



# **CURSO INTRODUCTORIO DE REIKI ANDINO**

## **MÓDULO 1: PILARES DEL REIKI - REIKI PARA TODOS**

**1**





## ESCUELA DE REIKI ANDINO



CURSO INTRODUCTORIO DE  
REIKI ANDINO

# MÓDULO 1

**PILARES DEL REIKI – REIKI PARA TODOS**

## CONTENIDO DEL MÓDULO 1

### CAPÍTULO I: PILARES DEL REIKI

Lectura: *La flor de Crisantemo (Leyenda del origen del Reiki)*

1. Historia del Reiki
2. Principios del Reiki
3. Niveles de Reiki
4. Ambiente Reiki
5. Linaje Reiki
6. Símbolos Reiki

### CAPÍTULO II: REIKI PARA TODOS

7. Autotratoamiento en Reiki
  8. El trabajo con los chakras
  9. Los siete chakras principales
  10. Otros chakras importantes
  11. Trabajo de visualización para armonizar los chakras
- Test autoevaluativo

**Lectura**

**LA FLOR DE CRISANTEMO (LEYENDA DEL ORIGEN DEL REIKI)**

*Por Arnaldo Quispe*



*Esta es la historia de un señor japonés llamado Mikao, buen esposo, buen padre y buen trabajador, quién en sus ratos libres se dedicaba a meditar y orar como buen budista, siempre le pasaba por la cabeza el hecho de encontrar la manera de sanar a los enfermos de un modo simple y natural, por ello, admiraba mucho la historia de Jesús, del Buda y de otros sanadores de la antigüedad, se preguntaba por ejemplo cuál era el misterio de curar con las manos y como era obvio, dónde estaba el secreto.*

*El señor Mikao buscó por mucho tiempo diferentes formas de curar a los demás de modo natural, probó diferentes métodos y técnicas –incluso no orientales-, no contento con todo ello realizó largas peregrinaciones hacia santuarios muy distantes y maestros*

*del conocimiento de alejadas regiones. Cuando creyó que su búsqueda era en vano y pensando en darse por vencido algo muy extraordinario ocurrió. Pues una noche –de regreso a Japón- soñó que caminaba en un hermoso prado lleno de pastos frescos y verdes, en su sendero una flor de crisantemo amarilla salió a su encuentro, al acercar sus manos a la delicada flor con el fin de cogerla observó algo curioso, era como si la flor le hablase y le pidiese no ser arrancada, ese acto cambio la actitud del señor Mikao, quién arrepentido se arrodilló en señal de sumisión, la flor al verlo postrado le dijo que oliera su aroma y sintiera el profundo lenguaje de las flores y de la naturaleza infinita.*

*Con el permiso de la flor, el señor Mikao conoció la bondad de la madre tierra mediante el aroma y desde ese momento comprendió que en los actos simples de la vida estaba el secreto de conectarse con la energía entera del cósmos. Así mismo, descubrió mediante la flor de crisantemo que todo cuanto existe vive y posee energía inteligente, la sola energía potencial capaz de penetrar los últimos rincones de la humanidad más distante. La experiencia con la flor le reveló que todo cuanto existe se encuentra interrelacionado como una red de telaraña y que la energía cósmica –siempre viva y disponible- se podía redirigir con el poder del pensamiento, la palabra, el silencio, la meditación y el respeto hacia el prójimo.*

*Cuando el señor Mikao despertó de su sueño creyó muy inspirado tener la llave que lo conduciría a canalizar la energía de la madre naturaleza por medio de sus manos, eso le permitiría redirigirla hacia todo objetivo necesario. Practico y practico hasta comprender por completo las dimensiones de la enseñanza recibida. Entrenó día y noche con sus propias manos, con su propio cuerpo y por mucho tiempo. En adelante cada experiencia sería enriquecedora e innovadora y de a poco se convencería de estar dando forma a un método natural de sanación, con el solo hecho de aproximar las manos en diversas posiciones alrededor del cuerpo. De eso se trataba –concluyó- de canalizar la energía del universo*

*hacia un objetivo más individual y concreto e ideó poner –por primera vez- el nombre de Reiki a su genial descubrimiento.*

*Esa temporada el señor Mikao –muy entusiasmado- se retiró en ayuno a una montaña a fin de agradecer a la sabia naturaleza por el don del cual había sido objeto. En contacto directo con la montaña –y esta vez despierto- tuvo la impresión que todo cuanto le rodeaba se organizaba de energía celestial emergiendo a sus ojos puntitos de luz muy blanca y brillante. Fue así como en actitud de humildad, silencio y trance alcanzó la visión de la luz, un don que le permitiría ver desde su interior el camino de las energías sutiles, no visibles a los ojos comunes. Rodeado de un mar de energía Mikao entró en la más profunda conexión con el cósmos alcanzando la iluminación y el entendimiento final de los misterios de la propia vida. A su regreso de la montaña, para entrar en la vida cotidiana el señor Mikao se dijo a sí mismo que había llegado la hora de trabajar mucho a fin de enseñar todo cuanto había descubierto. Era el nacimiento del sendero del Reiki.*

**FIN.**

**CAPITULO 1: LOS PILARES DEL REIKI**



*Mikao Usui propuso a inicios del siglo pasado, que REIKI es un método natural de autocuración energética y al mismo tiempo es una disciplina cuya práctica conlleva al crecimiento espiritual de la humanidad.*



## 1. HISTORIA DEL REIKI



*Sensei Mikao Usui (1865-1926)*

El Reiki fue propuesto por primera vez por el Sensei japonés Mikao Usui a inicios del siglo XX. Cuenta la tradición que Usui era un eterno buscador de la verdad y su interés primordial era lograr una manera de sanar integrando cuerpo, mente y espíritu. Cuando Usui propuso el Reiki a la humanidad tuvo en un inicio marcadas influencias en el budismo, shintoísmo y hasta en el cristianismo, probablemente Usui se basó en el ejemplo de personajes como Buda y Jesús, pues ellos tenían el don de la sanación divina a través del uso de las manos.

Cabe agregar -por extraño que parezca- que hasta el momento no existe una biografía oficial sobre Mikao Usui, ni sobre la historia del Reiki. Por este motivo lo poco que se conoce sobre Mikao Usui o acerca de los inicios del Reiki se basan en tradiciones orales, conjeturas y hasta en supuestos. La bibliografía en múltiples idiomas



es extensa y casi siempre nos narran el tema de sus orígenes en su versión occidental.

Sobre el Sensei Mikao Usui se dice mucho y a veces una historia desvirtúa a otra. Es posible que haya tenido una motivación especial para proponer Reiki y que hubo un punto de partida, panorama que hoy por hoy se logra precisar gracias a nuevas fuentes de información provenientes del Japón. Vamos a suponer -por sentido común- que Usui tuvo una fuerte convicción por el autoconocimiento y la curación de los males, y que era aficionado a seguir las disciplinas de desarrollo espiritual, sobre todo orientales. Todo esto más o menos coincide con la finalización del siglo XIX. Es posible que haya realizado diferentes viajes de peregrinación y que además en su búsqueda personal haya incluido la práctica shintoísta japonesa, el budismo (japonés y chino), el hinduismo y hasta cristianismo. No sabemos con precisión si reparó en viajar a China, Tibet o la India. Lo más probable es que sí. Una buena fuente asegura que Usui encontró los primeros símbolos de curación, gracias a la investigación de viejos textos escritos en sánscrito (lenguaje de los vedas en la India antigua). Símbolos de curación que tanto había buscado. Esto parece ser la clave en esta fase, aunque inicialmente no encontraría manera de usar dichas fuentes.

Las diferentes versiones coinciden en señalar que el sensei Usui realizó un ayuno prolongado de 21 días en el monte sagrado Kuruma Yama (Kyoto), en el cual encontró respuestas a lo que buscaba, narra una versión que fue iluminado en un período de trance, luego del cual encontró la convicción en el uso de la energía para curar, aunado al uso de símbolos, dando por finalizada su búsqueda iniciática. Luego pondría en práctica lo aprendido. Posteriormente Usui introduce el término Reiki, dado que unifica los conceptos Rei y Ki, cada uno con un significado particular. Rei es la energía universal que está presente en el cosmos, en todo y Ki es la energía individual presente en cada ser viviente. Ciertamente

juntando ambos conceptos tenemos “energía universal presente en cada uno de nosotros”. Así lo definió Usui más o menos. Con el pasar de los años pone las bases para la creación del Usui Shiki Ryoho (Método de Sanación Usui). Esta escuela se denominaría **Usui Reiki Ryoho Gakkai** y por extraño que parezca existe hasta la actualidad y sería el equivalente a una escuela donde se ejerce el discipulado y la práctica de la curación por la energía.

Usui incorporó además los principios espirituales creados por el emperador Meiji, que tenían mucho significado en él y eran muy difundidos en la época, los cuales se pueden resumir en:

- Sólo por hoy no te preocupes.
- Sólo por hoy no te enfades.
- Honra a tus maestros, padres, vecinos, amigos.
- Gánate el pan honestamente.
- Se agradecido hoy.

Como era de esperarse la práctica del Reiki continuó evolucionando. El método original se fue innovando gracias a nuevas investigaciones y a los aportes de sus discípulos japoneses y occidentales. A Usui le tomó 21 días de retiro y ayuno, de estar “consigomismo”. Estos procesos personales son bien conocidos desde la antigüedad y permiten en el mejor de los casos la apertura a un nuevo paradigma: el autoconocimiento, algo así como insight o “iluminación” personal.

### **Reiki en occidente: Desde Hayashi, Takata hasta nuestros días.**

Al morir Usui (se le dice en las tradiciones orientales “transición”), el Dr. Chujiro Hayashi médico de la armada japonesa se convierte en uno de sus más apasionados seguidores, quién sabiendo de la práctica de Usui, en 1920, no dudó en ser un aplicado alumno suyo, para luego montar una clínica en Tokio para este propósito. A él se le atribuye la separación en grados o etapas para la formación del

reikista y otros rigores profesionales -puesto que era médico- como cuando afirmaba en un inicio que la práctica del Reiki estaba restringida a los extranjeros, es decir Reiki no podría salir del Japón. Probablemente Usui reconoce en el Dr. Hayashi como un importante y dedicado seguidor, no sólo por el respaldo médico, sino por el hecho de haber implementado una estructura física abierta con la única convicción de curar mediante Reiki. Hay que considerar que Hayashi no era parte de la Escuela fundada por Usui, por tal motivo reiki ya desde el Japón comenzaba a dividirse.

Hoy sabemos que el Dr. Hayashi no fue el único ni el más importante discípulo -como ha sido transmitido en la versión de Takata (versión occidental)-, es más Hayashi fue un disidente de la Escuela fundada por Usui y de hecho la escuela originaria ha tenido desde sus inicios una fluida labor de sanación y discipulado dentro del propio Japón de modo ininterrumpido.

Dentro de esta versión occidental, cabe resaltar la figura central de Hawayo Takata, puente entre Oriente y Occidente para que el método llegue al mundo entero, pasando primero por Estados Unidos, ya que Takata era americana hija de inmigrantes japoneses, residente en Hawai. Una nota biográfica señala que Takata conoció en 1935 en un viaje a Japón al Dr. Hayashi, en aquél entonces ella padecía de múltiples problemas de salud (litiasis biliar, apendicitis y hasta un tumor), por lo que tendría que ser operada. Con el reiki paulatinamente fue aliviándose de sus males y con ello adquiriendo una curiosidad natural de saber como funciona esto de curar con las manos. Al aceptar a Takata como practicante de reiki el Dr. Hayashi rompe con el esquema tradicional de conservar el reiki entre los japoneses.

A la temprana muerte del Dr. Hayashi ("Transición") Takata heredó de manos de su maestro el legado de continuar su labor en occidente. Takata retorna a Hawai, donde inicia una intensa labor de sanación, difusión y formación. Viaja intensamente formando

nuevos discípulos. Entre los más destacados discípulos figuran su propia nieta Phillips Furumoto y la socióloga Barbara Weber Ray. Al llegar su “transición”, ambos liderazgos toman distancia y con ello Reiki en Occidente se difundiría a través de dos grandes grupos y numerosas asociaciones, dando lugar a lo que hoy conocemos como linajes y maestrías independientes. Normalmente todo reikista iniciado posee un linaje, que su propio maestro ha sabido explicar en el inicio de su formación. El linaje representa una de las tradiciones del reiki, dado que el conocimiento es pasado de maestro a alumno, por ello todo reikista tiene en Usui al maestro fundador. Es importante explicar al alumno el curso histórico de la transmisión de este conocimiento.

### **Reiki en Oriente: Las tradiciones continúan**

Hasta hace unos pocos años el mundo desconocía de la continuidad del Reiki en Japón. Se aceptaba la versión de Takata como única y valedera de modo universal. Sin embargo el Reiki continuó evolucionando en Japón aún después de la muerte de Usui y de Hayashi. Gracias al aporte de maestros de Reiki como Frank Arjava Peter hoy sabemos de la continuidad del Reiki en Japón, sabemos por ejemplo que la escuela fundada por Mikao Usui tuvo continuidad, de igual manera otras escuelas como la de Hayashi y otros discípulos disidentes. En Japón el Reiki siguió su curso aún después de la segunda guerra mundial y muy probablemente esta historia fue ignorada desde entonces por las consecuencias bélicas de la época. Lo cierto es que el reiki de origen japonés se mantuvo vigente hasta el día de hoy y existe una amplia cobertura de difusión por parte de maestros japoneses que viajan por el mundo brindando seminarios, conciliando el método original una vez creado por el Sensei Mikao Usui con la versión occidental.

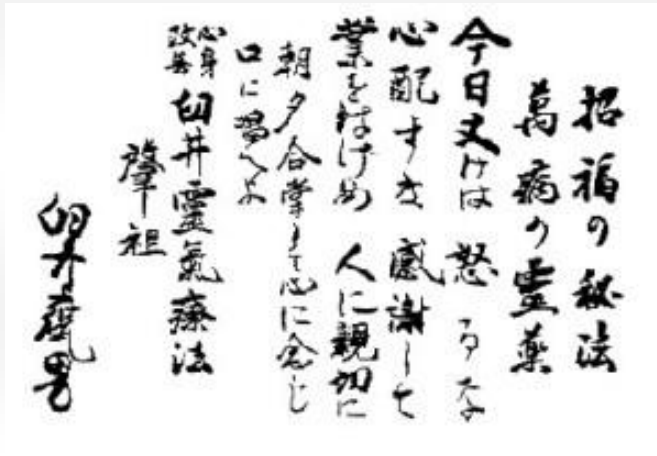
### **A modo de reflexión: “No perder el sentido original”.**

El Reiki en occidente ha perdido mucho de su sentido original, sentido que Usui propuso para el bien común: REIKI COMO CAMINO ESPIRITUAL. La occidentalización del reiki se debe en parte al movimiento de expansión de new age (nueva era), comúnmente se atribuye a reiki parte importante en este movimiento. Con la cultura occidental es normal observar novedosas estrategias de comercio y marketing espiritual, con el correspondiente cobro de cuotas generalmente altas para cada nivel, a los cuales se puede acceder sin mayores condiciones ni aptitudes. Numerosos maestros convergen en asociarse para sentirse más respaldados. Hoy por hoy los reikistas buscan formarse en todas las escuelas de reiki (alumnos multilinaje), es decir con más de un maestro y diferentes linajes. Muchos consideran que es oportuno actualizarse de manera urgente en técnicas de la escuela tradicional japonesa, lo cual ayuda a reconciliar la postura occidental del reiki y la versión oriental.

Han surgido en el mundo nuevos métodos similares “cuidadosamente” patentados, Cosmic Healing, Pranoterapia, Sanación Pránica, Magnified healing, Healing Touch, Quantum Touch, etc. pero que no distan mucho de la práctica del Reiki. Hay múltiples variaciones reiki algunas -igualmente- patentadas: Karuna, Tibetano, Ryoho (reiki “japonés”), Gendai, Polarizado, Teramai, Imara, Arcoiris, Egipcio, Combat, Bioreiki, etc. Reiki ha llegado a manos profesionales, médicos, odontólogos y psicólogos que incorporan en su práctica privada “tratamientos reiki”. El reiki se está difundiendo en los hospitales como un complemento a la cura sanitaria. Hay actitudes extremas, desde los que aseguran no cobrar nunca nada, los que aceptan cupos voluntarios, los que recurren a tarifas muy diversas y quienes implementan lujosos espacios alejados de las ciudades, a modo de casas de campo o retiro, con ambientes muy relajantes que invitan a un relax total (espacios verdes, silencio, incienso, velas, budas, todo a medida y de primera).

Esta historia es fruto de la lectura de diferentes fuentes, libros y manuales, sin embargo nuestra conclusión no puede ser otra que no apartarse demasiado del sentido original del Reiki propuesto por Sensei Usui: **“REIKI ES UN CAMINO ESPIRITUAL”**, ésto no debe ser perdido de vista, ciertamente todo evoluciona, pero sus ideas y propuestas iniciales mantienen mucho sentido y deben conservarse. No existe un perfil único de reikista, pero consideramos que un adecuado equilibrio entre las cosas puede ayudar a garantizar una práctica sensata.

## 2. PRINCIPIOS REIKI



Estos son los 5 principios dejados por el creador de Reiki Mikao Usui, los cuales fueron a su vez tomados del emperador Meiji y que con el paso del tiempo han tenido muchas variantes, pero que en esencia conservan la fuerza de la intención inicial. Estos se convierte en una guía para todos los que queremos abrirnos en esta maravillosa experiencia de sanación a través de ser “canal” Reiki.

Es importante predicar con el ejemplo y tratar de asimilar uno para que nuestra conciencia y nuestra divinidad acrecienten su fuerza en nosotros, así ser mejores practicantes reiki.

Una versión de la Historia Reiki cuenta que Usui enfrentó un gran desengaño, al observar que aquellas personas indigentes que había sanado, dando ropas nuevas y hasta una nueva vida, regresaban nuevamente a las calles a la mendicidad. Cuando quiso verificar las razones de esa actitud, encontró que las personas pensaban que resultaba más sencillo mendigar en las calles, que trabajar.



Esta fue la razón por la que Usui regresó nuevamente a su Monasterio, a refugiarse en meditación, en donde decidió incorporar los principios del Emperador Meiji, que en adelante serían los principios de Reiki. Comprendió que Reiki debería ser pedido por quienes lo quisieran, y a su vez, siendo como en efecto lo es, un intercambio de energías, siempre debería mediar una compensación o intercambio.

Los principios excepto las dos primeras son afirmaciones positivas cargadas de un gran poder energético, que nos permiten imponer la esencia espiritual al Reiki, en consideración a que nuestra propia vida se ve inundada de la energía de la Luz Divina, en cada momento, éstos son:

### **Sólo por hoy no te preocupes.**

Podemos experimentar la vida sin poner pre-ocupación en cada momento de la misma, sólo debemos ocuparnos, y poner la energía, el pensamiento, en síntesis la vida, en la medida justa y necesaria para lograr un objetivo, recordemos que donde está nuestro pensamiento está nuestra energía, y donde está nuestra energía, está nuestra vida, por eso debemos tener muy claro en qué ponemos nuestro tiempo, porque la vida pasa y muchas veces nosotros ni nos enteramos, seguimos con nuestra cabeza ocupada en tonterías o cosas superficiales, mientras otros se aprovechan de esa situación y nos “vampirizan” la energía vital personal, y al cabo del día llegamos a casa cansados por demás, muy agotados, exhaustos y lo que hacemos es entrar y comenzar a pelear o discutir y empeoramos las cosas; finalmente si logramos comprender que es mucho mejor ocuparse de las cosas reales de nuestra vida, que preocuparse de cosas que no sabemos si pasarán, concentremos nuestro esfuerzo en tomar conciencia de la realidad que transitamos, sabiendo que sólo podemos modificarnos a nosotros mismos.

### **Sólo por hoy no te enfades.**

La ira, enojo, agresividad y demás emociones destructivas nos confrontan a diario, creando situaciones donde al parecer la única salida es la violencia. Aquí es donde mayor énfasis debemos poner para aprender de este principio Reiki, tomarnos unos minutos para respirar, tranquilizarnos y buscar la mejor solución al problema planteado, sabiendo que la violencia sólo y únicamente genera más violencia, dolor y destrucción, por eso debemos esforzarnos para poner tranquilidad, armonía y amor en cada momento de nuestra existencia, lo cual generará una onda expansiva de amor, luz y fraternidad. De esta forma al mejorar nuestra respuesta a las situaciones violentas, también estaremos enseñando con el ejemplo a los demás, logrando así mejorar nuestro entorno y el mundo que nos rodea.

### **Honra a tus Padres, Maestros y Mayores.**

En la tradición japonesa es costumbre honrar a los maestros, a los padres y a los antepasados, debido a esto es que mantenemos las fotos de los Maestros de Reiki, en las iniciaciones o ceremonias especiales de Reiki, como recordatorio de su guía moral y ética, además de sentirnos cercanos a su presencia.

Llevado esto a lo cotidiano, debemos aprender a respetar a todos en nuestra vida, pues cada persona es un maestro; así es, algo nos enseña, algo nos deja como aprendizaje, al igual que nosotros a ellos, y sobre todo quien más nos castiga y nos hace sufrir, ése, es el mejor maestro de todos, aunque no lo parezca; sin embargo, nos muestra nuestras debilidades, de las cuales debemos aprender para dejar de sufrir. No obstante a muchas personas les gusta ese rol de víctima o victimario, el cual es en verdad muy cómodo, pues es bueno tener a quien culpar por nuestra mala vida; pero si en verdad queremos mejorar, debemos dar el próximo paso en nuestra evolución, comprender y perdonar, éstas son las palabras “mágicas”

que nos liberan de ese estado de oscuridad interior para proyectarnos a una mejor calidad de vida.

**Gana tu sustento honradamente.**

Ganar el sustento en forma honrada significa que debemos brindar lo mejor de nosotros, como profesionales, como personas, en fin, como seres humanos, teniendo muy claro que debemos poner un justo valor por lo que hacemos, lo que brindamos como servicio o producto a la comunidad.

El abuso, engaño o estafa, se produce cuando no damos lo que nos solicitan o lo brindamos de forma parcial o también se dan vuelta las cosas para dar lo contrario de lo que se espera de nosotros, haciendo un profundo daño a quienes esperan con amor una respuesta acorde al pedido, y sólo obtienen una mentira.

**Sé agradecido por todo lo que te rodea.**

La gratitud es un Don, así es, un don que todos tenemos en potencia, pero pocos desarrollan debido a la avaricia, la arrogancia, el ego, el miedo, etc. Qué maravilloso sería un mundo donde todos comprendiésemos que el ser agradecidos nos allana el camino de cada día a estar mejor en todo sentido, pero agradecidos con todo y todos, incluyéndonos, por supuesto; trabajando el agradecimiento profundo y verdadero estamos de esta manera reduciendo el ego negativo, ése que nos hace creer que somos personas “superiores”, pues quien en verdad crea esto, que es superior a alguien, está muy por debajo del resto, porque Dios nos ha creado a todos de la misma manera, somos absolutamente iguales, mal que le pese a algunos somos todos hermanos, y como tal debemos tratarnos y comprendernos. Esta es la única manera que la humanidad tiene de evolucionar al próximo estado de conciencia, sabiendo que lo que le pasa a uno, les pasa a todos.

### 3. NIVELES DE REIKI



La mejor manera de entender Reiki es iniciándonos en ello, de esta manera, se abrirán nuestros canales y al dar energía, estaremos dando la energía proveniente del cosmos, de la pachamama.

Aún si no nos iniciamos, podemos dar reiki, ya que todo ser humano tiene esta capacidad, pero corremos el riesgo de involucrarnos en problemas ajenos o la enfermedad de nuestro ocasional asistido. Entonces, es posible que podamos sentirnos mal, debilitados y hasta enfermos, ya que la energía que estaremos dando será la nuestra y no habrá manera de recuperarla en ese momento.

Normalmente el sistema Usui de Sanación Natural consta de 3 niveles, al cual se le agrega la maestría como punto culminante en la formación:

#### **Primer nivel o Shoden: Servidor de la luz.**

En este nivel las personas reciben una serie de 4 sintonizaciones, también llamadas activaciones o iniciaciones, las cuales “activan” (abren) y alinean los centros energéticos superiores, permitiendo así la penetración de un mayor flujo de “energía vital”.

Esta iniciación se dirige principalmente para crear cambios en el cuerpo físico y el cuerpo emocional más unido a este.

En este nivel se recibe instrucción práctica para un autotratoamiento, diversos ejercicios para familiarizarse con esta energía, tratamiento de otras personas, animales y plantas.

En esta etapa comienza la asimilación y centralización de todos los cuerpos, cada persona, de manera particular, avanzará en este proceso de desarrollo. Todos y cada uno tienen diferentes experiencias.

### **Segundo nivel o Chuden: Portador de la luz.**

En este nivel se introduce la práctica de los símbolos sagrados y se trabaja profundamente en planos aun más interiores como el emocional y mental. En este nivel se inician las experiencias de brindar tratamientos a distancia. El incremento del flujo de energía es mucho mayor que en el primer nivel.

### **Tercer nivel o Okuden: Maestro de la luz.**

Este nivel corresponde ya a una Pre-Maestría, en esta etapa hay un entrenamiento más profundo, que nos prepara en las diferentes aptitudes para iniciar a otras personas en esta práctica de autosanación. El iniciado puede optar por ser un nuevo Maestro Reiki.

### **Maestría o Shimpiden:**

Ser maestro reiki implica una enorme responsabilidad. Nuestra misión será iniciar en la practica del reiki a nuevos discípulos (alumnos) y promover la paz y espiritualidad auténtica como CAMINO DE VIDA.

#### 4. AMBIENTE REIKI



Reiki se puede practicar en cualquier ambiente, sea público o privado, abierto o cerrado, sin embargo, para una practica regular de Reiki debemos buscar el lugar adecuado, un ambiente armonioso, con un tono suave o claro que invite la relajación. Los tonos pasteles son aconsejables.

Es ideal si se puede adaptar un lugar exclusivo en el hogar para Reiki, que sirva también para meditar y como espacio personal, privado y sagrado. Un ambiente con éstas características conservará las vibraciones permanentes positivas emanadas de Reiki. La habitación estará cargada de energía de sanación de manera constante.

El ambiente Reiki debe estar alejado en lo posible de cualquier distractor importante: ruidos, televisión encendida, teléfono, teléfono celular, timbres, exceso de corriente eléctrica (sobrecargas electromagnéticas), gente hablando, etc.

La limpieza energética de la habitación Reiki se realiza antes y después de una sesión de sanación, para ello, se puede utilizar por

ejemplo incienso o agua con sal marina, con ello, cualquier energía negativa se diluirá o transmutará en positivo.

La música de relajación es opcional, se puede añadir música para meditar, la denominada música de “nueva era” o cualquier música relajante, que funciona bastante bien para éstos fines, el arpa y la flauta también son eficaces para armonizar las emociones.

Un elemento esencial en Reiki es la comodidad del paciente, un sitio que le incomode retrasará la concentración de ambos, una camilla o diván reclinable es lo más recomendable ya que una sesión de Reiki puede durar una hora o más tiempo. Cuando el paciente se recueste se le ofrece esencialmente dos almohadas, una para la cabeza y otra debajo de las rodillas, así la columna estará mejor apoyada. Sobre la duración de la sesión no hay mayores reglas que la intuición y experiencia del reikista.

Reiki es considerado en el mundo de la nueva era como “Masaje Energético”, por lo que muchos pacientes suponen que en una sesión deben despojarse de alguna vestimenta. Sin embargo, en Reiki tanto paciente como sanador pueden permanecer vestidos. Las manos del reikista operan en el campo energético y áurico del paciente (cuerpo astral, emocional, mental y espiritual), no hay necesidad de tocar el cuerpo físico. Solo cuando hay un estrecho vínculo entre terapeuta y paciente, éste podrá quitarse un poco de ropa según su propia comodidad. En una sesión de Reiki se alcanza un grado de relajación profunda por lo que en muchos casos el paciente puede sentir un poco de frío, por lo que una manta cálida permitirá conservar su temperatura corporal.

Cualquier tipo de joyería, reloj, cinturones, zapatos o cualquier accesorio que llegue a incomodar, debe ser retirado antes del inicio de Reiki, por poco que sea puede distraer o incomodar la sesión energética. Es ideal depositar estos valores personales en una caja para éstos fines. El terapeuta colocará la caja de valores en un lugar



conveniente y al final de la sesión restituirá los valores entregados. Cabe agregar que es determinante apagar el teléfono celular durante la sesión, no se acepta dejar el aparato en modo de silencio, por cuanto el teléfono causa perturbaciones electromagnéticas en la energía purificadora Reiki.

El uso de velas asegurar un espacio relajante y tranquilo, y de algún modo proporcionan luz natural. Por lo general, se podrá emplear velas blancas, el color blanco por excelencia es el color de la purificación, siendo las velas de color verde o de colores claros las más convenientes según la ocasión. Sin embargo hay que tener presente que no emitan un fuerte olor ya que pueden interferir o distraer al paciente.

La higiene es esencial en la sesión se Reiki en todo momento, la habitación debe estar ordenada y los accesorios de la camilla o sofá lo suficientemente limpios y sin olores desagradables. Hay que tener cuidado con las sábanas, toallas, cojines y mantas que se utilizan en la camilla. Muy rara vez se podrá emplear guantes de látex descartables cuando sea evidente que se va a tratar con heridas o áreas infectadas (reservado solo reikistas expertos).

Se recomienda el uso de piedras y cristales (cuarzos), siempre y cuando conozcamos de sus propiedades y podamos manejarlas adecuadamente. Algunas piedras pueden absorber energía, otras desviarlas o neutralizar inclusive la sesión.

Si conocemos algunos aspectos de Feng Shui podemos aplicarlos al ambiente para crear mayor armonía y sincronidad combinando los elementos esenciales, cuidando que éstos estén presentes de la manera más adecuada: Fuego, Madera, Agua, Metal y Tierra. Con el uso adecuado de Feng Shui se podrá ubicar convenientemente los muebles en la sala Reiki, orientar la ubicación de la camilla o agregar espejos, amuletos, budas y otros elementos que protejan convenientemente del sha nocivo(vibraciones negativas).

Antes de iniciar la sesión de sanación, se puede invocar a alguna esencia espiritual: de acuerdo a la creencia o espiritualidad del reikista, pudiendo ser el Ángel Guardián, Cristo, Los Santos, Buda, Pachamama, la naturaleza, etc., aquél a quién se le tenga fé. Bastará con pedirle su ayuda y asesoramiento, si se desea rezar una oración o relatar una plegaria también se puede realizar.

En resumen, lo más importante es armonizar la habitación a modo que sea un sitio agradable y relajante, manteniendo una temperatura cálida. La energía Reiki es energía de calor, no es conveniente el uso de aire acondicionado, ni corrientes de aire (ventanas o puertas abiertas) y si la temperatura del ambiente es muy baja, será útil la manta para cubrir al paciente si así lo requiere.

## 5. LINAJE REIKI



El “Linaje Reiki”, es una de las tradiciones de Reiki. Nos hace referencia a la transmisión de iniciaciones que nos une con Mikao Usui Sensei a través de nuestro Maestro. El linaje es como un “árbol genealógico” que describe el hilo de energía que nos une con la fuente Reiki, éste va pasando de maestro a maestro, de manera personal, dándole respaldo, transparencia y solidez a la práctica. Es importante aprender el linaje de quién se elige como maestro, que luego de la etapa de formación se asumiría como propio.

Como muchos, poseo una formación de reiki cuyo linaje es occidental, el linaje de Takata. Mi maestro es argentino, se llama Oscar Alberto López (Lichi), quién supo guiarme por la senda de reiki y darme el apoyo necesario para poder volar con alas propias – es una persona sencilla, full meditación y yoga –. Luego, conocí a la maestra de mi maestro Alba Rosa Servadei – también Argentina – y pude con ella indagar a fondo sobre su linaje que desde luego era ya el mío. Descubrí que mis maestros tienen uno muy particular, tan lleno de posibilidades y personajes místicos que han aportado al reiki mucho conocimiento y experiencia valiosa, pero sobre todo

desprendimiento y desapego. Alba Rosa fue formada en la India en un Ashram con un maestro que tenía permiso de dar reiki dentro ese recinto siempre y cuando no existiera de por medio peticiones económicas, que pudieran interferir con el propósito esencial de conocer el camino de vía espiritual, propuesto en todo Ashram. Este en particular era del círculo del Sathya Sai Baba.

Conocer este detalle causó una impresión emotiva muy importante. Alba Rosa me decía que había recibido de manos de su maestro la misión de dar reiki con un propósito más espiritual que material. Con esta información las cosas estarían claras en mi mente, en adelante el punto fuerte de dar y recibir reiki se centrarían en una forma de camino espiritual donde el desprendimiento material sería una de sus principales características.

En lo que a mi me concierne el tema del linaje carece de la mayor relevancia en mi práctica personal y muchas veces me basta solo mencionar que tuve maestros ejemplares en Lichi y Alba Rosa Servadei, a quienes debo la iniciación en este sendero de crecimiento espiritual.

## 6. SÍMBOLOS REIKI

Los símbolos reiki se basan en ideogramas, es decir la representación gráfica de una idea, en donde ciertos símbolos representan palabras o ideas completas. Los ideogramas o símbolos reiki más comunes son cuatro. Tres de éstos se imparten en el segundo nivel y uno queda reservado para la maestría. Hay muchos más símbolos que cada escuela de reiki ha incorporado desde tradiciones tibetanas, tántricas, chinas, induístas, egipcias y hasta runas celtas. Pero en esencia, son cuatro los símbolos maestros originales. La ilustración abierta de los símbolos sirve de poco si no se sabe usarlos ni existe el conocimiento de los fundamentos de Reiki.

Los tres símbolos del segundo nivel de reiki son: CHO-KU-REI, SEI-HE-KI y HON-SHA-ZE-SHO-NEN. El cuarto símbolo se obtiene cuando se alcanza la maestría, éste se llama: DAI-KO-MYO.

## CAPÍTULO 2: REIKI PARA TODOS

### 7. AUTOTRATAMIENTO EN REIKI



*12 posiciones básicas para autotratoamiento*

La mejor manera de iniciarse en la práctica de reiki es comenzar con uno mismo. Inicialmente reiki puede ser utilizado por la propia persona como una manera de aprendizaje y familiarización de las posiciones básicas. Una vez que el principiante haya asimilado convenientemente dichas posiciones, éstas serán útiles para el propio desarrollo personal posterior (limpieza, armonización y potenciación).

En la fase de aprendizaje sobre posiciones básicas, el nuevo reikista, experimentará cómo tocar, iniciando con su propio cuerpo. Esta será la mejor forma de desarrollar la propia intuición y la sensibilidad necesaria para tocar con reiki a otros. Como quiera que la intención en un inicio es aprender, el practicante tendrá que

repetir tantas veces sea necesaria una o más posiciones sobre su propio cuerpo. No hay una posición exacta, fija o estática ni mucho menos parametrada en reiki (las posiciones reiki son relativas), pero en lo posible éstas se orientan según la ubicación de los chakras principales y secundarios de cada persona (centros energéticos que concentran y movilizan las energías sutiles).

En reiki tocar implica posicionar las manos del operador reiki a una distancia relativa del cuerpo, ésta puede implicar unos centímetros como también sobreponerlas en el cuerpo (sobre la piel) o sobre la vestimenta. Esto dependerá del nivel de confianza e intuición alcanzado por el reikista.

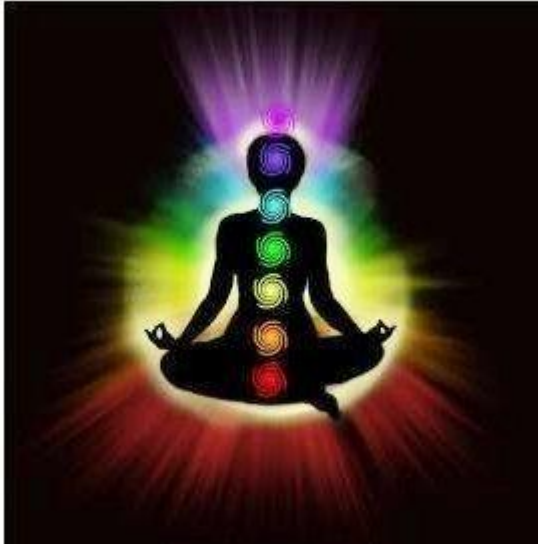
Reiki puede causar en un inicio *“crisis curativa”*. Aplicado sobre el propio cuerpo puede generar cambios en el esquema energético que suelen traducirse en sintomatología física semajante a fiebre, náusea, malestar corporal o cambios en el estado de humor. Normalmente ésta crisis de curación tienen corta duración, con uno o dos días de cambios en el cuerpo físico y energético. Será oportuno que el practicante logre reconocer si sucede algún tipo de cambio. En otros casos, las crisis curativas pasan desapercibidas o con mucha menor intensidad. Si la crisis se presenta espontáneamente en el practicante, ésto indicará que reiki está asimilándose causando los efectos normalmente esperados a este nivel. La actitud del practicante debe ser de tranquilidad, comprensión y fundamentalmente esperanza en saber que ésto pasará y que luego se podrá retomar el aprendizaje de reiki. Finalmente, se dice que toda crisis curativa se traduce como pasaje de iniciación en reiki (rito de auto-purificación reiki).

El reikista debe familiarizarse y aplicarse diariamente tratamientos Reiki, que permitirán que la energía no se ausente o se concentre en exceso y que ésta se canalice apropiadamente al resto del cuerpo, por medio de los hilos energéticos (nadis o meridianos) invisibles presentes.



El autotratamiento permite armonizar la integridad del ser esencial, cuerpo, mente y espíritu como uno sólo e indivisible (cada aspecto interactúa en un plano o dimensión diferente pero son esencialmente uno solo). Entiéndase armonización como centración o alineamiento de las energías individuales (ki), con las energías supremas (rei). En reiki la armonización individual es primordial antes de realizar cualquier tratamiento externo. Es indispensable que vivamos en armonía con nosotros mismos, sobre todo, si queremos ayudar a armonizar a los demás, ¿Cómo sanar si no estamos sanos? ¿Cómo armonizar si estamos desequilibrados?. No se puede dar lo que no se tiene.

## 8. EL TRABAJO CON LOS CHAKRAS



La palabra Chakra procede del sánscrito, antigua lengua de los Vedas de la India, significa rueda o disco. Estos se extienden a lo largo de la columna vertebral en forma de vórtices de energía, cuya acción dinamiza permanentemente el cuerpo físico con el campo aúrico. Son siete chakras principales, cada uno de ellos tiene una parte frontal y una parte posterior, excepto el primero y el último. Todos ellos están unidos por un canal central de flujo energético que adquiere el nombre de shushuma, secundados por otros canales importantes: Ida y Pingala (que la entrecruzan). La energía Kundalini o Shakti reside en el chakra muladhara (base de la columna vertebral o zona sacra) es la energía vital representada por una serpiente enroscada que al despertarse se eleva al encuentro con Shiva, su contraparte que representa la energía cósmica o universal, conectando los canales mencionados, alimentando el flujo energético de los chakras y los nadis ubicados en el cuerpo humano.

La existencia y utilidad de los chakras se basa en cuatro principios fundamentales: karma, maya, nirvana y yoga, que rigen las leyes de la vida.

El karma o acto, es la ley de la causa-efecto que obliga al alma a vivir, morir y renacer indefinidamente, según la cultura de reencarnación hindú.

Maya, significa ilusión, apariencia, es el encadenamiento de los ciclos perpetuos, de los acontecimientos, las circunstancias, las pasiones, los deseos que ciegan los ojos de los hombres.

Nirvana, se traduce a menudo por iluminación o éxtasis, pero que literalmente significa extinción, desaparición, es una forma de liberación, una salida fuera del ciclo de renacimientos que encadenan el alma. La Nirvana representa la posibilidad de romper la cadena de renacimiento continuo y la liberación del karma hacia una vida espiritual ascendente.

Yoga es un conjunto de técnicas físicas y mentales que el hombre puede utilizar para llegar a ésta liberación. Estas técnicas se basan en ejercicios semejantes a estiramientos corporales, cuyo objetivo es activar la energía kundalini y los chakras.

La función principal de los chakras es dinamizar y revitalizar cada cuerpo aurico y con ello el cuerpo físico, con cuyo estímulo se genera autoconciencia, puesto que cada chakra está relacionado con una función psicológica específica.

Cuando el funcionamiento de los chakras es correcto, cada uno de ellos se encuentra potencialmente activo y en equilibrio, girando en el sentido adecuado. Permitiendo metabolizar las energías particulares que necesita del campo de energía vital (también llamado chi o prana). Cuando el chakra gira en sentido inadecuado, la corriente de energía fluye del centro hacia fuera, con lo que

interfiere el metabolismo. Por tanto, se dice que el chakra está cerrado o bloqueado a las energías que llegan del cosmos.

Respecto de la manera como giran los chakras depende de la acción de los canales Shushuma, Ida y Pingala que al ascender permiten rotaciones horarias (primer, tercer, quinto y último chakra) y rotaciones antihorarias (segundo, cuarto y sexto chakra). En algunos textos se afirma que los chakras giran solo en sentido horario, que no es necesariamente un error, considerando que se trata de conocimientos tradicionales milenarios no sujetos a dogmas. Ambas posturas son válidas si lo que prima es la intención y la inteligencia que ésta energía promueve.

La mayoría de las personas presentan en un determinado momento dos o tres chakras que giran en sentido inadecuado, producto casi siempre de un estado alterado de salud. Normalmente se habla de “cruce energético” o “malas vibraciones”. Esto revela la dinámica energética personal. Por increíble que parezca tratando a nivel de chakras se puede influir positivamente en el cuerpo físico y en el campo aúrico en general. Los chakras no solo sirven para metabolizar energía, tienen una función esencialmente dinámica, de intercambio y operatividad. Esto permite mantener el equilibrio y la unidad de los planos físico, mental, emocional y espiritual. Si hay un chakra cerrado o bloqueado, esto no permitirá que la energía fluya y se traducirá en sintomatología psicosomática – y viceversa –. La información no pasa y la persona desgasta su reserva de energía hasta agotarla por completo. Si no se tomase una acción inmediata este cruce energético puede provocar la absorción de energía de reserva de otros chakras que funcionan adecuadamente.

## 9. LOS SIETE CHAKRAS PRINCIPALES



1. El Muladhara-Chakra o Chakra Raiz
2. El Svadishthana-Chakra o Chakra Sacro
3. El Manipura-Chakra o Plexo Solar
4. El Anahata-Chakra o Cardíaco.
5. El Vishuddha-Chakra o de la Garganta
6. El Ajna-Chakra o del Tercer Ojo
7. El Sahasrara-Chakra o de la Corona

Veamos los siete chakras principales uno por uno:

### **1º – El Muladhara-Chakra o Chakra Raiz (chakra básico).**

Color asociado: Rojo. Significa raíz o apoyo. Conocido como Muladhara chakra, situado entre el ano y los órganos genitales (perineo), que está relacionado con la perpetuación del ser humano y con la supervivencia, es el centro de las energías psíquicas y pulsionales. En él reside la energía Kundalini enroscada en forma de

serpiente y su aspecto más importante es la inocencia, una cualidad que nos conduce a experimentar la pureza. La inocencia nos atrae hacia lo limpio, transparente y hermoso y nos previene contra lo destructivo de nuestra conducta, procurándonos un perfecto equilibrio emocional. Está en relación con el olfato y su elemento es la Tierra, la fuerza de la inercia de la materia. El activar este chakra sirve para vencer el apego a la vida terrestre y el miedo instintivo a la muerte. Es el chakra que rige la abundancia, la supervivencia y las necesidades físicas.

La inocencia, la humildad y la sencillez nos convierten en personas con un gran magnetismo cuya belleza interior es nítida y loable. La combinación de estas tres cualidades dan como fruto el desarrollo de una gran sabiduría intuitiva que nos permite conseguir los propósitos más elevados. Estas cualidades que existen dentro de los seres humanos está esperando que despierte la energía Kundalini para manifestar la belleza de nuestra más pura inocencia.

### **2º – El Svadhisthana-Chakra o Chakra Sacro.**

Color asociado el anaranjado y significa gema brillante. Esta situado debajo del ombligo, sobre el pubis, se relaciona con los órganos excretores y reproductores, así como con el sentido del tacto y la percepción de las emociones. Su elemento es el Agua y se representa con una media luna horizontal. Al activar este chakra, se consigue un total dominio de sus sentidos. A partir de aquí, ya no será víctima de sentimientos excesivos y contradictorios. Da equilibrio emocional y sexual.

En este centro se encuentra también nuestra capacidad de concentración y de atención estable. En el plano físico cuida de la parte baja del hígado, de los riñones y de la parte baja del abdomen.

Este es también el chakra del conocimiento puro, de la creatividad y de la atención. Este chakra nos conecta con la fuente interna de la

inspiración y nos permite relacionarnos con la belleza del mundo exterior, es decir con todo lo creado. El conocimiento que este chakra nos otorga no es a nivel mental, sino que es nos da la percepción absoluta y directa de toda la realidad.

### **3º – El Manipura-Chakra o Plexo Solar.**

Color asociado el amarillo, situado en la región lumbar, arriba del ombligo, está en relación con el hígado, el bazo, el estómago y los riñones, pero también con la vista. Su elemento es el Fuego. Se representa mediante un triángulo con la punta hacia abajo. Al despertar este chakra, permite liberarse del dolor y la enfermedad. Da poder personal y fuerza de Voluntad.

Está relacionado con el control de la individualidad y la intuición. Es también el chakra que nos da el sentido completo de satisfacción. Este centro se ocupa de aumentar nuestra generosidad y nuestra paz interior, y al propio tiempo se encarga de gobernar de la forma más correcta todo lo material. Cuando por este chakra circula de forma fluida la energía Kundalini se desarrolla un sentido interno de moralidad, dándonos un completo equilibrio en las todas las facetas de nuestra vida, en el camino de la evolución espiritual.

### **4º – El Anahata-Chakra o Cardíaco.**

Colores asociados el verde y el rosa, y significa " sin roce" situado en la región del corazón, situado en el centro del cuerpo a la altura del esternón a nivel del corazón, controla éste órgano y el sentido del tacto, está relacionado con el amor y la compasión. Su elemento es el Aire. Se simboliza con una estrella de seis puntas. Este chakra desarrolla el amor, las relaciones y la armonía.

En el Anahata chakra es en donde reside el espíritu de nuestro verdadero ser, desde donde se manifiestan nuestra compasión, nuestro amor, nuestra seguridad y la confianza en nosotros mismos



y en donde se desarrolla nuestro sentido de la responsabilidad. Al circular por él la energía Kundalini todos nuestros temores y miedos se esfuman.

### **5º – El Vishuddha-Chakra o de la Garganta.**

Color asociado el azul y significa purificación. Está situado a la altura de la garganta o en la base del cuello, debajo de la nuez de Adán, se relaciona con el plexo laríngeo y faríngeo y con la piel. Su elemento sutil es el Eter y su símbolo dentro de un triángulo boca abajo. Su buen desarrollo facilita el lenguaje, la comunicación y la autoexpresión.

Este chakra nos alimenta con la energía utilizada para comunicarnos con los nuestros semejantes. Con su buen funcionamiento conseguimos que las relaciones con los demás sean correctas y que podamos expresar las percepciones de nuestro chakra del corazón. El Vishuddha chakra se bloquea cuando tenemos sentimientos de culpabilidad o cuando culpamos a otros.

### **6º – El Ajna-Chakra o del Tercer Ojo.**

Color asociado Añil (Indigo), y significa percibir, conocer. Está situado entre las cejas, en la base de la frente. Está en relación tanto con los ojos como con la vista y la visión interior, los sueños y la vida psíquica. Está relacionado con la telepatía, la clarividencia, la inteligencia y la sabiduría.

Reside en la conciencia. Se le representa mediante un loto de dos pétalos que contiene un triángulo al revés, en cuyo interior figura el símbolo OM de la verdad y la conciencia absoluta. Al dominar este chakra, se adquiere el despertar de la conciencia, intuición y sabiduría.

Este centro se encarga del perdón y de convertir nuestra conciencia mental pensante en conciencia espiritual, consciencia que nos sitúa en una cuarta dimensión.

Cuando este chakra permanece desbloqueado podemos entender el verdadero significado del perdón al igual que nos permite ser conscientes del daño que nos hace el rencor y el odio, permitiéndonos así vivir en un estado de paz, armonía y amor, estado a los que todos aspiramos desde nuestro espíritu.

### **7º – El Sahasrara-Chakra o de la Corona**

Colores asociados el violeta, blanco y dorado. Está situado en la parte superior del cráneo, conocido como coronilla, se relaciona con las facultades más elevadas del espíritu. Se le llama el loto de mil pétalos, ya que Sahasrara significa “multiplicado por mil” en sánscrito. Es así como se representa con el OM en el centro. Al activar este chakra se llega a tener una supra-conciencia, un conocimiento absoluto, un grado de felicidad suprema que le libera definitivamente de la vida terrestre y de sus contingencias materiales. Es la conciencia de la espiritualidad.

En este chakra confluyen los seis chakras restantes, anteriormente citados, con todas sus cualidades. En el Sahasrara chakra se integran todos los aspectos del ser y su desbloqueo nos conduce a la supresión de las dualidades, causa principal de nuestro sufrimiento.

Para elevar nuestro nivel de conciencia la energía Kundalini se abre paso a través de todos los chakras.

## 10. OTROS CHAKRAS IMPORTANTES



Los nadis son canales energéticos invisibles que recorren el cuerpo físico, éstos se entrecruzan y entretejen formando una amplia red de energía. Cuando los nadis se concentran en un punto forman lo que conocemos como chakras. Hay siete centros focales localizados a lo largo de la columna vertebral hasta la coronilla, son los que utilizamos con mayor frecuencia, por ello son considerados “principales”. Sin embargo hay muchos otros chakras no menos importantes conocidos como “complementarios”, que ayudan e influyen en los principales:

**1) Chakra del Timo**, se localiza entre los chakras del corazón y la garganta. Se le conoce también como corazón superior, sagrado o secreto. Mientras el corazón tiene que ver con el amor personal, el timo tiene que ver con nuestra conexión planetaria, con el amor universal, por excelencia es chakra de la paz y la compasión. Así

como el corazón nos conecta con otros en el nivel de los sentimientos, el timo nos conecta con el resto del mundo en el nivel de la acción. Está relacionado con nuestra capacidad de ser lo que llamamos Guerreros de la luz y de la Paz.

La palabra timo viene de una raíz griega Thymos, que significa mente, espíritu o alma. La glándula del timo es parte importante del sistema inmunológico. Participa en el reconocimiento del cuerpo de lo que es parte de él y lo que no. La glándula es grande en los niños y suele encogerse cuando crecemos.

El desarrollo de la glándula del timo y el sistema inmune son parte del proceso de despertar de conciencia de este chakra. Conforme se despierta en nosotros, la glándula del timo se vuelve más fuerte, de tal forma que nuestros cuerpos serán capaces de tolerar mucho más las resuestas del exterior.

**2) Chakra Palmar (de las Manos)**, se localizan en el centro de las palmas de las manos. Se vinculan con el color blanco o transparente, porque van a ser los conductores de la energía de luz o energía Reiki. Es un chakra que canaliza intuitivamente las entradas y salidas de energía, ésta entra o es recibida por la mano izquierda y sale o es dirigida por la mano derecha, esto último puede ser tomado como referencia para diversas aplicaciones, ya que la energía se orienta mediante el uso de la intención.

Este chakra se relaciona con la creatividad, la auto expresión y la maneras que tomamos contacto con el mundo. El chakra palmar transmite la energía curativa y recibe información del universo, son sensores de gran alcance, canales de información y de energía vibratoria. La función de envío es utilizado para hacer pasar energía curativa, la limpieza de habitaciones, limpieza o escaneo del aura, la carga de cristales y objetos y como un canal de energía diversos fines, tales como la bendición, la protección y el agradecimiento.

**3) Chakra Podal (de los Pies)**, se localizan en la base de cada pie, son los chakras de base, los que nos mantienen con los pies en el suelo. Cuando estamos demasiados mentales o con estrés es porque normalmente los chakras de los pies están sin energía (fríos). El color de los Chakras de los pies es el negro y el ahumado (escala de grises por ejemplo), ya que el negro es la suma de todos los colores y es bueno para ayudar a que la persona vuelva a adquirir seguridad en sí misma, pisar con firmeza y saber lo que se quiere.

Este chakra se relacionan con la manera en que tocamos la tierra y nos movemos por nuestras vidas de acuerdo a la realidad, de forma firme y concreta (enraizada a tierra).

**4) Chakra del bazo**, ubicado entre en el lado izquierdo del cuerpo, entre el chakra cardíaco y el chakra del plexo. Funciona como una armonizador interno de la energía y un equilibrante. Mientras otros chakras tienen fuertes salidas de energía, el chakra del bazo atrae energía cósmica, así es que te puede interesar sintonizarte con él y abrirlo cuando necesites más energía, de forma que sientas que la estás respirando a través de este punto.

**5) Chakra transpersonal.** Algunos fuentes indican que el sétimo chakra es sólo un puente a otros superiores localizados por encima de la cabeza, más allá del cuerpo físico. Uno de éstos se conoce como punto transpersonal o “estrella”. Conforme se logra una conexión con éste chakra, nos movemos a una conciencia en la que ya no existe la dualidad que nos conecta con todos los mundos y dimensiones. Este chakra, igual que el chakra del timo, rara vez está dañado, sino más bien no está despierto. Así que será importante sintonizarte con él luego de conocer los 7 chakras principales.

**6) Chakras de articulaciones**, todas las coyunturas del cuerpo tienen chakras y se relacionan con la flexibilidad, cuando una persona tiene problemas con sus articulaciones está relacionado con la rigidez en

algún nivel de la conciencia. Tenemos chakras desde la cabeza a los pies: hombros, codos, muñecas, articulaciones de los dedos, caderas, rodillas, tobillos y dedos de los pies. Estos son chakras más pequeños, pero puedes utilizar las mismas técnicas con ellos hasta que tu cuerpo entero brille de luz.

### 7) Otros chakras importantes:

- **De los ojos**, que actúa sobre el chakra coronario y del tercer ojo, aportándoles energía. Interviene directamente sobre los ojos y sobre la percepción de la visión, de ver el pasado.
- **Oídos**, que interviene potenciando la voluntad, equilibrio y todos los órganos del cuerpo. La oreja es un mapa holográfico del cuerpo humano.
- **Sienes**, clarifica y equilibra ambos hemisferios cerebrales. El izquierdo es el que corresponde a lo racional, analítico y esquemático; y el derecho es el creativo, artístico y globalizado.
- **Nuca**, trabaja sobre las terminales nerviosas, estimulándolos, envía estímulos placenteros al cerebro y actúa al nivel medular.
- **Hombros**, posición balanceadora de las energías masculinas y femeninas (yang y yin).
- **Axilas**, se utiliza en pacientes con bajas defensas e hipertensión.
- **Hígado y Vesícula**, puntos que disuelven la cólera, el enojo y rabia que luego afectan las funciones de estos órganos.
- **Páncreas**, también se usa en enfermedades metabólicas (diabetes), enfermedad que tiene que ver con el desequilibrio en el disfrute de la vida.

- **Ovarios y próstata:** En la mujer ayuda a disminuir las presiones y dolores pre-menstruales. En el hombre desinflama y activa su creatividad.
- **Rodillas,** ésta posición armoniza, flexibiliza y equilibra física y mentalmente al paciente.
- **Tobillos,** ayuda a enraizar, produce seguridad y apoyo interno.
- **Espalda,** punto donde cargamos nuestras preocupaciones, angustias, tristezas y dolores.
- **Pulmones,** punto asociado a nuestras formas de vida. Respiramos de la misma forma en que vivimos.
- **Riñones,** sede de los miedos. Todos los sentimientos asociados a la vergüenza y a los fracasos infantiles.
- **Región Lumbar,** inseguridad a nivel financiero, falta de confianza en los procesos universales de la abundancia.

## 11. TRABAJO DE VISUALIZACIÓN PARA ARMONIZAR LOS CHAKRAS

Si ya tienes idea de como relajarte ponte cómodo, como prefieras, sentado, recostado o parado. Cierra los ojos y comienza a respirar profundamente por lo menos unas cinco veces, de manera que tu cuerpo se relaja paulatinamente.

Ahora imagina tu primer chakra, chakra raíz (Se encuentra en la base de la columna el perineo, punto ubicado entre el ano y los órganos sexuales) imagina que en ésta zona flota una esfera de cristal de color rojo, mírala bien, puede que tenga algunas manchas más de color rojo más oscuras o incluso que este toda de un color rojo muy oscuro, si es así imagina que una luz blanca se enciende en el centro de la esfera y empieza a expandirse por toda el área llenando la esfera de cristal de luz, haciéndola cada vez de un color rojo brillante, respira profunda y lentamente. Ahora observa la esfera con un color rojo cristalino brillante.

*Respira profundo tres veces. Y continúa con el próximo chakra.*

Imagina tu segundo chakra, chakra sacro (genitales y matriz. Se encuentra dos dedos por debajo del ombligo) imagina que en ésta zona flota una esfera de cristal de color anaranjado, mírala bien, puede que tenga algunas manchas más de color anaranjado más oscuras o incluso que este toda de un color anaranjado muy oscuro, si es así imagina que una luz blanca se enciende en el centro de la esfera y empieza a expandirse por toda el área llenando la esfera de cristal de luz, haciéndola cada vez de un color anaranjado brillante, respira profunda y lentamente. Ahora observa la esfera con un color anaranjado cristalino brillante.

*Respira profundo tres veces. Y continúa con el próximo chakra.*



Imagina tu tercer chakra, chakra plexo solar (Sobre el ombligo, debajo del pecho) imagina que en ésta zona flota una esfera de cristal de color amarillo, mírala bien, puede que tenga algunas manchas más decolor amarillo más oscuras o incluso que este toda de un color amarillo muy oscuro, si es así imagina que una luz blanca se enciende en el centro de la esfera y empieza a expandirse por toda el área llenando la esfera de cristal de luz, haciéndola cada vez de un color amarillo brillante, respira profunda y lentamente. Ahora observa la esfera con un color amarillo que brilla como un sol.

*Respira profundo tres veces. Y continúa con el próximo chakra.*

Ahora imagina tu cuarto chakra, chakra del corazón (centro del pecho) imagina que en ésta zona flota una esfera de cristal de color verde, mírala bien, puede que tenga algunas manchas más de color verde más oscuras o incluso que este toda de un color verde muy oscuro, si es así imagina que una luz blanca se enciende en el centro de la esfera y empieza a expandirse por toda el área llenando la esfera de cristal de luz, haciéndola cada vez de un color verde brillante, respira profunda y lentamente. Ahora observa la esfera con un color verde cristalino brillante y siente como tu corazon se llena de un calor (eso es amor).

*Respira profundo tres veces. Y continúa con el próximo chakra.*

Ahora imagina tu quinto chakra, chakra de la garganta (garganta) imagina que en ésta zona flota una esfera de cristal de color azul claro, mírala bien, puede que tenga algunas manchas más de color azul más oscuras o incluso que este toda de un color azul muy oscuro, si es así imagina que una luz blanca se enciende en el centro de la esfera y empieza a expandirse por toda el área llenando la esfera de cristal de luz, haciéndola cada vez de un color azul brillante, respira profunda y lentamente. Ahora observa la esfera con un color azul cristalino brillante.

*Respira profundo tres veces. Y continúa con el próximo chakra.*

Ahora imagina tu sexto chakra, chakra del tercer ojo (medio de los dos ojos) imagina que en ésta zona flota una esfera de cristal de color indigo (azul oscuro), mírala bien, puede que tenga algunas manchas más decolor indigo más oscuras o incluso que este toda de un color indigo muy oscuro, si es así imagina que una luz blanca se enciende en el centro de la esfera y empieza a expandirse por toda el área llenando la esfera de cristal de luz, haciéndola cada vez de un color indigo brillante, respira profunda y lentamente. Ahora observa la esfera con un color indigo cristalino brillante.

*Respira profundo tres veces. Y continúa con el próximo chakra.*

Ahora imagina tu séptimo chakra, chakra de la coronilla (coronilla) imagina que en ésta zona flota una esfera de cristal de color violeta, mírala bien, puede que tenga algunas manchas más de color violeta más oscuras o incluso que este toda de un color violeta muy oscuro, si es así imagina que una luz blanca se enciende en el centro de la esfera y empieza a expandirse por toda el área llenando la esfera de cristal de luz, haciéndola cada vez de un color violeta brillante, respira profunda y lentamente. Ahora observa la esfera con un color violeta cristalino brillante. Comienza a sentirte más equilibrado, lleno de amor y sabiduría.

Respira cinco veces profundamente. Y ve recobrando la conciencia del lugar donde estas y abre tus ojos poco a poco.

