, Unlimited, Fullspectrum, Magnussa Phoenix, han sido tantas las fusiones a tantas otras variantes que ella ha perdido la cuenta. Es una terapeuta de Drisana Séptimo nivel, una terapeuta de Malaka Huna Quinto nivel, una Maestra de la Sanación con Cristales de Poder, enseña Reiki, la Curación con Cristales, y Trabajos personalizados de Energía en La Mirada Ca. como Sacerdote Curativo ordenada por Sacerdotes Chrysalis y tiene más de treinta años de experiencia y estudios en la metafísica y múltiples modalidades curativas y sistemas de trabajo de energía.

© Derechos de autor Peggy Jentoft 2001-2002 todos los derechos reservados

Doy la bienvenida a sus comentarios y sugerencias que pueden ser enviados al Autor por correo electrónico a [skygreen@attbi.com](mailto:skygreen@attbi.com) o escribiendo a Peggy Jentoft 13218 Woodridge Ave. La Mirada Ca. 90638 o el teléfono 562-926-3975

## **Bibliografía**

(Esta no está completa) de todo corazón esta lista no se pensó para indicar ninguna recomendación, en ninguno de los casos.

Personal Reiki One Manuals By Alexis Summerfeld, Sandra Mariana, Christopher Cabot, Ven. Pema  
Reiki the Healing Touch by William Rand  
Essential Reiki, Diane Stein  
Reiki Plus first degree manual, David Jarrell  
Reiki Energy Medicine, Libby Barnett & Maggie Chambers  
The Reiki Handbook, Larry Arnold and Sandy Nevius  
Healing Yourself with light, LaUna Huffines  
Ask Your Angels, Daniel, Wyllie & Ramer  
Hands of Light, Barbara Brennan  
Light Emerging, Barbara Brennan  
The Healing Energy Of Your Hands, Michael Bradford-  
A Gift For Healing, Debora Cowens  
Anatomy of the Spirit, Caroline Myss Ph.D.  
Plant Spirit Medicine, Eliot Cowen  
Color and Crystals, Joy Gardner  
The Healing voice, Joy Gardner-  
Love is in the Earth, Melody  
Seeing With The Minds Eye, Samuels & Samuels  
The Holographic Universe, Michael Talbot  
Metapatterns  
Urban Shaman, Serge King

Manual Reiki Uno

© Peggy Jentoft, 2000, 2001 todos los derechos reservados

Traducido al Español por: Alfonso Vacca Millán Maestro Reiki, Cali Colombia, aquanautas@hotmail.com

FIN

\* \* \*