

reiki grado II



# contenido

prefacio	3
1. proceso del reiki	
ejercicios	7
2. los símbolos reiki	
choku rei	
sei heki	
hon sha ze sho nen	13
3. técnicas reiki con símbolos	15
tratamiento de cuerpo completo	
limpieza de objetos	
técnica de ojo y aliento	
técnica a distancia	18
4. significado de los chakras	
la línea hara	
tratamiento mental	
5. uso y abuso	
linaje de reiki	
bibliografía	28

# prefacio

la calidad de la energía del segundo grado activa una confrontación más fuerte con tu lado oscuro, y en este aspecto es esencial conocer este lado existente en nosotros, si has decidido hacer el segundo grado, has decidido precisamente un mayor conocimiento de tu personalidad.

el camino de desarrollo de una persona es generalmente el mismo, aunque, ciertamente, la adaptación exacta es diferente en cada ser humano, esto quiere decir que cada uno tiene que disolver su lado oscuro, pero también, que cada uno tiene que resolver sus propios asuntos en lo relacionado a su lado oscuro.

tanto las heridas reprimidas se activan a través de eventos exteriores, como los sentimientos perturbados por ciertas cuestiones y situaciones que rechazamos. las heridas reprimidas pertenecen a nuestro niño interior. cada cosa que rechazamos pertenece a nuestra sombra. cada vez que la gente juzga o se queja de actitudes, significa que no acepta estas características. en consecuencia, necesitan suprimirlas. luego, el aspecto suprimido se proyecta para llamar la atención de manera que pueda posteriormente ser integrado.

por consiguiente, las tareas del segundo grado son la sanación del niño interior y por otra parte, la integración del lado sombrío. en resumen, se trata de disolver pautas personales inconscientes. estos procesos son generalmente activados a través del reiki, y a través de la iniciación del segundo grado se hacen incluso mucho más fuertes.

el proceso puede ser más largo o más corto, de modo que es difícil hablar de un tiempo mínimo entre el primer y segundo grados, o la iniciación de maestro. también hay personas que ya han comenzado a disolver las pautas inconscientes antes de que empezaran a utilizar el reiki.



esto describe qué tan importante es la sanación desde el nivel mental. es a través de la mente que creamos nuestras vidas y realidades, incluyendo nuestros cuerpos y la salud física. el segundo nivel de reiki y los símbolos reiki pueden utilizarse para reprogramar la mente a través de la sanación del dolor pasado, liberándolo en el presente y previniéndolo en el futuro, produciendo así un crecimiento positivo.

¡esta experiencia es indispensable para practicar cualquier tipo de trabajo con reiki en otras personas!

Stefanie

# 1. proceso del reiki

a través de la practica de reiki alcanzas un estado de relajación constante que se hace más profundo con el tiempo. centramos nuestra mente, calmamos nuestra alma y armonizamos nuestros sentimientos, lo que significa que así encontramos el camino a nuestro centro.

en nuestras vidas cotidianas actuamos con consciencia de polaridad. esto produce conflictos, descontento y desequilibrio. a menudo oscilamos entre los diferentes polos y sus extremos. si utilizamos reiki y nos relajamos estamos equilibrando los polos. nos centramos entre los dos polos, y a través de eso podemos reducir los conflictos y podemos sentir nuestras vidas en una manera más holística. eso es, básicamente, el efecto más agradable del reiki.

cuando bajamos más profundo en la relajación, alcanzando un estado intenso, podemos sentir la unidad del todo - la superación de la polaridad. nuestra consciencia no dependerá más de los polos, sino que se acercará a las capas de la consciencia que descansan profundamente en nosotros, y representan nuestro centro de naturaleza no física. en este estado, nos sentimos uno con nosotros mismos y el mundo. cuando regresamos de la relajación estamos llenos de energía, tenemos un interior más tranquilo, podemos tomar decisiones con la cabeza en claro y tenemos la actitud correcta ante ciertas situaciones.

#### traumas

además, el reiki puede disolver lentamente y suavemente los eventos reprimidos del pasado que se manifiestan como bloqueos en el aura. los bloqueos de energía pueden mostrarse en neurosis, posibilidades limitadas en cuanto a la actitud, pautas de conducta rígidas y mucho más.

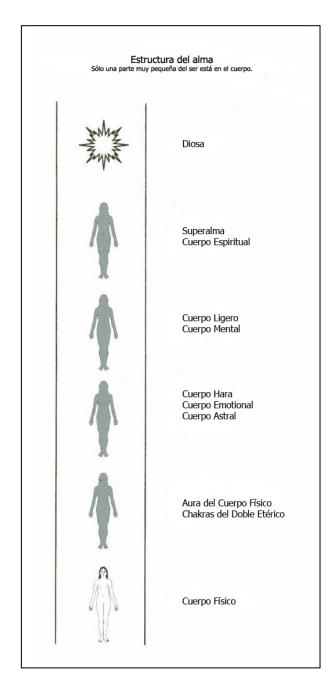
los traumas se desarrollan a través de eventos y conflictos traumáticos que no podemos procesar o disolver. estos traumas y conflictos forman frecuentemente también parte de nuestra sombra y en consecuencia no son conscientes para nosotros. no los queremos dejar entrar en nuestras vidas porque son dolorosos. por consiguiente, nuestro mecanismo de defensa los mantiene cerrados en nuestro subconsciente.



sabemos que el lado oscuro lucha por hacerse consciente y quiere entrar en nuestras vidas. pero queremos evitar esto, y en consecuencia, gastamos una cantidad de energía para evitar que esto suceda. carecemos exactamente de esta energía en nuestras vidas porque la usamos para suprimir nuestros traumas. por eso, los traumas enlazan mucha energía y cada vez que experimentamos una situación similar a la que creó una vez el trauma, la concentración de energía dentro del trauma crece. mientras más suprimimos un trauma más grande es su poder. pero como lo sabemos, nuestra sombra nos muestra frecuentemente la situación correspondiente. esto aún puede causar que nos sobrecarguemos emocionalmente.

para que esto no llegue tan lejos, podemos remover nuestros bloqueos a través del reiki. esto sucede suavemente y de una manera en la cual podemos procesar las energías de las situaciones traumáticas, cuando los bloqueos son disueltos tenemos que experimentar la energía respectiva, esto quiere decir, al menos en partes, que tenemos que ir a través de estas situaciones otra vez, experimentaremos los eventos traumáticos con todos los sentimientos que eso conlleva nuevamente, solo cuando hemos pasado por este proceso puede tener lugar el proceso de sanación.

el reiki puede, por una parte, remover bloqueos de energía más pequeños inmediatamente y, por otra parte, disolver grandes bloqueos paso a paso. disolver estos bloqueos de energía da espacio a otras cosas en la vida y puede llenar este espacio con cosas creativas. en otras palabras, el reiki es también un proceso de transformación que crece lentamente. este proceso conduce a una consciencia amplia y aumenta la frecuencia individual de vibración. es un efecto básico del reiki. esta vibración afloja el mecanismo de defensa de nuestro subconsciente y trae a la superficie complejos, traumas y otras cosas, uno a uno, de modo que pueden llegar hasta la conciencia para aceptar y integrarlos. porque exactamente estas situaciones reprimidas inconscientemente están en el camino y tienen que ser disueltas en nuestro camino para llegar a ser integrales. ellas previenen que vivamos nuestra propia voluntad, controlan nuestro comportamiento y nos frenan en el camino a nuestro lado interior, al ser.



### limpieza del cuerpo mental

el proceso de reiki del segundo grado cambia en mucho más que el nivel físico. la sanación mental debe primero transformar las emociones antes de que pueda alcanzar el cuerpo denso. la energía baja (o sube) progresivamente a través de las capas de energía. también, se tiene acceso a los guías espirituales a través del cuerpo mental.

una vez que has aprendido a trabajar con los guías espirituales, se requiere de muy poco para ayudar a los demás; estos guías sirven de asistentes en cada tratamiento e incluso, reparan cualquier error. quizás la cultura moderna rehúye cualquier cosa que no pueda ser explicada en términos técnicos o materiales. pero después de un tiempo, tu propia experiencia será suficiente explicación y confirmación.

mientras más profundo es el estado meditativo que un sanador puede sostener en una sesión de energía, mayor será el acceso a los seres no físicos o los guías espirituales. estos son agentes reales de la sanación, y mientras más profundo es el estado meditativo, más alto será el nivel de guías y mayor la habilidad que tendrán para trabajar a través de tu ser para lograr cambios.

el receptor también debe estar dispuesto a aceptar la energía y desear sanarse a sí mismo. debe estar dispuesto a hacer el trabajo del cambio interior, liberando las emociones, ajustando su perspectiva, y dejando salir cosas que había estado reteniendo dentro de si. el receptor debe también confiar en sí mismo, en los guías y en el sanador, así como también en el proceso. un sanador y un receptor que no confían uno en el otro no pueden ser exitosos en ninguna manera.

el camino para ser un terapeuta de reiki se abre a través del segundo nivel y con este tendrás todas las posibilidades de ayudar a los otros en su propio camino.

# ejercicios

mi proceso reiki II		
día después de la iniciación fecha		
¿cómo me siento en este momento?		
limpio la habitación con reiki antes del tratamiento.		
¿qué sentí durante mi auto-tratamiento?:		
físico:		
emocional:		
mental:		
, ,, , , , , , , , , , , , , , , , , ,		
¿qué sentí cuando estaba utilizando los símbolos?		
choku rei:		
sei heki:		
hon sha ze sho nen:		
¿sucedió algo especial hoy?		
¿cuándo tendré tiempo para mí mañana?		

el centro del proceso reiki siempre será el soltar. esto no quiere decir necesariamente dejar lo que queremos lograr. más bien, esto nos dice que debemos confiar más en la energía universal, en la energía del amor, que finalmente, dispone las cosas en una manera en la que ni siquiera nosotros podríamos hacerlo mejor.

a través de la iniciación de los tres símbolos reiki se proporciona acceso a las dimensiones más allá del tiempo y el espacio. estas dimensiones llegan mucho más allá de nuestra limitada mente. los símbolos y mantras no se puede describir profundamente con palabras, sino que más bien, se sienten intuitivamente. solo utilizándolos crecerá un conocimiento más profundo, un entendimiento y un sentido interior de su significado.

si quieres beneficiarte de las "herramientas" del segundo grado para ti mismo y para los otros, deberías tomarte tu tiempo para desarrollar la habilidad en el uso de los símbolos. por eso es recomendable que te hagas diariamente un tratamiento reiki utilizando los símbolos. presta atención a esto especialmente durante el proceso de limpieza dentro de los primeros 21 días. puedes usar esta planilla para tomar nota de tus experiencias.

### 2. los símbolos reiki

### ¿cómo funcionan los símbolos y mantras?

existen diferentes opiniones al respecto. aquí está una visión generalizada de las posibles explicaciones existentes: ¡todo lo que existe es energía! materiales, pensamientos, sentimientos – todo. la diferencia radica en la forma de energía, las diferentes frecuencias de vibración. entonces, si todo es energía, asimismo todo está conectado entre sí. aunque casi no nos demos cuenta de ello.

cada energía tiene una forma y un contenido. el contenido – la información, la consciencia – fluye hacia la forma, y a través de la forma podemos alcanzar el contenido. podemos crear nuevas formas y llenarlas con contenido.

lo mismo sucede con los símbolos. los símbolos son también formas, si muchas personas utilizan un símbolo, o asocian un cierto sentimiento y una consciencia específica con un símbolo, esta forma se llenará con ese cierto contenido, energía, información o consciencia.

siempre, cuando estamos creando la forma, cuando estamos concientes de ella o la vemos, estaremos en contacto con el contenido de ese símbolo. este es un intento extendido de explicar el efecto de los símbolos reiki. es lo mismo con los mantras. porque las palabras son también energía con una cierta forma. el mantra para un símbolo reiki crea la misma vibración de energía que el símbolo, por consiguiente, puedes entrar en contacto con la vibración de la energía del símbolo a través del mantra.



esta posible explicación para el efecto de los símbolos y mantras se aplica generalmente a todos los procesos psíquicos que trabajan con objetos. porque lo que sucede es que la energía física del individuo conecta a un objeto.

en este modo, los símbolos reiki podrían haber estado cargados tanto tiempo con energía psíquica que el efecto realmente sucede. si es así, los símbolos reiki no son más que una parte de nuestra polaridad, hechos por los hombres.

otra explicación dice que los símbolos no son parte de la polaridad, sino dados a nosotros desde un nuevo mundo –conjuntamente con la energía apropiada. y solo entonces ellos cumplen su misión de entrar en contacto. los símbolos necesitan contactar un mundo o plano diferente y su energía correspondiente. solo a través de este contacto pueden recibir su poder y significado real.

si los símbolos provienen de otro mundo, su poder es constante y no cambia. si no presentan el contacto con otro mundo o plano, el efecto está solamente fundamentado en las habilidades mentales y espirituales de la persona, y por lo tanto, el efecto puede ser creado por una persona en un caso particular – sin tener en cuenta qué símbolo va a ser utilizado.

en caso de que los símbolos se conecten con otro mundo y sean dados de este mundo, su forma se hace realmente importante. solo a través de la forma se puede hacer el contacto energético, pero la práctica demuestra diferentes resultados con relación a los símbolos reiki, a pesar de que mucha gente utiliza diferentes escrituras de los símbolos los resultados son los mismos – al menos debido a su valoración subjetiva.

¿Qué significa esto? en el primer caso una persona ha conectado cierto contenido con una forma. la energía fue creada por la persona. el segundo caso demuestra que una persona recibió una cierta forma de otro mundo o plano para ser capaz de conectarse con este mundo y sus energías.

una persona iniciada en un símbolo reiki puede conectarse con la vibración de este símbolo y la energía apropiada en cualquier momento. es un tipo de condicionamiento, un enlace entre el sujeto y el objeto, y este enlace es individual. una persona que no está iniciada en un símbolo puede trabajar con el símbolo pero no se conectará con el poder especial de reiki. a tal grado, no hay peligro de "dilución" del poder del símbolo. asimismo, el poder de reiki no será afectada – es no polar.

y si es correcto que un tipo de condicionamiento o conexión existe entre los símbolos y el poder de reiki, no hay razón para preocuparse en publicar los símbolos. tampoco es importante cómo se escribe los símbolos. la persona iniciada obtiene cualquier símbolo y con ese símbolo puede activar la energía.

cualquier opinión que se represente acerca de la función de los símbolos y mantras, deberías recordar siempre: ¡el poder de los símbolos está en tu mente y en tus habilidades!

### choku rei

símbolo de poder

### significado:

poder, energía

#### mantra:

choku rei



### traducción:

cho una espada que dibuja una línea curvaku penetrando para crear donde no hay nada

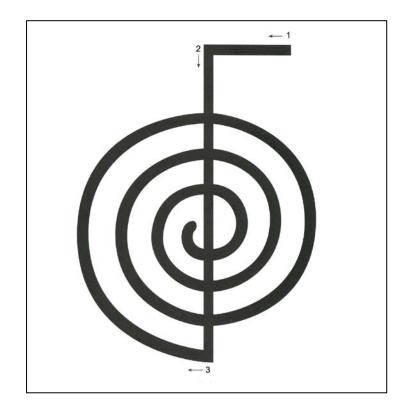
rei espíritu, poder misterioso

### propósito:

fortalecer el flujo de energía

### aplicación:

- limpieza
- protección
- energizar los alimentos
- neutralizar el agua
- energizar objetos



el símbolo del poder siempre se puede utilizar cuando queremos fortalecer la energía reiki y cuando queremos que fluya más energía. este símbolo cambia la calidad de la energía de vida. si usas *choku rei* la energía reiki será fuertemente activada, lo que quiere decir que el énfasis radica en el aspecto activo de la energía de vida.

este símbolo generalmente puede ser utilizado cuando se necesita la energía, por ejemplo, para limpiar habitaciones o energizar alimentos u otras cosas. también se dice a veces que este símbolo tiene una función protectora, pero más bien en el sentido de aumentar tu propia frecuencia de vibración (de tu cuerpo y tu aura) para hacerte menos vulnerable.

### sei heki

símbolo emocional/mental

### significado:

sanación, felicidad, armonía

#### mantra:

sei heki

### traducción:

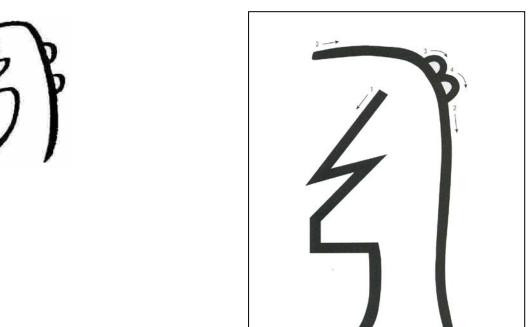
sei estado del embrión, cosas ocultas heki equilibrar lo desequilibrado

# propósito:

- conexión con el subconsciente
- inducir la vibración de curación y energía
- calmar la mente consciente, y en consecuencia, permitir que los recuerdos inconscientes, que son importantes para la sanación, puedan ascender a la consciencia

### aplicación:

- sanación mental
- armonización
- disolución de bloqueos



el segundo símbolo promueve la armonización energética en todos los planos. el *sei heki* calma todos los chakras con energía excesiva. esto ayuda a un chakra excesivo a normalizar su actividad. también se puede utilizarlo para calmar en general, en situaciones de estrés o antes de citas importantes, entre otros usos.

el *sei heki* es un símbolo que compensa unilateralidad y apoya el camino al centro y al lado interior. le da a la energía reiki un alto grado de armonía y calma.

pero hay otro aspecto que es importante para el segundo grado: se dirige al aspecto mental. la sanación quiere decir, entre otras cosas, cambiar la propia estructura mental de modo que solo la energía amorosa (emociones) puede fluir. en consecuencia, el *sei heki* es también llamado el símbolo mental. a través de este símbolo podemos cambiar nuestras estructuras mentales. conecta el subconsciente y afecta su estructura y nuestras pautas de creencias inconscientes.

si quieres influenciar el efecto del *sei heki* puedes hacerlo utilizando el símbolo combinado con una afirmación. el objetivo de un tratamiento mental es disolver los bloqueos y los nudos de energía. los bloqueos están basados en nuestra estructura mental y dependen de eso. a través del *sei heki* puedes trabajar directamente en la causa del bloqueo, en la estructura mental. el bloqueo se disuelve, asciende desde el subconsciente hacia la consciencia y tiene que ser procesado e integrado allí.

por consiguiente, tenemos dos posibilidades para utilizar el segundo símbolo: por una parte, este armoniza, y por la otra, afecta nuestra actitud mental en un modo sanador.

### hon sha ze sho nen

símbolo de distancia

### significado:

unificación, universalidad, conexión, el poder y la energía pueden actuar y fluir en tiempo y espacio

### mantra:

hon sha ze sho nen

### traducción:

*hon* el origen, el principio

sha iluminar

ze caminando hacia el camino correcto

sho el propósito

nen la calma, silencio en el ser

### propósito:

- conectarse a través de tiempo y espacio
- crear unidad entre el principio y el fin
- construir un puente entre la diosa dentro de mi y la existencia entera

# aplicación:

- tratamiento mental a distancia
- sanación a distancia
- sanación del pasado y el futuro



el tercer símbolo es un símbolo de contacto puro. con el *hon sha ze sho nen* eres capaz de contactarte con otras personas, situaciones y eventos y enviarles energía reiki, independientemente del tiempo o el espacio.



contactarse a través del tiempo y el espacio es una habilidad que se encuentra en cada ser humano. con algo de entrenamiento mental cada persona es capaz de hacerlo. el *hon sha ze sho nen* hace fácil entrar en contacto. si lo usas adecuadamente, este descubre su poder y contacta a la persona, situación o evento deseado. en este proceso es importante dar un objetivo, un destino. a través del objetivo la energía de vida estará dirigida al objeto.

debido a que el símbolo de la distancia sobrepasa el tiempo y el espacio es posible enviar energía de vida de sanación a una persona que no está físicamente presente. pero también a eventos y situaciones (que son parte de nuestra mente subconsciente) se les puede suministrar energía reiki – así como a situaciones futuras.

este símbolo es el más importante para las tareas del segundo grado. a través del *hon sha ze sho nen* el niño interior puede sanarse y la integración de la sombra será mucho más fácil.



© arte vida . stefanie horn . email@arte-vida.info . www.arte-vida.info

### 3. técnicas reiki con símbolos

la totalidad de las posibilidades ofrecidas por el uso de los símbolos de segundo grado es ilimitada. aquí encontrarás algunas técnicas que son muy efectivas, no es necesario o requerido apegarse estrictamente al procedimiento, es más importante seguir el principio subyacente cuando utilizamos la técnica, tiene mucho más sentido combinar las técnicas propuestas con tu propio sentimiento personal de lo que está bien o mal.

para utilizar un símbolo dibújalo con tu mano o la imaginación del tercer ojo. con las posiciones reiki de las manos puedes también hacer que el símbolo emerja de tu mano.

antes, durante o después de dibujar el símbolo debes decir el **mantra tres veces** en voz alta o silenciosamente.

# tratamiento de cuerpo completo

como en el primer grado, también se aplica al segundo grado empezar siempre una serie de tratamientos reiki con uno o más tratamientos de cuerpo completo antes de dar sesiones para síntomas especiales.

tiene sentido en un tratamiento hacer un contacto adicional a través del símbolo de la distancia también cuando el receptor está físicamente presente, puedes alcanzar los planos inconscientes del receptor con el símbolo emocional/mental, y con el símbolo de poder puedes fortalecer la energía reiki.

### comienzo del tratamiento

- limpia la habitación dibujando primero el *hon sha ze sho nen*, luego el *sei heki* y finalmente, el *choku rei* en cada pared de la habitación, en el piso y en el techo.
- visualiza al final de la técnica *reji-ho* (el ritual antes del tratamiento reiki) los tres símbolos, uno después del otro, cuando ubiques tus manos en el tercer ojo.
- cuando uses la técnica *chiyo*, o cuando estés empezando el tratamiento en el chakra de la corona, primero usa el *hon sha ze sho nen*, luego el *sei heki* y finalmente el *choku rei* que fluyan a través de tus manos.

### posiciones de las manos

- deja que el *sei heki* fluya de tus manos en cada posición a la parte tratada del cuerpo, para apoyar la armonización. cada vez, después del uso de este símbolo fíjalo con el *choku rei*.
- puedes utilizar el símbolo del poder tan frecuentemente como quieras, para fortalecer el flujo de energía.

#### término del tratamiento

- usa el *choku rei* con la última posición en la planta de los pies para sacar las partículas de energía sobrantes y para bajar a la tierra el receptor.
- al final del tratamiento, cuando tus manos estén sobre el plexo solar para cerrar el aura, usa el símbolo del poder.

# limpieza de objetos

jacki-kiri joka-ho transformación de la energía negativa



la palabra japonesa *jacki* significa "energía negativa" y la palabra *kiri* significa "cortar". *joka-ho* significa una técnica de limpieza. este es un método simple para liberar y/o transmutar la energía negativa proveniente de los objetos. pero esta técnica descansa sobre una restricción importante: *¡nunca la uses sobre seres humanos o una criatura viviente!* 

para los seres humanos tenemos otras técnicas, como por ejemplo, la técnica kenyoku.

- 1. sostén el objeto en tu mano izquierda abierta o párate enfrente de él.
- 2. haz una profunda inhalación de aire desde el ombligo.
- 3. corta tres veces con tu mano derecha el aire aproximadamente 10 cm por encima del objeto con un vigoroso movimiento de corte y detén el movimiento a la tercera vez que lo hagas. mientras estás haciendo esto permanece centrado en el *hara* (o *tanden* que está localizado aproximadamente a 5 cm por debajo del ombligo) y continúa sosteniendo tu respiración. *método alterno*: exhala a través del estómago con cada uno de los tres "cortes".
- 4. después de limpiar el objeto dale energía reiki por unos minutos (dibuja el *choku rei* sobre el objeto y tócalo ligeramente tres veces con tu dedo mientras estás diciendo el mantra).

# técnica de ojo y aliento

koki-ho sanación con el aliento



estamos inhalando una mezcla de gas y energía. esta energía es obviamente exhalada. el dr. usui decía que alguien que siente calor mientras da un tratamiento tiene la habilidad de usar su aliento así como sus ojos conjuntamente con la energía reiki. el segundo grado te ayuda si quieres trabajar con tu aliento.

- 1. inhala desde el ombligo y tire el aliento abajo hacia tu hara.
- 2. sostén tu respiración por un momento y visualiza o dibuja con tu lengua el *choku rei* en tu paladar.
- 3. exhala vigorosamente el símbolo del poder en el área que necesita reiki.
- 4. repite este proceso tantas veces como sientas que es necesario.

gyoshi-ho sanación con los ojos



la palabra japonesa *gyoshi* significa "mirar fijamente". en su manual el dr. usui escribió que la energía se irradia de todas partes del cuerpo, principalmente de las manos, los ojos y el aliento de la persona iniciada. para sanar primero necesitamos relajar nuestros ojos y mirar al vacío. mirar a alguien puede ser agresivo, y una mirada agresiva no puede sanar – penetrará.

- 1. enfoca tu mirada hacia el área en necesidad por algunos minutos. permite que tus ojos se relajen y deja de enfocarte, en lugar de mirar a la persona "activamente".
- 2. probablemente también quieras proyectar los símbolos reiki sobre las diversas partes del cuerpo.
- 3. haz esto durante varios minutos, o tanto tiempo como tu intuición te diga.

### técnica a distancia



el envío de reiki a distancia es un proceso de dos pasos:

- primero, establece la conexión utilizando el símbolo de distancia.
- luego, envía el reiki. la energía empezará a entrar en la persona y continuará fluyendo tanto como intentes mandar el reiki.

aquí hay algunas maneras de enviar reiki a distancia:

- usa una foto de la persona. coloca la foto frente a ti y dibuja el símbolo *hon sha ze sho nen* en el aire, imaginando que estás dibujando sobre la foto. luego, da reiki a la foto y la energía fluirá hacia esa persona.
- haz lo mismo que se explicó antes, solo sostén la foto entre tus manos y solicita que la energía reiki fluya hasta esa persona.
- escribe el nombre de la persona en un pedazo de papel, dibuja el hon sha ze sho nen y ten el papel entre tus manos.
- simplemente sostén tus manos hacia arriba en la dirección en la cual te imaginas que estará la persona, dibuja el símbolo de distancia y haz fluir la energía reiki hacia esta dirección.
- usa un osito u otro muñeco de peluche como una representación o sustituto de la persona. di el nombre de la persona tres
  veces y dibuja el hon sha ze sho nen sobre la frente del muñeco de peluche. luego haz un tratamiento completo habitual
  utilizando todas las posiciones normales del reiki en el muñeco de peluche, con la intención de que el tratamiento vaya hacia
  la persona. es también posible hacer escaneado y barrido del aura con el muñeco de peluche. si no tienes un muñeco de
  peluche, puedes usar en cambio una almohada.
- ¡experimenta enviar el reiki! puedes mandar reiki a distancia a tus guías o ángeles guardianos. envía reiki en situaciones de crisis nacionales o internacionales utilizando las técnicas anteriormente descritas. adicionalmente, la sanación a distancia puede ser enviada por un grupo de practicantes de reiki II con poderosos resultados.

# 4. significado de los chakras

### energía balanceada, excesiva y deficiente

si uno es confrontado con el comportamiento agresivo, él o ella puede responder con agresividad o con una actitud superior. estas son expresiones de energía excesiva. por otra parte, si uno encuentra indiferencia, él o ella puede responder depresivo o aletargado. estas serían expresiones de energía deficiente.

las personas con energía deficiente o excesiva están desequilibradas en sus chakras. esto no es excepcional. más bien el individuo equilibrado es poco común en nuestra sociedad.

cuando tu niñez y adolescencia han sido saludables y te sientes bien nutrido, puedes estar equilibrado y abierto en cada chakra. pero cuando hay emoción no liberada, tal como miedo o ira acumulada de años de experiencias pasadas, y cuando ha habido falta de amor y estímulo durante el período de desarrollo, la energía fluye menos libremente a estos centros. esto puede tener como resultado o energía excesiva o deficiente en los charkas, dependiendo de la personalidad y el tipo de rechazo o experiencias negativas que la persona ha tenido.

la siguiente lista muestra las posibles características de energía excesiva y deficiente en los siete chakras principales. además, se describen también las características de una energía balanceada.

chakra	equilibrado	excesivo	deficiente
7. chakra corona	<ul> <li>abierto a lo trascendental</li> <li>trabajador de milagros</li> <li>puede trascender las leyes de la naturaleza</li> <li>acceso total a lo inconsciente y a lo subconsciente.</li> <li>capacidad de abandonar el cuerpo</li> <li>posiblemente inmortal</li> </ul>	<ul> <li>constante sensación de frustración</li> <li>poder no realizado</li> <li>sicótico, deprimido o maníaco-depresivo</li> <li>frecuentes dolores de cabeza o migraña</li> <li>destructivo</li> <li>sexualmente apasionado o distante</li> </ul>	<ul> <li>no hay chispa de alegría</li> <li>catatónico, rígido</li> <li>no puede tomar decisiones</li> </ul>

chakra	equilibrado	excesivo	deficiente
6. chakra tercer ojo	<ul> <li>carismático</li> <li>acceso a la fuente del conocimiento</li> <li>está guiado</li> <li>desapego de las cosas materiales</li> <li>no le tiene miedo a la muerte</li> <li>puede mostrar el camino a la liberación a través del ejemplo</li> <li>experimenta la telepatía, los viajes astrales, las vidas pasadas</li> <li>no está preocupado con la fama o la fortuna o las cosas mundanas</li> <li>maestro de sí mismo</li> <li>no necesita más a otra persona para sentirse completo</li> </ul>	egocéntrico     orgulloso     manipulador     religiosamente dogmático     autoritario	<ul> <li>no asertivo</li> <li>indisciplinado</li> <li>hipersensible ante los sentimientos de otros</li> <li>miedo al éxito</li> <li>incapaz de distinguir entre el ego y el "yo" superior (esquizofrénico)</li> </ul>
5. chakra garganta	<ul> <li>contento y centrado</li> <li>puede vivir en el presente</li> <li>perfecto sentido para el momento adecuado</li> <li>buen orador</li> <li>musical o artísticamente inspirado</li> <li>puede ser muy prolífico</li> <li>fácil comprensión de las enseñanzas espirituales</li> <li>puede recanalizar la energía sexual hacia la creatividad</li> </ul>	<ul> <li>arrogante</li> <li>convencido de sí mismo</li> <li>habla demasiado</li> <li>dogmático</li> <li>adictivo</li> <li>prefiere compañeros que pueden ser dominados</li> <li>preocupado con pensamientos sexuales</li> </ul>	<ul> <li>miedoso, tímido</li> <li>cohibido</li> <li>confundido</li> <li>callado</li> <li>inconsecuente</li> <li>poco confiable</li> <li>débil</li> <li>taimado, manipulador</li> <li>no puede expresar sus pensamientos</li> <li>no puede relajarse</li> <li>temeroso del sexo</li> </ul>
4. chakra corazón	<ul> <li>compasivo</li> <li>humanitario</li> <li>balanceado</li> <li>ve lo bueno en los demás</li> <li>quiere cuidar a los demás</li> <li>simpático, extrovertido</li> <li>activo en la comunidad</li> <li>sagaz, educado</li> <li>en sintonía con los sentimientos</li> <li>tiene la habilidad de rendirse y sumergirse en una relación amorosa</li> </ul>	<ul> <li>exigente</li> <li>demasiado crítico</li> <li>tenso entre las paletas de los hombros</li> <li>posesivo</li> <li>malhumorado</li> <li>melodramático</li> <li>maníaco-depresivo</li> <li>usa el dinero para controlar a la gente</li> <li>un maestro del amor condicional: "Te amo cuando" "no harías eso si me amaras"</li> </ul>	<ul> <li>autocompasión</li> <li>paranoico</li> <li>indeciso</li> <li>temeroso de :     soltar     ser libre     lastimarse     ser abandonado</li> <li>necesita constante confirmación</li> <li>miedo al rechazo sexual</li> </ul>

<sup>©</sup> arte vida . stefanie horn . email@arte-vida.info . www.arte-vida.info

chakra	equilibrado	excesivo	deficiente
3. chakra plexo solar	<ul> <li>sociable y alegre</li> </ul>	• prejuiciado	• deprimido
	<ul> <li>tiene respeto por sí mismo y por los</li> </ul>	<ul> <li>adicto al trabajo</li> </ul>	<ul> <li>falta de confianza en sí mismo</li> </ul>
	demás	<ul> <li>perfeccionista</li> </ul>	• se preocupa por lo que los otros
	<ul> <li>tiene un fuerte sentido del poder</li> </ul>	<ul> <li>demasiado intelectual</li> </ul>	piensan
	personal	<ul> <li>como empleador: muy exigente</li> </ul>	• confundido
	<ul> <li>en contacto con el propio don</li> </ul>	<ul> <li>como empleado: disgusta la autoridad</li> </ul>	<ul> <li>se siente controlado por los</li> </ul>
	<ul> <li>diestro e inteligente</li> </ul>	<ul> <li>puede necesitar medicamentos para</li> </ul>	demás
	<ul> <li>relajado y espontáneo</li> </ul>	relajarse	<ul> <li>digestión deficiente</li> </ul>
	• expresivo	<ul> <li>está constantemente examinando a su</li> </ul>	<ul> <li>miedo de estar solo</li> </ul>
	<ul> <li>toma nuevos desafíos</li> </ul>	pareja	<ul> <li>celoso, desconfiado</li> </ul>
	<ul> <li>disfruta la actividad física y la buena</li> </ul>	<ul> <li>sexualmente exigente</li> </ul>	<ul> <li>sexualmente inseguro</li> </ul>
	comida		
	•se preocupa por su pareja		
	<ul> <li>desinhibido, puede mostrar calidez</li> </ul>		
	emocional		
2. chakra abdominal	<ul> <li>amistoso, optimista</li> </ul>	<ul> <li>emocionalmente explosivo</li> </ul>	<ul> <li>extremadamente tímido</li> </ul>
	• se preocupa en los demás	• agresivo	<ul> <li>inmovilizado por el miedo</li> </ul>
	<ul> <li>tiene sentido de pertenencia</li> </ul>	<ul> <li>demasiado ambicioso</li> </ul>	<ul> <li>demasiado sensible</li> </ul>
	<ul> <li>creativo, imaginativo</li> </ul>	<ul> <li>manipulador</li> </ul>	<ul><li>auto-negativo</li></ul>
	<ul> <li>intuitivo, en consonancia con sus</li> </ul>	<ul> <li>atrapado en las falsas ilusiones</li> </ul>	<ul><li>resentido</li></ul>
	sentimientos	• mimado	<ul> <li>reprime las emociones</li> </ul>
	<ul> <li>puede fusionarse con el cuerpo y la</li> </ul>	• se sirve a sí mismo	<ul> <li>cargado por culpas</li> </ul>
	mente de otra persona	<ul> <li>no puede distinguir entre los</li> </ul>	<ul> <li>desconfiado</li> </ul>
	<ul> <li>extremadamente sensual</li> </ul>	sentimientos suyos y los sentimientos de	• se siente abusado
		otras personas	<ul><li>aferrado</li></ul>
		<ul> <li>obsesionado con pensamientos de sexo</li> </ul>	
1. chakra raíz	<ul> <li>centrado y con los pies en la tierra</li> </ul>	• egoísta	<ul> <li>falta de confianza en sí mismo</li> </ul>
	dominio propio	• dominante	<ul> <li>se siente desorientado y</li> </ul>
	<ul> <li>saludable y completamente vivo</li> </ul>	• codicioso	desenfocado
	<ul> <li>energía física ilimitada</li> </ul>	<ul> <li>adicto a la riqueza</li> </ul>	• débil
	<ul> <li>puede manifestar abundancia</li> </ul>	indiscriminado	<ul> <li>no puede lograr sus metas</li> </ul>
	<ul> <li>capaz de expresar ira sin causar</li> </ul>	<ul> <li>energía sexual nerviosa</li> </ul>	<ul> <li>auto-destructivo</li> </ul>
	daño	<ul> <li>puede ser sádico</li> </ul>	• se siente incapaz de de inspirar
	<ul> <li>capaz de confiar y ser vulnerable</li> </ul>		amor
	• afectuoso		<ul> <li>poco interés en el sexo</li> </ul>

<sup>©</sup> arte vida . stefanie horn . email@arte-vida.info . www.arte-vida.info

### la línea hara

los charkas de la línea kundalini conectan el cuerpo doble etérico con el cuerpo físico. más canales de energía y sistemas de chakra similares a la línea kundalini existen en los otros niveles del aura. la siguiente capa del aura es el cuerpo emocional, esta es la parte del aura que representa nuestra mente subconsciente y que puede hacerse consciente a través del crecimiento psíquico y de la toma de consciencia.

sobre este nivel de energía se encuentra la línea hara con otra serie de trece chakras. hace mucho estos centros energéticos son conocidos en el este, donde el arte de chi kung trabaja para desarrollarlos. ellos están, sin embargo, solo empezando a abrirse en una manera universal, de modo que aquellos que trabajan con la energía están empezando a verlos psíquicamente.

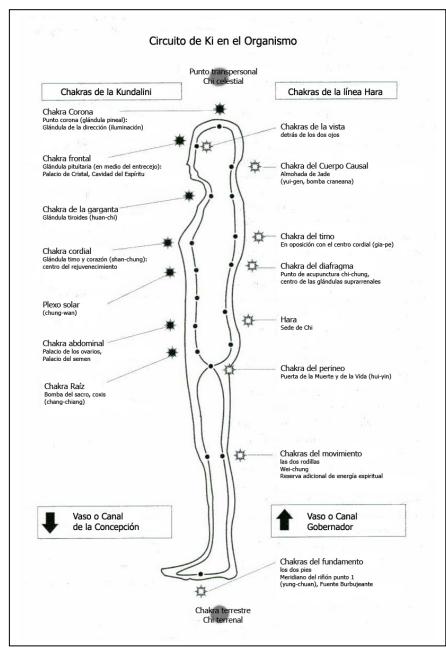
estamos solo al principio de aprender lo que estos nuevos chakras hacen, y aprenderemos mucho más a medida que se desarrollan. las iniciaciones reiki abren y expanden estos chakras y los canales de energía de la línea hara.

el cuerpo emocional es muy importante para la sanación. la liberación emocional es esencial para lograr curación. todo el dolor humano es almacenado en las emociones, y hasta que ese dolor es aclarado afecta negativamente la salud física. toda la energía que alcanza al cuerpo pasa a través del cuerpo emocional antes de que alcance el doble etérico y luego el físico.

la línea hara contiene nuestro propósito de vida, el cual es frustrado por el hecho de aferrarnos a emociones como el miedo, la ira, la depresión o una pobre imagen de uno mismo. la limpieza y liberación de estas emociones negativas y luego la transformación de ellas en sentimientos positivos es el factor más grande en la sanación y para lograr los objetivos de vida.

el chakra del timo en la línea hara conecta la línea hara con el canal kundalini y es el lugar de aceptar la unidad universal. las emociones negativas separan las dos líneas y hacen daño a la espiritualidad y a la salud, mientras que las emociones positivas unen el lado interior con el exterior.

en el chakra de la línea hara se encuentra el *hara* en sí mismo. este es el centro energético, nuestro centro de balance. el *hara* es nuestra voluntad de vivir y completa nuestro propósito de vida.



### punto transpersonal

más allá de la corona / claro

propósito: conexión con el universo

#### charkas de la vista

pupilas de ambos ojos / plata

propósito: curación láser, visualización

#### chakra del cuerpo casual

base del cráneo / rojo púrpura, azul-plata

propósito: manifestarse

#### chakra del timo

entre el corazón y la garganta / agua **propósito:** inmunidad y protección

#### chakra del diafragma

entre el plexo solar y el corazón / lima-verde

**propósito:** limpieza y cambio, limpieza de las emociones viejas y desintoxicación de cualquier obstrucción en todos los niveles

#### el hara

entre el chakra raíz y el chakra abdominal / anaranjado-marrón **propósito:** centro sacro, propósito de vida y energía de vida "la voluntad de vivir en el mundo físico "

### chakra del perineo

debajo del chakras raíz al perineo / castaño, rubí

propósito: trascender de lo físico

### chakras de movimiento

rodillas / verde bosque

propósito: progreso en el camino de la vida

### chakras del fundamento

pies / marrón

propósito: conexión con lo físico

### chakra terrestre

bajo los pies / negro

propósito: conexión con la tierra

### tratamiento mental

el segundo grado ofrece a través del uso de símbolos y sus técnicas posibilidades extendidas relacionadas con el trabajo de chakra. además del tratamiento de cuerpo completo, puedes darte a ti mismo o a otra persona un tratamiento mental. esta sesión mental puedes realizar al final de un tratamiento de cuerpo completo, por separado, o como reiki a distancia.



el tratamiento mental es útil si quieres trabajar con afirmaciones. en la tabla que aparece en la siguiente página encontrarás algunas afirmaciones posibles para cada chakra principal. si quieres usar las afirmaciones deberías expresarlas lo más simple y claro posible.

durante el tratamiento mental nos decimos a nosotros mismos o a la otra persona la afirmación para el chakra apropiado, y por lo tanto podemos afectar al receptor en un nivel muy profundo. a medida que los chakras están en intercambio directo con nuestros sentimientos y pensamientos, influenciamos de esa manera la actividad de los chakras.

un tratamiento mental crea una conexión directa con el subconsciente a través del uso del símbolo *sei heiki*. debido a esta técnica, los bloqueos de sanación inconscientes pueden resolverse para que se pueda dar un desarrollo posterior.

con una afirmación especifica podemos sobrescribir pautas o actitudes no deseadas con pautas más convenientes. una persona que no puede expresar sus sentimientos – qué indica una función deficiente del chakra de garganta – puede por ejemplo elegir una afirmación como: "yo puedo expresar mis sentimientos y las emociones más profundas fácilmente." la fiebre indica ira y desgaste, una afirmación positiva aquí podría ser: "yo soy la tranquila y calma expresión de la paz y del amor."

si tú o el receptor no están seguros de donde viene el problema verdadero, debes hacer el tratamiento mental sin una frase especial. puedes utilizar una afirmación más general como: "esta energía le servirá a tu bienestar más alto" más el símbolo de distancia para resolver las pautas que están en el camino a una curación holística, sin saber exactamente las circunstancias.

### procedimiento de un tratamiento mental

- 1. acuerda la(s) afirmación(es) con el receptor
- 2. prepara todo como si fuera un tratamiento normal
- 3. opcional, haz todas las posiciones de las manos, por consiguiente, da un tratamiento de cuerpo completo
- 4. da la energía reiki al chakra correspondiente por mas o menos 10 minutos y di la afirmación en voz alta o en silencio
- 5. da sei heki y fortalécelo con choku rei

### si das afirmaciones generales que no se refieren a un chakra específico:

- realiza los puntos 1 a 3
- siéntate o párate al lado o frente al receptor
- abre tus manos en dirección al receptor sin tocarlo en ninguna parte en particular
- utiliza hon sha ze sho nen para hacer la conexión
- envía energía reiki emocional con sei heki
- fortalece la energía a través del choku rei

chakra	posibles afirmaciones	
7. chakra corona	yo soy uno con el todo. afecto la existencia y "todo lo que es" a través de mi vida.	
solo ser	me conozco a mí mismo.	
6. chakra frontal conciencia del ser	yo soy. la voz de mi intuición se hace más y más consciente para mí. mi vista se abre más y más. percibo con todos mis sentidos.	
5. chakra garganta expresión del ser	yo expreso mi ser en una manera natural, siempre más libre y más creativa. yo me inspiro más y más, las ideas fluyen hacia mí. me hago más y más independiente. yo escucho.	
4. chakra corazón amor del ser	yo doy al amor dentro de mí más y más espacio. yo digo "sí" a todos mis sentimientos. yo me abro más y más. yo confío. yo siento.	
3. chakra plexo solar creación del ser	yo soy energía. mi sabiduría crece a través de aprender conscientemente de mis sentimientos y experiencias, yo vivo mi autoridad y fortaleza naturalmente, yo veo.	
2. chakra abdominal reproducción del ser	mi alegría de vivir crece cada día. yo disfruto los milagros de cada momento. mi cuerpo es saludable y vital. yo disfruto mi sexualidad con todo mi corazón. disfruto mi conexión con otros. yo saboreo.	
1. chakra raíz voluntad del ser	yo quiero vivir. la energía de la tierra me sana y me nutre. yo juego el juego material con alegría. yo amo mi cuerpo y le doy lo que necesita. yo amo la tierra. yo huelo.	

# 5. uso y abuso

el reiki se puede utilizar sin peligro en todas las situaciones para personas, plantas, animales, objetos o para eventos pasados y futuros, pero no es sustituto de los tratamientos médicos. en muchos países los masajes o las sesiones de sanación (psíquica) están solo permitidas si son realizadas por terapeutas médicos que sean oficialmente reconocidos. antes de trabajar con el reiki obtén la información apropiada con respecto a su práctica en tu país.

el reiki puede ser fácil y exitosamente combinado con los métodos de sanación tradicionales o alternativos, y generalmente no se puede usar de manera equivocada. no poseemos el reiki o el gran poder en nuestras manos, es más bien de la otra manera. sin la energía no hay vida en el universo, porque la energía es el latido del universo. con el reiki pasa lo que tiene que pasar, y somos sólo una pequeña parte de este "corpus de buen natural". pero ser una pequeña parte no quiere decir que se debe permanecer en actitud pasiva. con la ayuda del reiki podemos activar las energías dormidas y conducirlas hacia esas partes nuestras, de otras personas, o en nuestro ambiente, cuya energía está bloqueada o cerrada.

el ego se acerca sigilosamente desde todas las dimensiones y direcciones en nuestra vida. y hay personas que utilizan el reiki para su propio ego cuando presumen de tener un gran poder de sanación y están "caminando sobre las aguas". pero también esto es parte de la vida y en consecuencia, es aceptable y apropiado, aunque podría ser incómodo para los demás. pero tenemos que correr este riesgo si queremos expandir el reiki para crear un mundo mejor.

hay situaciones en las cuales el reiki puede utilizarse como excusa para no solucionar nuestros problemas o para no comunicarnos directamente con otras personas, si por ejemplo estamos teniendo una discusión con un amigo o nuestra familia, debería ser fácil solamente resolver nuestras diferencias a través de una sanación a distancia a nivel mental, pero ciertamente, ¡sería mejor encarar el problema y hablar sobre esto con la otra persona!

en consecuencia, tiene sentido preguntarnos sobre nuestras propias intenciones antes de utilizar una técnica de sanación a distancia. a menudo podemos ver cosas bajo otra luz cuando reflexionamos una situación en detalle. si notamos que nuestra intención para utilizar la sanación a distancia viene de nuestro miedo o de otras razones cuestionables, es mejor encontrar otra solución al problema.

en cuanto al segundo grado de reiki y a la capacidad de dar sesiones de reiki a distancia, deberías solo trabajar con personas que quieren recibir un tratamiento porque podría ser desagradable para ellos recibir energía que no quieren. podrían sentirse manipulados y este no es un sentimiento agradable. también, si sabes que el reiki ayudaría, debes siempre respetar a la otra persona y sus deseos.

### el reiki y el dinero

se dice que no puedes comprar el amor con dinero y esto se aplica también al reiki. pero el tiempo que un terapeuta necesita para dar un tratamiento, definitivamente, tiene un valor.

el aspecto del dinero siempre se convierte en un problema si no queda claro quién da exactamente qué y qué hace para obtenerlo. debería siempre aclararse antes del tratamiento de reiki qué es lo que el terapeuta obtiene por su trabajo. esto puede ser una cantidad razonable de dinero, pero también cualquier otra forma de pago o intercambio. en este sentido, el terapeuta no debería actuar con respecto a lo que los demás estén cobrando, sino más bien decidir por su cuenta.

desafortunadamente, mucha gente no puede apreciar realmente lo que obtiene gratis. un ejemplo de esto es nuestra vida y nuestra salud: ¿no es sorprendente que vemos este regalo como algo habitual?

para no permitir que la gente acepte el reiki con la misma cotidianidad, el dr. usui comenzó a cobrar por las sesiones después de tratar a las personas por un año sin hacerlo. según su experiencia, la gente veía la libertad de cobrar los tratamientos de reiki como analgésicos o como ayuda para dormir, pero no eran en absoluto capaces de cambiar sus vidas y de tomar más responsabilidad en sí mismos.

creo que cualquiera que sea un terapeuta del reiki se encontrará en un momento con el significado de la caridad y necesitará experimentarla en sí mismo. queremos hacer el bien a nuestros prójimos, y hacer eso sin cobrarles. este es una equivocación que se desarrolló a lo largo de miles de años de presión moral y caridad malinterpretada.

el reiki puede ciertamente darse sin recibir pago, por ejemplo, dentro de tu familia, o con buenos amigos. aquí existe, en cualquier manera, un continuo dar y recibir del plano energético. presta atención a solamente dar tratamientos de reiki gratuitos a alguien que esté honestamente interesado en recibirlo.



# linaje de reiki

de la maestra reiki stefanie horn

dr. mikao usui dr. chujiro hayashi mrs. takata phillis lei furumoto

william I. rand andrea booth asara e. lovejoy constance farmer phyllis victory asara e. lovejoy

rev. michael a. bennett

# stefanie horn

# bibliografía

# libros en español:

"reiki esencial" diane stein

"las ruedas de la energía vital" anodea judith

# libros en ingles:

"reiki fire" frank arjava petter

"the original reiki handbook of dr. mikao usui" dr. mikao usui y frank arjava petter

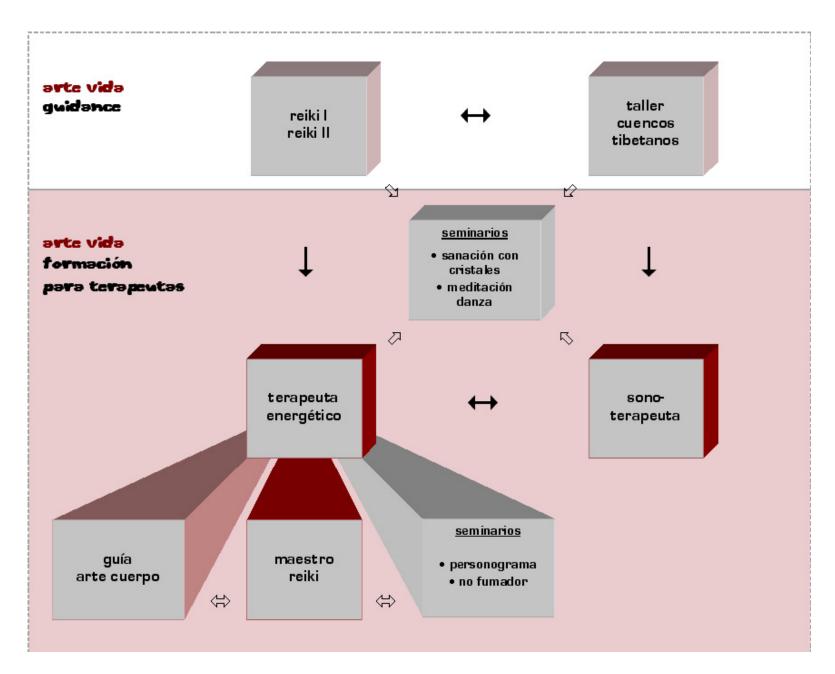
"the spirit of reiki" walter lübeck, frank arjava petter y william lee rand

### libros en aleman:

"das herz des reiki" wolfgang distel y wolfgang wellmann

"die praxis des reiki" wolfgang distel y wolfgang wellmann

"der weg zum wahren reiki-meister" andreas dalberg



© arte vida . stefanie horn . email@arte-vida.info . www.arte-vida.info