

EJERCICIOS PARA PRACTICAR Y DESARROLLAR TÚ MISMO

(Son ejercicios de prueba y puede que TÚ logres más que yo)

100° CK. LA CORAZA DE SANACIÓN DEL REIKI.

Es una especie de alimentación de energía **REIKI** pero muchísimo mas completísimo. **Y** cualquiera puede realizarlo, si comprende uno poco la esencia de lo que está haciendo.

Así que me repito uno poco: **Lo** que siempre digo: **Mejor** será que no me creáis simplemente porque yo lo diga. **Solo** es cuestión de ponerlo en practica solo uno mes, solo uno mes y solo uno mes, y verán sus resultados. **Pero** no importa porque muchísimos serán quienes lean, menos serán quienes lo elijan y muchos menos quienes sean verdaderamente escogidos.

Aunque no es diferente de lo que ya hablemos en el ejercicio número **41° ALIMENTO-LUZ-REIKI** es casi igual pero muchísimo más efectivo. **Resulta** que cuando vemos esta **FIG.** Es casi un más o menos el mismo sistema que utilizan los de **VIVIR DE LUZ** de Jasmuheen.



NOTA SOBRE LA FIG: Aunque está representada en blanco y negro, en realidad está **FIG.** es su original en color, que deberíamos imaginar que lo que vemos en color blanco que se refiere al esqueleto y al foco de luz por encima de la cabeza es de color dorado.

Pero claro este sistema que yo explico es más intenso consciente, constante y mucho menos complicado en cuanto a austeridades que ellos practican. Por lo tanto súper eficaz. (Bueno eficaz para quienes lo logren pero es tan sencillito que hasta uno niño puede practicar solo se necesita uno poco de voluntad y con el tiempo ya se convertirá en algo tan natural como el respirar y el caminar mismo.

Este método que les presento ya está descrito en los **VEDAS** desde hace unos cinco mil años. Procede de los planetas superiores y celestiales. Solo es cuestión de: **1º Visualizar** la energía universal desde el corazón mismo del universo. (Está representado con esa esfera destellante que está por encima de nuestra cabeza.

2º Visualizar que esa energía siempre baja constantemente por la coronilla e invade todos y cada uno de los huesos del cuerpo. **Es** por eso que hago la presentación de la figura presentando el armazón óseo lleno de luz y energía. **La** utilizan los semidioses y maestros. **Es** por eso que activan grandes poderes místicos pero sobre todo una gran y elevada postura espiritual. **La** cual sinceramente a las personas que estén muy condicionad@s a los quehaceres materiales y de este mundo, les rogaría que ni se atrevan a practicarlo. **Porque** este método los aleja de todo cuanto está relacionado con los quehaceres materiales y del mundo. **Sería** decir metafísicamente “**Morir** materialmente para renacer espiritualmente” **Ya** que con el tiempo sería vivir en otra atmósfera o dimensión. **Así** que, no me importa si me crees o no. **Pero** si no quieres llevarte una gran sorpresa porque estás muy anclado en la vida material, **MEJOR, NI LO PRACTIQUES.**

Pero bueno en el mundo siempre hay gente que si que quiere y continúa adelante. **Pues** entonces: **Bravo** por quienes lo intenten. **Pero** yo tengo mis condicionamientos y problemas materiales, así que soy mucho prudente con este ejercicio.

¿**Cuántos** años tiene esta información? **El** gran maestro celestial **VISVARUPA** escuchó esta forma de protegerse con este escudo de sanación y poder del **SEÑOR VISNU** y más tarde **VISVARUPA** se lo entregó al **SEÑOR INDRA** bajo la forma de **KAVACA** pronunciado kavacha. **Bueno** quizás suene mitológico pero es más bien **Metafísico** y por encima de **Metafísico** es..... **Es** sencillísimo solo se necesita concentración, constancia e imaginación y te aseguro que como mínimo ¡**NÓ!** Solo tendrás buena salud y sino mejor salud que la que hasta ahora has tenido. **Tengas** la enfermedad que tengas.

La verdad que como vemos **REIKI** es simplísimo ¡No entiendo por qué la gente lo complican tanto. Si **REIKI** fuera caramelos, estaría yo todos los días en las puertas de los colegios. Así de fácil y sencillo es **REIKI** pero seguro que no faltará mucho tiempo en que **REIKI** como uno caramelo esté en las manos de todo ser que desee mínimamente conocer el **REIKI**.

NOTA: No obstante te diré que aunque lo hagas matutinemente de un minuto a dos, tienes asegurada mucha salud en tu cuerpo.

Aunque dicho de otra forma sería decir lo siguiente:

Y esta es la mejor y más simple de las auto-terapias-**REIKI** creo que la más simplísima de todas. Y al mismo tiempo si señor@s superan a todas las complicadas terapias **REIKI** y otras terapias. Pero este método es solo personal. Solamente puede hacérselo un@ mism@, no puede ser practicado a otra persona, es algo totalmente individual.

Así que solo se tiene que pensar durante el día como está representado en la **FIG.** o bien en sus meditaciones diarias o bien todas las mañanas unos buenos y largos minutos en este ejercicio.

La columna vertebral es la madre de todas las enfermedades o bien es la madre de la plena salud y bien estar. Las energías, pensamientos, sentimientos sanos y en armonía, armoniza por completo todo el cuerpo porque todas estas energías bajan y son canalizadas a través de la columna vertebral. Entre cada disco vertebral salen unos finísimos ligamentos y nervios que se conectan a diferentes partes del cuerpo como órganos, glándulas, vísceras y diferentes centros motor del cuerpo. A través de la columna vertebral estos finísimos nervios manda la energía y por lo tanto, si estas energías son sanas y en armonía, todas las demás parte del cuerpo funciona en plena armonía.

Si los pensamientos, deseos, sentimientos son de índole poco armoniosos, las diferentes partes del cuerpo sufren, se enferman y se producen los dolores y bloqueos. También en ello ayudan en grande las tensiones, nervios, los cabréos, iras y etecés, así que ojo con la calidad de pensamientos, sentimientos y deseos.

El ejercicio de auto-sanación-**REIKI** solamente consiste en visualizar la columna vertebral como uno neón de luz, uno tubo de luz o bien uno ancho rayo que recorre constantemente la columna vertebral de forma que toda la columna vertebral es solo un foco de luz desde el cóccix hasta el corona.

200° CK. LA PUERTA DIMENSIONAL DEL CHO KU REI



Como vemos en esta figura una persona que está a punto de atravesar una puerta. Sencillamente el símbolo del **CHO KU REI** aunque lo vemos dibujado, no existe, simplemente existe de dos formas uno en nuestra mente y el otro trazándolo con la mano uno grande **CHO KU REI** que ocupe toda la puerta y después ya podemos traspasar la puerta y el **CHO KU REI** imaginario. Cuando se cruza la puerta con el símbolo imaginario pero presente en nuestra mente y visualización invisible, lo que hacemos es al traspasarlo entrar en otra dimensión superior.

¿Cómo sabemos que entramos en otra dimensión superior? Valiente pregunta ¿Verdad? Pues es simple y creo que tienes que ir descubriéndolo **TÚ** poco a poco en tus practicas y meditaciones, así que te doy unos cuantos ejemplos y toma el que más o los que más te gusten.

1º ¿Vas a sentarte en el suelo en una silla o en un sillón o sofá para meditar? Pues primero traza uno grande **CHO KU REI** atraviésalo y siéntate para poder comenzar tu meditación.

2º ¿Te vas a ir a dormir o descansar? Pues has primero tu grande **CHO KU REI** atraviésalo y después acuétate para dormir.

3º ¿Vas a dedicar uno tiempo en un paseo meditativo o bien de placer? Pues cada vez que te acuerdes mientras estás paseando, visualiza uno grande **CHO KU REI** y atraviésalo.

4º Haz como una practica natural que antes de todo cuanto vayas a realizar esté tu **CHO KU REI** para poder atravesarlo. Ejemplos: Antes de entrar a tu trabajo, un banco, un local, establecimiento o tienda y sobre todo amiga y amigo mi@ cubre toda tu casa, tus pertenencias, tus amistades y familia con uno grande cubo del **CHO KU REI** sobre todo a nuestros hij@s para que en todas las circunstancias estén protegid@s y: Sábelo: Grande es el potencial y el amor de nuestras madres-padres, es la mejor fuerza de amor y protección que tenemos.

300º CK. LAS SUELAS DEL CHO KU REI

Este ejercicio es mucho bueno y divertidísimo:

Está sacado de la información del libro de **LOS 108 PODERES MÍSTICOS DE LA SACERDOTISA AOMÍ** pero arreglado para este manual. Créanme las veces que lo he

practicado y continuo practicándolo he disfrutado y disfruto de lo lindo. **Creo** que más bien es un ejercicio propio para dioses. **Y** la idea es simplísima como lo es el **REIKI**. Simplemente mientras haces una caminata, ya sea larga o corta, imagina que en tus plantas de los pies dibujas mentalmente el símbolo del **CHO KU REI** en luz y potentemente brillante. **Camina** meditando en tus pies y en los símbolos y déjate vivir las hermosas experiencias. ¿**No** me crees? **Pues** no tienes más que probarlo.

Maestro de REIKI JOGUGA creo que esto responde a tu pregunta sobre telequinesia y como hermética te digo: **Herramientas** para que **TÚ** puedas volar, existen. **La** palabra imposible solo existe en diccionarios de los tontos.

NOTA: Recuerden que este ejercicio es similar al ejercicio número **42** solo que han de fijarse en la figura número dos en la cual ponemos una luz en el tobillo. **La** idea siguiente y similar a esta sería que todo el pie fuera cubierto por luz.

400° SHK. LA SANACIÓN ACTIVADA, IMPREGNADA Y COLGADA EN EL CHAKRA SUPERIOR

Este es mucho complicado pero mucho bueno, pero mejor está expuesto en el manual del **2º** grado del **REIKI** ya que tiene que ver con el símbolo del **HON SHA ZE SHONEN**. ¿**Qué** por qué pongo el título de un ejercicio que solo está descrito en el **2º** grado? **Por** dos motivos:

1º Para que te apliques el tu primer grado y tengas muchísimo deseo de alcanzar el **2º** grado de **REIKI** y **2º** Para que vayas y te leas el manual del **2º** grado de **REIKI**.

GRACIAS A TOD@S POR ESTAR Y SER AQUÍ, RECUERDEN QUE EL MUNDO EXISTE Y SE MUEVE, PORQUE TÚ EXISTES. Y recuerden que cada vez que piensen en **REIKI** o trabajen con el **REIKI** amplifiquéis vuestro canal energético.

108° CK. MEDITACIÓN REIKI DEL CHO KU REI Y OTROS.

Mis saludos y mis respetos.

A veces nos gustaría saber que es meditar y qué conlleva una meditación y al mismo tiempo qué beneficios vamos a ganar con la meditación.

La meditación es comparada a una noche estrellada.

La meditación es comparada al desarrollo del feto en el vientre de su madre.

La meditación es comparada a la vida y crecimiento de un bebé desde los primeros meses hasta su vejez.

La meditación es comparada a la oración.

Cuando descubres la esencia de la meditación ¿Qué tienes que temer? ¿Qué puede faltarte?.

La meditación en realidad es la misma fuente de todas tus preguntas que tienen sus respuestas pero en la que muchas veces no obtenemos las respuestas a nuestras preguntas porque no sabemos meditar. Recuerda amig@ **SI, TÚ** que me lees cada pregunta que te haces o nace en tu mente, ya tiene su respuesta. porque no existe preguntas sin respuestas ni respuestas sin preguntas. Lo único que tienes que hacer es: **Si** sabes hacer cualquier pregunta ya sea inteligente como tonta, me gustaría que también supieras encontrar las respuestas a tus preguntas. ¿Cómo? Uno de los medios mucho bueno es la meditación.

Por no ir mas lejos podríamos hablar de cientos de Yoguis, ermitaños, maestros y etecé, que en la meditación encuentran su paz, sus respuestas y en ocasiones otros

cientos de ellos entran en uno estado samádico o nirvánico (Donde el tiempo no existe). Las meditaciones comprendida en su realidad viene exactamente a ser en el y con el tiempo igual, exactamente igual al sueño. Cuando se entra en la fase profunda del sueño, ya el tiempo no existe y al mismo tiempo perdemos noción del sueño. El sueño nos da descanso, nos hace olvidar del mundo, de los problemas, del cuerpo y del tiempo. En el sueño aprendemos y nos enriquecemos de sabiduría y en el sueño satisfacemos nuestros deseos. Todo esto y más así mismo lo podemos conseguir con la meditación.

Se dice que hay personas que aún estando despiertas parecen que están durmidos. ¿Podríamos llegar también nosotr@s a este mismo estado de meditación? Que estando despiert@s permanecer todo el tiempo en meditación? La meditación es igual al juego de los niños, que están tan inmersos en su juego, que se olvidan del tiempo. Aquí se podría dar varios métodos de meditaciones para la introspección del ser. Aunque no respondiéndome de mi tiempo si que puedo darles algunos cuantos:

1º MEDITACIÓN PLENA Y COMPLETA

Este es uno ejercicio de meditación y digo plena y completa porque en una misma sumo al mismo tiempo varios ejercicios de relax y concentración en uno mismo. Así que si en este 1º ejercicio de meditación encuentras paz en todos los sentidos tanto interna como externa, entonces puedes decir que tu tiempo ha sido uno éxito y date aplausos a ti mism@ por haberlo conseguido. Recuerda que cualquier punto que consigas en la vida, para ti, tu felicidad y tu comprensión es lo que has ganado para siempre y ya nadie te lo quita.

1º Siéntate o acuéstate cómodamente. **H**as tres o varias respiraciones largas, profundas, lentas y suave. (**S**iempre por la nariz) (**T**ú eliges si estar con los ojos abiertos o cerrados)

2º Después de unas cuantas respiraciones profundiza un poco más escuchando el sonido de tu respiración.

3º Profundizando un poco más: **M**edita y céntrate en el frío y en el calor de tu respiración. **A**l entrar el aire, lo sientes fresco, al salir el aire lo sientes caliente.

4º Profundizando un poco más: **S**i puedes y la postura te lo permite, tápate con los dedos pulgares los oídos y escúchate tu propia respiración.

5º Profundizando un poco más: **T**anto si tienes los oídos tapados como si no podrías entrar a profundizar un poco más con lo siguiente. **M**edita que estás sentad@ a la orilla de una playa escuchando el sonido de las olas que vienen y se van. **C**uando las olas vienen es similar al sonido de tu respiración cuando inhalas el aire. **C**uando las olas se retiran, es similar al sonido de tu respiración cuando exhalas sumado al mismo tiempo al sonido de cuando las olas al retirarse arrastran piedras y piedrecitas. **E**scucha por favor en tu interior el sonido de tu respiración. **S**on como las olas del mar en su orilla de playa.

6º Profundizando un poco más: **A** partir de este momento puedes hacer que tu respiración hable y ese hablar hacerte entrar en una conciencia muy, muy, muy profunda. ¿**C**ómo se puede hacer hablar a la respiración? **M**ucho simple: **H**ay un variopinto de métodos en la cual solo ahora puedo darte unos cuantos:

Al inhalar repite mentalmente, "**SO**" al exhalar, repite mentalmente "**HAM**". ****** **A**l inhalar repite mentalmente, "**A**"

al exhalar, repite mentalmente "**HAM**" (Es sánscrito). ** Al inhalar repite mentalmente, "**YO**" al exhalar, repite mentalmente "**SOY**". ** Al inhalar repite mentalmente, "**A**" al exhalar, repite mentalmente "**UUMMMM**" que sería el mismo sonido del **OM** (Puedes leer de nuevo la página **121** para que comprendas el significado). ** Al inhalar repite mentalmente, "**KRS**" al exhalar, repite mentalmente "**NA**". ** Al inhalar repite mentalmente, "**RA**" al exhalar, repite mentalmente "**MA**". ** Al inhalar repite mentalmente, "**DI**" al exhalar, repite mentalmente "**OS**". Estos tres últimos son algunos de las infinitas nombres que tiene **DIOS**. Pero en realidad en su esencia todos los sonidos acá representados quieren decir lo mismo que en tu idioma quiere decir **YO SOY**. Esto de hacer hablar a tu respiración, solamente sirve para conectar con tu conciencia interna, con tu cristo interno, con tu alma o con **DIOS**. (Exprésalo como quieras)

7º Profundizando un poco más: Si no has perdido conciencia de ti y de cuanto te rodea. Puedes profundizar un poco más: Relaja ahora en estos momentos tu respiración y deja que tu respiración sea y fluya libremente. Ahora céntrate sin poner en tensión tu mente o tu cerebro ni tu frente. Céntrate en los latidos de tu corazón, en el maravilloso latir de tu corazón. Pasado unos segundos lleva tu atención a tus sienes o a tus labios o a tus ojos o a las yemas de los dedos de las manos y siente en algunas de esas zonas los suaves latidos del corazón (Amig@ mucho ojo que acá se mueven muchísimas energías) ¿Qué puede pasarte en este estado? Puede entrarte un profundo sentimiento de llorar, reír, una fuerte emoción interna. Bueno pueden pasarte otras más diferentes sensaciones que difícilmente puedas en tus primeras meditaciones, continuar con tu meditación. Así que si cualquier cosa de estas te suceden, déjate llevar y finalmente termina tu meditación. Vé, acuéstate y duerme plácidamente. Mañana será otro día. (Ojo amig@ si llegas hasta acá has iniciado en ti el proceso más puro de auto sanación-**REIKI**)

8º Profundizando uno poco más: **Si** aún sigues en pie y tienes fuerza para continuar con tu meditación has el siguiente paso que roza al **Nirvana** o el **Samadhi**.

Olvídate de la respiración y escucha el sonido de tu interior. **El** sonido interno que sería el sonido del silencio, el sonido del **ANAHATA** que es y sería el sonido del principio o el sonido de la creación.

A partir de ahí si sabes decretar, orar, hacer afirmaciones o recitar potentes mantras puedes hacer verdaderos milagros y hazañas en tu vida en el planeta y en tu mundo.

Así que prefiero detenerme acá para que lo demás puedas ir **TÚ** poco a poco en tu insistencia, en tu búsqueda, en tu tenacidad y en tu fuerte voluntad, vayas desafiándote y encontrando cada día nuevas puertas hacia la liberación y..... recuerda que lo mismo que puedes encontrar en tu interior, está en el interior de tu pareja. **Oséase** explota la belleza y la sabiduría de tu pareja.

¿CÓMO PUEDO EXPLOTAR A MI PAREJA?

En ocasiones la pareja nos la mando **DIOS** mismo y cuando sabemos amar, servir, comprender, proteger y darle todo el cariño y amor que nuestra pareja se merece es: **Lo** mismo que si lo hiciéramos con **DIOS** y al mismo tiempo, lo que de manos a nuestra pareja, se lo damos a **DIOS** y lo que le damos a **DIOS** y a nuestra pareja finalmente nos lo damos a nosotr@s mism@s porque después, como causa y efecto, **ELLOS** nos lo dan a nosotros. **Q**ue sería decir lo que siembras es lo que recojes.

NOTA MUY IMPORTANTE: Si alguna vez haces esta meditación a uno grupo de gente y es guiada por ti.

Sábelo primero si te sientes capaz de poder ayudar, guiar o controlar la situación, si alguno o algunos del grupo comienzan a tener estos síntomas. **Por favor**, primero practícalo contigo mism@ varias veces hasta saber qué potentísima herramientas que tienes. **Así** que lo mejor que puedes hacer en estos casos es: **Susurrarle** con mucho cariño al oído para que pierda el ritmo de su respiración y que lleve su atención en cualquier otra parte del cuerpo, tal, como el pie, el color del calcetín o alguna otra ropa. **Después** cuando se vea uno mínimo de tranquilidad déjala dormir. **TÚ** debes en todo momento estar fuera de la meditación simplemente pon todo tu amor en tus palabras y en cómo estás guiando la meditación.

8º Profundizando uno poco más: **No** importa si hoy has llegado hasta aquí o si llegas después de varios intentos (**Bueno** mejor **TÚ** que me estás leyendo me perdones porque en realidad este proceso de meditación queda hasta acá ya que es muy suficiente como para aprender a meditar e iniciar el camino de la meditación. **Así** que a partir de este punto ya se puede comenzar con estos otros métodos que darán mucho que hablar sobre la sanación a distancia estando al nivel en el que estés o bien aunque no tengas ningún nivel **REIKI**.

Al llegar al **7º** punto de la meditación ocurre que ya has movido muchísima energía interna y has abierto canales. **Las** meditaciones por cortas que sean te transportan a diferentes estados físicos mentales y espirituales lo mismo que dimensionales, y eso te permite abrir tu mundo tu corazón tu mente y tu espíritu a los ángeles, maestros y seres de luz. **Ahora** viene cuando en otro estado de meditación comienzas a hacer sanaciones, como auto-sanaciones. **Aunque** también los procesos son tantos y diferentes, también voy a dar algunos. **Es** ahora cuando

meditas en el símbolo del **CHO KU REI** o cualquier otro símbolo **REIKI** y repite su mantra lenta y constantemente. En este punto de meditación el mantra y el símbolo sanador pervaderá todo tu cuerpo desde tus neuronas hasta cada una de tus células llegando a integrarse la esencia del poder del símbolo en tu **A.D.N** y a partir de hay venditos sean lo nuevos hijos que traigas al mundo ¿Me explico? Ahora será mejor que tu lectura continúe en **METODOS DE SANACIÓN ENTRE LA MEDITACIÓN**

METODOS DE SANACIÓN ENTRE LA MEDITACIÓN

UNO:

Repite mentalmente por lo menos durante unos **4** minutos lenta y suavemente el símbolo **REIKI** del **CHO KU REI**. (Cantos más minutos estés en la meditación del **CHO KU REI** cientos de miles de beneficios tendrás y más potente será tu grado de sanación porque el símbolo del **CHO KU REI** su mantra conlleva todo lo que ya está descrito en las páginas **31** y **32**.

(Recuerda: **El** alma es quien habita en tu cuerpo para aprender. **El** alma ve a través de tu cuerpo, lo importante es que no contamines esa visión con tu mente y tu intelecto, porque verás limitaciones, defectos, errores y fealdad. **El** alma ya sabe qué significa el símbolo y cual es tu intención y a partir de tu herramienta, la mente utilizas tu cuerpo para el despertar de tu conciencia y romper limitaciones físicas y mentales y es así como podrás convertirte en una persona sanadora y, o reikista) **Cuando** pasado el tiempo que **TÚ** creas estimado en el que tienes en ti aunque sea uno mínimo de esencia **REIKI** después de meditado en el **CHO KU REI** ya en realidad ha comenzado aún sin saberlo en ti uno sistema de auto-sanación. **A** partir de acá puedes comenzar con lo siguiente:

DOS:

Haz una copia exacta en tu mente de tu persona y visualízate como uno ser de luz (**S**i te visualizas como uno ser de luz moverás muchísimas más energías sanadoras) **C**on la copia exacta de tu cuerpo puedes hacerte en tu meditación sanación. **S**i te duele o tienes una enfermedad en alguna zona de tu cuerpo, pues que tu copia exacta ponga sus manos sobre la zona a tratar y visualiza el envío de luz sobre la zona. **H**az lo posible por no tener en cuenta el tiempo. **P**or lo general en la primera sesión de auto-sanación en la meditación, ya se tiene increíbles aciertos y resultados. **A** partir de la séptima auto-sanación en la meditación sobre la misma zona, podrás admitir sin dudas algunas el milagro de tu poder y de la sanación.

TRES:

Si te cuesta visualizar. **P**uedes tener el símbolo a la vista y, o hacer una miradita al símbolo que está representado en la página **57** el ejercicio **14º. UNA VISUALIZACIÓN E INTEGRACIÓN DEL CHO KU REI.**

Ahora bien ya estamos en este punto la cual sin duda alguna estés en el estado que estés tienes mucha energía trabajada y activada en tu cuerpo así que: **M**edita en una persona a sanar o bien si te cuesta visualizar repite su nombre (**N**o te preocupes por favor que: **L**a energía **REIKI** y la telepatía llega al portador de la persona a la que estás meditando) **P**ide permiso mentalmente a los seres de **Luz** y a la persona que tienes en tu mente. **M**ándale a través de tu mente el símbolo del **CHO KU REI** varias veces y pon la intención de sanación que quieres sobre la persona. **S**i te cuesta visualizar el símbolo haz de nuevo una miradita al símbolo que está en la página **57** y mientras lo visualizas repites su nombre y el **CHO KU REI. N**o te preocupes por nada más, eso ya actúa en su cuerpo áurico. **Y** al mismo tiempo activarás en ti paulatinamente la telepatía. **P**or favor lee de nuevo el ejercicio **40** que está en la página **108.**

CUATRO:

Ten una fotografía de la persona a la que quieres hacer la sanación y pon tu mano derecha sobre la fotografía. **P**ide permiso mentalmente a los seres de **Luz** y a la persona de la fotografía y envía a través de tu mano la energía **REIKI** y el símbolo.

CINCO:

Mentalmente visita a esa persona. **H**azle sanación a través de tu mente con la copia exacta de tu cuerpo. **N**o te preocupes por lo demás. **S**u alma sabe que eres tú quien estás ayudándol@. **P**or lo demás, sábelo bien: (En el **REIKI** no existe distancias, límites, espacios ni el tiempo. **Q**uien crea que así es: **E**stá limitando su el poder de su mente y a su **REIKI**.)
En la meditación es exactamente igual y el mismo proceso que en el y con el **REIKI**.

SEIS:

Puedes mandar energías **REIKI** a cualquier situación desfavorable o desastrosa del planeta. **P**uedes mandar energías para que tod@s l@s niñ@s y todas las mujeres de cualquier edad puedan ser amadas, respetadas, queridas, de manera que ningun/a niñ@ o mujer tenga la edad que tenga, deba sufrir mientras esté en este planeta.

SIETE:

Cualquier energía que bajas en tus meditaciones o sanaciones, es enviada desde el corazón del universo o de las manos de **DIOS** y es por eso que el planeta pueda evolucionar ya que todos los beneficios de las energías que **TÚ** bajas son disfrutadas y son beneficiadas por todos

los seres vivientes en la tierra, por el planeta mismo y por su puesto **TÚ** también. **Cualquier** energías de amor y sanación que muevas y bajes, forma sin duda alguna, sin duda alguna, sin duda alguna, tu propio método de tu propia auto sanación. **Ten** en cuenta que la energía la pides la canalizas tu y la envías. **Oséase** en conclusión: **La** energía **REIKI** primero pasa por ti por lo tanto ya te estás auto-sanando. **Si** sanas, no puedes evitar auto-sanarte. **Si** amas no puedes evitar amarte ni recibir amor.

DESGLOSANDO: LA MEDITACIÓN

LA MEDITACIÓN ES COMPARADA A UNA NOCHE ESTRELLADA.

Si miras en una noche estrellada las estrellas del cielo, verás que a primera vista unas cuantas estrellas. **Pasado** unos dos minutos las estrellas que ves son el doble. **Pasado** otros dos minutos ves muchísimas más estrellas. **Si** superas los **15** minutos verás que el cielo parece una inmensa **Vía Láctea**.

Así mismo es la meditación que: **Cuando** el tiempo de meditación es profunda más te acercarás a la felicidad.

La meditación también es como la mujer cuanto más estás con ella, cuando más la amas, más la comprendes y más descubres cuantas bellas cosas esconde en su corazón. **Cuanto** más meditas más te pones en conexión con tu ser interior y tu ser interior, es tan sabio como el ser de una mujer. **Si** sabes amar a una mujer, sabes amarte a ti mismo. **Si** sabes amar a uno hombre, sabes amarte a ti misma. **Descubre** la inmensidad de la sabiduría en tus meditaciones. **Descubre** la fuerza del amor que hay en tu pareja amándola, queriéndola, comprendiéndolo y protegiéndola. **No** te pierdas tu oportunidad, perdiendo a tu pareja.

LA MEDITACIÓN ES COMPARADA AL DESARROLLO DEL FETO EN EL VIENTRE DE SU MADRE.

Cuando la entidad viviente toma refugio en el vientre de su madre comienza el proceso de la creación y del milagro de la transformación del cuerpo. Todo cuanto sucede dentro del vientre de la madre es la energía **REIKI**, es la energía manifestándose en la vida y la perfección. Hasta que al final llega a ser un ser perfecto como bebé.

Cuando haces meditación es, exactamente lo mismo. Al principio tu meditación es embrionaria. Con los minutos, con el tiempo y con los años puedes darte cuenta que no eres uno embrión, sino uno ser de luz y uno ser de amor y ya te das cuenta que eres el maestro de tu propio cuerpo, de tu propia mente, de tu propia vida y de tu propio mundo. Y entonces podrás dar cuanto sabes.

LA MEDITACIÓN ES COMPARADA A LA VIDA Y CRECIMIENTO DE UN BEBÉ DESDE LOS PRIMEROS MESES HASTA SU VEJEZ.

Como vemos desde que eras niñ@ al principio te enseñaron a comer, a caminar, en las escuelas, después aprendiste a trabajar, después aprendiste a amar. Después aprendiste a ser buen/a espos@. Después buena madre y después cuando llegas a la vejez ¿Qué pasa? Tu vejez será de la misma calidad y cualidad de lo que en tu juventud diste te diste e hiciste por los demás por ti y por tu cuerpo. ¿Cómo pretendes llegar sano a una cierta edad si no has sabido comer, beber y dormir bien? ¿Amar bien? ¿Cómo pretendes tener buena..... si te has deleitado en tus drogas, borracheras, peleas y otras cosas más que están fuera del contexto de la armonía y del amor?

Así es la meditación que al principio o al los primeros minutos eres como uno niño después comienzas a

aprender y profundizar de cuanto tienes en tu interior y cuanto puedes dar y verás como al final en tus meditaciones descubres o descubrirás, que eres el/la viej@ más sabi@ de l@s sabi@s. **Oséase. Tienes dos posibilidades, o creces meditando o permaneces como estás “No medites”.**

LA MEDITACIÓN ES COMPARADA A LA ORACIÓN.

Con la oración y la devoción te acercas a **DIOS**. Con la meditación, sin duda alguna, sin duda alguna, sin duda alguna te acercas a **DIOS**.

BENEFICIOS QUE OBTENEMOS DE LAS MEDITACIONES:

Creo que después de leer todas estas cosas sobre el poder del **CHO KU REI** y los beneficios de las meditaciones, no creo que desde ahora en adelante le pongamos excusas a la meditación, pues si con meditar y utilizar las energías **REIKI** obtenemos tantísimos beneficios ¿**Cómo** pues vamos a dejarnos escapar tantas delicias?

1º Cada vez que nos ponemos a meditar movemos tantas energías al principio solamente en el cerebro que: **Minuto** a minuto aún sin saberlo comienzan a activarse las diferentes glándulas del cerebro tales como la pituitaria, la pineal, el cerebelo y etecé. **Esto** hace que en la meditación dichas glándulas segreguen diferentes hormonas la cual después bajan a través de la columna vertebral beneficiándose los demás órganos del cuerpo. **Tales** como el corazón, el hígado, el bazo, el oído, los ojos y etecés,

2º Se activan y se despiertan lenta y paulatinamente la telepatía, la clarividencia la intuición y otros muchos etecés en cuanto al despertar psíquico se refiere.

3º LAS NEURONAS: Las neuronas es una parte muy, muy pero que muy importante en el cerebro. Tanto es que si las neuronas no son estimuladas van perdiendo su capacidad neurotransmisoras y por lo tanto ciertas partes del cuerpo dejan de funcionar o bien no funcionan correctamente porque las neuronas no mandan información a través de los neurotransmisores.

Las drogas las bebidas los tabacos destruyen irremediabilmente cientos de neuronas. Los fuertes estrés las iras o rabias, también pero en menor cantidad. Cuando las neuronas apenas están activas o la mayoría están siendo destruidas y por ende estas tres cosas son las que nos puede afectar en la vida, **1º** vejez prematura, **2º** senilidad, **3º** alzheimer.

Las meditaciones, la concentración, la atención los pranayamas y los ejercicios de relax, mantienen plenamente en actividad las neuronas. Pero tomemos como ejemplo la meditación (Aunque los pranayamas son mucho importantes hasta diría casi más para la actividad neuronal)

NOTA: Y lo siento por los médicos. Las neuronas si que pueden restaurarse, regenerarse y activarse mediante estos procesos de meditación, pranayama = buenas y profundas respiraciones. La atención y la concentración.

Les doy uno ejemplo de unos de las actividades de las neuronas

Cuando la respiración es suave lenta y mantenida sobre todo consciente comienza uno proceso neural y cerebral y es que se comienza a segregar la sustancia, hormona o droga de la **Melatonina**. Aseguran los grandes **Yoguis**, naturópatas (**Y** también algunos médicos) **P**or una parte se dice que es la hormona que promueve la

juventud. Esta misma hormona se segrega naturalmente cuando dormimos ¿ Por qué? Porque el estado del dormir conlleva **1º** la meditación, **2º** la lenta suave y pausada respiración, **3º** el más completo de los relaxs. **4º** Los movimientos únicos están en los pulmones, corazón y el cerebro. En el sueño hay las más tremendas de las actividades ya que el cerebro mientras está el cuerpo durmiendo las energías las explota el cerebro y las neuronas.

Si durante el sueño somos conscientes de ello entonces podríamos despertar grandes potenciales psíquicos. La respuesta está: Durante el día somos muy limitados. Durante la noche en el sueño somos libres e ilimitados, somos creadores. En ocasiones al no ser consciente de lo que creamos durante el sueño, disfrutamos o sufrimos mil veces más que durante el estar despierto. Tanto es que podemos crear pesadillas e incubos más potentes que en la vida real. Así que: Como es arriba es abajo. ¿No les dice nada esto? Podemos hacer mil maravillas si cuando menos durante el día somos aunque sea una décima parte ser conscientes de lo que somos. Prueba con estos dos ejercicios:

1º En algún momento del día, toma conciencia. Conciencia del lugar que te rodea. Conciencia de cómo está o qué postura tiene tu cuerpo. Conciencia del la ropa que tienes puesta y de su color. Después toma conciencia desde los pies, rodillas, caderas, pecho, brazos, la cara y el cuero cabelludo. Después toma conciencia de la respiración y finalmente de los latidos del corazón. Esto segrega mucha muchísima Melatonina. Después trata si puedes mientras caminas o haces alguna actividad suave, de mantener este estado de la conciencia (Si puede ser de todo el cuerpo) El tiempo que puedas. Hazlo cuando puedas y las veces que puedas a lo largo del día.

No te preocupes solo te llevará unos **2 ó 3** minutos en la primera toma de conciencia y después mantenerla sin tensiones ni esfuerzos el tiempo que puedas. Puedes practicar estos ejercicios mientras esperas, mientras viajas u antes de dormirte o comenzar una relajación.

2º Céntrate toda tu atención en tomar conciencia solamente del dedo índice, relájalo y simplemente disfruta de las experiencias de los dos ejercicios. El dedo puedes o bien verlo todo de luz, o bien solo pones un núcleo de luz en una de sus falanges o bien solo tomas conciencia plena del dedo como tal. Las experiencias son maravillosas y te darás cuenta que realmente eres un grande ser y que puedes hacer grandes cosas. No es cuestión que me creas. Es simple. "**PONLO EN PRACTICA**"

NOTA A ESTE EJERCICIO: En realidad este ejercicio de tomar conciencia es un ejercicio potentemente sanador. Si ya obtienes lindas experiencias con tomar conciencia de ti. ¿Qué decir si tomas por el tiempo de diez minutos conciencia plena de una zona del cuerpo donde haya una enfermedad? Supongamos que nos duele un dedo por artritis reuma o cualquier hinchazón. Solamente por el simple hecho de meditar poner atención y tomar conciencia en el dedo se mueven muchísimas energías y esas energías que mueves, son energías sanadoras. Y sabe que: **REIKI** es mucho simple y sencillo

Estos ejercicios de meditación. Relax. Toma de conciencia. Respiración suave, pausada lenta y consciente. Segregan mucha Melatonina, promueve la salud y la juventud y al mismo tiempo son: Todos grandes métodos de sanación y movimientos de energías

DE VERDAD QUE MUCHAS GRACIAS POR TU TIEMPO Y TU ATENCIÓN PERO CON ESTE SIMPLE Y PEQUEÑO MANUAL YA TIENES TRABAJO DE POR VIDA.

Tu sirviente amigo y bienqueriente **PARADHARMA**das

COSAS MUCHO IMPORTANTES QUE TOD@ REIKISTA DEBERÍAN SABER

Hay una cosa concreta en todo **REIKI**. Muchas veces vamos a tener éxito en nuestros tratamientos **REIKI** sobre otras personas pero no hay que olvidar el tema kármico. Hay dolores y situaciones que son puro kármico y nosotr@s como reikistas u otros tipos de sanaciones no tienen efectos alguno con lo kármico. Ya que la parte kármica ha de trabajársela una misma persona. Que nadie, que nadie, que nadie les venga en absoluto, diciéndoles que tal mantra método o **REIKI** puede limpiarles o eliminar parte del karma. Eso es del todo totalmente absurdo e inaceptable: Karma es una cosa individual que cada persona tiene que ser responsables de sus propias cuestiones kármicas. El karma solamente tiene dos caminos de purificarlos y de eliminarlos.

El primer camino es: **Vivir** nuestro karma establecido. Si por karma nacemos coj@, tuert@, fe@s o etecé esa situación tenemos que saber vivirla para poder aprender de ella y descontar nuestras **Fechorías**. Por lo tanto no existe ni tratamiento ni **MANTRA** milagroso. ¿Os imagináis un violador o dictador que tenga en su poder un tratamiento o mantra con el poder de anular todas las reacciones pecaminosas? Si existiese, podríamos decir abiertamente que **DIOS** está loco pero loco de remate.

El segundo camino y ese es que podemos ayudar y ayudarnos, estableciendo y explicando lo siguiente: Una persona tiene que cambiar aunque sea paulatinamente sus malos hábitos teniendo una buena conciencia y unos pensamientos elevados e ir ella misma poco a poco ir cambiando la actitud en la vida, siendo un poco mejores cada día. Y este es el secreto y poder del **REIKI** y de cualquier sendero espiritual, que si lo seguimos, avanzamos y nos elevamos. ¿Por qué? Porque estos

métodos y estas filosofías nos encaminan sutilmente a un mejor cambio de vida. **P**or eso hay que decirle a la persona que estamos tratando que si quiere una rápida mejoría tiene que poner mucho de su parte. **E**jemplo:

Imagínense que están tratando a una persona con problemas alcohólicos, de droga, de tabaco. **D**e nada sirve que les venga miles de veces al tratamiento si ell@s no dejan o abandonan las causas de sus males. **R**eciben **REIKI** y después continúan fumando, drogándose, bebiendo o éteces.

REIKI no se crean que es **REIKI** solamente en o con cada sesión. **REIKI** continúa su proceso cuando se le dan instrucciones sobre ejercicios a seguir y sobre todo explicarles que también tiene que haber un cambio de actitud. **Y** podríamos decir o podrían decirnos que **REIKI** no funciona. ¿**N**o funciona **REIKI**? **REIKI** siempre funciona, es la persona quien recibe **REIKI** que no quiere hacer bondad.

Todo reikista después de cada sesión tiene que darle siempre un trabajo a l@s pacientes a seguir en sus casas. **Y**o siempre lo hago les doy ejercicios a seguir de respiración para la purificación sanguínea, bien una auto-sesión **REIKI** que les enseñó, bien un ayuno suave cada semana o quince días y el ayuno puede ser:

1º el mas simple: **U**na vez a la semana o cada quince días que se abstenga de comer productos cárnicos.

2º **U**na vez a la semana o cada quince días comer solo vegetales hervidos hay tantísima variedad que casi el ayuno ni se entera pero el cuerpo se limpia y se purifica.

3º **U**na vez a la semana o cada quince días tomar solo frutas en todas sus variedades como en macedonia cocidas al horno etecé.

4º Ojo quienes puedan **Una** vez a la semana o cada quince días un ayuno de zumos, infusiones o agua.

Cada reikista tiene que con algunas preguntas más o menos saber donde está y qué ayuno puede de estos **4** hacer y se le da un trabajo constante para practicar que son el ayuno, la respiración y el auto-**REIKI**. De esta forma mantenemos en constante **REIKI** al o la paciente. Por lo tanto lo único que hacemos es velar por su salud y evolución.

Conclusión: REIKI no es solo dar **REIKI**. Sino incentivar el **REIKI** en los demás. **Much@s** de vosotr@s un día seréis maestr@s en **REIKI**, y maestría en **REIKI** significa empeñar con todo el amor del mundo en **REIKI** a los demás. **Nosotr@s**, somos más que curander@s y sanador@s, somos maestr@s que además de curar el cuerpo, sanamos la mente y el alma.

Muchas gracias.

PÁG..153

AUTO TRATAMIENTO Y TRATAMIENTOS O TERAPIAS

El auto- **REIKI** deberíamos dárnolos todos los días por no decir, a cada momento.

Hay pacientes que aún no teniendo una mano, o uno pie o quizás le hayan sido extirpado algún órgano, y continúan sintiendo molestias. **Eso** es porque etéricamente continúan estando los órganos o cualquier parte del cuerpo que fue extirpada o que el o la paciente la perdió.

Así que la sanación se ha ce hacer del mismo modo que si éstos estuvieran (**R**ecuerden el por qué en ocasiones se hace sanaciones al pasado. **P**ara tratar el problema desde su origen).

Para no tener dudas sobre si estás canalizando bien o mal tus energías **REIKI** a en las sanaciones, mejor antes de empezar pide ayuda y permiso a tus maestros y guías y visualíza mientras estás haciendo sanación que la energía **REIKI** viene de las manos de **DIOS** o bien del corazón del universo. **D**e esta forma no te implicas con los problemas, enfermedad o malas energías del o de la paciente y al mismo tiempo te proteges para no dar tu propia energía.

¿**C**ómo se siente que se está dando su propia energía?
Cuando veas que después de una o cada sesión de **REIKI** te encuentres agotad@ o cansad@.

EL AUTO-REIKI O TRATAMIENTO A OTRAS PERSONAS

NOTA IMPORTANTE: **C**on toda mi honestidad declaro que todos estos esquemas de auto-**REIKI** tratamiento y sus explicaciones sobre qué enfermedad toca o sana en las diferentes partes del cuerpo que vienen a continuación: **A**lgunos son tomados de mis anteriores manuales que se

me dieron en mis iniciaciones anteriores a las maestría. Ya que es de severa importancia de todo reikista poseer la documentación necesaria sobre las imposiciones de manos y sanación terapeuta para ser expuestas en sus manuales. No todo reikista es médico, terapeuta o etecé. Así que todos seguimos el mismo camino y los mismos sistemas en cuanto a: Que tal ejercicio, que tal imposición de manos, que tal terapia y que si tal otro método, sana y repercute sobre una parte del cuerpo. Así que no se sientan molestos, ni crean están copiando cuando exponen ciertos esquemas de sanación. Porque desde que la vida es vida, todo cuanto hacemos es: Un copiado de lo copiado de las experiencias de nuestros antepasados y ancestros.

COMENZAMOS

Antes de comenzar a hacer el auto-tratamiento o cualquier tratamiento **REIKI**, nos lavamos bien las manos, realizamos un centrado de tres minutos aproximadamente, pedimos que la energía **REIKI** fluya a través nuestro (3 veces), Invocamos a nuestros guías **REIKI** de luz.

