

GENDAI -REIKI -HO

MANUAL SHODEN y OKUDEN

SHODEN

- 01 - Introducción al Gendai-Reiki
- 02 - Línea de maestro
- 03 - Los grados de Reiki tradicionales
- 04 - Grados de Gendai-Reiki
- 05 - La raíz del sistema de Reiki
- 06 - Definición del sistema de Reiki
- 07 - GOKAI - Los cinco principios (consejos)
- 08 - Presidentes de la Usui Reiki Ryoho Gakkai
- 09 - Técnicas del Reiki tradicional japonés (Dentho Reiki)
 - 9.1 - Las tres columnas del Reiki
 - 9.1.1 - GASSHO (Meditación)
 - 9.1.2 - REI JI -HO (Intuición)
 - 9.1.3 - CHI RYO (Tratamiento)
 - 9.2 - KENYOKU (Baño seco)
 - 9.3 - JOSHIN KOKYUU-HO (Respiración)
 - 9.4 - SHUCHU REIKI (Tratamiento grupal)
 - 9.5 - REIKI MAWASHI (Ejercicio de grupo en círculo)
 - 9.6 - RENZOKU REIKI -HO (tratamiento grupal Marathon)

OKUDEN

- 01 - Los símbolos de Reiki
 - 01.1 - CHOKU REI
 - 01.2 - SEI HE KI
 - 01.3 - HON SHA ZE SHO NEN
- 02 - Meditación KOTODAMA
- 03 - Técnicas del Reiki tradicional japonés (Dentho Reiki)
 - 03.1 - HATSUREI -HO (exspirar energía universal)
 - 03.2 - TANDEN CHI RYO-HO / GEDOKU-HO (desintoxicación)
 - 03.3 - HESSO CHI RYO-HO (presión ombligal)
 - 03.4 - BYOSEN REI KAN-HO (Escanear)
 - 03.5 - GYOSHI -HO (con los ojos)



03.6 – KOKI -HO (con la respiración)

03.7 – SEIKAKU KAI ZEN-HO / NENTATSU-HO (pensamientos)

03.8 – ENKAKU CHIRYO (Tratamiento a distancia)

Introducción al GENDAI -REI KI

Gendai-Reiki ha sido elaborado por Sensei Hiroshi Doi con la intención de reintroducir las enseñanzas originales de Sensei Mikao Usui.

Precisamente Gendai-Reiki, Dentho-Reiki es en su forma Gendai. Es decir Reiki tradicional japonés (Dentho-Reiki) con las técnicas enseñadas por Usui en una forma de enseñanza moderna. Las técnicas son las mismas, sólo el método de enseñanza es adaptado al tiempo actual y a las exigencias occidentales.

Sensei Hiroshi Doi aprendió tal el Reiki occidental (Radiance, Barbara Ray) como el Reiki tradicional japonés (Dentho). El es miembro de la Usui Shiki Reiki Ryoho Gakkai y presidente de la Gendai Reiki Healing Kyokai y fue iniciado por Sensei Kimiko Koyama, la presidenta en esos entonces de aquella sociedad fundada por Sensei Usui mismo. Es autor del libro "Modern Reiki Method for Healing".

Su línea es:

DENTHO REI KI

Mikao Usui

Juzaburo Ushida

Kanichi Taketomi

Houichi Wanami

Kimiko Koyama

Hiroshi Doi

La diferencia entre Gendai y otros sistemas de Reiki

El sistema de Reiki más popular en occidente es el Reiki Usui Shiki Ryoho, equivocadamente también llamado Usui-Reiki o Reiki tradicional. Este sistema proviene de Hawayo Takata, alumna de un alumno del Dr. Chujiro Hayashi. Así que es el Reiki en el estilo del señor Hayashi y de la señora Takata y no el de Usui.



El Dr. Hayashi, médico y oficial de la marina royal japonés, fue iniciado al "Shinpiden" (grado de maestro) por Usui, y fundó una clínica de Reiki en Shinano Machi, Tokyo. Después de la muerte de Usui él fundó la Hayashi Reiki Kenkyukai (asociación de Reiki de Hayashi).

Como médico Hayashi cambió el método de Reiki, enfocándose especialmente sobre las técnicas de poner la mano y dando menos importancia a las técnicas espirituales, meditación etc. Así Reiki viene a ser una pura técnica de canalización de energía universal.

Las posiciones de Reiki que son transmitidas en el Reiki occidental son del Dr. Hayashi, ellas hace posible que varios alumnos aplican Reiki en un paciente. Hay que pensar que él tuvo una clínica de Reiki.

Por cosas dejadas afuera de Hayashi tal como de Takat Reiki viene al occidente como una pura técnica de poner la mano. Técnicas originales para la evolución espiritual y purificación se han perdido en el camino. Esto ha sido fortalecido porque la Usui Reiki Ryoho Gakkai fundada por Usui no es orientada a occidente y prefiere mantener su conocimiento para sí misma. Gendai Reiki saca estas técnicas del olvido y las pone a la disposición del interesado occidental.

LÍNEA DE MAESTRO

GENDAI -REIKI -HO

Mikao Usui

Juzaburo Ushida

Kanichi Taketomi

Houichi Wanami

Kimiko Koyama

Hiroshi Doi

Johnny De' Carli

Zanon Melo

Petro K. Yankani

Herbert Lehrer

Christine Möller

Alexander Gottwald



Los grados tradicionales de Reiki

Fuente: Petter, Frank Arjava. Reiki. "Das Erbe des Dr. Usui" (La herencia del Dr. Usui". Aitrang, 1998. S. 38

„El sistema tradicional japonés de Reiki es dividido en varios grados. El sexto grado, Shoden, fue el más bajo (nuestro primer grado).

Era también dividido en Loku-To (sexto grado), Go-To (quinto grado), Yon-To (cuarto grado) y San-To (tercer grado).

Para aprender este grado, uno se reunía hasta cuatro veces al mes con su maestro, hasta que el maestro estaba de acuerdo con el avanzar al siguiente grado.

Durante estas reuniones se repetían los cinco principios de Reiki y se recitaban y se cantaban poemas Waka japonesas. Se escuchaba una charla del maestro, se hacía un ejercicio de respiración que se llama Joshin Kokyuhō, se practicaba un método que se llama Rei Ji y se obtenía una transmisión de energía, llamada Rei Ju.

El próximo grado se llama Okuden y es dividido en dos partes:

Okuden-Zenki (primer mitad) y Okuden-Koki (última mitad).

En la primera parte los símbolos han sido enseñados. En la segunda parte se aprendió la curación a distancia, la curación mental y otros métodos.

El siguiente grado es llamado Shinpiden y sólo ha sido pasado a algunos pocos del maestro de Reiki.

Una vez que el alumno estaba iniciado en Shinpiden, pudo obtener el permiso de tratar a otros profesionalmente.

Sólo alguien que había terminado Shinpiden pudo llegar a ser asistente del maestro. Esta posición es llamada Shihan-Kaku. La palabra Shihan-Kaku significa algo como "asistente del maestro".

Cuando él lo consideraba correcto, el maestro a su alumno entonces le dió el permiso de dar sus propias reuniones y tener alumnos propios.

Esta posición se llama Shihan. La palabra Shihan significa "maestro". En esta expresión viene incluido un sentimiento de autoridad, ejemplo, fuerza moral y sabiduría.

Grados del GENDAI -REI KI -HO

En las técnicas tradicionales mencionadas arriba también se basan los grados



de Gendai. También estos son divididos en cuatro grados, y el contenido de la enseñanza es el mismo. Pero Gendai ha sido desarrollado para maestros occidentales, así que tiene plazo en un cierto período de tiempo. La forma original de las reuniones semanales y la dependencia del aprendizaje de los siguientes grados de la confirmación del maestro quedan fuera.

Gendai-Reiki puede ser enseñado en un sólo hasta el Shihan pues el maestro de Reiki ya tiene conocimientos y afinaciones al sistema occidental.

Usualmente el maestro de Gendai inicia a cada interesado que cumple con las necesidades en el Usui Shiki Ryoho.

SHODEN - (1er grado). Reestablece la capacidad de curación natural del alumno y enseña algunas técnicas del Reiki tradicional japonés (Dentho Reiki).

OKUDEN - (2o grado). Enseña más técnicas del Reiki tradicional japonés (Dentho Reiki), además 3 símbolos son transmitidos.

SHI NPI DEN - (3er grado). En este grado las técnicas del Reiki tradicional japonés (Dentho Reiki) son completadas y un nuevo sendero espiritual es comenzado, va más profundo y con un enfoque mayor sobre el desarrollo espiritual. El cuarto símbolo de Reiki y su aplicación son enseñados. El alumno también aprende el desarrollo espiritual que hace innecesarios los símbolos.

GOKUI KAI DEN - es el grado SHI HAN. En este grado el alumno aprende a hacer las iniciaciones "Rei Ju" que son el corazón de Reiki.

EL ORÍGEN DEL SISTEMA DE REIKI

Reiki ha sido descubierto y desarrollado por el japonés Dr. Mikao Usui. Fue nacido el 15 de agosto del 1865 en japon.

En un templo budista cerca de Kioto estudió una versión japonés del Qi Gong. Para ampliar su conocimiento viajó por todo el Japón, la China y Europa estudiando entre otros medicina, psicología, religión y desarrollo espiritual. Luego trabajó por varios años como hombre de negocios exitoso en Japón hasta que en 1914 decidió ser monje budista. En marzo del 1922 meditó por 21 días en el monte Kurama. El último día una fuerte y grande luz espiritual penetró dentro de su cabeza. Esta luz fue la energía Reiki, que vino hacia el



en forma de una afinación y el supo ahora cómo aplicar Reiki en sí mismo y en otros.

En abril del 1922 fundó la “Usui Reiki Ryoho Gakkai” y abrió una clínica en Tokio.

Desarrolló seis grados de formación cual más tarde de sus maestros subsiguientes reunieron en tres grados. En el año 1923 el Dr. Usui y sus alumnos trataron a muchas víctimas de un gran catástrofe de un terremoto en el Japón.

1925 el Dr. Usui abrió una clínica bastante más grande en Tokio y viajó por Japón difundiendo su conocimiento sobre Reiki. Formó 2000 alumnos y 16 maestros en Reiki. Quería hacer Reiki accesible para todos los humanos y divulgarlo por todo el mundo. El 9 de marzo del 1926 el Dr. Usui murió después de un ataque de apoplejía.

Está enterrado junto al templo de Saihoji en Suginami-Ku en Tokio. Junto a su tumba hay una piedra memorativa, cuyo epitafio describe su vida y obra con Reiki.

Frank Arjava Petter en www.reikidharma.com describe:

“Las raíces del Reiki y los muchos cuentos de hadas contados sobre Reiki Empezando desde muy lejos y teóricamente hablando Reiki es una de las muchas formas del Chi Gong chino, que son practicadas en grandes partes de asia. El Usui Reiki Ryoho (sistema) ha sido caracterizado por Mikao Usui al comienzo de este siglo, según la Usui Reiki Ryoho Gakkai en el año 1922. Usui – Sensei (maestro), como fue llamado por sus alumnos, no fue ni doctor ni monje cristiano, pero un real hombre de negocios japonés fiel al imperador. Por un tiempo él también trabajo en el servicio del político japonés Shimpei Goto. El la universidad cristiana en Kyoto donde supuestamente ha dado clases, no estaba inmatriculado ni empleado. Las tales reglas de vida de Reiki no han sido implicadas por él, sino fueron impuestas por el imperador japonés Meiji (1868 – 1912) como líneas guía para su pueblo y adaptadas por el señor Usui.

Los elementos aparentemente cristianos en la vida de Mikao Usui han sido inventadas libremente por maestros que viven en el extranjero fuera del Japón o al menos han sido sacadas totalmente del contexto, para que Reiki en oeste tuviera un chance de sobrevivir. Muy mal esto seguramente no fue,



porque sino nosotros los occidentales seguramente nunca hubieramos conocido este método maravilloso. El supuesto trabajo de Usui en el “barrio de pobres de Kyoto” es una de estas verdades torcidas. En verdad esto se refiere al tratamiento de innumerables víctimas de terremoto después del terremoto terrible de 1923, que costó la vida de aproximadamente 40 000 personas. Durante el tiempo Meiji además de Reiki también una innumerable cantidad de otros métodos curativos que usaban el poner la mano surgieron en Japón. La mayoría de estos grupos desaparecieron después de la segunda guerra mundial. Un señor llamado Morihei Tanaka, fundador de la Taireidou Organisation supuestamente debe haber sido el maestro del señor Usui. Lo que el señor Usui aprendió de el en especial lamentablemente después del desaparecer de la Taireidou es difícil de probar.



El templo Kurama

Pero sabemos que existe una relación entre Reiki y el Kurama Dera (el templo Kurama) en el norte de Kyoto. Ahí el señor Usui fue iniciado por el universo durante un ayuno de 21 días según la inscripción cual decora su tumba en Tokyo. El señor Oishi me contó que Usui ahí vivió un Satori, un conocimiento del ser de la creación, cuando meditó en un área del templo bajo una cascada instalada por mano humana para objetos de meditación. Otras fuentes dicen que eso fue en la punta del monte Kurama...sea como sea, lo más importante es que pasó!

El subsecuente del Dr. Usui, la subsecuente del Dr. Hayashi

Ante su muerte en el año 1926 Usui Sensei nombró su subsecuente. Pero este no fue, como a todos nosotros ha sido transmitido por ahora, el señor C. Hayashi, sino un amigo y cercano colaborador de Usui, el señor Ushida. (El señor Ushida también compuso la inscripción en la piedra memorativa de Usui Sensei después de su muerte). De hecho el señor Hayashi y la señora Takata son casi desconocidos con la mayoría de los miembros de la Usui Reiki Ryoho Gakkai japonés, del título de gran maestro o subsecuente ni hablar.

El señor Hayashi fue uno de varios maestro de Reiki, ni más ni menos. El primer presidente del Usui Reiki Ryoho Gakkei, como la organización fundada por Usui se llamaba en esos tiempos, fue Usui Sensei mismo. El segundo fue un señor Ushida, el tercero un señor Taketomi, el cuarto un señor Watanabe, el quinto un señor Wanami y la sexta una señora Koyama y el presidente de hoy es un señor Kondo. Lamentablemente, pero entendible, el no está interesado en una relación con practicantes / maestros extranjeros. Si yo digo, que el señor Hayashi no fue el subsecuente de Usui, esto no dice nada sobre el Reiki enseñado por el. Reiki como es enseñado por maestros occidentales de Reiki, si es que lo han aprendido de un maestro iniciado, sin duda es maravilloso. También yo he aprendido Reiki entre otros en Alemania! Así que aquí no se trata del Reiki "correcto" o "falso". Yo personalmente considero improbable que el señor Hayashi, un honorable miembro de la marina imperial haya tenido el atrevimiento de hacerse subsecuente de Usui de forma falsa. Parece muy claro dónde nació esta falsedad. Cuando yo tuve un entrenamiento de Reiki uno y dos con una alumna de C. Hayashi en Julio del 2000, bastante se nos aclaró. La maestra, la señora Yamaguchi, que había



aprendido Reiki en el 1938 de Chujiro Hayashi, no conocía a la señora Takata! Ella nos contó que la señora Chie Hayashi, la esposa del Dr. Hayashi, fue su subsecuente...

El Usui Reiki Ryoho Hikkei

Ya desde 1994 sabíamos de la existencia de un manual de Reiki cual Mikao Usui había juntado personalmente y que daba a todos sus alumnos. En verano del último año yo finalmente recibí una copia de este. Cuando lo habíamos leído por primera vez juntos – mi esposa me lo había leído, porque no sé leer los símbolos chinos – yo instantáneamente estuve muy atento. Este manual tenía que ser accesible a todo amante de Reiki. Mikao Usui ahí explica personalmente lo que es Reiki, cómo se maneja y porqué él comparte su secreto con la humanidad en palabras claras y entendibles. En un tiempo en el que existe el afán de proteger la palabra Reiki con la protección de producto (copyright), este manual es una bendición para todos nosotros. Nosotros hemos probado la autenticidad de esta obra y la parte teórica apareció en 1998 bajo el título “Reiki, la herencia del Dr. Usui” en la edición Windpferd. La parte práctica siguió luego en el año 1999 bajo el título “Manual original de Reiki del Dr. Mikao Usui”, también en la edición Windpferd.

DEFINICIÓN DEL SISTEMA DE REIKI

Principalmente Usui sólo había llamado su sistema “Te-a-te”, lo que simplemente significa “Curar poniendo las manos”. El nombre Reiki vino más tarde. En Japón hay una larga tradición de curación a través del poner la mano y Usui ha expandido esta técnica más.

Reiki se basa sobre técnicas de la medicina tradicional china y sobre técnicas de la transmisión de energía como Chi Kung.

Usui ha conectado varias direcciones a una técnica de energía singular. En Reiki no son necesarios entrenamientos de varios años, basta ser iniciado para poder trabajar con la energía. Pero para Usui se trataba sobre todo de descubrir y vivir el sentido de la vida a través de técnicas espirituales, la fuerza curativa del Reiki fue un efecto secundario bienvenido.



Los cinco consejos – “GOKAI ”

Mikao Usui ha tomado las cinco reglas de vida del emperador Meiji y las ha transmitido no como reglas, sino como consejos.

SHOUFUKU NO HI HOO

(la forma secreta de invitar la suerte)

Manbyo no key-yaku

(El maravilloso método de curación para todas las enfermedades de cuerpo y mente).

Kyo dake wa

(Sólo hoy)

Okuru na (no te enojés)

Shimpai suna (no te preocupes)

Kansha shite (muestra gratitud)

Goo hage ne (trabaja con alegría)

Hito ni shinsetsu ni (sé bondadoso)

Asa yuu gassho shite, kokoro ni nenji, kushi ni tonaeyo

(De mañana y por la noche siéntate en la posición Gasho y repite estas palabras en voz alta dentro de tu corazón)

Shin shin katzen, Usui Reiki Ryoho

(para el mejoramiento de cuerpo y alma, Usui Reiki Ryoho)

Chosso Usui Mikao

(El fundador Mikao Usui)

Posición de Gassho: doblar las manos delante del chakra de corazón. Uno se sienta con las piernas cruzadas, en la posición de loto o sobre una silla.

PRESIDENTES DE LA USUI SHIKI REIKI RYOHO GAKKAI



La organización fundada por Mikao Usui en 1922

MIKAO USUI
 JUZABURO USHIDA
 KANICHI TAKETOMI
 YOSHIMARU WATANABE
 HOUICHI WANAMI
 KIMIKO KOYAMA
 MASAKI KONDOH
 (presidente actual)

Técnicas del Reiki tradicional japonés
 (Dentho-Reiki)

En los últimos años en Japón se han hecho varios descubrimientos en respecto al Reiki, así por ejemplo la piedra funeraria de Usui ha sido encontrada, la intención de Usui con Reiki ha sido comprendida mejor y también los símbolos.

El descubrimiento más importante son los ejercicios (técnicas) que Usui enseñó y que él encontró absolutamente importantes para la aplicación de Reiki.

Estos fortalecen la conexión con la energía universal.

Estas técnicas están descritas en el manual de Usui "Usui Reiki Ryoho Hikkei" y son, en total 20 en la versión Gendai-Reiki, pasados en los próximos grados Shoden, Okuden y Shinpiden.

1 - Los tres pilares del Reiki

El sistema de Reiki de Mikao Usui tenía tres pilares: GASSHO (gáshō), REJI-HO (leidjirrô), y CHIRYO (chiliô).

1.1 - MEDITACIÓN GASSHO

GASSHO significa "dos manos que se juntan" y es una meditación que deber ser practicada por la mañana tal como en la noche y antes de un tratamiento. Ahí uno junta las manos como para rezar con los dedos estirados, así que las puntas de los dedos se tocan y los sostiene en altura del corazón sin forzarse. El aliento es inspirado a través de la nariz al Tanden,



aproximadamente tres dedos debajo del ombligo, para luego dejarlo expirar por la boca.

La concentración todo el tiempo está entre los dedos mayores. Los pensamientos son soltados y pasan. Esta meditación lleva a un fortalecer de la energía y aumento de la sensibilidad. La meditación Gassho ha sido practicada cada vez al comienzo de sus reuniones de Reiki y talleres del Dr. Usui. Con su ayuda llegamos a un estado mental meditativo que nos ayuda a ser un canal de Reiki claro y mantenernos como tal.



1.2 - REIJI-HO – REIJI

REIJI -HO es un ejercicio para afinar la intuición antes del tratamiento. Siéntate con la columna recta. Cierra los ojos y junta tus manos delante de tu chakra de corazón (posición de Gassho). Pide que Reiki fluya a través de ti para lo mejor del recipiente y todos los involucrados. Lleva las manos dobladas delante de tu tercer ojo y pide guía. Confía en tu intuición. Es importante que sientas el flujo energético antes de entrar en contacto con tu tercer ojo.

Con esta técnica aprendemos a seguir nuestra intuición en vez de un sistema inflexible.

1.3 - CHI RYO

CHI RYO – significa tratamiento y es el tercer pilar del sistema de Reiki. Hoy sabemos que Usui aplicó Reiki de forma flexible e intuitiva. Según él debemos dejarnos guiar por nuestra intuición en Reiki, por eso luego tampoco hay posiciones de mano fijas.

Preparación para la aplicación de Reiki

Reiki puede ser aplicado en donde sea, pero es mejor tener un cuarto especial con una camilla de Reiki. Música relajante e incienso o palillos de incienso ayudan en la relajación, pero no son necesarios.

Preparación del dador de Reiki

- Lavar las manos
- Hacer Gassho y Reiji-Ho, el tratamiento es el tercer pilar, Gassho el primero y Reiji-Ho el segundo. Así que antes del tratamiento las otras dos técnicas tienen que ser aplicadas para preparar espíritu y alma al tratamiento.
- Pon las manos, no son necesarias posiciones especiales.
- Al fin di una oración de agradecimiento



2 - KENYOKU

(queniocú)

KENYOKU significa "bañar en seco"

Kenyoku es una técnica de auto - purificación. Sirve para purificarse de energía negativa, tal del contacto cotidiano como en especial en aplicaciones de Reiki.

Esta técnica fortalece la energía del practicante y también es usada para dispensarse de sus clientes, pensamientos, sentimientos, etc.

Es aplicada de la siguiente forma:

1. Haz una meditación Gassho. Después párate rectamente.
2. Toca el hombro izquierdo con la mano derecha y lleva la mano hasta la cadera derecha.
3. Toca el hombro derecho con la mano izquierda y lleva la mano hasta la cadera izquierda.
4. Repite paso no. 2
5. Toca el hombro izquierdo con la mano derecha y lleva la mano rápidamente por el brazo izquierdo hasta el fin de los dedos estirados.
6. Toca con la mano izquierda el hombro derecho y lleva la mano rápidamente por el brazo derecho, hasta el fin de los dedos estirados.
7. Repite paso no. 5.
8. Di una oración de agradecimiento.

3 - JOSHIN KOKYUU-HO

(diochimcoquiorrô)

JOSHIN significa "parte superior del cuerpo", KOKYUU significa "respiración" y HO significa "técnica". Joshin-Kokyuu-Ho es un ejercicio más de respiración para fortalecer la energía.

Visualización y la respiración consciente son importantes en esto.

Siéntate con la columna recta, las manos están sobre los muslos con las palmas hacia arriba, respira por la nariz y visualiza a la vez la inspiración de Reiki a través del séptimo chakra y a través de los canales energéticos de la columna vertebral hasta abajo al Tanden. En la exspiración por la boca visualiza cómo la energía en esto sale de tu cuerpo a través de los chakras de



mano y de los pies. Este ejercicio de respiración nos ayuda a sentir mejor el flujo energético, cargarnos a nosotros mismos con Reiki y a fortalecer nuestras fuerzas curativas.

Joshin Kokyuu-Ho se aplica de la siguiente manera:

1. Sentarse cómodamente. Sostener las palmas de las manos abiertamente hacia arriba. Tener pensamientos positivos. Inspirar tranquila- y profundamente por la nariz y visualizar cómo la energía entra como luz blanca por el chakra coronal.
2. Mentalmente ve a tu Tanden (plexo solar) y oye tu respiración. Sostén la respiración por un momento. Siente cómo la energía aumenta y se expande a todos los órganos, a cada célula de tu cuerpo.
3. En la exspiración (preferiblemente a través de la boca) imagínate que sueltas la energía y visualiza cómo fluye hacia afuera a través de los chakras de las manos.

El Tanden es el centro de la fuerza vital. Es importante imaginarse que el aire es inhalado a través de la nariz, la energía luego se expande y sale a través de la boca y los chakras de las manos, vitalizando y purificando el cuerpo. Debe durar aproximadamente 10 minutos.

IMPORTANTE:

Para novatos es bueno no hacer este ejercicio por más de 10 min. Personas con problemas de corazón o respiración deben consultar su doctor antes de hacer este ejercicio.

4 - SHU CHU REIKI

(chutíuleiki)

SHUCHU es el tratamiento grupal. Varios aplicantes de Reiki dan Reiki a una persona. Para eso pueden estar sentados o parados. No importa cómo el Reiki es dado, usualmente los participantes forman un círculo alrededor del recipiente y ponen las manos donde mejor se puede.

5- REIKI MAWASHI

(leikimauáshi)

MAWASHI significa círculo. Reiki Mawashi es un ejercicio grupal en el que la energía Reiki fluye a través de todos los miembros de grupo en el círculo. En



este ejercicio grupal el flujo energético es dirigido a través de todo el grupo por el maestro, Siéntense en un círculo con la cara al centro y mantengan sus manos algunos centímetros sobre / debajo de las manos de la persona a su lado. Giren la mano izquierda siendo la mano de abajo con la palma de la mano hacia arriba y la mano derecha como mano que da con la palma hacia abajo. El maestro o director del grupo pone en movimiento el flujo energético y envía la energía a la persona a su derecha. Ustedes dejan fluir la energía a través de su cuerpo y la pasan con la mano derecha. Hagan esto por aproximadamente 5 a 10 minutos. En esta versión las manos no se tocan. En la 2da versión sus manos se tocan. Hagan una pausa y luego cambien la dirección del flujo energético haciendo la mano derecha la que recibe y la mano izquierda la que da.

6- RENZOKU REIKI -HO

(rênzocúleikirrô)

RENZOKU significa maratón.

Es un tratamiento grupal, en el que cada participante del grupo le da Reiki al recipiente por un cierto tiempo, después inmediatamente el siguiente tratante sigue.

Así queda seguro que el recipiente por horas o días siempre recibe Reiki. El grupo así no trata junto, pero uno después del otro al mismo recipiente.



OKUDEN (el segundo grado)

LOS SÍMBOLOS DE REI KI

Los símbolos han sido añadidos por Usui más tarde al sistema Reiki, por el año 1921. Principalmente entre 1915 y 1920 él no los usó. Los símbolos representan segmentos en el camino a la iluminación. Juntos trascienden el dualismo de espíritu - materia, disolviendo el yo para así escalar los escalones más altos de la iluminación.

CHOKU REI

Este es el símbolo más fuerte, el único que puede ser usado sólo. Sirve para fortalecer la energía y activar los demás símbolos.

El Choku Rei corresponde al primer nivel del sendero a la perfección y representa el cuerpo físico.

Este es el primer paso en el largo camino de soltarse del pensar material y el comienzo del poner fin al ego.

SEI HE KI

Este es el segundo símbolo del Reiki. Representa un dragón y tiene efecto sobre el inconsciente y las emociones. Culpa, enojo, envidia, rechazo y soledad son algunas de las causas de las enfermedades de los humanos. Este símbolo lleva la energía Reiki directamente al cuerpo emocional, por eso su uso hace sentido en cada aplicación de Reiki.

La transformación de las emociones es el segundo paso en el camino a la iluminación. El fuego de la sabiduría del símbolo purifica al alumno y lo eleva a un nuevo nivel de consciencia.

HON SHA ZE SHO NEN

Este es el tercer símbolo. Lleva la energía a la consciencia y al cuerpo mental. Es la llave para enviar Reiki a distancia, al pasado o al futuro. A través de la disolución del yo todas las barreras son quitadas. Cuando el espíritu realiza que no existen barreras, también realizamos que el tiempo lineal es una ilusión como todas las barreras que también sólo son ilusiones.

Cuando esto queda claro, las barreras caen y podemos vivir en armonía.



Iluminación es el realizar que dios está dentro de nosotros.



MEDITATION KOTODAMA

La meditación Kotodama es la meditación con los mantras de los símbolos. Son hablados en voz alta por aproximadamente 5 minutos para hacer consciencia de la fuerza que vive dentro del símbolo. Cada mantra debe ser recitado varias veces por aproximadamente 5 min. y en eso debe ser pensado sobre la cualidad de ser del símbolo (fuerza en el Choku Rei; Harmonía en el Sei He Ki y conexión en el Hon Sha Ze Sho Nen).

Pronunciación:

A: aaah

O: ô

U: ue

E: ei

I: eeeee

Fuerza (Choku-Rei): ho ku ei – HÔ -KUE -EI -EEEE

Harmonía (Sei He Ki): ei e ki – EI -EEEE - EI -KEEEEE

Conección (Hon Sha Ze Sho Nen) – ho a ze ho ne – HÔ-AAAH-ZEI -HÔ-NEI

TÉCNICAS DEL REIKI TRADICIONAL JAPONÉS

(Dentho-Reiki)

HATSUREI -HO

SIGNIFICA EMANAR LA ENERGÍA UNIVERSAL. Esta es una técnica para la purificación de cuerpo y espíritu y para la afinación a REIKI.

Estos dos elementos han llegado a ser las bases más importantes de la práctica de REIKI y las enseñanzas de REIKI de Mikao Usui.

Es una sinopsis de las técnicas KENYOKU, JOSHIN

KOKYUU-HO, GASSHO, REIJI -HO y debería ser practicado dos veces al día, sentado o parado.

Esta técnica consiste de ocho pasos:

1 – SHISEI (posición correcta)

- siéntate cómodamente

- cierra los ojos y relája

- pon tu atención en el Tanden.

- pon las manos sobre los muslos, con las palmas hacia arriba.





2 - MOKUNEN (enfocar)

- Concéntrate en querer emanar la energía.

3 - KENYOKU (baño seco)

1. Toca el hombro izquierdo con la mano derecha y lleva la mano hasta la cadera derecha.

2. Toca el hombro derecho con la mano izquierda y lleva la mano hasta la cadera izquierda.

3. Repite paso no. 1.

4. Toca el hombro izquierdo con la mano derecha y lleva la mano rápidamente por el brazo izquierdo hasta el fin de los dedos estirados.

5. Toca el hombro derecho con la mano izquierda y lleva la mano rápidamente por el brazo derecho hasta el fin de los dedos estirados.

6. Repite paso no. 4.

7. Di una oración de agradecimiento.

4 CONECCI ÓN CON LA ENERGÍA REI KI

- Sostén las manos dobladas sobre la cabeza, los brazos estirados y conéctate con la energía Reiki.

5 - JOSHIN KOKYUU-HO (respiración)

- Siéntate cómodamente. Sostén las palmas de las manos abiertamente hacia arriba. Ten pensamientos positivos. Inspira tranquila- y profundamente y visualiza cómo la energía entra por el chakra coronal como una luz blanca.

- Ve a tu Tanden (plexo solar) mentalmente y escucha tu respiración. Sostén la respiración por un corto rato. Siente como la energía aumenta y se expande a todos los órganos, a cada célula de tu cuerpo.

- En la exhalación (preferiblemente por la boca), imagínate soltar la energía y visualiza cómo fluye hacia fuera a través de los chakras de las manos.

6 - GASSHO (meditación)

7 - SEI SHIN TOITSU (para centrar la mente)

- Lleva tu atención al Tanden y centra tu mente.

- Inspira profundamente y visualiza como la energía Reiki fluye a través de tus dedos hacia adentro y se acumula en el Tanden.

- Exspira y visualiza cómo la energía Reiki sale por tus dedos.



- Haz esto hasta que piensas que estás respirando por las manos.



8 - MOKUNEN (Enfocar)

- Lleva las manos a los muslos nuevamente y di en voz baja "El Hatsurei-Ho terminó".
- abre los ojos.

TANDEN CHIRYO-HO

(tândénchíliorrô)

TANDEN (Tanden), CHIRYO (tratamiento), HO (técnica).

También llamado GEDOKU-HO, donde GEDOKU significa veneno.

Técnica de desintoxicación contra problemas de digestión y para la eliminación de sustancias químicas en el cuerpo.

En esta técnica todos los venenos que se han acumulado en el cuerpo por años son eliminados lo que tiene como consecuencia procesos de purificación mayores.

Aplicación:

Pon tu mano dominante sobre el Tanden, aproximadamente 3 dedos bajo el ombligo y la otra mano en la espalda detrás del Tanden. Si no tiene efecto, la aplicación debe ser repetida varias veces. La mejor posición es cuando el tratado está acostado sobre la espalda.

HESSO CHIRYO-HO

(réssôchíliorrô)

HESSO (ombligo), CHIRYO (tratamiento) y HO (técnica). Es un tratamiento con Reiki sobre el ombligo.

- Pon el dedo mayor en el ombligo, presionalo suavemente por unos segundos hasta que sientas relaxo y equilibrio. La presión debe ser leve.
- Concéntrate y cierra los ojos. Siente la energía Reiki fluir hacia fuera a través del dedo mayor y fluir a través de todo el cuerpo.
- Quédate en esta posición por 3 minutos.

Esta técnica es para la autoaplicación. Si la quieres aplicar en otros, sostén la mano aproximadamente 10 cm sobre el ombligo y visualiza cómo la energía



fluye a través de la mano al ombligo.



BYOSEN REIKAN-HO

(biôzenleicanrrô)

BYO (enfermedad), SEN (línea), REIKAN (sentimiento) y HO (técnica).

Se puede traducir con "técnica de escanear".

Es otro ejercicio para afinar tu intuición y normalmente es ejercido después del Gassho. Se mira un poco como el alisar del Aura. Ahí con las manos se pasa lentamente sobre el cuerpo del recipiente con unos centímetros de distancia a este, de pies a cabeza, fijándose en su intuición. Esto puede ser calor, frío, densidad, hormiguear o presión. Quizá también una inspiración visual o acústica.

GYOSHI -HO

(guioshírrô)

GYOSHI (mirada) y HO (técnica). Esta técnica permit, pasar Reiki con los ojos.

Además de las manos también es posible, pasar Reiki por los ojos.

- Haz los ejercicios Kenyoku, Joshin Kokyuu-Ho, Gassho, Reiji-Ho und Hesso Chiryô-Ho;

- Usa la técnica de escanear para sentir dónde la energía es necesitada.
- Mira en los sitios donde quieres aplicar Reiki. Mira todo el tiempo que creas necesario.

KOKI -HO

(coquírrô)

KOKI (respirar) y HO (técnica).

Tratamiento a través de la respiración.

Es bueno aplicar esta técnica junto con el Cho Ku Rei.

- Inspira por la nariz.
- Visualiza cómo el aire inspirado entra por el chakra coronal y fluye hasta el Tanden. Sostén la respiración y pinta el Cho Ku Rei sobre el paladar y di el mantra tres veces en voz baja.

Pon las manos como si quisieras silvar y expira fuertemente sobre el sitio que quieres tratar. Imagínate que el símbolo fluye también en la exspiración.

- repite el proceso las veces necesarias.



Se debe mantener una distancia de aproximadamente 1 m al recipiente.



SEIKAKU KAI ZEN-HO

(seicácucáizenrrô)

SEIKAKU (carácter), KAI ZEN (mejorar) y HO (técnica), también conocido como NENTATSU-HO. NEN (pensamiento) y TATSU (tocar).

Hiroshi Doi llama esta técnica SEI HEKI CHI RYO-HO.

Una enfermedad muchas veces surge como consecuencia de pensamientos negativos. Esta técnica ayuda a mejorar los pensamientos y a fortalecer la personalidad.

Podemos mejorar nuestra vida cambiando nuestros pensamientos. La técnica Seikaku Kaizen-Ho es un método que nos ayuda a desarrollar una actitud positiva frente a situaciones de vida negativas. Sirve para el autotratamiento.

Haz lo siguiente:

Pon tu mano no dominante sobre tu propia frente y tu mano dominante sobre tu occipucio. Deja tus manos ahí por 2 a 3 minutos, hasta que sientas la energía fluir bien. Deja las manos en esta posición mientras que ahora dices interiormente tus afirmaciones positivas y siempre las repites tres veces. Sé concentrado pero no tensionado. Usa frases cortas y no más de tres o cuatro por sesión. Luego quita tu mano no dominante del frente y deja que Reiki siga fluyendo por tu mano dominante. Ahora ya no pienses en las afirmaciones.

Tratamiento de malos hábitos.

ENKAKU CHI RYO

(encacúchíliô)

ENKAKU (distancia) und CHI RYO (tratamiento). Consiste en mandar Reiki a distancia.

1 - Técnica de disminuir

- visualiza el recipiente disminuido entre tus palmas de manos.
- pinta los símbolos 3, 2, 1 y di tres veces sus mantras. Afirma que el recipiente ahora se encuentra entre tus manos. Desarrolla tu sensibilidad para sentirlo y deja que Reiki fluya.



2 - Técnica de foto

Reiki a distancia también se puede enviar con una foto. Se pintan los símbolos 3, 2, 1 y se dicen tres veces los mantras, se pone la mano sobre la foto y deja fluir la energía.

Si no hay una foto, también simplemente se puede escribir el nombre sobre un papel y luego se dibuja los símbolos 3, 2, 1 encima, dice tres veces los mantras, pone la mano sobre el papel y deja fluir la energía.