

Título original: El Camino del Reiki - Libro 01

"Derechos de autor"

Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra de cualquier manera sin la autorización escrita del titular de los derechos de autor.

Este libro es una obra de ficción. Los personajes y diálogos han sido creados a partir de la imaginación del autor y no se basan en hechos reales.

Cualquier parecido con eventos o personas, vivas o fallecidas, es pura coincidencia.

Traducción

Luiz Antonio Ferreira

Revisión

Virginia Moreira dos Santos

Diseño y diagramación

Arthur Mendes da Costa

Portada

Anderson Casagrande Neto

Datos Internacionales de Catalogación en la Publicación

Ferreira, Luiz Antonio

El camino del Reiki / Luiz Antonio Ferreira.

Ed. del Autor, 2023.

Religión - Espiritualidad

# El Camino del Reiki

## Volumen 01

### Los Secretos de la Energía de Sanación

- Capítulo I - El papel del practicante de Reiki
- Capítulo II - Fundamentos de la filosofía REIKI
- Capítulo III - Preparándose para la práctica de Reiki
- Capítulo IV - Las manos como instrumento de curación
- Capítulo V - Conociendo los Chakras
- Capítulo VI - Reiki a distancia
- Capítulo VII - Reiki para animales
- Capítulo VIII - Realineando los Chakras a Distancia
- Capítulo IX - Reiki para niños
- Capítulo X - Integrando el Reiki en el día a día de los niños
- Capítulo XI - Reiki en los hospitales
- Capítulo XII - Reiki para el equilibrio emocional
- Capítulo XIII - Reiki y los meridianos del cuerpo
- Capítulo XIV - Reiki y la curación de traumas pasados
- Capítulo XV - Reiki y la salud física

## Introducción al Reiki: La energía vital universal

Bienvenido al fascinante mundo del Reiki, una antigua práctica de curación basada en la canalización de la energía vital universal. En este capítulo, exploraremos los fundamentos del Reiki, su significado y cómo esta energía puede promover el equilibrio y el bienestar en nuestras vidas.

Para comprender el Reiki en su esencia, es importante conocer su origen en Japón. El Reiki fue desarrollado por Mikao Usui a principios del siglo XX y desde entonces se ha extendido por todo el mundo. Mikao Usui se inspiró en antiguas prácticas de curación y desarrolló un sistema accesible y eficaz de canalización de la energía universal para promover la curación física, emocional y espiritual.

En el corazón del Reiki se encuentra la noción de una energía vital universal que impregna todo lo que nos rodea. Esta energía es conocida por diferentes nombres en diferentes

culturas, como "qi" en la medicina tradicional china o "prana" en la tradición hindú. En el Reiki, esta energía es canalizada por el practicante y dirigida para promover la curación y el equilibrio a nivel físico, emocional y espiritual.

# Capítulo I

## El papel del practicante de Reiki

### Ser un canal de curación

El papel esencial del practicante de Reiki es ser un intermediario entre la energía vital universal y el receptor, desempeñando un papel fundamental en el proceso de curación. Es necesario comprender los principios y características que un practicante de Reiki debe cultivar, así como las responsabilidades y la ética involucradas en esta práctica.

El Reiki se basa en la creencia de que existe una energía vital universal que fluye en todos los seres vivos. El practicante de Reiki actúa como un canal para esta energía, permitiendo que fluya a través de sus manos hacia el receptor. Esta energía es inteligente y tiene la capacidad de restaurar el equilibrio y la armonía en todos los niveles del ser.

El proceso mediante el cual el practicante de Reiki se conecta con la energía universal implica una sintonización, un ritual realizado por un maestro de Reiki que abre y alinea los canales de energía del practicante. Esta

sintonización permite que la energía vital universal fluya libremente a través del practicante, capacitándolo para canalizarla hacia el receptor.

Un practicante de Reiki debe cultivar un corazón abierto, amoroso y compasivo. Estas cualidades son esenciales para establecer una conexión profunda con el receptor y ofrecer un espacio seguro donde ocurra la curación.

El practicante de Reiki debe desarrollar su intuición y sensibilidad energética. Esto le permite percibir las necesidades energéticas del receptor y ajustar el flujo de energía de acuerdo con esas necesidades específicas.

La práctica de la atención plena (mindfulness) es fundamental para un practicante de Reiki. Estar completamente presente en el momento permite que el practicante se concentre en la energía del Reiki y en las necesidades del receptor, sin juicios ni distracciones mentales.

Es importante que el practicante de Reiki mantenga la confidencialidad de la información compartida por el receptor durante las sesiones

de curación. Respetar la privacidad y la confianza del receptor es primordial.

El practicante de Reiki debe cuidar de su propia salud física, mental y emocional. Esto incluye la práctica regular de autotratamiento y buscar apoyo cuando sea necesario, para poder ser un canal claro y eficaz de energía de curación.

Es fundamental que el practicante de Reiki respete las elecciones y decisiones del receptor. El Reiki debe ofrecerse como una opción de curación sin imponer o presionar su uso.

Al comprender y abrazar el papel del practicante de Reiki como un canal de curación, estarás preparado para ofrecer apoyo y ayuda en el proceso de curación de los demás. Cultivar las cualidades necesarias, seguir las responsabilidades éticas y estar en constante desarrollo personal son elementos esenciales para ser un practicante de Reiki efectivo y compasivo.

## Capítulo II

### Fundamentos de la filosofía Reiki

Uno de los fundamentos del Reiki es su filosofía única. Los cinco principios del Reiki, también conocidos como los Cinco Principios Reiki o los Principios Reiki de Mikao Usui, son directrices simples pero poderosas para vivir una vida armoniosa y auténtica. Son los siguientes:

*"Sólo por hoy, no te preocupes.  
Sólo por hoy, no te enfades.  
Sólo por hoy, sé agradecido.  
Sólo por hoy, trabaja honradamente.  
Sólo por hoy, sé amable".*

Estos principios invitan a la reflexión diaria y nos recuerdan vivir en el momento presente, cultivar la gratitud, honrar el trabajo y las relaciones interpersonales, y tratar a todos con amabilidad y compasión.

El Reiki ofrece una amplia gama de beneficios tanto para el practicante como para aquellos que reciben la energía. A nivel físico, el Reiki puede promover la curación de enfermedades, aliviar el dolor y la incomodidad,

y fortalecer el sistema inmunológico. Emocionalmente, el Reiki ayuda a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión, promoviendo una sensación de calma y bienestar. Espiritualmente, el Reiki puede despertar la conciencia, fortalecer la conexión con el Yo Superior y ayudar en el viaje de autotransformación.

Una de las características distintivas del Reiki es su enfoque holístico, que considera al ser humano como un todo integrado. En el Reiki se entiende que las enfermedades y los desequilibrios surgen de una falta de armonía en los diferentes niveles del ser: físico, mental, emocional y espiritual. Por lo tanto, el Reiki busca no sólo tratar los síntomas, sino también abordar las causas subyacentes, trabajando en la raíz de los desequilibrios y restaurando la armonía en todos los aspectos de la vida.

El Reiki se utiliza frecuentemente en combinación con otras formas de medicina y terapias alternativas. Su naturaleza suave y no invasiva permite que se combine de manera segura con tratamientos médicos convencionales, acupuntura, masajes, terapia de cristales y mucho más. El Reiki puede potenciar

los efectos de estas terapias, promoviendo una respuesta de curación más profunda y acelerada.

El Reiki va más allá de la curación física y el alivio de los síntomas. Es una herramienta poderosa para buscar el equilibrio y el autoconocimiento. A través del Reiki, podemos conectarnos con nuestra esencia más profunda, expandir nuestra conciencia y desbloquear nuestro potencial interno. A medida que practicamos el Reiki regularmente, se nos invita a examinar nuestras propias vidas, patrones de pensamiento y comportamientos, permitiendo un viaje de autotransformación y crecimiento personal.

Los principios del Reiki:

Viviendo con armonía y equilibrio

Los principios del Reiki son fundamentales para la práctica y vivencia de una vida armoniosa y equilibrada. Representan un conjunto de enseñanzas y directrices que ayudan en el desarrollo personal, la autotransformación y la búsqueda de la paz interior. En este capítulo aprenderás detalladamente cada uno de los principios del Reiki, comprendiendo su esencia y aprendiendo

cómo aplicarlos en tu vida diaria para vivir con armonía y equilibrio.

*"Sólo por hoy, no me preocupo"*

El primer principio del Reiki es una invitación a abandonar las preocupaciones y ansiedades relacionadas con el pasado y el futuro, enfocándose en el presente. Nos recuerda la importancia de vivir plenamente el momento presente, dejando de lado las inquietudes que nos impiden disfrutar de la vida en su plenitud.

A continuación, aprenderás técnicas para cultivar la conciencia del presente, como la práctica de la atención plena (mindfulness) y el desarrollo de una mentalidad de aceptación y confianza en el flujo de la vida.

La atención plena es un enfoque que nos invita a dirigir nuestra atención al momento presente, sin juzgar ni apegarnos a los pensamientos, emociones o experiencias. Al practicar la atención plena, puedes volverte más consciente de tus patrones mentales y emocionales, lo que te permite responder de manera más compasiva y consciente a las situaciones que surgen.

Existen varias técnicas de atención plena que puedes incorporar a tu rutina diaria. Una de ellas es la práctica de la respiración consciente, en la que diriges tu atención a la sensación de la respiración entrando y saliendo del cuerpo. Al enfocarte en la respiración, puedes conectarte con el momento presente y calmar la mente agitada. Puedes practicar la respiración consciente en cualquier momento del día, dedicando unos minutos a enfocarte únicamente en la respiración y permitiendo que te guíe de vuelta al momento presente.

Otra técnica útil es la observación de los sentidos. Al dirigir tu atención a las sensaciones que experimentas a través de los sentidos, como el tacto, la vista, el sonido, el olfato y el gusto, puedes conectarte más plenamente con el momento presente. Por ejemplo, durante un paseo, puedes concentrarte en las sensaciones de los pies tocando el suelo, en los colores y formas a tu alrededor, en los sonidos de la naturaleza o en el aroma de las flores. Esta práctica ayuda a desacelerar, estar presente y apreciar la belleza y las maravillas que te rodean.

Además de la atención plena, también es importante desarrollar una mentalidad de aceptación y confianza en el flujo de la vida. Esto implica reconocer que no siempre puedes controlar las circunstancias externas, pero puedes elegir cómo responder a ellas. La vida está llena de cambios y desafíos, y cultivar una mentalidad de aceptación te permite abrazar la impermanencia y encontrar paz en medio de la incertidumbre. Al confiar en el flujo de la vida, puedes abrirte a las oportunidades que se presentan y adaptarte a las situaciones con flexibilidad y resiliencia.

Puedes desarrollar esta mentalidad a través de la práctica de la rendición y la confianza. Esto implica soltar la necesidad de control excesivo y permitir que la vida se desarrolle de forma natural. Puedes practicar la rendición a través de la meditación, visualizándote soltando cualquier resistencia o apego a los resultados, confiando en que el universo te guiará en la dirección correcta. También es útil cultivar la gratitud por el presente y encontrar significado y aprendizaje en cada experiencia, ya sea positiva o desafiante.

Al incorporar estas técnicas de atención plena y mentalidad de aceptación, puedes volverte más presente, consciente y resiliente. Estas prácticas ayudan a vivir con armonía y equilibrio, permitiéndonos apreciar plenamente cada momento y responder con sabiduría a las circunstancias que surgen en nuestro camino.

### *"Sólo por hoy, no me irrito"*

El principio del Reiki "Sólo por hoy, no me irrito" te invita a explorar formas de liberar la ira, la irritación y la hostilidad en tus interacciones con los demás. Es una invitación a cultivar la compasión, la empatía y la paciencia, incluso ante las situaciones más desafiantes. En este contexto, exploraremos estrategias prácticas para lidiar con el estrés y las emociones negativas, buscando resoluciones pacíficas y desarrollando una mayor inteligencia emocional.

Practicando la respiración consciente:

La respiración consciente es una técnica simple pero poderosa que ayuda a calmar la mente agitada y encontrar equilibrio emocional. Al enfocarte en tu respiración, puedes dirigir tu atención al presente, dejando de lado los pensamientos y emociones negativas que llevan a la irritación. Practicar la respiración consciente

regularmente te permite cultivar la serenidad interior y responder a las situaciones desafiantes de manera más tranquila y equilibrada.

Desarrollando la inteligencia emocional:

La inteligencia emocional es la capacidad de reconocer, comprender y gestionar tus propias emociones, así como las emociones de los demás. Al desarrollar esta habilidad, puedes aumentar tu conciencia emocional y adoptar una perspectiva más compasiva frente a los conflictos y desacuerdos. Puedes practicar la inteligencia emocional a través de la autorreflexión, la empatía y el diálogo abierto y honesto. Al cultivar esta habilidad, encuentras formas constructivas de manejar las emociones negativas y evitas que se conviertan en irritación o enojo.

Cuando nos enfrentamos a situaciones desafiantes y conflictos, es importante buscar resoluciones pacíficas en lugar de reaccionar con hostilidad o agresión. Esto requiere el desarrollo de habilidades de comunicación efectiva, como la escucha activa y la expresión no violenta. La escucha activa te permite comprender verdaderamente las perspectivas de los demás, mientras que la expresión no violenta