



MANUAL DE REIKI

NIVEL I



SANANDO JUNTOS



Índice

Introducción

Unidad 1

- El Don de la Curación y la Sensibilidad Energética
- Los orígenes del Reiki - Mikao Usui
- Reiki en el mundo actual
- Principios Reiki

Unidad 2

- Energia vital + universal
- Descubriendo la canalización energética; Dar amor, recibir amor.
- Vivir con esta herramienta. Usos y protecciones. Preparación del canal y del espacio
- Procesos de limpieza y purificación

Unidad 3

- Los tres grados del Reiki
- Meditación conectando con el corazón
- Respiración con conciencia y presencia
- Posiciones de las manos
- Autotratamiento 21 días
- Canalizando sobre otros. Apertura y cierre de sesiones.
- Alcance de su uso
- Reiki para la salud y el bienestar y el tratamiento de enfermedades

Unidad 4

- Procesos de sanación, integración de vibraciones y frecuencias
- Sanando con los elementos y la naturaleza
- Abraza el flow; Armonizando tu energía interna y tu sistema vital
- Conciencia sobre el sistema de centros energéticos - chakras



Introducción

Bienvenidas y bienvenidos al maravilloso mundo del Reiki, una antigua técnica de sanación por imposición de manos, que nos conecta con la energía universal para promover el bienestar físico, mental, emocional y espiritual. El Reiki, redescubierto por Mikao Usui, es una herramienta sencilla pero poderosa que nos permite armonizar nuestras vidas y las de los demás mediante la canalización de la energía vital que nos rodea.

- ❖ **Reiki como un viaje:** El primer nivel de Reiki se presenta como el comienzo de un viaje de autodescubrimiento y crecimiento espiritual de por vida.

En esencia, se manifiesta el profundo impacto de armonizar el sistema vital, cultivar la conciencia de los centros de energía (chakras) y abrazar el papel de canal para la energía universal de sanación.

"Imagina un río, una fuerza poderosa y vital. Cuando el río fluye libremente, nutre la tierra y aporta vida a todo lo que toca. Pero cuando los obstáculos bloquean su camino, el flujo se estanca, causando perturbación y decadencia.

Nuestros cuerpos son como este río. También tenemos una energía vital fluyendo dentro de nosotros, nutriendo cada célula, pensamiento y emoción. El Reiki es una práctica suave pero profunda que nos ayuda a:

- ❖ **Desbloquear el flujo:** Al igual que eliminaríamos rocas de un lecho de río, el Reiki ayuda a eliminar los bloqueos que obstruyen el libre flujo de energía dentro de nosotros. Estos bloqueos pueden manifestarse como dolencias físicas, angustia emocional o fatiga mental.
- ❖ **Despertar la armonía interior:** Al restaurar el flujo natural de energía, el Reiki aporta una sensación de profunda paz interior



y armonía. Nos permite conectar con nuestro verdadero ser y experimentar una profunda sensación de bienestar.

- ❖ **Abrazar el poder sanador interior:** El Reiki nos empodera para convertirnos en canales conscientes de la fuerza vital universal. Aprendemos a confiar en la sabiduría innata de curación de nuestros cuerpos y mentes.

El viaje del autodescubrimiento

Este manual está diseñado para guiarte en el **primer nivel de Reiki**, también conocido como **Shoden**, donde aprenderás los fundamentos esenciales para iniciar tu práctica como canal de esta energía. Durante este proceso, descubrirás cómo abrirte a la energía universal, limpiarte de bloqueos, y equilibrar tu propio sistema energético y el de quienes te rodean.

A lo largo de este manual, encontrarás herramientas prácticas que te permitirán desarrollar confianza y sensibilidad como practicante de Reiki. Aprenderás autotratamientos y a realizar sesiones sobre otros (personas, plantas, animales y espacios) siempre desde el respeto y la gratitud hacia esta energía que nos acompaña y sostiene.

El primer nivel de Reiki es el inicio de un viaje profundo hacia el autoconocimiento y la sanación. Al integrarlo en tu vida cotidiana, no solo experimentarás sus efectos, sino que también comenzarás a vivir con mayor conciencia y conexión con el amor incondicional, que es la esencia de toda sanación.

Espero que este manual te inspire y te motive a seguir aprendiendo y explorando el Reiki, recordando siempre que eres un canal de amor y luz en el mundo.



Unidad 1

En esta unidad, aprenderás sobre los orígenes del Reiki, cómo Mikao Usui redescubrió esta poderosa técnica de sanación y cómo su legado ha influenciado a millones de personas en todo el mundo. Al conocer la historia del Reiki, entenderás su profunda conexión con la energía universal y cómo esta práctica milenaria puede transformar la vida de quienes se abren a recibirla. Asimismo, veremos cómo Reiki ha evolucionado y se ha adaptado al mundo actual, convirtiéndose en una herramienta reconocida por su capacidad de generar bienestar y armonía.

Entender las raíces del Reiki es fundamental para conectar con su esencia, respetar su tradición, y comprender la importancia de los principios espirituales que lo sustentan.

El Don de la Curación y la Sensibilidad Energética

El don de la curación y la sensibilidad energética son cualidades innatas en todos los seres humanos, aunque algunas personas las tienen más desarrolladas o son más conscientes de ellas. Estas habilidades nos conectan con la esencia misma de la vida y nos permiten percibir y trabajar con las sutiles energías que nos rodean y fluyen a través de nosotros.

La Sensibilidad Energética

La sensibilidad energética es la capacidad de percibir y sentir las energías sutiles que nos rodean. Esta habilidad puede manifestarse de diversas formas:

1. Percepción de auras o campos energéticos alrededor de personas, animales o plantas.
2. Capacidad de sentir las emociones o estados de ánimo de otros.
3. Intuición agudizada sobre situaciones o personas.
4. Sensibilidad a los ambientes y espacios energéticos.

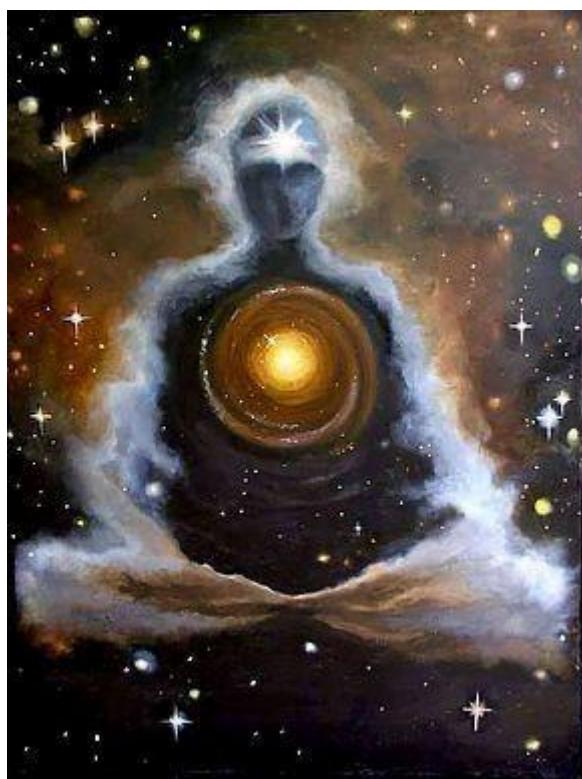


5. Capacidad de sentir la energía fluyendo a través del cuerpo durante prácticas como el Reiki.

Desarrollar la sensibilidad energética requiere práctica, atención y apertura. Meditar regularmente, practicar la atención plena y trabajar con técnicas energéticas como el Reiki puede ayudar a afinar esta habilidad.

El Don de la Curación

El don de la curación es la capacidad de canalizar energía sanadora para promover el bienestar y la salud en uno mismo y en los demás. Este don no se limita a la curación física, sino que abarca también la sanación emocional, mental y espiritual.



Características del don de curación:

1. Capacidad de canalizar energía universal o vital.
2. Intuición sobre las necesidades de sanación de otros.



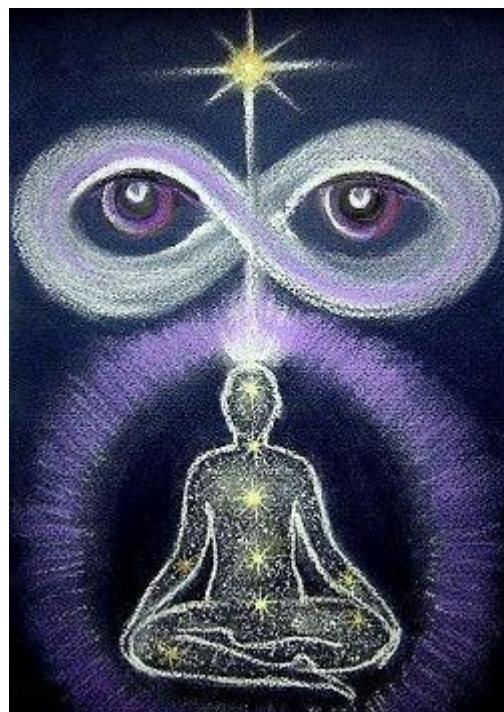
3. Habilidad para equilibrar y armonizar energías.
4. Compasión y empatía profundas.
5. Deseo genuino de ayudar y sanar.

Es importante entender que el don de la curación no reemplaza la atención médica profesional, sino que la complementa. Los sanadores éticos siempre alientan a sus clientes a buscar atención médica cuando es necesario.

Desarrollando el Don

Aunque estos dones pueden ser innatos, también pueden desarrollarse y refinarse con el tiempo y la práctica. Algunas formas de nutrir estas habilidades incluyen:

1. Práctica regular de técnicas energéticas como Reiki.
2. Meditación y ejercicios de visualización.
3. Estudio de anatomía energética (chakras, meridianos, etc.).
4. Desarrollo de la intuición y la escucha interior.
5. Trabajo personal de sanación y autoconocimiento.
6. Práctica de la compasión y el servicio desinteresado.





Responsabilidad y Ética

Con el don de la curación y la sensibilidad energética viene una gran responsabilidad. Es crucial mantener una ética sólida, respetar los límites, y actuar siempre desde un lugar de amor y compasión. La humildad es esencial, reconociendo que somos canales para la energía sanadora, no su fuente.

Integración en la Vida Diaria

Estas habilidades no están reservadas solo para sesiones formales de sanación. Pueden integrarse en la vida cotidiana para crear ambientes más armoniosos, relaciones más saludables y una mayor conciencia de nuestro impacto energético en el mundo que nos rodea.

El don de la curación y la sensibilidad energética son herramientas poderosas para el crecimiento personal y el servicio a los demás. Al cultivar estas habilidades con respeto, amor y dedicación, no solo nos transformamos a nosotros mismos, sino que contribuimos a la sanación y elevación de la conciencia colectiva. Recuerda siempre que estos dones son una responsabilidad sagrada y una oportunidad para ser un faro de luz y sanación en el mundo.



Los orígenes del Reiki - Mikao Usui



El Reiki tiene sus raíces en la historia y filosofía del Japón, donde el sistema fue canalizado por el maestro **Mikao Usui** a principios del siglo XX. Por lo que puede decirse que es un sistema antiguo y nuevo a la vez. Usui, profundamente interesado en los misterios de la curación y la espiritualidad, emprendió un viaje de autoconocimiento y aprendizaje que lo llevó a meditar y estudiar antiguas enseñanzas budistas y taoístas.

Durante un retiro espiritual de varios días en el monte Kurama, en Japón, Usui experimentó una profunda conexión con la energía universal. Este despertar le otorgó la capacidad de canalizar energía



curativa a través de sus manos, una habilidad que más tarde sería conocida como **Reiki**, cuyo significado se descompone en dos palabras en dos *Kanji*: "Rei" (energía universal) y "Ki" (energía vital).

Mikao Usui nació el 15 de agosto en 1865 en Japón y, desde joven, mostró un gran interés por las enseñanzas espirituales. A lo largo de su vida, estudió una variedad de disciplinas, incluyendo budismo, taoísmo, medicina tradicional china, Ayurveda, psicología, y artes marciales, además de otras filosofías espirituales variadas de Oriente y Occidente. Su búsqueda de conocimiento lo llevó a desarrollar una práctica de meditación y a recibir revelaciones sobre cómo sanar a través de la energía universal.

Desarrolló el sistema Reiki con el fin de proporcionar al individuo un método simple que le permitiese volver a conectar con su espiritualidad innata, de esta manera accesible para todos. Se dice pretendía enseñar un método holístico que pudiese conducir al practicante a un camino de iluminación desprovisto de influencias u obligaciones de contexto religioso alguno.

Una vez que recibió el conocimiento del Reiki, Usui dedicó su vida a enseñar esta técnica de sanación, estableciendo una escuela donde entrenaba a estudiantes en los principios y prácticas del Reiki. Usui Reiki Ryoho Gakkai: "Método Usui de Curación a través de la Energía Espiritual".

Reiki en el mundo actual

Desde los tiempos de Mikao Usui, el Reiki ha experimentado una notable evolución. La práctica fue llevada fuera de Japón por **Hawayo Takata**, una de las primeras maestras de Reiki en Occidente, quien fue entrenada por **Chujiro Hayashi** (fundador de la llamada clínica y escuela Hayashi Reiki Kenkyu Kai), uno de los discípulos directos de Usui. Takata jugó un papel crucial en la expansión de Reiki en el mundo, especialmente en Occidente.



En la actualidad, Reiki es practicado en todo el mundo y ha sido integrado en diversas áreas de la medicina complementaria y holística. Es común encontrarlo en hospitales, clínicas y centros de bienestar, donde se utiliza para apoyar el tratamiento de diversas dolencias físicas y emocionales. Reiki es reconocido como una terapia complementaria efectiva para aliviar el estrés, reducir el dolor y acelerar los procesos de sanación de los cuerpos físico, mental y espiritual.

A pesar de su expansión, Reiki sigue manteniendo su esencia original, basada en los principios de Usui, que destacan la importancia de la **autodisciplina**, la **compasión** y la **conexión espiritual**. Estos principios son recordatorios diarios para los practicantes de vivir en paz y en armonía con ellos mismos y con el universo. Viviendo así una vida más plena.

Los 5 Principios del sistema Reiki

Los **Cinco Principios de Reiki** (o **Gokai**, en japonés) fueron enseñados por Mikao Usui como una guía para vivir en armonía con nosotros mismos y con el universo. Estas máximas, aunque sencillas, contienen profundas lecciones de vida que, cuando se aplican a diario, pueden transformar nuestra energía y bienestar emocional.

Los principios se recitan en japonés al comienzo o al final de las prácticas de Reiki, como una forma de conectar con su esencia y establecer una intención positiva para el día.

1. Solo por hoy, no te enojes.

今日だけは怒るな

Kyo dake wa - ikaru na

La ira es una energía poderosa que puede desbalancearnos. Este principio nos invita a observar nuestras emociones sin juzgarlas y a liberar cualquier sentimiento de enojo antes de que nos consuma.



La ira suele ser una respuesta al dolor o la frustración. En lugar de reaccionar impulsivamente, podemos aprender a reconocer su origen y transformarla.

❖ Práctica

- Cuando sientas enojo, respira profundamente contando al menos unas 3 respiraciones antes de actuar.
- Reflexiona: ¿Qué me está enseñando este enojo sobre mis límites o necesidades?

2. Solo por hoy, no te preocupes.

今日だけは心配するな

Kyo dake wa - shinpai suru na

La preocupación nos aleja del momento presente y genera estrés innecesario. Este principio nos anima a confiar en el flujo natural de la vida y a liberar el apego a los resultados o expectativas generadas.

Muchas de nuestras preocupaciones están basadas en miedos que no se materializan. Al soltarlas, damos espacio a la serenidad y la confianza. Basados en experiencias pasadas o miedos sobre situaciones que pueden presentarse en un futuro incierto.

❖ Práctica:

- Dedica 5 minutos diarios a una meditación enfocada en el presente. Agradecimiento por la vida misma y tu transformación personal.
- Escribe tus preocupaciones y reflexiona si están bajo tu control. Si no lo están, suéltalas. Trabaja sobre lo que puedes cambiar, deja que el ritmo natural de la vida haga su acción sobre lo que no puedes controlar.

3. Solo por hoy, sé agradecido; vibra Gratitud.

今日だけは感謝して



Kyo dake wa - kansha shite

La gratitud es una vibración elevada que atrae más cosas positivas a nuestra vida. Este principio nos recuerda valorar lo que tenemos y expresar agradecimiento por ello.

Incluso en los momentos difíciles, siempre hay algo por lo que podemos sentir gratitud. Practicarla de forma consciente nos llena de paz y conexión.

❖ **Práctica:**

- Puedes llevar un diario de gratitud y escribir al menos 3 cosas por las que estás agradecido cada día. Un ejemplo es tu salud, la salud de las personas que amas; el alimento que tienes a diario, el techo y la vestimenta, vuelve a los imple; agradece desde el corazón.
- Durante tus prácticas de Reiki, agradece mentalmente por la energía recibida.

4. Solo por hoy, se honesto vibra Verdad)

今日だけは勤勉に励め

Kyo dake wa - gyo ho hagemeé

Este principio no se refiere solo al trabajo profesional, sino a poner nuestra energía y atención en todo lo que hacemos. Nos invita a actuar con integridad y dedicación. Con la verdad y la autenticidad.

Cada acción, por pequeña que sea, puede convertirse en una expresión de amor y compromiso si la hacemos con intención plena.

❖ **Práctica:**

- Antes de empezar cualquier tarea, establece una intención positiva.
- Celebra tus logros, grandes o pequeños, al final del día.



5. Solo por hoy, sé amable con los demás.

今日だけは人に親切に

Kyo dake wa - hito ni shinsetsu ni

La amabilidad es una fuerza transformadora que beneficia tanto a quien la da como a quien la recibe. Este principio nos invita a cultivar la empatía y el respeto hacia todos los seres vivos.

La amabilidad comienza con nosotros mismos. Al tratarnos con compasión, es más fácil extenderla a los demás.

❖ Práctica:

- Realiza un acto de bondad consciente cada día, como sonreír a alguien o ayudar sin esperar nada a cambio.
- Haz una meditación donde visualices amor y bondad irradiando desde ti hacia los demás.

Al recitar los principios de Reiki diariamente, podemos integrarlos profundamente en nuestra vida.

Esta práctica no solo mejora nuestra energía personal, sino que también tiene un efecto positivo en quienes nos rodean.

Mikao Usui nos dejó esta enseñanza como un recordatorio de que **la verdadera transformación comienza dentro de nosotros.**



Unidad 2

Energía vital + universal

En esta sección, profundizaremos en la naturaleza de la energía vital (Ki) y la energía universal (Rei). Aprenderás cómo estas fuerzas se conectan y cómo fluyen a través de nosotros y todo lo que nos rodea. Este conocimiento te permitirá entender el fundamento del Reiki como canal para dirigir y amplificar esa energía para la sanación.

Aprenderás a canalizar la energía y a ser un conducto limpio y poderoso para transmitir esta energía a ti mismo y a los demás.

La energía vital es la fuerza que anima a todos los seres vivos. En distintas tradiciones se le conoce como "prana", "chi" o "ki".

La energía universal es la fuente ilimitada de energía presente en todo el cosmos. Reiki conecta nuestra energía vital con esta energía universal para armonizar nuestro cuerpo, mente y espíritu.

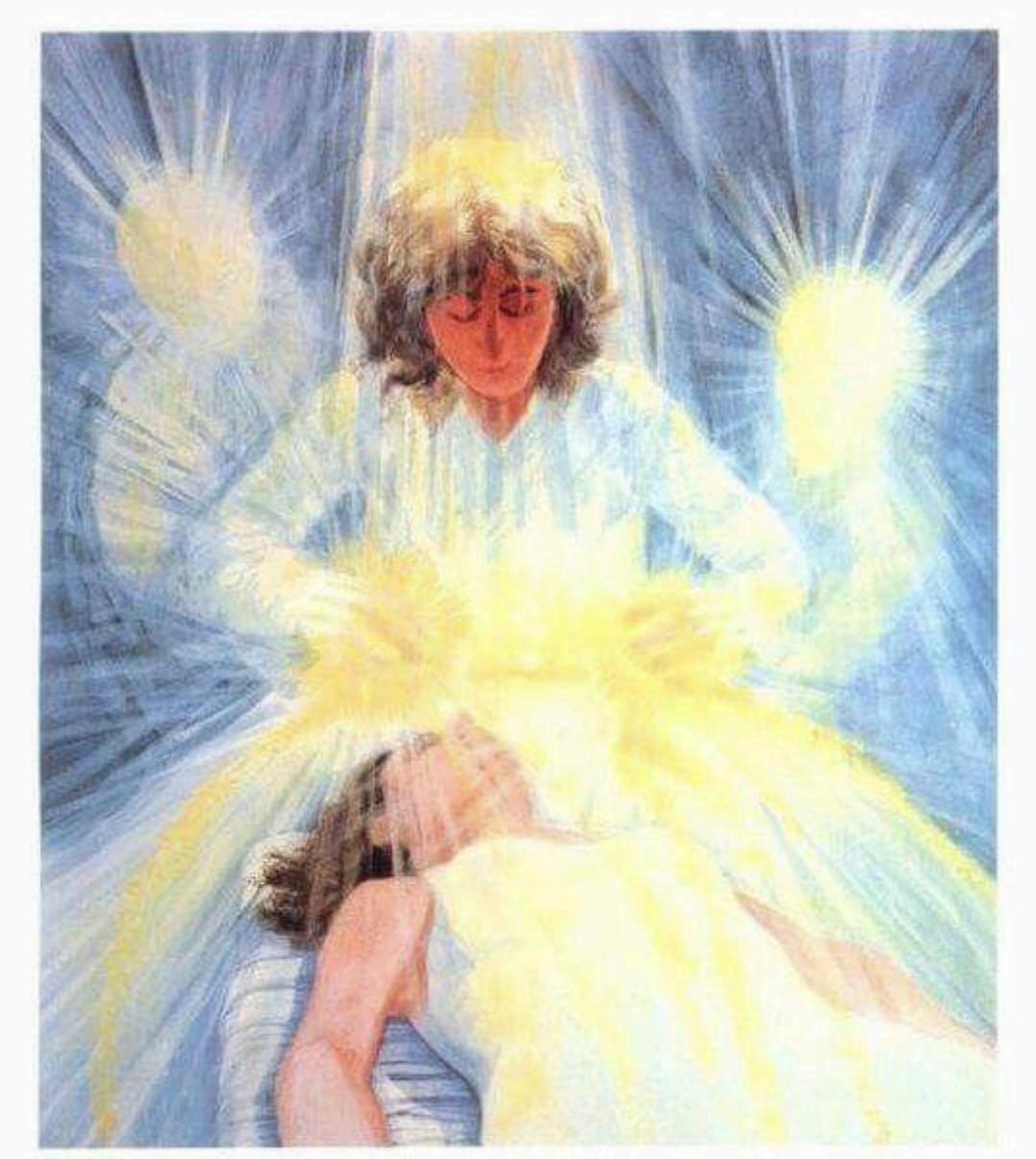
La energía universal no se agota; siempre está disponible para quienes la buscan con intención pura y sincera.

La práctica del Reiki nos permite ser un canal para esta energía, ayudándonos a sanar y transformar tanto a nosotros mismos como a otros.

Proceso de canalización energética

Dar amor, recibir amor

Esta lección se enfoca en la importancia del equilibrio energético, y cómo Reiki promueve tanto la capacidad de dar amor a los demás como de recibirllo. Exploraremos la importancia de la intención y de mantener una actitud de amor incondicional durante el proceso de canalización.



El Reiki es una herramienta basada en la canalización de la energía universal, una fuerza amorosa e incondicional. En este apartado, te enseñaremos a **abrirte como canal** para que la energía fluya a través de ti. Aprenderás a mantener el equilibrio entre **dar** y **recibir** amor, entendiendo que ambas acciones son esenciales para mantener un flujo energético saludable.

Cuando canalizamos Reiki, no utilizamos nuestra propia energía; en cambio, actuamos como un puente entre la energía universal y la



persona que recibe el tratamiento. Este proceso requiere una mente y un corazón abiertos, una intención clara y la capacidad de dejar de lado las expectativas, permitiendo que la energía trabaje de manera natural y fluida.

A través de la práctica, descubrirás cómo nutrir tanto la capacidad de dar amor a los demás como la de recibirlo sin resistencia. El equilibrio entre estos dos aspectos es fundamental para cualquier sanador y también para el bienestar personal.

Consideramos tiempos de servicio y tiempos donde serás bien remunerado, de forma justa y honrada por la prestación de tus sesiones.

El acto de canalizar:

- Canalizar es permitir que la energía fluya a través de nosotros sin resistencia, con la intención de ayudar y sanar.
- Este flujo no se ve afectado por nuestras emociones o energía personal, ya que actuamos solo como conductos.

Dar y recibir amor:

- Al canalizar energía, estamos practicando un acto de amor incondicional. No solo damos amor, sino que también lo recibimos al ser parte de este proceso.
- La canalización es un recordatorio de que el amor no se limita a palabras o actos físicos; también se expresa a través de la intención y la energía.

Ejercicio práctico:

- Realiza una breve meditación en la que visualices la energía entrando por tu coronilla, llenándote de luz y amor, y luego fluyendo hacia tus manos. Experimenta el dar y recibir en simultáneo.



Vivir con esta herramienta

Usos y protecciones

El Reiki no es solo una técnica para sesiones formales; es una herramienta que puedes integrar en todos los aspectos de tu vida. Desde la sanación de relaciones hasta la purificación de espacios, Reiki te permite vivir con mayor conciencia, paz y armonía. En esta sección, aprenderás los usos cotidianos del Reiki, como la protección energética y el establecimiento de límites saludables para tu bienestar.

Además, descubrirás la importancia de proteger tu energía antes y después de cada sesión. Al ser un canal de energía, es fundamental aprender a limpiar y sellar tu campo energético para evitar absorber energías ajenas. El uso de protecciones te permitirá mantener tu energía equilibrada y evitar el agotamiento durante tu práctica.

El Reiki puede ser aplicado no solo para sanación física, sino también para el bienestar emocional y espiritual. En esta lección, exploraremos cómo incorporar Reiki en tu vida diaria, desde la limpieza energética de espacios hasta la protección personal. Estas herramientas te permitirán vivir con mayor equilibrio y paz interior.

Usos del Reiki en la vida diaria:

- Autosanación: Para aliviar tensiones físicas, emocionales o mentales.
- Sanación a otros: Compartir la energía con quienes lo necesiten. Todo ser viviente.
- Espacios y objetos: Purificar lugares y cargar objetos con energía positiva.

Protección energética:

- Antes y después de practicar Reiki, es importante proteger nuestra energía personal para evitar desequilibrios.



Visualización: Imaginar una burbuja de luz dorada que nos envuelve y nos protege.

- Intención: Declarar mentalmente que solo la energía más elevada fluye a través de nosotros.

Preparación del canal y del espacio

prácticas necesarias para convertirte en un canal limpio y efectivo de energía Reiki. Aprenderás a preparar tu propio campo energético y el espacio donde realizarás sesiones, además de protegerte contra energías externas que puedan interferir en el proceso.



Preparación del canal (nosotros):

- Realizar ejercicios de meditación o respiración para calmar la mente.
- Visualizar un flujo limpio de energía que conecta tu cuerpo con la fuente universal.
- Asegúrate de estar en un estado de gratitud y apertura.

Preparación del espacio:

- Elige un lugar tranquilo y limpio.
- Usa elementos como incienso, velas o música suave para crear un ambiente armonioso.
- Declara una intención clara para el uso del espacio (ejemplo: "Este espacio está destinado a la sanación y el bienestar").

Procesos de limpieza y purificación:

Las sintonizaciones o iniciaciones Reiki amplifican la frecuencia vibratoria del cuerpo físico y de los cuerpos de energía sutil del aura.

Durante el proceso de limpieza pueden reaparecer ciertos temas personales, quizás en forma de sueños, recuerdos, pensamientos, gente o circunstancias; o pueden resurgir “viejos” estados de ánimo, o se pueden liberar cambios emocionales, síntomas físicos y toxinas.

El Reiki puede permitir que sientas sensaciones y pensamientos negativos y a veces desequilibrios físicos, especialmente si una enfermedad ha quedado oculta bajo la superficie. Cualquier situación/emoción/vivencia que haya sido “guardada” y esté lista para ser encontrada, para sanarla, puede aparecer durante este tiempo. A nivel físico, las reacciones curativas temporales pueden incluir dolores de cabeza, frío o un intenso sudor, ocasionalmente náuseas, fiebre nocturna o diarrea.



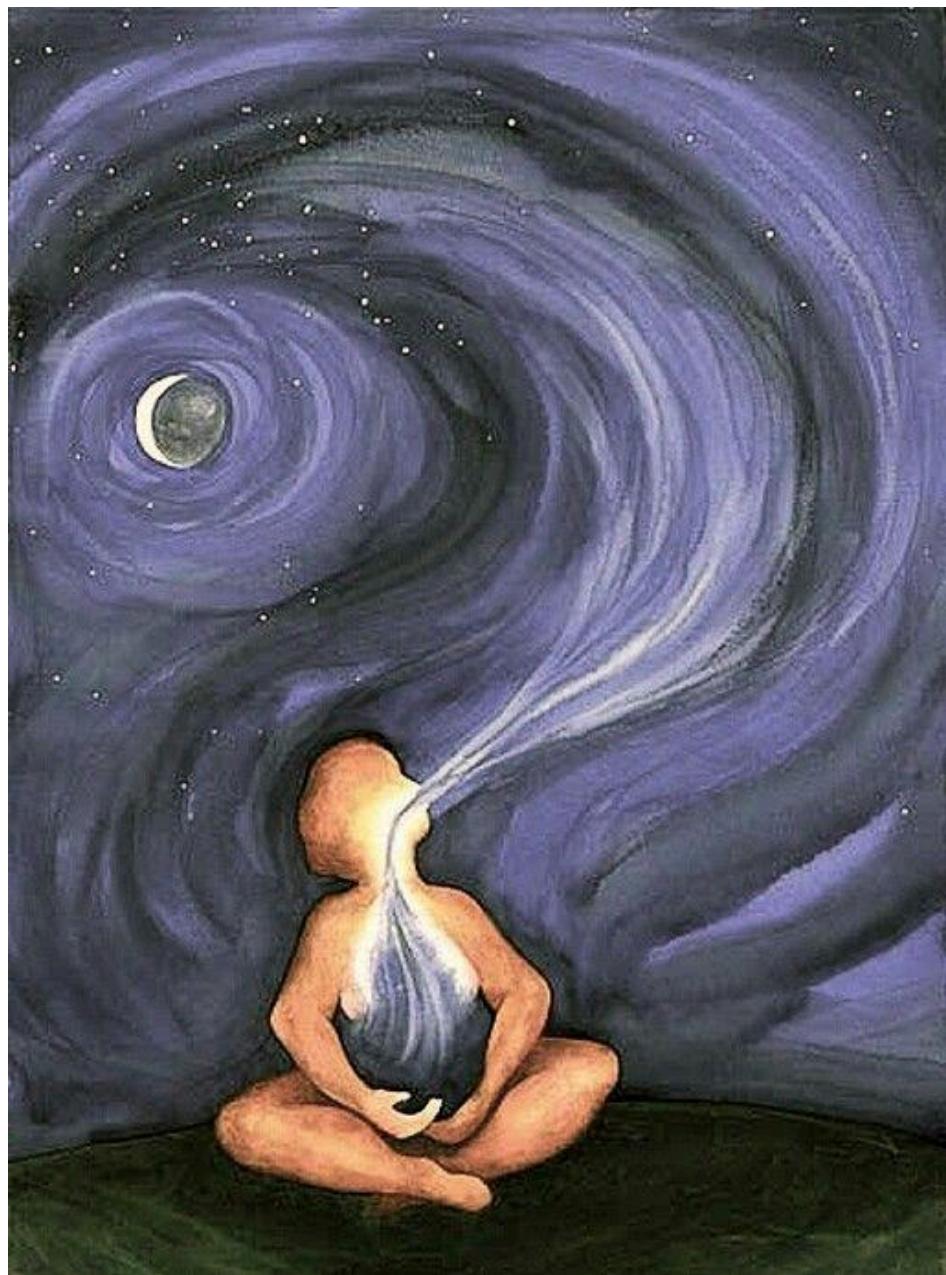
Al principio estas reacciones pueden resultar incómodas especialmente si nos resistimos a ellas. La mejor estrategia es acogerlas como “crisis curativas”. Aceptar cada experiencia sin aferrarnos o preocuparnos por ella; desaparecerá de manera natural y espontánea, generalmente cuando las dejes ir. Puede ser útil escribir un diario. Quizá registrar tus sueños, recuerdos, visiones, sensaciones, cambios internos y experiencias durante el autotratamiento, además de cualquier otra cosa que observes durante los 21 días.

Para ayudar a este proceso de limpieza de autotratamiento diario es muy importante, para avanzar y refinar tu propia energía, aumentar tu crecimiento espiritual. Dejar ir cualquier obsesión mental o emocional y permitir un sentimiento de gratitud para enriquecerte. Como siempre bebe mucha agua sin gas o infusiones durante este periodo y trata de reducir, o evitar, la ingesta de toxinas tales como alcohol, tabaco y drogas reactivas.

Detallaremos diferentes prácticas de purificación energética personal y del entorno, esenciales antes y después de cada sesión de Reiki. Estos procesos ayudan a mantener una alta vibración y claridad en tu canal energético.

Limpieza personal:

- Baños energéticos: Usa sal marina o hierbas purificadoras como lavanda o romero.
- Meditación: Visualiza la energía negativa siendo liberada con cada exhalación.



Limpieza del espacio:

- Sonidos: Usa cuencos tibetanos, campanas o mantras para elevar la vibración.
- Elementos: Sahumerios como palo santo o salvia blanca son ideales para purificar el ambiente.



Limpieza del canal:

- Despues de cada sesion, sacude suavemente las manos y lávalas para soltar cualquier energía residual.
- Repite afirmaciones como: "Estoy limpio/a, en paz y lleno/a de luz".





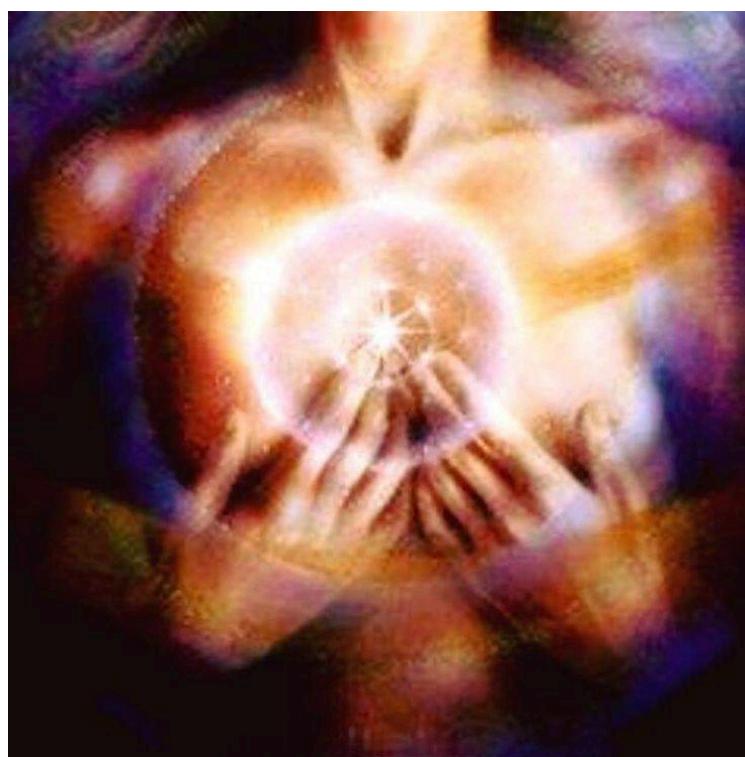
Unit 3

Los 3 niveles del Reiki

El sistema Reiki se estructura en tres grados principales, cada uno marcando una etapa específica en el desarrollo del practicante:

- **Primer Grado: Shoden (El despertar):** Enfocado en la sanación física, incluye la sintonización inicial con la energía Reiki, la introducción a las posiciones de las manos y el autotratamiento.
- **Segundo Grado: Okuden (La transformación):** Enfocado en la sanación mental, introduce los símbolos del Reiki, permitiendo trabajar a distancia y amplificar la energía.
- **Tercer Grado: Shinpiden (La realización):** Representa el nivel más avanzado, centrándose en la sanación al nivel de la conciencia, accediendo a planos superiores para realizar los tratamientos. Es el paso previo a la preparación para la maestría personal y espiritual.

Meditación conectando con el corazón





La meditación es una herramienta clave en la práctica del Reiki. En esta sesión se presenta una meditación guiada para conectar con el corazón, facilitando un estado de apertura y receptividad. Este ejercicio ayuda a sintonizar con la energía universal desde el centro emocional y espiritual del ser.

* **Práctica guiada con tu maestro**

Respiración con conciencia y presencia

La respiración consciente es esencial para mantener el enfoque y la energía durante la práctica del Reiki. Aprender a respirar con atención plena no solo mejora la salud física, sino que también profundiza la conexión con estados de la mente superior y la conciencia suprema.

En la cultura védica por ejemplo, el Pranayama, es una práctica de control de la respiración. En sánscrito, *prana* significa "energía vital" o "fuerza vital", y *ayama* se traduce como "extensión" o "control". Por lo tanto, **Pranayama** se refiere al manejo consciente de la respiración para equilibrar y potenciar la energía vital en el cuerpo y la mente.

Al llevar conciencia a nuestro proceso respiratorio y lograr un estado de presencia en él, conectamos con nuestro interior y enfocamos nuestra atención plena en procesos que solo se están desarrollando en la órbita microcósmica. Lo que nos permite apagar el ruido externo y concentrarnos en recibir la información que proviene desde la fuente, la que se comunica con nosotros en este espacio personal.

Cómo Empezar

- Busca un lugar tranquilo donde puedas estar cómodo.
- Siéntate en una posición relajada pero erguida, como en postura de meditación o simplemente recuestate, extendida/o completamente



- Comienza con respiraciones naturales, tomando conciencia de tu inhalación y exhalación. Presta atención a tu abdomen como se mueve según la entrada y salida de aire.
- Puedes utilizar diferentes técnicas según tus necesidades y nivel de experiencia. De forma tradicional puedo recomendarte inhalar por la nariz de forma suave y pausada, llevando tu lengua al paladar superior, y exhalando de igual manera por la nariz.
- Realiza estas prácticas preferiblemente en ayunas o con el estómago vacío.

Precauciones

- Consulta con un maestro o instructor capacitado, especialmente si eres principiante y si quieres alcanzar resultados de forma acelerada.
- Evita forzar la respiración; el objetivo es que fluya de manera natural. Estamos muy acostumbrados a juzgar nuestros procesos, te invito que dejes que tu respiración te cuente como te sientes, que estado de ánimo predomina en tí y de que forma tu mente está funcionando en ese momento.
- Si sientes mareos o incomodidad, detente y respira de forma natural.

Autotratamiento 21 días

El autotratamiento durante 21 días es una práctica recomendada para integrar la energía Reiki en la vida diaria. Esta rutina permite al practicante purificar su cuerpo, mente y espíritu, estableciendo una base sólida para el trabajo energético.

Una de las mejores formas de familiarizarte con ésta energía es con la integración del conocimiento teórico y la experiencia práctica, por ello el autotratamiento de 21 días será un viaje esencial para enriquecer tu experiencia. La sabiduría que obtienes de este proceso es muy valiosa para tu evolución personal, te permite de forma profunda sentir en todo tu sistema los grandes beneficios del Reiki y



que esta herramienta se adapte a tus condiciones naturales, únicas y específicas que te diferenciarán del resto. Integrándose en tu ser de forma libre y auténtica.

Posiciones de las manos

Las posiciones de las manos son el fundamento técnico del Reiki. En este apartado se detallan las posiciones principales para el autotratamiento y el tratamiento a otros, destacando cómo canalizar energía hacia áreas específicas del cuerpo.

***Práctica guiada con tu Maestro**

Contexto de integración del Reiki

Es una herramienta versátil y poderosa que trasciende el bienestar personal. Sus aplicaciones abarcan desde la armonización de espacios hasta el apoyo en procesos de cambio tanto internos como externos. Este sistema de sanación energética no está vinculado a ninguna formación religiosa o dogma, lo que lo convierte en una práctica accesible y adaptable a personas de diferentes caminos espirituales.

Además, el Reiki puede combinarse con otras prácticas espirituales y terapéuticas, potenciando mutuamente sus beneficios. Su energía puede complementarse con el contacto e invocación de energías angelicales, el uso de cantos sanadores, la terapia de sonido, o cualquier otra técnica que busque elevar la vibración y promover la sanación integral. Esto lo convierte en una herramienta invaluable para quienes desean profundizar en su conexión espiritual y energética mientras enriquecen sus procesos personales.

Reiki para la salud y el bienestar y el tratamiento de enfermedades

El Reiki es una práctica energética que apoya el bienestar integral del ser humano, especialmente útil como complemento en el



tratamiento de enfermedades. Si bien no reemplaza la medicina convencional, su capacidad para equilibrar y armonizar la energía vital puede potenciar los efectos de otros tratamientos médicos y contribuir al alivio de diversos síntomas.

En el contexto de enfermedades físicas, el Reiki puede ser beneficioso para reducir el dolor, la inflamación y el estrés, creando un estado de relajación que facilita los procesos naturales de sanación. También puede ser de gran ayuda en la recuperación postquirúrgica y durante tratamientos prolongados, como quimioterapia, ayudando a mitigar efectos secundarios como náuseas, malestar general, fatiga, y otros.

En cuanto a enfermedades de origen emocional o mental, como la depresión, la ansiedad o el estrés crónico, el Reiki actúa equilibrando las energías del cuerpo y proporcionando una sensación de calma, claridad y bienestar emocional. Este enfoque holístico también puede ayudar a las personas a procesar emociones reprimidas ya encontrar un mayor equilibrio en su vida.

Muchos profesionales de la salud integran el Reiki en sus protocolos terapéuticos, reconociendo su impacto positivo en la calidad de vida de los pacientes y en su capacidad para afrontar los desafíos asociados con las enfermedades. Al ser una práctica no invasiva, puede aplicarse en cualquier momento y adaptarse a las necesidades específicas de cada persona, haciéndolo accesible y eficaz como herramienta de apoyo en el camino.



Unit 4

Procesos de Sanación

Decodificando el Cuerpo Energético: Byosen y Escaneo Energético

Byosen es una técnica ancestral que nos permite explorar el cuerpo energético a través de las sensaciones. Al realizar un escaneo energético con nuestras manos, podemos percibir diferentes cualidades energéticas: calor, frío, hormigueo, pesadez o ligereza. Estas sensaciones proporcionan información valiosa sobre los desequilibrios energéticos del cliente y nos guían en la aplicación de la energía Reiki. Es importante recordar que cada persona experimenta las sensaciones de manera única, por lo que es esencial confiar en nuestra intuición y desarrollar una profunda conexión con nuestra capacidad de percibir energía.

Sensaciones Percibidas en los Tratamientos:

- Calor, frío, hormigueo: ¿qué significan?
- Otras posibles sensaciones (pesadez, ligereza, pulsaciones). Sensación de hormigueo, picazón y más.

Canalizando sobre otros

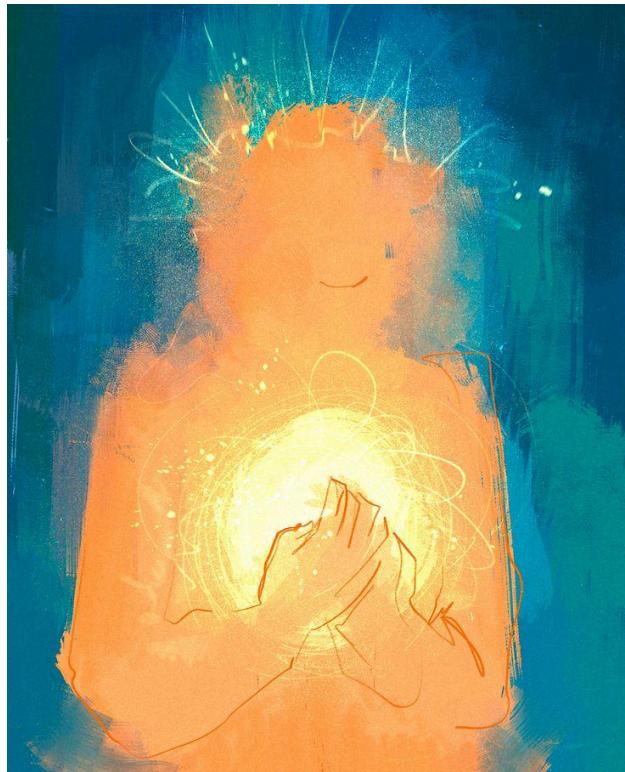
Este tema aborda los pasos esenciales para realizar una sesión de Reiki a otras personas. Incluye:

Apertura de la sesión: Creación de un espacio seguro para el trabajo energético y establecimiento de la intención. Es recomendable visualizar una cápsula de luz que recubre tanto a la persona que da, como que recibe la canalización; agradeciendo la protección del enlace energético y de las partes involucradas.

Cierre de la sesión: Finalización respetuosa con agradecimiento y después de cuidar la energía tanto del receptor como del practicante,



sellarse el trabajo, previa limpieza del receptor y posterior del canalizador.



Sonidos y vibraciones

Las vibraciones sonoras tienen un poder transformador profundo en la sanación energética. Las vibraciones que emiten ciertos sonidos, ya sean de instrumentos como los cuencos tibetanos, gongs, campanas o incluso la voz humana, tienen la capacidad de influir directamente en el equilibrio de nuestro sistema.

Cada sonido y cada frecuencia tiene una vibración única que puede armonizar nuestro cuerpo, mente y emociones. Cuando escuchamos sonidos con frecuencias específicas, como las del canto armónico o el sonido de los cuencos, estas vibraciones pueden alinear los centros energéticos del cuerpo (los chakras).

Además, el uso de ondas sonoras puede facilitar la disolución de tensiones, reducir el estrés y restaurar el flujo adecuado de energía.



Las frecuencias sonoras actúan como una especie de "reprogramación" energética, ayudando a restablecer el equilibrio natural del cuerpo. Estas prácticas, que incluyen el uso de música terapéutica, sonidos de la naturaleza o vibraciones creadas en sesiones de Reiki, son altamente beneficiosos y permiten llegar a espacios profundos en la conciencia del ser, llevando una transformación profunda y sanación a la raíz, a la fuente de la incomodidad o desequilibrio.

Sanando con los Elementales y la Naturaleza

Conectando con la Naturaleza:

Una Práctica Diaria para la Salud y el Bienestar

En nuestro mundo moderno, lleno de tecnología y espacios urbanos, es fácil olvidar nuestra conexión innata con la naturaleza. Sin embargo, dedicar tiempo cada día para conectar con los elementos naturales puede tener un impacto profundo en nuestra salud física, mental y emocional. La práctica diaria de exponerse a los rayos del sol, respirar aire fresco, caminar descalzo y estar en contacto directo con la naturaleza no es solo un lujo, sino una necesidad vital para nuestro bienestar integral.

Los Rayos del Sol: Vitamina D y Más

Exponerse a la luz solar moderada diariamente es esencial para la producción de vitamina D en nuestro cuerpo. Esta vitamina es crucial para la salud ósea, el sistema inmunológico y el equilibrio del estado de ánimo. Además, la luz solar natural ayuda a regular nuestro ritmo circadiano, mejorando la calidad del sueño y aumentando los niveles de energía durante el día.

Aire Fresco: Oxigenando Cuerpo y Mente

Respirar aire fresco, especialmente en entornos naturales como bosques o parques, puede mejorar significativamente nuestra función pulmonar y oxigenación cerebral. El aire rico en oxígeno y



libre de contaminantes urbanos ayuda a despejar la mente, reduce el estrés y mejora la concentración. Además, la práctica de respiración consciente al aire libre puede ser una forma poderosa de meditación y relajación.

Caminar Descalzo: El Poder de "enraizarse"

La práctica de caminar descalzo sobre la tierra, conocida como "earthing" o conexión a tierra, permite que nuestro cuerpo absorba electrones libres de la superficie terrestre. Este proceso puede reducir la inflamación, mejorar el sueño, disminuir el dolor crónico y aumentar la energía. El contacto directo con la tierra también nos ayuda a sentirnos más centrados y conectados con nuestro entorno.

Contacto con la Naturaleza: Sanación Holística

Pasar tiempo en la naturaleza, ya sea en un parque urbano, un bosque o junto al mar, tiene beneficios múltiples para nuestro organismo. Estudios han demostrado que el contacto regular con espacios verdes puede reducir la presión arterial, disminuir los niveles de cortisol (hormona del estrés), mejorar la función inmunológica y aumentar la sensación general de bienestar.

Beneficios en el Cuerpo:

1. Mejora del sistema inmunológico
2. Reducción del estrés y la ansiedad
3. Aumento de los niveles de energía
4. Mejor calidad del sueño
5. Disminución de la inflamación crónica
6. Mejora de la circulación sanguínea
7. Aumento de la producción de endorfinas (hormonas del bienestar)
8. Fortalecimiento del sistema cardiovascular
9. Mejora de la concentración y la claridad mental
10. Aumento de la vitalidad y sensación general de bienestar



Para integrar esta conexión con la naturaleza en nuestra rutina diaria, podemos:

1. Comenzar el día con unos minutos de exposición al sol matutino.
2. Tomar descansos al aire libre durante la jornada laboral.
3. Caminar descalzo en el césped o la arena durante unos minutos al día.
4. Practicar ejercicio o meditación en espacios naturales.
5. Cultivar plantas en casa o participar en jardines comunitarios.
6. Planificar actividades de fin de semana en la naturaleza.

En conclusión, conectar diariamente con los elementos naturales no es solo una práctica placentera, sino una inversión fundamental en nuestra salud y bienestar. Al incorporar estos hábitos simples pero poderosos en nuestra vida cotidiana, podemos experimentar una mejora significativa en nuestra calidad de vida, fortaleciendo nuestra conexión con la tierra y con nosotros mismos. Recordemos que somos parte de la naturaleza, y al reconectar con ella, nos reconnectionamos con nuestra esencia más profunda y saludable.

Los elementos naturales - tierra, agua, fuego y aire - tienen un impacto profundo en nuestra salud energética y bienestar.

Conectarnos conscientemente con estos elementos puede facilitar un proceso de sanación integral, ayudando a restablecer el equilibrio entre cuerpo, mente y espíritu. Cada uno de los elementos posee propiedades curativas específicas que, cuando se integran en nuestras prácticas de bienestar, pueden promover una mayor armonía y vitalidad.

1. Tierra: Estabilidad y Enraizamiento

La tierra es el elemento de la estabilidad y la conexión con la realidad física. Caminar descalzos sobre la tierra o pasar tiempo en la



naturaleza nos permite enraizarnos, lo que a su vez alivia el estrés, calma la mente y proporciona una sensación de seguridad.

Esta conexión favorece la liberación de tensiones y promueve una sensación de equilibrio, tanto físico como emocional. El contacto con la tierra también puede mejorar la circulación energética, ayudando a restablecer la energía vital y fortaleciendo el sistema inmune.

2. Agua: Purificación y Renovación

El agua es el elemento de la fluidez, la purificación y la sanación emocional. Sumergirse en el agua o incluso tomar un baño de inmersión tiene un efecto inmediato de relajación y limpieza energética. El agua ayuda a liberar emociones estancadas y a restaurar la calma interior. Cuando estamos cerca de cuerpos de agua, como ríos, mares o lagos, podemos sentir una profunda sensación de renovación y frescura. Este elemento es especialmente útil para aliviar tensiones emocionales y revitalizar el flujo energético del cuerpo.

3. Fuego: Transformación y Liberación

El fuego es un elemento de transformación, renovación y purificación. Su calor y luz tienen la capacidad de quemar lo viejo, lo negativo y lo estancado, creando espacio para lo nuevo. Estar cerca del fuego, como una fogata o una vela, puede ser una experiencia profundamente curativa, que no solo ayuda a liberar emociones negativas, sino que también fomenta la motivación y la claridad mental. El fuego simboliza la energía transformadora que nos impulsa a avanzar y a liberarnos de bloqueos emocionales y energéticos.

4. Aire: Expansión y Claridad Mental

El aire es el elemento de la expansión, la libertad y la renovación mental. Respirar aire fresco en un entorno natural, como un bosque o una montaña, tiene efectos revitalizantes sobre nuestra energía. La respiración profunda y consciente en la naturaleza puede liberar la mente de pensamientos limitantes, mejorando el enfoque y la



claridad. El aire promueve un estado de calma y equilibrio, ayudándonos a recuperar la serenidad y la paz interior. Conclusión Integrar los elementos de la naturaleza en nuestra vida diaria no solo mejora nuestro bienestar físico y emocional, sino que también facilita un equilibrio energético más armonioso. Cada elemento aporta una forma única de sanación, ayudándonos a restablecer la vitalidad y a promover la conexión con nosotros. Al incorporar estos elementos en nuestras prácticas de sanación, podemos mejorar nuestra salud integral y experimentar una mayor paz y bienestar.

Abrazando el Reiki y la Sanación Natural

A lo largo de este manual, hemos explorado cómo el Reiki es una poderosa y versátil práctica de sanación que ofrece numerosos beneficios para nuestro bienestar físico, emocional, mental y espiritual. Aquí están los puntos clave a recordar:

1. Enfoque Holístico: El Reiki aborda a la persona en su totalidad, no solo los síntomas, promoviendo el equilibrio y la armonía en todos los niveles.
2. Energía Universal: Al conectar con la energía vital universal, los practicantes de Reiki se convierten en canales de sanación, beneficiando tanto a sí mismos como a los demás.
3. Autocuidado: El autotratamiento de 21 días es crucial para el crecimiento personal y para profundizar la conexión con la energía Reiki.
4. Versatilidad: El Reiki puede aplicarse en diversos entornos, desde el uso personal hasta el complemento de tratamientos médicos.
5. Elementos Naturales: Incorporar las propiedades curativas de la tierra, el agua, el fuego y el aire mejora la práctica del Reiki y el



bienestar general.

6. Conexión Diaria con la Naturaleza: La exposición regular a la luz solar, el aire fresco y el contacto con la tierra contribuye significativamente a nuestra salud y vitalidad.
7. Sonido y Vibración: Integrar técnicas de sanación sonora puede amplificar los efectos del Reiki y promover una relajación y sanación más profundas.
8. Intención y Atención Plena: El poder del Reiki no reside solo en la técnica, sino en la intención y presencia del practicante.
9. Aprendizaje Continuo: El Reiki es un viaje de descubrimiento y crecimiento continuo a través de sus tres niveles y más allá.
10. Práctica Ética: Adherirse a los principios del Reiki y mantener altos estándares éticos es esencial para todos los practicantes.

Recuerda, el Reiki es más que una simple técnica de sanación; es una forma de vida que nos anima a vivir en armonía con nosotros mismos, con los demás y con el mundo natural. Al integrar el Reiki y las prácticas de sanación natural en nuestra vida diaria, nos abrimos a una profunda transformación y a una conexión más profunda con la fuerza vital universal que nos sostiene a todos.

A medida que continúes tu viaje en el Reiki, mantente abierto a la sabiduría que viene a través de la práctica y la experiencia. Confía en el proceso, mantén tu compromiso con tu autodesarrollo y permite que la energía sanadora del Reiki te guíe hacia un mayor equilibrio, paz y bienestar.



Armonizar tu sistema vital:

El Reiki tiene como objetivo armonizar y equilibrar el flujo de energía vital (a menudo conocida como "Qi", "Prana" o "Energía de la Fuerza Vital") dentro del individuo.

Bloqueos y desequilibrios: Se cree que las interrupciones en el flujo suave de esta energía se manifiestan como dolencias físicas, trastornos emocionales y estrés mental. El Reiki busca identificar y eliminar estos bloqueos, permitiendo que la energía fluya libremente por todo el cuerpo y la mente.

Auto-sanación y bienestar: Al armonizar el sistema vital, el Reiki promueve el bienestar general, mejorando la vitalidad física, la resiliencia emocional y la claridad mental. También puede apoyar los procesos naturales de curación del cuerpo. Los practicantes de Reiki no son la fuente de energía curativa, sino canales para ella. Esto resalta la importancia de la humildad y el respeto en la práctica.

2. Conciencia del sistema de centros de energía - chakras:

Chakras como vórtices de energía: El concepto de chakras es central en muchas tradiciones espirituales orientales. Se consideran centros de energía ubicados a lo largo de la columna vertebral, cada uno asociado con aspectos específicos del bienestar físico, emocional y espiritual.

Equilibrio de chakras: El Reiki se puede usar para evaluar y equilibrar la energía dentro de cada chakra. Si un chakra está bloqueado o desequilibrado, puede manifestarse como síntomas físicos o emocionales. Los practicantes de Reiki pueden dirigir energía a chakras específicos para promover el equilibrio y la armonía.



Sistema de chakras como mapa

Comprender el sistema de chakras proporciona un marco para comprender el cuerpo energético y cómo fluye la energía dentro de él.

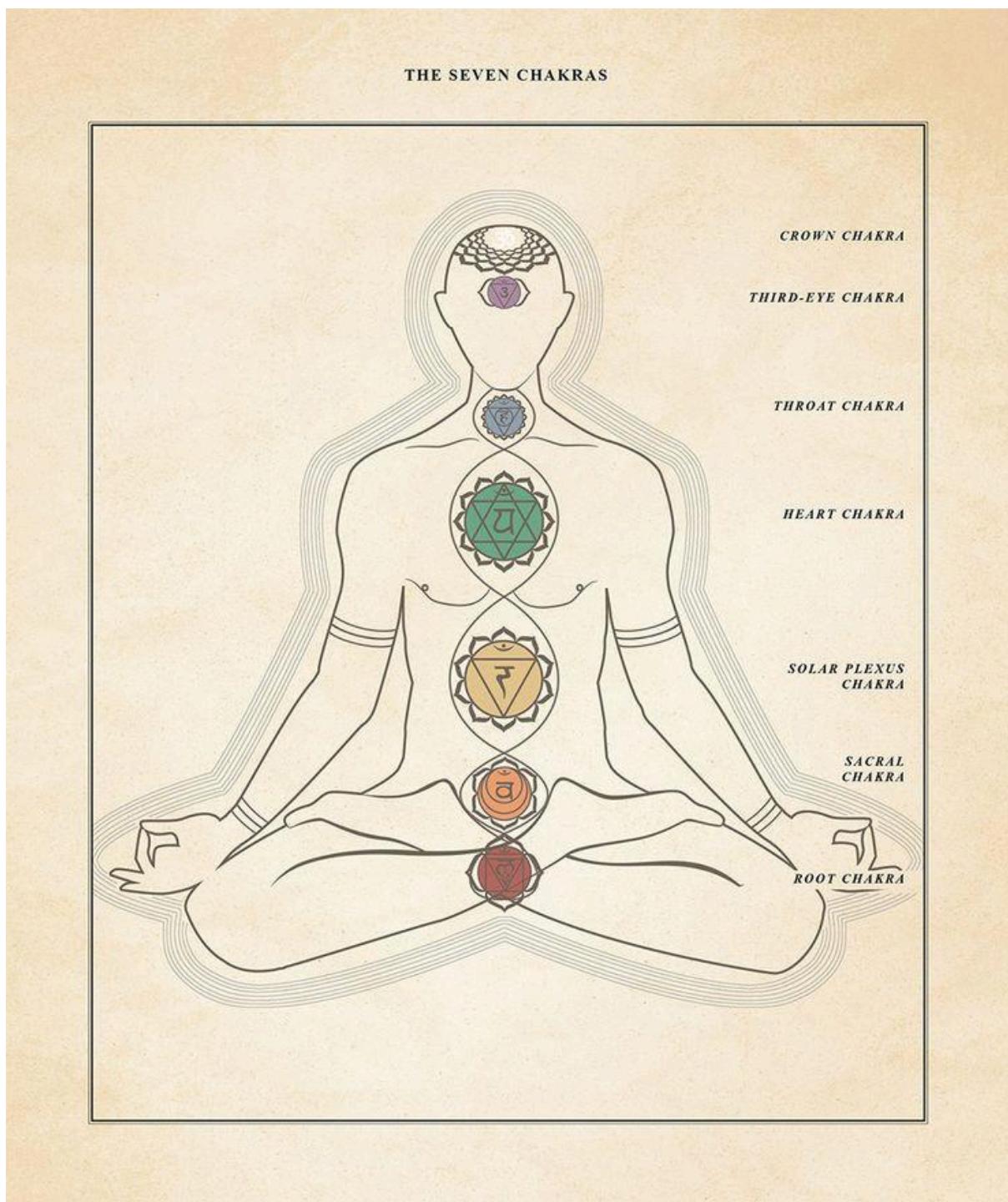
En esencia, se manifiesta el profundo impacto de armonizar el sistema vital, cultivar la conciencia de los centros de energía (chakras) y abrazar el papel de canal para la energía universal de sanación.

- "Imagina un río, una fuerza poderosa y vital. Cuando el río fluye libremente, nutre la tierra y aporta vida a todo lo que toca. Pero cuando los obstáculos bloquean su camino, el flujo se estanca, causando perturbaciones"

Nuestros cuerpos son como este río. También tenemos una energía vital fluyendo dentro de nosotros, nutriendo cada célula, pensamiento y emoción. El Reiki es una práctica suave pero profunda que nos ayuda a:

Desbloquear el flujo: Al igual que eliminaríamos rocas de un lecho de río, el Reiki ayuda a eliminar los bloqueos que obstaculizan el libre flujo de energía dentro de nosotros. Estos bloqueos pueden manifestarse como dolencias físicas, angustia emocional o fatiga mental.

Despertar la armonía interior: Al restaurar el flujo natural de energía, el Reiki aporta una sensación de profunda paz interior y armonía. Nos permite conectar con nuestro verdadero ser y experimentar una profunda sensación de bienestar.



Abrazar el poder sanador interior: El Reiki nos empodera para convertirnos en canales conscientes de la fuerza vital universal. Aprendemos a confiar en la sabiduría innata de curación de nuestros cuerpos y mentes.



El viaje del autodescubrimiento

El Reiki no se trata solo de sanar a otros; es un viaje de autodescubrimiento. A medida que aprendemos a conectar con nuestra propia energía interior, desarrollamos una comprensión más profunda de nosotros mismos y de nuestro lugar en el mundo.

Deja que el energía UNIVERSAL te guíe hacia una vida de mayor vitalidad, alegría y paz interior.

*Expresando total gratitud a todas las fuentes de información que aportaron de su sabiduría y conocimiento; enriqueciendo este manual y así también la experiencia.

Maestro Reiki Mateo Krenz - Sanando Juntos (Espacio de Sanación).

Material actualizado en Enero 2025.