

# LOS CINCO PRINCIPIOS DEL REIKI

---

Método secreto para atraer la felicidad.  
Maravillosa medicina para todas las enfermedades del cuerpo y del alma.

✧ **SOLO POR HOY NO TE ENOJES**

✧ **SOLO POR HOY NO TE PREOCUPES**

✧ **SOLO POR HOY DEMUESTRA APRECIO Y AGRADECIMIENTO**

✧ **SOLO POR HOY TRABAJA DURO (SOBRE TI MISMO)**

✧ **SOLO POR HOY SE BONDADOSO Y AMABLE CON TU VECINO Y  
CON TODO SER VIVIENTE.**

Por las mañanas y al anochecer, siéntate en el suelo con las piernas cruzadas o sobre ellas (puedes sentarte en una silla o permanecer de pie, ya que lo más importante no es la postura sino la actitud mental) y pronuncia fuerte estas palabras y también, permite que resuenen en tu corazón.



Maestro Mikao Usui

# COMO TRABAJARLOS:

---

**“SOLO POR HOY NO TE ENOJES”** corresponde al Chakra 1º o Chakra Raíz. El enojo bloquea el Chakra Raíz.

## Posición de las manos:

- MANO IZQUIERDA en la frente Chakra 6 donde se localiza la intuición.
- MANO DERECHA busca el punto HUI YIN donde se localiza el Chakra 1 y habitan la seguridad junto con la creatividad.

“Intuyo lo que se me va a representar, creo la situación adecuada para mí y obtengo la seguridad suficiente para permanecer en el estado que deseo”.

## Segundo paso en la posición de las manos:

- MANO IZQUIERDA en el corazón, Simpatía, el Amor.
- MANO DERECHA en el punto HUI YIN con seguridad y creatividad.

“Creada la situación de seguridad puedo mostrarme como soy, simpático e irradiar amor, pues ya no hay energía agresiva en mí”

**“SOLO POR HOY NO TE PREOCUPES”** corresponde al Chakra 2º o Chakra sexual.

La preocupación bloquea el Chakra sexual o Chakra del Gozo Vital.

## Posición de las manos:

- AMBAS MANOS sobre los ojos.

“Equilibramos dos glándulas, la hipófisis y la pineal, obteniendo un efecto relajante desbloqueando la tensión del estado preocupante”.

## Segundo paso en la posición de las manos:

- AMBAS MANOS sobre las sienes:

“Equilibramos los hemisferios cerebrales derecho e izquierdo... la intuición sabiduría y comprensión racional, por lo que una vez relajado potencio mi intuición y comprendo de una manera racional por lo que mi actitud es sabia, me empiezo a ocupar dejando de lado la preocupación”.

## Practicar la risa:

- Técnica milenaria seguida y perseguida por los hombres a fin de liberar o someter las tensiones del cuerpo mental y emocional, beneficiando el cuerpo físico.

- Recobramos la alegría que es el estado natural de todos los seres vivos.
- “La risa nos da el estado de libertad”

## **“SOLO POR HOY DEMUESTRA APRECIO Y AGRADECIMIENTO”**

corresponde al Chakra 6º o Tercer Ojo.

### Posición de las manos:

- MANO DERECHA en el corazón potenciamos el amor y la compasión.
  - MANO IZQUIERDA en la frente donde se encuentran la voluntad y la clarividencia.
- “Con la voluntad consigo ver a mis semejantes desde la paz que me da el amor y la compasión, agradeciendo todo cuanto existe en Universo que está puesto para ayudarme en mi transformación”.

### Segundo paso en la posición de las manos:

- MANO DERECHA en la frente donde se encuentra la voluntad y la clarividencia.
  - MANO IZQUIERDA en la médula oblongata.
- “Potenciamos la expresión de nuestro agradecimiento haciendo fluir la energía bloqueada en las primeras vértebras cervicales”.

## **“SOLO POR HOY TRABAJA DURO (SOBRE TI MISMO)”** corresponde al Chakra

3º o Plexo Solar.

### Posición de las manos:

- MANO DERECHA en el plexo solar donde se encuentran el poder y la sabiduría.
  - MANO IZQUIERDA en el corazón donde se encuentran la compasión y el amor.
- “El fuego que alimenta el poder lo convierte a través del amor en sabiduría que reflejo hacia mí y hacia los demás con el ropaje de la compasión”.

### Segundo paso en la posición de las manos:

- MANO DERECHA en el plexo solar donde se encuentran poder y sabiduría.
  - MANO IZQUIERDA en la frente donde se asientan la clarividencia y la voluntad.
- “Es la voluntad de alcanzar la sabiduría que me potencia la clarividencia”

## **“SOLO POR HOY SE BONDADOSO Y AMABLE CON TU VECINO Y CON TODO SER VIVIENTE”** corresponde al Chakra 5º o de la Garganta.

### Posición de las manos:

- MANO DERECHA en el corazón donde me encuentro con la compasión y el amor.
- MANO IZQUIERDA en la garganta (chakra 5) donde se encuentra la comunicación, clarividencia y expresión.

“Potencio la comunicación conmigo y con los demás utilizando mi garganta para expresarme con amor y con comprensión”.

Segundo paso en la posición de las manos:

- MANO DERECHA en el pubis potencia la energía sexual, emociones y sensaciones.
- MANO IZQUIERDA en la garganta, centro de la comunicación.

“Desde aquí puedo canalizar mis emociones para poder comunicarlas mejor, más fluidamente”.