

REIKI

Usui Shiki Ryoho

Sistema Usui de Sanación Natural



PROLOGO

En el Primer Nivel de Reiki, es iniciarse en la vida de distinta forma, trascendente, llena de Luz, Amor y confianza en uno mismo, comenzamos con un gran cambio espiritual, desintoxicando nuestro espíritu y mente, el Reiki es un sistema que busca la armonización de las energías del ser humano. Actualmente es considerada como una terapia propia de la medicina alternativa y complementaria, que basa su práctica en la imposición de las manos, a fin de canalizar la energía de la persona y así autorregular el organismo para evitar bloqueos o desequilibrios físicos y emocionales que podrían generar dolencias o padecimientos.

El Reiki, no es solo una terapia, sino también es una disciplina de vida, que se basa en cinco principios esto es: no te enojés, no te preocupes, se agradecido, trabaja honradamente, y se amable con los demás. Siguiendo estas pautas, estaremos brindando a nuestra vida y entorno un medioambiente saludable que promueva salud y bienestar para nuestro cuerpo y espíritu, y esto es lo que busca el Reiki, hallar la paz y transmitirla

Con cada iniciación elevamos paulatinamente la frecuencia vibratoria de nuestro campo energético. Cada vez nos resulta más fácil, más intensa y más rápida la canalización y la transmisión de la Energía Universal.

La técnica de Reiki sistema tradicional del Dr. Mikao Usui, está incorporada desde 1995 al contexto de las practicas terapéuticas alternativas o complementarias reconocidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Espero poder seguir mostrándote en los siguientes niveles, que has comenzado un camino que pocos pueden caminar y otros continuar, solo los que entienden lo que son pueden darse cuenta que lo que están incorporando a sus vidas, es parte del conocimiento que dejo el maestro y que te lo recuerdo con una frase muy conocida sobre su vida. Luz y Amor, Bendiciones.

“Y a su paso iba sanando.”

Jesús María Villegas

Reiki Master

8° Linaje Usui

OM



El "OM" Palabra eterna es todo: lo que fue, lo que es y lo que será. Letra sánscrita, la curva inferior larga representa el estado de sueño, la curva superior es el estado despertar, y la que parte del centro simboliza el dormir profundo y sin sueños. La medialuna creciente es la representación de Maya, el velo de la ilusión y el punto es el estado trascendental. Cuando el espíritu individual que hay en el hombre atraviesa el velo y descansa en lo trascendental y queda liberado.

Puede traer los siguientes resultados:

- 1) Elimina todos los obstáculos de la vida espiritual como: enfermedad física y mental, pereza, duda, sed de placeres sensoriales, pesar, etc. El control de los sentidos y las pasiones viene naturalmente.
- 2) Despierta las impresiones espirituales latentes por el poder de la asociación con la mantra.
- 3) Purifica la mente.
- 4) Aumenta el poder de la concentración.
- 5) Desarrolla la comprensión espiritual interior.
- 6) Intensifica la devoción por Dios.
- 7) Acrecienta el anhelo por la visión de Dios.
- 8) Conduce a la realización espiritual.



Que es, o que significa la palabra Mantra?

Por ejemplo el nombre de Dios es un mantra, la palabra mantra significa "aquello que salva al alma a través de la repetición".

Salva y libera de la ignorancia de nuestra verdadera naturaleza que es Divina.

El mantra es una formula espiritual, puede consistir de una o varias palabras. Contiene poderosos pensamientos espirituales en forma condensada. Repitiéndolo sinceramente uno realiza su naturaleza Divina, tiene poder.

Te invito a experimentarlo.

TU GUÍA ESPIRITUAL

Ejemplo de mantra:

ॐ ཨོཾ་མ་ཎི་པདྨེ་ཧཱུྃ།

OM MANI PÄDME HUM

Significado: "¡oh, la joya del loto!", y cuya pronunciación en español sería "om mani peme jum", es el mantra de Chenrezig, deidad budista de la Compasión

El mantra om mani padme hum se compone de seis sílabas, cada una de las cuales tiene una proyección en la luz y otra en la oscuridad. La invocación de estas energías de transmutación permite que unas purifiquen a las otras y el practicante pueda alcanzar la ecuanimidad y acceda a la sabiduría del vacío, en el camino a la iluminación.

招福の秘法
萬病の靈藥
今日文けは怒るな
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

LOS CINCO PRINCIPIOS DEL REIKI

- 1º **Sólo por hoy no te preocupes.** Propuesta interesante, no preocuparse sino ocuparse, es decir trasladar la energía del pensamiento a la acción. "Vive en el hoy"
- 2º **Sólo por hoy no te enfades.** La clave es la transformación, para que las emociones no nos dominen, primero respire profundamente, tranquilizarse y canalizar esa energía en algo positivo. "Controlar las emociones"
- 3º **Honra a tus padres, maestros y mayores.** Acaso tenemos en cuenta no sólo a nuestros mayores sino a los demás, respetamos con amabilidad las distintas opiniones. "Practica el altruismo"
- 4º **Gana tu sustento honradamente.** Poner lo mejor de nosotros mismos, no sólo nuestro conocimiento o potencial, sino lo que somos como personas, eso único que nos distingue para poder cumplir con nuestra misión. Ama lo que haces y tu energía vital fluye ilimitadamente. "Sé fiel a ti mismo"
- 5º **Muestra gratitud por todo lo que te rodea.** Agradecer por todo lo que recibimos y por sentirnos parte integrante de esta gran maraña que es la vida, siendo altruista, lo que le pasa a uno nos pasa a todos. "Todos somos parte"

¿QUE ES EL REIKI?

“Reiki es sabiduría y verdad”

Hawayo Takata

A través de la historia de la humanidad han existido siempre métodos de sanación basados en la transferencia de una energía vital universal, omnipotente: la misma energía que impulsa y nutre toda la vida del universo. Miles de años atrás, los libetanos ya poseían una profunda comprensión de la naturaleza del espíritu, la energía y la materia, utilizando este conocimiento para sanar sus cuerpos, armonizar sus almas y conducir sus espíritus a una experiencia de unidad. Más tarde nos encontramos con este conocimiento de nuevo en la India y hallamos formas modificadas de el en las culturas de Japón, China, Egipto, Grecia y Roma, por mencionar unas épocas.

Este conocimiento fue guardado y preservado por las escuelas misteriosas de la mayoría de las culturas antiguas y estaba disponible en su totalidad apenas para muy poca gente, usualmente sacerdotes o líderes espirituales que a su vez lo trasferían a sus discípulos de boca en boca.

Los eruditos modernos a menudo acceden a formas endosadas de este conocimiento interno pero generalmente lo mal interpreta pues usualmente está oculto por un lenguaje críptico y por símbolos. El conocimiento Reiki pudo quedar perdido por siempre si el Dr. Mikao Usui no hubiese redescubierto a fines del siglo XIX la clave que llevo a la recuperación de una tradición milenaria de sanación en sutras sanscritos de 2500 años de antigüedad.

La palabra Reiki significa energía vital universal. Es definida como la potencia que actúa y vive en toda la materia creada. La palabra consiste en dos partes. La silaba **rei** describe el aspecto universal ilimitado, de esta energía, mientras es si mismo **ki** es la de **rei** o sea, la potencia energética vital que influye atreves de los seres vivientes.

El sistema Usui de Reiki no es solamente el método de sanación más simple y natural que conozca, sino también la manera más efectiva de transferir energía vital universal. No bien una persona ha sido abierta para volverse en “canal” reiki, la energía vital concentrada fluirá a través de sus manos según su propio criterio y tendrá tal capacidad durante el resto de su vida.

Que es la Energía Universal

¿Qué es exactamente esta energía vital universal? En términos prácticos, el significado de esto es que el efecto Reiki es eminentemente holístico. Alcanza todos los niveles de la existencia y se aboca a colocar todos estos niveles disonantes en estado de equilibrio. El terapeuta es sólo un canal para esta energía limitada que pasa a través de él cuando coloca sus manos sobre una persona, puesto que no le pertenece, sino que es más bien universal, lo cual lo deja después fortalecido y armonizado. Reiki también traza su camino hacia el área del cuerpo en necesidad de tratamiento. Esta obviamente dotado de una sabiduría mayor que la propia, pues parece saber dónde y cómo y en qué medida el paciente la necesita, sin que nuestro ser sea capaz de incrementar o disminuir el efecto que produce.

La gente muy perceptiva a menudo experimenta Reiki como amor. El amor es una potencia unificadora que nos conduce a un estado todavía mayor de unificación con el todo de la Creación. La meta real de la humanidad es transcribir este estado a la realidad de cada día e incorporarlo como parte de su vida. El amor es el hogar original del alma, donde retorna para unificarse como una gota en el océano limitado del ser, un estado de unión que abarca el conocimiento y la sabiduría, la creatividad y la armonía así como la realización personal, el amor que todo lo envuelve y el deleite eterno.

Reiki puede ayudarnos a encontrar nuestro camino de retorno a este estado de salud o integridad (sanidad). Es un método de sanación en el sentido más amplio de la palabra.

Como ya has notado, Reiki no tiene nada que ver con el espiritualismo o lo oculto en algún matiz o alguna forma. No tiene nada que ver con la invocación de fantasmas o demonios, ni se refiere a la hipnosis o alguna otra clase de técnica psicológica. La vía Reiki no te convertirá en un “mago” o en un “psicoconjurador”. El tratamiento Reiki, sólo se hace uso de una forma conceptual pero neutral de energía cósmica.

Para practicar Reiki, no se requiere algún tipo especial de fe o de credo. Es utilizado con igual éxito por gente de muchas confesiones y religiones, por libres pensadores así como seguidores de las más variadas filosofías e ideologías. Que Reiki haya permitido que mucha gente llegue a experimentar la espiritualidad de una manera más profunda habla de su universalidad.

Manual del Primer Nivel

Por cierto no es coincidencia que un método de sanación como Reiki haya sido redescubierto y traído de nuevo a la existencia en nuestra época, para reconocer como hecho que las sabidurías más profundas de la vida forman una contraparte del desarrollo unilateral de la ciencia y la tecnología, y con sus simples verdades ha soportado un nuevo compromiso.

Estamos de pie sobre el umbral de una nueva edad que será configurada por una nueva cualidad de la conciencia humana, o en un cambio por la destrucción radical de estructuras viejas, permitidas. Lo que pase, será decisión nuestra, y nos entusiasma observar cómo se expande el interés de esta Verdad. Coincidimos con Robert Jungk cuando dice:

*“La humanidad todavía no fue realizada.
Desafiada por peligros mortíferos
es estimulada al despliegue y la expansión”.*

Lo único que puede desplegarse en nosotros son esas capacidades que siempre estuvieron allí, replegadas y a la espera de su desarrollo.

El arte Reiki de sanación es una de esas maravillosas capacidades.



REIKI; SU HISTORIA

Reiki, antiguo método sanador, fue descubierto a mediados del siglo XIX por el DR. Mikao Usui, a quien también se le debe su resurgimiento. La historia de la búsqueda del Dr. Usui de este conocimiento secreto fue contada por la Gran Maestra Hawayo Takato (1900-1980) del siguiente modo:

Mikao Usui era director de un seminario cristiano en Kyoto, Japón. Un día, algunos de sus pupilos mayores preguntaron por qué nunca habían oído algo acerca de los métodos de sanación utilizados por Jesucristo y si el Dr. Usui podría realizar tales sanaciones para ellos. Dado que no le resultó posible contestar esas preguntas, el Dr. Usui decidió renunciar a su cargo y estudiar cristianismo en un país cristiano hasta encontrar las respuestas.

Su viaje lo llevó hasta Estados Unidos, donde asistió a la Universidad de Chicago y se graduó como doctor en teología. Sin embargo, no conseguía encontrar una respuesta satisfactoria en las escrituras cristianas y, al no haberlas hallado tampoco en las escrituras chinas viajó al norte de India, donde se abocó al estudio de los textos sagrados. El Dr. Usui no sólo dominaba el japonés, el chino y el inglés sino también el sánscrito.

TU GUÍA ESPIRITUAL

Tiempo después regresó a Japón, donde descubrió algunos símbolos y formulas sánscritas en viejos sutras budistas que parecían contener las respuestas a sus interrogantes. En esos días, vivía en un monasterio de Kyoto y, después de haberlo hablado con su abad, se dirigió a la montaña sagrada de Kuriyama, situado a unos 25 km de distancia. Allí intentó ayunar y meditar en soledad durante 21 días con la esperanza de establecer contacto con el nivel de conciencia de los signos sánscritos que había anotado para determinar la verdad de sus contenidos.

Al llegar a la montaña, colocó frente a él 21 pequeñas piedras y como una especie de calendario arrojaba una con el paso de cada día. Durante este período, leía los sutras, cantaba y meditaba. No sucedió nada similar hasta el amanecer del último día. Estaba todavía bastante oscuro cuando vio una luz intensa que se dirigía hacia él a gran velocidad. Se volvió más y más grande hasta que finalmente lo impactó en el medio de la frente. El Dr. Usui pensó que iba a morir cuando de pronto vio millones de pequeñas burbujas azules, lilas, rosadas, todos los colores del arco iris. Apareció una inmensa luz blanca y delante de Él vio los conocidos símbolos sánscritos que brillaban con destellos dorados y dijo: "Si, lo recuerdo".

Ese fue el nacimiento del sistema Usui de Reiki.

Cuando regresó a un estado mental de consciencia, el sol estaba alto en el cielo. Se sintió lleno de fuerza y energía y comenzó a descender de la montaña. En el apuro,

sin embargo, se lastimó un pie. Lo tomó en sus manos, durante algunos minutos y el dolor desapareció. Ese fue el primer milagro.

Dado que tenía hambre, se detuvo en una posada del camino y pidió, un gran desayuno japonés. El posadero le aconsejó no ingerir tanta comida después de un ayuno tan prolongado, pero el Dr. Usui pudo comer todo sin la menor consecuencia. Ese fue el segundo milagro.

La nieta del posadero poseía un intenso dolor de muelas, que sufría desde días atrás. El Dr. Usui aplicó sus manos sobre el rostro hinchado y de inmediato ella se sintió mejor. Corrió hacia su abuelo y le dijo que ese no era un monje común. Esa sanación fue el tercer milagro del día.

El Dr. Usui regresó a su monasterio pero, después de unos días decidió partir hacia la Ciudad de los Mendigos en el suburbio miserable de Kyoto, para tratar a los menesterosos y ayudarlos a tener una vida mejor. Permaneció siete años en el asilo, tratando muchas enfermedades.

No obstante, un día advirtió que no cesaban de regresar los mismos rostros conocidos. Cuando les preguntaba la razón por la cual no habían comenzado una nueva vida, le decían que trabajar resultaba algo problemático y que era mejor seguir mendigando.

El Dr. Usui se sintió profundamente apenado y lloró. Reconoció que en sus sanaciones había olvidado algo de inmensa importancia, o sea, enseñarles gratitud a los mendigos. Durante los días siguientes pensó algunas de las máximas Reiki.

Poco después abandonó el asilo y regresó a Kyoto, donde encendía una gran antorcha y permanecía en las calles. Cuando los transeúntes le preguntaban el motivo, les dijo que procuraba gente que buscaba la luz verdadera, gente enferma y oprimida que anhelara ser sanada. Ese fue el comienzo de una nueva parte de su vida, que dedicó a viajar y a enseñar Reiki.

Hoy el Dr. Usui está enterrado en un templo de Kyoto, con la historia de su vida escrita en su lápida. Se dice que su sepulcro fue honrado por el Emperador de Japón.

Uno de los más cercanos colaboradores del Dr. Usui, el Dr. Chijiro Hayashi, ocupó su lugar, convirtiéndose en el segundo Gran Maestro de Reiki en la línea de tradición. Dirigió una clínica privada de Tokyo hasta 1940, donde se trataban casos excepcionalmente graves, mediante aplicaciones constantes de Reiki en el caso de males especialmente serios. Con frecuencia, un paciente solía recibir Reiki de diversos practicantes al mismo tiempo. Los efectos de la Segunda Guerra Mundial y la muerte del Dr. Hayashi el 10 de Mayo de 1941, pusieron fin a esta obra. Hawayo Takata se convirtió en la sucesora del Dr. Hayashi. Ella había nacido en 1900 en la

Manual del Primer Nivel

isla Hawai como hija de padres japoneses, pero poseía la ciudadanía de EEUU. Era viuda, tenía dos hijas, y estaba en el final de su fortaleza física y espiritual cuando su camino la condujo hacia Reiki en 1935. En esa época sufría una cantidad de enfermedades graves, cuando una voz interna le dijo que fuese a Japón y buscase la sanación allí.

Ya en Japón, yacía sobre una mesa de operaciones, a punto de atravesar una cirugía cuando la voz le habló de nuevo diciéndole que la intervención era innecesaria. Le preguntó a su médico sobre otros métodos de tratamiento y El le aconsejó ir a la clínica Reiki del Dr. Hayashi. Una vez allí, recibió Reiki diariamente de dos practicantes y, después de un mes, había recuperado completamente la salud.

Hawayo Takata fue discípula del Dr. Hayashi durante un año y después volvió a Hawai con sus hijas. El Dr. Hayashi la habilitó como Maestra Reiki cuando visitó Hawai en 1938. A su muerte en 1941, ella lo sucedió como Gran Maestro. Vivió e hizo sanaciones en Hawai durante muchos años, pero comenzó a entrenar Maestros Reiki recién cuando llegó a los 70 años. El 11 de diciembre de 1980, Hawayo Takata, falleció dejando 22 Maestros Reiki en Estados Unidos y en Canadá.

Ser Eventos
TU GUÍA ESPIRITUAL



DICE PHYLLIS LEI FURUMOTO, O SENSEI

En Japón toda la gente “sabe” Reiki, Reiki es la energía de la vida. Esta energía es cultivada y utilizada para guiarse en la vida cotidiana. Cada porción de la vida posee una ceremonia y una tradición basada en la comprensión de Reiki es energía viviente. Esta actitud hacia la vida ha creado disciplinas –modos de vivir- dentro de la cultura JAPONESA Usui de Sanación Natural. Este sistema es un Arte Sanador un acceso a la integridad mediante la adopción de una manera particular de vida.

Si bien la palabra Reiki se utiliza ahora para identificar al Sistema Usui de Sanación Natural, resulta más apropiado decir que estudiamos el Sistema Usui de Sanación Natural a fin de estar con Reiki en nuestras vidas como una honorable experiencia sagrada.

La conexión constante que el estudiante tiene con su maestro y mentor es la esencia de la tradición oral, la fuente de esa tradición.

Ese nexo no es para validar, asegurar o controlar. Esta conexión constituye una guía, se utiliza como criterio basal, mientras el estudiante encuentra su propio rumbo a través de la maraña de la mente y de las creencias.

Otra esencia emana de los cambios y ajustes naturales que se efectúan en las historias y el énfasis del maestro según el estudiante. La esencia del relato reside en la lección y en las palabras recordadas por el estudiante, no en los datos.

Tomen esta ofrenda, úsenla sabiamente. Dejen que las historias confluyan en el lugar de la sabiduría dentro de ustedes.

Permitan que su sabiduría los guíe en su vida cotidiana.

GUIA BASICA PARA EL USO DEL REIKI

- 1) Antes de comenzar el tratamiento, crear un ambiente de tranquilidad y calma. Música suave, luz tenue, fresco en verano, cálido en invierno, aceites aromatizantes, sahumerios. Aunque esto no sea un requisito esencial, si podemos hacerlo resulta muy placentero.
- 2) Antes de comenzar el tratamiento y luego de finalizarlo lavarse las manos con agua fría, pues corta la estática.
- 3) Busque una postura confortable en una silla o sillón teniendo en cuenta su propia comodidad.
- 4) Quitarse los zapatos, anteojos, cinturones o cualquier elemento ajustado, para estar lo más cómodo y relajado posible.
- 5) Reiki no interfiere con metales, por lo cual no es necesario sacarse anillos, cadenas, etc.
- 6) Mantener los dedos juntos y la curvatura natural de las manos, para no dispersar la energía.
- 7) Mantener las manos en cada posición de tres a cinco minutos.
- 8) Se pueden mantener las manos a una corta distancia o sobre el cuerpo directamente.
- 9) Mantener las piernas descruzadas para permitir que la energía Reiki fluya sin interrupciones.
- 10) El tratamiento completo dura aproximadamente una hora.
- 11) Para iniciar un tratamiento completo deben realizarse cuatro sesiones consecutivas.
- 12) Para realizar un tratamiento completo, utilice todas las posiciones básicas correspondientes.

Manual del Primer Nivel

13) En caso de no contar con el tiempo necesario se puede realizar el tratamiento corto. Se coloca a la persona sentada en una silla y se realizan las siete posiciones básicas.

14) Si hubiera que tratar una zona específica o un órgano muy dañado, primero se realiza el tratamiento completo y luego se trata la zona de diez a quince minutos más.

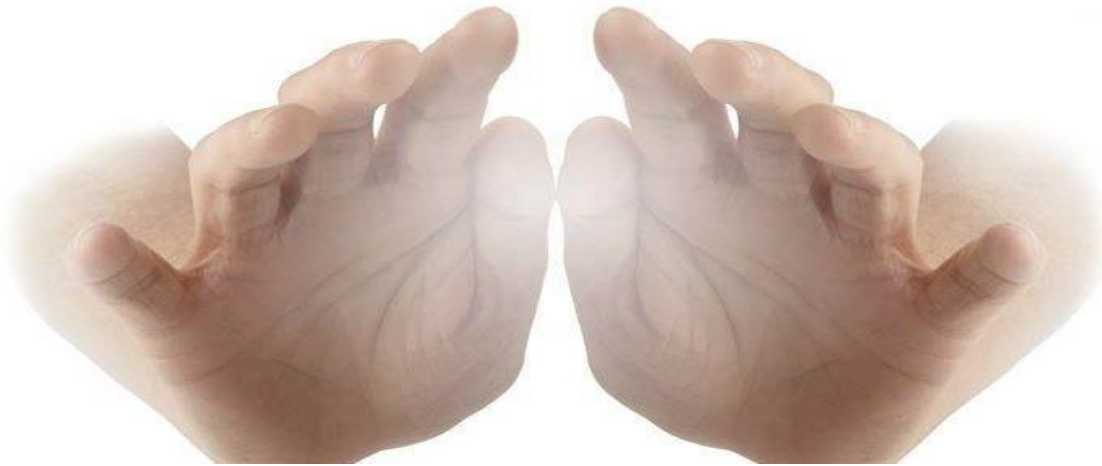
15) En caso de emergencia o accidente, llevar una mano sobre la zona afectada y otra sobre el plexo solar (boca del estómago) para brindar contención emocional.

16) Para las quemaduras o heridas sangrantes, no apoyar las manos, mantenerlas a diez centímetros de distancia aproximadamente. De esta manera evitamos dolor, ardor o una profunda incomodidad.

17) Finalmente deje que sus manos lo guíen intuitivamente, entréguese a lo que sienta y disfrute de la experiencia de brindar Reiki.

Ser Eventos

REIKI ES AMOR INCONDICIONAL



“Reiki, manos que Curan”

EFEECTO DE CADA POSICIÓN

CABEZA

POSICION N° 1:

FISICO: Produce el equilibrio de las glándulas pineal y pituitaria, es eficaz en todo lo relacionado con los ojos (visión, claridad, color), nariz (seno frontales, maxilares, etc.) y mandíbula (dientes, encías, estructura muscular).

EMOCIONAL: Calma la ansiedad, reduce las tensiones y el estrés permitiendo una profunda relajación y la descarga de emociones contenidas.

MENTAL: Facilita la concentración, permitiendo el esclarecimiento de ideas y pensamientos.

POSICIÓN N° 2:

FISICO: Equilibra los hemisferios cerebrales, aliviando los dolores de cabeza y corporales.

EMOCIONAL: Produce un balance cerebral entre los hemisferios derecho e izquierdo. Trabaja para contrastar la preocupación, la depresión y estados muy graves como la histeria y el shock, promoviendo la serenidad.

MENTAL: Promueve la productividad, la creatividad y la claridad de los pensamientos. Aumenta la retención de información y la capacidad de la memoria.

POSICIÓN N° 3:

FISICO: Trabaja sobre la base del cerebro, cerebelo y médula, asistiendo en problemas de comunicación y el control de peso. Esclarece la visión y la percepción del color. Alivia dolores de cabeza y ayuda a lograr armonía. Coordinación al despertarse y profunda relajación que induce al sueño, al irse a dormir.

EMOCIONAL: Para remediar el estrés, la preocupación, la irritación y el miedo o shock, logrando relajación y alivio para los dolores generales.

MENTAL: Nos abre para la aceptación y la comunicación, brindando paz, equilibrio, claridad y sentido de bienestar.

POSICIÓN N° 4:

FISICO: Trabaja sobre la garganta, amígdalas, tiroides, paratiroides y balancea el metabolismo, la presión sanguínea y la circulación.

EMOCIONAL: Calma la ira, la hostilidad, el resentimiento y la frustración abriendo paso al perdón, la autoestima, la confianza y la alegría. Ayuda a lograr un balance para dar y recibir.

MENTAL: Nos abre para la aceptación y la comunicación, brindando paz, equilibrio, claridad y sentido del bienestar.

FRENTE DEL CUERPO

POSICIÓN N° 1:

FISICO: Estimula todo lo relacionado con el corazón, pulmones y timo. Promueve mejoras en la circulación.

EMOCIONAL: Calma la ira, la hostilidad, los celos y el resentimiento, permitiendo un balance para lograr la autoconfianza y la seguridad en uno mismo. Aumenta nuestra capacidad de amor en el centro del corazón para la alegría y el amor incondicional hacia los demás.

MENTAL: Nos entrega a la calma y a la serenidad, produciendo concentración, equilibrio y armonía.

POSICIÓN N° 2:

FISICO: Trabaja sobre el hígado, estómago, bazo, duodeno y sobre el páncreas, que produce insulina y enzima. Asiste a la digestión.

EMOCIONAL: Ayuda a soltar el estrés, la ira y las frustraciones, dejando libre paso a la relajación, la paz y la serenidad. Abre el canal para recibir más energía.

MENTAL: Permite la claridad, el equilibrio y la paciencia.

POSICIÓN N° 3:

FISICO: Incluye el hígado, el bazo, vejiga, colon transversal y plexo solar.

Manual del Primer Nivel

EMOCIONAL: Reduce la acumulación de estrés, alivia la ansiedad, y los sentimientos de frustración e histeria. Quita nuestra necesidad de manipulación y control, promoviendo la fuerza interior.

MENTAL: Esclarece la confusión, alivia la depresión. Aumenta la autoconfianza y la apreciación.

POSICIÓN N° 4:

FISICO: Drenaje linfático, elimina toxinas. Trabaja sobre el intestino grueso, delgado, vejiga, coxis, el ciático y los nervios de la espalda. En la mujer alivia dolores de cabeza y asiste en la menstruación ya que incluye ovarios y útero, mientras trabaja en la próstata del hombre. También asiste en soluciones de la constipación y la diarrea.

EMOCIONAL: Libera reacciones emocionales para una mejor salud sexual. Alivia la ansiedad, los miedos y sentimientos reprimidos. Brinda apoyo para la creatividad.

Las siguientes imágenes son ejemplos de cómo tienes que poner tus manos sobre cada chacra, con este manual de 1 ° nivel, se anexa un archivo con 20 posturas más para tu auto terapia.

Recuerda que tienes que hacer 21 días de auto tratamiento para poder acceder al siguiente nivel, puedes usar música con el sonido de campanas que te marcan cada 3 minutos para que cambies de chacra, puedes utilizar los sonidos que tenemos en nuestra radio por internet, "Radio Ser" o si no pedirla desde nuestra web en la sección cursos.





Posición en el Chakra Corona



Posición Chakra Garganta



Posición en Chakra 3° Ojo

Otras posiciones sobre los Chacras 7°, 6° y 5°



Las Posturas de las manos que vemos arriba , son ejemplos explicadas en los audios.

Posiciones sobre los Chacras 4°, 3°, 2° y 1°



Chakra del Corazón



Chakra del Plaxosolar



Chakra Sexual



Chakra Raíz

El Sistema de Chakras



El séptimo chakra, o corona está localizado en la parte superior de la cabeza. Representa la glándula pineal y gobierna el cerebro superior y el ojo derecho. Con este chakra, uno puede alcanzar el sentimiento de integración con Dios. Su color se ve Violeta, o a veces, la combinación de todos los colores: Blanco pálido.



El sexto chakra está localizado en el centro de la frente, mejor conocida como tercer ojo, representa la glándula pituitaria. Gobierna el cerebro inferior y el sistema nervioso, los oídos, la nariz y el ojo izquierdo, el ojo de la personalidad. Mediante este centro consideramos nuestra naturaleza espiritual. Su color azul.



El quinto chakra pertenece a la garganta. Representa la glándula tiroides y rige los pulmones, las cuerdas vocales, el aparato bronquial y el metabolismo. Es el centro de expresión, comunicación y juicio. Su color es el celeste.



El cuarto chakra es el del corazón, representa el timo. Este chakra gobierna el corazón, la sangre y el sistema circulatorio, influye en los sistemas inmunológico y endocrino. Es el centro mediante el cual sentimos el amor. Su color es el verde



El tercer chakra está localizado en el pleno solar. Representa el páncreas y rige la actividad del hígado, del brazo, del estómago, de la vesícula biliar y aspectos del sistema nervioso. Es como una cámara de compensación de las cuestiones emocionales y de la energía personal. Su color es el amarillo.

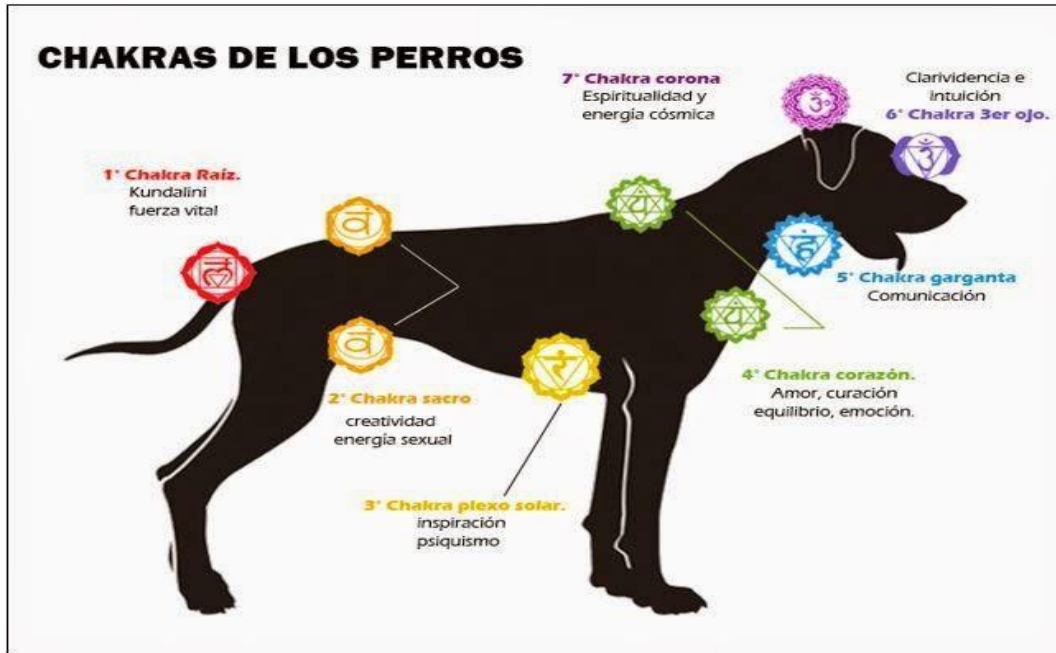


El segundo chakra está localizado en los órganos sexuales (ovarios en la mujer y testículos en el hombre) y es el chakra de la creatividad. Rige actitudes en las relaciones, en el sexo y en la reproducción. Su color es el naranja.



El primer chakra, el chakra básico o radical, está situado en la base de la columna y se define como el chakra que gobierna la comprensión de la dimensión física. Es el centro de energía mediante el que se decide "luchar o huir". Representa las glándulas suprarrenales, gobierna los riñones y la columna vertebral. Su color es el rojo.

Los Chacras en Animales



www.SerEventos.com



Reiki en Plantas



Ejemplo de Postura posición de manos en plantas

Ten en Cuenta...

Que el reiki, es un sendero de luz, que a partir de ahora puedes hacer el auto tratamiento por 21 días y luego cuando te sientas preparado o preparada puedes seguir con el siguiente nivel, donde podrás asistir a tus seres queridos, amigos y vecinos que necesitan una ayuda verdadera de la luz que vos vas a irradiar. En el siguiente nivel se enseñan los símbolos que te permiten ayudar, multiplicar el poder del reiki que fluirá por tu interior, siendo un perfecto canal. Te espero en el proximo nivel. Luz y Amor, Bendiciones.

Hoy tienes una herramienta poderosísima para tu evolucion y sanacion espiritual, recuerda que siempre puedes consultarme lo que necesites saber sobre el reiki.

“Que Dios guie tus pasos por esta vida y por El Sendero del Reiki”

Jesús Maria Villegas

Reiki Master

8° Linaje Usui Internacional