

WWW.DESPERTARALSER.NET

CURSO BÁSICO DE REIKI

Guía práctica de aprendizaje
para sanar con las manos



Reiki

Adriana Testa
Master en Reiki Usui - Reiki Karuna

CURSO BÁSICO DE REIKI

Guía práctica de aprendizaje para sanar con las manos

Adriana Testa

Master en Reiki Usui - Reiki Karuna

WWW.DESPERTARALSER.NET

Copyright © Adriana Silvina Testa

Licencia de uso

La licencia de uso de este e-book es para la práctica y el disfrute personal. No puede ser vendido ni comercializado. Puedes compartir sus enseñanzas siempre que cites la fuente y/o autor.

Primera Edición electrónica: Argentina, Julio 2016.

CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN.....	5
¿QUÉ ES EL REIKI?	7
¿Quién puede recibir Reiki?	8
¿Cuál es la función del Reikista?	8
¿Cómo funciona el Reiki?	9
EL ORIGEN DEL REIKI	11
Los procesos evolutivos del ser humano.....	13
Los 5 principios del Reiki:.....	13
LOS CHAKRAS	14
Cómo trabaja el Reiki para armonizar los chakras.	15
LA SESIÓN DE REIKI.....	19
Posturas de cabeza:.....	20
Posturas de torso boca arriba:	22
Posturas de torso boca abajo:	23
Posturas de piernas boca abajo:	24
Los 21 días de auto Reiki	25
Las 5 posturas de auto Reiki	25
HERRAMIENTAS DE REIKI NIVEL 2.....	27
El secreto de los símbolos de Reiki	27
Cómo utilizar los símbolos de Reiki.....	29
Símbolos de Reiki Usui Nivel 2.....	29
1 - CHO KU REI.....	30

Curso Básico de Reiki – Guía de aprendizaje para sanar con las manos

2 -SEI HEKI	31
3 - HON SHA ZE SHO NEN	32
Tratamiento de Reiki a distancia	32
4- HO SA NNA.....	34
Limpieza de ambientes con Reiki:	34
REIKI USUI NIVEL 3 Y MAESTRÍA	36
Cómo enseña un maestro de Reiki?	36
Símbolos de Reiki Usui nivel 3 y maestría	37
1- DAI KO MYO.....	38
2- RA KU.....	39
Rituales de iniciación o sintonización	39
PALABRAS FINALES.....	41

INTRODUCCIÓN

Hay conocimientos que son los pilares del sistema de Reiki como se conoce en Occidente hoy en día. Estos conocimientos son los que se ofrecen en cualquier clase o seminario de Reiki, y desde los comienzos de mi blog tuve en claro que quería ofrecerlos de manera gratuita.

Hoy en día hay tanta información disponible en el mundo virtual, que a veces se hace difícil distinguir lo real o coherente de lo fantasioso o meramente teórico, sin bases comprobables.

Mi idea de ofrecer estos contenidos de forma gratuita partió de la intención de brindar a todo el mundo una fuente de información confiable, basada en los años de experiencia y enseñanza, y no en la copia de la copia de lo que otra persona teorizó acerca del sistema de Reiki.

En los últimos años pude ponerme en contacto con personas de todo el mundo, que se comunicaron para agradecerme por todos los conocimientos compartidos en el blog. Cuando empecé con este proyecto, no pensé que sería algo tan grande... creo que no pensé en sí en los resultados.

Ya que los conocimientos que he compartido han probado ser tan útiles para las personas que me contactan a través de la web, he decidido compilar estos conocimientos en un pequeño manual básico, para que quien los necesite pueda llevarlos consigo y acceder a ellos de manera práctica, en cualquier momento y lugar.

Esa siempre fue la idea de mis libros digitales, y esta me pareció otra maravillosa manera de poder llegar a las personas de todo el mundo, para compartir los regalos que el Reiki puede otorgar.

Obviamente hay mucho más acerca del mundo de la terapia de sanación que lo que encontrarás en este libro, pero creo que pueden sentar una buena base

sobre la cual comenzar a informarte, o expandir tu información acerca del tema, para decidir si este es un camino que te interesaría emprender, o incluso para complementar las herramientas que ya hayas aprendido, si dispones de algún tipo de formación.

En todo caso, espero que sean el comienzo de una nueva etapa de tu aprendizaje en el universo de la sanación, utilizándolos con el compromiso y la seriedad que merece esta importante tarea.

Los aprendices de hoy son los maestros del mañana, y todos somos constantes aprendices y maestros.

Namasté

Adriana

¿QUÉ ES EL REIKI?

Reiki es un sistema utilizado para trabajar con imposición de manos, “canalizando” energía desde el campo energético Universal. Es un sistema más bien intuitivo, ya que no tiene base científica. Fue canalizado por Mikao Usui a finales del siglo XIX.

Reiki es una palabra compuesta que significa Energía Universal (Rei) y energía vital (Ki).

El tratamiento de Reiki ayuda gradualmente a restaurar el balance del campo bioenergético, de esta manera aliviando los síntomas físicos, mentales y emocionales causados por condicionamientos perjudiciales, situaciones dificultosas y emociones conflictivas.

- Ayuda en el alivio de cualquier dolencia física
- Mejora el sistema inmunitario
- Incrementa la regeneración física
- Aumenta la vitalidad
- Relaja la mente, alivia la tensión y el estrés
- Equilibra las emociones
- Reconecta con la esencia interna
- Colabora con el cambio de hábitos nocivos
- Colabora en el crecimiento personal y el desarrollo de consciencia
- Ayuda a reconectar con la sensación de paz, felicidad y propósito

Siendo que el Reiki trabaja a nivel energético-físico, la reincidencia por parte del consultante en conductas perjudiciales resultará en la nueva formación

del mismo síntoma, u otro síntoma de características relacionadas. **El bienestar es una elección, y no se puede asistir en el cambio a una persona que no desea cambiar.**

El Reiki es un sistema, un protocolo, una herramienta, consistente en distintas posturas de manos, utilización de símbolos y mantras para aplicar en forma dirigida la Energía Universal, con el objetivo de restaurar el equilibrio energético corporal.

Es una terapia holística, ya que **trabaja integradamente con todos los aspectos del ser humano**, para alcanzar un bienestar completo, sin descuidar ninguno de los planos del Ser, acorde con la necesidad de cada consultante.

¿Quién puede recibir Reiki?

Cualquier persona puede recibir Reiki siempre y cuando lo desee (leer más adelante las reglas del Reiki), pero hay protocolos especiales de trabajo para las embarazadas y los niños muy pequeños.

También puede utilizarse Reiki en animales, plantas, lugares y objetos (estando entre los más importantes el agua y la comida que ingerimos).

Recientemente, el Reiki ha sido reconocido como una terapia complementaria para el bienestar por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

¿Cuál es la función del Reikista?

La función del reikista es la de ser un mero canal para la intervención del Ser, que asiste a la persona aquejada de la manera en la que ésta más lo necesita, generalmente proveyendo el balance corporal que llevará a la fortaleza y claridad para lidiar con las causas originales de los problemas, mientras se alivia temporalmente el síntoma físico o emocional, o se previene la formación del mismo al **corregirlo en el campo bioenergético antes de su manifestación**.

Con la suficiente práctica en el trabajo con la energía, pueden desarrollarse métodos de orientación que también ayudarán al consultante a corregir las causas originales del desbalance. En última instancia, **la sanación verdadera de dicho síntoma dependerá enteramente del consultante, y el rol del terapeuta se relega a una mera asistencia, guía y contención a lo largo del proceso**.

Cualquier terapeuta con la suficiente experiencia puede también funcionar como asesor y asistir al consultante con cualquier pregunta o duda en cuanto a sus procesos personales, pero sólo de manera externa y objetiva (cada persona es la única que puede recorrer el camino indicado y hallar las respuestas para sus propios interrogantes).

¿Cómo funciona el Reiki?

Como toda medicina oriental, sus fundamentos profundos se encuentran en las tradiciones hinduístas antiguas, que hablan de centros energéticos o chakras. **Los chakras administran la energía de nuestro cuerpo pero su funcionamiento está fuertemente ligado a diferentes aspectos de nuestra conducta**.

Cuando sostenemos una conducta que ya no nos resulta benéfica (hablamos puntualmente de este tema más adelante, en el apartado Chakras), el

funcionamiento de los centros energéticos y la distribución de la energía en el cuerpo comienzan a distorsionarse, entrando en una desarmonización. Esto también puede suceder debido a patrones energéticos heredados del árbol familiar y las grandes influencias del inconsciente colectivo social (las creencias y comportamientos de las personas que nos rodean, y las energías del entorno).

El Reiki funciona restableciendo el correcto flujo energético y energizando el campo. Debido a su propia tendencia a volver al estado de equilibrio, el cuerpo utiliza el tratamiento recibido en la forma más conveniente para volver a su propio estado de salud. Es por eso que **el rol del terapeuta es el de ser un asistente, mientras que el que cumple el rol de sanador es el mismo consultante.**

El Reiki también puede ser utilizado como un método de auto-tratamiento, que nos llevará a un importante camino de reconexión interna, autodescubrimiento y crecimiento personal.

EL ORIGEN DEL REIKI

Según narra la historia, el siguiente es un resumen del relato de los eventos que llevaron al Dr. Mikao Usui, fundador del sistema de Reiki Usui Tradicional, a la creación del mismo.

“A finales del siglo XIX, el Dr. Mikao Usui, que en ese momento dirigía la pequeña universidad cristiana de Doshisha, en Kyoto, experimentó una crisis de fe cuando uno de sus estudiantes cuestionó su ciega devoción frente a los relatos de las sanaciones de Jesús en la Biblia. Conmovido por la interrogante, dimitió a su cargo con el objetivo de dedicarse a la búsqueda de una respuesta.



Mikao Usui

Durante largo tiempo estudió e investigó por diferentes medios académicos sin lograr hallar una respuesta, pero encontró indicios de que Buda había realizado hazañas similares.

Llevado por esta pista, volvió a su patria y comenzó a visitar templos budistas, pero las fuentes de información que encontró no se hallaban traducidas al japonés.

Luego de varios años de estudiar los idiomas chino y sánscrito, investigando encontró unos manuscritos en la biblioteca de un monasterio zen. En ellos, un discípulo anónimo de Gautama Buda relataba con detalle qué métodos, símbolos y fórmulas había empleado aquel en sus curaciones, y la forma de transmitir esas facultades a otras personas.

Llevado por el deseo de experimentar en carne propia la habilidad de realizar la imposición de manos, se retiró a un monte sagrado a meditar y ayunar, confiando en que Dios le revelaría los secretos prácticos de la fuerza curativa que sólo conocía en la teoría.

Luego de veintiún días de retiro, un haz de luz descendió del cielo y lo llenó de fuerza y vigor. La debilidad y rigidez de los días de meditación desaparecieron. Puedo visualizar claramente los símbolos que había encontrado en el viejo texto, que se quedaron grabados en su memoria.

En su regreso, tuvo varias oportunidades de poner las habilidades curativas en práctica. Luego de probar exitosamente las técnicas adquiridas, comenzó a tratar gente de la calle, en estado de pobreza, indigencia o incapacidad física que le impedía conseguir un trabajo, pero con el tiempo no pudo evitar notar que muchas de las personas sanadas volvían a asumir un estado penoso, mendigando y viviendo en las calles a pesar de tener los medios de conseguir un trabajo digno para subsistir.”

Mikao Usui cayó en la cuenta de que el rol que cumplía la persona en su propio proceso curativo era fundamental, por lo cual tomó la decisión de implementar dos reglas básicas:

- 1- Sólo tratar a personas que deseaban y decidían ser tratadas.**
- 2- Debía existir un intercambio energético por parte de la persona que recibía la terapia.**

El intercambio energético podía involucrar bienes materiales, favores, o la mera intención de la persona de trabajar para su propio bienestar. Esto demostraba un grado de compromiso por parte de la persona asistida.

Los procesos evolutivos del ser humano

Con el pasar del tiempo, Mikao Usui notó otro factor en el proceso curativo. Muchas personas volvían a generar los síntomas sanados, manteniendo conductas y actitudes poco beneficiosas para una correcta calidad de vida.

Eventualmente llegó a la conclusión de que **existía una relación entre las enfermedades y los procesos de aprendizaje**, el significado de la salud física, de asumir la responsabilidad del propio estado, la gratitud y las leyes de los intercambios energéticos.

Demarcó de manera muy sintética sus conclusiones en los **principios básicos del Reiki**, que dan una pauta de la **conducta general apropiada para un sano proceso evolutivo y desarrollo personal**, debiendo ser aplicada para su bienestar **tanto por los pacientes como por los terapeutas**.

Los 5 principios del Reiki:

- 1- *Precisamente hoy no te enojés.*
- 2- *Precisamente hoy no te preocupes.*
- 3- *Trabaja con honradez.*
- 4- *Se amable con quienes te rodean.*
- 5- *Agradece los abundantes dones.*

LOS CHAKRAS

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

A efectos de esta sección abarcaremos sólo los 7 chakras principales.

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

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



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

Mientras no se haya realizado la corrección del origen que produjo el desbalance interno (lo que implica la aceptación y el proceso de aprendizaje correspondiente relacionado con el condicionamiento o patrón de pensamiento que produjo el desbalance), hay terapias que pueden ser utilizadas como asistencia para contrarrestar temporalmente los síntomas (el Reiki es un ejemplo de ellas).

Cómo trabaja el Reiki para armonizar los chakras.

En una sesión de Reiki se utiliza la interacción de campos energéticos para lograr contrarrestar los síntomas que puedan presentarse en los planos físico-emocional-mental.

Los cuerpos energéticos de ambas personas involucradas (terapeuta y paciente) interactúan y trabajan por sí solos, siempre que se basen en la verdadera intención de realizar el trabajo correspondiente (es decir, que el terapeuta trabaje con la intención de asistir a la persona). Adicionalmente, también pueden realizarse maniobras específicas que complementarán el trabajo.

A lo largo de la sesión el terapeuta debería ser capaz de detectar los desbalances localizados en el sistema de la persona, para poder asistirle en cuanto a los orígenes de su afección. Esta no es una capacidad que se pueda enseñar solamente mediante la teoría, sino que se logra con tiempo, observación, trabajo a conciencia y experiencia. Para esto, puede utilizarse a los chakras y los posibles procesos relacionados con cada uno, junto con otras innumerables variables, para determinar cuál fue el origen de la afección, y la apropiada corrección de la misma.

Cada chakra se relaciona con cierto tipo de órganos, y por ende, con determinados tipos de conducta o emociones. La información proporcionada en esta guía es muy básica, y se recomienda un más amplio estudio de los mismos, acompañado por el correspondiente trabajo práctico.

Cada terapeuta desarrolla su método de diagnóstico a medida que avanza su estudio y práctica en la materia, aprendiendo a dejar de lado los juicios personales, para **dar lugar a una interpretación más intuitiva y objetiva.**

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

CHAKRA N°1: MULADHARA

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

CHAKRA N°2: SWADHISTHANA

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

CHAKRA N°3: MANIPURA

- Ubicación: Plexo solar, páncreas.

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

CHAKRA Nº4: ANAHATA

- Ubicación: Corazón, timo.
- Proceso: Amor incondicional por la existencia. Aceptación, compasión, relación con el resto del mundo.
- Órganos: Corazón, sistema circulatorio, sangre.
- En desbalance: Egoísmo, dificultad para mantener relaciones equitativas duraderas. Crueldad, frialdad, sensación de aislamiento.

CHAKRA Nº5: VISHUDA

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

CHAKRA N°6: AJNA

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

CHAKRA N°7: SAHASRARA

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

LA SESIÓN DE REIKI

La terapia de Reiki consiste en la elevación de la frecuencia energética del campo áurico trabajado con imposición de manos en las diferentes posiciones, que nos permitirán direccionar energía a las diversas partes del cuerpo del consultante.

Cada postura de Reiki se trabaja inicialmente durante 3 minutos, pero **este tiempo puede variar dependiendo de la situación y necesidad particular de cada persona**. A medida que el terapeuta desarrolla sensibilidad en la percepción de las manos y los diferentes sentidos puede cambiar el trabajo de posturas de 3 minutos para adaptarse a las necesidades de cada consultante.

Las manos pueden trabajar a 2 ó 3 centímetros de la superficie del cuerpo o suavemente apoyadas en la zona (con el consentimiento del consultante). En la medida de lo posible (a menos que la postura indique lo contrario) las manos se colocan una al lado de la otra, con los dedos juntos, formando una pequeña cúpula.

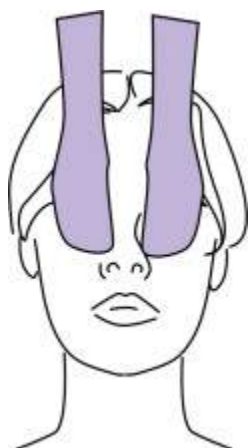
Se debe generar en las manos sólo suficiente tensión como para sostener la postura, el cuerpo debe estar relajado y la columna recta. La mente debe estar en un punto neutral, sin identificarse con pensamientos de ningún tipo y sin generar ninguna intención puntual.

La terapia de Reiki completa básica dura 57 minutos (3 minutos por cada postura, 10 posturas boca arriba y 9 boca abajo), que incluyendo las diferentes preparaciones y consultas previas y posteriores con la persona suelen extenderse a más de una hora. Pero estos tiempos pueden variar dependiendo de la metodología de trabajo.

En mis clases suelo motivar a mis alumnos para que desarrollen su sensibilidad a la energía, permaneciendo en cada posición de manos todo lo que se requiera acorde a las necesidades del consultante.

Posturas de cabeza:

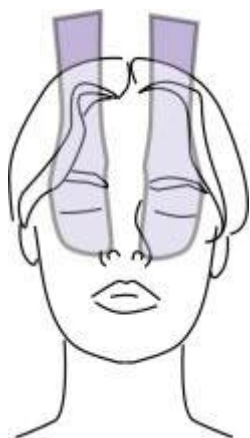
Estas posturas de Reiki trabajan con los chakras superiores. Se utilizan para intentar calmar la mente previamente al tratamiento, y retornarla al estado natural de paz y calma, lo cual predispondrá al consultante para el trabajo. También trabajan sobre la inspiración, la creación y expresión individual.



1- Sobre los ojos: Se colocan ambas palmas, una al lado de la otra, sobre la zona del entrecejo y ojos. Ayuda con las tensiones mentales, las preocupaciones y el exceso de actividad mental.



2- Sobre las sienes: Se coloca una mano a cada lado de la cabeza, sobre la zona de sienes y orejas. Ayuda a equilibrar la actividad en ambos hemisferios cerebrales (pasivo-creativo/agresivo-lógico).



3- Sobre la nuca: Esta postura complementa el trabajo de las dos anteriores. Se forma un cuenco con las manos y se apoya la nuca del consultante sobre las palmas. Ayuda a eliminar dolores de cabeza, vitaliza cuando hay falta de descanso y ayuda a ordenar las prioridades mentales.



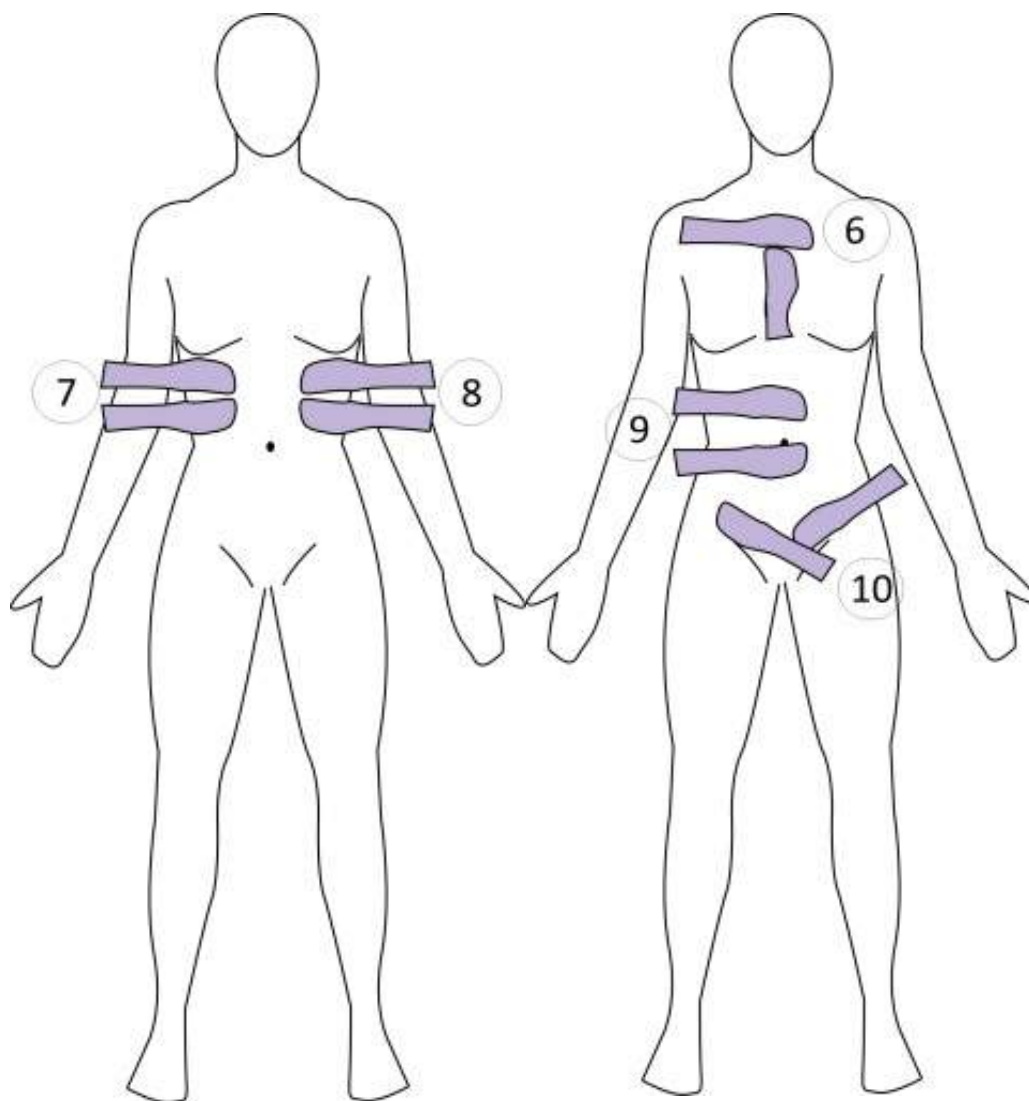
4- Sobre la coronilla: Luego de poner a la mente de lado, se colocan las palmas sobre la coronilla para reconectar a la persona con su fuente de energía espiritual. Las manos deben estar juntas y mirar hacia el mismo lado.



5- Garganta: Los dedos mayor e índice de ambas manos se juntan en el centro de los huesos claviculares, rodeando el cuello. Esto remueve residuos emocionales y mentales estancados en la garganta por la falta de expresión. Ayuda a la persona a conectarse con su verdad.

Posturas de torso boca arriba:

6-

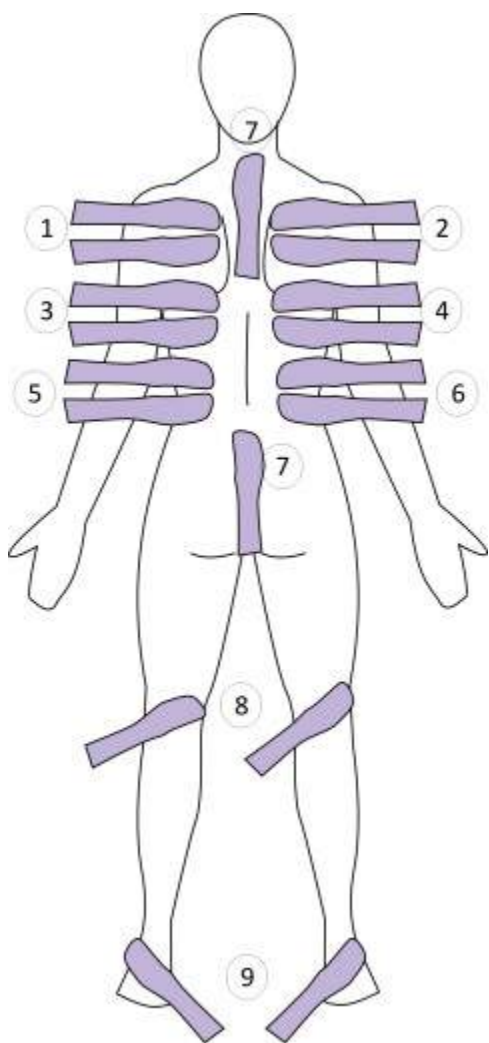


Sobre el pecho // 7- Costado izquierdo del tronco (costillas) // 8- Costado derecho del tronco // 9- Plexo y estómago // 10- Cuatro dedos debajo del ombligo

Las posturas de Reiki sobre el torso, boca arriba, trabajan los órganos internos principales, los chakras inferiores y los aspectos emocionales del individuo. Cubren desde el pecho hasta el pubis.

La zona baja del abdomen (postura 10) procesa las emociones derivadas de las relaciones afectivas y la autoestima. El plexo solar (postura 9) asimila esas emociones y las deja fluir a la zona de amor incondicional que es el pecho (postura 6), desde donde se utiliza la conexión emocional para integrar todo lo que nos rodea.

Sólo cuando todos estos centros están libres de bloqueos la persona puede utilizar el *chakra* garganta para expresar su verdad emocional. De otra manera, aunque el centro de la garganta esté abierto, sólo se logrará la expresión desde los *chakras* mentales.



Posturas de torso boca abajo:

1 al 6- Costados de la espalda, desde los omóplatos hasta zona lumbar / 7- Mano derecha en centro sacro, mano izquierda en la base del cuello / 8- Huecos poplíteos (rodillas) / 9- Plantas de los pies

La espalda trabaja de manera unificada para llevar energía a todo el sistema utilizando los principales canales energéticos, que corren a lo largo de la columna. Por esta razón, **la espalda debe ser trabajada como un todo y cubierta en su totalidad.**

Las primeras posturas tienden a hacer una limpieza completa de la espalda mientras que la número 7 utiliza la mano derecha en el centro sacro coccígeo para llevar ráfagas de energía hacia el polo opuesto (la mano izquierda en la base del cuello), vitalizando de esta manera todo el sistema.

Posturas de piernas boca abajo:

El tratamiento de Reiki termina realizando un enraizamiento de la persona, para que vuelva a habitar el cuerpo correctamente luego de la expansión áurica. A este fin, se realiza imposición de manos en las articulaciones de las rodillas y en las plantas de los pies.

Conclusión del tratamiento:

Al terminar la sesión de Reiki la persona debe descansar mientras el trabajo se asienta por algunos minutos. En el entretanto el reikista debe limpiar posibles residuos energéticos lavando sus manos, articulaciones de las muñecas y antebrazos con abundante agua templada.

Una larga ducha o baño de inmersión son muy recomendables luego de una jornada de trabajo con cualquier tipo de terapia energética. Tanto terapeuta como consultante deben tomar abundante agua para colaborar con la desintoxicación del sistema.

Los 21 días de auto Reiki

Como complemento de la sintonización de Reiki Usui de Nivel 1, se le pide al alumno que realice una práctica de 21 días con auto Reiki para la desintoxicación del sistema, y como introducción a las técnicas aprendidas (vale destacar que el auto Reiki es para todos, y que no es necesario haber recibido sintonizaciones de ningún tipo para aplicarlo).

Los 21 días de auto Reiki constan de una práctica diaria de 5 posturas básicas de 3 minutos de duración cada una. Estas medidas son el mínimo trabajo requerido, pudiendo agregar el alumno más posturas y mayor cantidad de tiempo en el trabajo de así desearlo.

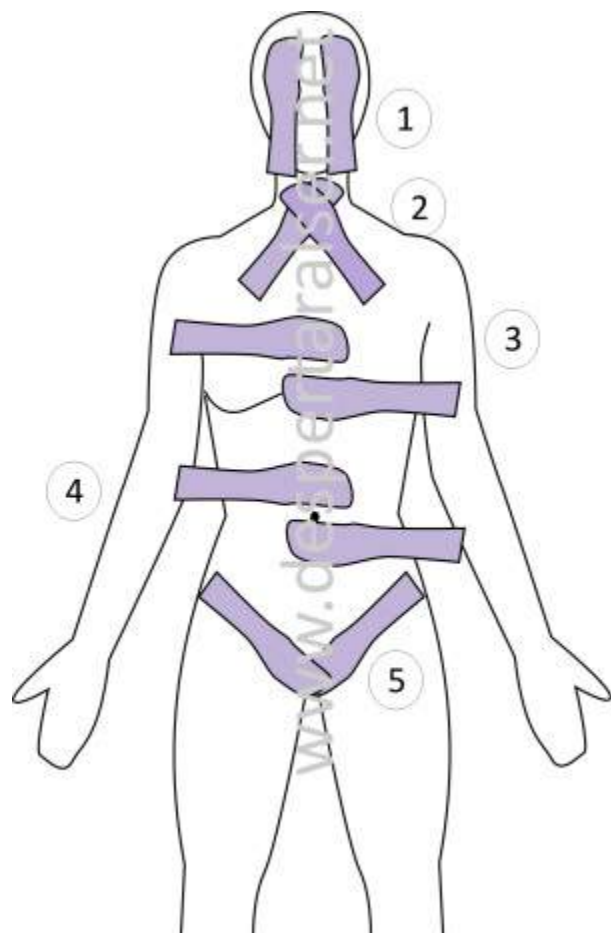
Con estas posiciones de manos podemos realizar un trabajo generalizado que vitalizará, limpiará y alineará nuestro sistema, aunque no poseamos ninguna molestia o malestar físico.

Estas 5 posturas principales nos ayudarán a trabajar los chakras o centros energéticos principales. **El trabajo con estos centros debe ser un hábito de todos los días para lograr resultados a largo plazo, pero también a modo de mantenimiento de nuestro sistema energético.**

Las 5 posturas de auto Reiki

Si bien **podemos hacer imposición de manos en cualquier parte del cuerpo que lo necesitemos**, durante cualquier cantidad de tiempo que deseemos, a continuación veremos las 5 posturas que se deben realizar durante los 21 días de auto Reiki obligatorios luego de las iniciaciones de Reiki Usui Nivel 1.

Estas 5 posiciones de manos son básicas para tu trabajo de 21 días de autoreiki, pero si quieres expandir tu práctica y aprender a trabajar más extensamente con tu sistema energético, **te recomiendo que utilices mi Libro Gratuito de Auto Reiki, o mi Manual de Auto Sanación**. En ellos encontrarás un gran aliado para tu práctica, además de darte la oportunidad de participar en un programa completo de un mes.



1- Entrecejo y ojos / 2- Garganta / 3- Pecho / 4- Plexo solar y estómago / 5- Triángulo en la zona púbica

HERRAMIENTAS DE REIKI NIVEL 2

El secreto de los símbolos de Reiki

Las tradiciones orientales dictan que los contenidos de cada escuela de aprendizaje siempre son mantenidos en secreto al público. Esto está muy relacionado con la competencia entre linajes y la exclusividad de las escuelas, hoy en día un paradigma intransigente, ya que en estos momentos de desarrollo y crecimiento espiritual de la humanidad, **todos deberíamos buscar la correcta divulgación de la información, y no el secretismo y la separación.**

Mantener los símbolos en secreto, como si los únicos que tuvieran derecho a conocerlos fueran los practicantes de Reiki, da lugar a mucha desinformación y error de conceptos, y lo que deberíamos estar buscando es dar más luz a esta información, en lugar de mantenerla en la oscuridad.

Toda la información que recibimos de la Fuente Original proviene del Espíritu, y es derecho de todo ser en este estado de existencia poder acceder a ella sin limitaciones.

Es por eso que aquí encontrarás una guía completa a los símbolos de Reiki Usui.

Los símbolos de Reiki que se utilizan para terapia y para las iniciaciones conforman un total de 5, más 1 utilizado para limpieza de ambientes (más adelante te explico cómo utilizar los símbolos de Reiki Usui Nivel 2 y 3).

Es usual escuchar que sólo mediante una iniciación de segundo nivel de Reiki una persona puede beneficiarse de utilizar símbolos, pero esto sería lo mismo que mantenerlos en secreto. De la misma manera en que la imposición de

manos es natural en nosotros y cualquiera puede hacerla, en mi opinión, cualquier persona puede beneficiarse de utilizar los símbolos de Reiki. La diferencia con una persona "inicada" es que los símbolos se impregnan en su campo áurico al recibir la sintonización de nivel 2 de Reiki, lo que puede actuar como un potenciador de los efectos, pero nada más.

Los símbolos de Reiki actúan como sellos activadores de diferentes frecuencias de alto potencial vibratorio. Cada uno posee su vibración y función, y pueden utilizarse solos o en combinación unos con otros. Es usual a lo largo de un tratamiento repetir los símbolos varias veces y acompañarlos con otros para combinar los resultados, pero **siempre deben ir acompañados de la intención correcta**. También pueden y deben utilizarse para el Reiki a distancia basado en el sistema Usui.

Hay multitud de posibilidades para utilizar símbolos, además de para las personas, para los animales, plantas, lugares, trabajo con ideas, proyectos, para sanar el pasado, etc. Pueden utilizarse virtualmente para cualquier tipo de trabajo con energía.

Los símbolos de Reiki son herramientas que complementan los tratamientos energéticos. Cada símbolo de Reiki tiene un profundo significado, y va acompañado de un mantra correspondiente.

Los símbolos de Reiki se usan con diferentes objetivos para los tratamientos, pero también **ocupan un importante lugar en lo que luego será la sintonización de terceros como canales energéticos**. Si bien los símbolos tienen poder propio debido a que posee su propia impronta energética, **es importante comprender su significado y aplicarlos con la intención correspondiente**, ya que nuestra intención al momento de realizar cualquier acción emite energía de una vibración específica que debería corresponder con el trabajo a realizar.

Los símbolos de Reiki datan de épocas previas al sistema de Reiki tal como lo conocemos hoy en día y no son exclusivos del sistema de Reiki Usui. Se considera que los símbolos de Reiki son sagrados ya que, como cualquier herramienta que utilizamos para el trabajo con energía, funcionan en conjunción con nuestra intención y nuestra impronta energética al momento de su utilización, por lo que **deben utilizarse con seriedad y respeto.**

Cómo utilizar los símbolos de Reiki

Los trazos deben ejecutarse en el orden numérico dado, siguiendo las flechas que se ven en el dibujo. Según la situación en la que se apliquen, pueden realizarse en el aire, en el medio de una habitación, sobre el cuerpo de una persona, sobre una imagen proyectada o foto, en un objeto, etc.

No tiene importancia si utilizamos uno o dos dedos, o toda la mano para ejecutar un símbolo, pero sí tiene importancia que estamos concentrados en el significado del símbolo de Reiki y el resultado que queremos lograr mediante su aplicación.

Tampoco es necesario dibujar el símbolo a la perfección, siempre que la intención sea la correcta. Como todo lo que hacemos, los símbolos se potencian por la impronta energética que dejará nuestra intención al momento de utilizarlos. Una vez trazado el símbolo, colocaremos la palma de la mano sobre la zona mientras recitamos el mantra 3 veces, para sellar el efecto.

Símbolos de Reiki Usui Nivel 2

1 - CHO KU REI

El símbolo CHO KU REI funciona como un potenciador. Amplifica y focaliza los efectos de la aplicación de energía durante la terapia de Reiki.

Puede usarse como mantra protector para personas o lugares (se traza el símbolo sobre el torso de una persona de frente o de espaldas y se pronuncia tres veces. También puede dibujarse en habitaciones, sobre puertas, etc).

El significado del símbolo CHO KU REI está relacionado con un mandato o edicto, desde el ámbito espiritual. De esta manera es muy similar a la utilización de “Que así sea” ó “Amen”. Es decir, que se haga la voluntad divina o el propósito verdadero para esa persona o situación.

Muchas veces se utiliza para referirse a la afirmación de algo que se espera que suceda, y se pronuncia tres veces CHO KU REI.

Puede utilizarse para:

- Amplificar los efectos de cualquier sesión (a personas, lugares, objetos, etc).
- Acorta los tiempos de sesión debido al incremento de potencial.
- Su alta vibración protege a personas, lugares, etc.
- Puede utilizarse hacia el final de cualquier tratamiento para sellar los efectos.





2 -SEI HEKI

El símbolo SEI HEKI se utiliza para restablecer el equilibrio mental y emocional. Se utiliza en el tratamiento de Reiki intensivo (que dura aproximadamente 15 minutos), y tiene muy buenos resultados para personas con altos niveles de estrés y tensión.

También ayuda a trabajar sobre los miedos.

Ya que es utilizado para la claridad mental, es altamente efectivo para ayudar a la memoria, al trabajo y al estudio. También proporciona ayuda para la claridad de discernimiento.

Debido a que muchos desequilibrios emocionales provienen de la identificación con pensamientos, ayuda también a equilibrar el estado emocional.

Colabora con la sanación de traumas del pasado que provocan limitaciones en la percepción.

Ayuda con cualquier enfermedad mental, depresión, obsesiones.

El significado de SEI HEKI está relacionado con la paz y tranquilidad que es el estado natural del Ser. De esta manera, podemos dejar de lado los juicios mentales y fluir con las situaciones libremente, con plena aceptación y sin prejuicios.

3 - HON SHA ZE SHO NEN

El símbolo HON SHA ZE SHO NEN asiste al terapeuta para conectarse con la conciencia, el momento presente y, por ende, con la esencia del Ser, que es una para todas las cosas. De esta manera, se logra una conexión con situaciones, personas o lugares, a los que se puede enviar energía aún ante la distancia física, mediante la comprensión de que ésta es en realidad inexistente.

El significado de HON SHA ZE SHO NEN remite al verdadero camino de ser, a la transformación para acercarse a lo auténtico y correcto, a la esencia original.

Tratamiento de Reiki a distancia

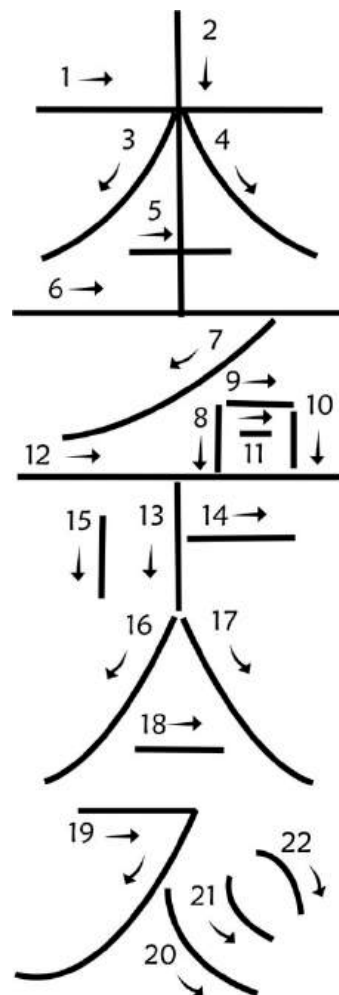
El tratamiento de Reiki a distancia utiliza como fundamento la conciencia inicial de que todos somos verdaderamente uno, una misma energía en el punto original del Ser.

El símbolo HON SHA ZE SHO NEN se utiliza para acentuar esta intención y para remitir a dicha energía.

De esta manera, se accede a la conciencia original del Ser, desde la cual no existe el tiempo y la distancia, y se puede asistir a la persona objetivo sin necesidad de hallarse en su presencia.

Reiki a distancia, paso a paso:

- Ejecutar el símbolo CHO KU REI y nombrar tres veces (efecto potenciador).



- Ejecutar el símbolo HON SHA ZE SHO NEN, nombrar tres veces. Luego nombrar a la persona, la situación, etc. tres veces (esto sirve para concentrarse en la persona a la que se asistirá. No es necesario cuando se tiene altos niveles de concentración y puede ponerse la intención en las acciones sin necesidad de utilizar conceptos mentales).

- Ejecutar el símbolo CHO KU REI y nombrar tres veces (sella el proceso anterior).

- Ejecutar el símbolo SEI HE KI y nombrar tres veces.

- Ejecutar el símbolo CHO KU REI y nombrar tres veces.

- Posición 1:

Representa la cabeza del receptor. Para ello se utiliza la rodilla derecha del propio cuerpo. Dar Reiki durante 5 minutos (o hasta que cese la actividad en las manos). Sin levantar las manos deslizarlas hasta la posición 2, primero una mano y luego la otra.

- Posición 2:

Representa el cuerpo de frente. Para ello se utiliza el muslo derecho del propio cuerpo. Dar Reiki durante 5 minutos (o hasta que cese la actividad en las manos). Sin levantar las manos deslizarlas hasta la posición 3, primero una mano y luego la otra.

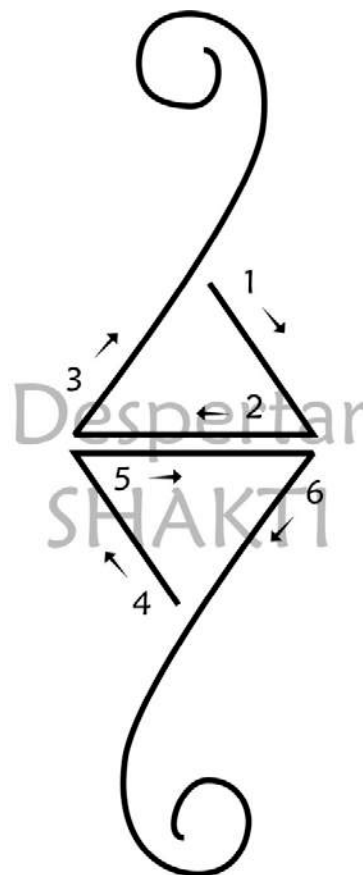
- Posición 3:

Representa el cuerpo de espaldas. Para ello se utiliza el muslo izquierdo del propio cuerpo. Colocar las manos de manera tal de ocupar toda la pierna desde la rodilla hasta el muslo. Dar Reiki durante 5 minutos (o hasta que cese la actividad en las manos). Cerrar con CHO KU REI.

4- HO SA NNA

Siendo que las fuentes de información sería de la escuela original de sanación de Mikao Usui escasean, realicé una breve investigación acerca del significado de la palabra Hosanna. El único origen relativamente comprobable y lógico se deriva de la palabra Hosanna del arameo, que es la misma que se entona en algunas canciones de la iglesia cristiana.

La palabra remite a la plegaria, invocando la ayuda y la salvación divinas.



Limpieza de ambientes con Reiki:

Para la limpieza con Reiki se utiliza el 4to símbolo (HOSANNA), mezclado con todos los símbolos vistos anteriormente.

La limpieza con Reiki influye sobre las constantes vibratoriales (armoniza y vitaliza), elevando el potencial energético vibracional del lugar donde se la realiza.

- El ambiente debe estar cerrado. Pararse en el centro de la sala y trazar en el aire CHOKUREI.
- Trazar CHO KU REI en una esquina y trasladar con la mano en el sentido de las agujas del reloj por los zócalos inferiores. En cada esquina se vuelve a trazar y a nombrar tres veces el símbolo. Se finaliza en la esquina en la que se comienza.

- Trazar CHO KU REI en una esquina y trasladar con la mano en el sentido de las agujas del reloj donde la pared se encuentra con el techo. En cada esquina se vuelve a trazar y a nombrar tres veces el símbolo. Se finaliza en la esquina en la que se comienza.
- Trazar HOSANNA en una pared intentando abarcar toda la superficie y nombrarlo tres veces. Arrastrarlo con ambas manos por las paredes en sentido horario. Volverlo a trazar cuando llego al medio de cada pared. Finalizar en el lugar de comienzo.
- Dibujamos en cada arista de la habitación desde arriba hasta abajo HON SHA ZE SHO NEN.
- Terminar trazando CHO KU REI en cada una de las paredes, en el techo, en el piso y en el aire para terminar. Puedo trazar otro en la puerta al salir. Dejo que el trabajo actúe por al menos 15 minutos a puerta cerrada.

REIKI USUI NIVEL 3 Y MAESTRÍA

Se me ha presentado la situación con algunos alumnos que piensan que el tercer nivel y maestría de Reiki es simplemente otro seminario nada más, “Lo hago y ya está, terminé”. Algunos se decepcionan o se enojan cuando les digo que no permito que cualquiera curse este nivel, otros directamente no lo entienden.

Por suerte la mayoría de los alumnos que ha participado en mis cursos de Reiki ha comprendido que este nivel es sólo para la persona que será lo suficientemente responsable y dedicada como para poder el día de mañana encarar esta tarea con la seriedad que merece.

No hay que ser perfecto para hacer este nivel de Reiki, y no hay que estar iluminado. No tiene que ver con eso ni pretendería ser yo la que decide en base a estos méritos, ya que yo no soy ni uno ni lo otro. **Pero sí espero ver seriedad y compromiso** para la persona que pretenda el día de mañana encarar una clase con un certificado de mi escuela de Reiki.

Cómo enseña un maestro de Reiki?

La verdad última es que todos somos maestros y todos somos alumnos, y todos enseñamos de una manera a la que muchas veces olvidamos prestar atención, nuestro propio ejemplo.

Es la tarea más importante para un maestro de Reiki recordar que sus pensamientos, palabras y acciones en todos los aspectos de su vida serán los mayores dones que será capaz de transmitir. Al mismo tiempo, deberá conservar la humildad necesaria para mantener la constante

observación de su interacción con los seres y sucesos de la vida, y seguir incorporando las lecciones que no ha aprendido todavía.

El maestro de Reiki hace de su vida y sus acciones una instrucción constante, tanto para sí mismo como para los demás. Aprende y enseña desde sus experiencias de vida, mientras realiza su propio camino hacia la paz interior, la aceptación, la tolerancia, la comprensión y el amor incondicional. Toda su vida es una devoción al desarrollo de la sabiduría, y las lecciones aprendidas e impartidas van más allá de lo que se puede poner en palabras, sino que se transmite en su mera presencia.

Si quieres cumplir la verdadera función de un maestro de Reiki, debes tener algo más que dar a tus alumnos que un grupo de apuntes y un certificado. Debes aprender a brindarte a ti mismo y que tus clases sirvan a su vez de un medio para el auto conocimiento y el desarrollo de consciencia.

Símbolos de Reiki Usui nivel 3 y maestría

Los símbolos de Reiki Usui de 3er nivel maestría tienen significados de gran profundidad que se proyectan hacia el deseo de la evolución y la espiritualidad. Estos símbolos de Reiki no sólo logran activar procesos energéticos en los alumnos, sino que logran cambiar toda la frecuencia vibratoria del ambiente en el que se realizan, y el propio estado interno del maestro de Reiki en el momento de la sintonización.

1- DAI KO MYO

El símbolo de Reiki DAI KO MYO eleva la frecuencia vibratoria de nuestro campo energético y nos abre las puertas del mundo espiritual. Nos ayuda a superar la barrera de la mente humana, elevándonos más allá del tiempo y del espacio, dejando atrás la dualidad.

El primer tramo representa al hombre en su proceso de superación de la dualidad, del desapego del mundo material y de los deseos.

El segundo tramo lo muestra en el proceso de alcanzar la iluminación, señalando los dos caminos por los que puede tomar ejerciendo su libre albedrío. El cuadrado de la izquierda, que le conduce al universo de la materia, limitado, y el de la derecha, que lo conduce al universo espiritual ilimitado.

Es el símbolo de Reiki de la realización, su significado puede ser traducido como “Llevándonos de regreso a Dios”. Nos conecta con la fuente de sabiduría ilimitada a través de la manifestación de la Divinidad, ampliando y acelerando los efectos de los demás símbolos de Reiki.

La resonancia del símbolo CHO KU REI es más intensa en el cuerpo físico, la del símbolo SEI HE KI en el cuerpo mental y la del HON SHA SE SHO NEN en el cuerpo emocional. El símbolo DAI KO MYO trabaja directamente sobre nuestro cuerpo espiritual, sobre la energía original.

Cuando es usado en una sintonización o iniciación sus efectos son de intensificación y focalización de la energía, promoviendo mayor estabilidad en los resultados positivos del tratamiento.



Es un símbolo de Reiki tradicional de la maestría y favorece el estado meditativo o de conexión con el Ser. Su invocación permite una conexión inmediata entre el Yo Físico y el Yo Superior, lo que es indispensable en las **iniciaciones de Reiki de todos los niveles**.

Para combinarlo con los demás **símbolos de Reiki** puede utilizarse de manera previa, sin olvidar pronunciar el mantra tres veces.

2- RA KU

El relámpago, la plenitud, la toma de fundamento.

Este símbolo de Reiki se utiliza desde la coronilla hasta los pies. Durante la sintonización, el aura del alumno y del maestro se unen y durante el proceso, en unos breves instantes, los guías utilizan la energía para retirar parte del karma negativo de la persona iniciada, derivándose la energía desalojada hacia la tierra.



Esta liberación del karma, junto con la posterior predisposición del alumno, pueden acelerar los procesos de purificación y reorganización espiritual profunda tanto física como emocional que pueden ocurrir luego de los rituales.

Rituales de iniciación o sintonización

Los rituales de sintonización son **maniobras energéticas combinadas con imposición de manos y la utilización de los símbolos** vistos hasta ahora. Estos rituales pueden variar de escuela en escuela, ya que apuntan

únicamente a la **armonización de la energía y activación de los centros energéticos que intervienen en el proceso de sanación con las manos.**

Los rituales de sintonización no son de ninguna manera necesarios para poder trabajar con las herramientas aquí expuestas, pero es sorprendente la rapidez con la que los alumnos comienzan a trabajar con energía luego de recibirlas.

Debido a que mi creencia es que se debe recibir una formación completa para poder dedicarse a la enseñanza, no he incluido los rituales de sintonización en este material, ya que de todos modos se carece de la instrucción suficiente para llevarlos a cabo. Esta información puede encontrarse en mis clases presenciales, mis clases virtuales, y mi libro “*Aprendiendo a sanar con las manos – Curso de formación completa con Reiki*”, en los que se apunta a una formación integral del futuro terapeuta y maestro de Reiki, junto con muchísima información adicional para la práctica de la sanación energética.

De todos modos, el sólo hecho de saber aplicar los símbolos de Reiki cambiará tu práctica para siempre, lo que vuelve este recurso una invaluable herramienta de trabajo.

PALABRAS FINALES

Espero que el material aquí expuesto te haya resultado de utilidad, ya sea para comenzar o para continuar avanzando en tu camino de aprendizaje, poniendo alguna importante información en contexto, o sencillamente como una guía que puedes llevar contigo adonde quiera que vayas.

Recuerda que mucho de este contenido y más se encuentran publicados en mi blog, por lo que te recomiendo acceder a él asiduamente para recibir nueva información gratuita para complementar tu práctica de Reiki.

Estoy por siempre, a tu servicio.

Un gran abrazo del corazón.

Adriana

www.despertaralser.net



WWW.DESPERTARALSER.NET

CURSO BÁSICO DE REIKI

Guía práctica de aprendizaje
para sanar con las manos

Será tu nuevo aliado en tu práctica de Reiki, así sea a nivel personal ó profesional. Los contenidos de este libro están basados en años de experiencia y enseñanza en la materia, y te ayudarán a transformar tu práctica de sanación energética, y tu camino de desarrollo personal.



Adriana Testa

Master en Reiki Usui - Master en Reiki Karuna