



# ¿Es la práctica de Reiki segura? Aprender a confiar en la práctica de Reiki por Susan Mitchell, Reiki maestra

---

[Susan Mitchell](#) aprendió la práctica de Reiki de Hawayo Takata, quien ayudó a introducir la práctica de Reiki de Japón a los EE.UU. con su Reiki Master, Chujiro Hayashi, maestro de Reiki del linaje directo de Sensei Mikao Usui.

Publicado originalmente en inglés en [el blog del Centro de Reiki](#) de [Pamela Miles](#)  
-- [Is the Reiki Practitioner Safe? Learning to Trust Our Reiki Practice.](#)

---

Una pregunta que se hace en casi todas las clases de Primer Grado de Reiki es: ¿Cómo podemos protegernos a nosotros mismos cuando ofrecemos un tratamiento de Reiki a otras personas?

Detrás de esta pregunta, esta la preocupación de que podríamos absorber o de alguna manera asumir la enfermedad o el estado emocional de la persona a la que estamos tratando. Esta preocupación crece a medida que realizamos diversos tratamientos a personas con graves enfermedades.

## Curación Reiki

Terapeutas de todas las especialidades conocen la sensación de estar agotado. Las prácticas curativas tradicionales suelen incluir técnicas para proteger o reconstruir la energía del practicante antes y después de la sesión.

La práctica de Reiki no es así.

De hecho, Hawayo Takata resaltó a sus alumnos en cada clase, diciéndoles que no se absorbe nada de otras personas cuando se practica Reiki.

Esa declaración fue la única razón por la que me inscribí en la formación de primer nivel de Reiki. Hasta ese momento, sentirme agotada por otras personas había sido un gran problema para mí. Yo trabajaba en un centro de rehabilitación psiquiátrica después de graduarme de la universidad, y rápidamente aprendí que no tenía ni idea de cómo mantener mis límites. Yo era como una esponja y pagué un precio doloroso.

Después de dejar ese trabajo, no quería tener nada que ver con ayudar a la gente.

## La confianza en la práctica Reiki se confirmó

No hasta que mi marido llegara a casa de oír hablar de Reiki por Hawayo Takata en la Universidad Estatal de San Francisco. Paul había quedado profundamente impresionado por las historias de sanación, la integridad que ella irradiaba, y su declaración de que cualquier persona podría aprender a practicar Reiki.

Compartió todas las historias que ella dijo y cuando citó ella diciendo, que no se absorbe nada de otras personas cuando se practica Reiki, tuve un poderoso reconocimiento interior de la veracidad de sus palabras. Y fue entonces cuando me decidí a aprender a practicar.

Treinta y cinco años de experiencia en la práctica de Reiki han confirmado mi confianza inicial.

## El espejo de la práctica de Reiki

Reiki es una práctica transformadora. Sin embargo, todavía tenemos personalidades, limitaciones. A través del autotratamiento diario y recibiendo tratamiento de los demás, nuestra práctica de Reiki nos ayuda a vernos con más claridad.

Y nos vemos con más claridad cuando nos desprendemos de las suposiciones o ideas acerca de lo que "debemos" ser capaces de hacer. Cada uno de nosotros es diferente, y cada uno de nosotros tiene que respetar y cuidar de uno mismo.

Yo he aprendido, por ejemplo, que no puedo tratar a muchas personas. Soy más feliz cuando veo a tres o cuatro clientes al día, tres o cuatro días a la semana. Al ser una persona introvertida, necesito estar un tiempo alejada de la gente con el fin de estar constantemente presente.

De vez en cuando podemos sentirnos incómodos después de dar un tratamiento. Si eso sucede, mira a ver cómo estabas de separado durante el tratamiento. En lugar de colocar las manos pasivamente, estabas tratando de hacer algo, tratando de hacer que algo suceda, o estabas conectado a un resultado en particular?

Otra posibilidad es que el cliente está reflejando algo de ti, tal vez tu problema personal. Puede ser algo en su condición o su personalidad que resuena contigo.

Es muy importante participar en nuestro propio trabajo interior.

Dicho esto, de vez en cuando nos encontramos con una persona con la que no nos sentimos cómodos en el tratamiento, y puede que no entendamos por qué.

En esos momentos, respeta tu necesidad y sigue tu intuición.

No estás obligado a tratar a todas las personas. Siempre puedes referirle a otro terapeuta, si tú no te sientes bien tratándole.

He comprobado que las enseñanzas de Hawayo Takata han resistido la prueba del tiempo: **no se absorbe nada de otras personas cuando se practica Reiki.**

Y como nos hacemos autotratamiento a diario, cuidamos de nosotros, respetamos nuestras necesidades, experimentamos la sabiduría de su receta: "La práctica de Reiki es en primer lugar para uno mismo, luego tu familia y amigos."

Publicado originalmente en inglés en [el blog del Centro de Reiki](#) de [Pamela Miles](#) -- [Is the Reiki Practitioner Safe? Learning to Trust Our Reiki Practice](#)

Sincero agradecimiento a Lidia Lucena por la traducción.

©Pamela Miles y Susan Mitchell 2013.