

www.reikichile.net
Fono: 228937427



REIKICHILE

Manual de Reiki Primer Nivel



1 Índice

1	ÍNDICE.....	2
2	REIKI USUI SHIKI RYOHO	3
3	GRANDES MAESTROS DE REIKI	5
3.1	DR. MIKAOUSUI	5
3.2	CHUJIROHAYASHI.....	6
3.3	HAWAYOTAKATA	6
3.4	PHYLLISLEIFURUMOTO	7
4	LOS PRINCIPIOS DEL REIKI	8
4.1	SOLO POR HOY, DARÉ GRACIAS POR MIS INNUMERABLES BENDICIONES.....	9
4.2	SOLO POR HOY, DEJARÉ LAS PREOCUPACIONES.	9
4.3	SOLO POR HOY, ME DESHARÉ DEL ODIO Y DEL ENFADO.	10
4.4	SOLO POR HOY, HARÉ MI TRABAJO HONESTAMENTE.	10
4.5	SOLO POR HOY, MOSTRARE AMOR Y RESPETO HACIA TODOS Y HACIA TODO.	11
5	KANJI.....	12
5.1	PRIMER KANJI (RECEPTIVIDAD).....	12
5.2	SEGUNDOKANJI (INTUICIÓN Y PROTECCIÓN).....	13
5.3	TERCER KANJI (SUPLICA Y GRATITUD).....	13
6	LAS POSICIONES DE LAS MANOS DURANTE EL TRATAMIENTO.....	14
7	EQUILIBRIO PSÍQUICO, ZONAS ÓRGANOS Y SU RELACIÓN	21
8	¿CUÁLES SON LOS EFECTOS DE REIKI?	23
9	7 CHAKRAS	25
10	LINAJE DE REIKI.....	26

2 REIKI USUI SHIKI RYOHO

Sistema Usui,

Reiki es una palabra Japonesa que representa a la energía Universal de la vida, o Fuerza Vital. Es toda la energía que nos rodea. Cuando Reiki se aplica con fines curativos, afecta al cuerpo, la mente y el espíritu. Reiki acelera la auto sanación, abre la mente y el espíritu a las causas de la enfermedad y el dolor ; nos responsabiliza ante nuestra propia vida, así como el equilibrio y el bienestar. El sistema Usui de Reiki es un arte natural de curación que emplea la energía de Reiki.

El sistema nació de la experiencia y dedicación del doctor Mikao Usui, educador en Japón a finales del 1800. Ante una pregunta de sus alumnos sobre los fenómenos sanadores, emprendió una larga y profunda investigación sobre los procesos curativos de los grandes líderes espirituales de la historia.



Después de un largo período de viajes, estudios y meditaciones desarrolló este sistema de curación basado en antiguas enseñanzas Budistas traducidas del Sanscrito. Dedicó el resto de su vida a la práctica y la enseñanza de este método.

El sistema Usui de Sanación Natural continúa transmitiéndose a través de los Maestros de Reiki es una tradición oral, que no se puede aprender en los libros y hay que estar en presencia física y tener un contacto humano real con un Maestro de Reiki para poder recibir esa enseñanza. Los Maestros están comprometidos con el arte de la sanación, su linaje, los principios de Reiki y el estilo de vida que esto conlleva.

En el seminario de primer grado de Reiki que se imparte, los alumnos sintonizan con la energía, aprenden la historia de Reiki y cómo utilizar sus manos para el tratamiento y las diferentes maneras de usar Reiki en sus propias vidas y en el servicio a los demás. La sintonía es impartida por el maestro a cada uno de sus alumnos. Los únicos requisitos para el aprendizaje del Sistema Usui Reiki de sanación son, receptividad, deseo de aprender y el compromiso del utilizar Reiki en la propia vida.

En el segundo grado de Reiki que se imparte, el practicante de Reiki I que ha utilizado Reiki activamente en su vida, renueva su compromiso en el uso de Reiki. Se le enseña el método desarrollado del Dr. Usui. Símbolos, como enviar tratamientos a distancia y favorecer más el proceso de curación mental, espiritual y emocional de las personas.

El tercer grado de Reiki, es la Maestría, es un trabajo personal con el maestro después de varios años de profundización y compromiso con los Cinco Principios de Reiki, con los Cuatro Aspectos y con la forma de los Nueve Elementos proporciona a la persona los medios de mantener el equilibrio de su propia salud y en la de su familia y amigos. Reiki puede también incorporarse a los métodos curativos practicados por profesionales de la Medicina y de la Sanación, su linaje, los principios de Reiki y el estilo de vida que esto conlleva.

La esencia de Reiki está tan viva hoy como lo estuvo hace siglos grabada en los Sutras. Su crecimiento continúa a través de los maestros y estudiantes; satisface en los individuos y en la sociedad la necesidad de mantener el equilibrio y la armonía con la Fuerza Vital Universal.

3 Grandes Maestros de Reiki

Los maestros de Reiki son, simplemente, transmisores de este sistema natural de sanación, no obstante debemos honrar su linaje espiritual, sin ellos el Reiki pudiera ser hoy desconocido para todos nosotros. Ningún maestro de Reiki pretende ser un santo o un iluminado pero cada uno contribuye a la expansión del amor y la luz en un tiempo un tanto difícil para todos.

3.1 DR. MIKAO USUI



Reiki fue descubierto y desarrollado por el Dr. Mikao Usui quien entre otras cosas fue monje budista. Usui nació el 15 de Agosto de 1865 en el pueblo de Taniai.

Durante su juventud estudio Kiko (variante japonesa del Qi Gong) en el templo budista Tendai situado sobre el sagrado monte Kurama.

Usui Sensei viajó en búsqueda del conocimiento, regresando al monte Kurama para realizar un retiro de 21 días, al final del período fue sintonizado por la energía misma.

Usui practico Reiki consigo mismo, luego con su familia, hasta que en 1922 crea la sociedad para la curación con el nombre de: "Usui Reiki Ryoho".

3.2 CHUJIROHAYASHI



Dr. Chujiro Hayashi (1880 – 1940) fue otro maestro de Reiki formado por el Dr. Usui. Era un Oficial de la Marina, Cirujano y practicaba el Soto Zen. Se convirtió en estudiante del Dr. Usui en el año 1925.

Se dice que Hayashi fue inicialmente un miembro de la Sociedad "Usui Reiki Ryoho Gakkai ", pero que más tarde fundó en el año 1931 su propia Asociación llamada "Hayashi Reiki Ryoho Kenkyu Kai", era una Sociedad Espiritual de Investigación Energética. Después de su muerte, su mujer que había sido formada como Maestra de Reiki por él, se convirtió en segundo presidente de la Asociación.

Hasta el año 1938 se cuenta que ha formado 13 profesores de Reiki, entre ellos destacar la Sra. Hawayo Takata. Chujiro murió el 10 de Mayo de 1940.

3.3 HAWAYOTAKATA



En este centro de salud, la Sra. Takata nacida en Hawái en las navidades de 1900, se curó de una enfermedad terminal; luego de esta experiencia dedicó su vida a Reiki, siendo nombrada en 1940, sucesora del Dr. Hayashi.

Un certificado fechado en Honolulu, el 21 de Febrero de 1938 acredita que tenía el nivel de Maestra (una de los 13 maestros que preparó el Dr. Hayashi) lo cual le permitía practicar y enseñar el método en U.S.A.

Antes de hacer su transición en el mes de Diciembre de 1980, la Sra. Takata preparó a 22 maestros en este arte.

3.4 PHYLLIS LEI FURUMOTO



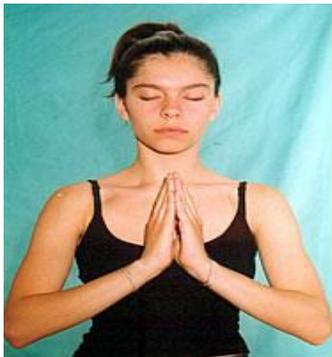
Era la nieta de Hawayo Takata y continuaba con las mismas enseñanzas de la Sra. Takata en la Alianza de Reiki. Ella fue iniciada como Maestra de Reiki en Abril de 1979 en Keosauqua, Iowa y es miembro fundador de la "Alianza de Reiki" (The Reiki Alliance).

4 Los Principios del Reiki

Los cinco principios en el manuscrito original del Dr. Mikao Usui fueron descritos de la siguiente manera:

“Método secreto para atraer la felicidad, maravillosa medicina para todas las enfermedades del cuerpo y del alma”.

- Solo por hoy, daré gracias por mis innumerables bendiciones.
- Solo por hoy, dejaré las preocupaciones.
- Solo por hoy, me desharé del odio y del enfado.
- Solo por hoy, haré mi trabajo honestamente.
- Solo por hoy, mostrare amor y respeto hacia todos y hacia todo.



“En las mañanas y al anochecer, siéntate en la posición Gassho y pronuncia fuerte estas palabras y también en tu corazón. Para el mejoramiento del cuerpo y del alma.”

El fundador Mikao Usui.

4.1 SOLO POR HOY, DARÉ GRACIAS POR MIS INNUMERABLES BENDICIONES.

Apreciar nuestro entorno conscientemente, observar con atención a las personas a tu alrededor, escuchar atentamente una conversación, darse cuenta de lo bueno y fantástico que es la vida, de ser más consciente de tus virtudes pero también de tus defectos, apreciar los pequeños detalles de la vida.

Aprender a agradecer cada día algo positivo, por pequeño que sea, que haya ocurrido en nuestra vida nos hace sentir más felices y nos daremos cuenta que en realidad somos afortunados, cada uno a su manera.

4.2 SOLO POR HOY, DEJARÉ LAS PREOCUPACIONES.

La preocupación es demasiado presente en nuestra vida, y muchas veces se trata del miedo de "no saber", el miedo al cambio, el miedo a la inseguridad.

Cuando aprendemos a confiar en nuestro camino y las cosas que ocurren en nuestra vida, confiando que todo ocurre para nuestro bien, las preocupaciones pierden de pronto la importancia. En algunas ocasiones pueden esconderse detrás de las preocupaciones, dificultades de expresión, falta de autoestima o ansiedad, miedos de "qué pensará la gente de mí...", pero también presión laboral, estrés o quizás alguna tristeza o dolor escondidos.

Reconociendo las emociones se puede empezar a soltarlas y liberarlas. Una vez aceptando las preocupaciones, se les quita el poder y con ello pueden ser sanados y liberados.

4.3 SOLO POR HOY, ME DESHARÉ DEL ODIO Y DEL ENFADO.

A veces no podemos evitar tener rabia, enfado o incluso ira, y lo mejor que podemos hacer es simplemente reconocer y aceptar nuestro estado de emoción. Es entonces que podemos cambiar nuestra actitud hacia esta emoción.

- Reconocer y observar tu rabia.
- Examinar el mensaje que te transmite esa emoción.
- Expresarlo en una forma apropiada.
- Identificar sus orígenes, las causas.
- Aceptar la emoción como tuya.
- Y finalmente soltarla para siempre.

Debajo de toda rabia existe un dolor que necesita ser sanado, y una vez que la energía detrás de la rabia se convierte en positiva, la rabia desaparece.

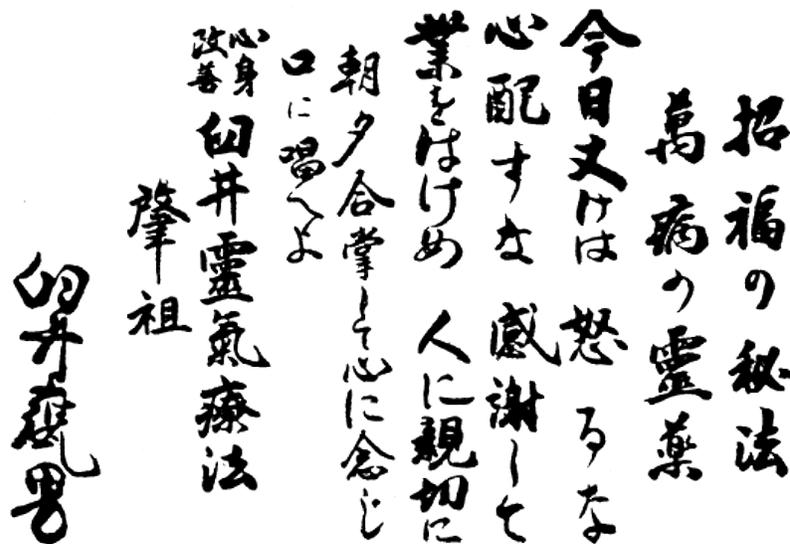
4.4 SOLO POR HOY, HARÉ MI TRABAJO HONESTAMENTE.

Según el manuscrito del Dr. Usui, "trabaja duro" se refiere a trabajar en nosotros mismos, dedicar tiempo a nosotros mismos para el crecimiento personal y espiritual. Demasiadas veces intentamos buscar la solución a un problema en el mundo exterior, e ignoramos que la solución se encuentra dentro de nosotros mismos. Se trata de aplicar nuestro "yo", nuestra creatividad en todo lo que hacemos, poner empeño en lo que hacemos para sacar un beneficio, poner ganas en el trabajo.

4.5 SOLO POR HOY, MOSTRARE AMOR Y RESPETO HACIA TODOS Y HACIA TODO.

El amor incondicional, el respeto, el ser amable... nos olvidamos demasiadas veces que los demás tienen los mismos problemas que resolver. Nosotros mismos queremos que nos traten con respeto, con amabilidad y dándonos una sonrisa.

Para poder dar amor a los demás, tenemos que aprender a amarnos a nosotros mismos, respetarnos, mimarnos, adorarnos, apreciarnos, querernos, aceptarnos y conocernos a nosotros mismos. ¿Realmente sabemos hacerlo?



Sólo por hoy – KYO DAKAWA

No te enojés – IKARUNA

No te preocupes – SHINPAI SUNA

Con agradecimiento – KANSHA SHITE

Trabaja diligentemente – GYO WO HAGEME

Sé amable con los demás – HITO NI SHINSETSU NI

5 Kanji

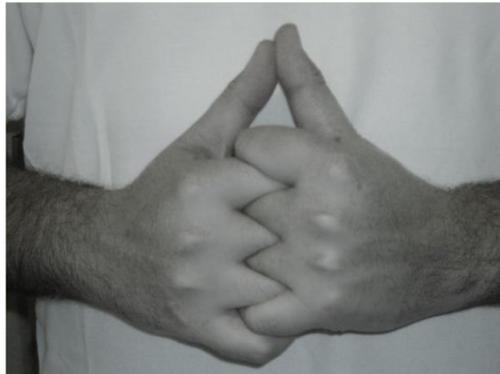
5.1 PRIMER KANJI (RECEPTIVIDAD)

Colocar las manos tal y como se muestra en la ilustración durante unos treinta segundos, dirigiendo vuestra conciencia interna hacia el centro del Reiki (dos pulgadas por debajo del ombligo, en el (plexo sacro) con el fin de ser instruidos con respecto al lugar en el que pone las manos sobre su paciente.



5.2 SEGUNDO KANJI (INTUICIÓN Y PROTECCIÓN)

Debe adoptar esta posición y entrar en una profunda relajación siempre que quiera ser instruido sobre las causas y los medios a utilizar para un tratamiento.



5.3 TERCER KANJI (SUPLICA Y GRATITUD)

Posición que hay que adoptar u conservar mientras no empiece el tratamiento. Al mismo tiempo, visualiza el foco del Reiki y la luz blanca.



6 Las posiciones de las manos durante el tratamiento

El fin primordial del tratamiento Reiki es que el paciente alcance un estado de salud óptima. Reiki está muy aconsejado para sanar los síntomas de ansiedad y estrés creados por la sociedad moderna, y solucionar satisfactoriamente los estados generados por ello.

Un tratamiento de Reiki te crea un estado emocional de paz, armonía y alegría interior (salvo raras excepciones en que el paciente necesita llorar explotando algún recuerdo que tiene interiorizado) que es recomendable en cualquier momento y a cualquier edad. El tratamiento de Reiki te ayuda positivamente a mejorar tu salud pues actúa sobre los chakras y sobre las energías sutiles del organismo, de forma que equilibra y canaliza las energías interiores y consigue excelentes resultados.

Piensa que Reiki es energía inteligente que actúa de una forma holística regenerando el estado físico, el estado emocional y el estado espiritual de tu persona; de esta forma, Reiki se alía con la enfermedad para que ésta le indique, y al mismo tiempo va dotando al organismo de las propias facilidades de sanación necesarias para que la enfermedad encuentre una salida natural y decida abandonar el cuerpo del paciente, con lo que este queda curado.

En el mejor de los casos cuando se trabaja con un cuerpo sano, Reiki crea las condiciones y mecanismos necesarios para que la enfermedad no encuentre ningún interés ni tampoco apoyo para alojarse en el cuerpo del paciente. De esta forma la recuperación se puede decir que la realiza el sistema de defensas naturales del propio paciente. Siempre, contando con la gracia de Dios.

Reiki también está indicado para el tratamiento de las dolencias adquiridas por un mal hábito, como pueden ser drogodependencias, alcoholismo, tabaquismo, etc.

Por ejemplo, son muy variados los motivos por los que una persona puede estar interesada en recibir un tratamiento Reiki, se puede recibir Reiki a nivel emocional para conseguir relaciones satisfactorias con nuestros semejantes o a nivel material, se puede recibir Reiki para obtener una posición económica favorable, o a nivel mental podemos recibir Reiki para que nuestros estudios y sus resultados sean cada vez mejores, podemos desear a nivel espiritual que Reiki nos ayude a encontrar nuestro Ser Interior. En todos estos casos se habla de resultados notables.

Por supuesto que Reiki no excluye ninguna otra técnica de curación y sanación; es más el tratamiento Reiki siempre actuará como soporte y ayuda de cualquier otra técnica de sanación que lleve a la recuperación y curación del paciente.

En último caso Reiki también está aconsejado para pacientes que van a realizar su tránsito; Reiki ayuda en gran manera al paciente creando un clima de paz y orientándole en su paso a la otra vida, conectándole con su Guía Espiritual para que le lleve ante la presencia de Dios.

Por estas razones y entendiendo los múltiples beneficios que el tratamiento Reiki puede reportar al paciente, indico que cualquier momento es adecuado para recibir un tratamiento Reiki.

Posiciones de las Manos

(De 3 a 10 minutos por posición dependiendo del nivel del Reikista)

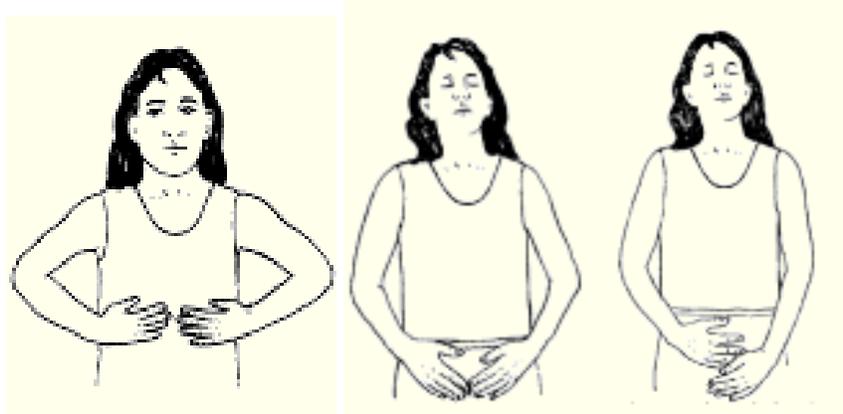
Se recomienda que antes de comenzar una sesión de Reiki se sienta totalmente confortable, con ropa liviana y de colores claros. Es preferible hacer algunos ejercicios de respiración, relajación y meditación antes de comenzar. La duración del tratamiento puede variar de una hora a una hora y media, esto dependen de la situación. Las posiciones comienzan desde arriba hacia abajo, desde el Chakra coronario hasta los pies. Las manos son puestas sobre el cuerpo, en contacto con él o hasta 20 centímetros del mismo, la energía Reiki sale de las manos del practicante y es absorbida por el cuerpo de la persona. Esa energía pasa por los Chakras, limpiando y purificando todas las obstrucciones del cuerpo, trayendo el equilibrio de una forma natural.

Diferentes posiciones de aplicación de Reiki.

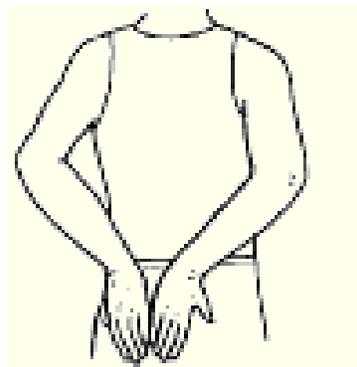
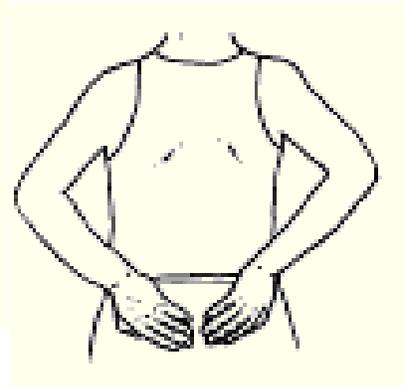
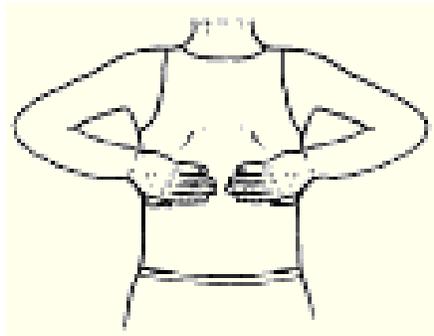


Posiciones de auto – tratamiento (Frente)





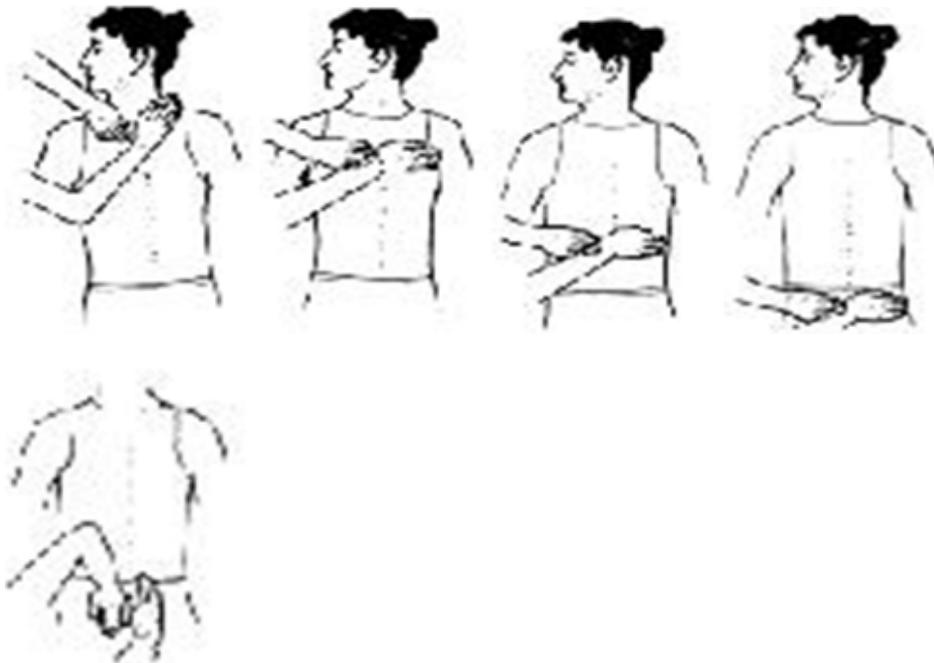
Posiciones de auto-tratamiento (atrás)



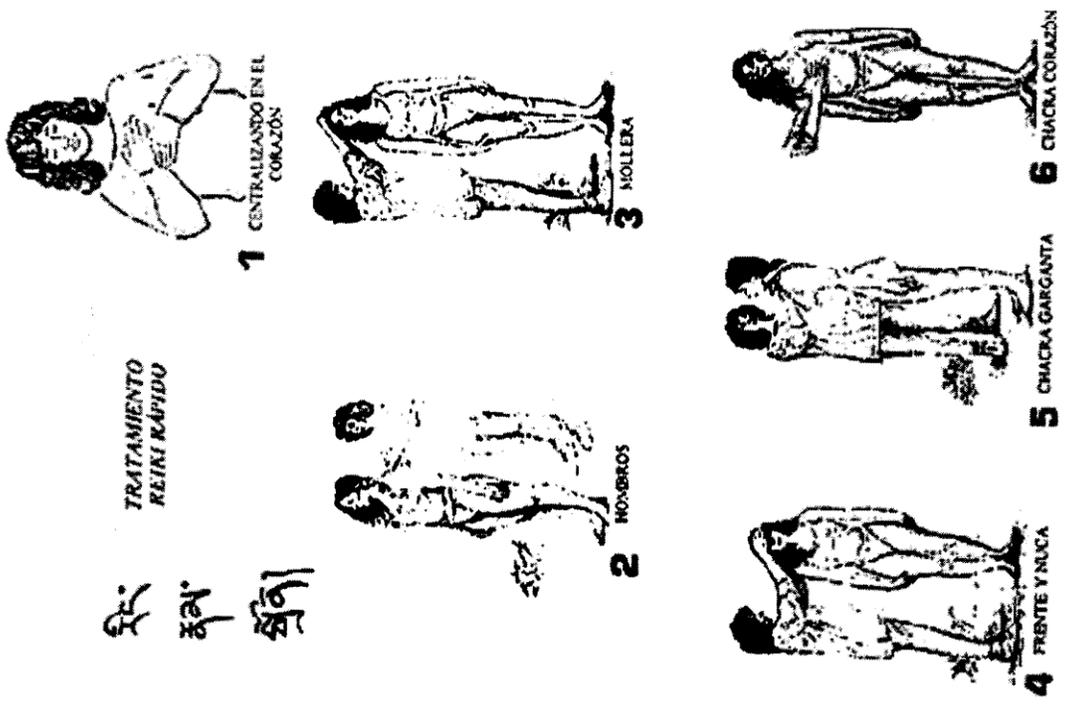
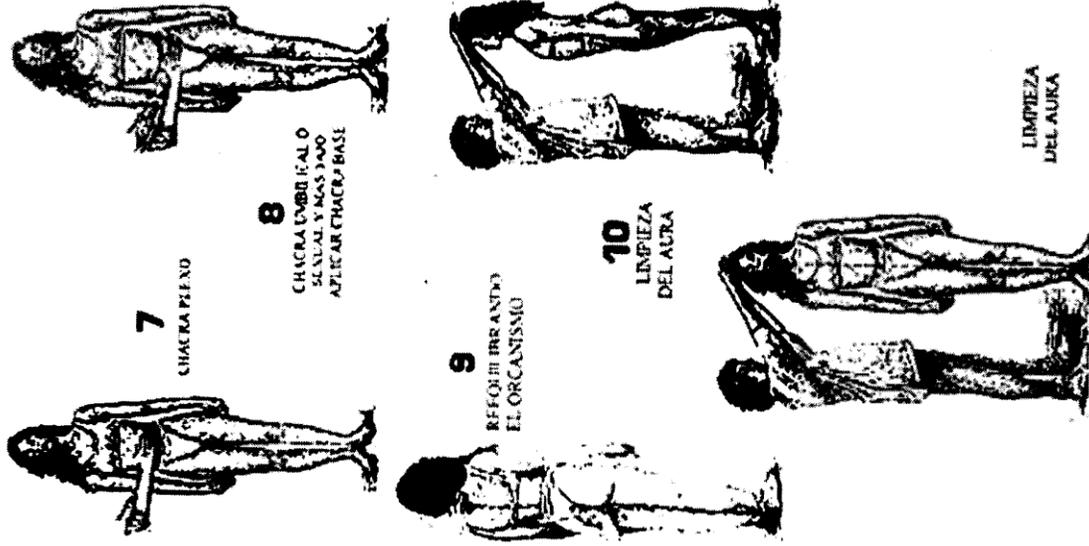
Posiciones de tratamiento a otras personas (Frente)



Posiciones de tratamiento a otras personas (Atrás)



Tratamiento Rápido



TRATAMIENTO REIKI RÁPIDO

ॐ ॐ ॐ

7 Equilibrio Psíquico, Zonas órganos y su relación

Ojos: Actúa sobre los Chakras Coronario y del Tercer Ojo aportándoles energía y sanando cualquier enfermedad en los ojos, pues tienen que ver con la capacidad de ver el pasado, el presente y el futuro, indica miedo o negativa o incapacidad a ver lo sucedido o lo que sucede en este momento.

Sienes: Clarifica y equilibra ambos hemisferios cerebrales. El izquierdo es el que corresponde a lo racional, analítico y esquemático; y el derecho es el creativo, artístico y globalizador.

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

Nuca: Trabaja sobre las terminales nerviosas, estimulándolos, envía estímulos placenteros al cerebro y actúa al nivel medular.

Garganta: punto importante en la comunicación, conexión entre la mente y el corazón. Reiki permite que se suelte la cólera sofocada y las angustias, limitaciones. Armoniza.

Hombros: Posición balanceadora de las energías masculinas y femeninas.

Axilas: Se utiliza en pacientes con bajas defensas e hipertensión.

Corazón: Punto de activación del amor hacia uno y universal.

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

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

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

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

Caras In.de los muslos: Activa la circulación sanguínea.

Rodillas: Esta posición armoniza, flexibiliza y equilibra física y mentalmente al paciente.

Tobillos: Ayuda a la dirección y movilización interna y externa del paciente.

Pies: Posición que permite el enraizamiento a la tierra, la eliminación de las energías negativas hacia las mismas. Produce seguridad y apoyo interno.

Espalda: Punto donde cargamos nuestras preocupaciones, angustias, tristezas y dolores.

Pulmones: Punto asociado a nuestras formas de vida, respiramos de la misma forma en que vivimos.

Riñones: Sede de los miedos. Todos los sentimientos asociados a la vergüenza y a los fracasos infantiles.

Región Lumbar: Inseguridad a nivel financiero, falta de confianza en los procesos universales de la abundancia.

8 ¿Cuáles son los efectos de Reiki?

Beneficios Generales del Reiki

Armoniza, energiza y estabiliza a la persona combatiendo de esta manera el stress, la fatiga crónica, miedos, fobias, adicciones.

Fortalece el sistema inmunológico, equilibra el sistema endocrino y normaliza la presión sanguínea. Acelera cualquier proceso de recuperación, aliviando el dolor otorgando claridad mental y potenciando metas personales.

Reiki es absorbido por cada célula del cuerpo en la cantidad necesaria y fluye hacia donde hay una deficiencia.

Cuando la energía se distribuye en forma equilibrada, el cuerpo y la mente se relajan profundamente y todos los órganos del cuerpo comienzan a funcionar mejor.

La relajación de la mente provoca un proceso bioquímico llamado "respuesta de relajación" este proceso incluye la secreción de hormonas y otras sustancias que tienen efectos benéficos, acomodándonos nuevamente en la franja de la salud.

Y este proceso no ocurre tan solo en la parte física, sino que se extiende al nivel mental emocional y espiritual de la persona, otorgándole de esta manera, paz, gozo, bienestar, cambio de actitudes rígidas, alegría.

Los efectos de Reiki varían de persona a persona y cada uno tiene diferentes sensaciones a la hora de recibir o dar Reiki.

Es posible que se note fluir algo por las manos, también es posible no notar nada de nada, lo que no significa que Reiki no funcione, dado que no es necesario sentir algo para que la energía fluya. Otras personas notan calor o frío, hormigueos o cosquillas.

A medida que se avance en las practicas o que uno se sensibiliza en la recepción de la energía universal, se podrá tener mayores percepciones físicas. Con el tiempo aumentará tu capacidad de canalizar la energía. No es necesario que ni el paciente ni el practicante sientan la energía para que ella fluya, Reiki actúa y fluye por sí mismo.

Otros efectos de Reiki posibles:

- Suelta tensiones musculares.
- Da una sensación de paz y tranquilidad.
- Después de una sesión puedes sentirte lleno de energía
- Sentir ganas de dormir o relajarse.
- Estimula los mecanismos del cuerpo para limpiarse y desintoxicarse.

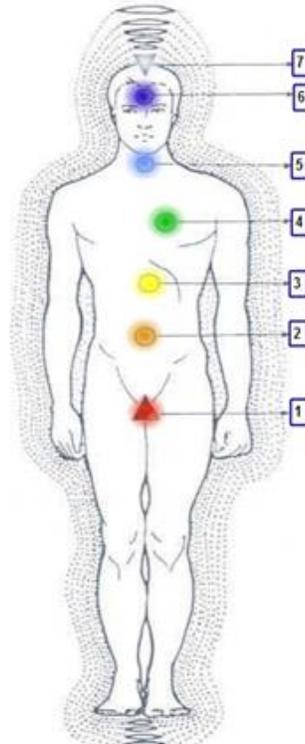
Cuando recibes Reiki, el cuerpo empieza a limpiarse y comienza a eliminar toxinas que puede ocurrir a través de la orina, el sudor, pero también a través del sistema respiratorio, pueden haber liberaciones emocionales (rabia, ira, alegría...).

Es posible que las sensaciones aumenten después de cada sesión, pero desaparecerán en un período breve. Es aconsejable beber mucha agua después de una sesión para facilitar la limpieza del cuerpo y del sistema energético.

9 7 Chakras

Los Chakras:

1. Chakra raíz
2. Chakra centro hara (umbilical)
3. Chakra plexo solar (bazo)
4. Chakra cardíaco
5. Chakra laríngeo
6. Chakra frontal
7. Chakra coronario



10 Linaje de Reiki

Linaje es una palabra que tiene mucho que ver con árbol genealógico, ósea quienes antecedieron a uno como Maestro de Reiki. Todos los linajes comienzan con Usui, continúan en varias líneas, no diferentes, simplemente árboles genealógicos.

CD Reiki I
tiny.cc/mmxpvv

Guía de reacciones en práctica
tiny.cc/x5j0xy