

APRENDIENDO A SANAR CON LAS MANOS

Curso de formación
completa con

REIKI

Para estudiantes,
practicantes y maestros

APRENDIENDO A SANAR CON LAS MANOS

Curso de formación completa con

REIKI

Para estudiantes, practicantes y maestros

Adriana Testa

Maestra de Reiki Usui – Reiki Karuna

*Terapeuta y profesora de terapias para la armonización
energética*

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, Mayo 2016.

CONTENIDOS

PRÓLOGO	8
INTRODUCCIÓN A LA TERAPIA.....	11
La energía y el ser humano	13
¿Qué es la energía?.....	13
¿Cómo interactúan los campos energéticos?.....	14
¿Cómo se compone nuestro campo energético?	16
¿Qué es la enfermedad?	17
Los factores externos y la enfermedad	19
El ser humano como espíritu.....	20
La medicina actual	22
¿Qué es el Reiki?.....	24
Breve historia del Reiki	25
Reglas y principios del Reiki	28
Reglas básicas del Reiki.....	28
Los 5 principios del Reiki	31
Guía ética para el trabajo con Reiki.....	36
LA ESCUELA DE REIKI	38
Las iniciaciones ó sintonizaciones de Reiki	40
Consecuencias evolutivas de las iniciaciones de Reiki.....	41
Cómo elegir una escuela de Reiki adecuada	43
Algunas desmitificaciones acerca del aprendizaje de Reiki..	44
LA TÉCNICA DE REIKI	49

La terapia de auto-Reiki.	50
La correcta actitud para hacer terapia de Auto-Reiki.	51
Los 21 días de auto-Reiki	52
Posiciones de manos para el trabajo básico de auto-Reiki ...	54
Terapia de Reiki	59
La correcta actitud para realizar terapia de Reiki	61
Cómo colocar las manos durante la terapia de Reiki	62
Posiciones de manos tradicionales para terapia de Reiki	64
Posiciones de manos complementarias para terapia de Reiki	72
EL TRABAJO PROFESIONAL CON REIKI.....	77
Pautas para la atención de consultantes	78
El consultorio de trabajo	81
Precauciones previas a la terapia	84
Posibles consecuencias de la terapia (para el terapeuta).....	89
Revitalización del cuerpo post terapia	93
La respiración y la terapia de Reiki.....	99
La alimentación y nuestro campo energético	102
La función del agua	105
El terapeuta de Reiki	108
El rol del reikista en el proceso de sanación	109
El desarrollo del proceso de sanación	111
Frecuencia y avance de las sesiones	113
Cómo trabajar en sanación sin esperar la sanación	115

El verdadero objetivo de la terapia y el estudio del Reiki	117
EL CAMPO ENERGÉTICO HUMANO	119
Los chakras o centros energéticos principales.....	121
Cómo funcionan los chakras.....	122
Los 7 centros energéticos principales.....	123
Efectos del Reiki en el funcionamiento de los chakras	134
Cómo percibir la energía estancada	136
La técnica de percepción con las manos.....	137
Variables a percibir en el campo	139
SÍMBOLOS DE REIKI Y TRATAMIENTOS ESPECIALES	141
Cómo utilizar los símbolos de Reiki	142
Símbolo CHO-KU-REI.....	147
Símbolo SEI-HEKI	149
Tratamiento mental emocional.....	150
Símbolo HON-SHA-ZE-SHO-NEN.....	152
Tratamiento de Reiki a distancia.....	153
Caja para Reiki a distancia	155
Símbolo HO-SA-NNA.....	158
Limpieza de ambientes con Reiki.....	158
Limpieza de ambientes con sahumado.....	161
OTRAS HERRAMIENTAS PARA LA SANACION.....	167
Potenciación con cristales.....	168
Técnicas de meditación para la terapia de Reiki	170
Ejercicio para la conexión interna	170

Técnica de meditación para la activación de las manos	173
Protocolos de trabajo especializados para cada chakra	176
Chakra raíz o Muladhara	176
Chakra reproductor o Swadhisthana	178
Chakra del plexo solar o Manipura	179
Chakra del corazón o Anahata	180
Chakra de la garganta o Vishuda.....	181
Chakra del entrecejo o Ajna.....	182
Chakra de la coronilla o Sahasrara	183
MANUAL DEL MAESTRO DE REIKI	185
Que significa ser un maestro	187
Cuál es la verdadera función del maestro	188
Los principios del Reiki aplicados a la maestría	190
1- Precisamente hoy no te irrites	191
2- Precisamente hoy no te preocupes	192
3- Trabaja con honradez	193
4- Intenta ser amable con quienes te rodean	194
5- Agradece los abundantes dones	195
Símbolos de la Maestría de Reiki.....	197
Símbolo DAI-KO-MIO	197
Símbolo RAKU.....	200
Sintonizaciones de Reiki Usui.....	203
Sintonización de Reiki Nivel 1.....	203
Sintonización de Reiki Nivel 2.....	205

Sintonización de Reiki Nivel 3 y Maestría.....	207
Cirugía etérica.....	209
El barrido	209
La extracción.....	210
Cómo armar tu propio curso de Reiki	211
Estructura de enseñanza en los 3 niveles de Reiki	211
Los contenidos de tus clases	217
ÚLTIMAS PALABRAS.....	221

PRÓLOGO

El trabajo con energía es un tema fascinante, fundamental e intuitivo en el ser humano. Al mismo tiempo, implica un vasto y complejo mundo del cual nunca terminamos de aprender, y que en algunos de sus aspectos escapa a nuestra comprensión.

A nivel personal, lo único que se necesita para trabajar con energía es la comprensión de cómo afecta ésta nuestras vidas, la intención correcta y la vibración energética adecuada para conseguir resultados comprobables con notable rapidez.

Para utilizar estos conceptos en una práctica profesional, por otra parte, debemos tener en cuenta que nuestra formación nunca se dará por finalizada, sino que cada aprendizaje es meramente un peldaño para alcanzar la próxima etapa que vendrá.

En este libro encontrarás desplegado el sistema de Reiki Usui como se enseña principalmente en el hemisferio occidental. La ventaja es un sistema simplificado de fácil aprendizaje, la desventaja es que abarca sólo una fracción de todo lo que hay para aprender en el terreno de la sanación energética.

Es por eso que el Reiki como sistema se ve tan sencillo, porque está principalmente relacionado con el proceso de conocimiento intuitivo en el que nos embarcaremos al aprender sanación energética. Por otra parte, como terapeuta profesional, creo que debería ser solamente el puntapié inicial para cualquier persona que decida desarrollarse en el trabajo con sanación energética.

En este libro se encuentran muchas más herramientas que las que yo aprendí en los diferentes niveles de Reiki. Las considero una manera de dar ventaja a mis alumnos y lectores en su punto de partida para aprender sanación energética, y de comenzar a comprender cuál es la tarea que han decidido emprender al iniciarse en el camino del Reiki.

Hay personas que han venido a mis clases y seminarios buscando una manera de conocerse mejor a sí mismos, y lo han logrado...

Hay personas que han venido para trabajar en su propia sanación, y han recibido también instrucción a tal fin...

Han venido personas que tenían la intención de trabajar como terapeutas y se han llevado un grupo de fuertes técnicas para desarrollarse como tales...

Finalmente, han venido aquellos que añoraban ser los instructores y guías de futuras generaciones de alumnos, y han podido orientarse también a través de estos contenidos...

Sea cual sea el lugar hasta el que quieras llegar, estoy segura de que estas páginas te orientarán en el camino.

Desearía que todas las respuestas que necesitas pudieran encontrarse en este libro, pero eso es imposible. Sin embargo, prometo desarrollar a la mejor de mis habilidades todas las herramientas contenidas en el sistema de Reiki, y darte una increíble base de conocimientos para el proceso que vendrá, ya que, obviamente, esto es sólo el principio.

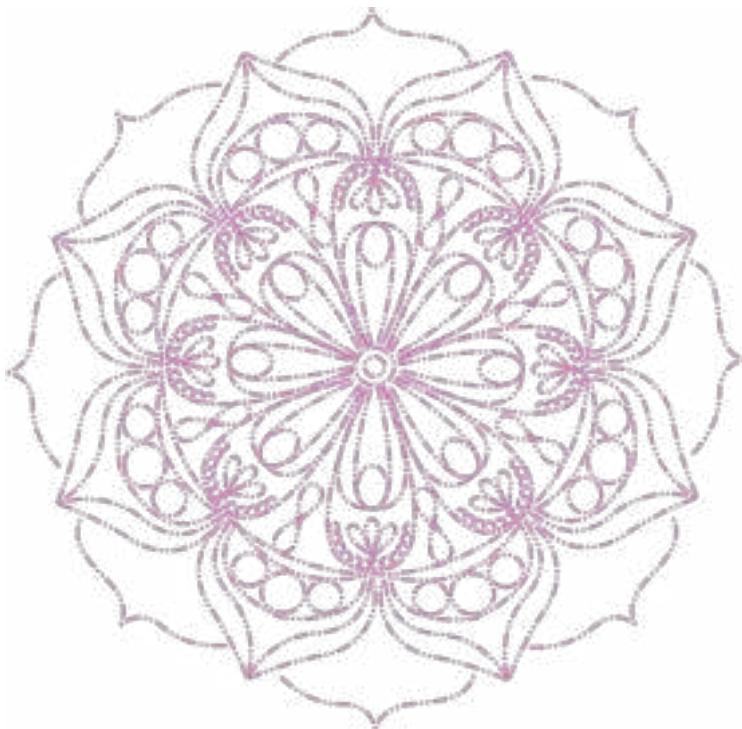
Creo que al terminar de leer este material llegarás a la misma conclusión que yo, que la herramienta más importante, sea cual

*sea el nivel de aprendizaje elegido, será nuestra propia intención diaria, nuestro compromiso con el camino elegido, nuestra responsabilidad, y **nuestra capacidad de dar amor.***

Después de todo, amor es lo que somos, y en el Amor nos hemos originado.

Namaste

Adriana



INTRODUCCIÓN A LA TERAPIA

Lo primero que debemos comprender antes de comenzar, es cuál es nuestra naturaleza como seres energéticos y la dinámica de nuestro propio sistema. De querer aprender sanación energética sin comprender estos complejos procesos, sería como querer realizar cirugía sobre un cuerpo sin saber nada de anatomía.

Lo que me gusta de aprender sanación energética es que no hay un día aburrido. Cada vez que aprendo una nueva técnica o un nuevo concepto, siento que el mundo tiene un poco más de magia y asombro.

Creo que todo lo que hacemos en la vida debería hacernos sentir magia, y si el mundo del Reiki es mágico para ti, entonces tendrás el placer de develar sus secretos con este libro. Comencemos...

La energía y el ser humano

¿Qué es la energía?

La energía es el componente básico de todas las cosas. Mientras más se descubre de nuestra naturaleza física, más relevancia cobra la energía para nuestras vidas. La energía mantiene unidos los componentes que generan nuestro universo material. Todos los elementos que componen el Universo se crean o se destruyen en base a los movimientos de la energía que los compone.

Cuando el mundo se manejaba en base a la física newtoniana (mucha gente todavía vive en base a los paradigmas de esta ciencia, a pesar de verse más y más obsoletos con el pasar de los años), se creía que eran los cuerpos sólidos los que generaban la mente y los campos electromagnéticos. Hoy en día, la física cuántica está demostrando que es en realidad la mente-consciencia la que genera la forma de los campos energéticos, en base a los cuales se componen los materiales físicos. Es decir, que primero existe la consciencia, luego la energía y luego el cuerpo físico como podemos percibirlo.

En realidad, el cuerpo físico es más espacio vacío que materia, y a medida que avanza la ciencia, cada vez se descubre más de este “espacio vacío” en donde se supone que había materia sólida. Es la unión de las partículas mediante los campos energéticos lo que les da apariencia de sólidas. **Cada objeto y ser en nuestro mundo posee un campo electromagnético**

que es inherente a su composición, **y todos los objetos que componen el Universo interactúan en base a estos campos.**

¿Cómo interactúan los campos energéticos?

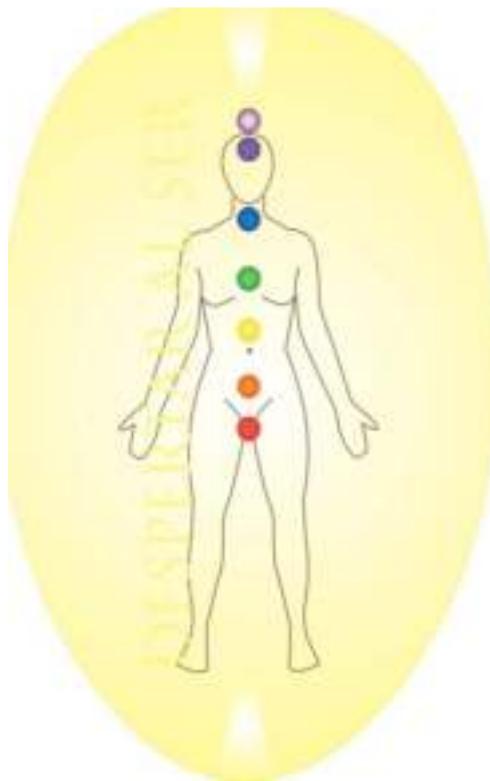
El campo energético de seres vivos y objetos se expande mucho más allá de su cuerpo físico.

En su estructura fundamental, el campo energético es muy similar a un “huevo” que penetra en el cuerpo y lo envuelve hasta aproximadamente un metro de radio.

También se mueven a nuestro alrededor diferentes componentes energéticos generados por nuestras diversas acciones y pensamientos.

Finalmente, **el ser humano no es muy diferente de un sistema planetario con sus planetas, satélites y masas orbitando alrededor de la influencia de una poderosa estrella central, todo un Universo en sí mismo.**

La influencia de los campos energéticos puede abarcar grandes superficies, y estamos en constante interacción con todo lo que



nos rodea en base a esta energía. Hay campos con mayor y menor grado de influencia acorde a la naturaleza del objeto o ser, pero en términos generales, la energía que nos compone y rodea está en constante movimiento, afectando y siendo afectada a medida que interactúa con el mundo a su alrededor.

El movimiento de los campos energéticos se debe a que sus componentes están en constante estado de vibración. Aunque no la percibamos, nuestro cuerpo posee una vibración inherente que afecta nuestro estado externo e interno. Mientras más elevada es la velocidad con la que vibra un campo, más difícil es de percibir para el ojo humano.

Es decir, que los objetos que percibimos como sólidos tienen una vibración lenta o densa en comparación a otros objetos que podemos percibir de manera más sutil, y hay componentes en el universo que nos rodea que escapan absolutamente a nuestra capacidad para percibirlos debido a la velocidad con la que vibran sus campos energéticos.

Cuando un campo es muy estable o genera una fuerte atracción o influencia sobre otro, puede producir cambios en el estado vibratorio sobre el que ejerce influencia. En términos generales, los campos con mayor potencial energético (que vibran más alto), influyen automáticamente a los de menor potencial.

En el caso del ser humano, que en promedio posee una gran inestabilidad en su nivel vibratorio, puede ejercer influencia sobre otro campo en un momento y ser influenciado al siguiente, debido a que no ha logrado controlar los componentes sutiles de su campo energético lo suficiente como para mantener una vibración estable, regular y constante.

Es por esto que debemos empeñarnos en aprender más sobre nuestra verdadera naturaleza y el funcionamiento de nuestro sistema, si es que esperamos generar un potencial vibratorio elevado y estable, para poder ejercer una adecuada práctica de las técnicas de sanación energética.

¿Cómo se compone nuestro campo energético?

Veremos de manera más detallada la dinámica energética del campo áurico humano en el capítulo de [Chakras](#) más adelante, pero en términos generales el campo energético humano se compone de diferentes capas que abarcan en total alrededor de un metro de diámetro alrededor del cuerpo de la persona.

Se podría decir que nuestro cuerpo humano es la representación “sólida” o más densa de la totalidad de estas capas energéticas que componen nuestra aura. Cada capa áurica tiene una función, y cuando una de ellas está en desequilibrio, tarde o temprano éste se manifestará en el mundo físico, a menos que pueda corregirse previamente a nivel energético.

El estado de nuestras capas áuricas está relacionado con el funcionamiento de nuestros chakras, pero está regida por procesos mucho más sutiles y complejos que componen el camino evolutivo del ser humano. Dependiendo de nuestra habilidad para adaptarnos al entorno, percibir objetivamente lo que nos acontece y administrar correctamente nuestras energías, nuestro campo áurico se hallará en estado de mayor o

menor equilibrio y, de manera consecuente, nuestra salud física, mental y emocional.

¿Qué es la enfermedad?

De la misma manera en que nuestro cuerpo se compone de energía, hay otras expresiones más sutiles que también están compuestas de ella. Cuando tenemos pensamientos, emociones, o ejecutamos acciones en el mundo físico también manifestamos energía. Se han hecho experimentos científicos que han podido verificar las corrientes electromagnéticas generadas en el cuerpo humano como consecuencia de determinados pensamientos y emociones.

Debido a que nuestro cuerpo está compuesto de la misma energía, dependiendo de la calidad de estos pensamientos, emociones o acciones, nuestro sistema energético se hallará o no funcionando en su óptimo estado para sostener la vida.

Cuando somos pequeños, tenemos una gran conexión y coherencia con respecto a nuestros deseos y nuestro estado interno. Vivimos en estado de inocencia y no sentimos limitaciones, por lo cual nuestro cuerpo se halla rebosante de vida y en pleno desarrollo (a menos que experimentemos problemas congénitos generados en experiencias de una vida anterior).

A medida que pasan los años, la influencia de nuestra familia, las personas que nos rodean, la sociedad y las experiencias traumáticas no resueltas moldean nuestro sistema de creencias,

limitando nuestra capacidad de expresión y conexión interna a lo que creemos posible, correcto, bueno, apropiado, conveniente, etc., en lugar de guiarnos por nuestros verdaderos pensamientos, sentimientos y deseos.

Estos paradigmas limitan nuestros pensamientos, sentimientos y acciones y, como resultado, limitan también la capacidad de funcionamiento de nuestro campo energético. A veces los paradigmas son tan rígidos y restrictivos que generan verdaderas deformaciones en nuestro campo. A veces la distorsión es tan sutil que puede existir durante años hasta que notamos las consecuencias.

Mientras más tiempo sostenemos nuestras percepciones en distorsión, más probabilidades tendremos que la dinámica desequilibrada de nuestro campo energético se manifieste en nuestra realidad física a modo de malestar o enfermedad.

Debido a que el cuerpo es la manifestación más densa de las vibraciones en nuestro campo, siempre es más fácil prevenir que curar. Es decir, que es mucho más fácil tratar un desequilibrio cuando aún se halla en el campo energético, que cuando ha logrado “solidificarse” a modo de enfermedad o malestar en nuestro cuerpo físico. Todo es energía y puede tratarse desde la técnica de sanación energética, pero probablemente requerirá de mayor tiempo y esfuerzo.

Cuando la enfermedad ya ha sido manifestada, **es imprescindible trabajar en conjunto con un profesional de la medicina** en el campo apropiado, para asegurarnos de que todas las necesidades de nuestro consultante están siendo cubiertas.

Los factores externos y la enfermedad

Muchas personas sienten que si su enfermedad o malestar fue provocado por factores externos, entonces no fue provocado por el estado de su sistema energético. Este es el caso, por ejemplo, de los accidentes, o las enfermedades causadas por agentes del entorno.

En este caso tendremos que recordar que en el ámbito de la energía estamos ejerciendo interacciones y factores de atracción constantemente con los campos energéticos circundantes. Entonces nos preguntaremos: ¿Qué fue lo que estábamos pensando, sintiendo o manifestando en ese momento que nos llevó a vivir estas circunstancias?

Todo lo que nos sucede en el estado de dualidad o realidad física es generado por nuestros propios atractores energéticos. Si estamos experimentando determinadas circunstancias en nuestra vida, es porque creemos que somos capaces de experimentarlas, y de alguna manera se han manifestado a través de nuestra energía interna.

Es por esto que **aunque los causantes de la enfermedad o malestar parezcan externos, siempre debemos remitirnos a nuestra fuente interna si esperamos resolver la causa original** por la cual los estamos experimentando.

Adicionalmente, los agentes patógenos del exterior sólo son capaces de afectar nuestro sistema cuando éste es vulnerable. En términos energéticos, esto se traduciría a que nuestro campo está vibrando a una frecuencia que está en consonancia con

estos agentes, que de otro modo no “resonarían” con nuestro sistema, y no encontrarían en nuestro cuerpo un terreno apto para su desarrollo.

El ser humano como espíritu

Derivándonos de este tema expuesto llegamos a una interrogante aún más profunda. ¿Por qué funcionamos de esta manera? ¿Cómo manifestamos energía? ¿Por qué estamos en este mundo experimentando las cosas que estamos experimentando?

En el campo de la sanación energética, no podemos abarcar todos los aspectos involucrados sin tener en cuenta la naturaleza espiritual del ser humano. Es decir, que somos en realidad seres espirituales que poseen y utilizan un cuerpo físico para la experimentación del mundo dual. Si quitamos el componente espiritual de la ecuación, entonces estaríamos observando un panorama muy parcial e incompleto de los procesos profundos que están involucrados en el trabajo de sanación.

Hoy en día son cada vez más utilizadas las técnicas que nos llevan a alinearnos con nuestra realidad interna y buscan el cambio de paradigmas y de conducta para alcanzar la sanación física. ¿Y sabes qué? Funcionan. Incontables personas se han sanado en base a ellas aún en los casos en los que la medicina alopática había fallado.

Esto quiere decir que hay más en el proceso de sanación que reparar el cuerpo físico. Hay una desalineación de nuestra mente, nuestras emociones y nuestro cuerpo que lleva a nuestro campo energético a un estado de incoherencia en el que se comienzan a manifestar los desbalances en todos los aspectos que lo componen.

No pretenderé saber más del proceso evolutivo del ser humano que lo que he experimentado en mi propio camino, con una percepción tan limitada como la de cualquier ser humano, pero creo que **nuestra contraparte espiritual encarna con el propósito de conocerse y experimentarse a sí misma**. Para esto, a veces es necesario vivir experiencias puntuales que nos llevan a conocer actitudes diferentes de las que veníamos manifestando, y poder expresarnos como individuos completos.

Cualquier aspecto que estemos reprimiendo de nosotros mismos nos estará limitando en la expresión de nuestro espíritu, lo cual **generará una incoherencia entre lo que pensamos que debemos hacer, lo que sentimos que tenemos que hacer y lo que de hecho hacemos**.

Nuestro cuerpo no entiende este estado de incoherencia, ya que para nuestro espíritu no existe “bueno y malo”, los cuales son una interpretación relativa basada en nuestras creencias individuales o sociales.

Recibimos del espíritu el impulso de lo que quiere expresar a través de nuestros instintos, sentimientos o inspiraciones espontáneas, que luego deberían transformarse en los pensamientos, emociones y acciones que nos llevan a manifestar esos impulsos en la realidad material.

Cuando recibimos una inspiración y reprimimos el impulso mediante pensar, sentir y hacer cosas que no están en coherencia con ella, nos desalineamos de nuestros planos sutiles, y nuestro propósito espiritual. El cuerpo es utilizado de manera inadecuada y enferma, ya que se ha desconectado de su fuente de vida e intención original.

Como una buena amiga, **la enfermedad funciona como un sistema de alarma** que nos avisa que estamos en incoherencia con lo que nuestro espíritu ha venido a manifestar a este mundo, y nos indica lo que debe ser corregido. Entraremos en más detalle en la interpretación de estos estados en el capítulo de [Chakras](#).

La medicina actual

Es usual para la ciencia y medicina occidental desdeñar las cuestiones del espíritu en lo que refiere a la salud, olvidando que otros sistemas de la medicina igual de efectivos, que se utilizaron desde el comienzo de las grandes civilizaciones y se siguen utilizando en la actualidad, llevan miles de años de ventaja sin desechar los aspectos espirituales del ser humano. Todo esto sólo porque no puede ser medido con las herramientas que ellos consideran válidas, sin pensar que hay otras maneras de medir resultados y de percibir al cuerpo humano.

Es usual en el campo del Reiki tener que lidiar con estos aspectos cerrados de la capacidad de percepción del ser

humano. Para ellos, mi respuesta es muy simple. Yo me baso en mis años de experimentación y trabajo. No obligo a nadie que piense o haga como yo, sólo me atengo a mis buenos resultados como prueba. El que quiere acceder a mi tratamiento puede hacerlo, y el que no, puede utilizar cualquier otro tipo de recurso. Todo es válido, y existen tantos caminos como personas en el Universo.

Sumado a esto, es importante acudir a la consulta de un profesional calificado en la materia cuando se lo considere necesario, ya que el Reiki como tal no es una práctica regulada por un ente oficial gubernamental (al menos de momento), por lo cual no tiene estándares de formación preestablecidos.

Este tipo de técnica de sanación es complementaria y no pretende reemplazar a nadie, sino todo lo contrario, pretende la cooperación desde los diferentes tipos de medicina existentes, para ofrecer una sanación completa, de cuerpo, mente y espíritu.

Esto no implica que no podamos lograr una curación física completa trabajando exclusivamente con terapias de sanación energética (todo lo contrario, las personas que atienden a mi consulta experimentan como regla general el alivio de sus síntomas físicos), sino que en nuestra sociedad éste todavía puede no ser un escenario usual y aceptado. De todos modos siempre es preferible un análisis y tratamiento completo del desequilibrio, por lo que creo que todos los tipos de medicina de los que disponemos deberían trabajar en conjunto.

¿Qué es el Reiki?

El Reiki es un sistema que trabaja por imposición de manos. La imposición de manos es una técnica de armonización que utiliza las manos como herramienta para modular y direccionar la energía-conciencia de los campos. Como vimos previamente, el campo energético del terapeuta, que idealmente debe vibrar a un potencial más elevado que el del consultante (al menos durante la sesión), es el que influenciará al campo de menor vibración o en estado de incoherencia energética, para reactivar su flujo energético natural mediante reconectarlo con su naturaleza espiritual original.

¿Qué significa esto? Que como reikistas no sanamos a nadie. Hay muchos practicantes de Reiki que tienen problemas con este concepto, ya que se han perdido en los anhelos egoicos de tener la capacidad de devolverle a las personas su estado de salud. Esto proviene de un error de conceptos acerca de lo que sucede durante la terapia de Reiki.

Si lo vemos desde el punto de vista evolutivo mencionado previamente, lo único que estamos haciendo es devolver la coherencia entre mente, emoción y cuerpo que llevan a la persona a reconectarse con su contraparte espiritual... eso es todo. La persona decidirá si utiliza esta realineación para corregir las actitudes nocivas de vida o sólo como bienestar temporal que se perderá gradualmente al volver a los patrones de funcionamiento incoherentes.

La sanación física es algo que se deriva de nuestro estado interno. No sería justo que alguien tuviera el poder de darnos o

quitarnos la salud. Si fuimos nosotros mismos los que nos llevamos a un estado de incoherencia interna, entonces nosotros somos los únicos capaces de devolvernos al estado de salud mediante mantener la conexión con nuestro espíritu.

La función del reikista (o la de cualquier terapeuta energético) es la de asistir al consultante a lo largo del camino, ya sea trabajando a nivel energético-físico, o guiándolo en el proceso de corregir las incoherencias en el sistema, si es que está dentro de sus capacidades (no todos los reikistas trabajan de esta manera, lo que a mi parecer es un trabajo incompleto). Es decir, ayudarlo a descubrir en qué aspectos está reprimiéndose o limitándose a sí mismo, y a destruir o modificar las estructuras que lo mantienen en este estado.

Paralelamente, la armonización de la vibración en el campo energético resultará en la facilitación del proceso de transformación y cambio, acompañada del alivio del malestar físico, mental o emocional que pueda estar atravesando temporalmente el consultante.

Breve historia del Reiki

La historia del Reiki es relativamente reciente, tiene unos 200 años de antigüedad. En realidad, la técnica de sanación por imposición de manos existe desde hace miles de años (hablando de la historia registrada de nuestra era, claro está). Cuando se habla de la historia del Reiki no se habla del origen de la imposición de manos, sino del origen de la escuela de Mikao

Usui, que muchos años después llegó a conocerse como el sistema de Reiki Usui en Occidente.

En este apartado hablaremos de la versión oficial relatada en Occidente. Seguramente, como todas las cosas en la historia, habrá variadas versiones que se acercan o se alejan de lo que realmente ocurrió, pero en todo caso es sencillamente una manera de conocer un poco más acerca de los orígenes de la técnica.

“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.

Durante largos años 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 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, Mikao aceptó la sugerencia del abad del monasterio, y 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. Pudo visualizar claramente los contenidos 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. Dos de las más conocidas son la sanación de un pie que Mikao Usui se lastimó al bajar de la montaña en la que se hallaba el monasterio, y la sanación de un monje con fuertes dolores abdominales en un pequeño templo que se hallaba en el pueblo al pie de la montaña.”

Este es un resumen de la historia que tradicionalmente se cuenta acerca de cómo Mikao Usui descubrió el conocimiento que lo llevaría más tarde a fundar el sistema de Reiki. Debido a que es un conocimiento transmitido de manera oral, pueden encontrarse diferentes matices de la historia dependiendo de la fuente, pero la esencia de la historia permanece siendo la misma.

Reglas y principios del Reiki

Cuando Mikao Usui comenzó su trabajo con Reiki, lo aplicaba en personas indigentes, que debido a su propio estado penoso no podían encontrar un sustento digno para vivir. Los resultados fueron buenos pero Usui comenzó a notar que muchas de las personas sanadas volvían a mendigar en las calles después de pasado cierto tiempo.

Cuando inquirió en la razón de esta conducta, sólo tuvo justificaciones y excusas acerca de por qué no avanzaban con su vida, y volvían a la miseria. Mikao Usui notó en ese momento que para que la sanación tuviera lugar, la persona debía estar dispuesta a ser sanada y seguir adelante con su vida. Es por eso que delimitó 2 pautas de trabajo, que se convertirían en 2 reglas básicas del sistema de Reiki.

Reglas básicas del Reiki

- 1- Trabajar sólo con personas que desean y piden la sanación.***

- 2- Dar algo a cambio del tratamiento recibido (intercambio energético).***

Trabajar sólo con personas que desean ser sanadas

Parece una redundancia lógica decir que una persona que padece un malestar quiera sanarse, pero no siempre es el caso. Hay personas que derivan mucha identidad personal de su enfermedad, o que se hallan en un estado de apatía en la que no quieren hacer el esfuerzo necesario para retornar al estado de salud y actividad.

Cualquier rama de la salud puede constatar que el paciente que no tiene una perspectiva positiva de su propio estado, es mucho menos proclive a tener buenos resultados con una terapia determinada. Todo comienza por la actitud interna. No se puede asistir a una persona que no quiere ayuda, y la persona que elige ser sanada ha dado el primer paso en su propio proceso de sanación.

Por otra parte, sería interferir con el proceso evolutivo correspondiente con el estado de conciencia actual de la persona, que puede o no estar lista para su sanación, siendo ella misma la que lo determine dando el primer paso, que es la libre elección de ser sanado, y la subsecuente expresión o declaración de este deseo.

Dar algo a cambio del tratamiento recibido

No es ser materialista pedir algo a cambio de nuestra terapia de Reiki. La persona que dice que lo espiritual no se cobra, no se

respetar a sí misma, ni al tiempo y energía que utilizó para aprender Reiki o haciendo la terapia de Reiki misma.

No cuestionamos que un doctor en medicina cobre por su consulta, pero hay una mala percepción de cobrar una consulta de sanación energética. ¿Por qué debería haber diferencia? Siempre y cuando sea una remuneración apropiada, el dinero es sencillamente una manera de intercambiar energía.

Si nos consideramos chispa divina, con toda la abundancia del mundo a nuestra disposición, entonces no sólo estaremos dispuestos a cobrar por nuestro trabajo, sino que también veremos abundancia en la otra persona y sabremos que podrá dar algo a cambio de nuestros servicios.

Todos nos hemos encontrado con alguien que no tenía el dinero para pagar la terapia de Reiki. Si ese es el caso, seguramente la persona podrá ofrecer otra cosa a cambio, que la haga sentir abundante y que venga del corazón. De esta manera, la persona interesada también aporta en su propio proceso de sanación, reconectándose con su propia abundancia y poniendo en marcha el flujo energético que pudiera estar atascado. Esto se llama intercambio energético, y es vital para la vida. Donde la energía no circula, la vida muere.

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

Los 5 principios del Reiki

Luego de un tiempo de trabajo y sanación de muchos concurrentes, Mikao Usui comenzó a notar que, a pesar de manifestar la intención para su propia sanación, muchas personas no podían avanzar en el proceso debido a su propia incapacidad para superar viejas creencias, experiencias y patrones de conducta.

Finalmente, concluyó que había una relación directa entre los malestares que aquejaban a la humanidad y los procesos evolutivos o de aprendizaje. Como hemos mencionado previamente, el proceso de transformación interna es esencial para que la persona pueda alcanzar un estado de bienestar estable y duradero, y pueda reconectarse con su verdadera naturaleza espiritual.

Mikao decidió generar una guía sencilla de memorizar y tener en cuenta, que enmarcaba la correcta actitud hacia el proceso de la vida y la evolución humana. Esta guía se convirtió en **los 5 principios de Reiki Usui**:

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

Trabajando todos los días en la aplicación de estos principios evolutivos, la persona tendría una guía para avanzar en su proceso de reconexión y sanación espiritual, mediante el **cambio de su actitud ante la vida** y los seres que la acompañaban en el camino.

Estos principios no son mágicos, y el hecho de aprender Reiki no significa que de un día para el otro tendremos en claro la totalidad de ellos y podremos aplicarlos a la perfección. Aún así, su guía y su aplicación en el día a día, logra resultados asombrosos en la vida de las personas. Es por eso que tienen una gran importancia para el avance evolutivo tanto del consultante como del terapeuta, y deben tenerse siempre presentes en la práctica.

Breve explicación de los principios del Reiki

Para interpretar los 5 principios del Reiki, primeramente tomaremos nota de las palabras “precisamente hoy”. El tiempo lineal es ilusorio y está solo en nuestra mente. Lo que está en nuestro pasado ya no existe en el momento presente más que como un recuerdo que debemos aprender a soltar. El futuro todavía no ha llegado y no tiene sentido desperdiciar energía en algo sobre lo cual no tenemos dominio.

Lo único que tiene relevancia es el momento presente. Son las elecciones, pensamientos e intenciones que estamos manifestando en este momento las que determinan quiénes

somos y en quiénes nos convertiremos. Es lo que estamos siendo a cada momento lo que determina nuestra conexión con el espíritu y el bienestar interno. No las cosas que tenemos o hacemos, sino quiénes estamos siendo a lo largo del trayecto, y lo que estamos manifestando de nosotros mismos.

Podemos manifestar nuestra naturaleza más (o menos) elevada con cada paso que damos en la vida, y no habrá un juicio. No es acerca de sentirnos buenos o malos, sino de las consecuencias lógicas de lo que elijamos manifestar en el día a día. **La vida nos traerá el fruto de lo que sembremos todos los días,** ni más, ni menos.

Más adelante, cuando lleguemos a la sección de la [maestría en Reiki](#) volveremos a hablar de estos principios, desde la perspectiva del maestro, por el momento los explicaremos de manera breve y concisa para su práctica diaria.

1- Precisamente hoy no te irrites.

El enojo es la expresión fundamental de la cerrazón y la necesidad de control. Nos enojamos cuando las cosas no salen como esperábamos, cuando los demás no hacen lo que queremos, en definitiva, cuando no se cumplen nuestras expectativas.

Es importante mantener una actitud abierta con la vida y recordar que no siempre sabemos lo que es mejor, ni para nosotros, ni para los demás.

2- Precisamente hoy no te preocupes.

La preocupación y la ansiedad son claras manifestaciones de la falta de confianza en el proceso de la vida.

La vida es una sucesión de eventos y experiencias, y cada cual tiene su momento y su lugar. El proceso es siempre perfecto, pero tendemos a olvidarnos y preocuparnos mediante la recreación mental de situaciones negativas.

Es importante estar siempre presentes, y confiar en que todo encajará en su lugar en el momento adecuado.

3- Trabaja con honradez.

La autenticidad y la sinceridad son rasgos básicos de una personalidad saludable. Mostrarse auténtico es aceptarse y amarse a sí mismo, y expresarse verazmente es una señal de respeto por nosotros mismos y los demás.

La honradez también se muestra en el hecho de no buscar la ventaja en nuestras acciones. Realizamos el mejor trabajo del que somos capaces sin escatimar esfuerzos y, si corresponde, a cambio de la remuneración apropiada (evitando de esta manera la codicia y la estafa).

4- Intenta ser amable con quienes te rodean.

El amor incondicional por la existencia y por los seres que nos rodean es uno de los mayores dones con los que se puede contar. El amor incondicional por los seres vivientes nos vuelve compasivos y tolerantes. Comprendemos que no hay superiores o inferiores, sino seres que cumplen con su rol en la vida de la mejor manera en la que les es posible en ese momento determinado.

De esta manera logramos predisponernos verdaderamente para ayudar y servir, sin interferir en el camino de vida de la otra persona, la correcta actitud interna de un ser dedicado a su propia evolución.

5- Agradece los abundantes dones.

La actitud del agradecimiento transforma nuestras vibraciones internas a un estado muy elevado.

Agradeciendo por todos nuestros dones, con confianza de que nuestras necesidades serán cubiertas en el momento en el que se presenten, nos mantenemos en una actitud relajada y alegre. De esta manera mantenemos los dones de la vida fluyendo hacia nuestro camino.

Es importante tener en cuenta que no sólo agradecemos por las cosas que consideramos positivas o placenteras, sino también por los momentos difíciles y dolorosos que nos ayudan a

evolucionar y descubrir nuestros aspectos más elevados. Agradecer es aceptar e integrar, comprendiendo que es todo para nuestro mayor bien.

Guía ética para el trabajo con Reiki

Siendo que no hay pautas estipuladas para este tipo de trabajo, cada terapeuta trabaja bajo sus propias regulaciones. Aún así, creo que hay directrices básicas fundamentadas en la coherencia y el sentido común que cualquier persona trabajando en el campo de la asistencia para la sanación debe tener en cuenta.

La siguiente guía está constituida de sugerencias para este tipo de trabajo. Está en la capacidad de discernimiento y responsabilidad personal saber aplicarlas o utilizarlas para generar una ética de trabajo personal.

– La actitud del terapeuta y el maestro de Reiki siempre debe ser de apertura, aceptación y amor incondicional. La disciplina es vital para la enseñanza pero nunca desde la vejación, abuso de autoridad o maltrato.

– El reikista siempre opera desde la neutralidad, nunca emitirá juicios de valor ni considerará inferiores o superiores, sabiendo que somos todos iguales en el camino del crecimiento espiritual.

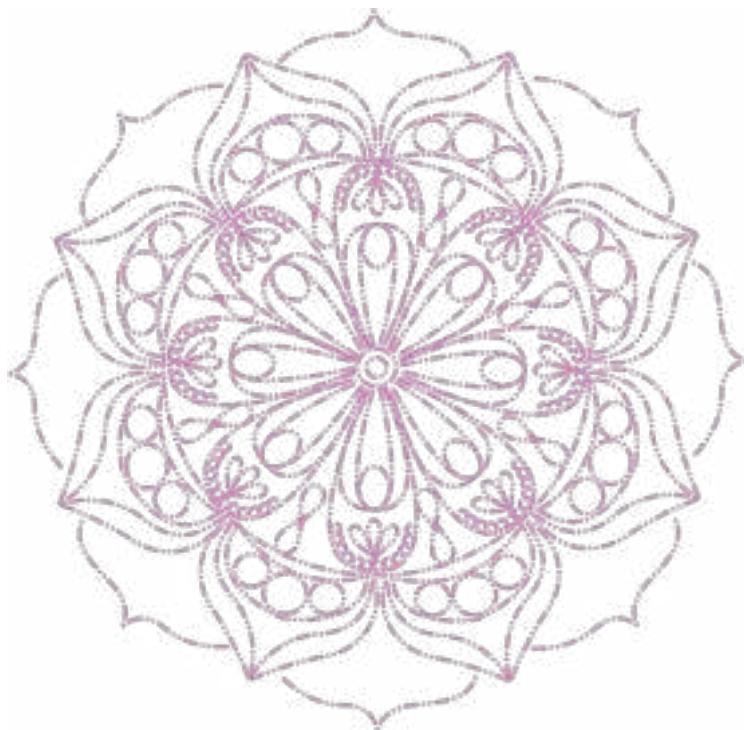
- El reikista nunca impondrá una terapia de sanación a quien no haya manifestado la voluntad de recibirla. Esto va totalmente en contra de las reglas básicas del Reiki.

– El objetivo del reikista no debe ser sanar a otro, ya que esto interferiría en el libre albedrío de la otra persona si no es este su objetivo evolutivo. La única función es la de asistir a lo largo del camino con las herramientas que fueren necesarias, y espejar la conducta del consultante; es abrir la mente de la persona a las opciones, no es obligarlo a tomar ninguna decisión determinada, siempre expresándose desde la opinión y nunca considerando sus sugerencias como la verdad absoluta.

– El reikista mantendrá la distancia profesional con sus alumnos y consultantes, recabando sólo la información necesaria para la terapia, sin entablar relaciones personales con los mismos. Este apartado es a veces difícil, ya que durante el proceso de sanación y aprendizaje se comparte muchísima información íntima y personal, y se conforman profundos lazos afectivos, pero siempre debemos comportarnos con objetividad y profesionalidad, nunca hablando de estos temas fuera de la sesión o en público.

– El reikista nunca representará su terapia con tintes de milagrosa, prometiendo resultados poco veraces. Será siempre honesto con respecto a los resultados que pueden esperarse de la terapia, basándose en hechos y sin exagerar ni caer en fantasías no comprobables acerca de lo que sucederá.

- Es poco profesional para un terapeuta o maestro de Reiki hacer juicios de valor sobre las enseñanzas o métodos de otras escuelas. Puede expresar su opinión como tal siempre bajo fundamentos académicos y objetivos, pero nunca para denigrar las actividades realizadas con expresiones despectivas o agresivas.



LA ESCUELA DE REIKI

Si bien la escuela de Reiki en el hemisferio Occidental difiere en muchos aspectos de las escuelas japonesas (más cercanas a las tradiciones orientales), hay una estructura básica preestablecida de aprendizaje que conforma el sistema como hoy se lo conoce en nuestro continente.

A lo largo de las siguientes páginas iremos describiendo el camino de aprendizaje para formarnos como terapeutas de Reiki. La experiencia puede variar entre las personas y diferentes escuelas, pero hay aspectos generales del aprendizaje que

siempre serán un denominador común en la experiencia del Reiki.

Las iniciaciones ó sintonizaciones de Reiki

Es una típica costumbre durante los diferentes niveles, recibir las “iniciaciones” correspondientes con esa etapa del aprendizaje. La iniciación no es tal, sino una mera **sintonización energética**, usualmente acompañada de una meditación, que ayuda al iniciado a conectarse con su ser interno y llegar a un estado de conciencia expandido óptimo para la realización del posterior trabajo de aprendizaje.

Todo el mundo puede hacer terapia por imposición de manos, y no es un impedimento para ello no haber sido “iniciado” en Reiki. De todos modos, no podemos olvidar que estamos trabajando con la salud de una persona, por lo cual debemos recibir la formación y guía de un especialista experimentado siempre que esté a nuestro alcance.

Una sintonización suele incluir una meditación en la que los futuros iniciados alcanzan un estado expandido de conciencia. Una vez preparados de esta manera, los maestros formadores proceden a utilizar una serie de símbolos, mantras y posturas de imposición de manos para activar los canales energéticos que los alumnos utilizarán en el trabajo con energía. Las sintonizaciones son meramente facilitaciones, pero es notable lo rápido que comienzan a trabajar los alumnos con la energía luego de estos rituales activadores.

Los rituales de sintonización pueden variar ampliamente de escuela en escuela, pudiendo utilizar el mismo en cada nivel de aprendizaje, aunque es mi preferencia utilizar diferentes rituales dependiendo de los aspectos sutiles del campo energético de los

alumnos en los que se estará esperando hacer hincapié en cada nivel.

Hay escuelas que no utilizan estas facilitaciones, sino que solamente mediante ejercicios de meditación y expansión de conciencia, preparan el campo energético para el posterior trabajo. Esta metodología es absolutamente válida y se parece más a lo que utilizamos en nuestra escuela para el trabajo avanzado con técnicas de armonización energética. Para las sintonizaciones de Reiki siempre utilizo los rituales que se me han transmitido, pero más como una tradición que como una obligación.

Repasaremos algunos ejemplos para rituales de iniciación más adelante, en la [sección para maestros de Reiki](#).

Consecuencias evolutivas de las iniciaciones de Reiki

Como cualquier actividad que trabaja con el estado expandido de conciencia, el auto-conocimiento y el crecimiento interno, los diferentes niveles de Reiki pueden causar transformaciones o “ajustes” tanto a nivel interno como externo en la vida del alumno.

Hay personas que experimentan en su vida drásticos cambios luego de asistir a un seminario de Reiki, y hay personas que no sienten ningún tipo de efecto. Esto puede depender de la capacidad del maestro para transmitir los conceptos enseñados, de su presencia vibracional y de la capacidad de ésta para

influenciar el campo energético de los asistentes, pudiendo causar o no efectos en sus campos áuricos.

Otras veces, la poca predisposición al cambio interno de un alumno causa que su campo energético no se vea profundamente afectado por lo sucedido a lo largo de la jornada de aprendizaje. En otras ocasiones, a pesar de no percibirse cambios aparentes, ocurren cambios sutiles que saldrán a la luz con el correr del tiempo y diversas situaciones de vida que deberá enfrentar la persona.

Para las personas que experimentan cambios, estos pueden ser de diversa naturaleza pero siempre se derivan de transformaciones en las estructuras de pensamiento, ruptura de viejos paradigmas mentales, conexión con el ser interno o activación de la conexión con la energía del corazón.

En ocasiones los reajustes pueden sentirse a nivel físico, experimentando movimientos energéticos, síntomas o molestias físicas. También pueden experimentarse a nivel emocional o mental, como catarsis involuntaria de emociones, necesidad de descansar por varios días seguidos o pensamientos repetitivos que deben ser liberados.

En cualquier caso, el maestro de Reiki debe estar disponible para guiar al alumno a través de las diferentes etapas de transmutación energética, de ser necesario.

Cómo elegir una escuela de Reiki adecuada

Habiendo mencionado ya los diferentes aspectos involucrados en la formación y aplicación de las técnicas de sanación energética, elegir una escuela de Reiki apropiada se vuelve un aspecto fundamental del aprendizaje.

Es muy usual encontrarme con personas que al buscar un lugar para aprender se fijan meramente en el costo, eligiendo finalmente la escuela más barata, sin prestar atención a los contenidos enseñados en la misma, o sin haber siquiera cruzado una palabra con la persona encargada de la formación.

Lo contrario también sucede, y hay personas que eligen en base al precio elevado, fama del instructor o ubicación de la escuela, pensando que sólo por pagar de más recibirán una mejor formación. Lamentablemente este tampoco es el caso, e incluso he tenido alumnos que luego de asistir a formarse en esas escuelas muy conocidas y costosas, terminaron repitiendo la formación desde el comienzo en mi escuela, debido a la deficiencia de la formación recibida.

Ninguna de estas opciones es aplicar el discernimiento a la hora de elegir un maestro. Hay que tener en cuenta que la persona encargada de nuestra formación tiene en sus manos no sólo la capacidad de enseñarnos técnicas de sanación, sino también de asistirnos u obstaculizarnos en nuestro camino de crecimiento personal y hasta poner en riesgo nuestra salud y las de las personas a las que daremos tratamiento el día de mañana, enseñando desde la fantasía, la suposición y el egotismo, en lugar del estudio, la experiencia real y el amor incondicional.

Mi recomendación es hablar un poco con la persona encargada de la formación o con alguno de sus profesores adjuntos, si es que los tiene. Realizar todas las preguntas que podemos llegar a tener hasta que todas nuestras dudas son despejadas satisfactoriamente, y si en nuestro corazón sentimos realmente que este lugar es para nosotros, entonces podemos considerar tomar los estudios en este lugar.

Si después de realizar el primer nivel lo aprendido no nos satisface, entonces lo mejor es empezar de cero en otra escuela, antes que seguir avanzando en un camino que el instinto nos dice que no es el correcto.

Algunas desmitificaciones acerca del aprendizaje de Reiki

Como cualquier tema del que la gente habla mucho con poco conocimiento real, hay varios mitos y suposiciones en cuanto a la enseñanza de Reiki. Algunas de estas creencias son absolutamente infundadas o perdieron vigencia, y otras incluso pueden ser peligrosas. Mencionaré algunas de ellas, que son las más usuales de encontrar.

Cursos de Reiki a distancia

Si estamos en proceso de recibir una formación a distancia, debemos proceder con extremo cuidado. Debemos utilizar la información e instrucción recibida con consciencia y

coherencia, avanzando gradualmente y ganando experiencia práctica en el proceso.

No debemos caer en el error de creer que porque leímos un documento digital que nos explica sobre el Reiki, vimos unos cuantos videos y “chateamos” con un instructor, ya podemos tener la capacidad de poner las manos en el campo energético de otra persona.

Es una conducta absolutamente juvenil e irresponsable buscar soluciones rápidas para un tema tan complejo y serio como es aprender cualquier tipo de técnica para la sanación. Este tipo de formación no debe ser tomado a la ligera. Si la persona es honesta en su deseo de aprender se tomará todo el tiempo necesario, con mucha dedicación y respeto por la importancia de la tarea que está por emprender.

La práctica puede llevar mucho tiempo y empieza siempre por el auto-Reiki. Debemos primero trabajar en nuestra propia armonización y tener una experiencia de lo que puede llegar a sentir la otra persona cuando realizamos una imposición de manos. Luego avanzaremos precavidamente, para asegurarnos que vamos adquiriendo la experiencia necesaria antes de seguir avanzando. Hablaremos más de este tema en el apartado de [Terapia de Reiki](#).

Por otra parte, el intercambio energético experimentado con el maestro y los demás estudiantes en una jornada presencial es único y muy nutritivo para el aprendizaje, por lo que no está desperdiciada la oportunidad de hacer algún tipo de formación presencial, de cualquier terapia energética, además de continuar estudiando y ampliando los conocimientos.

Iniciaciones de Nivel 1 y 2 en un fin de semana.

Las técnicas de Reiki y de cualquier otro tipo de terapia de sanación (ya sea masajes, reflexología, armonización energética, o la que fuere) se incorporan principalmente mediante la práctica y el tiempo que le toma al sistema asimilar las transformaciones energéticas que conlleva cada una de las iniciaciones de Reiki.

He observado que en la mayoría de los casos de las iniciaciones de nivel 1 y 2 en un fin de semana, los alumnos llegan a la segunda jornada sin siquiera haber incorporado los conocimientos de la primera, y de esta manera se van sin saber lo uno ni lo otro (tengamos en cuenta que los conocimientos de los niveles son acumulativos y es necesario haber incorporado el contenido previo para seguir avanzando).

Es preferible otorgar a cada cosa su tiempo y espacio, dejando lugar para que nuestro sistema se adapte a lo ocurrido, nuestra mente pueda asimilar la información que ha recibido, y poder ganar un poco de experiencia práctica antes de seguir adelante.

Mi recomendación es esperar un mínimo de 2 meses antes de realizar el nivel 2 de Reiki, y realizar el tercer nivel y maestría de Reiki sólo cuando la persona se halle preparada para ello tanto en formación teórico-práctica como en su estado interno y grado de conexión con el ser superior.

De suceder que estamos viajando lejos para recibir algún tipo de formación intensiva (o una situación similar), lo haremos con la

consciencia de la magnitud de la tarea en la que nos hemos embarcado, tomando todo el tiempo necesario posteriormente a la formación para practicar con las técnicas aprendidas antes de comenzar a trabajar con ellas en consulta.

Los linajes de Reiki

La cultura oriental posee maravillosas tradiciones. La de los linajes y escuelas de aprendizaje es, en mi opinión, una que no se ajusta a las necesidades o la realidad de nuestra época y cultura. Los linajes se utilizaban en oriente para distinguir qué tipo de técnicas o calidad de enseñanza recibiría el alumno, ya que los maestros poseían escuelas de mucho renombre, y sólo con conocer su procedencia ya se podía saber a qué tipo de formación se estaría accediendo.

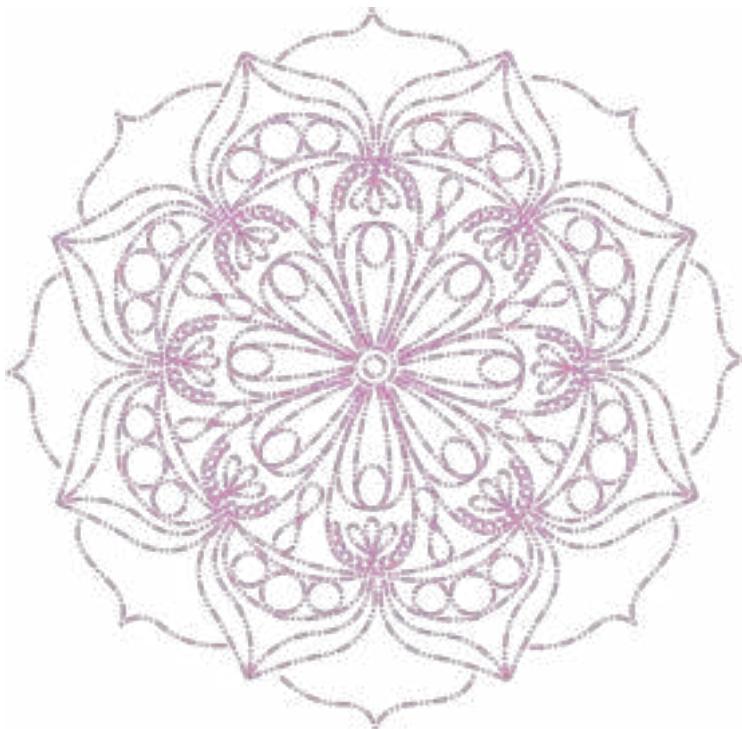
La realidad occidental es muy diferente, y la verdad es que aunque un profesor muestre un papel que dice que “tal” inició a “cual” y todo ello data hasta Mikao Usui, las técnicas aprendidas seguramente distarán mucho de las enseñadas en la escuela original, que no se parecen en nada a las técnicas que conocemos como Reiki en Occidente (conozco personas formadas en la escuela original en Japón, que corroboran esta aseveración).

Me resulta realmente preocupante que una persona preste más importancia a quién inició a quién 200 años atrás, y no a la **calidad de persona e instructor que será su futuro maestro de Reiki.** Pongamos un pie en la actualidad para observar

objetivamente esta tradición, proveniente de una cultura que es increíblemente diferente de la nuestra, y de la que muchos se valen para pretender que tienen el mismo prestigio y conocimiento que los sabios maestros orientales, con una vida de formación para avalar el uso de dichos linajes.

Sumado a esto, el hecho de que en este continente la mayoría de la gente recibe niveles de Reiki y técnicas de sanación de diferentes maestros, cada uno agregando su ingrediente único al tipo de enseñanza y técnicas transmitidas, hace que citar un linaje sea un emprendimiento absolutamente absurdo.

Utilicemos la coherencia y el sentido común al elegir a la persona que tendrá la importante tarea de iniciarnos en Reiki. Observemos su grado de instrucción en la materia, sus años de experiencia y su predisposición ante la vida, que son los verdaderos valores que serán transmitidos a las siguientes generaciones de alumnos.



LA TÉCNICA DE REIKI

Como cualquier sistema de aprendizaje, el Reiki posee un conjunto de técnicas específicas que nos guiarán para el trabajo con energía. Estas herramientas se dividen entre los diferentes “niveles” de Reiki para aprender desde los aspectos introductorios hasta repasar todo el conjunto de técnicas contenidas en el sistema.

En este apartado conoceremos cómo se desenvuelven las primeras etapas del aprendizaje para el trabajo con energía. Las herramientas más específicas, como los símbolos y otras técnicas complementarias, las veremos en los próximos capítulos.

La terapia de auto-Reiki.

Al comenzar las primeras etapas de instrucción con terapia de Reiki, 21 días de auto-sanación obligatoria son instruídos como primer acercamiento a la alineación interna y limpieza del propio campo energético.

Esta etapa de auto trabajo es mandatoria en primera instancia pero eso no significa que luego de pasados los 21 días deba concluir. **El trabajo de auto sanación es fundamental para toda la vida**, de la misma manera que lo sería una correcta alimentación y el ejercicio físico. Es nuestra manera de trabajar con nosotros mismos para ayudarnos a mantener el equilibrio y el bienestar.

Trabajar con auto Reiki también es importante para tomar conciencia de los puntos que necesitamos mejorar (ver el capítulo de El campo energético humano para tener una noción de los diferentes diagnósticos con fines evolutivos). No tendremos las mismas sensaciones corporales cuando las manos trabajan en un punto de gran estancamiento que cuando las colocamos en un lugar en el que la energía fluye normalmente. De esta forma podemos comenzar a tomar nota de cómo funciona nuestro campo energético, y por ende, nuestro sistema de creencias.

El auto trabajo tiene muy buenos resultados, pero no reemplaza de ninguna manera recibir terapia de sanación de otra persona. Esto es así porque cuando estamos desalineados a veces no somos capaces de canalizar todas las frecuencias vibratorias necesarias para armonizar nuestro cuerpo, entonces nos sirve

contar con otra persona que mediante su estado vibratorio nos ayude a retornar a la frecuencia adecuada.

Por otra parte, recibir sanación de terceros tampoco reemplaza el auto trabajo, que es la responsabilidad personal que tenemos de trabajar con nosotros mismos. Es recomendable dedicar al menos unos minutos todos los días para este tipo de trabajo, que puede hacerse sólo con las posiciones de manos básicas o con todas las instancias que consideremos necesarias para energizar nuestro cuerpo.

Aplicaremos la auto sanación de la misma manera en que trabajaríamos con otra persona, en estado de silencio, entrega y amor incondicional, sin expectativas. De esta manera nuestro sistema estará mejor alineado con la frecuencia vibracional de la tierra y podremos obtener mejores resultados.

Repasaremos en este apartado las posturas básicas para realizar los 21 días de auto Reiki, pero no está de más acceder a material adicional con información específica acerca de la terapia de sanación profunda, y combinar estas técnicas con otros recursos.

La correcta actitud para hacer terapia de Auto-Reiki.

De la misma manera que como terapeutas no deberíamos juzgar ni criticar los procesos evolutivos y elecciones de nuestros consultantes, tampoco deberíamos ser excesivamente críticos y exigentes con nuestros propios procesos. Todos somos seres en

estado de aprendizaje y no podemos pretender ser perfectos, o estar permanentemente en perfecto equilibrio.

De esta manera, cuando decidamos comenzar a hacer la terapia de auto Reiki, nos liberaremos de hacer juicios acerca de los lugares que se encuentran desequilibrados, o en los que manifestamos síntomas físicos. Debemos aprender a tomar consciencia del estado de nuestro cuerpo sin etiquetar lo que estamos percibiendo, simplemente nos damos cuenta de los lugares en los que fluye la energía y en los que necesitamos más trabajo, recurriendo a la información del apartado de [Chakras](#) para saber cuál es el proceso que debemos mejorar, ni más ni menos.

Respirando profundamente, intentando mantener la atención en el momento presente y el cuerpo interior, llevamos las manos a las diferentes posturas y dirigimos energía-consciencia y amor hacia esa zona, como si en cada exhalación la energía fuera hacia ese lugar (pondremos nuestra intención para que así sea, pero evitaremos hacer visualizaciones, ya que éstas activan la mente e interrumpen el correcto flujo energético).

Los 21 días de auto-Reiki

Antes de realizar cualquier tipo de técnica de imposición de manos sobre otra persona, la realizaremos sobre nosotros mismos. Los 21 días de auto Reiki nos ayudarán a tener una primera experiencia de trabajo con la energía, mientras

limpiamos nuestro campo de energías congestivas superficiales, y posiblemente de bloqueos más profundos.

Podemos comenzar aplicando auto Reiki durante 3 minutos en cada posición (1 campanilla de la música para Reiki, si es que la tenemos), 6 minutos (2 campanillas), o sencillamente quedarnos en cada posición de manos hasta que sintamos que ya es hora de pasar a la siguiente.

Para los 21 días de auto Reiki no se requieren más de 3 minutos en cada una de las posiciones de manos dadas aquí. Si te interesa profundizar más en el proceso de auto sanación, puedes optar por otro material que trate específicamente del tema.

Si llega a suceder que un día no podemos por alguna razón hacernos auto Reiki durante el proceso de los 21 días no necesitamos volver a empezar de cero, pero sí es recomendable volver a comenzar si interrumpimos el trabajo durante 3 días o más, o si tuvimos muchas interrupciones de un día a lo largo del ciclo.

Una vez terminados los 21 días de auto Reiki podemos seguir trabajando todos los días o siempre que lo necesitemos, siendo el trabajo de auto Reiki recomendable para toda la vida. Muchas personas atienden a los seminarios de Primer Nivel de Reiki, hacen los 21 días de auto Reiki y nunca más se vuelven a acordar de que existe. Es realmente un gran recurso desperdiciado.

De la misma manera que sucede durante la terapia de Reiki, los 21 días de auto Reiki pueden desatar procesos emocionales, activar viejos recuerdos o traumas del pasado que deben salir a la superficie, generar diferentes movimientos o molestias en el

cuerpo, generar mucha necesidad de dormir o sencillamente llevarnos a un estado de calma y bienestar inesperados. Cada persona es diferente y va llevando el proceso de manera distinta.

Posiciones de manos para el trabajo básico de auto-Reiki

Con estas posiciones de manos podemos realizar un trabajo generalizado que vitalizará, limpiará y alineará nuestro sistema.

Estas 7 posturas principales nos ayudarán a trabajar los chakras o centros energéticos que nacen de la columna vertebral. 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.

Es importante seguir el recorrido en el orden dado, siempre de arriba hacia abajo, y nunca en el orden inverso, para evitar arrastrar energía residual más densa de los centros inferiores hacia la parte superior del cuerpo.

Para comenzar con la sesión de auto Reiki elegiremos una posición adecuada para la práctica, sentados o acostados, acorde a nuestra preferencia y comodidad, pero que propicie la práctica y no el sueño (a veces trabajar acostado hace que nos durmamos antes de terminar el trabajo).

Comenzando con la respiración profunda y abdominal, llevamos la atención hacia el interior del cuerpo, y con la intención direccionamos nuestra energía-consciencia hacia las palmas de las manos con cada exhalación...



1- Sobre la coronilla.

Ambas manos sobre la zona superior de la cabeza.

Ayuda a conectar con la Energía Universal y nuestra intención divina. Habilita la entrada de Prana o Energía Vital Universal a nuestro sistema. Ayuda a equilibrar los aspectos físicos con los propósitos superiores. Equilibra las funciones de la glándula

pituitaria.



2- Ojos y entrecejo

Ambas manos sobre la zona superior de la cara.

Alivia la confusión mental y ayuda a lidiar con el exceso de pensamiento (pensamientos negativos, preocupaciones). Energiza la mente y colabora en la relajación de todo el cuerpo. Ayuda a permanecer centrado y enfocado en los momentos de

agitación externa. Equilibra la glándula pineal y refuerza los órganos sensoriales.



3- Cuello y garganta

Ambas manos cubriendo el cuello desde la altura de la clavícula hasta debajo de la mandíbula.

Ayuda a la expresión verbal y emocional. Colabora en la realización personal y profesional. Ayuda a la expresión de la verdad y la esencia individual en las acciones diarias. Equilibra las funciones de la glándula tiroides,

la garganta y los pulmones.



4- Corazón

Ambas manos sobre el esternón (centro del pecho).

Ayuda al desarrollo del amor incondicional mediante la aceptación de las características individuales de cada ser, sus elecciones y camino de vida. Genera sensación de conexión y empatía con otros seres vivos. Equilibra las funciones de la

glándula timo, el corazón y el sistema circulatorio.



5- Plexo solar

Ambas manos sobre la parte superior del abdomen (entre la boca del estómago y el ombligo).

Alivia los nervios, la tensión y la resistencia mental. Ayuda a movilizar la energía emocional reprimida. Facilita el proceso digestivo. Colabora con la aceptación de las emociones y las situaciones cotidianas. Estimula el

funcionamiento del páncreas.



6- Centro reproductor

Ambas manos sobre la parte inferior del abdomen (entre el ombligo y el pubis).

Intercede en la auto-percepción y la capacidad de aceptarse a uno mismo. Equilibra la capacidad de dar y recibir afecto, y la dinámica de las relaciones sexuales. Afecta a las glándulas y los órganos que participan en la sexualidad y la

reproducción.



7- Chakra Raíz

Ambas manos sobre la zona púbica, entre las piernas.

Alivia la indecisión, la duda y los miedos. Ayuda a tomar decisiones, a avanzar para concretar metas y realizar las acciones necesarias en el plano material. Energiza el cuerpo. Actúa sobre las glándulas suprarrenales, los riñones, las piernas y los huesos.

Terapia de Reiki

Una vez que hemos practicado y generado experiencia realizando terapia de auto Reiki, podemos comenzar a practicar las primeras posturas de manos con seres allegados. Es importante proceder de manera gradual y a consciencia, comenzando por las personas con las que tenemos más confianza y saben que estamos en un proceso de aprendizaje.

Es normal las primeras veces que aplicamos la técnica en otras personas (especialmente si todavía no hemos incorporado la respiración profunda y nos cuesta concentrarnos) que nos cansemos rápidamente o sintamos que no podemos realizar más que unas pocas posturas de manos.

Es fundamental aprender a conocer los límites de nuestro cuerpo y es por eso que debemos avanzar con precaución. De esta manera, comenzaremos a aprender cuánto podemos trabajar en un día, cuánto en una semana, cuánto en un mes, cuánto debemos descansar entre sesiones y cuánto entre jornadas laborales, sin sobre exigir los límites de nuestro cuerpo.

Para comenzar a practicar en otra persona podemos realizar, por ejemplo, sólo las primeras posturas de cabeza y cuello, hacer una sesión de 15 minutos y ver cómo nos sentimos a lo largo del día. Si esta experiencia fue aceptable al día siguiente podemos probar haciendo dos sesiones de 15 minutos ó una de 30, y volver a observar cómo nos sentimos.

Poco a poco podemos progresar hasta las sesiones de una hora, pero no lo recomiendo como primera práctica. Me parece que

siempre es preferible tener más experiencia realizando varias sesiones de 15 minutos o 30 minutos en la semana, y una vez que realmente hemos tenido suficiente práctica podemos comenzar con sesiones de una hora y ver cómo nos sentimos posteriormente.

Los períodos de práctica pueden variar en su duración acorde a la cantidad de experiencia que vamos acumulando. Mientras más practiquemos, menos tiempo necesitaremos dejar pasar antes de poder atender en consulta.

La progresión sugerida sería comenzar con nuestros familiares y amigos más cercanos, para luego comenzar a trabajar con amistades, conocidos y compañeros de trabajo o de estudio. Siempre debemos dejar en claro que estamos practicando, porque las personas tienden a creer que vamos a ofrecerles el secreto de la vida luego de una imposición de 15 minutos para un dolor de cabeza, sin comprender que apenas estamos empezando.

Luego de unos meses de práctica podemos comenzar a trabajar con personas desconocidas que atienden a consulta, o sencillamente establecer una remuneración adecuada a cambio de las sesiones (sin importar que la persona sea conocida o no). Esta etapa es muy importante ya que realizará una distinción entre la persona que realmente está dispuesta a invertir en su bienestar y la que acude a nosotros solamente para obtener un servicio gratis, pero sin intenciones profundas de sanación o crecimiento.

Muchas veces me preguntan cuál es la remuneración adecuada por una sesión de Reiki. Esto depende ampliamente de nuestros

conocimientos y trayectoria personal, pero una buena referencia sería ver cuál es el costo promedio por una sesión de masaje profesional en tu zona de residencia. A partir de esa referencia realizaremos un gran descuento cuando recién estemos empezando, para incrementar el costo poco a poco hasta llegar a un precio similar al de un masaje.

Puede llegar un punto en el que las sesiones de sanación sean tan profundas que el costo sea lo que una persona esté dispuesta a pagar por ellas pero, si recién estás empezando, falta un largo camino a recorrer para que esto suceda.

La correcta actitud para realizar terapia de Reiki

Hay factores que son importantes de recordar cuando estamos realizando terapia de Reiki.

El primero y principal es no hacer juicios acerca del estado del campo energético de la persona, de sus elecciones de vida o de sus procesos evolutivos. Debemos aceptar a la persona tal cual es si queremos enviar la correcta frecuencia de energía amorosa mientras trabajamos.

Lo segundo pero no menos importante es mantener siempre una respiración abdominal constante y profunda. Para esto, inflaremos el abdomen como un globo al inhalar, y hundiremos el ombligo hacia la columna al exhalar, para abarcar la máxima capacidad pulmonar. Respirando SIEMPRE por la nariz, dejaremos que la exhalación sea más larga que la inhalación,

para dar tiempo al cuerpo a que absorba toda la energía contenida en el aire.

Si no realizamos la respiración correctamente estaremos más expuestos a que la energía se estanque en nuestro propio sistema a medida que trabajamos, pudiendo causar perjuicios a largo plazo. Por otra parte, la respiración correcta elevará la frecuencia vibratoria de nuestras sesiones de Reiki. Veremos más de respiración en el apartado de [La respiración y la terapia de Reiki](#).

En tercera instancia, es importante mantener en la medida de lo posible el silencio interior y la concentración, llevando la atención hacia la respiración y las palmas de las manos mientras estamos trabajando. Podemos cerrar los ojos si queremos tener una mejor sensación del cuerpo, o llevar la vista hacia la zona del cuerpo que estamos trabajando.

Donde llevamos la atención, llevamos nuestra energía-consciencia. Si mientras estamos haciendo imposición de manos estamos pensando en la lista del supermercado, allí irá nuestra energía, en lugar de al lugar donde estamos colocando nuestras manos.

Cómo colocar las manos durante la terapia de Reiki

Creo que lo que resulta más complicado a los alumnos durante la práctica del Reiki no es aprenderse las posiciones de las manos, sino mantenerse relajados durante el trabajo. Cualquier parte de nuestro cuerpo que esté en tensión atascará el flujo

energético, por lo que es importante que nuestro cuerpo y nuestras manos estén relajados para realizar terapia energética (lo mismo sucede con nuestra mente).

En la mayoría de las posturas de Reiki las manos trabajan juntas, formando una especie de cúpula debajo de la cual se acumula la energía. Debemos encontrar una posición en la que los hombros y las manos se encuentren relajados. A medida que avancemos con la práctica encontraremos una postura corporal adecuada a nuestras necesidades.

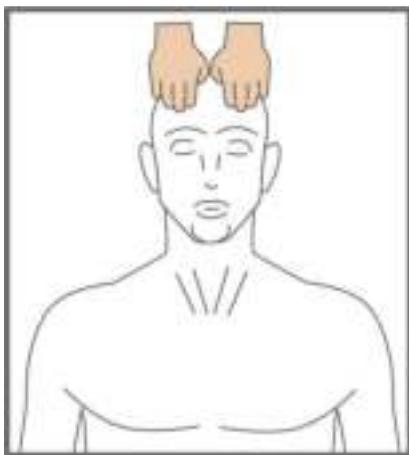
Hay personas que apoyan las manos para trabajar y personas que aseveran que ante ninguna circunstancia hay que apoyar las manos. A nivel de lo que sucede energéticamente es básicamente lo mismo. Hay terapeutas que se sienten más cómodos apoyando las manos y otros que no.

Creo que la ventaja de apoyar las manos es que conduce a la relajación porque da un punto de anclaje, pero impide a veces sentir el correcto flujo energético cuando la persona no es muy sensible aún, ya que el calor corporal del consultante genera confusión. Por otra parte, detecto mucha tensión en las personas que mantienen las manos en el aire, e incluso hasta a veces corren las manos de la posición adecuada al trabajar con los ojos cerrados, porque pierden la noción del espacio.

Mi recomendación es probar ambas instancias y decidir cuál es la que funciona mejor para ti. Si planeas apoyar las manos recuerda que no estás haciendo un masaje, el contacto es mínimo y de ninguna manera se debe ejercer presión sobre el cuerpo del consultante.

Posiciones de manos tradicionales para terapia de Reiki

Vale la pena remarcar que, adicionalmente a cualquier posición preestablecida de manos, siempre es válido llevar puntualmente las manos adonde haya molestia o dolor, aunque el lugar no coincida con algún centro energético de importancia. Las molestias y dolores son la manera del cuerpo de avisarnos dónde hay desequilibrios o energía estancada, y siempre es buena idea prestar atención a su guía.

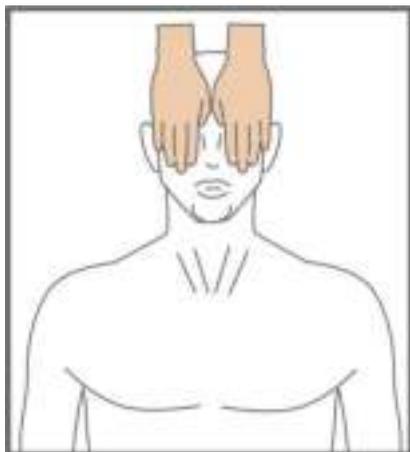


1- Sobre la coronilla.

Ambas manos sobre la zona superior de la cabeza.

Ayuda a la persona a conectar con la Energía Universal y la intención divina. Habilita la entrada de Prana o Energía Vital Universal al sistema. Ayuda a equilibrar los aspectos físicos con los propósitos superiores.

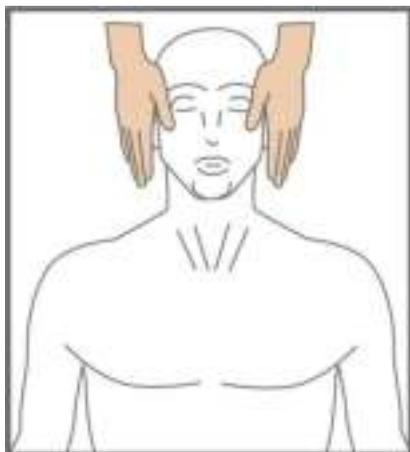
Equilibra las funciones de la glándula pituitaria.



2- Ojos y entrecejo

Ambas manos sobre la zona superior de la cara.

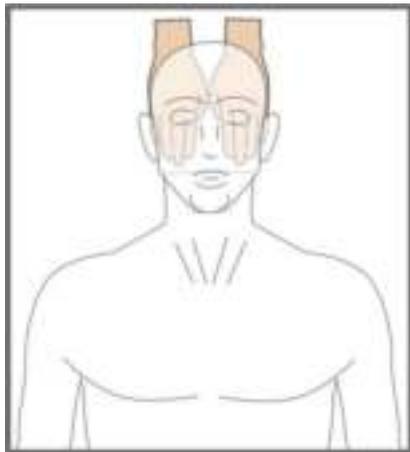
Alivia la confusión mental y ayuda a lidiar con el exceso de pensamiento (preocupaciones, pensamientos negativos). Energiza la mente y colabora en la relajación de todo el cuerpo. Ayuda a permanecer centrado y enfocado en los momentos de agitación externa. Equilibra la glándula pineal y refuerza los órganos sensoriales.



3- Sienes y orejas

Una mano a cada lado de la cabeza, inclinadas para abarcar las sienes y las orejas.

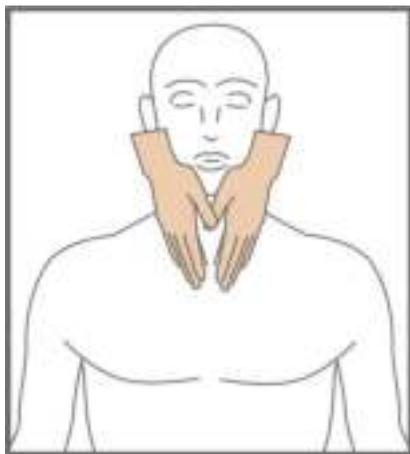
Equilibra los hemisferios cerebrales armonizando las energías mentales y creativas. Colabora en el equilibrio de todas las funciones corporales por medio de los puntos reflejos en las orejas (microsistema auricular).



4- Nuca

Ambas manos sobre la zona posterior de la cabeza.

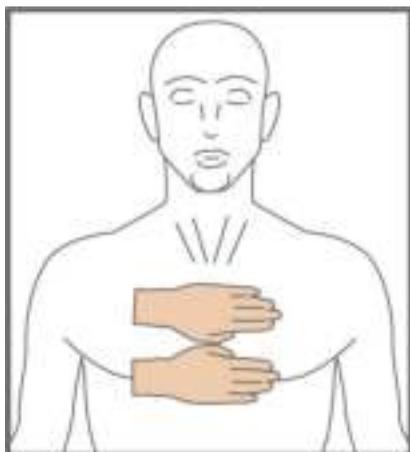
Disuelve los estancamientos de energía ocasionados por el exceso de actividad mental. Colabora en el correcto descanso. Alivia las contracturas cervicales y los dolores de cabeza.



5- Cuello

Ambas manos sobre la zona del cuello, abarcando desde la quijada hasta las clavículas.

Ayuda a la expresión verbal y emocional. Colabora en la realización personal y profesional. Ayuda a la expresión de la verdad y la esencia individual en las acciones diarias. Equilibra las funciones de la glándula tiroides, la garganta y los pulmones.

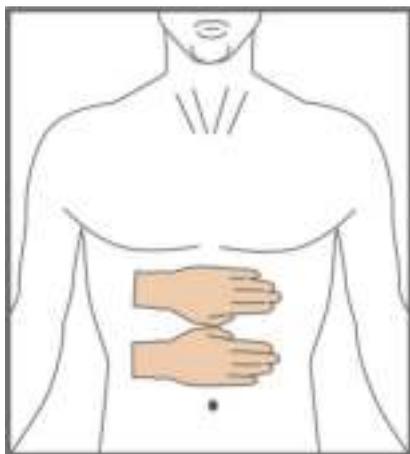


6- Corazón

Ambas manos sobre el esternón (centro del pecho).

Ayuda al desarrollo del amor incondicional mediante la aceptación de las características individuales de cada ser, sus elecciones y camino de vida. Genera sensación de conexión y empatía

con otros seres vivos. Equilibra las funciones de la glándula timo, el corazón y el sistema circulatorio.

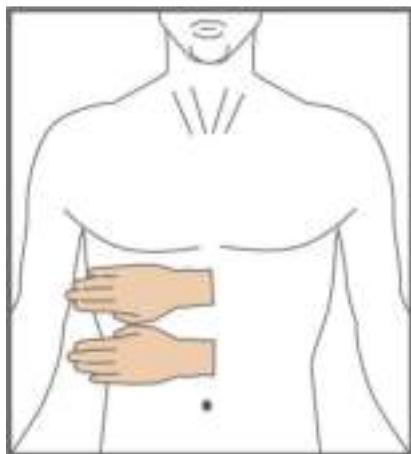


7- Plexo solar

Ambas manos sobre la parte superior del abdomen (entre la boca del estómago y el ombligo).

Alivia los nervios, la tensión y la resistencia mental. Ayuda a movilizar la energía emocional reprimida. Facilita el proceso digestivo. Colabora con la

aceptación de las emociones y las situaciones cotidianas. Estimula el funcionamiento del páncreas.

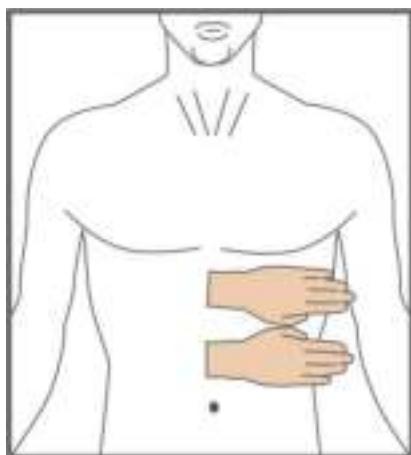


8- Hígado

Ambas manos sobre la parte superior derecha del abdomen.

Acelera el metabolismo y el proceso digestivo. Ayuda a asimilar la ira y la rabia contenida, y a bajar los niveles de energía agresiva en las personas iracundas. Colabora en el correcto funcionamiento de la

vesícula biliar.

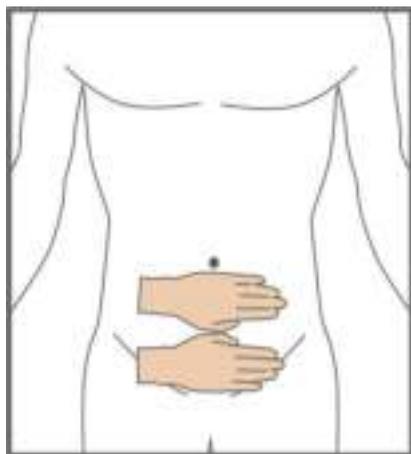


9- Bazo

Ambas manos sobre la parte superior izquierda del abdomen.

Colabora en el proceso digestivo (bazo-páncreas-estómago). Alivia la acidez en combinación con la posición 7 (plexo solar) y la aerofagia con la posición de intestino grueso. Ayuda a aliviar la

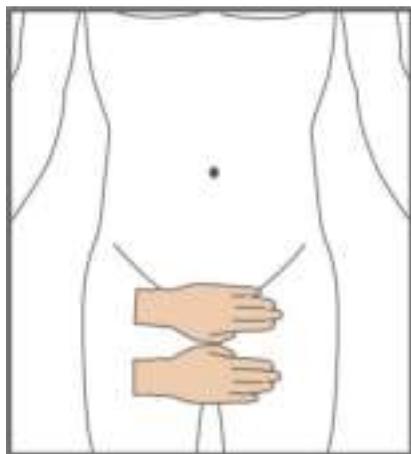
frustración.



10- Centro reproductor

Ambas manos sobre la parte inferior del abdomen (entre el ombligo y el pubis).

Intercede en la auto-percepción y la capacidad de aceptarse a uno mismo. Equilibra la capacidad de dar y recibir afecto, y la dinámica de las relaciones sexuales. Afecta a las glándulas y los órganos que participan en la sexualidad y la reproducción.

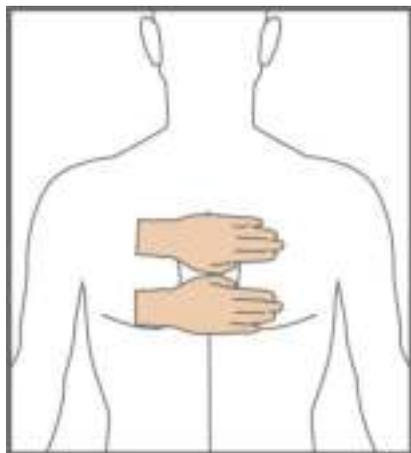


11- Chakra Raíz

Ambas manos sobre la zona púbica entre las piernas.

Alivia la indecisión, la duda y los miedos. Ayuda a tomar decisiones, a avanzar para concretar metas y realizar las acciones necesarias en el plano material. Energiza el cuerpo. Actúa sobre las glándulas suprarrenales, los riñones, las piernas y los huesos.

(Antes de pasar al trabajo de posturas boca abajo, se sacudirán fuertemente las manos a un costado de la camilla, para liberar las posibles adherencias y residuos energéticos, y volviendo a comenzar desde arriba hacia abajo.)

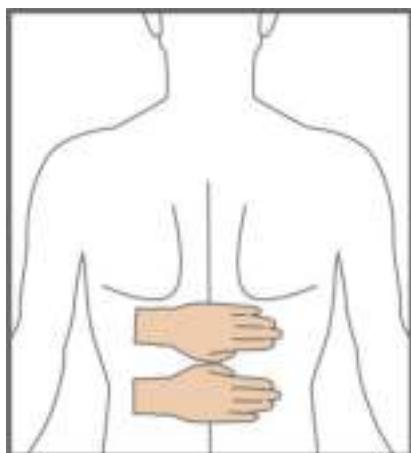


12- Entre los omóplatos

Ambas manos sobre la espalda, a la altura del corazón, entre las escápulas.

Alivia tensiones de la espalda alta. Energiza la columna dorsal. Trabaja sobre la necesidad de ejercer la voluntad sobre otras personas. Complementa el trabajo de Chakra

Corazón.

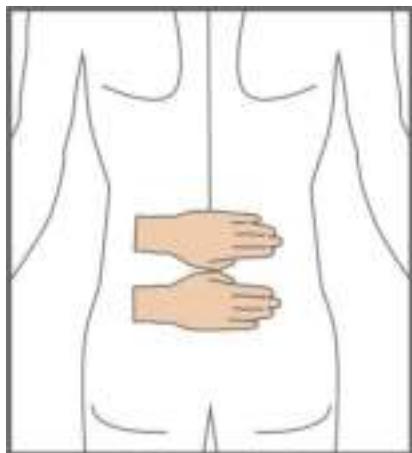


13- Diafragma

Ambas manos sobre la espalda, a la altura del plexo solar, en la zona dorsal baja.

Alivia tensiones de la espalda media. Energiza la columna dorsal baja. Energiza la zona del diafragma, ayudando en la recuperación del poder personal.

Complementa el trabajo de Plexo solar.

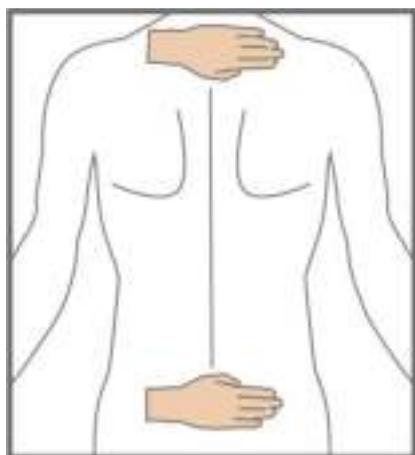


14- Lumbar

Ambas manos sobre la espalda, a la altura del Chakra Reproductor, en la zona lumbar.

Alivia tensiones de la espalda baja. Energiza la columna lumbar. Alivia la represión de la energía sexual acumulada. Complementa el trabajo de Chakra raíz, ayudando a

la energía a elevarse hacia la columna para energizar los riñones.



15- Columna

La mano diestra sobre el centro sacro-coccígeo (al final de la columna vertebral), la mano derecha sobre la séptima cervical (en la base del cuello).

Ayuda a restaurar el flujo natural de energía Kundalini de la columna vertebral hacia arriba,

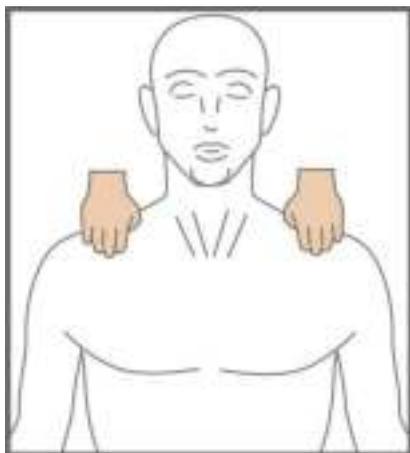
complementando el trabajo de los chakras 1° al 6°.

Utilizando estas posiciones de manos podemos hacer un repaso completo del cuerpo del consultante, para restaurar el correcto flujo energético a lo largo del sistema.

A continuación veremos algunas posiciones de manos adicionales que pueden ayudarnos a alcanzar un mayor equilibrio y vitalización del sistema, y a trabajar con algunos otros aspectos específicos, logrando resultados más completos.

Hay que tener en cuenta, de utilizar alguna de las posturas complementarias, que deben integrarse al protocolo de trabajo utilizado, siempre partiendo desde arriba hacia abajo. Es decir, que si vamos a realizar la postura de hombros, vamos a aplicarla antes de trabajar con el chakra corazón, por ejemplo. Hay excepciones citadas en las posturas correspondientes.

Posiciones de manos complementarias para terapia de Reiki

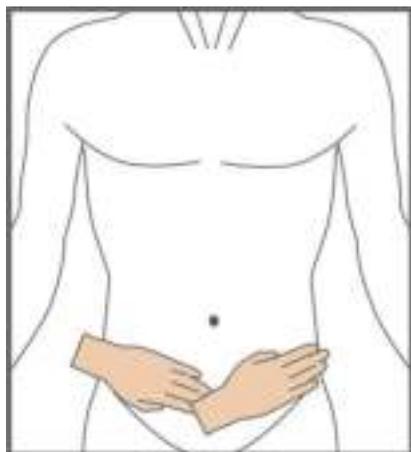


Hombros

Ubicándose a la cabeza de la persona, se coloca una mano en cada hombro.

Equilibra las energías pasivas/agresivas. Disminuye fugas de energía por exceso de pensamiento o ensoñación. Colabora en el equilibrio corporal.

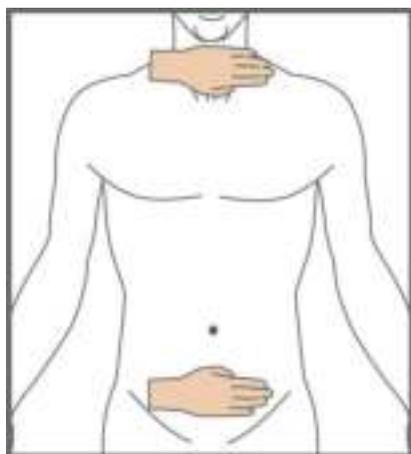
Alivia estancamientos energéticos por ansiedad y sobrecarga de responsabilidades.



Intestino grueso

En la parte baja del abdomen, por arriba de la zona inguinal.

Alivia los desequilibrios de las funciones intestinales. Moviliza la energía estancada en forma de aire. Ayuda a asimilar la energía emocional vieja retenida por la falta de perdón, y los rencores. Mejora la predisposición a desapegarse de situaciones pasadas.

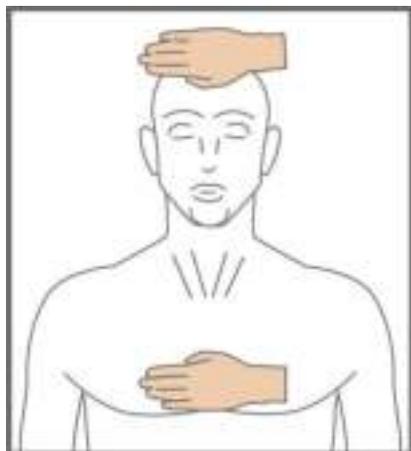


Expresión emocional

Previamente a las posturas de ingle y rodillas. Sacudir bien las manos antes

La mano diestra sobre el Chakra Reproductor (4 dedos debajo del ombligo), la mano izquierda sobre el Chakra Garganta (entre los huesos de la clavícula).

Alivia bloqueos en la expresión, ayudando a la manifestación de energía emocional estancada en los centros bajos.

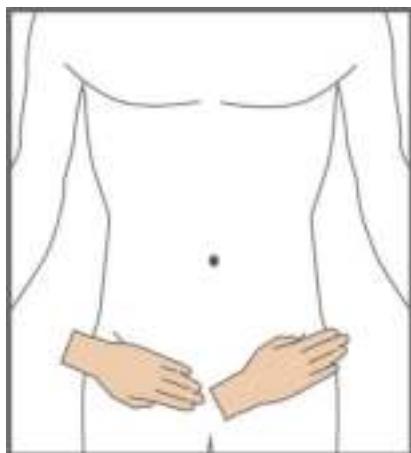


Conexión Universal

Previamente a las posturas de ingle y rodillas. Sacudir bien las manos antes

La mano diestra sobre el Chakra de la Coronilla (parte superior de la cabeza), la mano izquierda sobre el Chakra Corazón (a la altura del esternón).

Fomenta la nutrición con Energía Universal o Prana. Ayuda a la reconexión con el propósito de vida. Ayuda a bajar la energía excesiva de los centros de la cabeza hacia la parte inferior del cuerpo, mejorando la conexión con el Chakra Corazón.

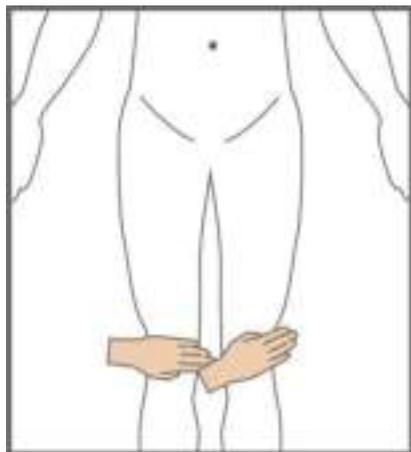


Sobre las ingles

Posteriormente a terminar todo el trabajo boca arriba.

Cada mano sobre una articulación de la ingle.

Mejora la flexibilidad para fluir con los cambios de la vida. Ayuda a la circulación de la energía del chakra raíz hacia los órganos reproductores. Activa la energía de las piernas.



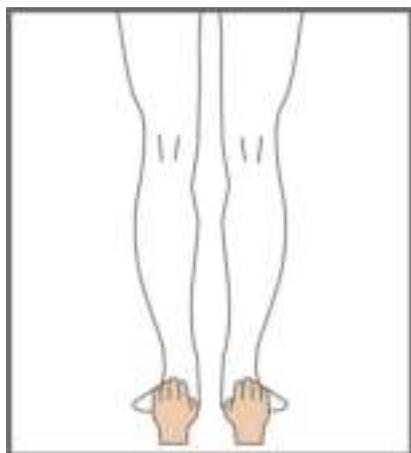
Sobre las rodillas

Posteriormente a la posición de las ingles.

Cada mano sobre o detrás de una rodilla (hueco poplíteo); o de a una rodilla por vez, una mano sobre la rótula y otra del lado opuesto.

Alivia molestias y dolores locales.

Colabora con el flujo de la energía Kundalini a través del chakra raíz. Ayuda a equilibrar la flexibilidad con la capacidad para establecer límites.



Plantas de los pies

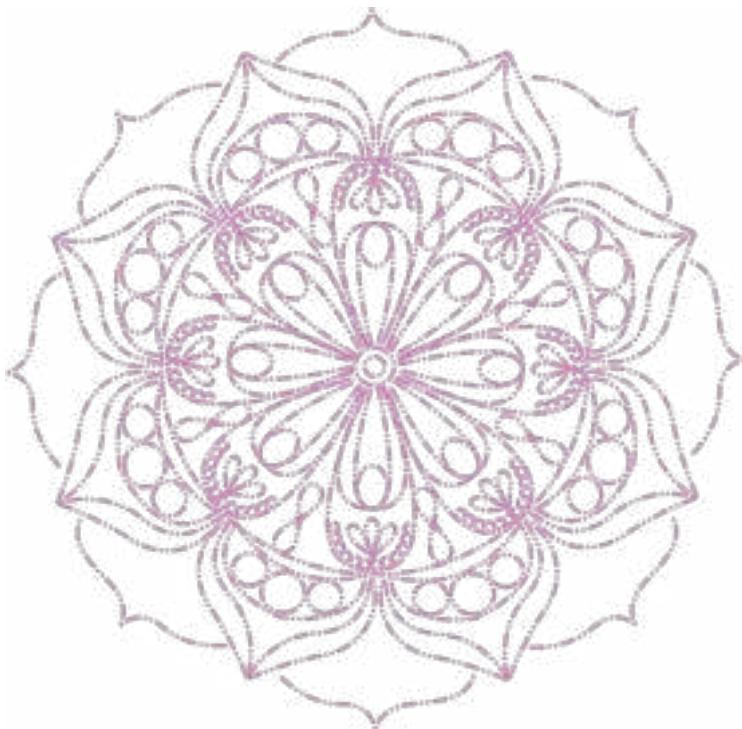
Puede realizarse previa o posteriormente a las demás posiciones.

Cada mano en una planta del pie.

- Previo a la sesión: Alivia molestias y dolores locales. Colabora con el flujo de la energía Kundalini a

través del chakra raíz. Ayuda a permanecer afirmado en el presente, a derivar la correcta energía de la Tierra y a avanzar con los diferentes procesos cotidianos. Energiza todo el cuerpo a través de los puntos reflejos de los pies.

- Posteriormente a la sesión: Ayuda a la persona a reafirmarse en el cuerpo físico luego de la sesión. Ayuda a enraizar y estabilizar las correcciones realizadas durante la terapia (sólo recomendable luego de una limpieza completa por un terapeuta experimentado, debido a la gran cantidad de residuos energéticos que se despiden a través de los pies).



EL TRABAJO PROFESIONAL CON REIKI

Aún para las personas acostumbradas a la relación terapeuta-consultante, una terapia de Reiki puede ser terreno desconocido.

A continuación repasaremos algunos ítems importantes a tener en cuenta para trabajar con terapia de Reiki en consulta profesional, para proveer un servicio de calidad al mismo tiempo que cuidamos nuestra integridad energética.

Pautas para la atención de consultantes

En la actualidad muchas personas escuchan comentar acerca de terapias energéticas pero no saben verdaderamente lo que implica una sesión de Reiki, y parte del rol del terapeuta es informar al consultante para evitar exigir a este que entregue su plena confianza cuando no sabe exactamente qué es lo que sucederá a continuación.

Muchas personas acuden a este tipo de tratamientos como última opción, en un estado de desesperación, salud precaria, alto grado de sensibilidad, tensión o estrés (o todo lo anterior combinado).

Una de las más importantes funciones del terapeuta, luego de la terapia de Reiki en sí, es la contención a lo largo del proceso, y esto es algo que sucede desde que el cliente realiza su primera llamada hasta que deja nuestro gabinete y en cualquier contacto interino o posterior.

Las siguientes son pautas básicas que deben tenerse en cuenta desde los primeros momentos.

- Responder en la mejor medida posible y con sinceridad acerca de cualquier duda que la persona pueda tener y de los **verdaderos** resultados de la terapia de Reiki, sin caer en fantasías, exageraciones o suposiciones de lo que sucederá.
- Preguntarle si hay algún motivo puntual por el cual decidió realizar la terapia. Esto tiene la funcionalidad de darnos un cuadro de base para el trabajo y de ayudar a entrar en más confianza con el cliente.

- Preguntarle si alguna vez había recibido una terapia similar. En el caso de que no, explicar brevemente en qué consistirá la sesión.
- Pedirle que en la medida de lo posible esté liviana de ropa y se quite el calzado (es preferible tapparla con una manta si tiene frío, que tener que lidiar con engorrosas capas de atuendos, botones y cierres de metal que interrumpen el correcto flujo energético).
- Pedirle que se remueva todos los objetos de metal que no sean de oro y plata, incluido el cinturón, y que apague el teléfono celular.
- Acompañar a la persona hasta la camilla, y ayudarla a acomodarse.
- Preguntarle si la temperatura del ambiente está bien y pedirle que nos avise ante cualquier incomodidad (ya sea frío, malestar o necesidad de ir al baño). La persona debe estar cómoda para poder relajarse durante el tratamiento.
- Cuando terminamos la primera parte del trabajo, preguntarle cómo se encuentra en voz baja y pedirle que muy despacio de acomode boca abajo, para trabajar la zona posterior del cuerpo.
- Una vez terminada la sesión esperar algunos minutos para que el trabajo realizado se asiente, antes de pedirle que se incorpore con cuidado y por un costado.
- Preguntarle cómo se siente y, de ser necesario, emitir un diagnóstico generalizado acerca de la causa de las congestiones.

– De surgir un brote emocional durante la sesión no se debe enfatizar ni dramatizar sobre el tema. Es buena idea contar con pañuelos descartables a la mano y dar uno o dos minutos de tiempo a que la persona se recomponga para continuar el tratamiento, asegurándole que es algo usual y se debe simplemente a las tensiones o angustia acumulada. Es preferible que la persona libere la energía en ese momento y que no se contenga si hay una emoción que debe ser expresada, para que el sistema retome su flujo normal de circulación.

El consultorio de trabajo

El espacio de trabajo es fundamental para obtener los mejores resultados, por lo que le provereemos especial cuidado. Debe estar despejado, limpio y cómodo tanto para el terapeuta como para el consultante.

Para mantener el espacio de trabajo libre de energías nocivas, lo limpiaremos energéticamente de manera asidua, con limpieza de Reiki, sahumado, la correcta ventilación y luz natural.

Es importante elegir un espacio de trabajo aislado y cómodo, con apropiada ventilación y sin interferencias energéticas, como luces fluorescentes, campos magnéticos fuertes (electrodomésticos o maquinaria de ningún tipo), o acumulación de energías congestivas.

Tendremos en cuenta:

- No utilizar música a menos que sea necesario para camuflar sonidos del ambiente como tráfico o bullicio proveniente del exterior. La música de Reiki no debe ser invasiva en el ambiente.
- Debe contar con luz natural y ventilación, debido a que los residuos energéticos se acumulan en los espacios oscuros y poco ventilados.
- En la medida de lo posible los colores en el gabinete no deben ser invasivos, a menos que se utilice algún color en especial para lograr un efecto específico (terapia de color).

- Realizar una limpieza energética regular (especialmente sahumado) en el ambiente de trabajo.
- La luz debe ser tenue y estar bien distribuida.
- En la medida de lo posible, no se deben experimentar interrupciones o intrusiones externas durante el tratamiento.
- El aire estará acondicionado a una temperatura cómoda para la relajación del consultante.
- Contaremos con mantas, almohadas, pañuelos descartables y agua fresca, para hacer la experiencia lo más cómoda posible.
- Dispondremos del mobiliario justo y necesario para guardar y desplegar los elementos de trabajo, y para que la persona pueda dejar sus objetos personales. Mientras menos, mejor.
- Utilizaremos la menor cantidad posible de aparatos eléctricos, alumbrando sólo con una pequeña lámpara o con velas.
- El atuendo para el trabajo debe ser cómodo y holgado, evitando prendas sintéticas como medias de nylon, por ejemplo. No utilizaremos ningún accesorio de metal, pudiendo utilizar plata, oro o alguna piedra de protección sólo de ser necesario.
- Acomodaremos los horarios de sesión de manera de darnos un apropiado espacio de descanso entre tratamientos, y para no ser molestados mientras estamos trabajando.
- Los teléfonos celulares deben permanecer apagados (no en silencio o vibración), ya que generan un campo energético contraproducente para realizar la terapia. **De ninguna manera**

se realizará terapia de sanación llevando encima un teléfono celular.

Precauciones previas a la terapia

No es una buena idea pensar en la energía como “positiva o negativa”, sino que es más acertado pensar en ella como en alto estado vibratorio, o en estado de vibración densa o congestiva. Cuando percibimos en términos de bueno o malo, estados haciendo un juicio de valor acerca de la “calidad” de la energía de una persona, lugar u objeto. La realidad es que todo está compuesto de la misma energía, pero ésta puede variar en su estado de vibración, causando los efectos propios de ese estado.

Para un ser vivo, la energía que vibra a altas frecuencias o que está en un fluir constante puede experimentarse como bienestar y alineación interna, y la energía densa, congestiva o estancada puede experimentarse como pesadez, malestar o desconexión interna.

Para una persona con un alto poder vibratorio, la energía densa de otros campos energéticos no es una amenaza ni un peligro, ya que su sistema la procesa y la pone en movimiento al entrar en contacto. Una persona que posee algún punto en su sistema con energía densa o estancada, y que posee la sensibilidad un poco desarrollada, puede sentirse afectada al entrar en contacto con energía de baja vibración, debido a que su propio sistema no es capaz de procesarla en ese momento dado.

Es precisamente debido a esto que siempre debemos estar en un estado óptimo para realizar terapia energética. Nuestro cuerpo debe estar vital, nuestra mente centrada y nuestras emociones estables, en el mayor estado de alineación posible con nuestros planos superiores. Resumido en pocas palabras, **cuando no nos**

sentimos en buenas condiciones, no deberíamos realizar terapias energéticas.

Esta debe ser siempre la **precaución número uno: estar en óptimas condiciones para el trabajo con energía.** Para lograr esto, toda nuestra vida debe estar en consonancia con el trabajo que hacemos. Debemos alimentarnos correctamente, descansar lo suficiente, limpiarnos energéticamente de manera asidua, realizar actividad física y tener una buena predisposición interna para lidiar con la vida en general.

Cuando nosotros no estamos en equilibrio, no sólo corremos el riesgo de sufrir adherencias energéticas durante la terapia (ya que estamos en consonancia vibratoria con esa energía), sino que no podremos canalizar correctamente todas las frecuencias vibratorias que la persona puede llegar a necesitar en esa sesión.

No es necesario dar tintes dramáticos a esta situación. Todos somos seres humanos y tendremos variaciones en nuestro campo energético que pueden no rozar lo ideal, pero sí debemos ser coherentes y tener consciencia del estado de nuestro propio campo energético, evitando trabajar los días en los que sabemos que no estamos aptos para procesar energía congestiva.

Habiendo aclarado esta primera instancia, hay recursos puntuales que se pueden utilizar previamente a la sesión, para que nuestro sistema esté mejor preparado para el trabajo. A continuación citaremos algunos ejemplos.

Realizar ejercicios de respiración para la relajación mental y la activación energética:

Realizando respiraciones profundas por la nariz, podemos acumular todo el aire hacia la parte baja de los pulmones mediante expandir el abdomen, al exhalar, el ombligo se hunde hacia la columna, vaciando por completo los pulmones. La respiración abdominal ayuda a centrarse en el interior del cuerpo y en el momento presente, acallando los pensamientos y concentrando la energía (para más información de este tema, ver el siguiente apartado de [La Respiración y la Terapia de Reiki](#)).

Se puede complementar este ejercicio reteniendo el aire con los pulmones llenos durante unos segundos, para energizar el cuerpo, y tomando energía de la tierra con cada inhalación, a través de los pies. Al exhalar se profundiza en la sensación de peso en los pies, practicando el enraizamiento, lo cual activa la energía del Tan Tien inferior y la línea del Hara, que son estructuras sutiles que nos ayudan a mantenernos enraizados en el momento presente y a alinearnos con nuestro propósito supremo.

Utilizar una piedra de amatista:

Una amatista mediana colgada a la altura del pecho funciona como un filtro para la energía, ayudando a nuestro sistema a mantenerse estable a lo largo de la sesión de trabajo.

Realizar una sesión de auto-Reiki:

Realizar un poco de auto imposición de manos (especialmente en la zona del pecho y la cabeza), es una muy buena herramienta para prepararnos para el trabajo, elevando nuestras vibraciones y alineando nuestra intención con el propósito interno.

Utilizar CHO-KU-REI:

Trazar un símbolo Cho-Ku-Rei grande al frente del cuerpo, o delante de cada chakra para proteger el campo, elevar sus vibraciones y filtrar la energía que entra y sale de él (ver el apartado de [Símbolos de Reiki](#) para más información acerca de su utilización).

Meditar:

Otra excelente manera de elevar nuestra vibración y generar mayor estabilidad y concentración mental es meditar durante unos minutos. Podemos utilizar diferentes ejercicios que nos ayuden a mantener nuestra atención en el presente, llevar la atención hacia el interior o simplemente permanecer en silencio a medida que percibimos el mundo que nos rodea. Cualquier ejercicio que funcione para enfocar nuestra atención también será de utilidad.

Invocar a nuestros guías:

Debemos recordar que nunca hacemos el trabajo solos, y que estamos asistidos por fuerzas superiores que utilizan nuestro cuerpo como un canal para el trabajo. Si hay algún guía específico con el que se suele trabajar o realizar invocaciones, es buena idea realizar una invocación intencionada antes de comenzar el trabajo. Típicos ejemplos de este tipo de invocaciones son las de Saint Germain, la Virgen María, la Virgen de Kuan Yin, los ángeles y arcángeles, el Espíritu Santo, Jesús, los linajes de ancestros sanadores y los seres pleyadianos de luz, entre otros. También puedes invocar la ayuda de tu guía personal.

Encomendarnos a los planos superiores:

Una gran responsabilidad que poseemos como terapeutas, es comprender que nosotros no obramos sanaciones, sino que somos más bien un acompañante y guía a lo largo del proceso de sanación de la persona, y que hay fuerzas más grandes involucradas en este proceso, que escapan a nuestra comprensión y poder.

Es por esta razón que, al comienzo de cada sesión, es buena idea encomendarnos al Espíritu, la Fuerza Universal, Dios, o como se quiera llamar a la Divinidad en sí, para que tome las riendas del rumbo que tomará la sanación, y que suceda lo mejor para todas

las partes involucradas, aceptando el desenlace correspondiente durante y posteriormente a la consulta.

Preparar el lugar de trabajo:

De la misma manera en que se prepara un quirófano para una operación, se debe preparar el lugar para el trabajo con energía. Mientras más limpia y armónica esté la energía del lugar, mejores serán los resultados.

Podemos utilizar diferentes herramientas de limpieza (como sahumar con palo santo, utilizar rocíos, sahumeros u hornillos con aceites, o hacer una limpieza con Reiki).

Otra tarea importante será elevar las vibraciones del lugar; para esto podemos utilizar, por ejemplo, canciones con mantras, trazar algunos símbolos de Reiki, meditar dentro del consultorio en los minutos previos, abrir las cuatro direcciones con técnicas de chamanismo, o recurrir a cualquier técnica que sepamos, para generar un estado de energía elevada y expandida.

Posibles consecuencias de la terapia (para el terapeuta).

A pesar de tomar todas las precauciones correspondientes, somos seres humanos en estado de dualidad, y el trabajo con energía es complejo. Posteriormente a las sesiones, es usual experimentar diferentes consecuencias del trabajo con energía. Repasaremos las más usuales, que se deben tener en cuenta.

Cansancio

Mantener los elevados estados vibratorios que se requieren para realizar una sesión de imposición de manos con algún grado de efectividad es un esfuerzo considerable.

Comparándolo con un ejemplo cotidiano, es como la persona que sale a correr todos los días, comparada con la persona sedentaria. La persona que corre asiduamente no sólo no tendrá dificultad para mantener el ritmo, sino que se sentirá vigorizado luego del esfuerzo, la persona sedentaria no puede someterse al mismo esfuerzo y esperar los mismos resultados.

De la misma manera, realizar imposición de manos es un esfuerzo a nivel de consciencia. Debemos mantenernos conectados con un estado mental neutro y una velocidad vibratoria elevada, lo cual es un esfuerzo.

Para la persona que está entrenada y tiene experiencia, alcanzar y sostener este estado será relativamente fácil y satisfactorio, la persona que no está acostumbrada puede experimentar cansancio con el pasar de las sesiones, los días y los meses de práctica, especialmente si su actividad diaria no sustenta energéticamente esta labor. También podemos experimentar cansancio luego de una jornada larga o un trabajo profundo con una sola persona, o incluso un ataque de apetito, ya que el cuerpo necesita reponer energías.

Adherencias

Debido a que, como seres humanos, experimentamos nuestros propios procesos a medida que avanzamos en el trabajo con energía, podemos atravesar momentos arduos o dificultosos, que minan nuestra capacidad para permanecer estables a lo largo de una sesión de trabajo.

Cuando esto sucede, es posible que, debido a la inestabilidad del estado vibratorio del terapeuta, alguna parte de su campo energético resuene con la energía de la persona con la que está trabajando, y una parte de la energía congestiva del consultante termine alojada en el sistema del terapeuta.

Hay una creencia muy fantasiosa de grave riesgo circulando hoy en día en las escuelas de Reiki, y es que, al trabajar con energía universal, el cuerpo del terapeuta no corre riesgo ni se ve involucrado en el proceso de trabajo. Esta creencia es una visión infantil y de poco fundamento de cómo funcionan los complejos procesos energéticos involucrados durante la terapia de Reiki.

Si un campo está en consonancia vibratoria, la energía es atraída, nos demos cuenta de ello o no. Es importante adoptar una postura seria y madura del trabajo que se está intentando realizar y tomar las medidas adecuadas.

Las adherencias son de variado tipo y, en su mayoría, inofensivas si se toman las medidas adecuadas post terapia (de las que hablaremos en el siguiente punto). Una adherencia de bajo riesgo puede sentirse como pesadez, dolor de cabeza, sensación de aire en el estómago o embotamiento.

Una adherencia de alto riesgo puede llevar a un síntoma físico y hasta causar una enfermedad si con el pasar del tiempo no se ha depurado adecuadamente del sistema (esta instancia no debería suceder si tuvimos en cuenta los puntos anteriores, pero de todos modos debemos ser vigilantes de nuestro propio estado interno y bienestar).

Resolución de los propios procesos

Una consecuencia muy constructiva de trabajar con este tipo de terapia es la resolución de los propios procesos. Debido a que con nuestra resonancia vibracional atraemos hacia nosotros las situaciones y personas que están en consonancia con nuestro interior, cada persona traerá a nuestra puerta un espejo de nuestros propios procesos, esperando a ser percibido.

Es usual, a medida que acompañamos a otros a lo largo de sus procesos de sanación, que nosotros mismos avancemos por los nuestros, pudiendo resolver instancias que nos llevarán a nuestro propio crecimiento.

Un terapeuta que no trabaja en sí mismo a medida que acompaña a otros hace un trabajo incompleto, ya que es mediante este trabajo interno que se nos proveen más y mejores herramientas para el futuro trabajo con energía-consciencia.

Revitalización del cuerpo post terapia

Algo fundamental para mantener el bienestar y la vitalidad entre sesiones o jornadas de trabajo son las actividades de limpieza y vitalización post terapia.

Hay actividades muy sencillas que nos permiten mantener un sistema energético limpio y activo. Si bien estas actividades deberían ser observadas por todos, para los terapeutas energéticos se vuelve especialmente importante, para poder mantener un nivel de trabajo exigido sin contratiempos ni malestares.

Los baños de inmersión

Una manera muy eficiente de limpiar nuestro sistema energético son los baños de inmersión con sal rosada del Himalaya, o sal marina. La sal rosada utiliza como vehículo el agua tibia para penetrar en nuestro sistema, limpiando nuestra piel, removiendo toxinas de nuestras células y depurando nuestro campo energético.

Para realizar este baño de inmersión, colocaremos entre una y tres tazas de sal rosada en una bañera de agua tibia (no utilizar el agua muy caliente ya que bajaría mucho la presión sanguínea). Podemos colocar también, para complementar la limpieza, dos cucharadas soperas de bicarbonato de sodio. Se debe permanecer en el baño de inmersión durante 20 o 30 minutos, y posteriormente es recomendable una ducha con

agua templada o fresca, para reactivar la circulación y remover los restos de sal y bicarbonato.

Este baño de inmersión realizará una limpieza muy profunda, por lo que es recomendable hidratarse generosamente durante y posteriormente, y al finalizar tomar un poco de sol o descansar profusamente para revitalizar el cuerpo.

De no poseer una bañera o tiempo suficiente para realizar el baño de inmersión, una larga ducha es un aceptable sustituto, aunque los resultados tienen menor profundidad. La corriente de agua tibia barrerá todas las impurezas superficiales que puedan haberse impregnado en el campo energético, relajando nuestra mente y vitalizando nuestro cuerpo por medio del calor.

Largas caminatas

Una actividad excelente para limpiar asiduamente el cuerpo será la caminata. La caminata pone en movimiento todo nuestro sistema, depurado cualquier energía congestiva que pueda haber quedado alojada en el cuerpo a través de los chakras de las piernas y la respiración.

Como toda herramienta, la caminata debe realizarse a consciencia para que los efectos sean ideales. Debe tener un ritmo activo y constante, y debe realizarse en el exterior (priorizando los espacios verdes para mejores resultados). La respiración deberá acompañar, inhalando y exhalando por la nariz lo más profundamente posible.

Para complementar los efectos de la caminata, podemos pararnos durante unos minutos contra un pino grande (si hay alguno disponible). Los pinos vibran a la frecuencia energética de un campo humano saludable, por lo que son excepcionalmente eficientes para movilizar energía estancada o adherida.

Adicionalmente a la limpieza, la caminata es ideal para revitalizar el sistema, debido a que el movimiento de las piernas y el contacto con la tierra activan nuestro chakra raíz, responsable de alimentar todo nuestro sistema energético mediante el flujo de la energía Kundalini (energía roja, proveniente de la conexión con la Tierra).

Si no tuvimos oportunidad para caminar posteriormente a la sesión, es buena idea hacerlo a la mañana siguiente. Mientras más dilatemos la caminata, más costará movilizar la energía, por lo que no es recomendable su postergación.

Tomar sol

No estamos hablando de tomar sol para broncear la piel. El sol tiene un potencial energético enorme, y es el responsable de que en nuestro planeta pueda desarrollarse la vida. Dependemos de la energía del Padre Sol, tanto como de la energía de nuestra Madre Tierra, y estamos siendo constantemente influenciados por ella, a pesar de que no nos demos cuenta de cuando esto sucede.

Tomar sol durante 10 a 20 minutos por día, preferentemente al amanecer (sino al atardecer, pero nunca en los horarios de mayor influencia), llena nuestro cuerpo de vitalidad, nos protege contra la depresión, nos carga de nutrientes, y disuelve residuos energéticos de baja adherencia.

Acostarse en el pasto

Como complemento de las caminatas y los baños de Sol, acostarse en el pasto es una excelente manera de limpiar nuestro campo energético. Diez minutos boca arriba y luego diez boca abajo bastarán para realizar una limpieza rápida del campo. Si a esto le agregamos la influencia solar y algún ejercicio de respiración, los beneficios se verán ampliamente potenciados.

Meditar - Respirar

La meditación es otra excelente manera de limpiar y vitalizar nuestro sistema posteriormente a las sesiones de Reiki. Al elevar las vibraciones mediante la meditación, cualquier residuo de baja adherencia es procesado y liberado del cuerpo.

Si acompañamos la meditación con una respiración a consciencia, la alineación de nuestra consciencia con los planos superiores nos permitirá acceder a grandes cantidades de Prana

o Energía Universal. Podemos también acompañar las sesiones de meditación y respiración con auto-Reiki.

Actividades físicas que modulan energía

Hay actividades físicas específicas que utilizan la respiración consciente y la modulación energética. Los ejemplos más universales de este tipo de actividades son el Yoga y el Tai Chi (o más puntualmente el Qi Gong que se realiza dentro de la práctica de Tai Chi). Yo utilizo ambas actividades a diario, y son excelentes para limpiar nuestro sistema, equilibrar la mente y reconectar con el espíritu.

Si no te gustan este tipo de actividades puedes optar por otro tipo de actividad física de tu agrado.

Descanso

El descanso adecuado es irremplazable a la hora de depurar y vitalizar nuestro sistema. El descanso no es sólo para nuestro cuerpo y nuestra mente, sino que nos ayuda también a la reconexión espiritual.

Cuando descansamos adecuadamente, nuestro cuerpo astral “despega” de su contraparte física para acceder a los planos superiores del Ser, en los cuales recargamos energía e información necesaria para avanzar en nuestros procesos de vida.

Luego de una buena noche de descanso, podemos resolver espontáneamente situaciones en las que estábamos estancados, o recibir por adelantado respuestas a interrogantes que ni siquiera sabíamos que se presentarían.

Tomar agua

Una de las maneras en las que nuestro cuerpo se depura naturalmente de las toxinas es mediante renovar las aguas. Las aguas limpian nuestro sistema, alivianan nuestra sangre y renuevan nuestra energía. El estado del agua de nuestro cuerpo, como cualquier tipo de agua, guarda información, y puede determinar qué tan bien nos sentimos en un momento dado.

Posteriormente a una sesión de Reiki, es recomendable que tanto terapeuta como consultante tomen una buena cantidad de agua, para desintoxicar el sistema de energía (información) vieja y carente de utilidad.

La respiración y la terapia de Reiki

Como seres humanos, la respiración es una de las funciones más importantes de nuestro cuerpo. Utilizamos la respiración como medio de nutrición física y energética, para canalizar nuestras emociones, para regular los ciclos de actividad del cuerpo, para regular nuestra temperatura y para ganar mayor conexión con nuestro estado interno.

En la terapia de Reiki, la respiración es uno de nuestros mayores aliados. Mediante controlar los ciclos de nuestra respiración, podemos sostener estados de mayor conexión interna y vitalizar nuestro cuerpo a lo largo de toda la terapia.

Observar nuestra respiración mientras trabajamos será una de las tareas más importantes a desarrollar para poder realizar correctamente la terapia de Reiki. La respiración mantendrá nuestra mente enfocada, nuestro cuerpo relajado, nuestro sistema cargado de energía y nuestro estado vibratorio alto y constante.

El tipo de respiración más sencillo y productivo que podremos utilizar es el de la respiración abdominal. La respiración abdominal se utiliza como medio para relajar la mente y ayudarla a entrar en punto cero (silencio interno, conexión con la vibración terrestre y alineación con el propósito divino). Llevará la intención hacia el momento presente, permitiendo a nuestro cuerpo permanecer enraizado y vital, y nos cargará de *Prana* o energía universal durante toda la sesión.

Para realizar una respiración abdominal de manera correcta debemos mantener la atención en nuestro cuerpo interno de manera constante. Los ciclos respiratorios deben ser prolongados y profundos (de 3 a 5 segundos para inhalar y aproximadamente el doble para exhalar). Respirando siempre por nariz, para activar ambos hemisferios corporales y vitalizar la mente, sostendremos un momento el aire dentro del cuerpo entre la inhalación y la exhalación, para permitirle al sistema absorber todo el oxígeno.

Para que la respiración abdominal sea profunda y prolongada, debemos aprender a controlar nuestro diafragma (un músculo interno que se halla en la parte superior del abdomen, por debajo de las costillas y los pulmones).

El diafragma es un músculo muy activo durante el ciclo respiratorio y nos permite controlar la manera en la que el aire ingresa en los pulmones. Cuando el diafragma se relaja o baja, el aire puede ingresar en las partes más profundas de nuestro pulmón. Cuando el diafragma se tensiona o eleva, se comprime la parte baja de los pulmones, desalojando cualquier resto de aire viejo y carente de *Prana* que pueda haber quedado almacenado.

La mejor manera de aprender a controlar el diafragma es con mucha práctica. Utilizaremos como guía la postura del abdomen y como punto medio de trabajo el ombligo, para facilitar la ejercitación. Con suficiente práctica, la respiración profunda puede convertirse en un proceso que requiere una mínima concentración y esfuerzo, y se activará solamente por el hecho de hallarnos presentes en este momento.

Para comenzar a practicar esta respiración, podemos colocarnos de pie, sentados o acostados, siempre con las piernas en ancho de hombros. Llevaremos la atención hacia el cuerpo interno y observaremos cuál es la calidad de nuestra respiración, sintiendo el aire y la energía ingresar y egresar del cuerpo.

Luego de uno o dos minutos de conectarnos con el ciclo respiratorio, comenzaremos a profundizar la respiración por medio del control abdominal. Cuando inhalemos, inflaremos el abdomen como un globo y lo dejaremos salir (para bajar el diafragma), y cuando exhalemos, el ombligo se hundirá profundamente en el abdomen, como si quisiéramos tocar la columna con él (para elevar el diafragma).

Los beneficios de esta respiración pueden notarse luego de unos pocos minutos de trabajo, y es recomendable practicarla todos los días junto con una pequeña meditación, como parte de nuestras sesiones de auto-Reiki, o previamente a la terapia de Reiki, para mantener un sistema siempre vital y enraizado.

La alimentación y nuestro campo energético

Como seres humanos desarrollados en el contexto del planeta Tierra, existimos en simbiosis con su energía y la de nuestro Sol. Nuestro campo energético está en constante comunicación con las energías del entorno que nos rodea y necesitamos nutrirnos del campo energético ambiental para sobrevivir.

Idealmente, nuestro cuerpo debería tomar lo que necesita para subsistir del medioambiente por medio de nuestra respiración, por exposición a la luz del sol, al aire y al campo energético terrestre. Como nuestro estado evolutivo no ha llegado a esta etapa para la mayoría de nosotros, sólo tomamos una parte de la energía necesaria por medio de esta interacción, y para completar la nutrición de nuestro sistema debemos recurrir a los alimentos.

Los alimentos y el agua que consumimos no son otra cosa que energía terrestre y solar almacenada en un objeto (sea éste una verdura, fruta, semilla, legumbre, alga, seta, agua ó producto animal, todo está compuesto de energía). La energía llega al fruto por medio del árbol que lo produce, que procesa el plasma del sol y de la tierra y genera con él un producto físico cargado de energía. Todos los productos comestibles sufren un proceso similar, y es por eso que contienen el potencial energético que nosotros sabemos instintivamente que nuestro cuerpo necesita.

Cada alimento que ingerimos es diferente en naturaleza y vibra en un armónico distinto. Nuestro campo energético está compuesto por diferentes armónicos que integran la totalidad del sistema, y es por eso que necesitamos variedad de alimentos

para que nuestro cuerpo esté cargado de toda la energía que necesita.

Mientras más nos alejamos de la fuente original de la energía, menor será el potencial energético de los alimentos. La energía va siendo transformada y distorsionada, perdiendo parte de su potencial, por lo que podemos deducir que mientras más procesado esté el alimento, menos potencial energético tendrá. En este sentido, las variedades integrales y naturales de alimentos tienen mayor potencial que las refinadas, y cualquier alimento en su estado original tiene mayor potencial que uno procesado.

Debido a las diferentes etapas evolutivas por las que atraviesa el ser humano, cada persona es capaz de asimilar el potencial energético de una manera diferente. De la misma manera en que la mayoría de nosotros no puede vivir directamente del campo Universal, porque no somos capaces de procesar tanto potencial energético de manera directa, muchas personas no son capaces de satisfacer sus necesidades energéticas alimentándose de frutas y verduras, porque no pueden procesar su potencial energético. Es por esto que muchas personas recurren al consumo de carne y alimentos procesados para solventar esta situación. Por otra parte, si por alguna razón los armónicos vibratorios más densos de nuestro sistema están en falta, el cuerpo también nos pedirá el consumo de carne o algún otro alimento de vibración densa.

Es muy usual, cuando una persona hace cambios drásticos en su dieta para alimentarse con comida de mayor potencial energético, que la persona cambie también su energía interna,

su conducta y su postura ante la vida, ya que el sistema se está transformando por completo para poder adaptarse al nuevo régimen. La persona que no puede adaptar la energía de su campo a la alimentación que recibe, no puede sostener la nueva dieta y vuelve eventualmente al viejo paradigma alimentario.

La alimentación debería decirnos mucho acerca de nuestra capacidad para trabajar como terapeutas energéticos. Si no somos capaces de vivir de los variados armónicos que provee la naturaleza, teniendo que sostenernos en base a alimentos procesados y energía distorsionada, tal vez nuestro sistema no se halla listo aún para trabajar con energía, y un cambio interno sea necesario (que luego podrá acompañarse de un cambio alimentario).

No es necesario dejar de comer enteramente carne, por ejemplo, y hay posturas increíblemente cerradas en oposición acerca de este tema. No es nuestro lugar juzgar las necesidades de nuestro cuerpo o del cuerpo de los demás, sino **aprender a escuchar sus necesidades y adaptarnos a consumir los alimentos que son mejores para nosotros**.

Cuando hablamos de los alimentos que son mejores para nosotros no hablamos de las comidas que saben bien o que más nos gustan, sino de las que se sienten bien dentro de nuestro cuerpo, que nos mantienen vitales y saludables. Estamos acostumbrados a comer para satisfacer los deseos de la mente y no nuestras necesidades energéticas, y esto es algo que debemos observar si queremos ser terapeutas energéticos completos.

La función del agua

Al agua tiene un significado muy profundo en el campo de la energía. La capacidad del agua para almacenar información es una característica única que le confiere a nuestro cuerpo la capacidad de adaptarse y reconfigurarse para moldearse al ambiente en el que se desenvuelve, y de recibir información desde el exterior de manera directa, mediante la incorporación de nuevas aguas en el organismo.

Mantener a nuestro cuerpo hidratado con agua de calidad nos provee incontables beneficios, ya que podemos, a través de este proceso, descargar viejos bloques de información, y reemplazarlos por nuevas frecuencias vibratorias.

El agua absorbe vibraciones energéticas, reconfigurando su estructura en base a la calidad de la energía que recibe (para quien no esté familiarizado con este concepto, me remito a la investigación del Dr. Masaru Emoto y los cristales de agua, como una excelente fuente informativa). Debido a que nuestros cuerpos están compuestos en su mayor parte de agua, nuestro cuerpo está constantemente recibiendo información del entorno, y de nuestros propios pensamientos y emociones.

Es por eso que nuestra manera de ver e interactuar con el mundo es tan importante. Estamos constantemente modificando las aguas de nuestro cuerpo en base a nuestros propios pensamientos y emociones, y nuestro cuerpo puede estar tan saludable o enfermo como nuestra propia percepción.

Una manera de colaborar en el estado de nuestra propia salud, aparte de realizar actividades y tener pensamientos que nos hagan sentir bien, es utilizar agua energizada para ayudar a nuestro cuerpo a medida que experimentamos los procesos evolutivos. El agua puede energizarse de variadas maneras, y se recomienda ingerirla sólo de esta manera, ya que el agua proveniente del sistema de aguas de la mayoría de las ciudades está distorsionado, sin ninguna capacidad para sostener la vida.

A continuación citaré algunos ejemplos o sugerencias para energizar el agua que tomamos:

- Darle Reiki por un tiempo mínimo de 5 minutos.
- Enviarle al agua pensamientos y emociones positivas de amor, bienestar, aceptación y perdón (podemos hacerlo por separado o mientras la irradiamos con Reiki).
- Cargar el agua en el Sol, durante 20 a 30 minutos.
- Exponer el agua a las vibraciones de música de alto potencial (por ejemplo, alguna composición de música clásica o canto de mantras).
- Cargarla con la frecuencia vibratoria sonora de un chakra, cuando sabemos que necesitamos trabajo puntual a ese nivel, o con la frecuencia de los siete chakras, para energizar todo nuestro cuerpo (hay programas que pueden conseguirse para cargar en la computadora, también pueden comprarse los CDs con música o escuchar los archivos de sonido online en diversas fuentes de internet).

- Cuando hay alguna enfermedad en particular, podemos utilizar diferentes frecuencias para cargar el agua, que tendrán la capacidad para modificar las corporales (hoy en día se consiguen programas digitales para este fin, basados en terapias con frecuencias de sonido y similares).

El terapeuta de Reiki

Ser terapeuta de Reiki no es algo que alguien nos pueda enseñar. Las técnicas pueden ser aprendidas de una forma relativamente rápida durante la formación, y algunas pautas de trabajo pueden ser transmitidas por los profesores más experimentados, pero la verdad es que no hay nada que pueda reemplazar la práctica, el estudio, la experiencia y el sentido común que es necesario para acompañar a una persona a través de dificultosos procesos de vida. Nada puede prepararnos realmente para esto más que la experiencia.

El terapeuta de Reiki no sólo trabaja hacia afuera, realizando consultas, sino que también trabaja constantemente hacia adentro, utilizando su trabajo como una herramienta de crecimiento constante, y cada caso con el que interactúa sirve como un espejo en el cual ve reflejados sus propios aspectos, manteniéndose en la humildad de recordar que también es una persona en su proceso de evolución.

Es muy usual encontrarse con personas que creen que por haber recibido una formación (o muchos cursos formativos, ya que siempre existen los eternos recolectores de certificados y diplomas), están en un escalón más avanzado del proceso evolutivo, sonriendo con condescendencia detrás de la máscara de una falsa espiritualidad.

Cualquier persona que se dedique seriamente a su crecimiento interno sabrá que no hay nadie afuera con quien compararse, ya que somos todos uno y lo mismo. La mejor manera de estar para el otro es aceptar que vino a reflejarnos algo que subyace en

nuestro interior, y que hay una lección que aprender con cada consultante que tenemos la suerte de asistir en sus procesos.

El verdadero terapeuta de Reiki y de cualquier tipo de terapia para la sanación, **sabe que primero debe aplicar sus técnicas a sí mismo** y comprenderlas a nivel interno e intuitivo, evitando trabajar exclusivamente del plano mental o del conocimiento. De esta manera, con el pasar de los años, no sólo habrá desarrollado sus técnicas de trabajo aplicando la impecabilidad y el discernimiento, sino que también habrá sabido crecer como persona dedicada a su propia evolución espiritual y madurez emocional.

El rol del reikista en el proceso de sanación

Este es un apartado que a veces genera una respuesta defensiva cuando hay egos involucrados, pero debemos ser capaces de tener la humildad suficiente como para entender que nosotros no tenemos poder sobre la vida de los demás.

Si no podemos tener poder sobre la vida de los demás, ya que esto interferiría con su libre albedrío, entonces no podemos encarar el trabajo de realizar sanación energética pretendiendo sanar a nadie.

El terapeuta de Reiki no sana a su consultante. Lo que sucede durante la sesión es que el terapeuta permite que las fuerzas superiores trabajen a través de su cuerpo para alinear al consultante con su propio ser interno, que es el que sabe lo que es mejor para su camino evolutivo. Paralelamente, se asiste para

que la energía en el campo del consultante eleve su vibración y retome su flujo natural, y el sistema de la persona decidirá posteriormente cómo pondrá a buen uso dicha energía.

El reikista asiste, acompaña y ayuda a abrir la mente del interesado a nuevas perspectivas o posibilidades, el resto está en manos del consultante, que es quien decidirá si utilizar la armonización recibida para avanzar o no en el camino de su propia sanación.

Sería muy injusto para cualquiera pretender que su salud pueda estar en manos de otro. Podemos recibir ayuda, pero el camino hacia la sanación es siempre personal y depende de que estemos dispuestos a realizar el proceso interno que se requiere para devolver a nuestro sistema a su estado de conexión y equilibrio. Nadie puede hacer esto por nosotros, y nosotros no podemos hacerlo por nadie.

De esta manera, la correcta actitud para realizar terapia de sanación es la neutralidad, la carencia de juicios personales, la mayor capacidad para el silencio interno de la que se es posible y el amor incondicional para acompañar a la persona suceda lo que suceda.

Durante la sesión no utilizaremos nuestra intención de ninguna manera a menos que se nos instruya deliberadamente a hacerlo o el consultante nos pida un trabajo específico (un buen ejemplo de un trabajo específico sería hacer terapia del dolor). Si no tenemos las aptitudes pertinentes para escuchar las directrices de las fuerzas superiores o para trabajar sobre dolencias específicas, nos limitaremos a permanecer, en la

mayor de nuestras capacidades, en actitud de silencio, apertura, aceptación y presencia, a medida que avanzamos con el trabajo.

Si les damos lugar, las Fuerzas Superiores Universales trabajarán a través de nuestro cuerpo para darle a la persona lo que ésta necesita para su mayor bien, no lo que **nosotros creemos que necesita para mejorarse**.

La mayor parte del tiempo ni siquiera estamos seguros de qué es lo mejor para nosotros, mucho menos intentaremos pretender saber lo que es mejor para los demás. Incondicionalidad y amor serán nuestras más importantes funciones.

El desarrollo del proceso de sanación

El proceso de sanación puede variar ampliamente de persona a persona. Como seres humanos, nuestra empatía y capacidad compasiva nos llevan a desear que todas las personas estén sanas y alegres, pero la verdad es que muchas veces, la enfermedad y la infelicidad son estados necesarios para que una persona pueda alcanzar su próximo peldaño evolutivo.

Creo que los mayores pasos que he dado en mi propio camino de crecimiento interno fueron mientras atravesaba los peores momentos de mi vida. Es cuando las cosas no están bien que nos observamos con mayor profundidad y nos hacemos los más grandes cuestionamientos.

No es nuestro lugar juzgar el camino de la otra persona. Estar enfermos no significa ser malos, tontos o descuidados,

sino que ese malestar puede estar manifestándose en este momento porque estamos listos para integrar un nuevo aspecto de nuestro ser del que no habíamos tomado consciencia hasta ahora. Entonces, cuando tomamos consciencia, la enfermedad desaparece, o no... lo que sea que corresponda con nuestro camino evolutivo.

Hay personas que mueren de una enfermedad específica en un estado de plena paz y conexión, habiendo integrado por completo el aspecto involucrado, listos para encarnar en un nuevo cuerpo, y vivir nuevas experiencias. Su muerte no es un fracaso, es un nuevo paso hacia otra etapa de su proceso de crecimiento.

Hay personas que experimentan un malestar durante mucho tiempo, y a lo largo de ese tiempo surge no uno, sino una multitud de procesos que era necesario concluir y dejar ir, ya sea porque existían muchos resentimientos, o una gran carga de energía ancestral que traer a consciencia, por ejemplo.

Hay personas que se toman muchísimo tiempo para realizar un cambio evidente en pos de su bienestar, porque no estaban listos para hacerlo.

Hay personas que realizan enormes cambios después de la primera sesión, y personas que toman años para hacer pequeños pero fundamentales cambios estructurales.

Hay personas que llegan a un punto en su sanación en el que deben realizar profundos cambios que no son capaces de asimilar en un momento dado, entonces “desaparecen” de alguna manera (poniendo excusas, dilatando sesiones y

finalmente suspendiendo el tratamiento), volviendo a aparecer mucho tiempo después, cuando realmente están listos para avanzar, o encontrando otro camino para hacerlo, con otras herramientas o terapias que se adaptan más a sus necesidades.

No hay UN camino hacia la sanación, ni UN camino hacia el crecimiento. La única constante hacia nuestra propia sanación es la necesidad de ponernos en coherencia con nuestros anhelos internos, expresar quienes verdaderamente somos, aceptarnos incondicionalmente, salir del papel de víctimas y empoderarnos nuevamente como seres divinos. Cómo lleguemos a este punto de nuestras vidas, es decisión de cada uno.

Frecuencia y avance de las sesiones

Debido precisamente a las razones que hemos citado previamente, es que no podemos poner un número fijo de sesiones al proceso de sanación de una persona. No podemos saber cómo el consultante asimilará el trabajo, y su capacidad para ir adoptando los cambios necesarios a lo largo de la terapia, por lo cual no podemos pretender saber por adelantado cuál será el resultado, de la misma manera que no podemos predecir qué pasará en el futuro en absolutamente ningún aspecto de nuestras existencias.

Lamentablemente, el Reiki en occidente se ha intentado simplificar a tal punto de pretender predecir cuántas sesiones toma para que un campo quede “armonizado”. En la mayoría de las escuelas que enseñan este método: 4 es el número fijo de

sesiones que tiene que tomarle a cualquier persona quedar absolutamente armonizado con terapia de Reiki (¡Ya quisiéramos todos!).

Ser honestos y directos con respecto a los resultados REALES de las sesiones de Reiki es nuestra responsabilidad como terapeutas serios. No podemos predecir por anticipado cuánto tiempo le tomará a la persona su propio proceso de sanación, pero tal vez, después de la primera sesión, podamos dar un estimado del protocolo de trabajo que adoptaremos para avanzar con el tratamiento.

De esta manera, si una persona presenta un campo energético con grandes estancamientos, congestiones, malestar físico y anímico, o está atravesando un tratamiento médico agresivo (por ejemplo, quimioterapia), tal vez le pidamos que venga a vernos 2 veces a la semana, hasta que su condición energética mejore, sin hacer ningún tipo de predicciones.

Si una persona presenta graves estancamientos pero la energía se moviliza razonablemente durante la sesión, entonces le pediremos que venga una vez a la semana hasta que comencemos a notar mejorías, y luego espaciaremos las sesiones a una vez cada dos semanas, pudiendo pedirle que nos visite una vez al mes ya hacia las etapas finales del tratamiento. Es buena idea, si la persona está dispuesta, pedirle que nos visite 3 meses luego de concluido el tratamiento, y 6 meses después de eso, para poder ver la evolución del estado tanto externo como interno del consultante.

No podemos saber durante cuánto tiempo estaremos trabajando con cada protocolo, tal vez nos tome unas pocas semanas lidiar

con alguna situación puntual, o un lapso de años hasta que la persona haya concluido su proceso. No hay bien y mal en estas situaciones, hay asistencia, aceptación y amor.

Cómo trabajar en sanación sin esperar la sanación

Notaremos que un poco de transferencia ocurre a veces con respecto a uno o todos los consultantes que nos visitan, esperando siempre el mejor desenlace para todos ellos. Es decir, que si nosotros estuviéramos en su situación, también querríamos sentirnos mejor, más sanos y plenos en la menor cantidad del tiempo posible, por lo que es natural querer esto también para los demás.

Si nos podemos a analizar con objetividad la realidad de los procesos evolutivos, nos daremos cuenta de que, debido a nuestra percepción limitada, podemos no saber exactamente qué es lo mejor para cada una de las personas (¡ni siquiera para nosotros mismos!), por lo que no pretenderemos que la sanación será el mejor desenlace en ningún momento dado, sino que trabajaremos para el presente. ¿Qué puedo ofrecerle a la persona en este momento? ¿Y en este? ¿Y en este? Esto es todo lo que se requiere de nosotros.

A lo largo de mi crecimiento como terapeuta me reprochaba numerosas veces por los casos que no obtenían la sanación física, por ejemplo. Sentía que no había dado todo de mí, que había hecho algo mal, o que carecía de los conocimientos suficientes, pero la realidad era que, hablando con las personas

involucradas y observando de manera objetiva, algo en ellos no estaba listo para generar ese cambio en su vida. Por mal que me pesara y pese a mis preferencias, eso era lo que correspondía para su camino de vida, y no era mi lugar juzgarlo como correcto o incorrecto.

Muchas veces los cambios en la vida de una persona son tan sutiles que no podemos percibirlos, y como ellos tampoco los consideran importantes, no los mencionan a la siguiente consulta. Sin embargo, todos los cambios son siempre significativos, y no podemos saber las repercusiones del tratamiento al pasar los meses y años en la vida de la persona.

En muchísimas ocasiones me ha sucedido que la persona interrumpiera el tratamiento bruscamente, sin saber nada de ellos durante mucho tiempo. Entonces, en una situación inesperada, los encontraba o algún conocido me contaba algo de ellos, y me comentaban lo mucho que había cambiado su vida desde el tratamiento realizado. Yo entendía que no me debían nada y me alegraba mucho por ellos ¡pero me habría gustado saber!

La verdad es que la mejor manera de realizar este trabajo es haciendo todo lo mejor posible en cada momento dado, intentando no reprocharnos por lo que no somos capaces de ofrecer, trabajando en nuestro constante crecimiento con humildad e intentando no permitir que nuestra mente convierta toda la situación en alimento para el ego. Nosotros no sanamos a nadie, la persona se sana a sí misma utilizando nuestra asistencia como una de sus herramientas, ni más, ni menos.

El verdadero objetivo de la terapia y el estudio del Reiki

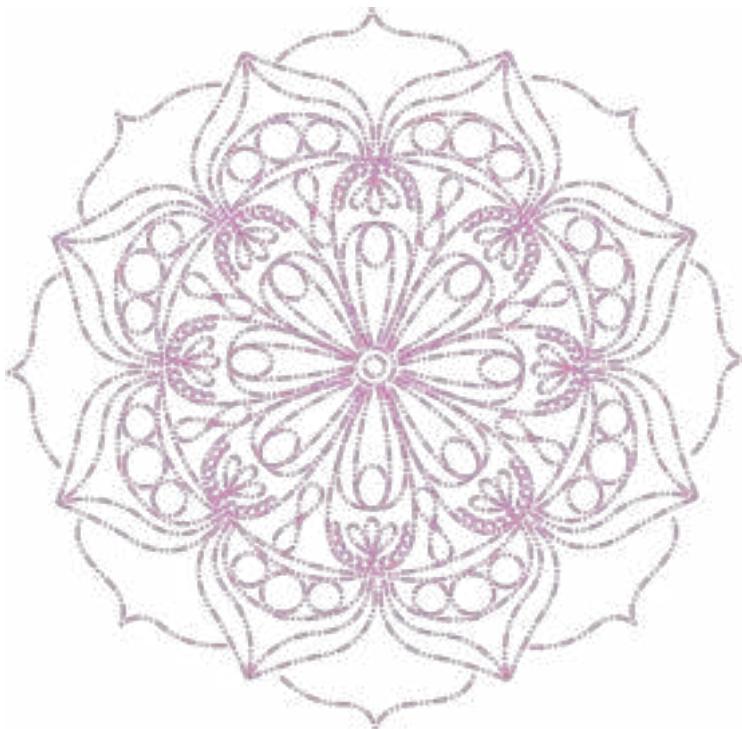
El verdadero objetivo de la terapia de Reiki no apunta a lo físico, sino a lo sutil. Buscamos la alineación de la percepción del consultante con su propia realidad interna, limpiándola, en la medida de lo posible, de los condicionamientos y distorsiones que ha sufrido el campo energético a lo largo de los años.

Limpiando y activando el sistema energético, podemos intentar reconectar a la persona con su verdad física, mental y espiritual, alineándola con su propósito de vida. Nosotros trabajamos con los aspectos sutiles, intentando restablecer en la medida de lo posible el campo energético a su estado natural (y esto de por sí es una tarea muy dificultosa y compleja), que la persona utilice este nuevo estado para aplicar cambios en su realidad diaria y de hecho manifestar su esencia divina en el mundo físico, depende enteramente del interesado.

El objetivo del Reiki, como el de cualquier terapia de sanación verdadera, no es energético, sino holístico. Busca reacomodar todos los aspectos de la vida de una persona, para que se ajusten a un nuevo paradigma de pensamiento y conducta. El objetivo es trabajar en los aspectos evolutivos espirituales, pero también en el psiquismo, las emociones y el bienestar físico. Somos seres completos, y no podemos pretender un equilibrio total cuando uno solo de nuestros aspectos está desequilibrado.

Como técnica, debemos aprender a aceptar las virtudes y limitaciones del Reiki. El Reiki es un estudio básico, fácil de aprender y muy intuitivo, que es bueno para sentar las bases del futuro aprendizaje. El trabajo con energía es demasiado amplio

para aprenderlo en una sola vida, por lo que obtendremos todo el conocimiento que podamos en ésta, siempre desde la seriedad y el compromiso, y libres de reproches por lo que aún no hemos podido lograr.



EL CAMPO ENERGÉTICO HUMANO

El campo energético humano se prolonga más allá de nuestro cuerpo físico como si fuera una extensión de este, pero es el que en realidad le da su forma. Antes de que una característica física se manifieste en el cuerpo, se ha manifestado previamente como una variable energética en nuestro campo áurico.

Todas nuestras acciones, creencias, estructuras de pensamiento, palabras y emociones son formas de energía que modifican el estado de nuestro campo energético. Dependiendo de la energía que emitamos a nuestro campo, se constituirá posteriormente nuestro equilibrio físico, mental y emocional.

La estructura de nuestro campo áurico es demasiado compleja para describirla en detalle en este apartado, pero en términos generales, la energía circula por nuestro cuerpo a través de estructuras sutiles que administran el flujo energético. Entre estas estructuras se hallan los chakras (centros energéticos), puntos marma (puntos energéticos) y nadhis (canales de transporte de energía).

Hacer un diagnóstico completo utilizando el estado del campo energético es una técnica laboriosa que debe aprenderse en manos de un profesor experimentado. Aún así, hay diagnósticos más básicos o generalizados que podemos realizar utilizando sólo los centros principales o chakras, que pueden ser de gran utilidad para consultantes y terapeutas, por lo cual dedicaremos a ellos el siguiente apartado.

Los chakras o centros energéticos principales

Los chakras son estructuras que controlan el flujo energético a lo largo de todo nuestro cuerpo sutil. Estas estructuras son capaces de administrar la cantidad de energía que alimenta las diferentes zonas y órganos de nuestro cuerpo, la cantidad de energía que tomamos del ambiente y la que emitimos hacia el exterior.

Se dice que los chakras son como vórtices o torbellinos de energía, porque la energía que fluye a través de ellos lo hace en forma circular. De este modo, un chakra puede tener dos estados básicos, abierto o cerrado.

Se dice que un chakra está abierto cuando la energía que fluye a través de él gira en sentido de las agujas del reloj, y que está cerrado o bloqueado cuando la energía gira en sentido anti-horario, desde la perspectiva externa o del terapeuta.

Una manera fácil y rápida de saber para dónde deberían estar girando tus chakras, es colocando el pulgar de la mano derecha sobre el chakra, con la palma apuntado hacia abajo, y los dedos ligeramente flexionados. Hacia donde apuntan los dedos, debería circular la energía.

Si te resulta difícil entender la instancia anterior, puedes tomar un reloj de agujas y colocarlo sobre el chakra mirando hacia afuera. Hacia donde avanzan las agujas debería estar circulando la energía.

Cómo funcionan los chakras

Explicado en términos sencillos, para que nuestro cuerpo se halle energizado, la energía se toma del ambiente a través de las plantas de los pies, en donde el chakra raíz absorbe esta energía y la envía hacia arriba, al chakra siguiente, que a su vez absorbe la energía y la envía hacia el chakra siguiente. Este recorrido debe continuar hasta el chakra de la coronilla, para que nuestro cuerpo esté completamente vitalizado por la energía. Un recorrido similar inverso ocurre desde la coronilla hacia abajo.

Cuando un chakra está bloqueado o cerrado, expulsa energía en lugar de absorberla, desperdiciando el potencial energético hacia afuera del campo, absorbiendo sólo una fracción de la energía tomada de la tierra, que llega a pasar al chakra siguiente para continuar el recorrido. La mayoría de las personas tienen al menos 3 o 4 chakras en estado cerrado, lo cual provoca serios estancamientos y deficiencias en el campo energético.

En términos generales, un chakra se cierra cuando la persona se niega a atender los procesos relacionados con él, o tiene una perspectiva negativa de ellos. Esto significa que si bien podemos corregir temporalmente el funcionamiento de un chakra durante una sesión de sanación, será sólo mediante el cambio de conducta de la persona que este chakra podrá mantener el estado de abierto. Si luego de la sesión de Reiki la persona no realiza las correcciones actitudinales pertinentes, con el pasar del tiempo el chakra volverá a retornar a su estado de cerrado.

Nuestro cuerpo está lleno de centros energéticos que controlan diferentes funciones, pero son 7 los principales, que abarcan los

procesos evolutivos más importantes para el ser humano en estado de dualidad y sostienen la vida. Mediante observar estos 7 centros podemos realizar un diagnóstico básico de cuáles son las actitudes nocivas de la persona hacia su camino de vida, y utilizarlos a modo de guía para que la persona observe y analice su conducta, haciendo las correcciones pertinentes para retornar al estado de equilibrio.

Los 7 centros energéticos principales

Cada uno de estos chakras puede presentar mayor o menor grado de actividad. Es de vital importancia sostener un equilibrio en su funcionamiento para que nuestro sistema mantenga su balance natural. En este sentido, no tiene caso poner demasiada atención a las funciones de un sólo centro energético a costa de descuidar los procesos de los otros. El ser humano es un ser complejo y completo, y debe mantener todos los aspectos de su existencia en equilibrio para sentirse pleno, feliz y saludable.

Un buen ejemplo para ilustrar este punto es la espiritualidad y el materialismo. Hay personas que creen que porque dedican su vida a actividades espirituales es suficiente para tener un campo energético equilibrado. Pero es el chakra raíz el que nos mantiene anclados en el momento presente, vitales y con energía para enfrentar nuestros procesos de vida, por lo que no es saludable descuidar los procesos materiales a costa de desarrollar solamente los espirituales.

De la misma manera, descuidar nuestra conexión espiritual a cambio de prestar sólo atención a los temas mundanos produce grandes desequilibrios, y es uno de los desbalances más usuales encontrados en las consultas de Reiki en nuestro hemisferio Occidental.

CHAKRA N 1º: MULADHARA (Raíz)



Ubicación: Base de la columna (en el perineo, que es la zona que se encuentra entre los genitales y el ano). Se ubica entre las piernas y apunta hacia abajo (a la tierra), de esta manera conecta con la energía que emite el campo terrestre.

Proceso: Vida, vitalidad, voluntad de vivir. Entrega a la situación de vida presente. Grado de presencia aplicable a la situación actual y a todas las acciones ejecutadas por el individuo. Capacidad de acción y movimiento en el plano físico. Capacidad para enfrentar los miedos.

Órganos: Columna vertebral, huesos, riñones, piernas. Son los órganos estructurales que nos mantienen enraizados en la realidad física/material.

- Columna vertebral: En ella se refleja nuestra fuerza de voluntad (la falta o exceso de ella).
- Piernas: Son nuestra fuerza de enraizamiento y capacidad de moverse y avanzar en nuestras metas del plano físico.

- Riñones: Reflejan la resistencia a lidiar con la realidad por causa del miedo.

En desbalance genera:

- **Inestabilidad, duda:** Debido a la falta de convicción, falta de enraizamiento con la realidad o a paradigmas que dejaron de ser funcionales, se genera una dificultad para lidiar con la situación presente.

- **Falta de energía física:** Cuando una persona evita lidiar con la situación presente derivando energía hacia los chakras superiores (fabricaciones mentales, sobre expresión, exceso de horas de sueño o ensoñación), se produce una dispersión energética que desvitaliza los chakras del plano físico. También se bloquea el flujo de la energía Kundalini, que es la que sostiene la vida en el plano físico.

CHAKRA Nº 2: SWADHISTHANA (Reproductor)



Ubicación: Sistema reproductor, aproximadamente 4 dedos por debajo del ombligo.

Proceso: Representa la capacidad de generar lazos afectivos en el plano físico. Particularmente ligado con la capacidad de mantener una relación de pareja armoniosa, debido a que refleja la manera en la que el individuo se percibe a sí mismo, su nivel de autocrítica y amor propio.

Órganos:

- Sistema reproductor: En él se refleja directamente parte de nuestra capacidad para expresar comunión con el sexo opuesto.
- Piel: Cuando las emociones son desbordantes y por una razón determinada no son expresadas (puede ser porque están por debajo del rango de conciencia) se manifiestan mediante brotes, marcas o patologías de la piel.
- Brazos: Son el medio mediante el cual interactuamos a nivel personal y alcanzamos los medios que el entorno puede ofrecer (muchas veces se presentan problemas en los brazos debido a que el individuo no cree ser merecedor por mantener estándares de auto-exigencia demasiado elevados).

En desbalance genera:

- **Incapacidad para tener relaciones sexuales saludables:** Debido a la falta de aceptación de sí mismo, o un concepto erróneo o negativo de los procesos sexuales, el individuo no puede establecer relaciones sexuales libres, abiertas, amorosas y respetuosas. Esto mismo se aplica para todo tipo de expresiones amorosas de orden físico en la pareja y relaciones allegadas (familia, amigos, etc.).
- **Reducción de vitalidad física y anímica:** El chakra genital acumula energía del plano físico de vital importancia para el correcto funcionamiento de todo el cuerpo. Debido a un desorden en el comportamiento sexual, esa energía no es correctamente distribuida a los demás chakras (mediante la liberación de la energía kundalini en el orgasmo), provocando una desvitalización.

CHAKRA Nº 3: MANIPURA (Plexo Solar)



Ubicación: En la zona abdominal alta, sobre el hueco formado entre la apertura de las costillas, 4 dedos debajo de la “boca del estómago”.

Proceso: Asimilación de la energía absorbida por el organismo, capacidad de conexión con el medio.

Este centro refleja conceptos mentales que derivan en evocación de emociones y sentimientos en el plano físico. Se percibe tensión o congestión en este chakra cuando una persona se resiste a experimentar una o más emociones, o se niega a aceptar determinada situación de vida.

Órganos:

- Sistema digestivo y vaso: Acumulan sentimientos de angustia, impotencia y frustración.
- Hígado: Acumula sentimientos de ira y enojo.
- Sistema nervioso: Los problemas en el sistema nervioso reflejan necesidad de control en exceso.
- Articulaciones: Determinadas articulaciones muestran diferentes actitudes de resistencia (ej: rodillas = soberbia, incapacidad de flexibilizarse / sometimiento; manos = crítica extrema; tobillos = incapacidad para despegarse de una situación).

- **Músculos en estado de tensión:** Se refleja tensión en los músculos como consecuencia de los esfuerzos físicos de la persona por contenerse (conscientemente o no). Cada tensión nos muestra diferentes medios de resistencia (ej: tensión en los trapecios = resistencia mediante sobre-actividad mental; tensión en la mandíbula = resistencia mediante marcados esfuerzos mentales en una dirección concreta; tensión entre los omóplatos = resistencia mediante la manipulación de relaciones personales por medio de la fuerza de voluntad; tensión en el estómago = resistencia mediante la negación de emociones existentes).

En desbalance genera:

- **Falta de autoestima y voluntad. Disminución de la vitalidad y el poder personal:** Debido al mal funcionamiento de los órganos digestivos el sistema no es capaz de aprovechar al máximo el contenido energético de los alimentos para distribuirlo a las diferentes partes del organismo. La falta de energía física disminuye la fuerza de voluntad debido a que el cuerpo no contiene la energía necesaria para llevar a cabo todas las tareas de un momento dado.

- **Falta de racionalidad y sentido común:** Los procesos de resistencia reflejan una clara intención de negar algo que está ocurriendo o la posibilidad de que algo ocurrirá. Mediante la negación se pierde la posibilidad de observar claramente una situación, aceptarla y actuar según esta lo requiera.

CHAKRA Nº 4: ANAHATA (Corazón)



Ubicación: En el esternón, en el medio de los pectorales.

Proceso: Representa la capacidad de amar y aceptar incondicionalmente (libre de prejuicios y estructuras mentales personales) todo lo que nos rodea, ya sean situaciones, personas, o experiencias.

Órganos:

- Corazón: Directamente relacionado con la capacidad de apertura y amor incondicional hacia todo lo que nos rodea.
- Sistema circulatorio: El sistema circulatorio refleja la capacidad del individuo de aceptar su lugar en la sincronicidad del universo, y su propósito en esta encarnación en la existencia. Cuando una persona siente rechazo a su propósito de vida o se niega a aceptar la existencia de un propósito superior, el sistema circulatorio puede presentar mal funcionamiento.
- Sangre: La sangre contiene la capacidad del individuo para ser tolerante con el entorno y los seres en él. Por eso es normal que una persona intolerante de otros seres o que se sienta atacada (o poco aceptada) por su entorno genere brotes de tipo alérgico o similares en diferentes partes del cuerpo. Lo mismo puede observarse en otras patologías físicas relacionadas con la sangre pero que provienen de diferentes orígenes.

En desbalance genera:

- **Egoísmo, dificultad para mantener relaciones equitativas duraderas:** La persona no es capaz de observar a otros como iguales y por ende no tiene interés en observar sus puntos de vista y necesidades.

- **Soledad, aislamiento:** La persona que no es capaz de generar conexiones emocionales profundas siente una fuerte separación del resto de los seres, sintiéndose sola en el mundo.

- **Crueldad, frialdad, sensación de aislamiento:** En casos más extremos ya puede apreciarse una total falta de empatía en su manera de relacionarse, por poder percibirse sólo a sí mismo.

CHAKRA Nº 5: VISHUDA (Garganta)



Ubicación: Sobre el hueco formado entre las clavículas en la base del cuello.

Proceso: Mediante este chakra se exterioriza y declara las intenciones hacia el resto del mundo.

Expresión de lo que cada ser es, piensa y siente.

Órganos:

- Garganta: Manifiesta lo que nos quedamos sin expresar, ya sea en forma de pensamiento o sentimiento. Cuando involucra la tráquea puede referirse a enojos no expresados. Cuando involucra a los pulmones y el sistema respiratorio suele referirse a procesos angustiosos, tristeza o duelo no concluido.

- Tiroides: Demarca la capacidad de autenticidad del individuo. Suelen presentar desbalance de tiroides las personas que no son honestas con respecto a su actual estado interno o externo (ya sea por exceso de control de la imagen, manipulación, baja autoestima, etc.).

- Nuca: Cuando se contienen demasiados procesos mentales que no son expresados suele ocurrir una dificultad para el correcto descanso, lo cual se manifiesta en congestión y desvitalización en esta zona.

En desbalance genera:

La falta de sinceridad genera un truncamiento en el proceso comunicativo. De esta manera no podemos expresar correctamente nuestras intenciones hacia otras personas y hacia situaciones en nuestra vida, recibiendo respuestas acorde a lo manifestado. Las ideas y sentimientos contenidos por largo tiempo pueden generar un alto grado de represión y manifestarse luego de manera descontrolada en depresiones, ataques de ira, enfermedades, etc.

CHAKRA Nº 6: AJNA (Entrecejo, Tercer Ojo)



Ubicación: centro de la frente.

Proceso: Este centro representa nuestra comprensión de cómo los pensamientos y proyecciones mentales son manifestados en la realidad física, demarcando la capacidad para

una sana co-creación acorde a los propósitos superiores de vida. También está relacionado con la objetividad con la que se observa, libre de estructuras mentales rígidas, y la capacidad para la organización mental.

Órganos:

- Oídos, nariz, ojo izquierdo, cerebro inferior: Todos los órganos involucrados en la percepción y decodificación de nuestro entorno constituyen una parte de cómo percibimos la realidad y cómo co-creamos en base a ella. El cerebro inferior nos permite decodificar según nuestros propios parámetros mentales la información captada con nuestros órganos receptores.

En desbalance genera:

Conceptos y proyecciones confusas acerca de la realidad. Falta de orden. Estructuras mentales demasiado rígidas que provocan disminución del poder de adaptación.

Nota: Cuando este centro funciona en consonancia con el 7mo chakra el individuo puede percibir claramente los mensajes de su ser superior, acelerando los procesos que lo llevarán al cumplimiento de su camino evolutivo.

CHAKRA N° 7: SAHASRARA (Coronilla)

Ubicación: Coronilla, parte superior de la cabeza.

Proceso: Mediante la apertura de este centro nos conectamos con la energía del Ser superior, de la cual se originan todas las



manifestaciones energéticas en los planos de existencia. Es importante una sana conexión con esta energía espiritual para estar conscientes de nuestro propósito de vida y de la verdadera naturaleza de nuestro ser.

Órgano: Epífisis, cerebro superior, glándula pituitaria.

En desbalance genera:

El individuo cae en el error de creer que es sólo un cuerpo físico cumplimentando tareas rutinarias con una vida y existencia limitada. De esta manera, deja de lado la conciencia de los procesos evolutivos que lo llevarán a su realización de ser y sentimiento de plenitud, estancándose en su situación actual y perdiendo libertad de elección sobre sus procesos de vida.

Nota: Intrínsecamente relacionado con los demás chakras, debido a que el desarrollo del proceso correspondiente a cada chakra incidirá directamente en la transformación que el individuo necesita para continuar el proceso de desarrollo del chakra de la coronilla. De la misma manera, mediante la conexión directa con la energía del Ser (desde el estado meditativo), puede realizarse una conexión a través de este chakra con la energía transformativa que acelerará todos los otros procesos de vida (otros chakras).

Efectos del Reiki en el funcionamiento de los chakras

Los efectos del Reiki en el funcionamiento de los chakras pueden ser variados, ya que las distorsiones de funcionamiento en los centros energéticos son diversas. Para mantenernos dentro del parámetro de aprendizaje contenido en este libro, diremos que los efectos de la terapia por imposición de manos son de limpieza de residuos o estancamientos energéticos que pueden hallarse en los diferentes centros, revitalización local del sistema, reactivación local de actividad del chakra, restablecimiento del flujo energético natural del campo y, en caso de tratamientos profundos, reestructuración de centros energéticos y composición de capas áuricas (esta última instancia es difícil de alcanzar, requiriendo gran experiencia y técnicas avanzadas).

De por sí, la limpieza y revitalización del sistema causa suficientes efectos benéficos para que la persona puede llevar adelante cambios significativos. Algunos terapeutas prefieren solamente esta modalidad de trabajo, evitando intervenir en aspectos estructurales complejos, ya sea porque los conocimientos o el potencial energético poseído no es suficiente, o por considerarlo traspasar los límites de lo que corresponde para un trabajo sin interferencias para el camino de vida de la persona.

Personalmente, he encontrado que complementar el trabajo con Reiki con una lectura e interpretación del campo de la persona ayuda enormemente a que ésta comprenda mejor el proceso que se encuentra atravesando. En mi caso, acompañarla en el

proceso de cambio consta también de ofrecer herramientas complementarias para que la persona pueda elaborar los aspectos más dificultosos, cambiando su percepción interna y externa, rutina diaria y administración energética en el proceso.

La profundidad de las correcciones realizadas en el funcionamiento del campo estará directamente relacionada con el estado evolutivo y energético del terapeuta. Debido a que no podemos dar lo que no tenemos, mientras más aspectos poseamos sin trabajar o balancear en nuestro campo (chakras cerrados, energía estancada, distorsiones), menor capacidad tendrá nuestro cuerpo para canalizar los armónicos energéticos necesarios para corregir la vibración del consultante. Muy pocos terapeutas trabajan con consciencia de sus verdaderas capacidades internas, debemos sincerarnos con nosotros mismos para conocer el verdadero alcance de nuestro trabajo.

Cómo percibir la energía estancada

Una práctica muy usual durante la terapia de Reiki es hacer una sencilla percepción del estado del campo energético del consultante, para saber dónde se hallan los mayores puntos de estancamiento, y a qué áreas necesitaremos dedicar mayor cantidad de trabajo. Medir los chakras a nivel exacto es una técnica muy compleja que no se suele aprender entre las técnicas de Reiki. Es por eso que repasaremos una técnica más simple e intuitiva para detectar las zonas en las que la energía se halla estancada, y que puede ser dominada por cualquier persona con un poco de práctica.

Para quienes nunca hayan utilizado este tipo de técnica, se requerirá de un poco de práctica antes de poder percibir el campo. Es buena idea utilizar algunos ejercicios de respiración y focalización interna, llevando la atención puntualmente a las palmas de las manos, que serán las herramientas para el trabajo. Se puede utilizar el ejercicio descrito en el apartado de [La respiración y la terapia de Reiki](#), complementando hacia el final llevando la atención hacia las palmas de las manos.

Luego de un tiempo de permanecer con la atención en las palmas de las manos podrán sentirse diversas sensaciones en la superficie, como la activación por calor o cosquilleo. Si no se tienen estas sensaciones durante este ejercicio es probable que la persona no tenga aún suficiente sensibilidad como para sentir bloqueos en el campo energético con esta técnica, y deberá encontrar una más adecuada a sus capacidades (tal vez

utilizando péndulos, aurómetros, o alguna otra herramienta de medición).

La técnica de percepción con las manos

Para aplicar esta técnica se deberá tener en cuenta que la mayoría de los bloqueos a percibir para trabajar con Reiki estarán dentro del rango de los treinta centímetros rodeando la superficie corporal. Es por eso que se prestará puntual atención a esta zona de trabajo. Para aplicar la técnica correctamente, deberemos tener en cuenta los siguientes puntos:

- La velocidad debe ser relativamente lenta pero constante, sin ningún tipo de interrupción a lo largo del sensado. Permanecer con las manos quietas en una zona activará el proceso de interacción energética entre los campos, lo cual generará resultados confusos.
- El sentido del sensado siempre será desde la cabeza hacia los pies. Las palmas de las manos apuntarán hacia el campo de la persona (el cuerpo del consultante).
- La percepción de bloqueos en el campo energético deberá realizarse antes de comenzar de la terapia de Reiki. Al finalizar la sesión puede complementarse volviendo a sensar el campo para percibir el cambio ocurrido durante la imposición de manos.

Es mucho más fácil hacer el sensado del campo energético de otras personas que del propio. Pide la colaboración de alguna

persona para poder practicar esta técnica percibiendo su campo energético.

Para comenzar el proceso de percepción o sensado del campo, colocaremos ambas palmas juntas o la palma de nuestra mano diestra o hábil apuntando hacia el cuerpo del consultante, a unos 20 centímetros de la superficie corporal, luego de haber realizado el ejercicio para la sensibilización de las manos.

Comenzaremos a unos treinta centímetros por arriba del chakra de la coronilla, bajando lentamente a lo largo de todo el cuerpo, terminando a la misma distancia por debajo de los pies. Si queremos repetir el proceso, sacudiremos las manos fuertemente hacia el suelo luego de terminar en la zona de los pies (para liberar cualquier posible adherencia de nuestras manos y no contaminar los chakras superiores), y volveremos a comenzar nuevamente desde la coronilla. **NUNCA avanzaremos desde los pies hacia arriba, para evitar arrastrar residuos y energía de drenaje hacia los chakras superiores.**

Las palmas de las manos irán percibiendo las diferencias en densidad, temperatura y actividad a medida que avanza el proceso de sensado a lo largo de todo el cuerpo. Podremos repetir este proceso a 10 centímetros de altura, y luego a 30 centímetros de altura, tomando nota mental de los lugares en donde sentimos variantes en el campo energético.

Variables a percibir en el campo

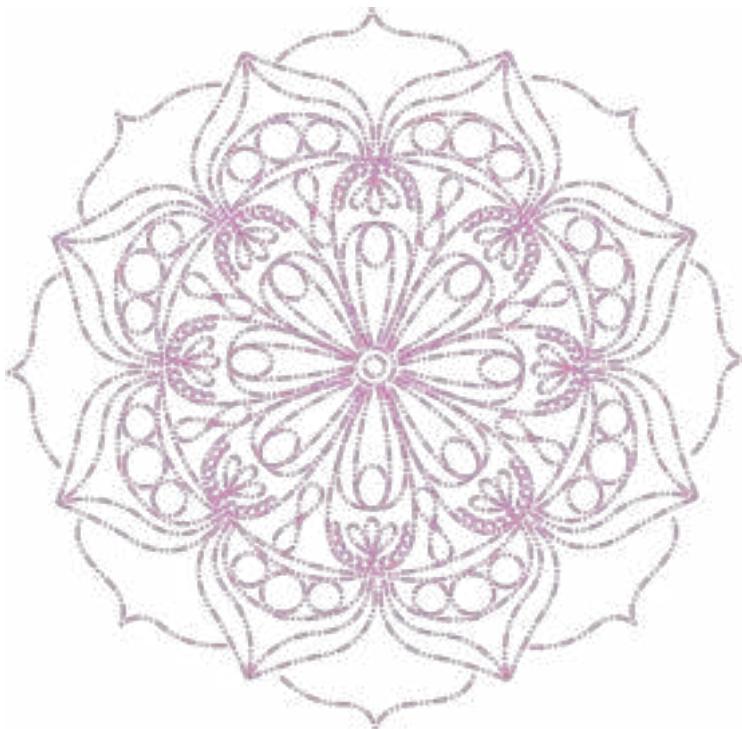
A medida que percibamos el campo energético del consultante podremos tener diferentes sensaciones como calor, frío, presión, densidad o “pesadez” en el aire, cosquilleo, etc. Notaremos que hay un bloqueo en el flujo energético cuando en una zona se siente calor denso, o cosquilleo en la superficie de las manos.

Las congestiones energéticas son una masa densa y a veces hasta gomosa que puede percibirse claramente cuando tenemos la sensibilidad adecuada en las manos. Cuando se perciben este tipo de congestiones en el campo es buena idea complementar la terapia de Reiki con el uso de péndulos de cuarzo y cirugía etérica, de saber utilizarla (hablaremos de la cirugía etérica más adelante).

Cuando percibamos en el campo zonas de vacío o frío, sabremos que estas zonas, o los centros energéticos relacionados con ellas, están desvitalizados, debiendo utilizar mayor tiempo de imposición de manos para revitalizarlo. Con el tiempo de utilizar esta técnica de percepción del campo, las palmas de las manos se irán sensibilizando hasta percibir en qué momento el campo está siendo desobstruido o vitalizado, interpretando las sensaciones de la energía en ellas.

Utilizar la técnica de percepción del campo energético nos da mayor precisión para el trabajo durante la terapia de Reiki. Es una herramienta invaluable a la hora de analizar cómo funcionan los chakras del consultante, y saber cuáles son las correcciones que éste deberá realizar para ponerlos nuevamente en su adecuado funcionamiento.

Si tomamos como base el estado del campo del consultante al momento del sensado y lo trasladamos a la función específica de cada chakra, podremos saber qué centro energético se halla en una actividad excesiva, deficiente, o con energía estancada, pudiendo ofrecer un diagnóstico base acerca de cuáles son las conductas que causan dichos bloqueos.



SÍMBOLOS DE REIKI Y TRATAMIENTOS ESPECIALES

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 (enunciación) 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 poseen su propia impronta energética (al igual que cualquier otra palabra o símbolo existente), 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.

Cómo utilizar los símbolos de Reiki

Los trazos del símbolo deben ejecutarse con la mano diestra o hábil, 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 un dedo, dos dedos, o toda la mano para ejecutar el símbolo, pero sí tiene importancia que estemos concentrados en el significado del símbolo de Reiki y el resultado que queremos lograr mediante su aplicación. 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 de trazado mientras recitamos el mantra o nombre correspondiente al símbolo tres veces, para sellar el efecto.

Ejemplo: *Luego de haber trazado el símbolo Sei-He-Ki para la paz mental en el chakra del tercer ojo de la persona (sobre la frente), colocamos la palma diestra o hábil sobre la zona del trazado, y pronunciamos en voz baja, para nuestros adentros o*

mentalmente la palabra Sei-He-Ki (seijekí), y nos concentraremos durante unos breves segundos en el efecto puntual que queremos utilizar de dicho símbolo (en este caso, el equilibrio mental de la persona).

Como cualquier herramienta utilizada en modulación energética, es recomendable la precisión en el trabajo. Es decir, que no dispararemos símbolos a diestra y siniestra esperando mejorar los resultados, sino que **los utilizaremos cuando sean convenientes y necesarios**, y la situación lo amerite. Hay situaciones en las que utilizaremos símbolos asiduamente (por ejemplo, al comenzar la sesión), y otros momentos en los que deberemos aplicar el discernimiento para distinguir el momento correcto.

Debemos tener en cuenta que estos símbolos son transmitidos de profesor a estudiante, por lo cual pueden presentarse pequeñas variables de forma en cuanto a su trazado. En otro material de estudio pueden verse los símbolos de una manera ligeramente diferente de lo que pueden verse aquí. En este caso, mi sugerencia es utilizar la versión que más resuene en tu interior, y aplicando la intención correcta seguramente se lograrán los efectos deseados.

“Bajar” los símbolos

Algunas escuelas de Reiki enseñan que si queremos utilizar los símbolos de Reiki antes de cada sesión o seminario, primero debemos “bajarlos” al ambiente. Esto puede realizarse, por

ejemplo, trazando los símbolos en el aire y “empujándolos” suavemente con nuestra palma, para que queden instalados allí durante la duración del trabajo (diferentes escuelas pueden utilizar diversas técnicas para bajar símbolos). No es una práctica imprescindible, ya que los símbolos funcionarán de todas maneras, pero siempre es recomendable probar para ver qué técnica es la que más resuena con nuestra estrategia de trabajo.

Utilizar símbolos antes de comenzar la sesión de Reiki

Hay diversas maneras en las que podemos utilizar los símbolos antes de comenzar la sesión de Reiki. Podemos trazar los símbolos en tamaño grande sobre el cuerpo del consultante, o trazarlos en cada palma de nuestras manos, confiando en que sus vibraciones se activarán cuando sea necesario. También podemos trazar los símbolos correspondientes en la primera postura que realizaremos para el trabajo y “arrastrarlos” a partir de allí.

Utilizar símbolos durante la imposición de manos

Para utilizar los símbolos en el medio de la sesión de Reiki, podemos dejar la mano izquierda o no dominante colocada en la postura de imposición de manos, y levantando suavemente la mano diestra o hábil trazamos el símbolo correspondiente en la

zona que estamos trabajando, para volver a colocarla luego en la postura original.

“Insertar” en el campo los símbolos de Reiki

La inserción de símbolos se utiliza cuando queremos dejar un símbolo “alojado” dentro de una parte del campo energético del consultante, para que ejerza un efecto gradual a largo plazo. Podemos utilizar esta técnica cuando hay aspectos difíciles de trabajar en el sistema energético de la persona, o cuando queremos ofrecer una asistencia entre sesiones, como un talismán que la persona se lleva “puesto” posteriormente al tratamiento.

Cuando queremos dejar los símbolos de Reiki alojados en una parte específica de nuestro cuerpo o el de otra persona, podemos usar la técnica del tapeo. El tapeo se ejecuta trazando el símbolo sobre la zona correspondiente, y realizando tres toques con la punta de los dedos.

A este mismo fin, también podemos trazar el símbolo entre los dedos pulgar e índice (como si estuviéramos sosteniendo el símbolo trazado en nuestros dedos), y luego “insertar” el símbolo invisible en la zona en donde queremos dejarlo alojado.

El efecto de los símbolos es temporal y va desapareciendo a medida que pasa el tiempo.

Utilizar una afirmación junto con los símbolos de Reiki

Un recurso que puede resultar útil a la hora de invocar los efectos de los símbolos es acompañarlos de una frase o afirmación específica que recitaremos en el momento del trazado. La idea es que dicha frase remita al uso del símbolo y enfoque a la mente en el efecto deseado al momento del trazado.

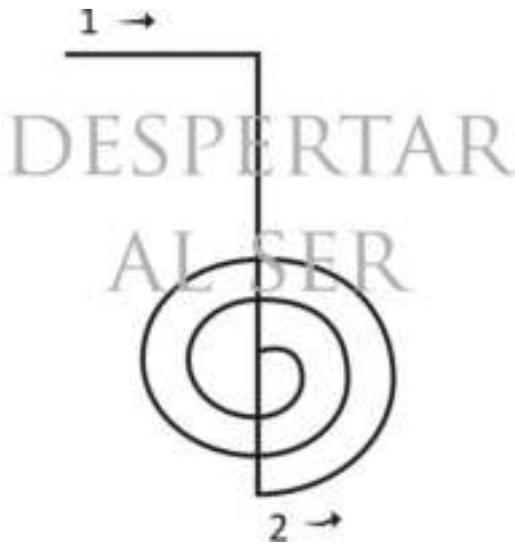
A modo de sugerencia, he acompañado cada símbolo de segundo nivel de Reiki (que figuran a continuación) y cada símbolo de la maestría (que se encuentran más adelante), de una afirmación que yo utilizo cuando los trazo. Utilizando esta frase o cualquier otra de tu agrado, puedes complementar el uso de los símbolos con afirmaciones propias, siempre remitiendo a la generalidad de la utilización del símbolo, y sin pretender interferir en lo absoluto en el proceso de sanación que vendrá a continuación.

Ejemplo: *Trazando el símbolo Sei-He-Ki en la zona del entrecejo, recitamos para nuestros adentros “Para tu paz mental...”. A continuación mantramos el nombre Sei-He-Ki tres veces, para completar el proceso.*

Símbolo CHO-KU-REI

Afirmación: “Que se haga la voluntad divina”

Pronunciación: Chocurei



Cho-Ku-Rei es el símbolo del poder, y funciona como un potenciador. Amplifica y focaliza los efectos de la aplicación de energía durante la terapia de Reiki.

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.**

El efecto puntual de Cho-Ku-Rei es elegir la frecuencia vibratoria del centro energético, persona, lugar o situación en la que se lo utiliza.

Los efectos de esta aceleración en la frecuencia son de variada naturaleza:

- Para potenciar los efectos de la sesión, podemos utilizarlo antes de comenzar, o en cada postura que sea necesario (cuando

haya fuertes estancamientos o gran necesidad de vitalización, por ejemplo).

- Este símbolo también se utiliza para sellar y estabilizar los efectos del trabajo, por lo que puede utilizarse posteriormente a cualquier otro símbolo, para sellar su efecto, sobre el cuerpo de la persona al terminar la sesión, o posteriormente a una postura de manos en la que se ha realizado un trabajo intenso.

- Puede usarse como protección 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.). En este sentido, por ejemplo, sólo pueden ingresar a la zona “protegida” personas de vibraciones afines (es decir, que las personas con intenciones de baja vibración no pueden ingresar al recinto, o acercarse a la persona).

No debemos tomar este principio como mágico, ya que el efecto durará tanto como sea posible su prolongación. Si los habitantes del hogar mantienen actitudes negativas o conflictivas, la vibración del recinto volverá a bajar. Si nos trazamos este símbolo como protección porque tenemos miedo de salir a la calle, nuestro propio estado interno anulará en efecto.

- Muchas veces se utiliza para referirse a la afirmación de algo que se espera que suceda, y pronunciando tres veces Cho-Ku-Rei, es decir, que estamos energizando la afirmación de lo que esperamos que suceda con frecuencias energéticas favorables.

Símbolo SEI-HEKI

Afirmación: “Para tu paz mental”

Pronunciación: Seijekí



El símbolo Sei-Heki se utiliza para restablecer el equilibrio mental y emocional. Tiene muy buenos resultados para personas con altos niveles de estrés y tensión.

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. El estado de plena aceptación, libre de resistencias, ayuda también a disminuir los miedos, los desequilibrios psicológicos y de la personalidad.

Ya que es utilizado para la claridad mental, es altamente efectivo para ayudar a la memoria, al trabajo y al estudio. También mejora la capacidad para el discernimiento.

Indicado para:

- Ansiedad, estrés, tensiones, ataques de pánico, comportamientos compulsivos.

- Cualquier desequilibrio físico que involucre las funciones mentales y el reequilibrado de los hemisferios cerebrales (Ej: Alzheimer, senilidad, problemas de equilibrio).
- Equilibra los aspectos lógicos y creativos, permitiendo dar una organización al acto creativo (cuando hay exceso de energía en el hemisferio derecho) y reconectando con la intuición (cuando hay exceso de energía en el hemisferio izquierdo).
- Dolores e inflamaciones de cabeza, sopor, estupor, embotamiento. Aclara los sentidos de la percepción.
- Ayuda en la toma de decisiones, el estancamiento y la duda provocada por el miedo (complementando con un trabajo en el chakra raíz).

Tratamiento mental emocional

Este tratamiento es indicado para las personas con altos niveles de estrés o actividad mental, para un momento de crisis o para aliviar un dolor de cabeza. Es recomendable usarlo sólo como tratamiento rápido o de emergencia, cuando no hay tiempo de hacer una terapia de Reiki a mayor profundidad. Puede trabajarse con la persona sentada o acostada.

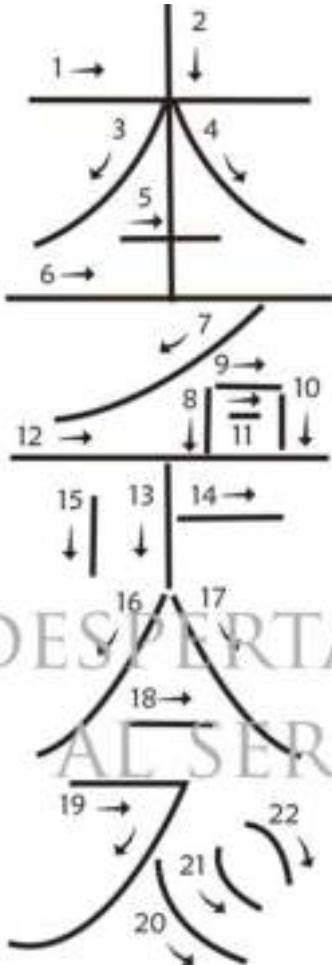
– Dibujar los símbolos Cho-Ku-Rei y Sei-Heki en la zona de la nuca, repitiendo los mantras de cada símbolo tres veces. Apoyar las manos en la nuca y dar Reiki durante 5 minutos aproximadamente. Si se utiliza la música con campanillas para trabajar, se pueden dejar las manos durante 6 minutos o 2

campanillas; si se utiliza el método sensitivo, se dejarán las manos hasta que la actividad energética haya disminuido antes de pasar a la siguiente postura.

– Elevar la mano izquierda o no dominante a la coronilla, dejando la otra en la nuca, o elevar ambas manos hacia la coronilla (en ocasiones se puede sentir la necesidad de dejar durante unos minutos la mano diestra o dominante en la nuca, y luego colocarla junto a la otra mano en la coronilla). Repetir cada uno de los mantras tres veces (no el símbolo, aunque puede volver a realizarse de considerarse necesario). Dar Reiki durante aproximadamente 10 minutos o 3 campanillas más, o hasta que se lo considere necesario.

- Se puede concluir el trabajo trazando un símbolo Cho-Ku-Rei sobre la coronilla, para estabilizar y sellar los efectos. En todo caso la persona deberá descansar de 5 a 10 minutos en la postura de trabajo, para dar tiempo a que se estabilice la energía movilizada.

Símbolo HON-SHA-ZE-SHO-NEN



Afirmación: “Para retornar al estado original, en el que somos todos uno”

Pronunciación: Jonshaseshonen

El significado de Hon-Sha-Ze-Sho-Nen remite al verdadero camino del Ser, a la transformación para acercarse a lo auténtico y correcto, a la Esencia Original Universal, que es nuestra fuente creadora.

El símbolo Hon-Sha-Ze-Sho-Nen asiste al terapeuta para conectarse con la Consciencia, 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.

Este símbolo se usa puntualmente para cualquier tratamiento a distancia, de los que veremos el detalle a continuación. Aún así, también tiene aplicaciones alternativas en técnicas como la

limpieza de ambientes, o los rituales de sintonización de los diferentes niveles de Reiki.

Tratamiento de Reiki a distancia

El tratamiento de Reiki a distancia utiliza como fundamento la consciencia 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 consciencia original del Ser, desde la cual no existe el tiempo y la distancia, y se puede asistir a la persona-situación-lugar geográfico objetivo sin necesidad de hallarse en su presencia.

A continuación veremos la técnica para enviar Reiki a distancia utilizando las piernas del terapeuta como un referente del cuerpo de la persona. Para enviar Reiki a un lugar o situación puede utilizarse solamente la pierna derecha (concentrándose en el objetivo), o un papel con una foto del lugar, una descripción de la situación o una afirmación que queramos energizar.

De la misma manera que debemos tener la autorización del recipiente para hacer un tratamiento en persona, también debemos contar con la autorización del recipiente para enviar Reiki a distancia. No es nuestro lugar enviar energía adonde no nos es solicitada, y será para el mejor interés de las personas involucradas que ellas mismas sean las que pidan la sanación.

Siempre debemos atenernos a los principios y reglas del Reiki, sin importar que trabajemos en persona o a distancia.

Es más beneficioso que la persona sepa el momento en el que estaremos trabajando a distancia, para poder permanecer en un estado de relajación y buena predisposición para recibir el tratamiento, pero no es imprescindible. Podemos realizar esta técnica sin importar la situación en la que se halle la persona en ese momento, aunque siempre es más favorable cuando el interesado se encuentra en un estado receptivo.

Pasos para el tratamiento de Reiki a distancia utilizando las piernas como referente del cuerpo del recipiente:

(Los símbolos pueden ejecutarse en el aire al momento de comenzar la terapia a distancia, o sobre la pierna que representará el cuerpo del consultante, trazándolos con la mano diestra)

- Ejecutar el **símbolo CHO KU REI** y nombrar tres veces (efecto potenciador).*
- Ejecutar el **símbolo HON SHA SE 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 y decretar el direccionamiento de la energía hacia ella.).*
- 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, 2 campanillas de música para Reiki, 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, 2 campanillas de música para Reiki, 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, 2 campanillas de música para Reiki, o hasta que cese la actividad en las manos. Cerrar con Cho-Ku-Rei para sellar y estabilizar los efectos de la sesión.

Caja para Reiki a distancia

La caja de Reiki se utiliza cuando hay más de un objeto, persona u objetivo al que queremos enviarle energía, y no queremos

invertir tiempo trabajando en una cosa a la vez. Más que una ocasión aislada es un ejercicio de constancia, en el que dedicamos cierta cantidad de días o semanas a trabajar y enviarle energía a un tema en particular. No tiene un tiempo determinado de trabajo, pudiendo hacerse entre 5 a 15 minutos todos los días, o hasta varias veces al día. Es una forma de inversión energética.

La caja para Reiki es literalmente una caja, dentro de la cual se coloca un papel o varios papeles escritos con las cosas en las que queremos trabajar o enviarle energía, pudiendo ser una persona, situación, objeto, casa, lugar físico o geográfico, meta a cumplir, etc. (un papel por cada cosa). Colocaremos todos los papeles uno sobre el otro y trabajaremos sobre todos ellos a la vez, imponiendo las manos.

LADO “A” DEL PAPEL	LADO “B” DEL PAPEL
<i>Nombre de la persona / Situación / Lugar / Proyecto personal / Meta a concretar</i>	<i>Dibujar símbolo Hon Sha Ze Sho Nen y cualquier otro símbolo que corresponda</i>

Podemos usar símbolos de Reiki al momento de hacer la imposición (siempre debemos usar el símbolo de sanación a distancia – Hon-Sha-Ze-Sho-Nen), y podemos también dibujar los símbolos correspondientes detrás de los diferentes papeles (siempre comenzando por el Hon-Sha-Ze-Sho-Nen, y agregando, por ejemplo, el símbolo Sei-He-Ki si vamos a estar enviando tratamiento a una persona con crisis emocional, o el símbolo Cho-Ku-Rei para estabilizar y potenciar los efectos).

La caja puede ser de cualquier forma, pero se usa como forma tradicional el hexágono, a pesar de no ser imprescindible. La caja puede tener dibujados los símbolos Hon-Sha-Ze-Sho-Nen y Cho-Ku-Rei en su interior y su tapa.

Se destapa la caja, se colocan los papeles adentro como lo indica la imagen previa, se trazan los símbolos y se realiza el Reiki sobre los papeles. Una vez realizado el trabajo se guarda la caja tapada con los papeles dentro hasta la próxima sesión.

Uso de cristales para Reiki a distancia:

Pueden utilizarse cristales para potenciar los efectos de la imposición de manos en la caja de Reiki. Para esto, se utilizan puntas de cuarzo en cada vértice de la caja (4 ó 6 dependiendo de la forma de ésta), apuntando hacia el centro (es muy importante determinar cuál es la punta del cristal y que no quede el extremo roto hacia adentro). En el centro se coloca un cristal uniforme o pirámide de cuarzo transparente sobre los papeles a trabajar.

Se da Reiki de la misma manera que en el procedimiento anterior pero con los cristales posicionados y se los retira al terminar el trabajo para guardar la caja.

Símbolo HO-SA-NNA

Afirmación: “Que el Espíritu colme a este recinto con su Luz”

Pronunciación: Josana



Debido a que en la mayoría de las escuelas no enseñan el origen de este símbolo, realicé una breve investigación acerca del significado de la palabra “Hosanna”. El único origen relativamente comprobable y lógico se deriva de la palabra Hosanna que viene 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. El efecto invocado por este símbolo es la intervención de la energía divina para la santificación o bendición de un lugar.

Limpieza de ambientes con Reiki

Para la limpieza de ambientes con Reiki se utiliza el cuarto símbolo (Ho-Sa-Nna), 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. Puede combinarse junto con otras técnicas de limpieza, como el sahumado (que mencionaremos a continuación), pero no con aquellas que también trabajan con rituales de santificación, ya que se superpondrían los efectos. En este sentido, es preferible elegir la técnica que más resuena en nuestro interior para la limpieza de ambientes, y no hacer por hacer.

Debido a que esta limpieza trabaja con la intención de la persona que la realiza, pueden ejecutarla dos personas al mismo tiempo en la misma habitación, pero es preferible que cualquier persona no participante permanezca fuera del recinto. Al terminar el ambiente quedará cerrado durante al menos quince a treinta minutos, antes de volver a utilizarse.

De esta manera, para limpiar una casa entera el ritual debe ser repetido habitación por habitación, tratando los distribuidores, pasillos y zonas de recepción como habitaciones aparte. Cada parte debe ser tratada por separado.

Si bien es innegable los beneficios de limpiar todo un recinto en el mismo día, tal vez no se pueda concluir la limpieza en un solo día (especialmente si estamos tomándonos unos minutos para limpiar nuestra propia casa), pudiendo limpiar una o dos habitaciones por día, y repitiendo la limpieza más asiduamente en los ambientes más utilizados o en los que se estanca más la energía.

Paso a paso para la limpieza de ambientes con Reiki:

(Para realizar la limpieza de ambientes con Reiki podemos pararnos en el medio de la habitación, trazando los símbolos con las manos y visualizándolos sobre los lugares donde estamos trabajando, o se pueden “llevar” los símbolos con las manos, movilizándose a través del recinto a medida que se ejecuta la limpieza. Elegiremos la opción más acorde con las necesidades del momento.)

– El ambiente debe estar cerrado. Pararse en el centro de la habitación y trazar en el aire Cho-Ku-Rei, para potenciar el trabajo y “abrir” la energía del lugar.

– Trazar Cho-Ku-Rei en una esquina (donde el suelo se encuentra con la pared) 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, con otro Cho-Ku-Rei.

– Elevar la atención adonde la pared se encuentra con el techo y trazar Cho-Ku-Rei en una esquina, trasladando con la mano por la parte superior de la pared, en el sentido de las agujas del reloj. En cada esquina se vuelve a trazar y a nombrar tres veces el símbolo. Se finaliza en la esquina en la que se comienza, trazando otro Cho-Ku-Rei.

– Trazar Ho-Sa-Nna en el centro una pared intentando abarcar toda la superficie y nombrarlo tres veces. Arrastrarlo con ambas manos por las paredes en sentido horario. Volverlo a trazar al

llegar al centro de cada pared. Finalizar en el lugar de comienzo con otro Ho-Sa-Nna.

– Dibujar en cada arista de la habitación (donde se unen dos paredes), 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. Se puede trazar otro en la puerta al salir. Cerrar la puerta y dejar que el trabajo actúe durante al menos quince minutos.

Limpieza de ambientes con sahumado

La limpieza con sahumado es una de las más efectivas y populares para mantener los ambientes limpios de energía congestiva o estancada. El sahumado existe desde tiempos inmemoriales y la mayoría de las culturas lo incluyen en su tradición como método para la purificación, limpieza o armonización de la energía.

Hay diferentes variables a tener en cuenta para obtener resultados efectivos utilizando la limpieza de ambientes con sahumado. Los elementos que pueden utilizarse son diversos pero todos responden a una misma mecánica: el barrido de la energía congestiva o estancada, para restaurar el flujo energético natural en nuestro hogar, escritorio de trabajo, negocio, en nuestro propio campo energético, o en el del consultante.

Los elementos utilizados en la técnica del sahumado se caracterizan por disociar o disolver los cúmulos congestivos

(que son zonas donde la energía se halla estancada, pesada o densa), para su posterior remoción por medio de la ventilación con aire limpio. La ventilación es una parte esencial del proceso de sahumado, y no utilizaremos esta técnica en los lugares en los que no dispongamos de alguna corriente de aire, ya que de otra manera no pueden “arrastrarse” al exterior los residuos nocivos removidos.

Elementos para el sahumado

Hay variados elementos que podemos utilizar para el sahumado, acorde a las necesidades del momento y nuestros gustos personales. Si bien hay elementos de la lista que son más efectivos que otros, todos pueden ser válidos acorde a la situación.

Sahumador, carbón y canela

Una de las limpiezas que sin duda es más efectiva, es la que se realiza con un aparato sahumador en el que colocamos carbón para sahumar caliente y utilizamos como base canela en polvo.

La ventaja de utilizar un sahumador con carbón caliente es que podemos agregar numerosos elementos para que complementen la fuerte acción de limpieza otorgada por la canela, la desventaja es que puede quedar olor a carbón tanto en los ambientes como

en nuestra ropa, por lo cual este puede no ser el método más conveniente para una oficina o negocio.

Para utilizar el sahumador se colocará en su interior un carbón para sahumado, y se lo encenderá con un fósforo o encendedor. En pocos instantes el carbón comenzará a largar un denso humo (es preferible realizar esta parte de la operación fuera de la casa, para que no quede el humo inicial adentro). Una vez que el carbón deja de humear ya se encuentra incandescente, listo para utilizar (¡no tocarlo nunca con las manos!).

Podemos dejar entero el carbón dentro del sahumador o romperlo y mezclarlo con la canela. A la mezcla podemos agregar otros ingredientes de limpieza como virutas de palo santo, romero, mirra, salvia, incienso o algún otro elemento que sea de nuestro agrado.

Ramitas de palo santo

El palo santo es un gran limpiador de ambientes, y tiene la ventajosa característica de ser un método cómodo y muy portátil. El humo emitido por el palo santo está perfumado de una manera muy similar a algunos sahumeros, y lo único que se debe hacer para utilizarlo es encenderlo con fuego hasta que una pequeña parte quede incandescente (se ve roja y emite humo). Cuando la zona incandescente se apaga el palo santo deja de emitir humo, por lo que seguramente habrá que encenderlo varias veces.

Sahumerios

Los sahumeros son muy utilizados para aromatizar los ambientes, pero también pueden ser una útil herramienta de limpieza si los elegimos del material adecuado. Hay sahumeros que están preparados especialmente con elementos armonizadores y de limpieza, pero podemos comprarlos también de canela, para complementar el efecto.

Es importante elegir sahumerios de calidad para la limpieza. De los que he probado, los importados de India y China son los que logran mejores efectos y aromas (estamos hablando de dos culturas con miles de años utilizando tradicionalmente el sahumado como técnica de limpieza, con la pericia que esto implica).

Velas y hornillos

Las velas y los hornillos con aceites esenciales no pueden utilizarse para el sahumado convencional que hemos mencionado, pero pueden complementar el trabajo de sahumado y armonización de los ambientes.

Es importante utilizar aceites esenciales de calidad (los aceites sintéticos, no esenciales, sirven para aromatizar pero no para limpiar). De la misma manera que los sahumeros, existen

aceites especialmente preparados para la limpieza, o podemos mezclar varias gotas de diferentes aceites, como canela, romero, mirra, limón, menta, salvia, lavanda, etc.

Paso a paso para la técnica del sahumado

No hay que tener ninguna habilidad o conocimiento especial para limpiar los ambientes con sahumado. Basta con elegir un elemento acorde a nuestras necesidades y seguir el paso a paso para una limpieza efectiva.

Vale la pena reiterar que esta técnica de limpieza sólo será útil en los ambientes en los que sea posible la ventilación, ya que de otro modo las energías permanecerán estancadas en el lugar y no se restaurará correctamente el flujo energético.

- Comenzar con el ambiente cerrado y uno o varios de los elementos mencionados. Tomamos el elemento elegido ya encendido y humeando, y repasamos las habitaciones a limpiar repartiendo el humo, especialmente en las zonas de los zócalos, los rincones, esquinas, los aparatos eléctricos, y las zonas donde pasemos mucho tiempo del día (en mi caso, el escritorio de la computadora, y el gabinete de trabajo, por ejemplo). Limpiar asiduamente los dormitorios también es buena idea para asegurar un buen descanso.

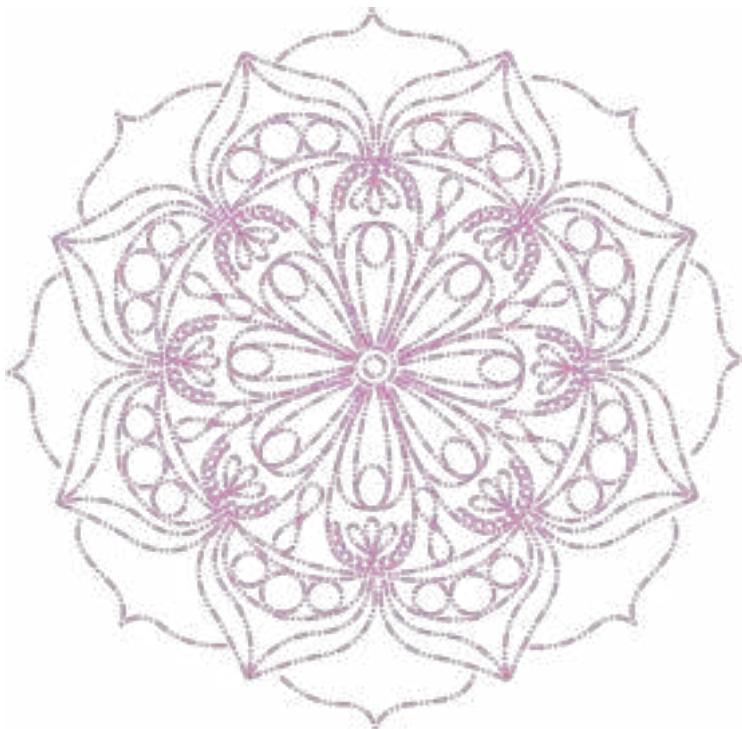
- Dejar que el humo surta su efecto en el ambiente durante unos cuantos minutos, y abrir puertas y ventanas de modo que se genere correntada de aire (no sahumar los días en los que no hay viento). Se puede ayudar a dirigir el aire con un aparato de

ventilación, pero sólo como refuerzo, necesitando algún tipo de correntada natural para que el aire congestivo circule hacia el exterior.

- Una vez realizada la limpieza, se puede complementar la armonización de los ambientes con aromaterapia (hornillos, velas, rociadores, difusores, etc.), esencias florales, limpieza con Reiki, etc.

Habitar ambientes limpios es fundamental para mantener un campo energético saludable. En mi vivienda el sahumado es prácticamente cosa de todos los días (aunque sea una pasada sencilla con palo santo, para limpiar con mayor profundidad una o dos veces al mes).

En el gabinete de trabajo, la limpieza energética debe estar a la orden del día, haciendo una pasada más superficial entre sesiones, y una de mayor profundidad al finalizar la jornada de trabajo.



OTRAS HERRAMIENTAS PARA LA SANACION

Paralelamente a la técnica de imposición de manos y los símbolos, existen herramientas adicionales que complementan el trabajo con energía, para lograr profundizar los efectos de la sesión. Estas herramientas son básicas y sencillas, pero proveen un fuerte apoyo al trabajo con Reiki.

En este apartado veremos las herramientas más usuales para complementar el trabajo con Reiki, algunas provenientes de la escuela original, otras implementadas en Occidente, y algunas integradas de otros sistemas de trabajo con la energía del campo humano.

Potenciación con cristales

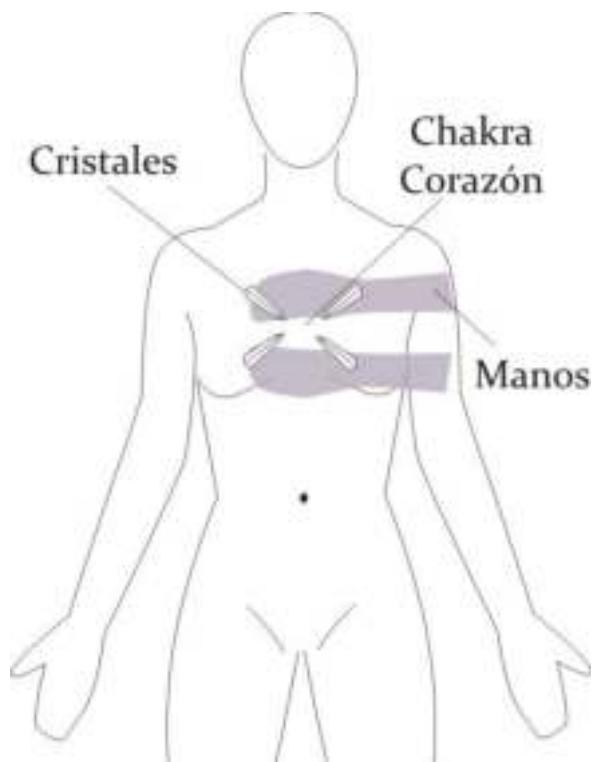
Los cristales de cuarzo son un importante aliado del terapeuta de Reiki, y se pueden utilizar como focalizadores de energía tanto para el trabajo en persona como a distancia.

Utilizando una configuración de cruz como muestran las figuras del ejemplo, pueden utilizarse los cristales para potenciar el efecto de una imposición de manos tanto trabajando con una persona, como con la caja de Reiki para realizar sesiones a distancia.

En este caso, utilizaremos cristales más bien pequeños, de entre 3 y 5 centímetros de largo, sin necesidad de sobrepasar 1 centímetro de diámetro en su parte más gruesa. Es importante que los cristales se coloquen en diagonal, sin superponerse de ninguna manera al centro energético ni en su misma línea vertical u horizontal.

Como cualquier otra técnica de precisión y de potencia, sólo debe aplicarse sobre el cuerpo cuando es realmente necesario (es decir cuando hay una masa congestiva de gravedad o el centro se halla notablemente desvitalizado).

Se colocan los cristales y se realiza la imposición de manos correspondiente. Una vez que se ha concluido el trabajo, se retiran los cristales y se limpian dejándolos en agua con sal marina o en la tierra al pie de un árbol o planta durante un mínimo de 4 horas. **No deben volver a utilizarse los cristales hasta que no estén debidamente limpios**, para evitar transferencias.



Técnicas de meditación para la terapia de Reiki

Debido a que la capacidad vibratoria de nuestro campo energético depende enteramente de nuestro estado de conciencia y la conexión con nuestro Ser interno, se vuelve necesario disponer de herramientas de fácil acceso que nos permitan obtener un óptimo estado para el trabajo.

Si bien nada reemplaza llevar una vida coherente y sana para nuestro sistema, hay herramientas puntuales y sencillas de aprender que pueden ayudarnos a generar mayor conexión interna y un estado vibratorio óptimo antes, durante y después de realizar la terapia de Reiki.

A continuación describiremos dos sencillas técnicas que nos ayudarán a obtener excelentes resultados durante la imposición de manos, pero que también nos servirán para aprender a direccionar la energía-conciencia, ganar un mayor nivel de conexión interna e incrementar sensibilidad acerca del estado de nuestro propio campo energético.

Ejercicio para la conexión interna

La mayoría de las herramientas de trabajo para este fin involucran la respiración y la derivación de la atención, y la que utilizaremos en esta ocasión no es la excepción. En el caso de la conexión interna necesaria para realizar la terapia de Reiki, podemos utilizar nuestro centro del corazón, que es el que funciona como nexo para la energía de los planos superiores e

inferiores, y el que “filtra” la energía utilizada hacia un estado de amor incondicional, necesario tanto para recorrer nuestro propio camino evolutivo como para acompañar a otra persona en el suyo, sin perdernos en intereses personales.

Tanto para esta técnica de meditación como para la que emplearemos para activar las manos, utilizaremos de base una respiración profunda abdominal, que nos permitirá utilizar una mayor capacidad pulmonar, y mover mayores volúmenes de energía. Comenzaremos por practicar la respiración abdominal, si nunca lo hemos hecho antes:

- Sentados en una postura cómoda, con la espalda recta, llevamos la atención hacia el interior del cuerpo y observamos el ritmo de la respiración, tomando nota de su cadencia y recorrido.

- Continuaremos respirando, y a medida que tomamos consciencia del ciclo respiratorio, éste se irá estabilizando y profundizando.

- Cuando la respiración se encuentre estable y seamos capaces de seguir su recorrido en el interior del cuerpo, comenzaremos a emplear el abdomen para modificar la capacidad pulmonar.

- Inflaremos el abdomen como un globo al tomar aire, para dar mayor espacio a los pulmones y al aire que ingresa en nuestro cuerpo, y hundiremos el ombligo al exhalar, para generar una presión hacia arriba con el diafragma, que comprimirá los pulmones. De esta manera, todo el aire viejo y carente de energía se expulsará del cuerpo.

- Siempre inhalando y exhalando por la nariz, para activar correctamente los hemisferios pasivo y agresivo (izquierdo y

derecho) de nuestro cuerpo, nos aseguraremos que la exhalación sea más prolongada que la inhalación, para darle tiempo a nuestro sistema de que absorba toda la energía contenida en el aire que respiramos.

La elevación del estado vibratorio producido por esta respiración, junto con la activación de los canales pasivo y agresivo, y la energización del sistema, nos permitirán trabajar de una manera más concentrada, efectiva y segura para nuestro cuerpo.

La idea es practicar este tipo de respiración hasta que sea algo natural para nosotros, los movimientos deben ser distendidos, ya que la idea es no generar **ningún tipo de tensión en el cuerpo**. Donde hay tensión la energía no circula, por lo que queremos evitar tensarnos y tener que pensar excesivamente para poder mantener la respiración abdominal.

Una vez que realizar esta respiración no nos implica un esfuerzo, agregaremos una pequeña variante al trabajo, para convertirlo en un ejercicio que nos ayudará a conectar con nuestro ser interno:

- Utilizando la respiración abdominal profunda, llevaremos la atención hacia el interior de nuestro cuerpo, para conectarnos con la energía y las diferentes sensaciones que allí se encuentran.*
- Llevando la atención hacia el interior, sentiremos la sensación de vacío en el centro de nuestro cuerpo, que poco a poco comenzará a llenarse para sentirse como la plenitud de nuestro*

Ser, a medida que continuamos respirando y llevando energía-consciencia.

- Manteniendo la atención en nuestro centro (podemos utilizar el corazón como centro focal), una sensación de conexión interna, neutralidad, paz y satisfacción comenzará a surgir de nuestro interior. Este estado de Ser, que es nuestro estado natural de existir, nos guiará no sólo durante el trabajo con Reiki, sino a lo largo de todo nuestro día.

Podemos, y es recomendable, practicar este ejercicio en los momentos previos, durante y posteriormente a realizar terapia de Reiki, para mantener un cuerpo limpio y vital, y un estado perceptivo neutro y expandido. También podemos practicarlo en cualquier momento del día, para reconectarnos con nuestro centro y permitirnos ser guiados por el Espíritu, en cada acción que emprendamos a lo largo del día.

Técnica de meditación para la activación de las manos

Mediante el direccionamiento de energía-consciencia, el ser humano es capaz de movilizar energía a lo largo de todo el cuerpo (y fuera de él también, pero en este caso trabajaremos en el interior).

Debido a que durante la sesión de Reiki se utilizan las manos como vehículo de la energía, es buena idea tener en cuenta este

ejercicio para sensibilizar las manos previamente a la terapia de Reiki.

- Comenzando con el ejercicio anterior de respiración abdominal y conexión interna, nos centraremos en el interior del cuerpo y estabilizaremos nuestro sistema. Una vez que estamos listos, comenzaremos el trabajo de direccionar energía.

- Podemos comenzar por una zona del cuerpo que tengamos más sensible. En términos generales, las manos y los pies suelen ser buenos lugares para empezar, ya que son herramientas sensibles y a las que llevamos normalmente la conciencia durante nuestras actividades diarias. En este caso tomaremos de ejemplo las manos para comenzar.

- Llevaremos la atención hacia las manos, a la superficie de las palmas. Sentiremos todo lo que sucede en la superficie de nuestras manos, la temperatura, textura, pequeñas sensaciones como el cosquilleo de la sangre circulando.

- Con el tiempo, comenzaremos a notar sensaciones adicionales, como un incremento en la temperatura, cosquilleo en la superficie de la piel, o una ondulación sutil que roza la palma de nuestra mano (es la sensación del campo energético que comienza a expandirse y acelerarse).

- Una vez que sentimos incrementadas las sensaciones en las palmas de las manos, llevaremos la atención a las manos en su totalidad, sintiendo en ambos lados las sensaciones correspondientes (también puede experimentarse un pequeño adormecimiento o falta de sensación, como si lleváramos puestos unos enormes guantes invisibles).

Sólo realizar este ejercicio es suficiente para activar las manos previamente a la terapia de Reiki. Puede utilizarse para llevar energía-conciencia a cualquier parte del cuerpo, ayudándonos a tener mayor sensibilidad de nuestro estado interno, y también a movilizar estancamientos, sensibilizando a su vez a nuestro cuerpo a la influencia de los campos energéticos externos.

Protocolos de trabajo especializados para cada chakra

Paralelamente a los tratamientos específicos de cada símbolo (como el tratamiento mental y emocional o el Reiki a distancia), y las posiciones de manos preestablecidas para el tratamiento completo, hay protocolos de trabajo que pueden utilizarse acorde a los diferentes casos. Si bien la utilización de símbolos, de la misma manera que el de imposición de manos, es personalizada y se adaptará a cada caso específico, hay pautas de trabajo que pueden utilizarse para casos determinados.

A continuación veremos sugerencias para equilibrar individualmente cada uno de los chakras principales, en cuanto a las posturas de manos y la utilización de símbolos de Reiki.

Si todavía no sabes de memoria y no has experimentado con las posiciones de manos para la terapia de Reiki, entonces es recomendable que adquieras más experiencia mediante la práctica antes de comenzar a utilizar esta modalidad de trabajo.

Chakra raíz o Muladhara

Para desbloquear por completo el chakra raíz durante la terapia de Reiki, se debe tener en cuenta el circuito completo por el cual fluye la energía, el cual incluye no sólo la zona del pubis, sino también las piernas, pies y glúteos.

En este caso lo mejor es trabajar desde el pubis hacia los pies, para abarcar todo el circuito. La imposición de manos

comenzará sobre la zona del hueso púbico, colocando la mano derecha sobre esta zona y la izquierda acompañando por debajo sobre el espacio que se forma entre las piernas. Puede utilizarse el símbolo Cho-Ku-Rei para potenciar los efectos.

La segunda postura abarcará cada una de las articulaciones de las caderas (zona de la ingle), pasando luego a las rodillas, que se trabajarán colocando la mano derecha sobre la rótula y la izquierda en el lado opuesto, sobre el hueco de la rodilla o hueco poplíteo, o colocando una mano en cada rodilla.

Al llegar a la zona de los pies se trabajarán primero los tobillos, y luego se colocará una mano en cada planta del pie. En todo este proceso, podemos utilizar Cho-Ku-Rei.

Para terminar el trabajo, la persona deberá colocarse boca abajo para hacer imposición de manos sobre la zona de lo que se denomina *apéndice extra raquis*, que es la extensión energética de nuestra columna que continúa desde el centro sacro coccígeo hacia afuera del cuerpo, en la zona superior y central de los glúteos, donde termina la columna vertebral.

Este trabajo es complejo y lleva tiempo, por lo cual al terminar se decidirá, en base al estado del consultante y el tiempo disponible, si se termina la terapia de Reiki trabajando lo que resta del sistema boca arriba, repasando los centros emocionales, o boca abajo, completando el trabajo de espalda y columna (lo cual es más recomendable para terminar el trabajo de chakra raíz, pero puede no cuadrar con las necesidades del consultante en esa sesión).

Chakra reproductor o Swadhisthana

Para trabajar sobre el segundo chakra, es recomendable comenzar por despejar el chakra raíz, que puede estar congestionado debido a que la energía no circula correctamente, utilizando el proceso que vimos anteriormente.

Luego de haber despejado la zona de los miembros inferiores, procederemos a trabajar sobre las ingles (donde la pierna articula con la cadera), para finalmente llegar a realizar imposición de manos sobre el segundo chakra (aproximadamente 4 dedos debajo del ombligo, justo por encima del hueso púbico). Utilizaremos Cho-Ku-Rei para esta parte del trabajo.

Si la persona presenta mucha autocrítica, podemos trabajar con energía rosa en este momento. Esto se logra mediante sostener pensamientos amorosos acerca de la persona, trabajando con una mente libre de prejuicios y esperando de corazón que suceda todo lo mejor para su crecimiento (no para que se sane, sino para que se alinee con lo que su espíritu dictamina que es mejor para ella).

No podremos trabajar con energía rosa de sostener algún tipo de prejuicio o crítica hacia la persona, y las visualizaciones NO sirven para trabajar con terapia de color de esta manera.

Una vez terminado el trabajo sobre la extensión frontal, podemos restaurar el flujo energético colocando la mano derecha en el segundo chakra y la izquierda en el chakra garganta.

Para terminar este trabajo, pediremos a la persona que se coloque boca abajo para poder trabajar sobre la extensión posterior del chakra, en la zona lumbar baja. También podemos colocar la mano derecha en la zona anterior del chakra, y la izquierda en la extensión posterior.

Una vez terminado el trabajo, colocaremos la mano derecha sobre la zona lumbar y la izquierda sobre la séptima cervical (en la base del cuello), para restaurar el correcto flujo energético. Finalizaremos la sesión con las posturas tradicionales en los centros mentales (cabeza y coronilla), utilizando el símbolo Sei-He-Ki, y finalizando con Cho-Ku-Rei.

Este proceso de sanación debe ir acompañado de una corrección en la conducta del consultante. La persona debe tomar consciencia de la manera en la que se percibe, comprender que está sosteniendo una conducta autodestructiva, y cambiar su auto percepción, para poder darse el afecto y la aceptación que necesita. Poco a poco, con el pasar del tiempo, el chakra volverá funcionar en estado abierto, siempre y cuando la persona se mantenga vigilante en su nueva conducta.

Chakra del plexo solar o Manipura

Comenzaremos la sesión ubicando la mano hábil en la zona del plexo solar (4 dedos debajo de la boca del estómago), y la otra sobre la zona del ombligo. Si comenzamos la terapia de Reiki de esta manera, habrá más probabilidades de que la persona baje las resistencias, se relaje y tenga buenos resultados con el

tratamiento. Podemos utilizar Cho-Ku-Rei y Sei-Heki en este momento.

Luego de este trabajo inicial trabajaremos toda la zona de la cabeza (para disminuir las resistencias mentales, por lo que también podemos utilizar Sei-Heki) e iremos descendiendo con las [posturas de Reiki](#) tradicionales hasta volver a la zona del plexo solar, que volveremos a trabajar complementando con posturas en el costado derecho e izquierdo del abdomen.

A nivel actitudinal intentaremos que la persona se haga consciente de sus emociones, las observe, las acepte y se permita experimentarlas, comprendiendo que no hay emociones buenas y malas, sino procesos emocionales que pueden ayudarnos o perjudicarnos.

Adicionalmente, intentaremos proveer herramientas de expresión emocional y le enseñaremos ejercicios de [respiración abdominal](#) que la ayuden a disminuir las tensiones en músculos y órganos de la zona. De esta manera, se acumulará menor cantidad de energía, ayudando a la recuperación del flujo energético que se trabaja durante la terapia de Reiki.

Chakra del corazón o Anahata

Comenzaremos el trabajo ubicando la mano hábil en la zona del plexo solar (4 dedos debajo de la boca del estómago), y la otra sobre la zona del ombligo, para ayudar a que la persona se relaje y disminuyan sus resistencias mentales.

Luego de este trabajo inicial haremos una sesión con las posturas de Reiki Usui tradicionales de la cabeza y todas las posturas boca arriba, dejando el trabajo específico del chakra corazón para el final de la sesión. Una vez repasado todo el sistema pasaremos al pecho, ubicando la mano hábil sobre el esternón y la otra a su lado, cubriendo toda la zona del pecho.

Debido a que suelen encontrarse masas congestivas también en la zona más cercana al cuello y los hombros, nos ubicaremos a la cabeza de la persona, colocando una mano en cada hombro, en la zona donde los músculos del trapecio se insertan por debajo de la clavícula, justo entre los hombros y el cuello.

Para finalizar la terapia de Reiki, restableceremos el correcto flujo energético colocando la mano hábil o diestra en el segundo chakra (4 dedos debajo del ombligo), y la otra mano en el chakra de la garganta.

Chakra de la garganta o Vishuda

Si bien es evidente que durante la terapia de Reiki debemos trabajar sobre el chakra de la garganta en este tipo de situaciones, también debemos restablecer el flujo energético mental y emocional que se ha truncado en el sistema.

Comenzaremos la imposición de manos en toda la zona de la cabeza, para suavizar las estructuras mentales limitantes y colaborar con la relajación de la persona. Luego aplicaremos Reiki sobre la zona de la garganta, el pecho y colocando una mano en cada hombro.

Trabajaremos fuertemente la zona del plexo solar y todo el aparato digestivo, complementando con dos posturas a cada lado del torso, a la altura del plexo, para poner más énfasis sobre los órganos digestivos, que suelen verse muy perjudicados por la energía emocional estancada.

Para finalizar la sesión, trabajaremos sobre el segundo chakra (4 dedos debajo del ombligo) con las dos manos juntas, y luego dejaremos sólo la mano hábil o diestra, llevando la otra al chakra de la garganta.

Debido a que puede haber energía emocional atascada en la zona del abdomen, puede ocurrir un episodio de llanto o movilización en algún momento de la terapia de Reiki. Esto es absolutamente normal y no se debe dramatizar sobre el hecho, basta con asistir a la persona asegurándose de que se encuentra bien y explicándole que es una reacción absolutamente normal y positiva, ya que la energía debe ser puesta en movimiento. Pueden proveerse un pañuelo descartable y un vaso de agua de ser necesario y, si corresponde, se continuará con la sesión una vez que el episodio haya cesado.

Chakra del entrecejo o Ajna

Para trabajar este chakra comenzaremos colocando la mano diestra en el plexo solar y la otra sobre el ombligo, para conectar con la persona y disminuir las resistencias mentales. También podemos instruir a la persona respirar hacia el abdomen, para relajar más profundamente la tensión mental a medida que

realizamos el trabajo. Podemos utilizar Cho-Ku-Rei y Sei-Heki en este momento.

Realizaremos todas las posturas en la zona de la cabeza, complementando con una última postura con la mano diestra en la frente o entrecejo, y la otra en la nuca. Podemos utilizar el símbolo Dai-Ko-Mio para esta parte del trabajo, acompañado de Sei-Heki, y sellar los efectos con Cho-ku-Rei

Completaremos las posturas de torso boca arriba, y volveremos hacia la zona de la cabeza para reconectar este centro con el centro del corazón. Para esto, colocaremos la mano diestra en el entrecejo y la otra en el chakra corazón.

Es buena idea instruir a la persona realizar respiraciones abdominales profundas antes de ir a dormir, y tomar decisiones llevando su atención al corazón, en lugar de a la mente. Más allá de estas instrucciones, deberemos encontrar la causa fundamental para el exceso de actividad mental de la persona, y trabajarlo a profundidad.

Chakra de la coronilla o Sahasrara

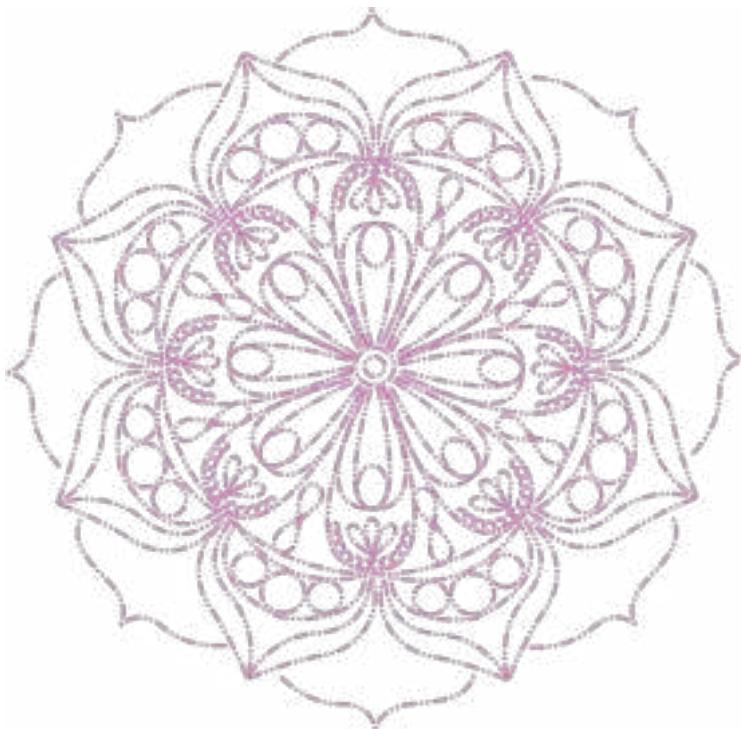
Trabajar este centro tiene una particularidad que puede ocasionar problemas a la persona con gran cantidad de actividad mental (y aquí no me refiero al consultante, sino al terapeuta al cual le cuesta mantenerse en silencio interno durante la terapia).

Para realizar una sesión efectiva sobre el chakra de la coronilla, debemos conectarnos con nuestra verdad y nuestro silencio interno, ya que la energía mental provocada por el pensamiento bloquea la energía de esta frecuencia.

Si el terapeuta tiene problemas para mantenerse en silencio interno, puede llevar la atención a la zona de la coronilla del consultante mientras realiza la imposición de manos, para poder mantener la concentración en el trabajo realizado.

Puede comenzarse este trabajo con todas las posturas de cabeza (utilizando Sei-Heki y Cho-Ku-Rei), dejando la de la coronilla para el final.

Adicionalmente a la postura de la coronilla (acompañada del símbolo Dai-Ko-Mio), puede concluirse el trabajo colocando la mano diestra sobre la coronilla y la otra sobre la zona del pecho. Luego puede reposicionarse la mano no hábil en el chakra raíz, para conectar los planos superiores con los inferiores, y sellar el trabajo con Cho-Ku-Rei.



MANUAL DEL MAESTRO DE REIKI

En el sistema de Reiki, se llama maestría al nivel de aprendizaje que nos permite ponernos en posición de formar a otros con las técnicas aprendidas.

Como experiencia formativa, el seminario de tercer nivel y maestría en Reiki Usui (que son uno y lo mismo, y se imparten en el mismo seminario) tiene como contenido los símbolos que utilizaremos para la sintonización de terceros, una guía para llevar a cabo dichas sintonizaciones, y algunas técnicas de limpieza con las manos, a las cuales se les llama cirugía etérica.

En mi opinión, y luego de varios años de experiencia en la enseñanza del sistema de Reiki y otras técnicas más avanzadas de armonización de los campos energéticos, el hecho de realizar sencillamente un seminario de tercer nivel y Maestría no nos habilita en ninguna medida a ponernos frente a una clase, ya que para esto se requiere no sólo del conocimiento teórico, sino de un vasto nivel de experiencia que será la base real de nuestro conocimiento, y el pilar fundamental de las enseñanzas impartidas en nuestra escuela de Reiki.

Aún así, es perfectamente válido obtener los conocimientos del tercer nivel, y explicar a los alumnos la importancia del criterio personal a la hora de elegir ponerse frente a una clase, decidiendo a conciencia si realmente poseemos el conocimiento necesario para guiar a otros por el camino de un profundo aprendizaje.

Debemos recordar que estas técnicas involucran el trabajo con la salud de otras personas, y que esto nunca debe ser tomado a la ligera. La falta de conocimiento de un instructor de Reiki sin experiencia puede llevar no sólo a varias experiencias desagradables de sus futuros alumnos, sino también a su probable desequilibrio energético y físico, con indeseables consecuencias.

Años después de haber comenzado las formaciones con Reiki, todavía veo en mis alumnos un excelente criterio a la hora de decidirse a convertirse en terapeutas y profesores de Reiki, asegurándose de estar listos para encarar las responsabilidades personales que esto conlleva. De ellos, estoy increíblemente orgullosa.

Que significa ser un maestro

En nuestra cultura joven, indisciplinada e impaciente, la palabra MAESTRO ha tomado diferentes significados.

Hemos tomado la costumbre de usar la palabra Maestro muy a la ligera, como un mero símbolo de conocimiento intelectual, y al mismo tiempo hemos olvidado su sencillez, y la manera simple en la que podemos convertirnos en maestros de nuestra propia existencia.

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 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, mostrándose honesto y franco con sus alumnos, y sin pretender ser especial, ni un ser iluminado (todos somos manifestaciones individuales de la divinidad, atravesando procesos de vida).

Hay una diferencia entre ser un instructor o un profesor, y un maestro. Un buen instructor o profesor se colma de conocimientos intelectuales los cuales prodiga con suma prolijidad y en detalle. Esto tiene gran valor para transmitir

conceptos o enseñanzas teóricas que pueden ser comprendidas al nivel de la mente.

El maestro 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 (esto no significa que sea perfecto, sólo que tiene conciencia de cuál es el objetivo real de su vida), 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.

“Sé un instructor de la técnica, pero un maestro de la vida. Sólo de esta manera tus alumnos se beneficiarán de su experiencia a tu lado. Que cada acto que compartas en tu existencia salga desde tu corazón, y de la Verdad de tu Ser.”

Adriana

Cuál es la verdadera función del maestro

La verdadera función del maestro, paralelamente a impartir la formación en la técnica, será la de acompañar y guiar a sus alumnos, ayudarlos a atravesar las experiencias que él mismo ya ha vivenciado, y compartir el conocimiento basado en su propia experiencia.

El trabajo del maestro no debería terminar al concluir la clase, sino que debería prolongarse a lo largo de toda la vida, como un compañero incondicional cuya presencia puede percibirse aunque se halle muy lejos en su cuerpo físico.

Para lograr esto, **debemos entregarnos a nuestros alumnos de corazón, y hacer nuestro trabajo de vocación.** No podrá ser un buen maestro la persona que haga el trabajo sólo por satisfacción egotista (ya sea por dinero, prestigio, poder, etc.), ya que será incapaz de entregar a los alumnos su recurso más importante, que es el ejemplo de cómo acompañar a otros en sus propios procesos de vida, de una manera incondicional y permanente.

El comerciante espera recibir todo de sus alumnos-clientes (respeto, dinero, energía, devoción) y dar migajas a cambio. El maestro de Reiki da todo a sus alumnos, y no espera nada (esto no significa que no reciba una merecida remuneración económica, sino que no la necesita para obtener satisfacción de su trabajo).

Los principios del Reiki aplicados a la maestría

Los preceptos de conducta de Mikao Usui son la base fundamental para un fluir natural con la vida. Son las actitudes básicas necesarias para acompañar el proceso evolutivo.

Un terapeuta que trabaja con energía debe tener estos principios siempre presentes, ya que lo ayudarán a tener el balance interno necesario para estar conectado con la Energía Universal y para tener la mejor predisposición posible a la hora de asistir a otros en sus procesos de vida.

Un maestro de Reiki debe comprender e integrar en su corazón el significado de estos cinco principios, para poder transmitirlos adecuadamente a las futuras generaciones. Esto no significa que podamos aplicarlos a la perfección, ya que nosotros mismos estamos inmersos en nuestro propio proceso evolutivo y caemos en estado de desconexión constantemente, sino que debemos conocer su significado y aplicación a nuestra vida diaria, para poder enseñar a otros a realizar el mismo trabajo de vida.

No podemos ofrecer lo que no tenemos, por lo cual no podemos ayudar a otros a adoptar una correcta actitud hacia sus procesos de vida si nosotros no lo practicamos primero.

Es importante observar la alusión al momento presente en la frase “precisamente hoy”. Debemos agradecer por los sucesos pasados debido a que nos trajeron a este momento en nuestras vidas, y no observarlos con arrepentimiento o añoranza. De la misma manera debemos observar los sucesos futuros como una

aventura a descubrir pero que no está en nuestra experiencia presente aún, sin ansiedades ni expectativas particulares.

Nuestro único momento de verdadero poder es el presente, y es con nuestra presencia y nuestra expresión en cada momento dado como nos definimos a nosotros mismos en las diferentes circunstancias de nuestro paso por la vida.

Podemos aspirar a ser cualquier cosa, pero son nuestras acciones a cada momento las que muestran quiénes somos verdaderamente. El presente es nuestra herramienta para crearnos a nosotros mismos. El único paso es el que damos aquí y ahora.

Podemos manifestar nuestra naturaleza más o menos elevada con cada paso que damos en la vida, y no habrá un juicio. No es acerca de sentirnos buenos o malos, sino de las consecuencias lógicas de lo que elijamos manifestar en el día a día. La vida nos traerá el fruto de lo que sembremos todos los días, nada más, y nada menos.

1- Precisamente hoy no te irrites

Para un maestro de Reiki, una de las primeras y más duras lecciones aprendidas será la de dejar ir la ilusión de control. Si queremos permanecer centrados y serenos, conectados con nuestro ser interno, debemos aprender a aquietar nuestra mente y encontrarnos presentes, entendiendo que por el hecho de querer controlar las cosas no necesariamente saldrán para

nuestra conveniencia egoica, pero Sí para nuestra conveniencia evolutiva.

Siempre habrá momentos de grandes expectativas y desilusión, algunas veces lograremos sobrellevarlos mejor que otras. En este sentido, no significa que nunca nos enojaremos o nos frustraremos, sino que aprenderemos a identificar estos momentos como lapsos en los que olvidamos quiénes somos y para qué hemos venido realmente. Podemos manifestar la energía del enojo en el momento que surge y luego dejarla ir, sin necesidad de reprimirnos o culparnos por habernos desalineado.

De esta manera, daremos a nuestros alumnos un buen ejemplo de cómo lidiar con el enojo y la frustración, sin necesidad de montar nuestra imagen en una fantasiosa nube rosa, y manteniendo los pies en la tierra.

2- Precisamente hoy no te preocupes

Una vez que dejamos ir la ilusión de control, el próximo paso lógico es confiar en el proceso de la vida.

Cada ser vivo en este planeta que no pertenece a la raza humana confía en el proceso de la vida y cumple su parte sin aspiraciones irreales de grandiosidad o exuberancia. Cada uno cumple con el rol asignado sin pensar que es de mayor o menor importancia, comprendiendo instintivamente que cada cosa forma parte del ciclo de la vida, y atendiendo a su guía interna.

La preocupación sucede únicamente cuando no confiamos en que la vida nos va a sostener, en que nos va a elevar, en nuestra propia plenitud interna. Nos preocupamos cuando vivimos en el futuro, cuando invertimos energía en cosas que aún no han sucedido ni sabemos si sucederán. Entonces, nos desconectamos de nuestra naturaleza interna, de nuestra paz y nuestra riqueza verdadera.

Ahora debemos aprender a confiar en el proceso de la vida, dejando ir las aspiraciones egoicas que nos dañan, y conectándonos con nuestra guía interna. De esta manera, siempre estaremos en el lugar correcto y en el momento justo para nuestro mayor beneficio, aunque logremos comprenderlo mentalmente o no.

3- Trabaja con honradez

Tendemos a percibir la honradez, la honestidad y la sinceridad como rasgos que apuntan a un mundo externo, que afecta sólo a otras personas, sin comprender que todo lo que hacemos somos nosotros mismos quienes lo experimentamos.

Cuando trabajamos con honradez, no honramos a nadie más que a nosotros mismos, respetando a nuestro ser interno mediante cumplir nuestro propósito, a nuestra integridad mediante mostrarnos tal cual somos, a nuestro corazón mediante dedicarnos a lo que amamos, y a la vida en general por comprender que nuestra recompensa vendrá en medida del valor de lo que nosotros le entreguemos.

Es perfectamente lógico cobrar a cambio de nuestro tiempo, energía, conocimiento y experiencia, ya que somos parte del mundo y debemos mantenernos económicamente, pero debemos tener cuidado de no caer en el gran comercio que se ha hecho de las terapias holísticas hoy en día.

Cuando una persona necesita obtener una ventaja de una situación es porque se ha desconectado de su propia abundancia interna. Entonces, se traiciona a sí misma mediante actuar para obtener, en lugar de para honrar sus anhelos espirituales. Puede parecer que somos deshonestos con otras personas, pero sólo nos hemos despojado a nosotros mismos de nuestra verdadera riqueza.

4- Intenta ser amable con quienes te rodean

Mi experiencia como profesora de Reiki me mostró que es muy fácil sentir un permanente estado de amor incondicional en los momentos compartidos con mis alumnos y consultantes. En realidad, lo que más me cuesta es el día a día, es no olvidarme de quién soy yo y quién es el otro fuera del salón de clases.

Nadie pretende que seamos perfectos, y nosotros no debemos pretenderlo de nosotros mismos. Cuando reaccionamos agresivamente hacia otra persona, somos nosotros mismos los que nos dañamos mediante perder nuestro eje y nuestro estado de paz, pero muchas veces estas reacciones forman parte de nuestra realidad dual y no podemos evitarlas.

Lo importante no es hacerlo de manera perfecta, y pretender ser iluminados, lo importante es hacer lo mejor que podemos, para no desconectarnos de nuestro verdadero estado de paz, y no recriminarnos a nosotros mismos cuando no podemos sostenerlo.

En este sentido, tampoco sirve convencernos mentalmente de que todo está bien cuando no es así, y ponernos una máscara, ya que eso sólo generará aspectos sombra que nos perjudicarán en un futuro. Si podemos intentar amar incondicionalmente a todos los que nos rodean tal cual son, entonces lo mismo aplica hacia nosotros mismos, y no podremos tener lo uno sin lo otro.

5- Agradece los abundantes dones

Todos los grandes maestros que he conocido, y mis propios profesores y guías, están en un estado de permanente agradecimiento. Agradecen constante y sinceramente, aún ante los pequeños detalles, y es este mismo estado de agradecimiento lo que los mantiene alineados con su propia felicidad.

Cuando estamos agradecidos no hay espacio para el reproche, para la pequeñez o para la negatividad, porque el mismo hecho de sentirnos agradecidos nos hace sentir felices y abundantes,

Sería imposible sentirse agradecido y triste, enojado, deprimido o temeroso, una cosa anula a la otra automáticamente, son estados vibratorios absolutamente opuestos.

Si queremos enseñar a nuestros alumnos a conectarse con el correcto fluir de su vida, primero debemos practicarlo nosotros. Seguramente tendremos momentos de mayor conexión que otros, pero debemos conocer, comprender y practicar el estado de agradecimiento, para poder guiar mediante el ejemplo.

El sólo hecho de estar frente a una clase debería ser motivo suficiente para entrar en estado de conexión y poder ser un correcto ejemplo para nuestros alumnos. Si no podemos sentirnos de esta manera cuando estamos con ellos, haciendo lo que supuestamente amamos, entonces dar formación de Reiki no es para nosotros.

Símbolos de la Maestría de Reiki

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

Es bastante notable el cambio de frecuencia energética que se percibe en el ambiente cuando se prepara el lugar para el trabajo mediante la utilización de símbolos. Estos símbolos pueden complementarse con los del segundo nivel, para intensificar los efectos deseados.

Las mismas indicaciones se aplican para estos símbolos que para los de segundo nivel en cuanto a su interpretación y trazado. El mantra del símbolo correspondiente deberá repetirse tres veces en cada utilización.

Símbolo DAI-KO-MIO

Afirmación: “Según la libre elección de tu camino de vida”

Pronunciación: Daicomio

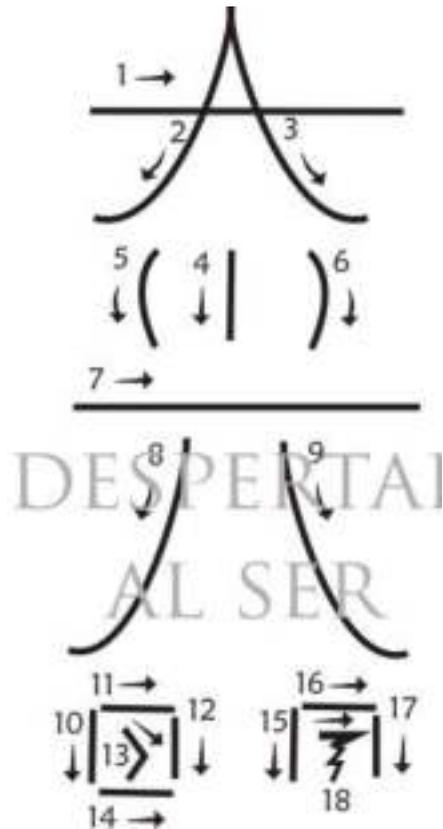
Dai-Ko-Mio es el símbolo por excelencia de la maestría. Lo utilizamos para potenciar el trabajo con vibraciones de alta frecuencia, por lo que es buen complemento para el trabajo de

Reiki en congestiones y adherencias dificultosas de remover. Al utilizar Dai-Ko-Mio, reconocemos la capacidad de la persona de elegir para sus propios procesos de vida, adoptando una postura absolutamente neutral, de respeto y amor incondicional hacia la otra persona y su camino evolutivo.

El símbolo Dai-Ko-Mio 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, para generar un estado de conexión con el Ser.

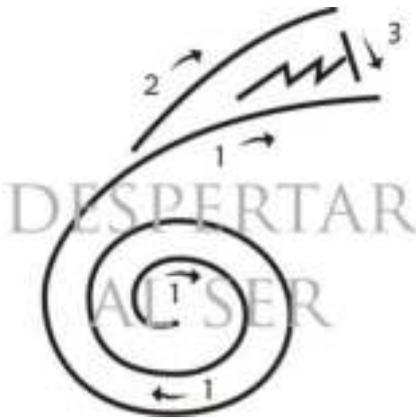
El primer tramo del kanji representa al hombre en su proceso de superación de la dualidad, del desapego del mundo material y de los deseos.

El segundo tramo lo muestra en el proceso de alcanzar la iluminación, señalando los dos caminos que puede tomar ejerciendo su libre albedrío. El cuadrado de la izquierda, finito y limitado, que le conduce al universo de la materia; y el de la derecha, que lo conduce al universo espiritual ilimitado (el símbolo termina en el trazo número 18, con un pequeño RAKU, símbolo que veremos a continuación).



Símbolo Dai-Ko-Mio tradicional

Dai-Ko-Mio es el símbolo de la realización, y 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. Trabaja directamente sobre nuestro cuerpo espiritual, restableciendo la conexión con la energía original.



Símbolo Dai-Ko-Mio tibetano, utilizado principalmente para otros sistemas de Reiki.

El Dai-Ko-Mio es un símbolo de liberación kármica, ya que puede afectar directamente las capas más sutiles de nuestro campo energético. Su uso no tiene restricciones y es recomendable cada vez que la intuición lo indique.

Cuando no 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 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 sintonizaciones de todos los niveles.

Para combinarlo con los demás símbolos puede utilizarse de manera previa, sin olvidar pronunciar el mantra tres veces. Es decir, que si vamos a utilizar el Dai-Ko-Mio, lo trazaremos

parte del karma negativo de la persona iniciada, descargándose la energía desalojada hacia la tierra.



*Símbolo Raku de
Reiki Karuna
(Serpiente de
Fuego)*

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.

En términos generales, este proceso suele ser benéfico y hasta placentero para el alumno, pero es muy usual que posteriormente a las iniciaciones ocurran liberaciones emocionales intensas o se experimenten procesos de vida muy dificultosos. Es muy importante que los alumnos comprendan los posibles efectos de los rituales de iniciación, para que estén preparados para lidiar con las consecuencias. Para las personas que asisten a la formación con fines superficiales, los efectos pueden ser mínimos o nulos, ya que falta la predisposición interna para

desencadenar los cambios correspondientes... pero pueden llevarse una sorpresa.

En Reiki Karuna, el símbolo Raku no remite al relámpago o energía universal, sino a su opuesto y complementario, la Serpiente de Fuego, o energía Kundalini. Se utiliza como un símbolo de vitalización y desbloqueo de la energía vital física a

través del sistema, pero no se aplica en las iniciaciones de Reiki Usui.

Sintonizaciones de Reiki Usui

Creo que vale la pena aclarar que no hay UN RITUAL de “iniciación” con Reiki. **Los rituales son innecesarios para el trabajo de imposición de manos, ya que es una capacidad que poseemos todos.** El ritual de sintonización sirve para realizar una pequeña armonización del campo energético del alumno, pero no es indispensable para la ejecución de la técnica (un gran mito del Reiki hoy en día). Es por eso que en este apartado no los llamaremos rituales de iniciación, sino de sintonización.

Los rituales que veremos a continuación son más bien una guía y una sugerencia, un protocolo de trabajo para predisponer el sistema del alumno para la posterior práctica (que siempre debería ir acompañada de algún ejercicio de meditación y activación de la energía, como los que hemos visto previamente). Pueden modificarse de ser necesario, acorde al conocimiento, intuición y experiencia del maestro de Reiki que realiza las sintonizaciones.

Sintonización de Reiki Nivel 1

La sintonización del primer nivel tiene como objetivo conectar al alumno con su estado de silencio interno para realizar la terapia, activando los chakras y canales de las manos y brazos, y conectándolos con el Chakra Corazón, que es el que funciona de filtro de la energía y guía interna durante la terapia de Reiki.

Posteriormente, se activan los canales superiores que fomentan la conexión con la Energía Universal.

Para esta sintonización, los alumnos pueden estar sentados o de pie. Yo prefiero que estén sentados para no interrumpir los ejercicios de meditación que se realizan previamente a la sintonización (realizo las sintonizaciones mientras continúan meditando), pero realizarla de pie es también una opción válida. Desaconsejo hacer la sintonización en postura de acostados, a menos que así lo amerite la ocasión, ya que limita el acceso al cuerpo.

Sintonización de nivel 1, paso a paso

- Abrir el canal grupal (puede hacerse al comenzar el seminario o el momento de las sintonizaciones) trazando en el aire los símbolos Dai-Ko-Mio, Sei-He-Ki, Hon-Sha-Se-Sho-Nen y Cho-Ku-Rei, pronunciando el mantra correspondiente tres veces luego de trazar cada símbolo.

- Abrir el canal individual (sobre la espalda del alumno antes de comenzar el ritual de sintonización) trazando los símbolos Dai-Ko-Mio, Sei-He-Ki, Hon-Sha-Se-Sho-Nen y Cho-Ku-Rei, pronunciando el mantra correspondiente tres veces luego de trazar cada símbolo.

- Pararse al frente del alumno y observarlo fijamente tratando de conectarse con su yo interior. Para esto basta recordar que interiormente somos todos uno y lo mismo.

- Tomar la mano izquierda del alumno. Realizar 21 giros con la mano diestra en sentido anti-horario sobre su palma, trazar Cho-Ku-Rei sobre la mano y proyectar el símbolo a través del brazo, hacia el corazón (puede visualizarse y dirigirse con la mano, enviarse con un soplo, o como sea que resuene hacerlo). Hacer lo mismo con la mano derecha, pero con los 21 giros en sentido horario.

- Fijar la mirada sobre el chakra del corazón y visualizar allí una chispa de luz blanca. Trazar Cho-Ku-Rei y realizar imposición de manos de treinta segundos a unos minutos.

- Fijar la mirada sobre el chakra de la garganta y visualizar allí una chispa de luz blanca. Trazar Cho-Ku-Rei y realizar imposición de manos de treinta segundos a unos minutos.

- Fijar la mirada sobre el chakra del entrecejo y visualizar allí una chispa de luz blanca. Trazar Cho-Ku-Rei y realizar imposición de manos de treinta segundos a unos minutos.

- Se pueden realizar 21 giros con la mano en sentido horario sobre el área del entrecejo, presionar suavemente con la palma y soltar.

- Volver a la espalda del alumno, trazar Raku desde la cabeza hacia el coxis.

Sintonización de Reiki Nivel 2

La sintonización de segundo nivel está relacionada con los símbolos que se aprenden en esta instancia, y tiene como

intención dejar una impronta de los mismos en todos los centros energéticos de importancia.

- *Abrir el canal grupal (puede hacerse al comenzar el seminario o el momento de las sintonizaciones) trazando en el aire los símbolos Dai-Ko-Mio, Sei-He-Ki, Hon-Sha-Se-Sho-Nen y Cho-Ku-Rei, pronunciando el mantra correspondiente tres veces luego de trazar cada símbolo.*

- *Abrir el canal individual (sobre la espalda del alumno antes de comenzar el ritual de sintonización) trazando los símbolos Dai-Ko-Mio, Sei-He-Ki, Hon-Sha-Se-Sho-Nen y Cho-Ku-Rei, pronunciando el mantra correspondiente tres veces luego de trazar cada símbolo.*

- *Visualizar una chispa de Luz blanca en el Chakra Muladhara (raíz). Trazar Dai-Ko-Mio, Sei-He-Ki, Hon-Sha-Se-Sho-Nen y Cho-Ku-Rei y realizar imposición de manos durante un mínimo de 30 segundos.*

- *Realizar el mismo procedimiento en el chakra Swadhisthana (sistema reproductor), Manipura (plexo solar), Anahata (Corazón), Vishuda (garganta), Ajna (entrecejo) y Sahasrara (coronilla).*

- *Tomar las manos del alumno juntas y trazar Dai-Ko-Mio, Sei-He-Ki, Hon-Sha-Se-Sho-Nen y Cho-Ku-Rei.*

- *En cada mano, proyectar Raku desde los dedos hasta el corazón (puede visualizarse y dirigirse con la mano, enviarse con un soplido, o como sea que resuene hacerlo).*

- *Volver a Sahasrara (7mo chakra) y hacer una breve imposición de manos.*
- *Proyectar Raku desde la cabeza hasta el coxis.*

Sintonización de Reiki Nivel 3 y Maestría

La sintonización de tercer nivel tiene como objetivo despertar en el alumno la conexión con las energías superiores, y activar especialmente la actividad en el chakra corazón, ya que el amor incondicional es el rasgo más importante para cualquier maestro de Reiki.

- *Abrir el canal grupal (puede hacerse al comenzar el seminario o el momento de las sintonizaciones) trazando en el aire los símbolos Dai-Ko-Mio, Sei-He-Ki, Hon-Sha-Se-Sho-Nen y Cho-Ku-Rei, pronunciando el mantra correspondiente tres veces luego de trazar cada símbolo.*
- *Abrir el canal individual (sobre la espalda del alumno antes de comenzar el ritual de sintonización) trazando los símbolos Dai-Ko-Mio, Sei-He-Ki, Hon-Sha-Se-Sho-Nen y Cho-Ku-Rei, pronunciando el mantra correspondiente tres veces luego de trazar cada símbolo.*
- *En el chakra Sahasrara (Coronilla) trazar el símbolo Dai-Ko-Mio, y soplar proyectándolo hacia abajo, visualizándolo en color dorado, como una lluvia de luz que baña al alumno con el símbolo. Hacer lo mismo con Sei-He-Ki, Hon-Sha-Se-Sho-Nen y Cho-Ku-Rei.*

- Colocarse enfrente del iniciado, formar con las manos una masa de energía y proyectarla hacia el chakra Anahata (esto se logra concentrando la atención y la energía durante unos segundos entre las palmas de las manos).

- En cada mano, proyectar Dai-Ko-Mio desde el dedo mayor hasta el corazón (puede visualizarse y dirigirse con la mano, enviarse con un soplo, o como sea que resuene hacerlo).

- Volver detrás del alumno, proyectar Raku desde la cabeza hasta el coxis y soplar.

Posteriormente a realizar las iniciaciones, se pueden dedicar unos momentos a compartir las experiencias y sensaciones vivenciadas por el grupo, y hacer un descanso para permitir que se asiente la energía movilizada.

Cirugía etérica

La cirugía etérica consiste en utilizar las manos para remover posibles cúmulos de energía densa que no se han movilizado durante la sesión de Reiki. Es una técnica recomendable para las personas que poseen una percepción del campo más desarrollada, ya que se debe percibir dónde está la energía estancada para aplicar la técnica correctamente (se pueden utilizar los ejercicios del apartado acerca de [cómo percibir la energía](#)).

Ya que creo que estas técnicas son demasiado complejas como para explicarlas en un libro, me limitaré a hablar sólo de dos técnicas básicas: el barrido y la extracción. De todos modos, creo que nadie debería realizar estas manipulaciones en el campo sin haber recibido la instrucción adecuada.

El barrido

Siendo la técnica más segura en cuando a su bajo riesgo, el barrido es una limpieza general muy suave del campo, que se utiliza generalmente para “barrer” los residuos que pueden haber quedado al finalizar la sesión.

Con ambas manos relajadas, se “acaricia” la parte externa del campo energético de la persona, hasta unos 15 centímetros de distancia del cuerpo. Los dedos están relajados y apuntan hacia el cuerpo de la persona, como si peináramos suavemente su campo áurico.

El barrido se comienza desde aproximadamente 80 centímetros por arriba del chakra coronilla, y se termina a la misma distancia por debajo de los pies de la persona. Se ejecuta en un solo movimiento, siempre desde arriba hacia abajo.

Pueden hacerse varias pasadas, en diferentes partes de la circunferencia del campo aural, para remover todos los residuos posibles. Deben sacudirse fuertemente las manos hacia el suelo al terminar cada pasada.

La extracción

Con sumo cuidado, utilizaremos ambas manos como una pequeña pala que para remover la energía. Juntando los dedos en ángulo de 45° sobre la zona del bloqueo, se retiran las manos suavemente hacia arriba sin separar los dedos y sacudiéndolas a un costado hacia el suelo antes de volver al campo del consultante.

Las extensiones energéticas de los dedos funcionan como pequeñas herramientas que utilizamos para literalmente tomar la energía estancada y removerla del campo, por lo que debemos tener mucho cuidado, maniobrando suavemente, y sacudir siempre fuertemente las manos hacia el suelo antes de realizar una nueva pasada.

Cómo armar tu propio curso de Reiki

Luego de varios años de enseñanza y formación de terapeutas y maestros en Reiki, muchos alumnos han optado por empezar su propia práctica, impartiendo a su vez lo recibido en su ciclo de formación.

Es natural, cuando estamos comenzando un nuevo camino en nuestras vidas, experimentar interrogantes, dudas, incertidumbre y un poco de desorden, antes de decidirse y comenzar el trabajo. ¡En el caso de mis alumnos, las interrogantes no se hicieron esperar!

El campo de la sanación energética es vasto y complejo, y hay mucha información que debemos transmitir para poder guiar a una persona en el camino del aprendizaje. Siendo que este tema está abarcado por muchísimos aspectos que se deben tener en cuenta, aquí veremos una introducción acerca de algunos de ellos, y sugerencias que te ayudarán a avanzar en tu camino como maestro de Reiki.

Estructura de enseñanza en los 3 niveles de Reiki

A continuación se enumeran los contenidos básicos del sistema Reiki para cada nivel de aprendizaje. Esta estructura es una sugerencia recomendable, pero puede modificarse acorde a tus preferencias y conocimientos personales.

NIVEL 1:

- *Conceptos básicos de energía (qué es la energía y cómo influye en la composición de los seres vivos).*
- *Origen del Reiki (historia de Mikao Usui).*
- *Reglas y principios del Reiki.*
- *Conceptos básicos de chakras.*
- *Posturas de manos para auto-reiki.*
- *Posturas de manos para Reiki a terceros.*
- *Ejercicio/s de meditación.*
- *Prácticas de la técnica.*

NIVEL 2:

- *Símbolos y mantras de Reiki nivel 2, utilización y significado (Cho-Ku-Rei, Sei-He-Ki, Hon-Sha-Ze-Sho-Nen, Ho-Sa-Nna).*
- *Tratamiento mental emocional.*
- *Reiki a distancia y caja de Reiki.*
- *Limpieza de ambientes con Reiki.*
- *Ejercicio/s de meditación.*
- *Prácticas de la técnica.*

NIVEL 3:

- *Símbolos y mantras de Reiki nivel 3, utilización y significado (Dai-Ko-Mio, Raku).*
- *Ética y formación intelectual de un instructor.*
- *Rituales de iniciación.*
- *(Opcional) Cirugía etérica y potenciación con cristales (recomendado si se tienen la experiencia suficiente pero no obligatorio).*
- *Ejercicio/s de meditación.*
- *Prácticas de la técnica.*

Algunos ítems a tener en cuenta:

* Entre el primer y segundo nivel es recomendable incluir cómo armar un gabinete y el correcto desarrollo de una sesión de Reiki.

** Los ejercicios de meditación se incluyen en todos los seminarios para producir una expansión de conciencia y aumento de la frecuencia vibratoria necesaria para estar centrado, en contacto con la energía original y una mente tranquila.

*** Deben incluirse siempre prácticas para que los alumnos entren en contacto con la energía y para realizar correcciones.

Conocimientos básicos necesarios para convertirse en instructor de Reiki:

No es necesario ser perfectos para decidarnos a recorrer el camino de la enseñanza con Reiki, pero hay conocimientos y experiencias que son fundamentales y básicos para impartir cursos de técnicas de sanación.

Si estabas pensando en emprender este camino y te faltan conocimientos básicos, comienza YA a complementar tus estudios. No es tan complicado como parece, y tendrás una base de formación seria para transmitir a tus futuros alumnos.

A mi parecer, la siguiente es una lista de requisitos que debería ostentar cualquier persona que planea dedicarse a la enseñanza.

- Tener la maestría del sistema Reiki.
- Conocimientos básicos de energía y transmisión energética.
- Conocimientos básicos de cómo se compone y funciona el campo energético humano (bioenergética).
- Conocimientos básicos de anatomía y biología.
- Técnicas de meditación.

- Oratoria básica.
- Conocimiento básico de piedras y cristales.
- Funcionamiento de chakras, órganos y procesos básicos relacionados.
- Conocimientos generales de otras terapias alternativas.
- Conocimiento profundo de técnicas de desarrollo personal.
- Experiencia personal acerca del desarrollo interno/espiritual.

Diversos formatos de las clases de Reiki

No hay UNA manera de dar correctamente los contenidos de una clase de Reiki. Como profesora, hubo momentos en los que habría deseado poder diseñar una formación dictada a través de diversas clases, en las cuales acompañar a los alumnos a través de su ciclo de aprendizaje, pero viviendo en una gran ciudad no me fue posible.

Al separar los contenidos en clases los alumnos faltaban, perdiendo información clave en el trayecto, o ni siquiera llegaban a inscribirse, por no contar con el tiempo requerido para asistir a clases.

Como mencioné al comienzo del libro, no todos venían con la intención de formarse como terapeutas, por lo que las personas que venían sencillamente para conocer el sistema y aprender a hacer auto Reiki no estaban interesadas en invertir esa clase de tiempo.

Finalmente, decidí impartir la formación en seminarios intensivos, y para las personas que querían realizar prácticas y correcciones más profundas, ofrecía prácticas gratuitas para poder dar y recibir terapia de Reiki.

Durante los seminarios intensivos veíamos una instancia teórica, en la que se explicaban todos los contenidos del seminario, y una práctica, en la que realizábamos las meditaciones, sintonizaciones y prácticas de la técnica correspondiente al nivel (cada seminario correspondía a un nivel de aprendizaje).

Este formato funcionó muy bien para mi estilo de enseñanza, pero tal vez no funcione para la tuya.

Hay profesores que han podido implementar el formato de clases que no funcionó para mí, con mucho éxito, y otros profesores dividen los contenidos en 2 jornadas similares a las que yo impartía, pero una para la teoría y una para la práctica.

Hoy en día, además de los seminarios por nivel, he diseñado un sistema aún más intensivo para impartirlo en otros lugares del país y del mundo. En esta modalidad se ven los tres niveles con prácticas exhaustivas de la técnica, para dar a los alumnos la mayor experiencia posible en la menor cantidad de tiempo, y permitirles realizar una formación presencial aún estando geográficamente lejos.

Una vez que hayas diseñado los contenidos que quieras impartir en cada uno de tus seminarios, deberás encontrar el método más compatible para que los alumnos se lleven la mejor experiencia posible de tus clases y cursos. Tal vez tu intención

inicial no sea lo que mejor funcione, y debes adaptarte gradualmente a las circunstancias. Confía en el proceso y permítete ser guiado, tendrás experiencias increíblemente satisfactorias y enriquecedoras compartiendo las clases de formación con tus alumnos.

Los contenidos de tus clases

Está muy bien utilizar el ejemplo y conocimiento de la persona que nos inició en el camino del Reiki. Es absolutamente natural querer dar lo que a nosotros nos dieron a su vez, y es totalmente válido utilizar los apuntes y experiencia proveídos durante la formación recibida como guías para desarrollar nuestras propias clases.

Por otra parte, sacar copias de los apuntes tal cual nos los dieron y entregarlos como propios no es sólo un acto deshonesto, sino que es una traición hacia nosotros mismos y hacia nuestros alumnos.

Nuestras clases deberían reflejar nuestra propia esencia, conocimiento y experiencia. Si no poseemos lo suficiente de ellos como para tener algo propio que transmitir, tal vez no estamos listos para afrontar la enseñanza de Reiki.

Bríndate a ti mismo a través de tus clases. Que tu personalidad y experiencia propia se refleje en los conocimientos que transmites. De esta manera, te sentirás más cómodo con la transmisión de los contenidos, y los alumnos que lleguen hasta ti serán los que estén más acorde a tu energía y

estilo de enseñanza. Confía en ti mismo para crear tus propias clases, todos tenemos mucho para dar.

No transmitas teoría, transmite energía

Es muy necesario explicar ampliamente los conceptos teóricos que son el fundamento de la sanación energética, pero la formación no se trata sólo de eso.

Los maestros de Reiki enseñan con el ejemplo. Los alumnos deben ver reflejado en ti el ejemplo de lo que ellos aspirarán en convertirse el día de mañana. Invierte energía, paciencia y amor en ellos, y se llevarán mucho más de tus clases que un grupo de apuntes y un certificado.

No intentes parecer perfecto, todos somos seres transitando el proceso de dualidad, con nuestros defectos y virtudes. No podemos transmitir nuestra energía sin mostrarnos tal cual somos. Comparte tu interior en cada clase, y no te subas en el pedestal del ego.

Crecimiento interno

Muchísimas personas no buscan en el Reiki un medio de vida o una técnica para trabajar con otros, sino que acuden por su propio crecimiento espiritual y sanación interna. Para acompañarlos en su camino de vida, primero debes hacerte cargo del tuyo.

El camino del Reiki no es sólo acerca de la sanación energética, es un camino evolutivo, que nos ayuda a crecer como personas y conectarnos con nuestra verdadera esencia interna. No podemos dar lo que no tenemos, por lo que nuestra enseñanza estará incompleta si somos negligentes con nuestros propios procesos de vida, la integración de nuestra sombra y la superación de los obstáculos personales.

Cuando trascendemos los obstáculos que nos llevan a superarnos a nosotros mismos, podemos acompañar a otras personas en el proceso de llegar adonde nosotros estamos. Pero si no recorremos el camino primero entonces estamos hablando desde la teoría y la repetición de conceptos, no desde el conocimiento que otorga la propia experiencia.

Seriedad y responsabilidad

Lamentablemente, puedo observar cada vez más ligereza y falta de seriedad en la aplicación y enseñanza de algo tan complejo e importante como es dedicarse a cualquier tipo de sanación o proceso de crecimiento interno.

Si nos comportamos con seriedad, responsabilidad y compromiso, nuestros alumnos aprenderán a hacer lo mismo.

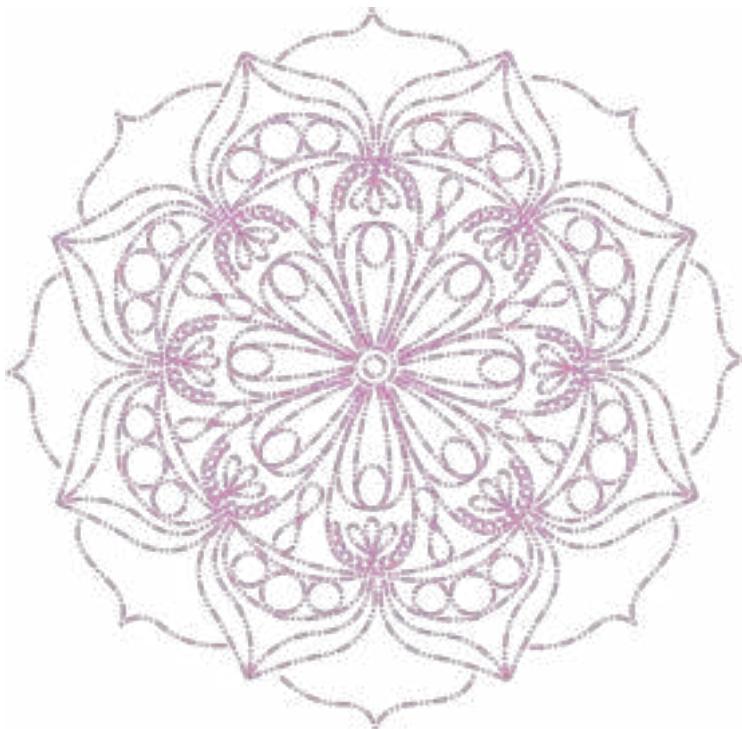
Debemos contar con una importante formación y experiencia propia para pretender transitar los caminos de la enseñanza. Asegúrate de que estás preparado para ponerte al frente de una clase, e invierte una buena cantidad de tiempo preparándola

adecuadamente. Te alegrarás de haberte anticipado a las necesidades de los alumnos, armando clases completas y detalladas.

Lo que aprendemos enseñando

Ante todo, es importante tener en cuenta que **enseñamos lo que necesitamos aprender**. El camino de la enseñanza (ya sea en Reiki o cualquier otro ámbito de la vida), es un importante camino de aprendizaje, en el que reforzamos las cosas que nos resulta difícil incorporar.

Enseña recordando que lo haces por tu propio aprendizaje, y líbrate de sentirte superior que las personas que te rodean, ya que todos estamos en el mismo camino. De esta manera, dar clases se vuelve tan instructivo para ti, como para las personas que asisten a tu escuela de Reiki.



ÚLTIMAS PALABRAS

El aprendizaje con Reiki es el comienzo de un vasto mundo en el que nunca dejarás de sorprenderte. Siempre habrá días mágicos y experiencias asombrosas, encontrándote en constante crecimiento.

Es mi deseo que el conocimiento que hayas adquirido aquí sea la motivación para nuevas y más profundas experiencias, que constituyan una formación de por vida, ya sea para tu propio crecimiento personal o para el servicio a otros seres.

El Universo del Espíritu y de la energía nunca se termina, es por eso que estaremos por siempre en expansión y aprendizaje, en el

camino de vuelta hacia nuestra más elevada naturaleza. Somos eternamente seres de Luz, y todo un Universo por derecho propio.

Namaste

Adriana

"APRENDIENDO A SANAR CON LAS MANOS

Una Guía Completa al Aprendizaje con Reiki para Estudiantes, Practicantes y Maestros." es un manual integral para la formación de terapeutas energéticos,

Dentro de estas páginas encontrarás los secretos del Reiki develados de tal manera que su implementación y práctica se volverá una tarea sencilla, al mismo tiempo que aprendes la profundidad y complejidad del sistema energético humano.

Años de experiencia en la enseñanza me han ayudado a diseñar este libro de manera didáctica, para llevar adelante un aprendizaje gradual, al mismo tiempo que ahondas en el maravilloso universo del desarrollo espiritual y la evolución personal.

Adriana Testa



WWW.DESPERTARALSER.NET