靈気

MANUAL DE REIKI PARA NIÑOS

Daniela Ramos
Maestra de Reiki
e-mail: daniela_ramos2001@hotmail.com
Fb: Daniela Ramos

MANUAL REIKI PARA NIÑOS

• ¿QUE ES EL REIKI?

El reiki es un sistema de armonización, de sanación, es un sistema que hace que nos sintamos mejor, se hace a través de nuestras manos y sobre todo con mucho amor.

Todos podemos hacer reiki con un maestro que nos enseñe y podemos hacerles a todos.

• HISTORIA DEL REIKI

Este sistema lo descubrió un maestro en Japón que se llamaba Mikao Usui…

… un día un alumno le pregunto al maestro ¿cómo podemos hacer para sentirnos bien y sanarnos nosotros mismos? entonces, como el maestro no sabía la respuesta, empezó a investigar en muchos lugares, viajo a distintas ciudades, busco en las iglesias, en los templos, leyó sobre Jesús, sobre buda, leyó muchos libros, hasta que un día encontró unos escritos y unos símbolos que hablaban de este sistema…

… hace miles de años los sabios sabían que éramos energía y que estábamos conectados con todo el universo y habían escrito sobre esto… los sabios conocían la manera de sanarnos y sentirnos más felices…

… después de encontrar estos escritos, mikao subió a una montaña muy alta para sentirse más cerquita de dios y para practicar y meditar lo que había descubierto, se quedó ahí 21 días, hasta que un día soñó que él se llenaba de luz y la energía lo bañaban, cuando despertó se sintió muy feliz y con una hermosa energía de amor en sus manos…

… bajo de la montaña muy feliz para contarle a todos lo que había descubierto, la energía del universo puede fluir a través de nuestras manos y podemos regalarla a todos los seres…

… a las personas que les enseño les gustó mucho esto y lo siguieron enseñando a otras personas y así sucesivamente…

… mikao le puso el nombre de reiki y a él le gustaría que todos los seres aprendamos este sistema de sanación y amor…

… mikao nos dijo que hay 5 principios de vida que tenemos que practicar:

- siempre ser agradecidos, podemos levantarnos todas las mañanas y agradecer todas las cosas lindas que tenemos.
- no preocuparnos por cosas que en realidad no han pasado.
- ni enojarnos con las personas o las cosas que nos pasan porque no ganamos nada, si algún día me enojo mucho trato de respirar, tranquilizarme y pesar en algo lindo.
- también mikao quería que seamos amables con todos, recordamos que aunque haya personas que nos traten mal, todos tenemos una lucecita y a lo mejor esa persona solo necesita amor.
- y debemos trabajar sobre nosotros mismos, para ser buenas personas, practicando estos principios y dando reiki a quienes nos pidan porque necesitan de nuestro amor.

(ESPACIO PARA ESCRIBIR O DIBUJAR ALGO SOBRE LA HISTORIA)

• HABLEMOS DE ENERGÍA:

Energía es PODER. Es poder realizar una cosa. En algún momento, en la escuela, nos enseñan que energía es la capacidad de realizar una tarea. Necesitamos energía para jugar, para estudiar, para realizar cualquier tipo de trabajo.

Pero lo cierto es que uno puede ver lo que hace la energía, puede sentirla, pero la mayoría de las veces no puede verla.

Veamos algunos ejemplos concretos:

El viento.

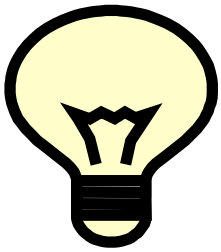
El viento sopla, pueden sentirlo en la cara, pueden ver como se tuercen las ramas de los árboles, también como vuelan impulsadas por el viento, las hojas en otoño. Pero… pero no pueden verlo. El viento es energía, porque puede realizar un trabajo. Con el viento se mueven los molinos que se usan para extraer el agua que está debajo de la tierra.

El sol.

Podemos sentir el calorcito de los rayos del sol en la cara, o en el cuerpo. Podemos ver cómo, después de la noche, el sol ilumina todo: se hace de día. Pero… no podemos ver los rayos, la energía del sol.

La electricidad.

La energía eléctrica hace que podamos encender la luz, la tele, el lavarropas de mamá, la compu, y muchísimas cosas más. ¡Qué problema cuando se corta la luz! vemos lo que hace, pero no vemos la energía eléctrica.



Con estos tres ejemplos: el viento, el sol, y la energía eléctrica, vemos que aunque no se vea, la energía sirve para que sucedan cosas (se mueve un molino, se ilumina el día, se enciende la compu).

- AHORA HABLEMOS DE... ENERGÍA REIKI.

Reiki, igual que las anteriores, es una energía que no se ve, pero que se manifiesta por lo que hace o por lo que con ella se puede lograr. Cuando la energía del viento se encuentra con el molino, éste mueve sus aspas, y al girar hace posible la extracción de agua de abajo de la tierra. Cuando la energía reiki se encuentra con una persona, a esa persona le pasan cosas: comienza a sentirse descansada, con buen ánimo, con ganas de hacer cosas. Recupera la alegría. Comienza a sentirse rodeada de amor.

TODOS SOMOS ENERGÍA!! , hay energía que recorre todo nuestro cuerpo, aunque no la veamos la energía esta y, si nos concentramos un poquito, podemos sentirla. A través de nuestras manos podemos darle energía y luz a nuestro cuerpo.

● ¿CÓMO NOS CONECTAMOS CON LA ENERGÍA REIKI?

Somos seres energéticos, estamos conectados con las demás personas, con la naturaleza, con los animales, con el universo.

Si la energía fluye a través nuestro, nos vamos a sentir bien, fuertes, sanos y felices, nunca nos olvidemos que todos somos luz, que hace que logremos lo que deseamos, tenemos poder interior, somos únicos, nos merecemos lo mejor y estamos todos conectados con todo y con todos.

La energía reiki se transporta por nuestro cuerpo. Reiki ingresa por la parte más alta de nuestra cabeza, de allí viaja al corazón, y desde el corazón baja por los brazos hasta que llega a las palmas de las manos.

Además tenemos CENTROS DE ENERGÍA en todo el cuerpo, un montón, pero hay 7 que son muy importantes. Cada centro de energía debe estar lleno de luz y movimiento, debe estar activo para que estemos sanos, por eso poniendo las manos allí los podemos llenar de luz para que despierten. En la India les llaman CHAKRAS…

• PRACTICAR REIKI

Ya hemos visto qué es la energía.

También vimos que existe una energía que se llama reiki, que está llena de sensaciones amorosas, de alegría y sanación.

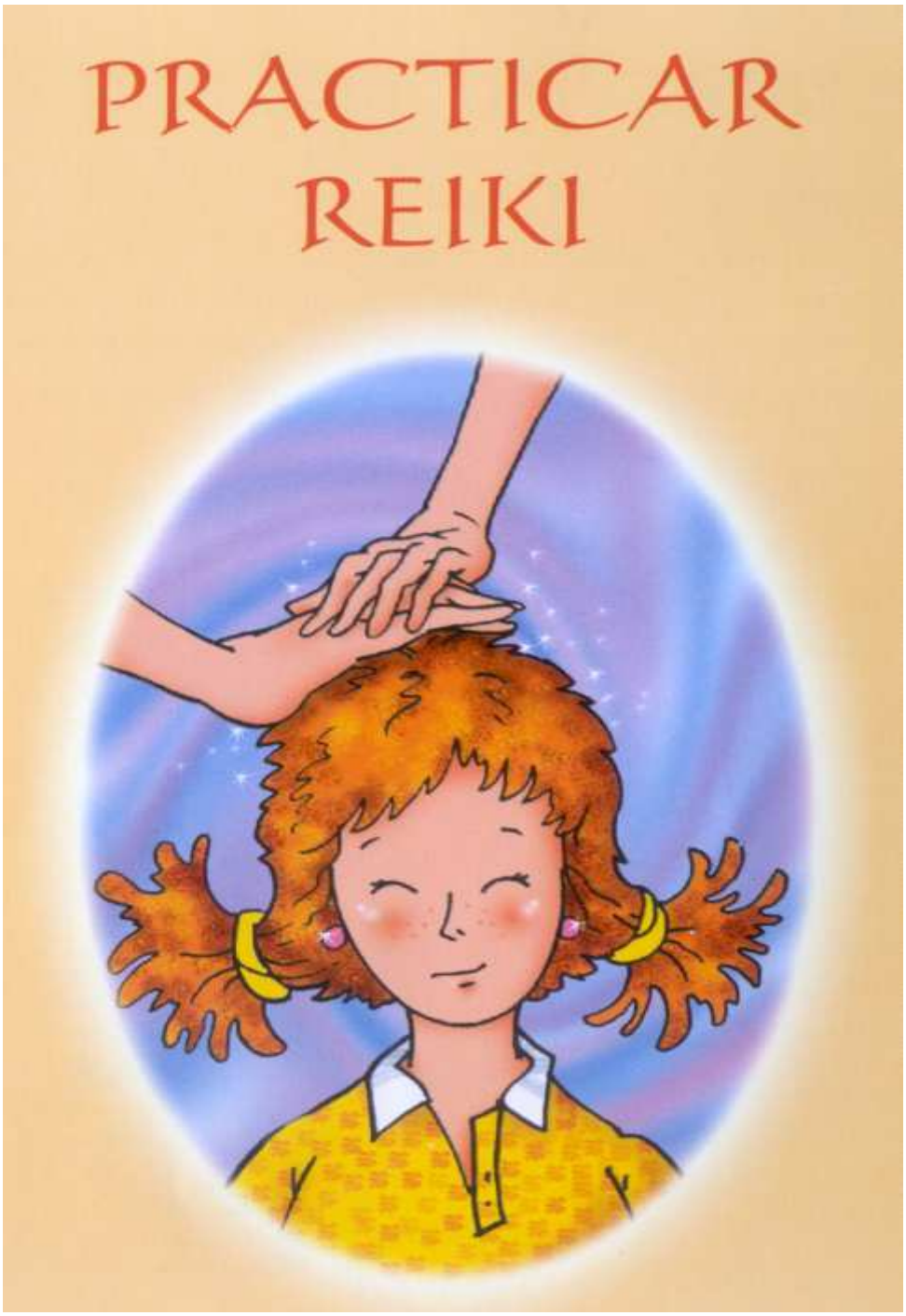
Y vimos cómo esa energía ingresa a nuestro cuerpo y viaja hacia nuestras manos. Ahora vamos a aprender la forma en que podemos dar esa energía que atraviesa nuestro cuerpo.

Pero antes recordemos una cosa. Cuando nos golpeamos y nos duele (por ejemplo una rodilla), y vamos llorando a contarle a mamá lo que nos sucedió, ¿mamá que hace? Apoya sus manos en el lugar que nos duele. Acaricia el lugar con amor para que el dolor termine, para que nos aliviemos. Y casi siempre ¡nos aliviamos y volvemos a jugar!

Cuando damos reiki lo hacemos de la misma forma: CON AMOR.

La forma de dar reiki es la siguiente:

1- hacemos un pedido sincero, desde el corazón; le pedimos a la energía reiki que ingrese por nuestra cabeza y llegue a nuestras manos para: "poder ayudar".
2- colocamos las manos sobre la zona donde nosotros mismos u otra persona necesita alivio.
3- las dejamos allí un rato (a todos nos gusta mucho sentir como nos abriga esa cálida energía).
4- para finalizar, quitamos las manos, y las colocamos en posición de rezo, y le agradecemos a la energía reiki por habernos acompañado.



Es importante aclarar que las manos pueden tocar el cuerpo o quedar flotando por sobre el cuerpo, a una pequeña distancia de la piel.

• ¿A QUIEN LE PUEDO HACER REIKI?

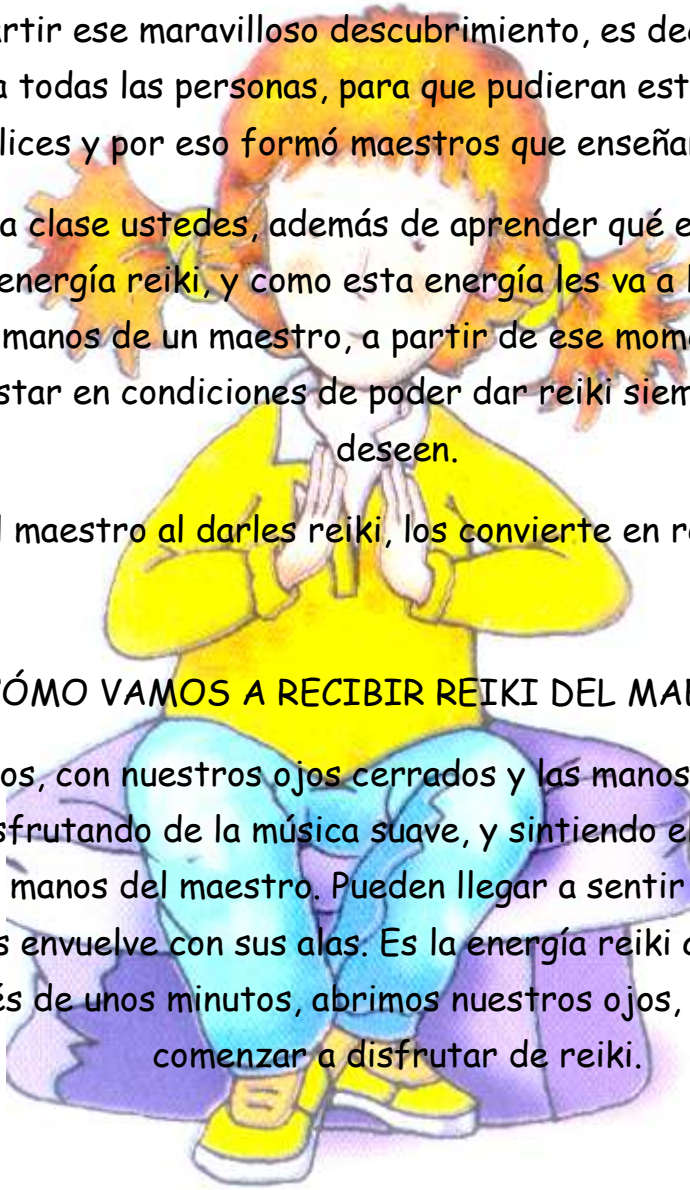
Le podemos hacer reiki: a nosotros mismos… a otras personas, mama, papa, hermanos, primos, amigos… a las plantas… a nuestras mascotas…

• CONVERTIRNOS EN REIKISTAS. LA INICIACIÓN

Cuando el maestro usui descubrió reiki, se preocupó mucho en compartir ese maravilloso descubrimiento, es decir, que reiki llegara a todas las personas, para que pudieran estar más sanas y felices y por eso formó maestros que enseñaran reiki.

En esta clase ustedes, además de aprender qué es reiki, van a recibir energía reiki, y como esta energía les va a llegar a través de las manos de un maestro, a partir de ese momento ustedes van a estar en condiciones de poder dar reiki siempre que así lo deseen.

El maestro al darles reiki, los convierte en reikistas.



CÓMO VAMOS A RECIBIR REIKI DEL MAESTRO:

…sentados, con nuestros ojos cerrados y las manos en posición de rezo, disfrutando de la música suave, y sintiendo el calor que sale de las manos del maestro. Pueden llegar a sentir como que un ángel los envuelve con sus alas. Es la energía reiki que los abraza. Después de unos minutos, abrimos nuestros ojos, y ya podemos comenzar a disfrutar de reiki.

● ¿QUÉ HACE UN BUEN REIKISTA?

- anda por la vida desparramando alegría.
- está siempre atento para ayudar a los demás.
- es amoroso con todas las personas, y sobre todo con su familia.

… recuerda siempre que hay una energía hecha de amor que lo acompaña y que puede entregar a través de sus manos

¿QUÉ MÁS SE TE OCURRE QUE PODEMOS HACER COMO BUENOS REIKISTAS?

• MEDITACION

¿Qué es meditar?

Meditar es conectarnos un rato con nosotros mismos, con nuestro interior, relajarnos, respirar tranquilamente y recordar que somos seres únicos, infinitos y poderosos. Que estamos en este momento, aquí y ahora y somos merecedores de toda la felicidad y la paz del mundo.

Se puede meditar en cualquier momento y lugar, pero si tenemos la oportunidad de prepáranos, debemos elegir un lugar donde no haya mucho ruido, apagar la televisión, puede haber si quieres una música sueva, debes sentarte cómodamente o acostarte, cerrar los ojitos, respirar tranquilamente por un rato y empezamos:

…puedes imaginar una luz brillante y hermosa entre tus ojos, sentimos como esa luz nos trae tranquilidad, amor y alegría…

… luego imaginamos que esa luz se expande, se hace más grande y abarca toda nuestra cabeza… nuestros ojos, orejas, nariz, boca y todos nuestros pensamientos son puros y luminosos…

… luego imaginamos que esa luz baja hacia nuestro corazón y de allí hasta todo nuestro cuerpo… panza, brazos, cadera, piernas y pies, todo nuestro cuerpo está lleno de luz… sentimos paz, amor y alegría…

… tenemos mucha luz y podemos imaginar que se la enviamos a todas las personas que queremos mucho, a nuestros padres, abuelos, hermanos, primos, amigos…. ellos también se llenan de luz y están sanos y alegres…

…luego pensamos en toda la ciudad y nuestro país y países del mundo… imaginamos que todos los seres están con mucha luz, están sanos y felices, los animales, las plantas, toda la tierra está llena de luz y felicidad…

…seguimos más allá y salimos de la tierra, imaginamos todos los planetas y las estrellas iluminadas, todo es luz, todo es amor, y nosotros somos esa luz… ¡qué alegría!

Daniela Ramos.

Licenciada en Educación Física, Instructora en entrenamiento, Profesora Superior de Danza Jazz. Maestra de Reiki Usui, Karuna, Angelico, Kundalini, Mariel y de Reiki para niños. Instructora en Tai Chi Qi Gong y estudiante de Yoga.

Autora del libro "Nacemos espirituales, Vivamos espirituales", un libro para que los adultos podamos acompañar a los niños del mundo.

Este manual fue realizado en base a:

- Manual de reiki para niños de Jorge Omar Lies
- Libro: Compartiendo Reiki con los niños, Nancy Anne Chappell
- Libro: Reiki kids, Claudio Marquez
- Libro: Nacemos espirituales, Vivamos espirituales, Daniela Ramos