

COMO USAR REIKI SIN LAS MANOS



www.reikiBarcelona.info

Este documento está basado en un post de <http://reikidigest.blogspot.com>. Te proponemos que uses Reiki en tu vida cotidiana, en momentos libres o en momentos difíciles. Y todo de manera sencilla y discreta, sin rituales, símbolos o imposición de manos.

1. **Usa un principio.** Cuando percibas que te sientes estresado/a, escoge el principio que parezca mas apropiado en tu situación y recítalo interiormente una o varias veces. Por ejemplo, si estás conduciendo y otro conductor te pasa delante de improviso, casi causando un accidente, puede que reacciones con rabia. También puedes notar como tu corazón se acelera. El evento desencadenante ha pasado, pero tu cuerpo todavía está en modo de alarma. Dite a ti mismo: “No me enfado”. Repítelo tanto tiempo como sea necesario. Los otros principios de Reiki pueden utilizarse de la misma manera
2. **Enraízate con la energía de la tierra.** Levántate con los pies planos sobre el suelo, separados a una distancia equivalente a la anchura de tus hombros. Imagínate enviando tus raíces energéticas hacia abajo a través de tus pies, a través del suelo, de manera profunda en la tierra. Respira con tu abdomen (con el hara o tandem). Si estás de camino hacia una reunión importante, i te sientes incomodo, intenta hacer esto mientras esperas el ascensor o antes de entrar en la sala de reuniones.
3. **Elévate a los cielos.** Concentra la atención en la coronilla. Imagina que estas siendo estirado hacia arriba por ese punto, con una cuerda que llega hasta el cielo. Siente como tu mentón desciende, tu mandíbula se relaja, y tu columna se endereza. Intenta esto a primera hora de la mañana. O durante una aburrida reunión por la tarde.
4. **Siente la conexión.** Combina los dos métodos precedentes y siente como te estiras energéticamente en ambas direcciones.
5. **Visualízate a ti mismo.** Imagina tu imagen de pie o sentado delante de ti. Concéntrate enviando energía Reiki con tus ojos a cualquier parte de tu yo visualizado que parezca necesitarlo mas que las otras. Puede ser hecho con los ojos cerrados o abiertos, y no debería practicarse mientras se conduce.

6. **Respira.** Usa una o más de las técnicas Reiki de respiración para reequilibrarte, sin que nadie a tu alrededor se percate. Inténtalo la próxima vez que estés esperando en la cola del banco o del supermercado.
7. **Sostén una pelota:** esto se hace usualmente con las manos, pero si ejercitas tu imaginación puedes hacerlo sin ellas. Visualiza una pequeña bola de energía, de unos 10 centímetros de diámetro, delante de ti. Al inhalar, visualiza como la bola de energía se vuelve más grande y mas difusa. Al exhalar, imagínala volviéndose pequeña de nuevo. Haz que sea tan grande como una pelota de basket, tan pequeña como una pelota de ping-pong, tan grande como una pelota de playa o tan diminuta como una canica. Tampoco es recomendable mientras se conduce.
8. **Inhala la energía.** Se puede hacer en cualquier sitio, en cualquier momento. Mientras inspiras, imagina que la energía Reiki es arrastrada hacia el interior de tu cuerpo junto con el aire que va a tus pulmones. Ahora imagina esa energía viajando a la zona de tu cuerpo que mas lo necesite: si tu rodilla izquierda está inflamada, por ejemplo, siente la energía yendo hacia allí. No te olvides de exhalar y, mientras lo haces, deja que la energía dolorosa, entumecida y STALE marcha fuera de tu cuerpo con la respiración. Repite tantas veces como deseas.
9. **Usa un símbolo** (Reiki 2 y superior). Visualízalo, o dibújalo en tu mente o con tus ojos o nariz. Repítelo hasta que sientas un cambio en la energía. No recomendado mientras se conduce.
10. **Usa un jumon** (mantra o kotodama) (Reiki 2 o superior). Incluso si no puedes dibujar o visualizar un símbolo de manera segura, cuando estas conduciendo o haciendo otra cosa que necesite que mantengas tus ojos en una tarea, puedes usar lo que las tradiciones occidentales de Reiki consideran que son los nombres de los símbolos si la componente visual.