



REIKI USUI

EL CAMINO COMPLETO DE LA ENERGÍA SAGRADA

Formación Integral: Nivel 1, Nivel 2 y
Maestría

DICTADO POR: CÓDIGOS DEL CIELO



Introducción a la Formación Completa

Bienvenida/o a la Formación Completa en Reiki Usui de Códigos del Cielo.

Este material ha sido creado con la intención de ofrecer un camino profundo, responsable y accesible para todas las personas que sientan el llamado a trabajar con la energía desde la conciencia.

La formación incluye:

- Nivel 1 – Shoden (Despertar del canal)
- Nivel 2 – Okuden (Enseñanza interna)
- Nivel 3 – Maestría (Integración y responsabilidad del guía)

Todo el contenido está reunido en este único PDF y puede descargarse de manera completamente gratuita desde nuestra página web.

Es importante aclarar que:

- La descarga del PDF es gratuita.
- La formación es gratuita.
- La certificación y la sintonización energética también es gratuita.

Creemos que el conocimiento espiritual debe ser accesible. Sin embargo, la gratuidad no implica superficialidad. El Reiki es un camino de práctica, integración y compromiso.

Cómo obtener la certificación

Quienes deseen certificarse en cualquiera de los niveles (Nivel 1, Nivel 2 o Maestría) deberán solicitarlo de manera activa.

Para hacerlo, deberán escribir al número de WhatsApp que se encuentra disponible en la página oficial de Códigos del Cielo.

Por ese mismo medio se les enviará un formulario (o link al formulario) con una serie de preguntas de integración y comprensión del contenido.

Estas preguntas no constituyen un examen académico, sino una instancia para verificar que el material haya sido leído, comprendido y practicado con responsabilidad.

Una vez revisadas las respuestas y confirmada la integración del nivel solicitado, se procederá a coordinar la sintonización energética.

Sobre la sintonización

La sintonización de cada nivel se realizará:

- De manera individual.
- Coordinando previamente día y horario.
- Mediante audio por WhatsApp.
- Con una duración aproximada de 10 a 15 minutos

La sintonización es un acto energético consciente y respetuoso, no un trámite administrativo.

Una vez completada la sintonización, se otorgará el certificado correspondiente al nivel solicitado.

El recorrido

La formación se realiza de manera progresiva:

Primero se integra el Nivel 1.

Luego, si la persona desea continuar, el Nivel 2.

Y finalmente, si siente el llamado, la Maestría.

Cada etapa requiere práctica real antes de avanzar.

El Reiki no otorga poder. Otorga responsabilidad.

Leé con calma.

Practicá con constancia.

Solicitá la certificación cuando sientas que el proceso está integrado.

Códigos del Cielo acompaña tu camino con respeto por la tradición y por tu proceso interior.

*“Que cada página sea una puerta y cada práctica, un despertar.
El camino comienza ahora.”*

Contenido

Fundamentos y orígenes del Reiki

06

Orígenes del Reiki, ¿Qué significa Reiki?, Raíces japonesas, Mikao Usui, El retiro en el Monte Kurama

Filosofía y Estructura Reiki

12

Los 5 principios - Gokai, Diferencia entre Reiki y otras prácticas, Expansión a Occidente, Los niveles de Reiki, Los centros de energía, Asentar la energía, Hasurei Ho

Primer Nivel: Shoden

25

Autotratoamiento, Tratamiento a otras personas, Limpieza y cuidado del canal, Cierre del nivel

Segundo Nivel: Okuden

30

Reiki a distancia, Los símbolos, Meditación con símbolos, Sanación mental y emocional, Ética y madurez espiritual

Tercer Nivel: Maestría

39

El camino de la maestría, Requisitos del nivel, Integración de DAI KO MYO, El estado de la maestría, La transición del practicante al maestro, Reiju, El rol del maestro Reiki, Sintonización de maestría

Prácticas e Integración

50

01 Fundamentos y Orígenes del Reiki

Antes de comenzar a hablar de reiki, es necesario conocer que es la fuerza vital universal.

El concepto de una fuerza vital universal aparece en un gran número de tradiciones orientales. En la medicina india, llamada Ayurveda, y en el yoga recibe el nombre de prana; en la medicina tradicional China, que se basa en el taoísmo, se la conoce como chi o Qi que en japonés se convierte en ki.

A pesar de que otras culturas han aceptado hace ya mucho tiempo la idea de una energía universal, de una fuerza vital que lo envuelve todo, la cultura occidental ha sido más reticente a aceptar estos conceptos.

En los últimos 50 años los físicos se han dedicado a investigar la materia, llegando a la conclusión de que en todas las formas existe energía. Esta energía, a su vez, vibra a diferentes velocidades y por esa razón una roca es más sólida y densa que un cuerpo humano. La idea de que todo está formado a partir de una única fuente energética resulta muy importante a la hora de trabajar con la energía, ya sea mediante el Reiki, el taichi u otras disciplinas. Si todo en el universo comparte un único origen, quiere decir que todas las cosas, animadas o inanimadas, se encuentran conectadas. Esto implica, a su vez, que estamos constantemente interactuando entre nosotros e influyéndonos mutuamente, como si fuésemos un único cuerpo gigantesco.

Orígenes del Reiki

Sus orígenes son complejos en el sentido de que se trata de un sistema que puede ser considerado antiguo y moderno al mismo tiempo. Es moderno porque fue desarrollado en los últimos 100 años aproximadamente y antiguo porque parece originarse en varias filosofías espirituales tan tradicionales como la Ayurveda o la filosofía China. Su fundador fue Mikao Usui.

¿Qué significa Reiki?

Los primeros libros sobre el tema tradujeron los 2 kanchi (pictogramas) japoneses que representan la palabra como “energía vital universal”. Se creía que Reiki significaba “espíritu universal y trascendental o esencia ilimitada” y que Ki quería decir “energía de la fuerza vital”, un concepto equivalente al Chi o prana. Al parecer, sin embargo, su traducción más acertada sería “energía sagrada”, esto supone que la palabra fue creada simplemente como un modo respetuoso de dirigirse al ki. Hoy el Reiki no es una energía separada del ki básico del universo, sino que es el Ki básico.

Raíces Japonesas

A pesar de que en la actualidad existen muchas variedades surgidas de raíz original, el sistema sin duda alguna proviene de Japón, no obstante, la energía que se utiliza en el sistema es de carácter universal y común a los diversos sistemas que se basan en el trabajo energético el reiki como energía no es algo diferente ni especial pero su sistema es único.

Sobre Mikao Usui

Mikao Usui nació el 15 de agosto de 1865 en un pequeño pueblo que hoy se conoce como Miyamoto Cho, en la prefectura de Gifu, Japón. Provenía de una familia samurái Hatamoto, una clase social que combinaba disciplina, honor y formación espiritual. Gracias a un santuario familiar erigido en su lugar de nacimiento, sabemos que tuvo dos hermanos y una hermana.

Desde su infancia recibió una educación rigurosa. Estudió con monjes budistas de la escuela Tendai y se formó también en artes marciales, algo habitual entre los niños de su clase. Aquella combinación de espiritualidad y disciplina marcó profundamente su carácter.

Fue un estudiante brillante y un lector incansable. Le interesaban la medicina, la historia, la psicología y también disciplinas consideradas esotéricas, como la adivinación. Su búsqueda intelectual lo llevó a viajar por Europa y América, y a estudiar en China. En el ámbito profesional llegó a desempeñarse como secretario privado de un político japonés que más tarde se convertiría en alcalde de Tokio.



Mikao Usui

Sin embargo, a pesar de sus capacidades académicas, atravesó dificultades personales y económicas. La información recogida en su monumento conmemorativo indica que no le resultó sencillo abrirse camino en el mundo. Pero sus alumnos dejaron testimonio de que, incluso en los momentos más complejos, Usui nunca perdió el valor ni la determinación de continuar buscando sentido y cumplir con su propósito.

Contrajo matrimonio con Sadako Suzuki y tuvo dos hijos: Fuji y Toshiro. La vida familiar también estuvo marcada por el dolor, ya que ambos hijos fallecieron jóvenes. Durante su vida adulta se convirtió en sacerdote laico de la escuela Tendai, profundizando su camino espiritual.

Tras años de estudio, práctica y búsqueda interior, Usui realizó un retiro de 21 días en el Monte Kurama. Allí, según la tradición, experimentó una profunda revelación espiritual que le permitió comprender la naturaleza de la energía universal y estructurar lo que hoy conocemos como Reiki. No se trató de la invención de una energía nueva, sino del reconocimiento consciente de una energía que siempre había estado presente.

A partir de entonces dedicó el resto de su vida a enseñar y a acompañar procesos de sanación. En 1912 fundó el Usui Reiki Ryōhō Gakkai, cuyo nombre significa “método Usui de curación a través de la energía espiritual”.

Es fundamental comprender que Usui no pretendía fundar una religión ni crear un sistema exclusivo. Su legado fue un método simple, accesible y profundamente humano, orientado a reconectar a cada persona con su espiritualidad innata y con la armonía interior.

Como él mismo expresó: “El método secreto para invitar a la felicidad. El remedio espiritual para todas las enfermedades.” Más que un terapeuta, Mikao Usui fue un buscador que transformó su experiencia espiritual en un camino práctico para otros.

El Retiro en el Monte Kurama: Revelación y nacimiento del método

Tras años de estudio, práctica espiritual y búsqueda interior, Mikao Usui sentía que todavía faltaba algo. Había leído textos budistas, practicado disciplinas marciales, estudiado medicina y filosofía, viajado por distintos países y explorado múltiples caminos de conocimiento. Sin embargo, su inquietud espiritual no estaba satisfecha.

Movido por esa búsqueda, decidió realizar un retiro de 21 días en el Monte Kurama, una montaña sagrada situada al norte de Kioto, tradicionalmente vinculada a prácticas ascéticas, meditación budista y entrenamiento espiritual.

El retiro consistió en ayuno, oración y meditación profunda. Según la tradición transmitida por sus discípulos, durante la madrugada del día 21, Usui experimentó una vivencia espiritual intensa. Se dice que percibió una luz poderosa descendiendo hacia él y atravesando su cuerpo. Lejos de sentir temor, permaneció en aceptación. En ese momento habría recibido la comprensión directa de la energía Reiki y el conocimiento de los símbolos sagrados.

Más allá de la forma exacta en que ocurrió la experiencia —que pertenece al ámbito de lo espiritual y no de la comprobación histórica— lo esencial es que, tras ese retiro, Usui descendió del Monte Kurama con una claridad renovada. Ya no buscaba. Había integrado lo que necesitaba comprender.

Se cuenta que, al regresar, comenzó a observar manifestaciones espontáneas de armonización energética a través de sus manos. Lo que había sido una búsqueda personal se transformó en un método compartible.

Es importante señalar que en el Reiki tradicional japonés el foco no estaba únicamente en la sanación física, sino en el despertar espiritual. La experiencia en el Monte Kurama no dio origen a una técnica aislada, sino a un sistema integral cuyo eje eran los principios espirituales y la transformación interior.

El retiro simboliza algo más profundo que un hecho biográfico: representa el momento en que el buscador se convierte en maestro. No porque adquiriera poder, sino porque comprende que la energía universal no le pertenece; simplemente fluye a través de él.

Tras su experiencia en el Monte Kurama, Usui comenzó a enseñar lo que más tarde estructuraría como Usui Reiki Ryōhō, un método simple y accesible para armonizar cuerpo, mente y espíritu.



Mapa de situación del Monte Kurama.

02

Filosofía y Estructura del Sistema Reiki



“Recitar los Gokai es apenas abrir la puerta. Encarnarlos en tu vida es el verdadero camino. No son una meta, sino una guía para regresar, cada día, a lo esencial. A tu centro. A tu verdad.”

En el corazón del Reiki se encuentran los Gokai.

Aunque suele afirmarse que Usui los escribió originalmente, parece que los adaptó de enseñanzas del emperador Meiji, inspiradas en principios budistas tradicionales. No constituyen dogmas religiosos, sino pautas para vivir de manera consciente.

Usui enseñaba que la verdadera sanación comienza en la transformación del carácter.

El texto tradicional inicia con una declaración:

“El secreto para invitar a la felicidad es la medicina espiritual para todas las enfermedades.”

Luego presenta los principios:

Kyō dake wa «Solo por hoy»

Ikaruna «No te enojés»

Shinpai suna «No te preocupes»

Kansha shite «Sé agradecido»

Gyō o hageme «Trabaja con diligencia»

Hito ni shinsetsu ni «Sé amable con los demás»

Indicaba practicar Gassho cada mañana y cada noche, recitar los principios y mantenerlos en la mente. El objetivo era perfeccionar la mente y el cuerpo.

Estos principios no son mandamientos. Son recordatorios amorosos. No buscan imponer culpa, sino despertar conciencia.

Reiki no comienza en la sesión. Comienza en la actitud.

“Los Gokai no transforman el mundo de un día para el otro; transforman el corazón que los practica. Y cuando el corazón cambia, la realidad comienza a ordenarse en silencio.”

Diferencia entre Reiki y otras prácticas

A lo largo de la historia, muchas culturas han trabajado con la energía. La imposición de manos existe en múltiples tradiciones religiosas. El toque terapéutico surgió en el ámbito de la enfermería occidental. La pranoterapia trabaja con la energía personal del terapeuta. Las prácticas chamánicas invocan alianzas espirituales.

Reiki, en cambio, se basa en la canalización consciente de energía universal. El practicante no utiliza su propia energía, ni invoca entidades específicas. Actúa como canal. Reiki no compite con otras prácticas. Complementa.

¿Qué significa Reiki?

Tras la muerte de Usui en 1926, uno de sus discípulos más destacados, Chujiro Hayashi, médico y oficial naval nacido en 1880, sistematizó el método. Abrió una clínica en Tokio donde el tratamiento se realizaba mediante posiciones específicas de manos, aplicadas por él y sus alumnos.

Se cree que, debido a su formación médica, Hayashi pudo haber contribuido a organizar una guía más estructurada para tratar dolencias específicas, ampliando el sistema original.

En 1935, una mujer llamada Hawayo Takata, nacida en Hawai y descendiente de japoneses, acudió a la clínica de Hayashi buscando tratamiento.

Había enviudado joven y padecía diversas afecciones físicas. Según su propio relato, mientras estaba en una mesa de operaciones escuchó una voz interior que le indicaba que la cirugía no era necesaria. Fue entonces cuando llegó a la clínica Reiki.

Tras varios meses de tratamiento experimentó una mejoría significativa y solicitó aprender el método. Inicialmente Hayashi se mostró reticente, ya que culturalmente no era habitual transmitir el sistema fuera de Japón. Sin embargo, finalmente aceptó.

En 1938 ayudó a Takata a abrir una clínica en Hawai. Años más tarde ella se convertiría en maestra y sería la encargada de llevar Reiki a Estados Unidos y Canadá.

Antes de su fallecimiento en 1980, Hawayo Takata inició a 21 maestros, quienes se encargaron de expandir el sistema a nivel mundial.

Es importante comprender que el Reiki que llegó a Occidente sufrió adaptaciones culturales. Sin embargo, la esencia energética permanece.

Gracias a esta transmisión, hoy millones de personas practican Reiki en todo el mundo.

Los niveles de Reiki

Reiki no es solamente una técnica, es un proceso de desarrollo. Por eso el sistema tradicional se organiza en niveles o etapas de profundización.

Cada nivel no representa un “poder mayor”, sino un grado de compromiso y conciencia más amplio.

Sin dudas, el amor es el motor del Reiki y la energía universal es la herramienta. Quien practica Reiki no solo dispone sus manos para acompañar el bienestar del otro; intervienen también su cuerpo físico, su cuerpo energético y su campo vibratorio. Durante una sesión, los campos energéticos de ambas personas interactúan. Las auras pueden armonizarse y sincronizarse, generando una experiencia de profunda coherencia vibratoria.

Reiki como camino espiritual

Reiki no exige dogmas, templos ni jerarquías religiosas. No pertenece a una estructura institucional. Es un camino espiritual porque invita a la presencia, a la intención consciente y al contacto humano a través de las manos.

Es espiritual porque:

- Nos conecta con algo más grande que nuestra identidad personal.
- Nos invita a soltar el control y confiar en la inteligencia de la energía.
- Nos recuerda que cuidar al otro también es cuidarnos.

Reiki no impone creencias. Propone práctica.

Los principios en acción

El trabajo energético comienza con la transformación interior. Por eso, antes de avanzar hacia la práctica técnica, es fundamental integrar los cinco principios en la vida cotidiana. Un ejercicio profundo consiste en versionarlos con nuestras propias palabras.

Por ejemplo: “Sólo por hoy, elijo soltar lo que no puedo cambiar.” “Sólo por hoy, confío en que todo está en orden.”

Llevar un cuaderno Reiki desde el inicio del curso permite registrar experiencias, reflexiones y cambios internos. Este cuaderno será una herramienta de autoconocimiento durante todo el proceso.

El cuerpo energético y los centros de energía

Reiki actúa sobre una red energética que atraviesa el cuerpo físico. En la tradición china se habla de meridianos. En la tradición india, de nadis.

La palabra chakra proviene del sánscrito y significa “rueda” o “vórtice”. Se los describe como puntos de intercambio energético que regulan el flujo de energía entre el interior y el exterior del cuerpo.

Aunque el sistema de chakras pertenece originalmente a la tradición hindú, el Reiki occidental los integra como referencia práctica para comprender el movimiento energético.

Cada chakra cumple funciones físicas, emocionales y espirituales. Cuando la energía fluye armónicamente, el centro está equilibrado. Cuando el flujo se bloquea o se debilita, pueden aparecer desequilibrios que primero se manifiestan en el plano emocional y, si persisten, en el plano físico.

Desde la visión Reiki trabajamos principalmente con siete:

- Chakra Muladhara
- Chakra Svadhisthana
- Chakra Manipura
- Chakra Anahata
- Chakra Vishuddha
- Chakra Ajna
- Chakra Sahasrara

Chakra Raíz – Muladhara

Ubicado en la base de la columna vertebral.

Está relacionado con la supervivencia, la seguridad, la estabilidad material y el sentido de pertenencia. Es el centro que nos conecta con la tierra y con la vida física.

Cuando está equilibrado, experimentamos estabilidad, confianza básica y capacidad de sostenernos en el mundo.

Cuando está bloqueado, pueden aparecer miedos profundos, sensación de inseguridad o desarraigo.

En Reiki, trabajar este chakra ayuda a fortalecer la presencia.

Chakra Sacro – Svadhisthana

Ubicado en el bajo vientre.

Se vincula con la creatividad, el placer, la sexualidad y la capacidad de disfrutar la vida. Es el centro del movimiento emocional y la sensibilidad.

En equilibrio, favorece la expresión creativa y la conexión sana con el deseo.

En desequilibrio, pueden surgir culpa, bloqueo emocional o dificultad para sentir.

El Reiki en esta zona ayuda a liberar emociones estancadas.

Chakra Plexo Solar– Manipura

Ubicado en la zona del estómago.

Representa el poder personal, la autoestima y la voluntad. Es el centro de la identidad y la acción.

Cuando está equilibrado, nos sentimos capaces, decididos y en armonía con nuestra propia autoridad interior.

Cuando se encuentra debilitado, pueden aparecer inseguridad, baja autoestima o dificultad para tomar decisiones.

Trabajar este centro con Reiki fortalece la autoconfianza.

Chakra Corazón – Anahata

Ubicado en el centro del pecho.

Es el puente entre los chakras inferiores (más vinculados a la materia) y los superiores (más vinculados a la espiritualidad).

Se relaciona con el amor, la compasión y la capacidad de vincularnos.

Cuando está en equilibrio, experimentamos empatía, apertura y aceptación.

Cuando se bloquea, pueden aparecer duelos no resueltos, resentimientos o dificultad para confiar.

El Reiki en el corazón promueve la armonización emocional profunda.

Chakra Garganta– Vishuddha

Ubicado en la zona del cuello.

Está asociado con la expresión auténtica, la comunicación y la verdad personal.

En equilibrio, facilita hablar con claridad y coherencia.

En bloqueo, puede generar miedo a expresarse, dificultad para decir lo que se siente o sensación de no ser escuchado.

Trabajar este centro ayuda a liberar la voz interior.

Chakra Tercer Ojo – Ajna

Ubicado entre las cejas.

Es el centro de la intuición, la percepción y la claridad mental.

Cuando fluye armónicamente, favorece la visión interna y la comprensión profunda.

Cuando se bloquea, puede manifestarse como confusión, rigidez mental o exceso de racionalización.

Reiki en esta zona promueve claridad y alineación interna.

Chakra Corona– Sahasrara

Ubicado en la parte superior de la cabeza.

Se relaciona con la conexión espiritual, la conciencia superior y el sentido de unidad.

En equilibrio, experimentamos apertura, confianza en la vida y sensación de pertenecer a algo más grande.

En desequilibrio, puede aparecer desconexión espiritual o cinismo.

El trabajo energético en este centro no busca “forzar” experiencias espirituales, sino favorecer apertura y serenidad.

Un ejercicio inicial consiste en realizar un escaneo energético pasando la mano a unos centímetros del cuerpo, sin tocarlo, observando sensaciones de temperatura, densidad o cosquilleo.

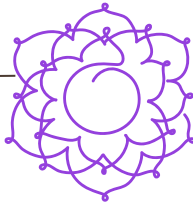
La percepción energética se desarrolla con práctica y calma.

Un ejercicio inicial consiste en realizar un escaneo energético pasando la mano a unos centímetros del cuerpo, sin tocarlo, observando sensaciones de temperatura, densidad o cosquilleo.

La percepción energética se desarrolla con práctica y calma.

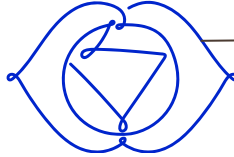
CORONA

*seguridad, estabilidad,
supervivencia*



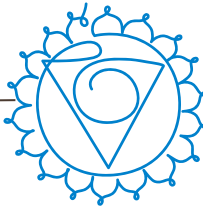
TERCER OJO

*creatividad, placer,
emoción*



GARGANTA

*expresión, verdad,
comunicación*



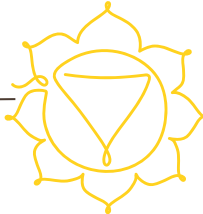
CORAZÓN

*amor, compasión,
vínculo*



PLEXO SOLAR

*poder personal,
voluntad, autoestima*



SACRO

*creatividad, placer,
emoción*



RAÍZ

*seguridad, etabilidad,
supervivencia*



Chakras y Reiki

Es importante comprender que Reiki no “activa” chakras de manera forzada. La energía fluye hacia donde es necesaria y restablece equilibrio naturalmente.

El practicante no dirige el proceso mentalmente; permite que la inteligencia de la energía actúe.

Cuando practicamos Reiki de forma constante, los chakras tienden a armonizarse gradualmente. Esto puede manifestarse como mayor estabilidad emocional, claridad mental y bienestar físico.

Asentar la energía – El fundamento de toda sesión

Tanto en el autotratamiento como en el trabajo con otras personas, es primordial asentar la energía.

El grounding evita el desgaste y mantiene al practicante centrado. Una forma sencilla de realizarlo es la siguiente:

Sentarse con la espalda recta y los pies apoyados en el suelo, preferentemente descalzos. Cerrar los ojos y respirar profundamente tres veces.

Visualizar una soga que desciende desde la base de la columna, atraviesa el suelo y se interna en la tierra hasta llegar a su centro. Allí se anuda firmemente.

Imaginar que desde las plantas de los pies asciende una energía densa, rojiza, que otorga estabilidad y peso al cuerpo inferior.

Luego visualizar un punto luminoso en el cielo desde donde desciende un rayo de luz blanca que entra por la coronilla, iluminando la parte superior del cuerpo.

Permitir que ambas energías circulen simultáneamente: la fuerza de la tierra y la claridad del cielo.

Finalizar tocando el suelo con las manos y permitiendo que cualquier exceso energético regrese a la tierra. Este ejercicio debe practicarse antes de cada sesión

Hatsurei Ho – Método de purificación

En el Reiki japonés tradicional, la práctica diaria incluye el Hatsurei Ho, técnica destinada a elevar la vibración y purificar mente y cuerpo.

Se compone de tres etapas:

Primero, Gassho: manos en posición de oración frente al pecho durante cinco minutos, observando la respiración y dejando pasar los pensamientos sin juicio.

Luego, Kenyoku: barrido energético que limpia el campo vibratorio.

Finalmente, Mokuso: meditación breve con intención Reiki.

Practicar Gassho cada mañana durante una semana permite desarrollar mayor claridad mental y concentración.

Registrar en el cuaderno Reiki las sensaciones y pensamientos que surjan fortalece la autoobservación.



03

Primer Nivel: Shoden

“

Shoden es la apertura consciente al Reiki, el momento en que nos disponemos a ser canal de la Energía Universal. Es el inicio humilde de un camino de práctica, presencia y transformación interior

Primer Nivel: Despertar del Canal

El Primer Nivel, Shoden, constituye la base de la práctica de Reiki y el inicio formal del camino. En esta etapa el estudiante aprende principalmente el autotratoamiento y el tratamiento básico a otras personas, comprendiendo que no es posible acompañar procesos de armonización si antes no se cultiva el propio equilibrio.

Se recibe la sintonización o iniciación energética, un proceso mediante el cual el maestro activa y armoniza el canal de energía del practicante, permitiéndole conectar conscientemente con la energía Reiki. Se enseñan las posiciones básicas de manos —cabeza, garganta, corazón, plexo solar, abdomen, rodillas y pies— manteniendo cada posición entre dos y tres minutos, con las manos relajadas y sin ejercer presión. La práctica se realiza desde una actitud de presencia, neutralidad y confianza, evitando dirigir o forzar la energía, ya que Reiki fluye de manera inteligente hacia donde es necesaria.

Como parte del proceso de integración, se recomienda un compromiso de 21 días consecutivos de autotratoamiento. Este período favorece la incorporación del hábito y permite que el cuerpo, la mente y las emociones se adapten progresivamente a la práctica. Durante estos días pueden manifestarse sensaciones físicas como calor u hormigueo en las manos, estados de relajación profunda o movimientos emocionales y recuerdos; todos forman parte de un proceso natural de reorganización energética. La constancia y la observación consciente resultan más importantes que la duración de cada sesión.

Asimismo, se enfatiza que Reiki no sustituye tratamientos médicos ni pertenece a ninguna religión; es una práctica complementaria orientada al equilibrio integral. Shoden no busca formar expertos, sino practicantes comprometidos con su propio proceso, sentando las bases para un camino de desarrollo personal sostenido en la práctica diaria.

El tratamiento a otras personas comienza una vez que el practicante ha incorporado el autotratamiento como hábito y comprende la importancia del equilibrio personal. Antes de iniciar una sesión es fundamental solicitar consentimiento explícito, explicar brevemente en qué consiste la práctica y aclarar que Reiki es una técnica complementaria que no sustituye atención médica. Se recomienda generar un entorno tranquilo, con iluminación suave y temperatura adecuada, cuidando la privacidad y el respeto. El consultante puede estar recostado en camilla o sentado cómodamente, siempre procurando una postura relajada y sin tensiones.

Previo al contacto, el practicante realiza un breve centrado a través de la respiración consciente y establece la intención de que la energía fluya para el mayor bien del consultante. Puede trabajar con contacto suave o sin contacto, manteniendo las manos relajadas y evitando ejercer presión. La sesión sigue un recorrido ordenado por las posiciones básicas, respetando tiempos aproximados de dos a tres minutos por zona, aunque la intuición y la percepción energética pueden orientar pequeñas variaciones. Durante la práctica no se diagnostica ni se interpretan síntomas; el rol del practicante es canalizar, sostener el espacio y observar sin juicio.

Presencia, Intención y Respeto

En la práctica inicial, un ejercicio frecuente consiste en trabajar frente a un compañero con las manos a la altura del chakra corazón, sin contacto físico, durante al menos tres minutos, enfocando la intención en enviar energía de amor y compasión. Este ejercicio permite desarrollar sensibilidad, concentración y presencia, pilares fundamentales del tratamiento a otros.

Es importante mantener una actitud de neutralidad emocional, evitando involucrarse en las experiencias del consultante. Al finalizar, se agradece internamente, se retiran las manos de manera consciente y se permite un momento de integración antes de que la persona se incorpore. Puede ofrecerse un espacio breve para que el consultante comparta cómo se sintió, sin imponer interpretaciones.

Limpieza y cuidado del canal

La técnica japonesa de Kenyoku, conocida como “baño seco”, consiste en realizar movimientos diagonales con las manos desde el hombro hacia la cadera opuesta, alternando brazos, como si se retirara polvo del cuerpo energético. Tradicionalmente se realiza antes y después de una sesión para favorecer el centrado, marcar el inicio o cierre del trabajo energético y reforzar la separación saludable entre practicante y consultante. El movimiento se acompaña de respiración consciente y atención plena, ayudando a restablecer la propia estabilidad.

En Reiki no se promueve la idea de “protegerse” mediante escudos complejos o mecanismos de defensa rígidos. La práctica se basa en la comprensión de que la energía universal no es dañina ni se contamina.

La mejor protección surge de una intención clara y la decisión consciente de no apropiarnos de procesos que no nos pertenecen. El practicante canaliza, no absorbe ni retiene.

Conectar con el cuerpo y enraizarse mediante la respiración consciente o la sensación de los pies en el suelo ayuda a sostener la energía sin agotamiento, favoreciendo estabilidad y equilibrio emocional.

El cuidado del canal requiere responsabilidad personal: hidratarse adecuadamente, descansar lo suficiente y evitar dar sesiones en estados de agotamiento físico o emocional. Reiki fluye con mayor claridad cuando el practicante está equilibrado.

66

Shoden, o enseñanza inicial, marca el comienzo consciente del camino. El primer nivel no otorga poder, sino responsabilidad: comprender que Reiki no se posee, sino que fluye a través del practicante. La certificación simboliza compromiso con la práctica personal, la humildad y el respeto por la tradición.



04

Segundo Nivel: Okuden

“

Okuden es la profundización consciente en el Reiki, el momento en que comprendemos que la energía no solo fluye por nuestras manos, sino también por nuestra mente y nuestra intención.

Es la entrada a un camino más sutil de conexión, responsabilidad y expansión interior.

Okuden – La Enseñanza Interior

Si el Nivel 1 fue el despertar del canal, el Nivel 2 es el despertar de la conciencia.

En Shoden aprendiste a colocar las manos, a sentir la energía y a comprender que Reiki no es algo que posees, sino algo que fluye a través de vos.

En Okuden comenzás a trabajar con la mente, la intención y los planos más sutiles de la energía. Este nivel marca una transición importante:

- De lo físico a lo mental-emocional.
- De lo visible a lo invisible.
- Del contacto directo a la conexión consciente.

Aquí se introducen los símbolos sagrados. No como objetos de poder, sino como herramientas de enfoque.

El Nivel 2 requiere mayor madurez energética. Ya no se trata solo de “hacer Reiki”. Se trata de comprender qué ocurre cuando lo hacés.

También implica mayor responsabilidad ética:

- Trabajar con permiso.
- Respetar el libre albedrío.
- No interferir en procesos que no nos corresponden.

Okuden significa “enseñanza interior” porque el verdadero aprendizaje ocurre en tu mundo interno. Este nivel no expande tu ego. Expande tu percepción.

Reiki a distancia – La Conciencia Sin Límites

Una de las enseñanzas centrales del Nivel 2 es que la energía no está limitada por el espacio ni por el tiempo. Desde la física moderna sabemos que la separación es una ilusión perceptiva. Desde el Reiki lo experimentamos como conexión.

Cuando enviás Reiki a distancia no estás lanzando energía como si fuera un objeto. Estás entrando en un estado de unión con la persona o situación. Por eso es fundamental el consentimiento. Enviar energía sin permiso es una forma de invasión energética, incluso si la intención es buena.

¿Por qué es posible el Reiki a distancia? Porque Reiki no viaja. Reiki se activa en el punto donde la conciencia lo invoca. El símbolo Hon Sha Ze Sho Nen actúa como recordatorio de esta unidad.

Los Símbolos – Llaves de Conciencia

Los símbolos del Nivel 2 han generado debates históricos. En la tradición transmitida por Hawayo Takata, los símbolos se enseñaban de forma oral y se pedía memorizarlos sin conservar copias escritas. Esto respondía a un contexto cultural específico. Hoy entendemos que el secreto no es ocultar el símbolo, sino respetarlo. Un símbolo sin intención es un dibujo. Un símbolo con conciencia es una puerta.

Los símbolos: No son mágicos por sí mismos, no funcionan si la mente está dispersa y no reemplazan la conexión espiritual. Funcionan como focos de concentración que activan determinadas cualidades energéticas.

SÍMBOLO CHO KU REI

El Poder de la Concentración

Cho Ku Rei es considerado el símbolo del poder en Occidente, pero en la tradición japonesa su cualidad principal es la concentración.

Representa la energía de la Tierra, la energía del hara, el centro vital que sostiene nuestra encarnación.

Este símbolo:

- Intensifica el flujo de Reiki.
- Actúa como amplificador.
- Enfoca la energía en un punto específico.

Es comparable a colocar una lente sobre la luz.

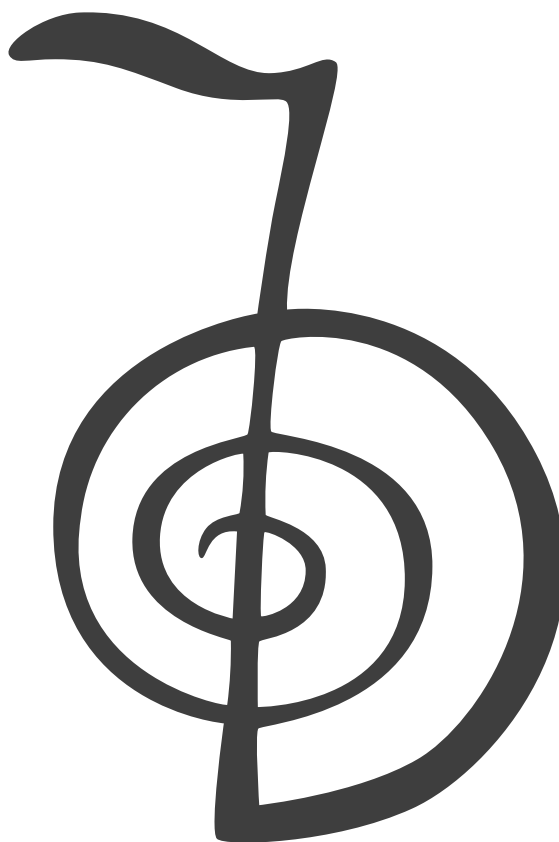
Aplicaciones ampliadas:

- Activación inicial de una sesión.
- Protección energética de espacios.
- Energización de alimentos y agua.
- Limpieza de objetos cargados.
- Refuerzo en zonas con dolor físico.

Puede visualizarse grande o pequeño. Puede dibujarse en el aire, sobre el cuerpo o mentalmente.

No depende del tamaño, sino de la intención.

El mantra se repite 3 veces para estabilizar la vibración. No es necesario comprender su traducción literal. El sonido genera resonancia vibratoria. Lo importante es la presencia al pronunciarlo.



SÍMBOLO SEI HE KI

La Armonía Mental y Emocional

Sei He Ki actúa en el plano emocional y mental.

Mientras Cho Ku Rei concentra, Sei He Ki armoniza.

En tradición japonesa se relaciona con la unión de cielo y tierra. En Occidente se lo asocia a la sanación emocional. Ambas visiones convergen.

Este símbolo trabaja sobre:

- Ansiedad
- Tristeza
- Culpa
- Patrones repetitivos
- Bloqueos subconscientes

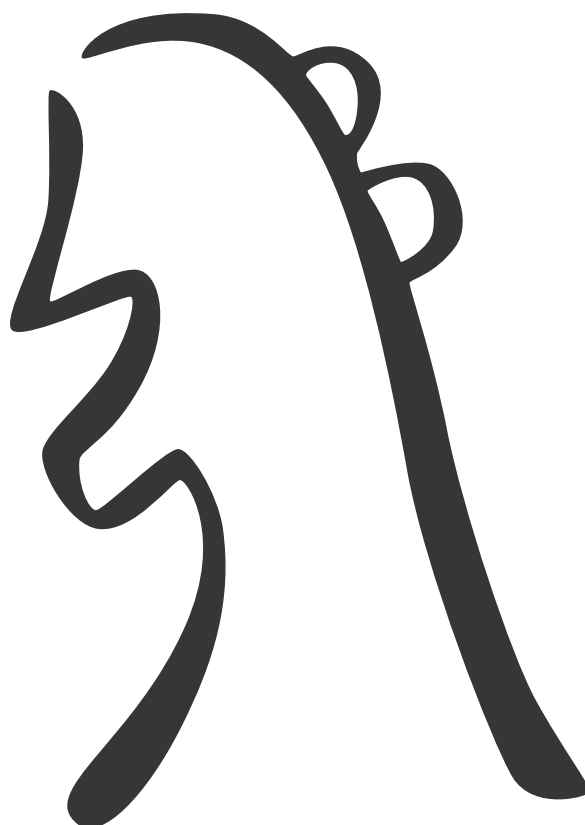
Es especialmente útil cuando el malestar físico tiene raíz emocional.

Su energía es más sutil que la del primer símbolo. Muchos practicantes al inicio no la perciben con claridad. La práctica constante desarrolla sensibilidad.

Aplicaciones ampliadas:

- Trabajo en tercer ojo y chakra corona.
- Liberación de memorias emocionales.
- Apoyo en procesos terapéuticos.
- Armonización de relaciones.

Puede combinarse con Cho Ku Rei para potenciar su acción.



SÍMBOLO HON SHA ZE SHO NEN

El Puente de la Unidad

Este símbolo está compuesto por cinco kanjis. Su enseñanza central es que no existe separación real.

En Reiki occidental se lo asocia con el envío a distancia. En la tradición japonesa se entiende como conexión. Ambas interpretaciones son correctas.

Al utilizarlo:

- No enviás energía desde un punto A a un punto B.
- Reconocés que ambos puntos ya están unidos.

Este símbolo permite:

- Reiki a distancia.
- Trabajo con pasado o futuro.
- Sanación del niño interior.
- Armonización de situaciones.

Es fundamental cerrar la conexión después de usarlo, limpiando el aura y agradeciendo.

Aplicaciones ampliadas:

- Limpieza energética de espacios con historia emocional.
- Conexión con etapas anteriores de la propia vida.

Puede combinarse con Sei He Ki cuando la raíz es emocional y con Cho Ku Rei para intensificar la conexión.



Percepción y Meditación con Símbolos

La comprensión real surge de la experiencia directa.

Meditación:

- Postura cómoda.
- Respiración hacia el hara.
- Dibujo del símbolo en el aire.
- Repetición del mantra 3 veces.
- Observación de sensaciones físicas, colores, emociones.

Podés practicar cada símbolo durante 7 días consecutivos y registrar:

- Sensaciones corporales.
- Cambios emocionales.
- Sueños.
- Sincronicidades.

Sanación Mental y Emocional Profunda

Reiki no sustituye tratamientos médicos ni psicológicos. Su función es acompañar procesos internos.

Sei He Ki es especialmente útil para:

- Creencias limitantes.
- Traumas leves.
- Conflictos relacionales.
- Memorias transgeneracionales (siempre con prudencia).

La energía no fuerza. La energía revela. El practicante no interpreta ni diagnostica. Solo sostiene el espacio.

Ética y Madurez Espiritual

El Nivel 2 no solo amplía herramientas. Amplía responsabilidad. Si en Shoden aprendiste a canalizar energía, en Okuden aprendés a trabajar con la intención, la mente y la conexión más allá del espacio físico. Y cuanto más sutil es el plano en el que trabajás, mayor debe ser tu claridad interior.

La ética en Reiki no es un conjunto de reglas externas. Es una consecuencia natural de la comprensión espiritual.

El practicante de Nivel 2 comienza a entender que:

- No sana por su propia voluntad.
- No decide los procesos ajenos.
- No dirige el destino de nadie.

Solo sostiene un espacio de armonización.

Principios fundamentales del Nivel 2

- Nunca trabajar sin consentimiento: El libre albedrío es sagrado. Aunque la intención sea ayudar, intervenir sin permiso invade el campo energético del otro. Cuando no es posible pedir autorización directa (por ejemplo, en menores o personas inconscientes), se pide permiso a nivel interno y se trabaja solo si se siente apertura.
- No crear dependencia: Reiki no debe convertirse en un sostén emocional permanente para el receptor. El objetivo no es que la persona “necesite” sesiones constantes, sino que fortalezca su propia capacidad de equilibrio. El practicante acompaña, no sustituye la autonomía del otro.

- No prometer resultados: Reiki armoniza procesos. No garantiza curaciones específicas. Cada persona responde según su momento vital, su disposición interna y su camino.
- No usar Reiki para manipular decisiones No se utiliza Reiki para: Generar atracción amorosa específica, influir en elecciones laborales, forzar reconciliaciones, cambiar la voluntad de otra persona. Reiki armoniza situaciones, no controla voluntades.
- No interferir en tratamientos médicos: El Reiki es complementario. Nunca se recomienda suspender medicación ni tratamientos profesionales. Nunca se diagnostica. El practicante de Reiki respeta el trabajo médico y terapéutico, y entiende que cada disciplina cumple su función.

El practicante de Nivel 2 comprende algo esencial: La energía no le pertenece. No es fuente. Es canal. No es salvador. Es acompañante. Cuanto mayor es la conexión, mayor debe ser la humildad.

La práctica madura se reconoce por la serenidad, no por el espectáculo. Por el silencio interior, no por la necesidad de demostrar. La humildad protege la práctica. La ética la sostiene.

Okuden no termina cuando recibís el certificado. El diploma no confirma poder. Confirma compromiso. A partir de este nivel comenzás a trabajar con planos más sutiles y eso exige coherencia entre tu vida y tu práctica.

Los símbolos no son trofeos. Son responsabilidades. Cada vez que trazás un símbolo, reafirmás un pacto interno: Usarlo con respeto. No banalizarlo. No utilizarlo para alimentar el ego. La verdadera iniciación del Nivel 2 ocurre cuando comprendés que cada sesión también te transforma a vos, que cada conexión te recuerda la unidad y cada práctica te invita a mayor conciencia.

Okuden es profundidad. Es silencio. Es presencia. Y el camino recién comienza.

太 光 明

04

Tercer Nivel: Shinpiden

“

Shinpiden es la revelación de la Luz interior. Es el momento en que el practicante reconoce que Reiki no solo fluye a través de él, sino desde su propia esencia. Es la integración del camino, donde energía, conciencia y ser se unifican en presencia y transmisión.

Tercer Nivel: El Camino de la Maestría

El Nivel 3 representa la integración profunda del camino Reiki y acompaña al practicante en el reconocimiento consciente de la maestría como un estado interno, más que como una técnica o un logro externo. Al completar este nivel, el practicante habrá integrado el cuarto símbolo, Dai Ko Myo, comprendiendo que no se trata de una herramienta operativa, sino de una frecuencia que representa la unión entre el canal y la fuente. Esta integración permite reconocer que Reiki no es algo que se activa de manera ocasional, sino un estado de conexión permanente que puede habitarse con naturalidad y estabilidad.

A lo largo de este nivel, el practicante desarrolla una mayor capacidad de presencia, aprendiendo a sostener espacios de sanación desde la quietud interna, sin esfuerzo ni intervención del ego. Comprende que la sanación no es el resultado de la voluntad personal, sino el resultado de la disponibilidad consciente del canal.

Esta comprensión marca una transición desde el “hacer Reiki” hacia el “ser Reiki”, permitiendo que la energía fluya de manera más pura, clara y estable.

El Nivel 3 también acompaña el desarrollo de la madurez energética y espiritual necesaria para asumir el rol de maestro Reiki. El practicante comprende el proceso energético, simbólico y espiritual de las iniciaciones, reconociendo que iniciar a otro no implica transferir energía, sino facilitar el despertar de una conexión que ya existe en el alumno. Aprende a sostener estos procesos desde la responsabilidad, el respeto y la coherencia, comprendiendo la importancia de crear espacios seguros, claros y éticos.

Desde el aspecto pedagógico, este nivel brinda la comprensión necesaria para transmitir Reiki a otros, no sólo desde el conocimiento teórico, sino desde la experiencia directa. El practicante desarrolla la capacidad de acompañar procesos, respetar los tiempos individuales de cada alumno

Enseña desde la presencia, sin imponer creencias ni generar dependencia. La enseñanza se comprende como un acto de servicio, cuyo propósito es acompañar la autonomía y el desarrollo interno del otro.

Asimismo, este nivel acompaña la integración de Reiki como una forma de vida. El practicante comienza a reconocer la energía no sólo durante las sesiones, sino también en su vida cotidiana, en su respiración, en su presencia y en su forma de habitar el mundo. Reiki deja de ser una práctica separada y comienza a integrarse como un estado permanente de conexión, conciencia y coherencia interna.

El propósito pedagógico de este nivel no es formar únicamente practicantes que puedan realizar técnicas o iniciaciones, sino acompañar el proceso de reconocimiento de la maestría como una dimensión interna. La maestría implica integración, presencia, responsabilidad y humildad. No representa una jerarquía ni una posición de superioridad, sino un estado de alineación con la energía universal.

Al completar este nivel, el practicante integra Dai Ko Myo, desarrollando mayor claridad, estabilidad y confianza en Reiki. La Maestría no es un final, sino el reconocimiento del camino interior.

Requisitos para este nivel

Antes de acceder a la Maestría, el practicante debe haber integrado:

- Nivel 1: Canal abierto y autotratamiento.
- Nivel 2: Símbolos y trabajo energético consciente.
- Práctica sostenida (mínimo 3 meses recomendados)

La Maestría no es un inicio. Es la consecuencia natural de la integración.

SÍMBOLO DAI KO MYO

La Gran Luz Brillante

Dai Ko Myo representa la esencia de la conciencia Reiki. No es un símbolo operativo. Es un símbolo de identidad.

Representa:

- La unión entre canal y fuente
- La activación de la conciencia del maestro interior
- La integración completa del camino Reiki

Mientras los símbolos anteriores trabajan sobre la energía, Dai Ko Myo trabaja sobre la conciencia. No modifica la energía. Modifica la percepción del practicante.

Su función es:

- Activar la conciencia de unidad
- Sostener iniciaciones Reiki
- Profundizar la pureza del canal
- Integrar Reiki como estado permanente

No se usa desde la voluntad. Se invoca desde la presencia.

Activación de DAI KO MYO:

- Posición Gassho
- Respiración lenta y consciente
- Visualización del símbolo en la corona
- Descenso del símbolo hacia el corazón
- Permanecer en silencio

Visualizar una luz blanca o dorada descendiendo desde arriba y expandiéndose dentro del cuerpo.



Integración de DAI KO MYO

La integración de Dai Ko Myo es un proceso progresivo que ocurre a medida que el practicante estabiliza su estado de presencia. Este símbolo no introduce nuevas acciones, sino una nueva forma de percibir la energía y el propio rol como canal. La canalización comienza a sostenerse sin esfuerzo, sin necesidad de dirigir o controlar el proceso. La energía fluye con mayor claridad y estabilidad, y el practicante desarrolla una confianza más profunda en la inteligencia natural de Reiki. Esta integración permite que la conexión deje de depender de una práctica puntual y comience a experimentarse como una presencia continua.

El estado de la maestría

La Maestría no es un rango ni una jerarquía, sino un estado de integración interna. El maestro no es quien posee más conocimiento, sino quien ha desarrollado mayor capacidad de presencia, claridad y confianza en la energía. En este estado, el practicante deja de intentar producir resultados y comienza a permitir que la energía actúe por sí misma. La relación con Reiki se vuelve más simple, más directa y más estable. La práctica deja de ser un acto que se realiza en determinados momentos y comienza a integrarse como una forma de estar presente en la vida cotidiana. Desde la perspectiva del Reiki tradicional, la Maestría implica una profundización en el camino de disciplina, práctica y desarrollo interior. El practicante cultiva la humildad, el respeto por la energía y el compromiso con los principios del Reiki. La práctica constante, el autotratamiento y la meditación permiten fortalecer el canal y sostener la conexión con mayor claridad. La Maestría también conlleva la responsabilidad de preservar la integridad de la enseñanza y transmitir Reiki con pureza, respeto y fidelidad a su esencia.

La transición del practicante al maestro

La transición del practicante al maestro no ocurre por aprender algo nuevo, sino como consecuencia de la integración interna. A medida que el practicante desarrolla estabilidad energética y claridad interna, comienza a sostener la energía con mayor naturalidad y coherencia. Esta transición implica asumir la responsabilidad de sostener espacios energéticos, acompañar procesos y transmitir Reiki desde la experiencia directa. El maestro comprende que su rol no es controlar la energía ni producir resultados, sino sostener la presencia necesaria para que la energía actúe. La enseñanza y la iniciación surgen como una expresión natural de este estado de integración.

La iniciación Reiki (REIJU)

La iniciación es el proceso mediante el cual el maestro facilita la activación consciente del canal energético del alumno. No implica transferir energía, sino acompañar el reconocimiento de una conexión que ya existe. A través de la iniciación, el canal energético del alumno se fortalece y se estabiliza, permitiendo una mayor claridad en la canalización. La iniciación es un acto de responsabilidad y debe realizarse desde la presencia, el respeto y la coherencia. El maestro no otorga Reiki, sino que acompaña el despertar de esa conexión en el alumno.

Este proceso marca el inicio de una integración más profunda, en la que el alumno comienza a relacionarse con Reiki desde una mayor sensibilidad y conciencia. La iniciación no garantiza la integración por sí sola, sino que abre el canal para que el practicante lo fortalezca a través de la práctica sostenida. Con el tiempo, la conexión se vuelve más estable y natural, permitiendo que Reiki fluya con mayor claridad. Por esta razón, la iniciación no es un final, sino el comienzo de una nueva etapa en el camino del practicante.

El rol del maestro Reiki

El maestro Reiki es quien ha integrado la práctica como parte de su propio estado de conciencia. Su función no es dirigir la energía ni intervenir en los procesos de otros, sino sostener un espacio de presencia y acompañamiento. El maestro respeta el proceso individual de cada practicante y comprende que cada persona integra Reiki a su propio ritmo. Su rol es acompañar, orientar y sostener, sin generar dependencia ni imponer creencias. La autoridad del maestro no proviene de un título, sino de su estado de coherencia interna. Su presencia acompaña y facilita que otros reconozcan su propia conexión con Reiki desde la experiencia respetando siempre el proceso de cada persona.

Enseñar Reiki

Enseñar Reiki implica transmitir una experiencia, no sólo un conocimiento teórico. El maestro acompaña al alumno en el desarrollo de su propia conexión, brindando herramientas, orientación y contención. La enseñanza se basa en el respeto, la claridad y la responsabilidad. El objetivo no es que el alumno dependa del maestro, sino que desarrolle su propia autonomía como canal energético. La transmisión de Reiki ocurre tanto a través de las palabras como a través de la presencia del maestro.

La práctica de Reiki implica un compromiso ético basado en el respeto, la integridad y la responsabilidad. El maestro no utiliza Reiki para manipular, controlar o interferir en el proceso de otros. Respeto el libre albedrío y acompaña desde la humildad y el servicio. La ética no es una norma externa, sino una expresión natural del estado de conciencia integrado. La coherencia entre el estado interno y las acciones es el fundamento de la práctica del maestro Reiki.

Sintonización de Maestría Reiki

La sintonización es el proceso mediante el cual el maestro acompaña la activación consciente del canal energético del alumno. En la modalidad online, esta transmisión se realiza a distancia, desde la intención clara, la presencia del maestro y la apertura consciente del alumno.

Reiki no está limitado por la distancia. La conexión ocurre en el campo de la conciencia.

Preparación del alumno

La sintonización no transmite energía externa, sino que facilita el reconocimiento interno de una conexión que ya existe.

Antes de la sintonización, el alumno debe preparar su espacio de manera consciente.

Se recomienda:

- Elegir un lugar tranquilo, donde no sea interrumpido.
- Permanecer en silencio durante todo el proceso.

- Apagar dispositivos o notificaciones.
- Sentarse con la espalda recta o recostarse cómodamente.
- Colocar las manos en posición Gassho (palmas unidas frente al corazón).
- Respirar lenta y conscientemente

Puede encender una vela o colocar un objeto significativo si lo desea, como símbolo de apertura. La preparación del espacio facilita la receptividad del sistema energético.

Preparación del maestro

Antes de la sintonización, el maestro entra en estado de presencia mediante meditación o autotratamiento, activa Dai Ko Myo y se centra en el corazón con una intención clara. La transmisión no ocurre desde el esfuerzo, sino desde el estado Reiki.

La sintonización activa Dai Ko Myo internamente y profundiza la integración del practicante en el camino Reiki.

Una vez que el maestro y el alumno han preparado su espacio y entrado en estado de presencia, el maestro comienza la sintonización estableciendo la conexión energética de forma consciente. Para ello, lleva su atención al alumno, pronunciando su nombre internamente o visualizando su presencia. Este acto permite enfocar la conciencia y reconocer el canal que será activado.

Luego, el maestro activa Dai Ko Myo en su propio campo energético, permitiendo que la frecuencia de la Maestría se estabilice en su canal. Desde este estado de presencia, sostiene la intención clara de facilitar la apertura y el reconocimiento del canal energético del alumno. No dirige la energía ni la fuerza. Permanece disponible, permitiendo que Reiki actúe de forma natural.

Durante la sintonización, el maestro mantiene su atención en el alumno y en el estado Reiki, permaneciendo en silencio. Puede percibir el proceso como una sensación de quietud, estabilidad o flujo energético. La función del maestro no es producir la activación, sino sostener el espacio energético en el que la activación puede ocurrir.

A medida que el proceso se completa, el maestro permite que la energía se estabilice en el campo del alumno, reconociendo que el canal ha sido abierto de manera consciente. Luego, retira suavemente su atención del alumno, llevando nuevamente su conciencia a su propio centro.

Para cerrar la sintonización, el maestro realiza el gesto de Gassho y agradece internamente a la energía Reiki. Este acto marca el cierre consciente del proceso. La conexión energética no se interrumpe, sino que se estabiliza en el alumno, quien continuará integrándola progresivamente a través de su práctica.

Es importante comprender que en el Reiki Usui tradicional no es necesario utilizar palabras durante la sintonización. El proceso ocurre desde la presencia y la intención del maestro. Las palabras pueden acompañar, pero no son lo que produce la activación; lo esencial es el estado interno del maestro.

Integración final y próximos pasos

Con la integración de este nivel, el practicante reconoce la Maestría como un estado de conciencia que comienza a habitar con mayor claridad y presencia. Reiki deja de percibirse como una práctica externa y se integra como parte de su propio ser. El maestro comprende que su función es sostener el espacio desde la presencia, con responsabilidad y coherencia. La sintonización abre el canal, pero es la práctica sostenida la que permite estabilizar e integrar plenamente la Maestría.

En las próximas páginas vas a encontrar una sección de ejercicios diseñados para acompañar este proceso de integración. Estas prácticas te permitirán desarrollar tu sensibilidad energética, fortalecer tu canal y profundizar tu experiencia directa con Reiki.

Reiki no se aprende solo leyendo. Se aprende practicando. Por eso, esta sección fue creada especialmente para vos.

Acá vas a encontrar ejercicios diseñados para que desarrolles tu sensibilidad energética, profundices en tu experiencia y observes tu propio proceso interno. Vas a notar que cada práctica te muestra algo diferente, incluso cuando repetís el mismo ejercicio.

Te recomendamos que imprimas estas páginas y las uses como tu cuaderno personal de práctica. Podés armar tu propio cuadernillo, anillar las hojas o guardarlas en una carpeta. Este espacio es tuyo. Usalo con libertad, sin exigencias y a tu propio ritmo.

Escribí sin filtro. No busques hacerlo “bien”. No busques resultados rápidos. Permitite experimentar, dudar y volver a observar.

Reiki es un camino de constancia y autoobservación. Cuanto más practiques, más vas a desarrollar claridad, estabilidad y confianza en la energía.

Volvé a estos ejercicios todas las veces que lo necesites. Repetilos. Profundizalos.

Registrá tu experiencia. Con el tiempo, este cuaderno se convertirá en el reflejo de tu propio proceso. La práctica es el verdadero aprendizaje. Y ahora, comienza la integración de tu Maestría.

Recordá: la Maestría no es un título, es una forma de habitarte. No se demuestra: se encarna. Que este espacio sea tu espejo y tu refugio. Y que cada práctica te devuelva, una y otra vez, a lo esencial: presencia, humildad y luz.

Reiki no es un conocimiento que se completa, sino una presencia que se despierta. Desde este momento, la energía vive en vos como guía silenciosa, recordándote que sanar es, ante todo, volver a tu esencia.



EJERCICIO 1

Escaneo Energético

Secuencia completa: (20–30 minutos). Podés realizarla sentado/a o acostado/a. Respirá profundo antes de comenzar y permitite estar presente. Coloca las manos relajadas, dedos juntos, sin presión. Apoyalas suave sobre el cuerpo y respirá naturalmente. No hace falta “hacer” nada. Solo permitir que la energía fluya.

Ojos (2 minutos): Manos suavemente sobre los ojos cerrados. Ayuda a calmar la mente y relajar pensamientos.

Sienes (2 minutos): Manos a ambos lados de la cabeza. Equilibra la actividad mental y libera tensión.

Nuca (2 minutos): Manos en la parte posterior del cuello. Libera cargas y estrés acumulado.

Garganta (1 minuto): Manos sobre la garganta sin presionar. Trabaja la comunicación y la expresión.

Corazón (3 minutos): Manos sobre el centro del pecho. Conecta con el amor, la calma y la compasión.

Plexo Solar (3 minutos): Manos en la zona superior del abdomen. Trabaja la autoestima y el poder personal.

Ventre Bajo (3 minutos): Manos sobre el abdomen inferior. Equilibra emociones y creatividad.

Rodillas (2 minutos): Manos sobre las rodillas. Aporta estabilidad y conexión a tierra.

Pies (2 minutos): Sostener los pies con ambas manos. Favorece el enraizamiento y la descarga energética.

Espalda (opcional – 5 minutos): Si es posible, llevar las manos a la zona alta o baja de la espalda. Ayuda a integrar todo el proceso.



Marcá la zona donde percibiste mayor sensación durante el escaneo. Luego indica que tipo de sensación predominó.

Zonas con mayor sensación

☐ Cabeza

☐ Garganta

☐ Pecho

☐ Plexo

☐ Abdomen

☐ Piernas

☐ Pies

Sensación predominante

☐ Calor

☐ Frío

☐ Cosquilleo

☐ Presión

☐ Densidad

☐ Vibración

☐ Otra

Descripción



EJERCICIO 2

Activación de manos

Objetivo: despertar la sensibilidad energética. Frotá tus manos 20 segundos. Separalas lentamente y acercalas suavemente. Imaginá una esfera de energía entre ellas.

¿Qué sensación apareció primero?

¿Sentiste magnetismo, presión, calor o resistencia?



¿Hubo dudas mentales durante el ejercicio?

¿La energía se sentía estable o cambiante?

¿La sensación se mantuvo al dejar de imaginar la esfera?

EJERCICIO 3

Respiración consciente con Reiki

Objetivo: aprender a entrar en estado Reiki.

- 1.Mano derecha en el corazón.
- 2.Mano izquierda en el vientre.
- 3.Inhalá profundo por 4 segundos.
- 4.Exhalá por 6 segundos.
- 5.Repetí 10 veces.

Visualizá que inhalás luz y exhalás tensión. Luego anotá.

¿Mi respiración estaba superficial o profunda?

¿Mi mente se calmó?

¿Qué cambió después de 5 minutos?



EJERCICIO 4

Estabilizar la energía

Objetivo: aprender a respetar el tiempo de la energía, no el de la mente.

- 1.Colocá tus manos en el corazón.
- 2.Mantenelas allí sin mirar el reloj.
- 3.Observá las sensaciones.
- 4.Cuando la sensación disminuya, cambie o se estabilice, podés retirar las manos.

No fuerces el tiempo. Dejá que la energía guíe la duración.

¿Cuánto tiempo permaneciste aproximadamente?

¿Qué sensación apareció primero?

¿La sensación cambió o disminuyó antes de retirar las manos?



Sesión a otro

Persona	_____
Duración	_____

Lo que la persona
expresó

Lo que yo percibí

¿Qué aprendí de esta
sesión?



EJERCICIO 6

Observación del flujo entre las manos

Objetivo: percibir el flujo energético activo.

- 1.Colocá una mano sobre el corazón y la otra sobre el abdomen.
- 2.Permanecé de 5 a 10 minutos.
- 3.Observá si ambas manos sienten igual o diferente.

¿Ambas manos sintieron lo mismo o diferente?

¿Cuál percibió mayor flujo?

Describí la sensación:

¿Cómo te sentiste al finalizar la práctica?



EJERCICIO 7

Reiki en el corazón

Objetivo: fortalecer la conexión con tu centro energético.

- 1.Colocá ambas manos sobre el corazón.
- 2.Respiración natural.
- 3.Permanecé así durante 5 a 10 minutos.

Sin dirigir. Sin forzar.

¿Qué sensación predominó?

¿Cambió algo en tu estado emocional?

Durante la práctica sentí:

Nivel de percepción energética

Nivel de bienestar luego de la práctica

Estado emocional antes de la práctica















Nivel de presencia en la práctica

Nivel de conexión con reiki

Estado emocional después de la práctica

















EJERCICIO 8

Activación del símbolo en las manos

Objetivo: integrar el símbolo en el canal energético.

1. Dibujá el símbolo en tu mano dominante.
2. Luego dibujalo en la otra mano.
3. Colocá las manos juntas frente al corazón.
4. Permanecé en silencio 5 minutos.

Permití que el símbolo se integre. *Símbolo sugerido: Cho Ku Rei*

¿Qué sensación apareció en tus manos?

¿La sensación fue inmediata o gradual?

¿Cómo se siente tu energía después del ejercicio?



EJERCICIO 9

El símbolo en autotratoamiento

Objetivo: aplicar el símbolo en una práctica real.

- 1.Dibujá el símbolo sobre tu corazón.
- 2.Colocá tus manos allí.
- 3.Permanecé 5–10 minutos.

Observá la diferencia respecto al autotratoamiento sin símbolo. *Simbolo sugerido: Cho Ku Rei*

¿Sentiste diferencia al usar el símbolo?

¿La percepción energética fue mayor, menor o igual?

¿Qué cambió en tu estado interno: tu calma, tu claridad o tu presencia?



EJERCICIO 10

Envío Reiki a distancia a una persona

Objetivo: aprender a dirigir Reiki más allá del contacto físico.

1. Pensá en una persona que haya dado su consentimiento.
2. Visualizala frente a vos.
3. Dibujá el símbolo.
4. Colocá las manos frente a vos y enviá Reiki durante 5-10 minutos.

Símbolo sugerido: Hon Sha Ze Sho Nen

¿Sentiste flujo energético durante el envío?

¿Fue diferente a una sesión presencial?

¿Cómo percibiste la conexión con la persona: clara, difusa, estable o cambiante?



EJERCICIO 11

Envío Reiki al pasado o al futuro

Objetivo: aplicar Reiki más allá del tiempo lineal, trabajando con la intención y los símbolos. En el Nivel 2, Reiki puede dirigirse no solo a una persona o situación presente, sino también a experiencias pasadas o a eventos futuros. Esto no modifica lo ocurrido, pero puede armonizar la carga energética asociada a esa experiencia y aportar mayor equilibrio en el presente.

Símbolo sugerido: Hon Sha Ze Sho Nen

Práctica:

1. Buscá un lugar tranquilo.
2. Cerrá los ojos y conectá con tu respiración.
3. Pensá en una situación pasada o futura que desees armonizar.
4. Dibujá el símbolo correspondiente.
5. Colocá tus manos frente a tu cuerpo o sobre el corazón.
6. Permití que Reiki fluya durante 5 a 10 minutos.

No fuerces el proceso. Solo permití.

¿Trabajaste con una situación del pasado o del futuro?

- ☐ Pasado
- ☐ Futuro

¿Qué sensación apareció durante la práctica?



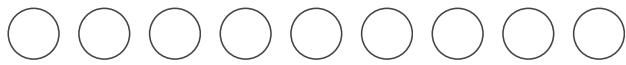
¿Cambió algo en tu percepción de la situación?

¿Cambió algo en tu estado emocional después de la práctica?

¿Cómo te sentís ahora al pensar en esa situación?



Nivel de conexión percibido:



(Colorea el círculo correspondiente)

Colocá tus manos en el corazón durante unos segundos. Observá tu respiración y tu estado general. Cuando sientas que el proceso está completo:

- Agradecé internamente a la energía Reiki.
- Soltá conscientemente la situación.
- Realizá una respiración profunda.
- Volve tu atención al presente.

Permití que la práctica se integre.

Palabra o símbolo que describa la experiencia:



EJERCICIO 12

Uso del símbolo en el campo energético

Objetivo: expandir Reiki en el aura.

1. Dibujá el símbolo frente a tu cuerpo.
2. Colocá las manos sobre el corazón.
3. Permanecé 5 minutos.

Símbolo sugerido: Cho Ku Rei

¿Qué sensación apareció en el cuerpo?

¿Sentiste expansión energética?

¿Percibiste la energía solo en el cuerpo físico o también alrededor tuyo?



EJERCICIO 13

Reiki sobre una emoción actual

Objetivo: armonizar una emoción presente.

1. Identificá una emoción que estés sintiendo hoy.
2. Dibujá mentalmente el Sei He Ki.
3. Colocá tus manos en la zona del cuerpo donde se manifiesta la emoción.
4. Permití que Reiki fluya 5-10 minutos.

No intentes eliminar la emoción. Permití que se equilibre.

Símbolo sugerido: Sei He Ki

¿Qué emoción trabajaste?

¿Dónde la sentiste en el cuerpo?

¿Cambió la intensidad durante la práctica? ¿Cómo te sentis ahora?



EJERCICIO 14

Reiki para armonizar la mente

Objetivo: armonizar la mente.

1. Identificá un pensamiento que se repite con frecuencia.
2. Dibujá Sei He Ki.
3. Colocá las manos sobre la cabeza o el corazón.
4. Permanecé 5 minutos en silencio.

Observá si el pensamiento pierde intensidad. *Símbolo sugerido: Sei He Ki*

¿Qué pensamiento trabajaste?

¿La repetición mental disminuyó?

¿Apareció otro pensamiento relacionado?



EJERCICIO 15

Reiki para armonizar patrones repetitivos

Objetivo: armonizar patrones repetitivos.

1. Identificá un hábito emocional (ej. ansiedad, culpa, enojo).
2. Dibujá Sei He Ki.
3. Colocá las manos en el corazón.
4. Repetí mentalmente:
5. “Armonizo este patrón desde el equilibrio.”

5-10 minutos. *Símbolo sugerido: Sei He Ki*

¿Qué patrón trabajaste?

¿Se sintió resistencia o fluidez?

¿Cómo te sentiste después?



EJERCICIO 16

Maestría interior y presencia consciente: Permanencia en estado Reiki

Objetivo: sostener Reiki sin dirigir ni intervenir.

- 1.Sentate cómodamente.
- 2.Dibujá el símbolo maestro (Dai Ko Myo).
- 3.Colocá las manos sobre el corazón.
- 4.Permanecé en silencio 10 minutos.

No dirijas la energía. Solo permanecé presente.

¿Cómo se sintió permanecer sin intervenir?

¿La energía se percibió estable o cambiante?

¿Qué ocurrió en tu mente durante la práctica: hubo silencio, pensamientos o una sensación de presencia?



EJERCICIO 17

Maestría interior y presencia consciente: Reiki sin intención específica

Objetivo: soltar el control.

- 1.Colocá las manos sobre el cuerpo donde naturalmente se apoyen.
- 2.No elijas una zona específica.
- 3.No establezcas intención.
- 4.Permanecé 10 minutos.

Permití que Reiki actúe.

¿Fue difícil no dirigir la práctica?

¿Qué sensaciones aparecieron?

¿Pudiste soltar el control o apareció la necesidad de intervenir o dirigir la energía?



EJERCICIO 18

Maestría interior y presencia consciente: Integrar el símbolo maestro

Objetivo: integrar Dai Ko Myo en la práctica personal.

1. Dibujá el símbolo maestro.
2. Realizá autotratamiento completo.
3. Observá sin intervenir.

¿La percepción energética fue diferente?

¿La energía se sintió más estable o más profunda?

¿Sentiste una mayor sensación de unidad, calma o conexión durante la práctica?



Maestría interior y presencia consciente: Integración completa

Objetivo: reconocer Reiki como estado permanente.

Durante un día completo: Observá tu estado interno. Observá tus reacciones. Observá tu presencia. Sin intervenir.

¿Notaste mayor estabilidad interna?

¿Tu forma de reaccionar fue diferente?

¿Cómo describís tu relación con Reiki ahora?

