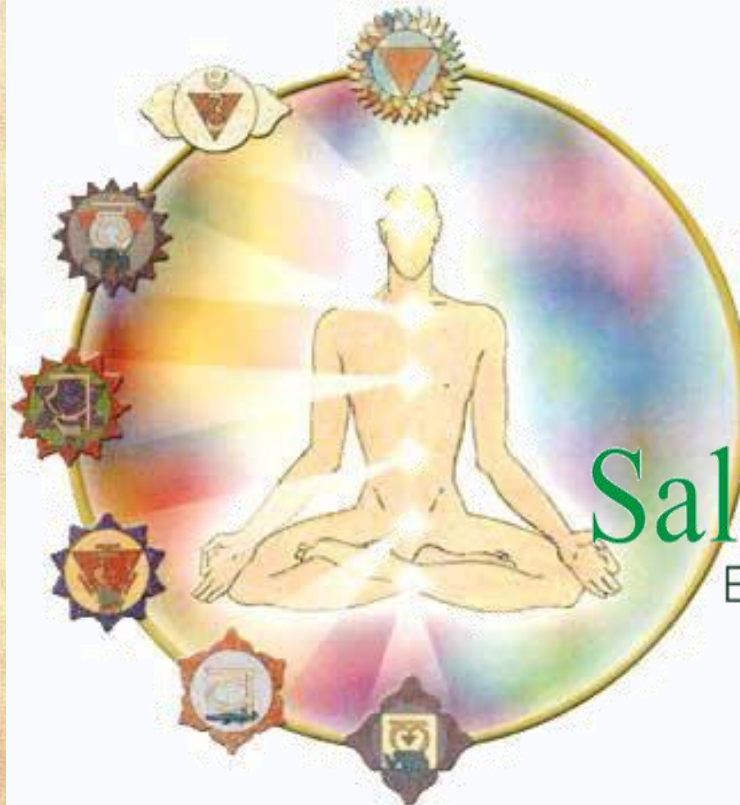


La presencia ,consciencia y sintonía



REIKI TERAPIA



Salvador Suarez
ESCUELA DE REIKI

LOS TRES FILTROS SOCRATES



Tres filtros de Socrates

consciencia se refiere a la capacidad del ser humano para percibir la realidad y reconocerse en ella. **La conciencia**, en cambio, es el conocimiento que tiene el ser humano de lo que está bien y lo que está mal. En ciertas situaciones, los términos pueden ser intercambiables.

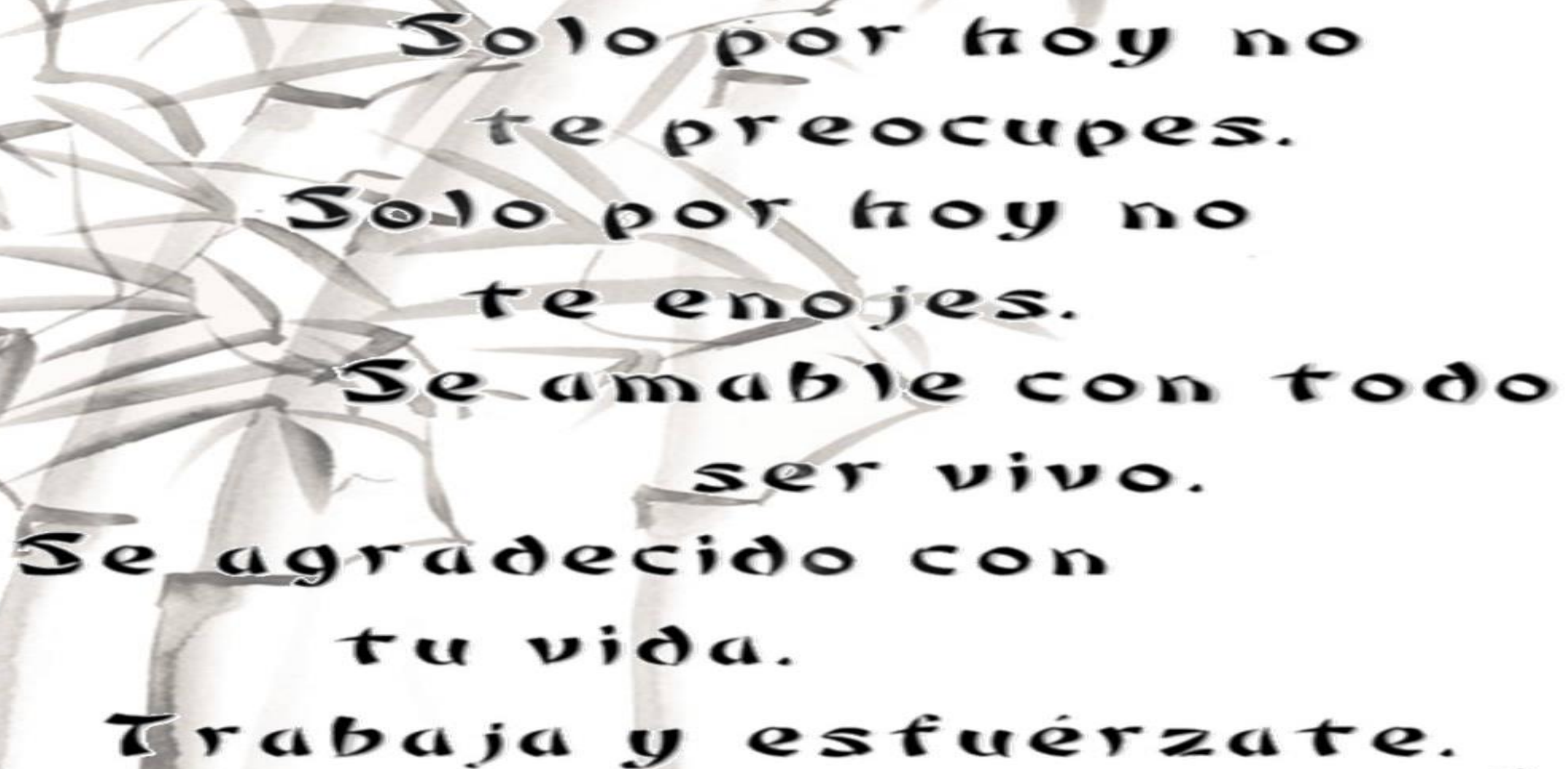
Consciencia Se refiere a la capacidad del ser humano para reconocer y percibir la realidad que lo rodea, y para relacionarse con ella y reconocerse dentro de ella. En este sentido, es el acto psíquico por medio del cual el individuo se reconoce a sí mismo en el mundo.





El Reiki adoptó
como símbolo
el **BAMBU**,
por su
simplicidad,
resistencia,
vacío, rectitud
y perfección

El bambú se utiliza para construir andamios de edificios, muebles y embarcaciones, es decir, el reikista tiende a permanecer fuerte y resistente frente a las inclemencias



Solo por hoy no
te preocupes.
Solo por hoy no
te enojés.
Se amable con todo
ser vivo.
Se agradecido con
tu vida.
Trabaja y esfuerzate.

靈氣

Al simplemente colocar tus manos (con los dedos juntos) sobre ti mismo o sobre otra persona, le permites a la energía fluir desde la fuerza universal a través de ti, tu cuerpo, tus manos y hacia tu paciente o hacia ti mismo.

La energía del Reiki es la energía vital de la fuerza universal que proviene de una fuente creativa omnipresente, de lo que todo está hecho (incluyendo el reino animal, el reino vegetal, el reino mineral y todos los objetos inanimados) y es una fuerza extremadamente llena de energía sanadora.

El Reiki es una de las pocas modalidades de sanación que pueden ser usadas por ti mismo para curarte. El Reiki no entra en conflicto con otros métodos de salud, pero invariablemente mejora los resultados. No interfiere con los tratamientos médicos convencionales, pero sí facilita los beneficios de la sanación. El Reiki acelera el proceso de sanación y proporciona una fuente de restauración de energía, mientras la persona está enferma, bajo tratamiento médico o en proceso de recuperación.

Practicar Reiki con consciencia

Conocimiento que el ser humano tiene de su propia existencia, de sus estados y de sus actos.

Conocimiento responsable y personal de una cosa determinada, como un deber o una situación

La sanación Reiki es una forma de pura energía y cuando se combina con el deseo sincero o intención de un cliente, se llega a un profundo nivel de curación en cuatro niveles (físico, mental, emocional y espiritual) y éste se manifiesta en sus vidas a través de la armonía y el equilibrio. Siempre recuerda que la fuerza de la energía universal es neutral y espera por el reforzamiento positivo y productivo del cliente.

Tú, como practicante de Reiki, eres el canal y no debes dejar que tu ego o tu deseo de curar a tu paciente interfiera. Debes permanecer como un recipiente vacío a través del cual la energía fluirá. Esto dará paso a la sanación del paciente.

El Reiki es una herramienta que puede ser usada en cualquier momento y en cualquier lugar, para liberar el estrés, aliviar el dolor y llenarte de energía.

vivimos en el modo “piloto automático”, nuestra mente nunca deja de pensar: historias del pasado, fantasías del futuro, mientras nuestro cuerpo está presente, nuestra mente no para de divagar, la mayoría de las veces ni siquiera somos conscientes de nuestras acciones, perdiéndonos la experiencia del momento. Y eso nos conduce a viejos patrones de conducta que nos llevan a reaccionar en vez de responder a la experiencia

Con reiki Podemos aprender a ser conscientes de cómo nos movemos, cómo nos sentimos (tanto física como emocionalmente), y cómo respondemos o reaccionamos ante cada momento de la vida. En realidad es una cualidad de nuestra conciencia, que nos permite vivir una vida más plena, consciente y creativa.



Desde tiempos remotos conocemos el poder curativo de las prácticas orientales; sabemos de sus efectos benéficos en la salud y el bienestar psicológico. Algunos investigadores se han centrado en demostrar sus efectos tanto en la salud física como en su uso en la psicoterapia y la enseñanza. El reiki ayuda a la Reducción de Estrés Basado en los estados subjetivos de sufrimiento y mejorar la función inmunitaria, acelerar las tasas de curación y nutrir las relaciones interpersonales y un sentido general de bienestar. La idea general del beneficio de reiki es que la aceptación de la La energía reiki canalizada por si mismo o el terapeuta puede aliviar la batalla interna que puede emerger cuando las expectativas de cómo debe ser la vida no encajan en como es la vida. Estar con consciencia en si mismo implica sentir que se es, sentir los propios juicios, y apreciar que estas sensaciones, imágenes, sentimientos, y pensamientos vienen y van. Si tenemos una actitud COAL (siglas en inglés de: curiosity, openness, acceptance and love) el resto tiene lugar por si mismo. No hay un objetivo particular, ningún esfuerzo en “deshacerse” de algo, simplemente la intención de ser, y, específicamente, el experimentar estar en el momento sin llevarse por los juicios y objetivos. Implica una actitud de distanciarse de la actividad de la propia mente. El terapeuta ha de apoyar y señalar con su presencia y consciencia plena el contacto intrapersonal del paciente

la actitud de consciencia plena (al practicar reiki) sobre os estados y procesos internos es una forma de auto-relación, una forma interna de sintonía con uno mismo, que crea los mismos efectos que la sintonía interpersonal. esta capacidad situada en el área prefrontal del córtex, aquí reside la capacidad de la mente de volverse sobre sí misma y observarse. Podríamos decir que la persona se dispone a estar plenamente presente observando con respeto y aceptación su mundo interno.



La presencia

también incluye lo contrario de de-centrarse; es decir, el terapeuta que está totalmente en contacto pleno con su propio proceso interior y sus reacciones. La historia del terapeuta, sus necesidades relacionales, sensibilidades, teorías, su experiencia profesional, su propia psicoterapia, y lecturas que le interesan, todo conforma las reacciones únicas del terapeuta hacia el cliente.

Cada uno de estos pensamientos y sentimientos dentro del terapeuta es una parte esencial de la presencia terapéutica. El repertorio del conocimiento y experiencia del terapeuta es un recurso rico para la sintonía y la comprensión.

La presencia involucra tanto la aportación de la riqueza de las experiencias del terapeuta a la relación terapéutica como el de-centrarse del sí mismo del terapeuta y el centrarse en el proceso del cliente.



Sintonización reiki

una vez que estés en sintonía con el Reiki, a través de la iniciación, estarás permanentemente vinculado a la energía universal del Reiki, sin necesidad de una alteración consciente de tu mente (por ejemplo, meditación, imaginar o visualizar)

“El cerebro obtiene el mapa del estado del cuerpo. Puesto que el cerebro supervisa todo el organismo, local y directamente (a través de las terminaciones nerviosas) y global y químicamente (mediante el torrente sanguíneo),



la experiencia sensorial juega un papel crítico en la generación de estados emocionales. Los estados emocionales están generados por el perfil químico corporal, el estado visceral y por la contracción de la musculatura estriada de la cara, garganta, tronco y extremidades (Damasio, 1999).



Daniel J. Siegel en su libro **The Mindful Brain** (2007) postula que la sintonía interpersonal de un apego seguro entre el padre y el hijo promueve la capacidad para las relaciones íntimas, la resiliencia y el bienestar. Va más allá diciendo que la relación terapéutica efectiva entre el terapeuta y el paciente promueve el crecimiento de las fibras en el área

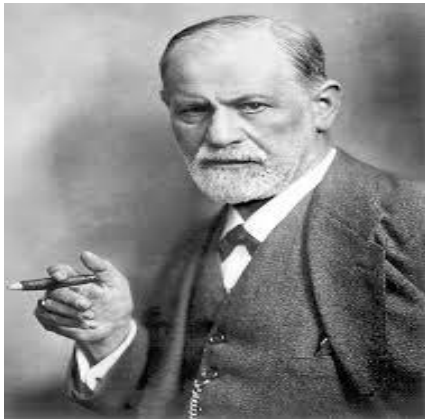
El terapeuta pues ha de desempeñar el papel que hace un buen padre o madre, actuando como un córtex auxiliar externo que presta atención a la narrativa verbal y no verbal que manifiesta el cliente en el momento que están frente a frente. En una actitud presente puede dejarse impactar, sin ideas preconcebidas, por la experiencia emergente del paciente, indagando sobre aquellos aspectos de la experiencia que aparecen en la narrativa (pensamientos, fantasías, reacciones fisiológicas, gestos, estados emocionales y sensaciones), en adecuada sintonía con el ritmo, las necesidades relacionales y evolutivas. De este modo, puede facilitar una experiencia de continuo contacto interpersonal que facilita asimismo el contacto interno.

Sintonizarse con el paciente



Freud (1912) afirmaba que el terapeuta debería atender a su paciente con “atención flotante”:

“Consiste en no hacer ningún esfuerzo por concentrar la atención en nada particular y mantener la misma medida de calma y quietud atenta con respecto a todo lo que uno escucha – de “atención uniformemente suspensa”. ... tan pronto como la atención se concentra deliberadamente en un grado determinado, uno comienza a seleccionar el material que está frente a él; un punto se fijará en la mente con una claridad particular y, consecuentemente, se prescindirá de otros, y en esta selección se seguirán las propias expectativas o las propias inclinaciones. Esto es lo que no debe hacerse. ... si en esta selección se siguen las propias expectativas existe el peligro de no hallar nunca nada más de lo que ya se sabe, y si uno sigue sus propias inclinaciones nada de lo que se perciba será ciertamente falsificado (p. 11-112”.



la presencia también incluye **SINTONIZACION** permitirse a sí mismo ser manipulado y conformado en cierto modo por el cliente de manera que eso mantenga la autoexpresión del cliente. Como terapeutas eficaces llegamos a ser la arcilla que se amolda y se da forma para encajar con la expresión del mundo intrapsíquico del paciente, contribuyendo a la creación de un nuevo sentido del sí-mismo-en-relación (Winnicott, 1965). La presencia fiable y consistente, y en sintonía, del terapeuta se opone a la sensación del cliente de vergüenza y de infravaloración. La calidad de la presencia crea una Reikiterapia que es única con cada cliente: sintonizado e involucrado con las necesidades relacionales emergentes del cliente.



Resumiendo
consciencia
Atención
(presencia)
sintonización



REIKITERAPIA

¿CÓMO ESTÁ EL VASO?





OPTIMISTA

"El vaso está medio lleno"



PESIMISTA

"El vaso está medio vacío"



REALISTA

"Sí, de acuerdo, es un vaso"



IDEALISTA

"Un día, la fusión nuclear de este vaso traerá paz y prosperidad"



CAPITALISTA

"Si lo embotello y le doy otro nombre, puedo hacer una fortuna"



COMUNISTA

"Este vaso nos pertenece a todos y en la misma exacta proporción"



CONSPIRANOICO

"El vaso ha sido manipulado para controlar nuestras mentes"



SEXISTA

"Este vaso no se recarga solo... ¡Hey! ¡Vaya culito!"



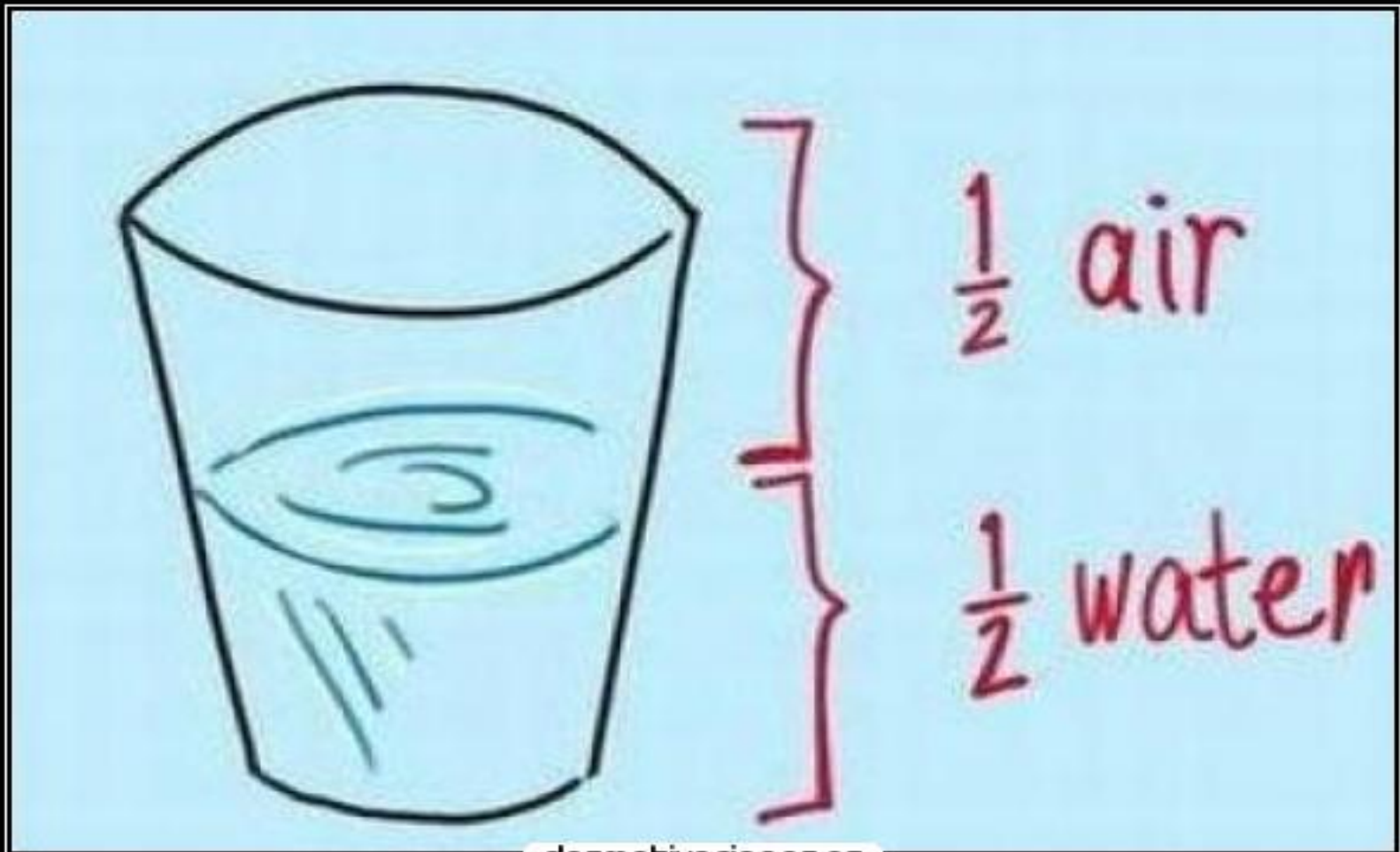
NIHILISTA

"Ese vaso no existe. En realidad, yo tampoco existo"



OPORTUNISTA

"Veo una linda camiseta por aquí"



desmotivaciones.es

Hay gente

que ve el vaso medio lleno. Otros que lo ven medio vacío. Depende de como mire uno la vida.

TU PROBLEMA
ES QUE EN VEZ
DE VER EL MEDIO
VASO LLENO, LO
VES MEDIO
VACÍO.

MI PROBLEMA
ES QUE YO LAVO
EL VASO.

ESO
Y EL MORRO
DE ALGUNOS.





El proceso aprovecha el estado de vigilia en el cual nuestro cuerpo mental dominante baja sus barreras de defensa y de auto juzgamiento que bloquea la percepción instintiva e inconsciente en estado lucido. Antes de ir a dormir, prepara un vaso de agua (mediano, lleno) con unas gotas de limón (se forma una solución electrolítica).

Realiza un ejercicio de relajación y aquietamiento para tu mente. reiki Toma una posición cómoda, bien relajada y comienza.

Cierro los ojos y voy a imaginarme que una luz blanco-plateada se agranda y expande en mi corazón, a medida que ingresa y egresa el aire por mi nariz, lentamente. Hasta formarme un aura de luz blanco-plateada tan grande como quiera. Cuando todo es luz por dentro y por fuera, voy a pensar al inspirar:

“Yo soy luz” y al exhalar voy a afirmar (susurrando y dejando escapar el aire) “Yo soy luz”.

Esto lo voy a repetir siete veces. Luego voy a pensar al inspirar: “Yo soy paz” y al exhalar voy a afirmar (susurrando y dejando escapar el aire) “Yo soy paz”. Esto lo voy a repetir también siete veces.

Una vez concluido este ejercicio de relajación, comienza con la técnica.

Antes de acostarte, toma un vaso de agua con ambas manos sin que los dedos se toquen entre si.

Coloca los ojos cerrados como si miraran hacia arriba. Esto provocara un estado psíquico especial (sin forzarte, si no puedes solo concéntrate en la luz del corazón). Llama a tu ángel o a tu Yo Superior como sueles hacerlo. Si lo deseas, puedes decir:

Desde mi Presencia Yo Soy y mi Santo Cristo Interior pido a Dios Padre/Madre que me indique durante el sueño que hacer para solucionar “X” problema o que me indique que puedo hacer en tal circunstancia (no dar mucha explicación, muy breve y simple) y que si al despertar no recuerdo, que actué como si supiera. Doy gracias porque ya esta hecho”

Debes tomar la mitad del vaso de agua y dejarlo en la mesa de luz. Al despertar, tomaras nuevamente el vaso de agua con las dos manos con los dedos separados, y beberás el resto del agua y te dices interiormente:

Agradezco a mis ángeles y a mis guías su ayuda. Se que esto es lo único hacer para hallar la solución al problema que tengo. Doy gracias porque ya esta hecho”.

FORMACIÓN REIKI SHAMBALLA MULTIDIMENSIONAL

Miércoles de 17 a 20h en Valleseco G.C.

La sanación multidimensional de Shambhala te ayuda a reconectarte con la plena expresión de tu propio poder para que puedas experimentar la realización de cada faceta de tu vida. Es una práctica espiritual concebida como una forma de sanación energética.

Incluye 352 símbolos.

1º nivel: aprendemos 1 nivel de reiki tradicional y reiki 2 tradicional

2º nivel: energía karuna y sanación kármica.

3º nivel: reconexión de tu ser con otras dimensiones.

4º nivel: activación de la maestría de reiki atlante.

Duración 3 meses

Coste: 30€ /mes



Asociación Canaria de Universidades Populares

Entidad de Interés Público Insular

Entidad de Interés Público de Canarias

Inscripciones:

Ayto. Valleseco

Tlf: 928.61.80.22 ext.229



Salvador Suarez
ESCUELA DE REIKI

ENERO 2018

GEMOTERAPIA ONLINE

3 MESES UNA CLASE SEMANAL

