



ASOCIACION DE REIKI
MIKAO USUI

SHODEN

Daniel Andrés Apelhan
Director

招福の秘法

萬病の靈藥

今日丈けは 怒るな

心配すな 感謝して

業をはげめ 人に親切に

朝夕合掌して心に念じ

口に唱へよ

心身
改善
白井靈氣療法

肇祖

白井甕男

Sólo por hoy, no te preocupes.

Sólo por hoy, no te enojes.

Honra a tus Padres, Maestros y Ancianos.

Gánate la vida honradamente.

Demuestra gratitud a todo ser vivo.



GENDAI REIKI HEALING ASSOCIATION



Shoden

Manual del Primer Nivel
Por Sensei Hiroshi Doi

Dicta: Daniel Andres Apelhan
Director Asociacion De Reiki Mikao Usui
Tel 156 244-5226 (011) 47096128 - Argentina
www.centrokivital.com.ar



*Reiki es vibración, Reiki es Luz, Reiki es Energía Universal.
"Reiki Ho" es un método en el que utilizamos Reiki.
Convirtiéndote en un canal puro de la vibración de Reiki,
usa Reiki para sanar mente y cuerpo y para elevar tu espiritualidad.
Reiki te guiará a ser el que realmente eres.*



CARACTERÍSTICAS Y ATRACTIVOS DE REIKI HO

1. No hacen falta prácticas ni entrenamientos duros: Una vez abierto el canal de Reiki, cualquier persona puede empezar a sanar.
2. La capacidad para sanar es para toda la vida: Una vez abierto el canal, a pesar de no utilizar Reiki, la capacidad de sanar nunca desaparece.
3. Potenciación: cuanto más lo utilizas más fuerte se hace el poder de sanación.
4. No hace falta concentración ni esfuerzo: La cantidad necesaria de Reiki fluye automáticamente y sin concentración ni esfuerzos.
5. No transmite energía negativa: Reiki no transmite energía negativa y por eso no se recibe energía negativa.
6. No hace falta creer en Reiki para que sea eficaz: Muestra sus efectos independientemente de religión o creencias, tanto si crees o no.
7. Eficaz con todo: Eficaz para los animales, plantas, cosas y para purificar el entorno.
8. Efectos complementarios con otras terapias: Los efectos son aumentados notablemente compaginándolo con la medicina u otros tipos de terapias (Acupuntura, Chi-Kung...).
9. Trasciende el tiempo y el espacio: Con el uso de los símbolos, puedes realizar sanaciones a distancia, al pasado y al futuro.
10. Purificación de Karma: Efectivo para purificar las heridas emocionales y del Karma, y para mejorar la información genética grabada en el ADN.
11. Guía para el SATORI: A través de las auto purificaciones y meditaciones, con la vibración de Reiki se puede conseguir elevar el alma.



INTRODUCCIÓN A REIKI HO

¿QUÉ ES REIKI HO?

Empezando con la práctica de la sanación, es una técnica con la que buscamos conseguir la "realización de una vida feliz".

FUNDAMENTOS DE REIKI HO

1. Reiki: Energía Universal (vibración de la alta dimensión que impregna el Universo).
2. Reiki Ho: El método en que utilizamos Reiki (Sanación, purificación, armonía y elevación del espíritu).

¿QUÉ ES LA SANACIÓN?

Es solucionar el "estado de desequilibrio", recuperar el "estado original de Perfección.

1. Salud mental y física (sanar la mente y el cuerpo)
2. Elevar la espiritualidad (sanación del alma)

PROPÓSITO DE LA SANACIÓN

1. Práctica de Amor y Armonía (a través de la sanación, extendemos la vibración de la alta dimensión a la Tierra).
2. Práctica del auto-perfeccionamiento (volver a ser los seres de Luz que somos originariamente).

CAPACIDAD DE SANAR

1. No hacen falta prácticas ni entrenamientos (una vez abierto el canal, cualquier persona puede llevar a cabo sanaciones desde ese día).
2. Sintonizar con la vibración de Reiki (abrir el canal por donde pasa Reiki).

CARACTERÍSTICAS DE SANACIÓN

1. La energía Reiki es canalizada según el nivel del sanador.
2. La clave para aumentar la capacidad para sanar está en procurar ser un canal puro y no utilizar la fuerza mental (concentración).

SE PUEDEN CAMBIAR LAS TÉCNICAS

1. Se pueden elegir las técnicas que van bien para cada uno y procurar practicarlas con espontaneidad en la vida diaria.
2. Vale arreglar y mejorar las técnicas (pero no complicarlas ni mitificarlas).

ESTRUCTURA DE REIKI HO

En Reiki Tradicional existen 3 niveles: "SHODEN, OKUDEN y SHINPIDEN".

En Reiki Occidental la mayoría suelen ser 4 niveles, (en algunas escuelas más de 5).

Usui Sensei enseñaba de la siguiente manera la "Esencia de Reiki":

1. Reiki es sanación espiritual (sanación mental) y sanación física (del cuerpo).

2. Reiki da salud a las personas, en todos los niveles.

3. Primero, sanamos la mente y segundo sanamos el cuerpo.

Con la vibración de Reiki la energía vital queda reactivada, aumenta la capacidad natural de sanación, la inmunidad y ocurre una sanación profunda, por eso se dice que Reiki Ryoho es "una terapia que sana desde el fondo" (desde la raíz del problema).

1. Regula la "infiltración, circulación y eliminación" de la energía vital y soluciona su estancamiento.

2. Transforma la energía negativa que se ha acumulado en la mente y el cuerpo en energía positiva.

Nuestras condiciones actuales son el reflejo de nuestra forma de vivir (entorno, costumbres, actividad mental, problemas acumulados del pasado...).

Aunque solucionemos con Reiki Ho esos desequilibrios, si no las cambiamos volveremos a lo mismo.

Cada nivel está estructurado de forma tal, que pueda aprenderse cómodamente el proceso que nos lleva desde la base de Reiki Ho hasta la elevación del espíritu.

| NIVEL | | CARACTERÍSTICAS | PROPÓSITOS |
|---------|---|---|--|
| NIVEL 1 | Curso base de sanación | Conseguir la capacidad para sanar | - Abrir el canal de energía - Aprender el conocimiento básico y técnicas básicas de Reiki |
| NIVEL 2 | Curso de sanación avanzada sanación | Aumentar la capacidad de sanación Reiki | - Aumentar la calidad y el poder de la energía Reiki - Aprender sanación a distancia, al pasado y al futuro |
| NIVEL 3 | Curso especial para elevar la espiritualidad | Buscar el estado mental de la absoluta estabilidad | - Aprender auto purificación y la manera creativa de vivir - Guía hacia el SATORI que consiguió Usui Sensei |
| NIVEL 4 | Curso para profundizar en los principios para formar maestros | Profundizarnos en las prácticas para llegar a ser Maestros de Reiki | - Aprender la manera de vivir de los Maestros de Reiki - Forma correcta de instruir, comprendiendo la verdad del Reiki Ho |

SÍNTESIS DE REIKI HO Y GENDAI REIKI HO

REIKI HO EMPEZO COMO REIKI RYOHO (terapia de imposición de manos).

1. La imposición de manos es un método de sanación natural que ha existido en el mundo desde tiempo inmemorial. Reiki Ryoho es uno de los métodos tradicionales de sanación en Japón.
2. Reiki Ryoho fue fundado por Usui Mikao Sensei en el año 11 de Taisho (1922). Usui Sensei era famoso como psíquico sobrenatural y salvó a mucha gente con enfermedades graves. A través de transmitir la "capacidad de sanar", formó a muchos sanadores en la imposición de manos.
3. Reiki Ryoho fue transmitido a Hawai y desde los EE.UU. se extendió al mundo. Es difundido como REIKI en muchos sitios del mundo. Hay países en el que la sanación está incorporada en la medicina oficial y Reiki es más conocido en el extranjero que en Japón. Actualmente en Japón, el Reiki que más se practica es el Reiki occidental, (que fue reintroducido).
4. Se ha transmitido que Usui Reiki Ryoho Tradicional había desaparecido de Japón, pero sigue existiendo como una asociación (Usui Reiki Ryoho Gakkai).

SÍNTESIS DE GENDAI REIKI HO:

LINAJE DE REIKI Y POLÍTICA DE LOS SEMINARIOS.

- LINAJE

Se trasmite el Linaje de Usui Sensei directamente a través de Hiroshi Doi que recibió Reiju de la Sra. Kimiko Koyama, presidenta de la asociación Usui Reiki Ryoho Gakkai. (Usui Mikao Sensei ~ 3er. Presidente, Kanichi Taketomi ~ 6a Presidenta, Kimiko Koyama)

- FUNDAMENTOS Y TÉCNICAS

Los siguientes puntos constituyen "la Base de Gendai Reiki Ho"

1. Fue reconstruido basado en las ideas de "sanación mental y física, y elevación de la espiritualidad", después de reexaminar Reiki Tradicional y Reiki Occidental.
2. Tiene como objetivo principal, transmitir correctamente las técnicas cuyos efectos hemos podido comprobar, evitando la mitificación, dogmatismo y prejuicio.
3. Fueron seleccionadas las técnicas efectivas que son acordes con el propósito, respetando los ideales de la fundación de Usui Sensei.



POLÍTICA DE SEMINARIOS Y SEGUIMIENTOS

Se transmite de forma sencilla, la base para hacer el seguimiento según la práctica.

1. En los seminarios, dar importancia en transmitir "energía Reiki legítima y pura" y los "fundamentos de Reiki Ho".
2. Se recomienda tener como fin "el uso de Reiki sin ceremonias en la vida cotidiana", y se recomienda "practicar repetidamente las técnicas cuyos efectos sientes" "preguntar las dudas sin apuros" y después de los seminarios tomar como sistema "repetir gratis los cursos según la necesidad de los alumnos".
3. También se recomienda las prácticas de HATSUREI HO y atender los encuentros y reuniones de prácticas tantas veces como se pueda. "Estimular la purificación de la mente y cuerpo recibiendo Reiju repetidamente", "elevar el nivel de la vibración a través de las prácticas de sanación y las reuniones de intercambio de energía".



SOBRE SENSEI MIKAO USUI, EL FUNDADOR

Según lápida conmemorativa construida en el templo de Sahouji, Tokio.

- Nació en 15 de agosto de 1865 (el año 1 de KEIO) en Villa de Taniai, Yago Gun, Prefectura de Gifu. De adulto, viajó a Occidente y a China. Fue un profundo conocedor de historia, medicina, religión, psicología y el arte de los conjuros....

- En marzo de 1922 (el año 11 de Taisho), mientras ayunaba en el Monte Kurama para buscar el SATORI, fue golpeado fuertemente en la cabeza por el Reiki del Gran Cosmos y consiguió el SATORI "EL UNIVERSO SOY YO" "YO SOY EL UNIVERSO". Al mismo tiempo, consiguió un don especial para sanar utilizando Reiki = energía universal y lo llamó Reiki Ryoho.

- Pensó que quería otorgar este don a muchas personas y en abril de 1922 (año 11 de Taisho) fundó Usui Reiki Ryoho Gakkai en Aoyama, Tokio. A la vez que ofrecía los tratamientos, enseñaba públicamente su método.

- En el Gran Terremoto en el área de Kanto de 1923 (año 12 de Taisho), salvó a mucha gente. En febrero de 1923 (año 14 de Taisho) se trasladó para la ampliación de la asociación Gakkai a Nakano.

- Su fama creció y fue invitado a visitar otras partes de Japón. Después de KURE, HIROSHIMA y SAGA, falleció repentinamente en una hospedería de FUKUYAMA. El 9 de marzo de 1926 (año 15 de Taisho), a los 62 años.

- Se dice que el número de personas que habían sido salvadas por Usui Sensei y sus discípulos eran entre miles y millones y el número de sus discípulos era más de 2.000. En cuanto a la biografía de Usui Sensei y la historia de Reiki Ryoho, existen todavía muchos puntos que no son nada claros.

Las razones son:

- Hasta que empezó en Reiki Ryoho, el nombre de Usui Sensei no era conocido en la sociedad.

- Desde que empezó Reiki Ryoho, solo tuvo 4 años para difundir Reiki. Luego Reiki Ryoho fue llevado a los EE.UU. y se extendió en todo el mundo como REIKI; han surgido historias erróneas como que "Usui Sensei era un sacerdote cristiano", "después de la muerte de Usui Sensei, Hayashi Sensei heredó la tradición de Reiki Ryoho y Takata sucedió a Hayashí". Todo esto fue útil para su difusión, ahora que se están aclarando algunos puntos, es necesario ir rectificando cada vez).

¿QUÉ ES REIKI? ¿QUÉ ES REIKI HO?

**REIKI ES ENERGÍA UNIVERSAL DE LA ALTA DIMENSION.
UNA ENERGÍA QUE POSEE FUNCIONES ENIGMÁTICAS Y SAGRADAS.**

1. La Ciencia Moderna ha llegado a la conclusión de que "Todo lo existente en este Universo está constituido por vibración". Usui Sensei denominó "Reiki" a la vibración (energía universal) de la más alta dimensión.

2. Reiki es una energía que tiene inherente la voluntad de la Existencia de la Alta Dimensión (Gran Universo, Gran Vida, Algo Grande) y tiene como características, "vibración de Amor, vibración de Armonía y vibración Sanadora". Impregna todo el Universo como Luz pura.

**REI HO = es un método en el que se utiliza la energía universal.
REIKI HO = método en el que se utiliza REIKI.**

1. Es una técnica en la que nos convertimos en canal de Reiki para "hacer brillar con Luz todas las vidas".
Es necesario resonar con el ritmo del Universo y "transmitir tal cual la vibración de Amor, Armonía y Sanación Reiki".

2. La esencia de Reiki Ho está en heredar energía pura y mantenerla pura.
Si baja el nivel de conciencia por "sentimientos como el egoísmo e ira", la resonancia con el Gran Universo se debilita, la calidad de la vibración de Reiki que transmitimos baja o queda cambiada por energía de baja calidad.

3. Se recibe los beneficios de Reiki según el calibre de la persona que lo canaliza. El poder de Reiki es ilimitado, se reciben los beneficios según vayamos completándonos como canal. Es necesario comprender correctamente la esencia de Reiki (Amor, Armonía y Sanación) y esforzarnos por mejorar como personas.

DE LOS INICIOS DE REIKI HO HASTA HOY

TRANSMISIÓN DE REIKI EN JAPÓN Y FUERA DE JAPÓN

· Chujiro Hayashi (médico y oficial de la Marina Imperial Japonesa) recibió el Shinpiden en 1925 (año 14 de Taisho) y abrió una clínica de Reiki en Shinano Machi, Tokio. Después de la muerte de Usui, manteniendo como base el estilo Usui, fundó la "HAYASHI REIKI KENKYUKAI" (Asociación de Reiki de Hayashi). Su mujer le sucedió como segunda presidente.

· Hayashi Reiki Ryoho fue difundido mayormente en Japón y se formaron 13 maestros. De esos 13, 2 eran mujeres y se otorgó el Shinpiden a Hawayo Takata, una mujer Norteamericana de Hawai de origen japonés, que viajó a Japón para recibir tratamientos médicos en 1938.

· Hawayo Takata abrió una clínica de Reiki en Hawai. En los últimos años de su vida, formó a 22 maestros. (Después de la muerte de Takata Sensei, su nieta, Phyllis Furumoto fundó una asociación y sucedió a su abuela. Barbara Ray Weber con otras ideas, fundó otra asociación The Radiance. Además de estas 2 asociaciones, existen más asociaciones pequeñas y medianas).

· Reiki fue reintroducido en Japón a finales de 1980. Ahora, están siendo difundidos varios tipos de Reiki Occidental.

· Reiki Tradicional sigue activo y en la "Usui Reiki Ryoho Gakkai" fundada por Usui Sensei, se sigue manteniendo la tradición.

Presidentes de la USUI REIKI RYOHO GAKKAI

Usui Reiki Ryoho
(Traditional Reiki Ryoho)

1º Presidente Usui Mikao

2º President Ushida Juzaburo
(Rear Admiral 1865-1986)

3º President Taketomi Kanichi
(Rear Admiral 1978 - 1980)

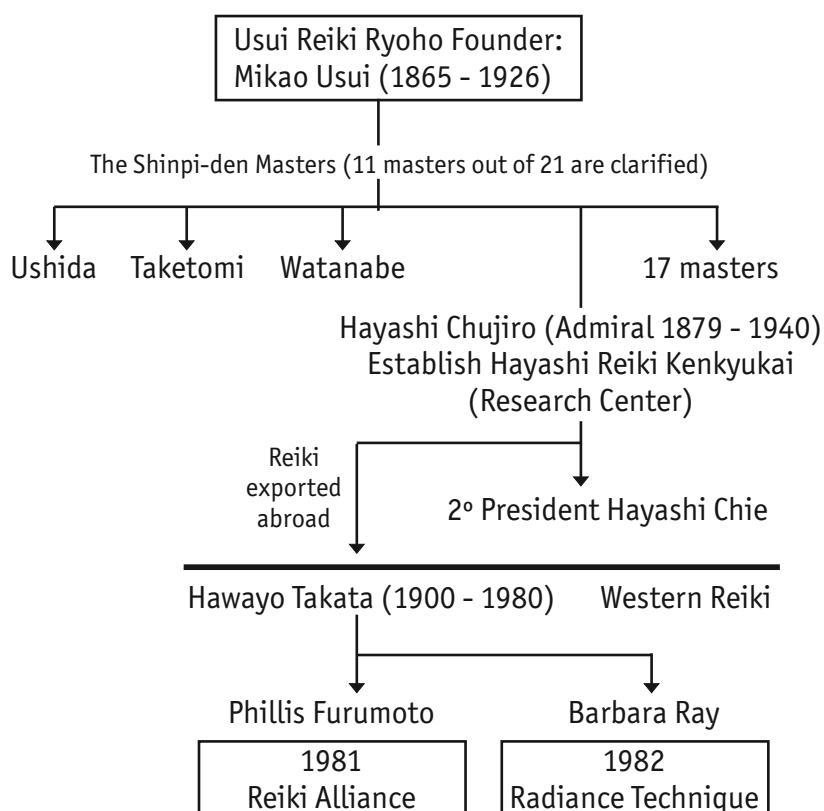
4º President Watanabe Yoshiharu
(School Teacher)

5º President Wanami Houichi
(Vice Admiral 1888 - 1975)

6º President Koyama Kimiko
(1906 - 1999)

7º President Kondoh Masaki
(University Professor)

LÍNEA DE SUCESIÓN





MÉTODOS PARA TRANSMITIR Y POTENCIAR LA ENERGÍA REIKI

REIJU

- Usui Sensei desarrolló una técnica que se llama "Reiju" para transmitir el don de sanar (la capacidad para transmitir Reiki puro). Fuera de Japón, se desarrolló como sintonización o iniciación.

- Reiju sirve para abrir el canal por donde pasa Reiki, pero es muy efectivo para aumentar el flujo de Reiki en personas que ya tienen abierto el canal, y por eso Usui Sensei recomendaba recibir Reiju regularmente.

5 PRINCIPIOS

Fijo los Cinco Principios para elevar la espiritualidad y ser un canal de energía puro, al mismo tiempo, seleccionó 125 Gyoseis del Emperador Meiji y enseñaba que los aprendiesen como "base para mantener un nivel alto de conciencia en la vida diaria".

HATSUREI HO

Para las personas que estaban en el Okuden (2º grado) o más, recomendaba potenciar el flujo de Reiki dentro del cuerpo con las prácticas de HATSUREI HO.

SANACIÓN A DISTANCIA

En la segunda parte del nivel 2 (OKUDEN), daba los símbolos y sus Kotodamas (mantras) para que cualquier persona pudiese practicar la sanación a distancia (sanación que trasciende el tiempo y el espacio).

SHINPIDEN

A las personas que se acercaban al nivel de Shinpiden, Usui Sensei les instruía duramente cuando tenía la oportunidad, para transmitirles el SATORI que él mismo consiguió.

COMPRENDIENDO LAS SINTONIZACIONES Y CÓMO RECIBIRLAS

1. La fuerza vital es potenciada al recibir el flujo de Reiki puro y al mismo tiempo vas a poder transmitir esa energía a los demás. (Esta capacidad es básica y elemental. Tenemos que aumentar la capacidad a través de las prácticas de auto purificación y sanación).
2. Quítate el reloj, gafas etc., y siéntate en una silla con los pies paralelos, en el suelo. Las manos con las palmas hacia abajo en las rodillas.
3. Cierra los ojos ligeramente y relájate. Cuando sea indicado, haz Gassho en frente del pecho. No te pongas tenso, estas en manos de Reiki. Aunque veas algo o tengas alguna sensación especial, solo siente y contempla.

4. Si hay algo o has tenido algunas vivencias, después de acabar puedes comentarlo. Nosotros solemos tener adormecidas la percepción de sensaciones y nos insensibilizamos para poder adaptarnos a la sociedad actual. No pasa nada si no sientes nada al principio. Primero, tenemos que procurar recuperar la capacidad para sanar. Después vamos recuperando las sensaciones necesarias a través de las prácticas. Las vivencias suceden cuando llega la hora para esa persona. Cuando tenemos el deseo de buscar vivencias místicas, resonamos con una vibración negativa. La condición óptima es la condición en la que sentimos calor, relajación y tranquilidad.

FUNDAMENTOS DE LA SANACIÓN REIKI

FUNDAMENTOS BÁSICOS

- No es algo que pueda sustituir la medicina oficial. No es una terapia alternativa, sino que es una terapia complementaria
- La medicina oficial se acerca mayormente al punto de vista físico. Reiki potencia los efectos de la medicina al reactivar la energía vital y aumentar la inmunidad.
- Si no eres médico, no puedes llevar a cabo actividades médicas. Está prohibido diagnosticar y ofrecer tratamiento médico.
- No decir el nombre de la enfermedad. No recomendar medicamentos. Es necesaria la máxima consideración con nuestro comportamiento y las palabras que usamos.
- Es básico "encontrar la causa de la enfermedad" y eliminarla con sanación. Encontrar la causa de la enfermedad (Byosen Reikan Ho), por medio de sensaciones anómalas (Hibiki) o cuando las manos van donde hacen falta (Reiji Ho) y aplicarlas hasta que desaparezca HIBIKI (vibración anómala).
- No tiene relación la capacidad de sentir con la capacidad para sanar. Las características de Reiki son que podemos sanar independientemente de nuestra sensibilidad para sentir.
- Con las prácticas, cualquier persona va a poder captar el origen de la enfermedad (BYOGEN). Con HIBIKI (sensación anómala) que emana desde la raíz de la enfermedad, son automáticamente definidas las zonas y duración del tratamiento. Hasta entonces, utilizar las 12 posiciones.
- Hay veces en los que ocurren movimientos y sensaciones especiales. Hasta que desaparezcan las reacciones, dar Reiki. Las reacciones ocurren según la necesidad y si no hay ninguna sensación, no pasa nada.

- La energía es automáticamente regulada según la necesidad de la persona. Se auto regula el suministro, eliminación y la selección del nivel de vibración. No debemos controlarlo mentalmente.
- Ambos, sanador y paciente son envueltos por la Luz de Reiki y son sanados al mismo tiempo. Ambos tienen que relajarse y dejarse en manos de Reiki totalmente para no obstruir su paso. Este es el mejor secreto.

CÓMO UTILIZAR LAS MANOS

- PUNTOS BÁSICOS

1. Con los dedos estirados, colocamos las manos suavemente. (Para mandar energía suave, separamos los dedos.)
2. El contacto con el cuerpo ha de ser suave sin presión, "con el tacto de una pluma". (No ejercer presión sobre el pecho ni los órganos vitales).
3. En pacientes sensibles, solo aplicamos ligeramente los dedos o la punta de los dedos. (En caso de personas hipersensibles, mantener las manos en el aire).
4. Es efectivo con contacto o sin contacto, pero es mejor si aplicamos las manos directamente sobre la zona. (El contacto físico y el calor corporal hacen que los pacientes se relajen).

- UTILIZANDO UNA O DOS MANOS

1. La norma general es aplicar las dos manos. (En los órganos dobles como los pulmones, los riñones o las orejas, hay que intentar aplicar las dos manos).
2. Si queremos canalizar Reiki en una zona amplia, podemos colocar las dos manos juntas. Se puede poner una mano encima de la otra para concentrar más la energía.
3. Según la situación (parte del cuerpo, síntomas), aplicamos una o dos manos. Da igual la que sea, siempre y cuando la postura de las manos y brazos sea cómoda.

- TRATAMIENTO DE REIKI. Puntos a tener en cuenta.

- El lugar tiene que estar bien acondicionado para favorecer el bienestar. Si no reúne las condiciones favorables, en vez de preocuparnos, podemos purificar el entorno.
- Antes y después del tratamiento, tenemos que lavarnos las manos. Después de lavarlas, es conveniente frotarlas hasta que entren en reacción. Es para tenerlas limpias y para eliminar las vibraciones bajas. (No frotar las manos debajo de agua).
- Ambos, sanador y paciente, han de quitarse el reloj. Hay veces en que el reloj se

estropea. El sanador puede tener las gafas puestas. Los accesorios y objetos que no generen peligro son válidos. (Podemos cargarlos con energía positiva).

- El paciente debe mantener una postura cómoda. Desprenderse de cuanto pueda ejercer algún tipo de presión sobre el cuerpo y evitar cruzar los brazos y piernas.
- Cuando no podamos tocar directamente al paciente, mantendremos las manos a distancia. Por ejemplo en quemaduras, heridas, patologías cutáneas, personas que no deseen ser tocadas, partes delicadas, etc.
- Debemos explicar los cambios que pueden experimentar tras recibir un tratamiento. No es infrecuente experimentar crisis de desintoxicación, pero esto no debe generar preocupación. Pueden temporalmente experimentar empeoramiento de los síntomas como cuadros febriles, aumento en la cantidad de excreción, erupciones en la piel y dolores.

ORDEN DEL TRATAMIENTO

1. Hacemos que el paciente se relaje en una postura cómoda.
2. Levantamos las dos manos para conectarnos con Reiki.
3. Limpiamos el aura del paciente.
4. Canalizamos Reiki en las 12 posiciones. (5 minutos cada posición)
5. Aplicamos las manos donde haya síntomas.

LIMPIEZA DEL AURA

Forma de regular y equilibrar el cuerpo energético

· Antes del Tratamiento:

1. La limpieza del aura del paciente al comienzo es para eliminar la energía sobrante y ajustar los desarreglos. Al mismo tiempo intentamos captar su condición energética al pasar las manos.
2. Pasamos las manos unos 10 centímetros por encima del cuerpo del paciente para acariciar o sacudir su aura. Los movimientos pueden ser de arriba abajo o de derecha a izquierda.

· Después del Tratamiento:

1. El aura de paciente, después del tratamiento se encuentra en un estado sensible. Para evitar recibir las vibraciones bajas y groseras ajustamos el aura del paciente.
2. Después del tratamiento, permitimos que el paciente descanse unos 5 minutos y mientras tanto ajustamos el flujo de energía. La manera de hacerlo es igual que la de antes del tratamiento. (Sólo purificamos las partes que podamos y después de levantarse el paciente trabajamos el resto).

6. Limpiamos el aura para finalizar.

FUNDAMENTOS DE LA SANACIÓN REIKI

LAS 12 POSICIONES BÁSICAS DE MANOS

CABEZA

- H-1.CARA.
- H-2.SIENES.
- H-3.ZONA OCCIPITAL.
- H-4.CUELLO

CUERPO POR DELANTE

- F-1.PECHO SUPERIOR.
- F-2.PECHO INFERIOR.
- F-3.TANDEN.
- F-4.ABDOMEN INFERIOR.

CUERPO POR DETRAS

- B-1.HOMBROS.
- B-2.DEBAJO DE LOS OMÓPLATOS.
- B-3.LUMBARES.
- B-4.SACRO.

H-1 Cara



H-2 Sienes



H-3 Occipitales



H-4 Cuello



F-1 Pecho Superior



F-2 Pecho



F-3 Tanden



F-4 Abdomen inf.



B-1 Hombros



B-2 Omóplatos



B-3 Lumbares



B-4 Sacro



AUTOTRATAMIENTO Y TRATAMIENTO A LOS DEMÁS

Básico en sanación: No utilizar la conciencia ni concentración, sí la relajación.

- Tenemos que primero enfocar nuestra conciencia al objetivo y a la meta, "a quién y para qué queremos transmitir la energía Reiki". Después, tenemos que dedicarnos a ser un canal de Reiki puro.

- El sanador lleva a cabo las sanaciones como "prácticas de Amor y Armonía", pero la elección de aceptar o no lo hace el paciente. El sanador no debe obligar con su poder mental la aceptación del paciente.



Prácticas de tratamientos a nosotros mismos y a los demás.

- Conectarnos con Reiki. Después de conectarnos con Reiki levantando las dos manos, aplicamos las manos (dirigimos), o enfocamos nuestra atención al sitio necesario y pensamos "Vamos a transmitir Reiki", la sanación empieza desde ese momento. Dependiendo de la situación, Reiki empieza a fluir sólo al aplicar las manos (o dirigir las mans) a las zonas necesarias.
- Canalizar Reiki en las 12 posiciones básicas. Las 12 posiciones eran originariamente para el auto tratamiento, pero hoy en día también se están utilizando en los tratamientos a los demás. Si nos cuesta llegar a algunas partes del cuerpo, colocamos las manos donde podamos llegar y ponemos la intención de llegar al sitio adecuado. La energía fluye, sin lugar a dudas, allí donde llevemos nuestra conciencia.
- La duración en cada posición es de 5 minutos (para los de ler. grado), Según la experiencia, es la duración de tiempo adecuada con la que se consiguen mejores resultados. Basándose en esto, poco a poco vais viendo vuestra capacidad. Después, canalizas Reiki en los sitios con síntomas.
- Es básico empezar desde la cabeza. En caso de no tener suficiente tiempo, y queremos tratar mayormente las partes con trastornos, podemos canalizar energía en las 4 posiciones actuales de cabeza o con las 5 posiciones de cabeza de Usui, y a continuación, tratamos a las partes afectadas.
- Practicarlo cuando y donde queramos, de forma natural. Sólo con aplicarlo durante 1 o 2 minutos podemos conseguir algo de efecto. Lo ideal es tratar todas las posiciones para equilibrar la energía, pero se pueden repartir las posiciones a lo largo del día, o sólo tratar la cabeza. Al practicar con constancia, ocurre un despertar a través de la vibración con Reiki y se van solucionando todo tipo de desequilibrios.



LAS 5 POSICIONES DE CABEZA DE REIKI TRADICIONAL

- FRENTE: Entre las cejas y la coronilla, en el nacimiento del pelo.
- LATERALES DE CABEZA: Las sienes. (A la vez)
- OCCIPITAL: El punto medio entre la coronilla y la nuca.
- NUCA: En el hueco del cuello. (Donde se unen el cerebro y la médula oblonga).
- CORONILLA: Punto "100 reuniones" en la coronilla.

POSICIONES DE CABEZA DE GENDAI REIKI HO

- FRENTE Y OCCIPITAL
- LATERALES DE CABEZA
- CORONILLA Y NUCA

TÉCNICAS DE REIKI TRADICIONAL

SHUDAN REIKI HO / RENZOKU REIKI HO (*Parrilla de Reiki / Maratón de Reiki*)

- Hay dos maneras de hacerlo: "tratar al paciente entre varias personas" o "turnarse entre varias personas para tratarlo durante mucho tiempo". Estas técnicas también eran utilizadas en la época de Usui, y también es practicada en el Reiki Occidental, es conocida como Maratón de Reiki. En cuanto a la primera manera, se dice que el efecto se multiplica según el número de personas.
- Se practica colocando las manos en las posiciones básicas y en las partes afectadas. (Mayormente, las zonas donde el paciente siente los síntomas).
- Si hay mucha gente y no hay suficiente sitio donde colocar las manos, algunos pueden ponerse detrás y colocar las manos en los hombros o en la espalda de la persona que está en contacto con el paciente. Se manda energía indirectamente.



REIKI MAWASHI (*Círculo de Reiki*)

- Es una técnica de Reiki Tradicional, pero también se practica en Reiki Occidental como "círculo de Reiki".
- Toma las manos de las personas que están en ambos lados para formar un círculo. Las manos pueden estar en contacto o sin contacto. En el caso de sin contacto, la palma izquierda mirando hacia arriba y la derecha hacia abajo, disfrutar de la sensación del flujo de la energía cambiando de dirección. (Desde una mano a otra, Reiki avanza a la velocidad de la luz). * En Reiki Tradicional, se hace circular Reiki en dirección de las agujas de reloj, recibiendo por la mano derecha.
- Se aumenta el poder de Reiki dentro del cuerpo y tiene el mismo efecto que con la sanación en grupo.

·NENTATSU HO

- Es una técnica para enviar mensajes al subconsciente, a través de la vibración de Reiki que emanamos desde nuestra mano. La utilidad es amplia, se puede utilizar para cambiar hábitos, transmitir los 5 principios a los enfermos graves, etc. (No confundirlo con una sanación utilizando el poder mental o concentración).
- Colocamos una mano en la frente para enviar un deseo puro, de corazón, con honestidad y confianza. Esta técnica es para nosotros o para los demás.

TÉCNICAS PARA PURIFICAR Y VERTER REIKI

JAKIKIRI JOKA HO

- Es una técnica para cortar la energía negativa o vibración anómala, purificando con Reiki y luego vertiendo energía positiva.
- Hacemos una especie de "golpe de Karate" (tres veces), a unos 5 cm sobre el objeto, con la palma de la mano mirando hacia abajo hacia el objeto. Estos movimientos transforman la energía negativa en energía positiva y a continuación, si damos Reiki, purificamos y vertemos Reiki a la vez. (Cuando hacemos estos movimientos, enfocamos la atención al Tanden y cuando detenemos la mano bruscamente, retenemos el aire).



CANALIZAR REIKI A CRISTALES Y OBJETOS (*Purificar y verter*)

- Si son objetos que caben en una mano, los colocamos en su interior y con la otra mano, purificamos la energía con un corte de Karate, 3 veces.
- Colocamos la mano, con la que purificamos, sobre el objeto y canalizamos Reiki.
- Por último, para que no se acerque la energía negativa repetimos el punto 1.
- Si son objetos grandes, enfocamos nuestra atención en un punto o también podemos visualizar el objeto en miniatura en nuestra mano.

PURIFICANDO EL AMBIENTE

- Nos colocamos en el centro de la habitación para hacer JAKI KIRI con una mano hacia las 4 esquinas en sentido contrarreloj. Hacemos lo mismo en el techo y el suelo. Y a continuación canalizamos Reiki dirigiendo la mano hacia esos puntos. (Cuando vemos que no hace falta hacer la purificación de la energía negativa, sólo canalizamos Reiki a las 4 esquinas y el suelo y el techo en dirección anti horario).
- El tiempo para canalizar Reiki es corto. Es como si iluminásemos cada punto con un foco.

PURIFICACION DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS

Podemos canalizar Reiki a los ingredientes antes o después de cocinarlos. Se realiza manteniendo las manos encima de ellos o en contacto con el recipiente.

SANACIÓN A ANIMALES Y PLANTAS

Sanación a los animales: Es bueno coger la costumbre de dar Reiki a la comida y al agua que damos a nuestras mascotas.

- En los perros y gatos, tratamos la cabeza empezando por la frente y luego el cuerpo. Cuando se encuentran nerviosos y se mueven mucho, o no nos dejan acercarnos; podemos canalizar Reiki desde cierta distancia.
- En el caso de los pájaros, podemos enviar Reiki por encima de la jaula o los podemos tomar dentro de la mano o podemos acogerlos con las dos manos.
- En cuanto a los peces, colocamos las manos en la pecera por fuera o desde la orilla de un estanque.



Sanación a las plantas:

- En cuanto a los árboles, aplicamos las manos directamente sobre hojas, ramas, tronco o raíces o en su defecto aplicamos las manos sobre el recipiente.
- En cuanto a las flores, hacemos igual que cuando hacemos la limpieza de aura. También es eficaz coger con las manos el tallo o raíces, o el recipiente entre las manos.
- Antes de sembrar; canalizamos Reiki a las semillas para darlas energía. También, damos Reiki al agua de regar y al abono.

Otros Usos:

- A la cama, ropa, al coche, a los alimentos...
Canalizamos Reiki a todo lo que nos rodea. (Lo hacemos con la intención de purificar y armonizar, con la energía Reiki que emana de las manos).
- También se puede utilizar en las siguientes situaciones, por ejemplo:
 - Cuando metemos dinero o la tarjeta en la cartera.
 - Cuando damos y recibimos tarjetas de visita.
 - Al empezar a conducir y al finalizar.
 - Cuando pagamos y recibimos el cambio.
 - Cuando al empezar a comer y después.
 - Cuando utilizamos perfume o colonia.
 - Cuando tomamos medicamentos, vitaminas, café, refrescos, etc.
- El tiempo puede ser de un segundo, aunque haya gente delante, lo podemos hacer espontáneamente sin que nadie lo perciba.

CÓMO PREPARAR AGUA CON ENERGÍA REIKI

- Nos relajamos y mandamos energía Reiki a una botella o vaso de agua. Puede ser con una o dos manos. Se puede tocar o no el recipiente.
- También vale con la energía Reiki que emanamos de los ojos.
- Siente que la energía blanca de Reiki es emanada desde las manos y los ojos, se va disolviendo en el agua. Visualiza que el agua se está energetizando y que del vaso se desprende luz blanca.

Es importante para la salud beber el agua así tratada y purificada, ya que contiene energía de vibración alta.

TÉCNICAS DE AUTOPURIFICACION Y AUTOCRECIMIENTO

KENYOKU

Es una técnica para purificar la energía dentro del cuerpo. Esta Técnica de purificación forma parte de HATSUREI HO.

- Levantamos las dos manos para conectarnos con la vibración de Reiki y las bajamos despacio.
- Con la mano derecha, deslizamos la mano desde el hombro izquierdo en diagonal hacia la cadera derecha. Hacemos lo mismo con la mano izquierda desde el hombro derecho y repetimos con la mano derecha desde el hombro izquierdo.
- Con la mano derecha, deslizamos la mano a lo largo del brazo izquierdo hasta las puntas de los dedos. Hacemos lo mismo con la mano izquierda y otra vez con la mano derecha.

HIKARI NO KOKYU HO (RESPIRACION LUMINOSA)

Un ejercicio para quitar la tensión reducir el estrés y para purificar la mente y el cuerpo. Técnica independiente de JOSHIN KOKYU HO.

- Con ojos cerrados, nos conectamos con la vibración de Reiki levantando las dos manos hacia el cielo y luego las bajamos lentamente.
- Los brazos levantados con las palmas de las manos mirando hacia arriba, tenerlas encorvadas como si sostuvieras algo dentro. (En el caso de estar de pie, las palmas mirando hacia fuera). Lleva la atención al TANDEN y relájate.
- Mientras inspiras, visualiza que "la Luz blanca de Reiki entra por la coronilla y baja al TANDEN y se extiende desde el TANDEN por todo tu cuerpo". Mientras espiras, "visualizas que la luz que nos llenó todo el cuerpo es emanada desde la piel y se extiende al infinito armonizando todo lo que nos rodea". Si hay alguna tensión dentro del cuerpo, relájate y ve soltando cada vez más esa tensión.
- Según en la situación que estés, cierra los ojos y repite solo el paso 3. Si lo practicas todos los días, la mente y el cuerpo se van purificando cada vez más. Cuando te invada algún desequilibrio psíquico o pensamientos negativos (ira, tristeza, miedo...), llena tu cuerpo con la luz blanca de Reiki.
- Después de acabar sacude bien las manos desde las muñecas para despejarte.

RESPIRACION GASSHO

- Con los ojos cerrados, nos conectamos con la vibración de Reiki levantando las dos manos y las bajamos lentamente.
- Las juntamos frente al pecho (un poco más arriba del corazón) y llevamos la atención al Tanden para tranquilizar la mente.
- Mientras inspiramos, visualizamos que la energía Reiki entra "por las puntas de los dedos y baja hasta el TANDEN y lo llena". Al espirar, visualizamos que "la energía que llenó el TANDEN es expulsada por las puntas de los dedos" (repetirlo durante un rato).
- Con esta respiración, vamos a desarrollar la intuición y la receptividad y a desarrollar más la sensibilidad de las manos.
- Al finalizar sacudir bien las manos desde las muñecas.

REIKI SHOWER (*Ducha de Reiki*)

Bañándonos con Reiki conseguimos purificar el cuerpo y reactivar el cuerpo energético.

- Ponte de pie cómodamente. Cierra tus ojos, levanta las manos sobre tu cabeza con los brazos abiertos. Visualiza y siente que las vibraciones (partículas de Luz) de Reiki del Universo están cayendo sobre ti, como si te ducharas.
- Cuando notes la conexión, baja (sintiendo la vibración) las manos enfrente del cuerpo con las palmas mirando hacia tu cuerpo y empieza a deslizar lentamente hacia abajo las manos. El Reiki que está emanando de las manos y la ducha de Reiki que está cayendo confluyen sobre ti y toda la energía innecesaria será expulsada a través de tus pies (repítelo varias veces). La luz llega a todas las células del cuerpo y la luz de Reiki empieza a fluir especialmente de los ojos, manos y boca.
- Es muy efectivo hacer sanaciones con el cuerpo reactivado y las manos fluyendo Luz.

CHAKRA KASSEI GIHO

Con la respiración, hacer circular Reiki en todo cuerpo, reactivando los chakras.

- Cierra tus ojos y levanta las manos por encima de la cabeza, para conectarnos con la vibración de Reiki y luego bájalas lentamente.
- Haz la respiración abdominal varias veces y relaja tu mente y cuerpo.
- Según inspiras visualizas que Reiki entra a través de la coronilla y llega a cada célula de tu cuerpo llenándolas de Luz. Según espiras, visualizas que la tensión y los pensamientos negativos son expulsados del cuerpo.

(Continua durante un rato este ejercicio.)

- Visualiza los Chakras 1, 4 y 7. A continuación practica la respiración como se indica a continuación:

1) Al inspirar, toma la energía desde el Chakra 1º (raíz) y lleva la energía hasta el Chakra 4º (corazón) para llenarlo con Reiki. Al espirar, expulsa la energía del Chakra 4º fuera del cuerpo, en todas las direcciones (desde el centro del corazón). Acto seguido, inspiras para llevar la energía desde todas las direcciones al 4º Chakra y la expulsas al espirar a través del 7º Chakra (corona). Al inspirar toma la energía desde el 7º Chakra (coronilla) y la llevas al 4º Chakra (corazón) para llenarlo con Reiki. Al espirar expulsa la energía del 4º Chakra fuera de cuerpo, en todas direcciones (desde el centro del corazón.) Acto seguido, inspiras para llevar la energía desde todas las direcciones al 4º Chakra y la expulsas al espirar a través del Chakra 1º (raíz).

2) Cuenta esto como un ciclo. Haz esta respiración varias veces y vete a la siguiente respiración. (Los Chakras 1º, 4º y 7º están siendo reactivados simultáneamente y por eso es llamada respiración básica. Cuando no tienes tiempo, es también efectivo hacer solo este ciclo).

(5) Para reactivar otros chakras, haz el punto 4 reemplazado el 4º Chakra con los Chakras 2º, 3º, 5º y 6º.

(6) Para acabar haz la respiración básica para reactivar los Chakras 1º, 4 y 7º

(7) Si no hay tiempo, se puede practicar solo la respiración básica.



CÓMO UTILIZAR REIKI AL TERMINAR EL NIVEL 1

- El Nivel 1 es un programa para obtener la habilidad básica.
- Puedes utilizar Reiki, pero eres un principiante todavía.
- Tienes que practicar y mejorar tu habilidad y la calidad de Reiki.

- No utilizar la conciencia ni la mente para la sanación.
- Enfoca tu mente en un objetivo y una meta para la sanación Reiki (para quien y como)
- Y simplemente te conviertes en un canal puro de energía Reiki. Depende del recipiente el resultado.

- Continúa con el auto tratamiento durante 21 días. Los días que ayuno Usui Sensei. Asegúrate de que esos 21 días es un periodo de entrenamiento y practica el auto tratamiento durante esos 21 días.
- Si tú no tienes tiempo, sólo unos minutos de práctica es válida. La constitución física cambia después de recibir las sintonizaciones así que toma mucha agua.

- Cuanto más prácticas, más efectos de Reiki sientes.
- Puedes utilizar Reiki en tu vida diaria, para sanar los animales, plantas, alimentos, bebidas, accesorios y habitaciones. Cuando vas a una cafetería, canaliza Reiki al agua y café antes de beberlos.
- Lee el texto repetidamente y pregunta a tu maestro si hay cosas que no entiendes.
- Práctica cualquier técnica que te guste para purificar tu mente y tu cuerpo.

- Reiki puede ser utilizado en cualquier momento y cualquier sitio.
- Tu capacidad nunca desaparece a pesar de no utilizar Reiki, sin embargo, si no lo utilizas, es como no tener esa capacidad.
- Espero que utilices Reiki plenamente para poder alcanzar tus propósitos.



LINAJE

MIKAO USUI



KAN'ICHI TAKETOMI



KIMIKO KOYAMA



HIROYI DOI



PATRICIA GERMINO - ALVARO WÜRTH
Maestros Miembros de la Gendai Reiki Healing Association de Japón

DANIEL ANDRES APELHAN
Shihan en Gendai Reiki Ho