

TÉCNICAS JAPONESAS DE REIKI



TÉCNICAS JAPONESAS DE REIKI

Shoden (Nivel 1):

Gassho Kokyo ho – Respiración con las manos

Gassho Meiso – Meditación Gassho

Gassho Mudra – Gesto de Respeto

Joshin Kokyu ho - 'Respiración Limpiadora del Espíritu' (un elemento de Hatsurei ho)

Kenyoku ho - 'Baño Seco' (un elemento de Hatsurei ho)

Makoto no Kokyo ho – Aliento de sinceridad

Nentatsu ho - 'Tratamiento para los hábitos'

Reiki Mawashi – El Circulo Reiki

Renzoku Reiki – La Maratón Reiki

Shuchu (aka Shudan) Reiki – Tratamiento de grupo

GASSHO MUDRA – Gesto de Respeto

La palabra japonesa *gassho* se refiere a una posición formada por las manos – palmas juntas en posición de rezo - significa literalmente “juntar las palmas de las manos” - y es la más fundamental y más frecuente de todas las practicas Budistas.



Gassho implica reconocimiento de unidad de todos los seres y es usado para:
expresar respeto
previene la dispersacion de la mente
trae a uno a un balance dinámico
expresa la Mente Única, la unidad total del ser

Reiki para la práctica diaria:

GASSHO MEISO – Meditación Gassho

Cierra los ojos, deja las manos descansar en el regazo y lleva tu conciencia al seika tanden – un área dentro del cuerpo entre el ombligo y la parte alta del hueso púbico.

Por algunos momentos, simplemente ‘observa la respiración’ tranquilamente: vagamente concentrado en el ritmo natural de la respiración. No hay interferencia con el proceso natural – no se busca conscientemente respirar – apenas consiente que se esta respirando sin esfuerzo.

Cuando se este listo, manteniendo los ojos cerrados, lleva las manos a la posición *gassho*. Gentilmente mueve tu concentración desde el *seika tanden* a donde se unen las puntas de los dedos medios.

Continua silenciosa y tranquilamente ‘observando la respiración’.

Olvida todo lo demás.

No *hay* nada más.

Mantén esta posición tanto como lo sientas.

GASSHO KOKYU-HO – Respiración por las manos

Cierra los ojos, deja las manos descansar en el regazo y lleva tu conciencia al seika tanden.

Por algunos momentos, simplemente 'observa la respiración' tranquilamente: vagamente concentrado en el ritmo natural de la respiración. No hay interferencia con el proceso natural, se esta respirando sin esfuerzo.

Cuando se este listo, manteniendo los ojos cerrados, lleva las manos a la posición *gassho*. Mueve la concentración desde el *seika tanden* a donde se unen las puntas de los dedos medios.

Con el cuerpo respirando sin esfuerzo – se consiente de que cuando inhalas, el cristal de la luz de Reiki esta siendo 'absorbido' por tus manos y volcado al *seika tanden*.

Antes de empezar a exhalar, se consiente de la luz: siéntela crecer mas fuerte y brillante en el *seika tanden*.

Mientras exhalas concientízate que la luz cristalina Reiki esta siendo exhalada del *seika tanden* – y a través de tus manos.

Quédate en este proceso tanto como desees.

JOSHIN KOKYU HO - 'Respiración Limpiadora del Espiritu'

Como todas las prácticas de crecimiento, elige un tiempo y lugar donde no seas molestado.

Procura donde sea que estés realizando este ejercicio – bajo techo o al aire libre, asegúrate (si te sientas en el suelo) de que sea cómodo y cálido. No practiques esto en pisos fríos, no practiques en el frio, generalmente.

Siéntate derecho (cómodo – no es necesaria una posición militar rígida – eso solo va a impedir la técnica).

Cierra los ojos, deja las manos descansar en el regazo y lleva tu concentración a tu seika tanden

Por algunos momentos, simplemente 'observa la respiración' tranquilamente: vagamente concentrado en el ritmo natural de la respiración. No hay interferencia con el proceso natural, se esta respirando sin esfuerzo.

Después de unos momentos – con la concentración en el *seika tanden* – en tu imaginación ve y siente la energía Reiki fluyendo desde arriba, como un rio de luz cristalina. Y mientras inhalas – naturalmente, sin esfuerzo – la luz inunda tu corona, y fluye por todo el cuerpo hasta dentro del *seika tanden*.

En el momento antes de que tu cuerpo – naturalmente y sin esfuerzo – empiece a exhalar, se consiente de la luz: siéntela crecer fuerte y brillante, irradiando por todo el cuerpo, disolviendo y disipando toda marca de estrés y tensión negativa, y apoyando la integridad energética positiva de todo tú ser.

Mientras exhalas, se consiente de que estas emanando la luz desde cada poro – desde toda la superficie de tu ser – y la luz irradia afuera en todas las direcciones al infinito.

Continúa en esta 'Conciencia de la luz' tanto como te sea cómodo.

Deja a tu cuerpo que mantenga su propio ritmo natural de respiración. No hay interferencia con el proceso natural – sin buscar conscientemente respirar – apenas saber que se esta respirando sin esfuerzo.

KENYOKU HO – Baño Seco

Kenyoku o 'Baño Seco' es un 'barrido de energía' o 'barrido del aura'.

Se usa para desconectarse de gente, cosas, pensamientos, emociones, sentimientos, situaciones, energías, etc.

Kenyoku se puede realizar tanto con contacto físico como con solo la superficie del cuerpo, el aura.

Dejando la respiración que sea sin esfuerzo como sea posible, inhale por la nariz y exhale por la boca.

Primero, lleva la mano *derecha* al hombro izquierdo, la palma debe estar plana y mirando al cuerpo.

Mueve la mano diagonalmente a través del cuerpo desde el hombro izquierdo hasta la derecha de la cadera, con una acción suave, medida, barrida o cepillada.

Después, lleva la mano izquierda a tu hombro derecho y realiza la misma acción desde el hombro derecho hasta la parte izquierda de la cadera.

Repite esta secuencia dos veces mas – logrando un total de tres barridas/cepilladas desde cada hombro a la opuesta cadera.

Después, ubicando tu mano derecha en la punta del hombro izquierdo – con el brazo estirado – mueve la mano derecha, a lo largo del brazo izquierdo hacia donde terminan los dedos. Has lo mismo con la mano izquierda y el brazo derecho. Repite el proceso, cepillando los brazos una vez más o las veces que sienta necesario.

MAKOTO NO KOKYU HO – Aliento de sinceridad

Makoto No Kokyu Ho puede ser practicado sentado en el suelo o sentado en la posición SEIZA, o sentado en un banco, colchón, o cualquier otra superficie ancha.

Como todas las prácticas de crecimiento, elige un tiempo y lugar donde no seas molestado.

Procura donde sea que estés realizando este ejercicio – bajo techo o al aire libre, asegúrate (si

te sientas en el suelo) de que sea cómodo y cálido. No practiques esto en pisos fríos, no practiques en el frío, generalmente.

Siéntate derecho (cómodo – no es necesaria una posición militar rígida – eso solo va a impedir la técnica).

Cierra los ojos, deja las manos descansar en el regazo y lleva tu conciencia al *seika tanden*

Por algunos momentos, simplemente 'observa la respiración' tranquilamente: vagamente concentrado en el ritmo natural de la respiración. No hay interferencia con el proceso natural, se esta respirando sin esfuerzo.

Después de unos momentos, suavemente abre los ojos un poco y concéntrate vagamente en un punto a un metro de ti.

Este puede ser un punto en el suelo, o en el aire o en la pared.

[Debería no ser una imagen en específica, objeto, etc. usado como punto de concentración.

Eje: observando una pared, elige un área blanca para concentrarte]

[*Respirando la luz*]

En tu imaginación ve y siente el Reiki fluir – fluyendo de todas las direcciones, como un río de luz cristalina. Mientras inhalas – naturalmente, sin esfuerzo – la luz fluye hacia dentro de ti, cubriendo todo el cuerpo, llenando el *seika tanden*.

En el momento antes de que tu cuerpo empiece a exhalar, concientízate de la luz: siéntela crecer fuerte y brillante, en el *seika tanden* e irradiando por todo tu cuerpo, apoyando la integridad energética positiva de todo tu ser.

Mientras el cuerpo exhala, imagina que estas emanando la luz desde cada poro – desde toda la superficie de tu ser – y la luz emana fuera en todas las direcciones, bañando tu alrededor en una radiación dorada.

Naturalmente, sin esfuerzo, deja al cuerpo repetir el proceso – la luz dorada siguiendo la respiración. Siente como te llena mientras tu cuerpo inhala, creciendo fuerte y brillante, después emanando fuera mientras tu cuerpo exhala – suavemente...

Quédate en esta experiencia – esta 'conciencia de la luz' por unas 8 o 10 respiraciones; los ojos apenas concentrados a un metro en frente.

Deja al cuerpo mantener su propio ritmo de respiración. No hay interferencia con el proceso natural, apenas saber que se esta respirando.

Cuando estés listo, levanta las manos de las piernas y llévalas a la posición de rezo (*gassho*).

Después de un momento, manteniendo las puntas de los pulgares, índice y dedos medios en contacto con cada uno, abre un poco las manos, de modo que queden los dedos meñiques y anulares separados – el borde exterior de las palmas debe estar al menos 2 pulgadas separadas.

Vagamente mantén este 'gassho abierto', despacio baja los antebrazos de modo que las manos queden frente al plexo solar.

Deja que tu cuerpo 'respire la luz' de nuevo por 3 repeticiones sin esfuerzo:

Mientras inhalas, la luz fluye hacia dentro de ti, llenando todo tu cuerpo, y llenando el *seika tanden*.

En el momentos antes de que el cuerpo empiece a exhalar, concientízate de la luz: siéntela crecer fuerte y brillante, en el *seika tanden* e irradiando por todo tu cuerpo, apoyando la integridad de la energía positiva de todo tu ser.

Mientras tu cuerpo exhala, concientízate de que estas emanando la luz desde cada poro – desde toda la superficie de tu ser – y la luz emana en todas las direcciones, bañando tus alrededores en una radiación dorada.

Y mientras tu cuerpo naturalmente empieza a exhalar por *tercera* vez, levanta lentamente las manos hasta la frente.

Mientras lo haces, deja que las manos gradualmente se 'abran' mas – solo la puntas de los dedos pulgares y los dedos índice quedan en contacto – para cuando llegues a tu frente, estas realizando un gesto conocido como el 'sol mudra' (*nichi-rin in*):

La parte dorsal de las manos dan hacia la frente, formando un espacio triangular entre los dedos índice y pulgar, y los otros dedos quedan separados ligeramente. El centro del triangulo da al tercer ojo.

[Coordina alzando las manos con la respiración de forma que lleguen a la frente justo cuando completes la exhalación]

Continua dejando que el cuerpo 'respire la luz', y mientras *inhalas* – consiente de la luz dorada – entona el mantra "On"^[1].

Mientras haces eso, separa las manos, moviéndolas hacia abajo por los lados en un movimiento de arco, dejando las puntas de los dedos descansar tocando el suelo o el banco, etc. debajo de ti.

[Coordina las manos bajar con la respiración de manera que los dedos lleguen a la superficie del banco o piso etc. justo cuando terminas la inhalación]

Deja que las manos queden en esta posición mientras exhalas nuevamente, emanando la luz, bañando tus alrededores en una radiación dorada.

Mientras tu cuerpo inhala una vez mas, suavemente mueve las manos al abdomen – dejando la mano derecha en el *seika tanden*, la mano izquierda cubriendo la derecha.

Permítete experimentar la sensación de Reiki en el *seika tanden* mientras continuas 'respirando la luz' (recuerda, hasta ahora tus ojos todavía están ligeramente abiertos y enfocados vagamente en un punto a un metro en frente).

Quédate con esta sensación en el *seika tanden* por algunos momentos – déjate experimentarlo completamente hasta donde puedas.

Cuando te sientas preparado, vuelve las manos a su posición inicial, palmas abajo sobre los muslos.

Repite todo el proceso [comenzando en: **Respirando la Luz**] otra vez tantas veces como te sientas inspirado a hacerlo.

Cuando reconozcas que suficiente fue adquirido en la actual sesión, realiza *gassho rei* - la 'reverencia gassho' – reconociendo la luz de Reiki dentro de ti.

[1] "On" es la pronunciación japonesa de la palabra Sanscrita "Om"

Puede tomar *mucha* practica poder entonarla exitosamente en voz alta en la inhalación. Entonándola *silenciosamente* es aceptable.

NENTATSU HO - 'Tratamiento para los hábitos'

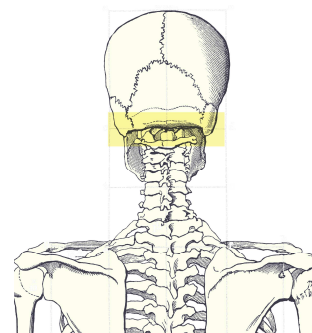
Nentatsu Ho es a veces referido como a una técnica de desprogramación. Es un método para transformar los malos hábitos o inclinaciones y para 'ubicar' una intención positiva – como concentrar la energía de uno frente a un objetivo específico.

Cierra los ojos, deja las manos descansar en tu regazo y lleva la concentración al seika tanden

Por algunos momentos, simplemente 'observa la respiración' tranquilamente: vagamente concentrado en el ritmo natural de la respiración. No hay interferencia con el proceso natural, se esta respirando sin esfuerzo.

Cuando estés listo, realiza gassho y has una declaración de intento – por ejemplo: "Empiezo Nentatsu", o "Voy a empezar el Nentatsu ahora"

Cubre el lóbulo occipital del cliente (el punto donde el cráneo se encuentra con la espina) con tu mano dominante, dejando fluir al Reiki.



Cuando lo sientas es momento de seguir al próximo nivel, dejando la mano dominante donde esta, coloca la mano no dominante en la frente del cliente (a la línea del cabello). *

Deja al Reiki fluir, y al mismo tiempo (silenciosamente) repite una apropiada sugerencia o afirmación. (La naturaleza del tema a ser trabajado o intentado ubicar – y las palabras precisas de la sugerencia/afirmación es algo que debe ser decidido mediante una discusión con el cliente previo al tratamiento. Las sugerencias/afirmaciones deben ser siempre trabajadas en un sentido positivo).

Cual quiera sea la afirmación/sugerencia se la debe establecer mentalmente, sin juzgar, con actitud de amor, gratitud y compasión.

Continúa con esta silenciosa repetición por algunos momentos hasta que sientas que es tiempo de desistir.

Termina realizando gassho una vez mas.

Los efectos de Nentatsu Ho son acumulativos, y una serie de tratamientos cada ciertos intervalos es usualmente aconsejado.

REIKI MAWASHI

Reiki Mawashi es el círculo de energía Reiki.

Puede ser también usado como medio para dar Tratamiento Reiki.

Envuelve a un grupo de practicantes Reiki ubicados en un círculo.

Cada practicante mantiene su mano izquierda palma arriba y mano derecha palma abajo.

Posicionan su palma derecha sobre la palma izquierda de la persona a su derecha y su palma izquierda bajo la palma derecha de la persona a su izquierda.

De esta forma, todos los practicantes están conectados formando una cadena o círculo irrompible.

Entrando por la corona de cada practicante, el Reiki fluye alrededor del círculo, en un sentido anti horario, y puede frecuentemente ir a niveles considerablemente intensos.

En algunas versiones de Reiki Mawashi, en vez de hacer contacto físico con la persona a su lado, los practicantes mantienen sus manos una pulgada o dos separadas.

RENZOKU REIKI

Envuelve varios practicantes trabajando por 'turno', tomando turnos para dar Reiki en una sesión continua – frecuentemente abarcando muchas horas, hasta días – al mismo cliente.

Renzoku Reiki puede involucrar solo un practicante tratando solo un cliente a la vez, o alternativamente, puede involucrar varios practicantes trabajando juntos en cada 'turno' (vea Shuchu Reiki)

SHUCHU REIKI

Shuchu Reiki involucra a un grupo de practicantes Reiki trabajando juntos en un solo cliente.

Esto se puede hacer para acortar el tiempo de terapia, y la 'intensidad' del tratamiento es aumentada mientras mas practicantes haya involucrados [Aunque sea o no para una mayor intensidad necesariamente equipara un mas efectivo tratamiento]

Okuden (Nivel 2):

Okuden es a veces enseñado en dos partes separadas - *zenki* (primera parte) and *kouki* (segunda parte)

Las técnicas *okuden zenki* son:

Gedoku Chiryō ho - técnica desintoxicar/purificar

Genetsu ho (o *Byogen Chiryō ho*) – para reducir altas temperaturas/ bajar la fiebre

Gyoshi ho – tratar con los ojos

Hatsurei ho - 'Generando el Espíritu'

Heso Chiryō ho – tratamiento del ombligo

Koki ho – tratando con el aliento

Uchi / Oshi / Nada te Chiryō ho – técnicas para bloqueos y estancamientos de energías

Tanden Chiryō ho / *Hara Chiryō ho* – Desintoxicación del Hara

Las técnicas *okuden kouki* son:

Byosen Reikan ho – Sensación intuitiva de desbalances

Enkaku Chiryō ho – Tratamiento a distancia

Jakikiri Joka ho – Limpiando energía negativa

Ketsueki Kokan ho - 'Caricia a los nervios'

Reiji ho – Dejando al Reiki que guíe la posición de las manos

Seiheki Chiryō ho - 'Tratamiento para los hábitos' (*Nentatsu ho*, pero con símbolos)

GEDOKU CHIRYO HO

Algo similar a la técnica *Tanden Chiryō Ho*, *Gedoku Chiryō Ho* es una técnica usada para efectuar la desintoxicación/purificación en varios niveles.

Es también considerado por algunos para asistir la fuerza/conciencia, del 'súper yo' – la chispa de divinidad dentro.

Esta técnica puede ser incorporada en un tratamiento general de Reiki, o practica para uno solo.

Una versión formal de la aplicación para uno de *Gedoku Chiryō Ho* es como sigue:

Descansa las manos, palmas abajo, en los muslos.

Cierra los ojos y lleva tu conciencia al *seika tanden*

Por algunos momentos, simplemente 'observa la respiración' tranquilamente: vagamente concentrado en el ritmo natural de la respiración. No hay interferencia con el proceso natural, se esta respirando sin esfuerzo.

Permítete 'ver' y sentir el Reiki impregnarse y extenderse por todo tu ser – Sabe que eres uno con el fenómeno Reiki – parte de él.

Quedando en esta conciencia, realiza *gassho rei* (la reverencia *gassho*) y has una silenciosa declaración de intento – algo que sea el efecto de que se va a empezar el tratamiento para la sanación y bienestar del cliente.

Mientras el cliente puede estar acostado para el tratamiento, puede ser generalmente mucho más fácil administrar el tratamiento si ellos están sentados en una silla.

Ubicándote al lado izquierdo del cliente, ubica tu mano izquierda en su área *tanden*, y la mano derecha en su espalda al mismo nivel de la otra mano en el *tanden*.

Concientízate del Reiki fluyendo a través de las manos. Puedes silenciosamente afirmar el deseo de que todas las toxinas sean - suavemente – despejadas del cliente.**

Deja al Reiki fluir. 'Ve' y siente el Reiki fluir. Ubícate en esta experiencia.

Quédate en ella tanto como creas apropiado (esto puede ser posiblemente entre 15 - 20 minutos**)

[Puede también que quieras imaginar/visualizar el desprendimiento de las toxinas del sistema del cliente, fluyendo fuera a la superficie de su cuerpo y bajando a la superficie del piso por las piernas y pies***]

Cuando reconozcas que suficiente fue conseguido en la actual sesión, retira las manos del cliente.

Manifiesta *kansha* – agradecimiento – por haber concebido esta oportunidad de asistir a tu cliente a que se sane a si mismo.

Para completar el procedimiento, realiza *gassho rei*

También puedes, por su puesto, realizarte auto-tratamiento con *Gendoku Chiryō Ho*, aunque algunas personas tienen dificultad manteniendo la mano derecha en posición en la parte baja de la espalda por el lapso de tiempo requerido.

**

Si es aplicado demasiado 'vigorosamente', (o por ese caso, demasiado tiempo) esta técnica puede causar diarrea y otras respuestas catárticas síntomas de una aguda desintoxicación. El intento debe ser uno de lograr una gradual, suave desintoxicación, sin someter al cliente a tales estresantes efectos secundarios.

No imagines/visualices las toxinas viajando para abajo por las piernas y pies – en practica, esto puede ocasionalmente llevar a congestión en los miembros – siempre trabaja con la idea de las toxinas moviéndose fuera del cuerpo y fluyendo para abajo *fuera* de los miembros

GENETSU HO

Genetsu Ho es una técnica para reducir las temperaturas altas/bajar una fiebre.

Esta técnica puede ser incorporada en un tratamiento Reiki general, o como una practica sola.

Una versión formal de la aplicación de *Genetsu Ho* es como sigue:

Descansa tus manos, palmas abajo, en los muslos.

Cierra los ojos y lleva la concentración al seika tanden

Por algunos momentos, simplemente 'observa la respiración' tranquilamente: vagamente concentrado en el ritmo natural de la respiración. No hay interferencia con el proceso natural, se esta respirando sin esfuerzo.

Permítete 'ver' y sentir el Reiki impregnarse y extenderse por todo tu ser – Sabe que eres uno con el fenómeno Reiki – parte de él.

Quedando en esta conciencia, realiza *gassho rei* (la reverencia *gassho*) y has una silenciosa declaración de intento – algo que sea el efecto de que se va a empezar el tratamiento para la sanación y bienestar del cliente.

El cliente puede estar acostado para este tratamiento.

Sentado al lado izquierdo del cliente, ubica la mano izquierda en su frente (la mano derecha puede descansar en tu regazo o muslo).

Mantén esta posición tanto como lo sientas apropiado (esto puede ser entre los 20 a 30 minutos)

Concientízate del flujo del Reiki debajo de tus manos. Puede silenciosamente afirmar el deseo de que mientras fluye el Reiki, la temperatura/fiebre es – poco a poco - reducida.

Cuando estés listo, mueve las manos a descansar sobre las sienes del cliente por unos 10 minutos.

Después, re posiciona las manos detrás de la cabeza y cuello por otros 10 minutos; después a la garganta (10 minutos), después a la corona de la cabeza (10 minutos).

Continua consiente de que el Reiki fluye debajo de las manos, 've' y siente el Reiki fluir. Experimentalo.

Finalmente, mueve las manos a descansar en el estomago y los intestinos del cliente por unos 15 minutos.

Para completar el procedimiento, saca las manos del cliente, y realiza *gassho rei*

Manifiesta *kansha* - agradecimiento – por haberte dado esta oportunidad de asistir a tu cliente a que se sane a si mismo.

También puedes auto-tratarte con *Genetsu Ho*

GYOSHI HO - un método para sanar usando los ojos

En la practica Reiki, uno frecuentemente se va a cruzar con situaciones donde, por varias razones, uno no puede utilizar la forma básica de tratamiento de imposición de manos.

En algunos casos, tales como donde el cliente sufre de quemaduras, o una herida abierta de algún tipo, la necesidad de imposición de manos puede sortearse por dar tratamiento con las manos sostenidas algunas pulgadas de la superficie del cuerpo (en el aura).

De todas formas. va a haber situaciones donde la cercanía de las manos (sin siquiera tocar al cliente), puede tener potencialmente efectos traumáticos [varias formas de abuso vienen a la mente].

Especialmente en algunos casos, *Gyoshi Ho* puede ser usado efectivamente.

Gyoshi Ho:

Vuélvete consiente del flujo y la radiación del fenómeno Reiki dentro y alrededor de tu cuerpo.

Sabe que, cuando generalmente el Reiki parece fluir mas fuerte desde, y puede ser dirigido por, las manos, también fluye de, y puede ser dirigido con, los ojos – con la mirada.

Lleva tu atención visual al área en necesidad de tratamiento; luego permite a tu visión relajarse, a desenfocar un poco.

No estas mirando al área, tu mirada es suave y cómoda.

Genera compasión en tu corazón para tu cliente.

En este estado, concientízate del Reiki fluyendo de tus ojos al área que necesita tratamiento.

Siente el Reiki fluir; velo en tu imaginación, al mismo tiempo siente compasión fluyendo desde el corazón.

HATSUREI HO

Hatsu = Invocar/Generar, *Rei* = Espíritu, *Ho* = Método

Muchos practicantes creen que la meditación Hatsurei Ho es posiblemente la más efectiva forma de aumentar en profundidad, calidad e intensidad la conexión con el fenómeno Reiki. Así, es comúnmente enseñado que Hatsurei Ho debe convertirse en parte de la práctica diaria de uno – que va a realzar la habilidad de canalizar el fenómeno Reiki, y, es dicho, que los efectos acumulativos de la meditación van a afectar positivamente el crecimiento espiritual.

Hatsurei Ho puede ser practicado tanto sentado en una silla, banco, con las piernas cruzadas, o en la posición *seiza*.

Como en todas las prácticas de desarrollo, elige un tiempo y lugar donde no seas molestado.

Procura donde sea que estés realizando este ejercicio – bajo techo o al aire libre, asegúrate (si te sientas en el suelo) de que sea cómodo y cálido. No practiques esto en pisos fríos, no practiques en el frío, generalmente.

La meditación Hatsurei Ho es dividida en varias secciones: 'Concentrándose', 'Baño Seco', 'Conexión', 'Respiración limpiadora del Espíritu/Alma', 'Manos Oradoras', etc'. Sin embargo, esto es esencialmente para hacer la meditación más fácil de aprender. En la práctica, Hatsurei Ho es trabajado como uno en su totalidad.

Hatsurei Ho

(Cuando es practicado en grupo Hatsurei Ho se llama: 'Shuyo ho'.)

Siéntate derecho (cómodo – no es necesaria una posición militar rígida – eso solo va a impedir la técnica).

Cierra los ojos, deja las manos descansar en el regazo y lleva tu concentración a tu *seika tanden*

Por algunos momentos, simplemente 'observa la respiración' tranquilamente: vagamente concentrado en el ritmo natural de la respiración. No hay interferencia con el proceso natural, se esta respirando sin esfuerzo.

Concentrándose (*Mokunen*)

Has una silenciosa declaración de tu intento: "Voy a empezar la meditación Hatsurei-ho ahora"

'Baño Seco' (*Kenyoku*)

Kenyoku o 'Baño Seco' es un 'barrido de energía' o 'barrido del aura'.

Se usa para desconectarse de gente, cosas, pensamientos, emociones, sentimientos, situaciones, energías, etc.

Kenyoku se puede realizar tanto con contacto físico como con solo la superficie del cuerpo, el aura.

Dejando la respiración que sea sin esfuerzo como sea posible, inhala por la nariz y exhale por la boca.

Primero, lleva tu mano *derecha* al hombro izquierdo, la palma debe estar plana y mirando al cuerpo.

Mueve tu mano diagonalmente a través del cuerpo desde el hombro izquierdo hasta la derecha de la cadera, con una acción suave, medida, barrida o cepillada.

Después, lleva tu mano izquierda al hombro derecho y realiza la misma acción desde el hombro derecho hasta la parte izquierda de la cadera.

Repite esta secuencia dos veces más – logrando un total de tres barridas/cepilladas desde cada hombro a la opuesta cadera.

Después, ubicando tu mano derecha en la punta de tu hombro izquierdo – con el brazo estirado – mueve la mano derecha, a lo largo del brazo izquierdo hacia donde terminan los dedos. Has lo mismo con la mano izquierda y el brazo derecho. Repite el proceso, cepillando los brazos una vez más

'Conexión'

Levanta las manos por encima de tu cabeza, manteniéndolas en la línea de los hombros. Las palmas mirando hacia arriba, dedos apuntando a los lados.

En tu imaginación ve y siente la energía Reiki fluyendo desde arriba, vertiéndose en tus manos abiertas como un río de luz cristalina.

Fluye por tus brazos y a través de tu cuerpo, hasta dentro del *seika tanden*.

Cuando puedas sentir el flujo de Reiki, delicadamente baja las manos al regazo una vez más, esta vez con las palmas arriba.

La 'Respiración Limpiadora Del Espíritu/Alma' (*Joshin Kokyu ho*):

Cierra los ojos, deja tus manos descansar en tu regazo y lleva la concentración al *seika tanden*

Por algunos momentos, simplemente 'observa la respiración' tranquilamente: vagamente concentrado en el ritmo natural de la respiración. No hay interferencia con el proceso natural, se está respirando sin esfuerzo.

Después de unos momentos – con la concentración en el *seika tanden* – en tu imaginación ve y siente la energía Reiki fluyendo desde arriba, como un río de luz cristalina. Y mientras inhalas – naturalmente, y sin esfuerzo – la luz inunda tu corona, y fluye por todo el cuerpo hasta dentro del *seika tanden*.

En el momento antes de que tu cuerpo – naturalmente y sin esfuerzo – empiece a exhalar, se consiente de la luz: siéntela crecer fuerte y brillante, irradiando por todo tu cuerpo, disolviendo y disipando toda marca de stress y tensión negativa, y apoyando la integridad energética positiva de todo tu ser.

Mientras exhalas, imagina que estás emanando luz desde cada poro – desde toda la superficie de tu ser – y la luz irradia afuera en todas las direcciones al infinito.

Continúa en esta 'Conciencia de la luz' tanto como te sea cómodo.

Deja que tu cuerpo que mantenga su propio ritmo natural de respiración. No hay interferencia con el proceso natural – sin buscar conscientemente respirar – apenas saber que se está respirando.

Algunas personas tal vez experimenten flujos energéticos, calor o otras sensaciones realizando Hasurei Ho, es bastante normal.

'Manos Oradoras' (Gassho)

Cuando estés listo, lentamente lleva las manos a la posición gassho, y ligeramente mueve la concentración a donde los dedos medios se tocan.

Olvida todo lo demás.

Mantén esta concentración tanto como sientas.

[Se dice que esta es la última sección del Hatsurei Ho originalmente usada por el Maestro Usui, sin embargo Hiroshi Doi y otros agregan los siguientes elementos:]

'Concentración Meditación' (Seishin Toitsu)

Cuando te sientas listo – tu cuerpo sigue respirando sin esfuerzo – imagina que cuando inhalas, la luz cristalina del Reiki está siendo respirada por las manos y se vierte en el *seika tanden*.

En el momento antes de empezar a exhalar, imagina la luz: siéntela crecer más fuerte y brillante en el *seika tanden*.

Mientras exhalas, imagina que la luz cristalina Reiki está siendo exhalada desde el *seika tanden* – y por las manos.

Quédate en este proceso tanto como lo sientas.

Repitiendo los Preceptos Tres Veces (Gokai Sansho)

Cuando te sientas preparado, repite el *Gokai*: los cinco Preceptos Reiki tres veces "...fuerte y dentro del corazón..."

Kyo dake wa – Solo por hoy
Okoru-na – No te enojas
Shinpai suna – No te preocupes
Kansha shite – Se agradecido
Gyo o hage me – Trabaja duro
Hito ni shinsetsu ni – Se amable con los demás

Concentrándose (Mokunen)

Volviendo las manos al regazo, silenciosamente declara:
"Termino con el Hatsurei Ho ahora."

Luego, cuando estés listo, deja que tu atención vuelva al exterior.

HESO CHIRYO HO

Heso Chiryō Ho es una técnica de sanación enfocada sistemáticamente en el tratamiento por el ombligo, el cual es visto como un importante nexo en la sanación de todo tipo de enfermedades.

La técnica *Heso Chiryō Ho* puede ser incorporada a un tratamiento Reiki general, o usado solo.

Una versión formal de la aplicación de *Heso Chiryō Ho* es como sigue:

Descansa las manos, palmas abajo, en los muslos.

Cierra los ojos y lleva la concentración al seika tanden

Por algunos momentos, simplemente 'observa la respiración' tranquilamente: vagamente concentrado en el ritmo natural de la respiración. No hay interferencia con el proceso natural, se esta respirando sin esfuerzo.

Permítete 'ver' y sentir el Reiki impregnarse y extenderse por todo tu ser – Sabe que eres uno con el fenómeno Reiki – parte de él.

Quedando en esta conciencia, realiza *gassho rei* (la reverencia *gassho*) y has una silenciosa declaración de intento – algo que sea el efecto de que se va a empezar el tratamiento para la sanación y bienestar del cliente.

Párate al lado izquierdo del cliente. Con el dedo medio doblado, ubica tu mano dominante sobre el ombligo y suavemente inserta la punta de dedo medio en el ombligo mismo, y aplica *un poco* de presión hasta el punto donde puedas ligeramente sentir un pulso*.

Consiente del pulso, también concientízate del Reiki fluir debajo de tu mano – particularmente en la punta del dedo medio.

Manteniendo una suave presión, continua dejando al Reiki fluir. 'Ve' y siente al Reiki fluir. Experimentalo.

Continua monitoreando el Reiki fluir hasta que empieces a sentir un equilibrio – una armonización del fluir del Reiki y el pulso en el ombligo. (También deberías notar el signo psicológico de que el cliente se relajó)

Esto tal vez tome algunos minutos.

Cuando reconozcas que suficiente fue adquirido en la actual sesión, retira la mano del área del ombligo del cliente.

Manifiesta *kansha* - agradecimiento – por haberte dado la oportunidad de asistir al cliente a sanarse a si mismo.

Para completar el procedimiento, realiza *gassho rei*

También puedes por su puesto auto-tratarte con *Heso Chiryō Ho*

*

Obviamente, ya abras explicado al cliente que vas a hacer y abras recibido su aceptación; y también confirmado de que te harán saber si a algún punto del proceso se vuelve incomodo.

KOKI HO

En la practica Reiki, uno frecuentemente se va a cruzar con situaciones donde, por varias razones, uno no puede utilizar la forma básica de tratamiento de imposición de manos.

En algunos casos, tales como donde el cliente sufre de quemaduras, o una herida abierta de algún tipo, la necesidad de imposición de manos puede sortearse por dar tratamiento con las manos sostenidas algunas pulgadas de la superficie del cuerpo (en el aura).

De todas formas, va a haber situaciones donde la cercanía de las manos (sin siquiera tocar al cliente), puede tener potencialmente efectos traumáticos [varias formas de abuso vienen a la mente].

Especialmente en tales casos, *Koki Ho* puede ser usado efectivamente.

Koki Ho:

Concientízate del flujo y la radiación del fenómeno Reiki dentro y alrededor de tu cuerpo.

Sabe que, cuando generalmente el Reiki parece fluir mas fuerte de, y puede ser dirigido por las manos, también fluye de, y puede ser dirigido con, el aliento.

Lleva tu atención al área en necesidad de tratamiento; relájate, respira naturalmente.

Genera compasión en tu corazón para el cliente.

Respira suavemente por la nariz, llevando el aire al área tanden debajo del abdomen.

Con los labios fruncidos un poco, exhala - suavemente*.

Mientras lo haces, imagina el Reiki fluyendo fuera con el aliento, hacia el área en necesidad de tratamiento.

Siente el Reiki fluir; velo en tu imaginación, al mismo tiempo siente compasión fluyendo del corazón.

*La exhalación no es forzada – no 'soples' tanto de forma de dejar escapar el aliento (en una forma enfocada y sostenida) al área de tratamiento.

**UCHI / OSHI / NADA
TE CHIRYO HO**

Uchi te, Oshi te & Nada te chiryo ho son tres técnicas *ampuku/shiatsu* de masaje relacionadas, y como tales parecen estar fuera de lugar en Reiki.

Uchi te involucra repiquetear con las puntas de los dedos, o palmaditas (no cachetadas) con las manos, usando de nada a un poco de fuerza. La técnica es una de 'apertura' – aplicada para ayudar a estimular y animar a fluir a la energía y puede ser utilizada en áreas de bloqueo, inhibición o estancamiento.

Oshi te involucra presionar con la palma/'talón' de las manos o las puntas de los dedos. Oshi te es una técnica de 'aflojamiento' – aplicada a áreas de rigidez/ajustadas.

Nada te involucra acariciar o cepillar en dirección circular o lineal con las manos. Como Uchi te, Nada te es una técnica de 'apertura' – aplicado para ayudar a estimular y animar a la energía fluir.

Usando cualquiera de estas técnicas, uno debe estar consiente que el Reiki esta fluyendo en el área a ser trabajada.

TANDEN/HARA CHIRYO HO

Tanden Chiryō Ho y *Hara Chiryō Ho* son dos nombres diferentes para la misma técnica: esencialmente un método de desintoxicación.

Aquí, la desintoxicación no solo se refiere únicamente a quitar las sustancias *físicas*, sino también las psicológicas, emocionales y espirituales.

Puede ser incorporada a un tratamiento general como también una practica aparte.

Tanden Chiryō Ho:

Descansa tus manos, palmas abajo, en los muslos.

Cierra los ojos y lleva la concentración al seika tanden

Por algunos momentos, simplemente 'observa la respiración' tranquilamente: vagamente concentrado en el ritmo natural de la respiración. No hay interferencia con el proceso natural, se esta respirando sin esfuerzo.

Permítete 'ver' y sentir el Reiki impregnarse y extenderse por todo tu ser – Sabe que eres uno con el fenómeno Reiki – parte de él.

Quedando en esta conciencia, realiza *gassho rei* (la reverencia *gassho*) y has una silenciosa declaración de intento – algo que sea el efecto de que se va a empezar el tratamiento para la sanación y bienestar del cliente.

Parado al lado izquierdo del cliente, ubica la mano izquierda en su área *tanden*, y la mano derecha en la frente.

Lleva tu atención al centro de las manos y siente el Reiki fluir. Puedes silenciosamente afirmar el deseo de que todas las toxinas sean – poco a poco – despejadas del cliente.*

Deja las manos en posición, continua monitoreando el fluir del Reiki hasta que empieces a sentir un equilibrio – un balance de la fluidez entre las manos. Esto puede tomar solo un momento, o algunos minutos.

Cuando puedas sentir el mismo nivel de intensidad en el flujo debajo de las manos, lentamente levanta la mano derecha y llévala a descansar encima de la mano izquierda en el área *tanden*.

Continúa dejando al Reiki fluir.

Quédate tanto como sientas apropiado (esto puede posiblemente ser tanto como 20 minutos*)

[No solo este tratamiento va a apurar el proceso de desintoxicación, sino también va a recargar la reserva de energía vital en el *tanden*]

Cuando reconozcas que suficiente fue adquirido en la actual sesión, retira las manos del cliente.

Manifiesta *kansha* - agradecimiento – por haberte dado la oportunidad de asistir al cliente a sanarse a si mismo.

Para completar el procedimiento, realiza *gassho rei*

También se puede realizar auto-tratamiento con *Tanden Chiryō Ho*

*

Si es aplicado demasiado 'vigorosamente', (o demasiado tiempo) esta técnica puede causar diarrea u otras respuestas catárticas síntomas de la desintoxicación. El intento debe ser uno de adquirir una gradual y suave desintoxicación, sin someter al cliente a tales estresantes efectos secundarios.

BYOSEN REIKAN HO

Byosen respecta en la 'sensación energética' percibida en áreas de desarmonía o enfermedad.

Donde sea que haya una enfermedad, desarmonía o desorden en el orden energético de una persona (donde sea o no que el individuo este al tanto) siempre va a haber una 'sensación energética' acompañada, referida como *hibiki* ('resonancia').

Así, es en teoría posible identificar y tratar tales desbalances *antes* de que los síntomas físicos del desorden tengan una chance de manifestarse.

También, es posible determinar cuando o no el cliente esta realmente 'curado', hasta también cuando los síntomas externos de un desorden sean aliviados, la continua presencia de *hibiki* va a indicar la probabilidad de que el desorden reaparezca en el futuro.

En un mundo ideal – es dicho que un experimentado practicante puede deducir del *hibiki* la causa, actual estado, y que tanto tratamiento es necesario para sanar la enfermedad.

Pero Byosen no es una técnica de diagnóstico de por sí, preferentemente es un método de localización y tratamiento de la fuente de la enfermedad.

La naturaleza precisa de las sensaciones experimentadas varía de una persona a otra y también es dependiente en la naturaleza de la manifestación de desarmonía o enfermedad.

Entre las posibles sensaciones recogidas por el practicante pueden ser: pulso, calor, frescor/frialdad, dolor, hormigueo, etc.

Para complicar el asunto algunas sensaciones *hibiki*, mientras comúnmente son experimentadas sobre el sitio de enfermedad/desorden/desarmonía de la persona, pueden ser experimentadas en un área diferente del cuerpo enteramente.

Por ejemplo, una desarmonía en el estómago puede producir *hibiki* en la frente, problemas respiratorios podrían ser indicados por *hibiki* en los dorsales de las manos, etc.

Por esta razón, para usar Byosen efectivamente, mucha gente sugiere que el practicante tenga al menos un fundamento básico en alguna teoría de tratamiento de diagnóstico expuesta por varias prácticas de Medicina Tradicional China y Japonesa.

Byosen Ho formal empieza con el practicante realizando *gassho* y declarando que el fenómeno Reiki va a fluir libremente por ellos para la sanación y el bienestar del cliente.

Después, empezando por la cabeza y bajando por el cuerpo, el practicante lentamente empieza a escanear con sus manos, buscando las sensaciones energéticas indicativas de áreas en necesidad de tratamiento.

Algunos *hibiki* y sus significados comunes

[Nota: la intensidad de los estímulos percibidos pueden ser frecuentemente reflejo de la seriedad/profundidad del problema]:

Atracción generalmente significa una necesidad de tratamiento en el área de atracción

Repulsión indica un probable bloqueo o inhibición del flujo de la energía – algo que tal vez tome una considerable cantidad de tratamiento para aliviar

Dolor frecuentemente indica un exceso o acumulación de energía en el área dada (culpa del bloqueo, etc). Agudo dolor es a veces considerado una señal de que la 'presión' en el área dada está causando un efecto negativo en alguna parte del sistema

Hormigueo frecuentemente significa un área de inflamación

Calor es indicativo de atraer Reiki por el cliente

Frescor/Frialdad significa un déficit de energía en el área (o al menos una represión de energía) – por el bloqueo, etc

Flujo indica un estado positivo – que sin embargo puede ser beneficiado de recibir tratamiento

Hay variados métodos para realizar *Enkaku Chiryō*.

Este es el método primario enseñado por Takata-sensei:

Ella se lo refería como "Sanación Ausente".

[Usaba el término Sanación Local para el tratamiento de imposición de manos.]

Takata-sensei enseñó que para la sanación ausente, si no conoces a la persona (a ser tratada) necesitas conseguirte una foto – con una clara imagen de su cara – de manera que puedas visualizarla cuando cierres los ojos. [No usas la fotografía cuando haces el tratamiento, solo para ver como se ven de manera que puedas visualizarla claramente]

Cierra los ojos. Di su nombre tres veces mientras te concentras en la imagen de la persona [en la mente]. Dibuja el HSZSN en su frente, seguido del CKR. "Luego todo esta listo para que trates"

Deberíamos visualizarnos dando el tratamiento completo y hacer el tratamiento en el aire. Has las posiciones de la cabeza, luego el frente del cuerpo (CKR sobre el torso), luego la espalda (CKR grande empezando desde el hombro izquierdo, luego por toda la espalda), dando un comentario al cliente de que estas haciendo, ej.:

"Empiezo el tratamiento en tu cabeza. Estoy tratando tus ojos; tus senos nasales; [etc, etc.]

Ahora estoy tratando el frente de tu cuerpo: tu pecho, [etc., etc.]. Ahora tu espalda... tu área lumbar, [etc, etc]. Ahora estoy frotando tu espalda. [Al final del tratamiento se tiene que frotar la espalda para ayudar a la circulación.] Ahora terminé"

Realizando un tratamiento de sanación ausente, el tratamiento únicamente es enviado al cliente: el practicante no recibe tratamiento.

Para la sanación ausente, el tratamiento debe ser de solo 30 minutos como es un tratamiento concentrado. Apaga/Desconecta el teléfono. Has lo que puedas para asegurar que no seas molestado. No querrás que tu concentración se disperse.

Si se da sanación ausente diariamente, para el tercer o cuarto día ya se puede reducir el tiempo de tratamiento: 20 minutos es suficiente.

JAKIKIRI JOKA HO

Jakikiri Joka Ho es una técnica de limpieza usada para purificar objetos – o claramente transformar los patrones de energía negativa impregnando tales objetos.

Puede, por ejemplo ser usada para limpiar-transformar los patrones vibracionales de un objeto de segunda mano o ropa, o tal vez 'refrescar' colchones terapéuticos, o hasta camas de hoteles.

La parte '*jaki*' del nombre se refiere a la energía negativa y la parte '*kiri*' significa recorte.

Debido a la naturaleza energética potente de esta técnica, es comúnmente enseñado que **Jakikiri Joka Ho no debe ser usado en seres vivientes (personas, otras especies de animales, o hasta plantas).**

Para realizar Jakakiri Joka Ho:

Lleva tu atención al seika tanden

Inhala, siendo consciente de que Reiki se está vertiendo por tu corona y fluyendo abajo hasta el *seika tanden*.

Si el objeto es pequeño:

Sosteniendo el objeto con una mano, con la otra mano realiza lo que posiblemente es mejor descrito como 3 'Cortes Karate' – Palma mirando abajo, dedos firmes – en una sucesión rápida en el aire un par de pulgadas por encima del objeto.

El movimiento de cada *kiri* (corte) debe ser rápido y terminar en una abrupta parada.

Si el objeto es demasiado grande para sostener:

[Tal como se debe hacer en la sanación a distancia] sostén algo que simbolice el objeto, o tal vez visualiza el objeto en una mano, mientras se realiza el *kiri* (corte) con la otra mano.

Finalmente, canaliza Reiki en el objeto hasta que sientas que esté cargado completamente.

KETSUEKI KOKAN HO

La técnica de "Intercambio de Sangre" - *ketsueki kokan-ho* – es más propiamente una técnica de limpieza de sangre.

Ketsueki kokan-ho:

El cliente debe estar acostado boca abajo.

Párate a un lado del cliente

Se debe pararse de manera tal que la mano no dominante esté cerca de la cabeza del cliente.

Coloca la mano no dominante sobre el lóbulo occipital y la mano dominante al lado, en la punta de la espina (de forma que la espina quede cubierta con la palma).

Lentamente, barre / cepilla la espalda hasta el cóccix.

NO apliques presión a la espina (deberás llevar esta 'barrida' sin ningún contacto físico – tus manos algunos milímetros por sobre la superficie del cuerpo/ropa del cliente).

Cuando llegues al coxis, levanta las manos y vuévelas a la posición inicial. NO barras para volver, preferentemente sácala de ahí.

Repite la barrida otras 14 veces. Después de la última barrida, descansa la mano en el coxis por unos 15 - 30 segundos y deja fluir al Reiki – llevando las energías de la espina a un balance.

Esto completa el proceso.

'Caricia a los Nervios'

La versión de Takata-sensei, en sus propias palabras:

*"Termino el tratamiento con una caricia a los nervios que ajusta la circulación.
Aplico en la piel algunas gotas de aceite de ajonjolí o cualquier aceite de vegetal.
Pongo mi pulgar y dedo índice en el lado izquierdo de la columna y los 3 dedos y la palma plana en el lado derecho de la columna.
Con una barrida hacia abajo, 10 a 15 barridas al final de la medula espinal.
Solo en los casos diabéticos las barridas son regresadas; brazos y piernas son dirigidos por el corazón."*

REIJI HO

Reiji ('Indicación/Guía del Espíritu') Ho es una practica - una 'ceremonia' si deseas verla como tal – para despertar tu habilidad intuitiva de percibir los desbalances energéticos en el cuerpo/aura de una persona.

Reiji Ho:

Parado o sentado derecho (cómodamente).

Descansa las manos, palmas abajo, en los muslos.

Cierra los ojos y lleva la concentración al seika tanden

Por algunos momentos, simplemente 'observa la respiración' tranquilamente: vagamente concentrado en el ritmo natural de la respiración. No hay interferencia con el proceso natural, se esta respirando sin esfuerzo.

Realiza *gassho* y, continuamente cociente del Reiki, realiza *joshin koki ho* [Nivel 1 – Manual 1] -
– Despejando o transformando todo el estrés y tensiones negativas.

Mientras la atención esta en el *seika tanden*, 've' y siente el Reiki impregnándose y extendiéndose por todo tu ser. Cuando estés listo, lleva las manos hasta la frente en la posición *gassho*.

Silenciosamente pide / ora por salud y bienestar para todo el ser de tu persona.

Confía en el fenómeno Reiki. Totalmente suéltate de buscar algún posible resultado.

Invita y permite al Reiki 'llamar' (guiar / llevar tus manos automáticamente - espontáneamente) a cualquier área que tal vez pueda necesitar tratamiento.

Deja que tus manos se muevan a donde sean atraídas – déjalas ir - confía – resiste la urgencia de 'llevar'.

Cuando se trata de dejar que el Reiki te guíe, diferentes personas van a recibir guías en diferentes direcciones. Algunos tal vez experimenten movimientos puros espontáneos – como ser 'tironeados' magnéticamente; otros imágenes en la imaginación de donde se necesita tratamiento; otros 'escuchen' donde se necesita Reiki, y así.

Si nada parece pasar – si no estas consiente de que recibes guía recita los preceptos: '...no te preocupes...' vendrá a su tiempo – y cuando venga, lo *sabrás*.

El Reiki te *va* a guiar.

El Reiki *va* a fluir – y como es habitual, el flujo va a cerrarse cuando el área haya tomado suficiente tratamiento – y después las manos van a ser 'llamadas' a la siguiente área.

Cuando ya no haya mas áreas que requieran tratamiento las manos van a ser guiadas a descansar, palmas abajo, en los muslos/regazo.

Concluye Reiji Ho realizando una vez más *gassho*.

SEIHEKI CHIRYO HO

Seiheki Chiryō Ho es un método para transformar los malos hábitos o inclinaciones y para colocar intenciones positivas – tales como concentrar la energía de uno hacia un objeto en específico.

Este proceso es similar al Nentatsu Ho [Nivel 1 – Manual 1] en que se trabaja por plantear un pensamiento, idea, o sugerencia dentro del cliente (o por tal caso, dentro de uno) subconsciente.

La diferencia principal entre Nentatsu y Seiheki es que esta última involucra el uso de *shirushi* (Símbolo Reiki).

Seiheki chiryo ho (versión japonesa):

Cierra los ojos y lleva la concentración al seika tanden

Por algunos momentos, simplemente 'observa la respiración' tranquilamente: vagamente concentrado en el ritmo natural de la respiración. No hay interferencia con el proceso natural, se esta respirando sin esfuerzo.

Cuando estés listo, realiza *gassho* y has una declaración de intento, algo como: "Voy a empezar Seiheki Chiryō".

Dibuja el CKR en el lóbulo occipital del cliente y cúbrelo con tu mano dominante, dejando el Reiki fluir.

Cuando lo sientas es tiempo de continuar, dibuja el SHK en el mismo punto y luego nuevamente el CKR.

Una vez mas, cúbrelo con la mano dominante, pero esta vez también coloca la mano no dominante en la frente del cliente (a la altura de la línea del cabello).

Deja al Reiki fluir, y al mismo tiempo (silenciosamente) repite una apropiada sugerencia o afirmación. (la naturaleza del problema a ser tratado – y las palabras precisas de la

afirmación/sugerencia es algo que debe ser decidido en una discusión con el cliente antes del tratamiento).

Continúa con esta silenciosa repetición por algunos momentos hasta que sientas que debes desistir.

Termina realizando *gassho* una vez mas.

Los efectos de Seiheki Chiryō son acumulativos por naturaleza, y una serie de tratamientos en intervalos frecuentes es usualmente aconsejado.

Shinpiden (Nivel 3):

Kokiyu ho - 'Reiki con el aliento'

Reiju - 'Dando/Recibiendo el Espíritu'

Kokiyu Ho es una técnica para dar poder al aliento usada en parte de la iniciación de la Usui Shiki Ryoho, según la Maestra Takata.

Es también usado en algunas versiones alternativas del proceso de iniciación, como medio de 'implantación' de símbolos, o de 'sellar' el proceso de iniciación completo.

Kokiyu Ho:

Concientízate de la fluidez y radiación del fenómeno Reiki dentro y alrededor de todo tu cuerpo.

Sabe que, cuando generalmente el Reiki fluye mas fuerte desde, y puede ser dirigido por, las manos, también fluye de, y puede ser dirigido por, el aliento

Lleva tu atención a la respiración; relájate, respira naturalmente.

Genera compasión en tu Corazón para el estudiante que estas iniciando.

Inhala suavemente por la nariz, llevando el aire al área tanden bajo el abdomen.

Sostén el aire momentáneamente.

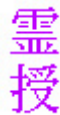
Mientras lo haces, traza el CKR en el techo de tu boca con la punta de la lengua.

Con los labios fruncidos ligeramente, exhala de una manera concentrada y sostenida – la exhalación debe ser fuerte, pero no forzada.

Mientras lo haces, concientízate del Reiki fluyendo con la exhalación, y hacia dentro del estudiante.

Siente el Reiki fluir, mas fuerte por el CKR; velo en tu imaginación, al mismo tiempo siente compasión fluyendo de tu corazón.

REIJU:
El Regalo Espiritual



Rei: Espíritu – *Ju:* Regalo

Reiju implica: 'otorgar/recibir un Regalo Espiritual'

Los procedimientos *reiju* y iniciaciones son métodos para *compartir* el Regalo que es la habilidad Reiki.

Si no 'recibiste' la habilidad Reiki, no puedes 'pasarla' a otro – no puedes despertar la habilidad en otro – no importa cuanto hagas.

El Proceso Reiju:

Nota: Inicialmente el receptor debe estar sentado derecho y relajado en una silla, con sus manos en el regazo, y los pies firmes en el piso.

Concientízate de tu intento de compartir *reiju*. Genera verdadera compasión en tu corazón, y 'conéctate' a la Fuente Reiki.

Parado frente al receptor, realiza *gassho* e inclínate una vez. Toca al receptor suavemente en el hombro para indicar que vas a comenzar a compartir la experiencia *reiju* y de que él debe colocar sus manos en la posición *gassho* mudra (posición de rezo).

Levantando las manos alto sobre ti, mira hacia arriba, y profundamente siente el Reiki en tus manos.

Baja las manos de modo que descansen horizontalmente sobre la corona del receptor, dedos índices tocándose a la segunda articulación, mientras los otros dedos quedan relajados.

En una suave y continua acción, mueve las manos frente al receptor, visualizando una línea de energía (una línea de luz) entrando por la corona, y fluyendo abajo por el centro del cuerpo hasta la base de la espina, abriendo y limpiando cada centro de energía.

Las manos deben estar ahora al nivel de las rodillas del receptor.

Separando las manos, muévelas hacia los costados de las rodillas y bajando por los lados de las piernas, llegando a descansar las palmas abajo, cerca – no tocando – el piso.

Lenta y suavemente lleva las manos por encima de la cabeza del receptor una vez mas, parado justo enfrente de el.

Lleva las manos a descansar horizontalmente a unas 3 – 5 pulgadas sobre la corona del receptor (tocando su aura), palmas abajo, esta vez con los pulgares tocándose.

Permite al Reiki fluir en la corona del receptor por unos 10 - 15 segundos o más si lo sientes.

Cuando estés listo, consciente del contorno del aura, mueve las manos a los lados de la cabeza del receptor (a la altura de las sienes) – palmas enfrentándose.

Nuevamente, permite al Reiki fluir en la cabeza del receptor por unos 10 - 15 segundos o más si lo sientes.

Después, mueve las manos frente a la cara del receptor, formando un triángulo con los dedos índice y pulgares. Los otros dedos están separados ligeramente, palmas hacia el receptor. El centro del triángulo encuadra el tercer ojo del receptor.

Nuevamente, permite fluir la energía en la frente del receptor de 10 a 15 segundos o más si lo sientes.

Muévete a un lado del receptor, coloca una mano en el frente y otra detrás del receptor – palmas enfrentándose – al nivel de la garganta.

Una vez más, deja al Reiki fluir de 10 a 15 segundos o más.

Mueve las manos a la altura del corazón.

Y deja fluir Reiki por otros 10 a 15 segundos o más.

Llevando las puntas de los dedos juntas, ubica las manos alrededor de las manos del receptor (sin tocarlas), las cuales están en la posición *gassho* mudra (posición de rezo).

Nuevamente, que fluya el Reiki por otros 10 a 15 segundos o más.

Lentamente separa las manos y llévalas abajo, cerca del piso.

Ahora junta las manos, palmas mirando hacia arriba, las puntas de los dedos meñique haciendo contacto de modo que se forme como una pala.

En un movimiento suave y continuo, rápidamente mueve las manos arriba frente al receptor (como paleando la energía y mandándola de nuevo a su fuente) – con consciencia, visualizando la línea de energía (luz) saliendo desde la base de la espina, el centro del cuerpo, por la corona, al cielo – firmemente estableciendo la conexión del receptor con el Reiki.

Después de completar el movimiento, separa las manos – abre los brazos.

Realiza *gassho* e inclínate para saludar.

