

Sanación

*Albanes serie Alemán Heilung Árabe
الشفاء Armenio բուժիչ Azerí şəfa Bengalí
নরিময় Canarés ಬಿರಿತೆ, Catalán sanació
Cebuano pag-ayo Checo hojení Chino 愈合
Eslovaco hojenie
Esperanto resanigo Croata ozdravljenja
Danés healing Esloveno celjenje
Estonio paranemine Euskera sendatzeko
Finlandés paranemista Frances la guérison
Gales iachau Gallego cura
Georgiano სამკურნალო Griego επούλωση
Gujarati ઈલિંગ Hausa waraka Hebreo ריפוי
Hindí चिकित्सा Hmong kho Holandes
genezing Húngaro gyógyító Igbo agwọ
Indonesio penyembuhan Inglés healing
Irlandés leighis Islandés heilun
Italiano Guarigione Japones 治療
Javanés marasake awakmu, Latin sanitatum*

Autor: Domingo Herbella Rivero

Página web del autor: <http://www.actiweb.es/domingoherbellarivero/>

Obra protegida de acuerdo a la ley. Código de registro: **1709103488010**.
Propiedad intelectual del Autor.



Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0

Este manual ha podido ver la luz gracias al trabajo de los maestros ascendidos y encarnados.

Anna Nováková (Mantrínim Aral)

Domingo Herbella (Vishnu Atnos)

Notas muy importantes

Mi amada esposa con gran trabajo ha reunido una serie de notas que para todos serán de gran utilidad, es por ello que creo que es una forma maravillosa de comenzar este manual.

Las notas describen el despertar la chispa de luz que en todos vive o muere, y como poder darnos cuenta de que esta comienza a crecer y despertar en nosotros.

“Las siguientes frases son una recopilación de ideas humanas que a lo largo de los últimos años encontré en diversos sitios. Me inspiraban y me ayudaban seguir en mi búsqueda y superación de las pruebas diarias.

Agradezco mucho a todas las personas por poder aprovechar y disfrutar de sus conocimientos y descubrimientos que a lo largo de toda la historia transmitieron a los demás.

Todo lo que uso y me rodea tocaron las manos y mentes humanas y gracias a todos ellos mi vida es más fácil y alegre. Gracias."

-“Cuanto mayor sea tu conocimiento, tanto mayor será la necesidad de aprender.”

-“El conocimiento sin práctica, es como el océano sin agua.”

“Pero la práctica sin el entendimiento es solo memoria.”

- “Lo que sabemos es una gota de agua; lo que ignoramos es el océano.”

-“Si una imagen vale más que mil palabras, una experiencia vale más que mil imágenes.”

-“Buscamos oro en el agua sin darnos cuenta que el agua es el oro.”

-¡El Maestro Verdadero es el quién ha dominado su propia mente!

-¡La mente es el maestro del cuerpo!

-Gobierna tu mente o ella te gobernará a ti.

-Todos los Asuras simbolizan las fuerzas negativas de la mente.

-Todos los Devas simbolizan las fuerzas positivas.

-La mente es como una esponja que absorbe conocimientos.

-La experiencia es la más grande de los maestros.

-¡El Maestro siempre llega cuando el estudiante está preparado!

-Recuerda que la energía sigue al pensamiento y para este no hay barreras físicas.

-Si buscas resultados distintos, no hagas siempre lo mismo.

-“Hombre, conócete a ti mismo y conocerás al Universo y a sus dioses.”

-Es fácil despertar, pero difícil mantenerse despierto.

-Si encuentras en tu vida un camino sin obstáculos, seguro no lleva a ninguna parte.

-Uno a menudo encuentra su destino en el camino para evitarlo.

-Pon tu rostro hacia el sol y todas las sombras caerán detrás de ti.

-El que más escucha es el que más aprende.

-Los que menos hablan son los que más escuchan.

-El problema más grande en la comunicación, es que no escuchamos para comprender. Escuchamos para responder.

-Quien no está preparado para escuchar, tiene la recompensa de no enterarse nada.
-Cuando todos piensan igual es que uno piensa por todos.
-El sentido común es a veces el sinónimo de la ignorancia común.
-Nadie se le acercaba espiritualmente...
-Amnesia espiritual...
-Muchas de las cicatrices en nuestro cuerpo no recordamos de qué manera nos ocurrieron y de misma manera no recordamos algunas cicatrices en nuestra mente o alma.

-"Serás feliz!" - me dijo la vida. "Pero primero te haré fuerte."
-Hay caídas que nos sirven para levantarnos más felices.
- "Tus células escuchan lo que piensas."
-"Cuando das un paso hacia tu maestro interno, él dará diez pasos hacia ti."

-Los monos son demasiado buenos para que el hombre pueda descender de ellos.
-"Procura que el niño que fuiste no se avergüence del adulto que eres"
-"Educad al niño y no será necesario castigar al hombre"
-No llego a comprender por qué siendo los niños tan inteligentes, los adultos son tan tontos. Debe ser fruto de la educación.
-Aquel que tiene un porqué para vivir se puede enfrentar a todos los "cómo".
-"POR LO QUE MÁS SE NOS CASTIGA ES POR NUESTRAS VIRTUDES".
-DESPUES DE LA PARTE MÁS OSCURA DE LA NOCHE, ES CUANDO VIENE EL AMANECER.
-Sabremos que es honesto y bueno por su humildad.
-Si ves virtudes en los demás, imítalas. Si ves defectos, examínate.
-ATRAES A LO QUE ERES.

-Manteniendo pensamientos positivos evitamos los pensamientos negativos, fortalecemos aquello a lo que volvemos cuando abandonamos el cuerpo.
-La esencia de cuánto hemos aprendido en la Tierra es lo que determina lo que vamos a ser en la próxima vida.
-Cuando estamos al otro lado de la muerte vivimos en armonía.

- Este mundo, esta vida es el lugar de prueba en donde nuestro Espíritu está purificado por el sufrimiento de aprender a controlar nuestro cuerpo.
- Vuestro cuerpo es exactamente como un vehículo, un vehículo por medio del cual vuestro Súper yo adquiere experiencia en la tierra.
- Guardad silencio y sabed que yo estoy dentro.
- Hemos venido a esta tierra con el propósito de desarrollar nuestra alma inmortal.
- Lo que los hombres llaman nacimiento, para el alma es muerte.
- Nosotros vivimos en la tierra, pero nuestra alma está en el cielo.
- El cielo y el infierno están en ti.
- Sé un puente, un canal abierto entre la tierra y el cielo.
- La gema no puede ser pulida sin fricción, ni el hombre perfeccionado sin someterlo a pruebas.
- Venimos aquí para sufrir y para que nuestro Espíritu pueda evolucionar.
- Las dificultades enseñan y los dolores instruyen; la amabilidad y la consideración, no.
- La vida sigue un sendero duro y pedregoso, con muchas trampas y malas jugadas, aunque, si uno persevera, se alcanza la cúspide.
- El llorar indebidamente a los que han muerto les causa pena, pues los atrae hacia la tierra.
- La muerte en la tierra es el nacimiento dentro del mundo astral.

- Lo único que hay que temer es el miedo. El temor corroe el alma.
- Es lamentable que la gente condene lo que no comprende. -
Tememos aquello que no entendemos.
- Lo qué una persona teme, le persigue a través de la ignorancia.
- "Todo lo que necesitas está en tu interior, no tengas miedo en buscarlo."

- El sendero recto se halla muy cerca, a la mano; sin embargo, la humanidad lo busca lejos.
- Lo más valioso que puede perder el hombre es él tiempo.
- "Nada hay más valioso, que el día de hoy".
- Tiempo pasado y tiempo futuro, lo que pudo ser y lo que fue, apuntan a un solo fin, el presente.
- El ayer es historia, el futuro es un misterio, pero el ahora es un regalo, por eso se lo llama presente.

-No sacrifiques el presente por el futuro.
-Si trabajáis demasiado, pensaréis en el duro trabajo y no tendréis tiempo para pensar en los resultados que esperáis obtener.
-Si no escalas la montaña, no podrás contemplar el llano.
-Para el puro, todas las cosas son puras.
-No puede haber un hombre culto a menos que ese hombre sea disciplinado.
-Es mejor descansar con una mente tranquila que sentarse como Buda y orar irritado.
-No está bien recordar demasiado el pasado cuando tenemos por delante el futuro.

-Al ayudar a otros uno se ayuda a sí mismo, y al enseñar a otros se enseña a sí mismo.
-El que perjudica a otros, se perjudica a sí mismo.
-Uno tiene que dar antes de que pueda recibir.
-Existe una ley oculta y precisa, según la cual no podéis recibir si no estáis dispuestos a dar.
-No se puede obtener comprensión, si antes no has comprendido los problemas de los demás.
-Devolver el bien por el mal y no temer a ningún hombre, pues al devolver el bien por el mal y hacer el bien en todo momento, ascendemos siempre y no descendemos jamás.
-Perdonar a los que nos agravian y buscar el perdón de los que agraviamos.
-Hacer a los demás lo que querríamos que ellos nos hiciesen.
-Todos los hombres son iguales, todas las criaturas son iguales, ya sean gatos, caballos o como se las llame.
-Todos tienen su importancia y su sitio en la escala evolutiva.

-Conviene recordar de vez en cuando que en cualquier combate entre la imaginación y la voluntad siempre gana la imaginación.
-Si se cultiva la imaginación y se la domina, se puede tener lo que se quiera.
-Si domináis vuestra imaginación animando la confianza en vuestras capacidades, podéis hacer cualquier cosa.
-No hay nada "imposible".
-La imaginación es una de las fuerzas más grandes que hay sobre la tierra.

- Todo depende de vuestra postura, de vuestra actitud mental, porque de la manera cómo pensáis, así sois.*
- Si se piensa en forma positiva, cuanto ocurra será positivo.*
- No existe poder en la tierra ni fuera de ella capaz de anular lo que ya se ha dicho, y hacer que todo quede como si jamás se hubiese pronunciado.*
- En ningún caso se trata de imponer las opiniones de uno a los demás.*
- Si uno se repite que va a triunfar, triunfará, pero sólo se triunfará si se repite la afirmación del triunfo y no se permite que entre la duda.*
- Uno es lo que cree que es.*
- Uno puede hacer lo que cree que puede hacer.*
- Debemos cultivar siempre la serenidad interior, cultivar la tranquilidad.*
- Tenemos que estar en paz con nosotros mismos si hemos de progresar.*
- Con fe y serenidad interior se puede hacer ¡todo!*
- La paz es la ausencia de conflictos internos y externos.*
- Si un día escribirías memorias sobre tu vida, seguro lo que hoy te atormenta no mencionarías en ellas, porque ya estaría superado y olvidado.*
- Hazte la siguiente pregunta: ¿Qué importancia tendrá esto dentro de cincuenta o cien años?*
- Mira hacia el cielo, hacia la inmensidad del universo, ¿qué importancia tiene mi problema en ese espacio y en ese tiempo? Ninguno, en unos días estará resuelto, como otros tantos en mi vida.*
- Deberíamos siempre mostrar gran cuidado y comprensión hacia los que están enfermos o afligidos, pues podría ser nuestro destino el mostrar tal cuidado y comprensión.*
- La persona enferma puede ser mucho más evolucionada que la persona sana, al ayudar a ese enfermo uno se ayuda a sí mismo inmensamente.*
- El mendigo de hoy podría ser un príncipe mañana, y el príncipe de hoy un mendigo mañana.*
- Mostrar completa tolerancia hacia las creencias de los demás.*

-Las piedras son materiales que pueden ejercer una influencia muy grande sobre nosotros, sobre nuestros pensamientos, sobre nuestra salud.

- "Si de noche lloras por el sol, no verás las estrellas".

- "Todos vivimos bajo el mismo cielo, pero ninguno tiene el mismo horizonte".

- "Los cuervos vuelan en bandada, el águila vuela sola".

- "La astucia tiene vestido, pero a la verdad le gusta ir desnuda".

- "La amistad es el amor, pero sin sus alas".

- "El arte de la sabiduría consiste en saber, que es lo que hay que pasar por alto".

- "Tres pueden guardar un secreto si dos de ellos están muertos".

- "El alma no tiene ningún secreto, que el comportamiento no revele".

- "No critiques a tus enemigos, que a lo mejor aprenden".

- "En la juventud aprendemos, en la vejez comprendemos".

- Has observado las nubes, pero no puedes hacer que llueva.

- "Sólo aquellos que intentan lo absurdo, consiguen lo imposible".

- "Quien iluminó este manuscrito, que me ilumine a mí."

- "Cuando oras, hablas con Dios, pero cuando Dios te contesta, estás considerado esquizofrénico".

- "A toda fuerza se le opone otra contraria de igual intensidad".

- Si la gente no quiere creer, no importa cuántas pruebas se ofrezca.

- Ayer era inteligente y quería cambiar el mundo. Hoy soy sabio y me cambio a mí mismo.

- Debía convertirme en la nave espacial de un pequeño astronauta, bebé.

- No estoy aquí para aprender sobre la vida de los demás, sino sobre la mía.

- Muchas personas son lo bastante educadas como para no hablar con la boca llena, pero no les preocupa hacerlo con la cabeza vacía.

- "Es importante que uses tu discernimiento en cada momento y en cada información que lees. Sólo toma lo que te hace vibrar, lo demás deséchalo. Si algo te inspira, no lo creas, busca por ti mismo y prueba averiguar, si ello tiene validez para ti. No conquistes solo las ideas de los demás, aunque estas te pueden

servir de valiosa herramienta, haz tus propios descubrimientos. Ten presente que el poder de la verdad está en tu interior, y solo tú sabrás cual es."

-"El Mundo cambia con tu ejemplo, no con tu opinión."

-Donde hay voluntad, ahí hay camino.

-Quien nada experimentó, no se hará más sabio en la soledad.

-No se puede avanzar en el sendero de la luz, cargando vicios y errores. Es una carga muy pesada y debemos aliviarla en nuestro camino.

Quien aprende debe practicar, sino su vida es tiempo perdido. No se puede estudiar toda la vida. Es necesario poner en práctica lo aprendido.

Quien estudió y practicó, debe dar ahora a la humanidad, el fruto de su trabajo: su obra, su piedra pulida.

-"Si en tu camino te encuentras con alguien que no sabe, y no sabe que no sabe, ¡Evítalo!

Si hallas después a alguno que no sabe, y sabe que no sabe, y si él mismo te pide saber, ¡enséñale! Pero sólo aquello que no pueda descubrir por sí mismo.

Y finalmente, si encuentras a uno que sabe, y sabe que sabe, ¡obsérvalo y escúchale! Tendrá mucho que decirte".

-"Ayuda a un hombre a levantar su carga, pero no lo ayudes, si la carga es depositada en el suelo".

-Cuando el alumno está preparado, el maestro aparece.

-La iniciación es el proceso alquímico que devuelve la vida a lo que está muerto, y devuelve la consciencia a lo que está inconsciente.

-Para que la iniciación sea posible se necesita el esfuerzo y voluntad del iniciado, ayuda de la providencia divina y participación de los cuatro elementos.

-El iniciado cumple su deber sin apegarse a los frutos de sus acciones.

-Los que necesitan aprender lecciones, deben experimentar primero el deseo de recibirlas.
-No se puede enseñar a quien no quiere aprender.
-Mantener silencio desarrolla poder físico y psíquico.
-La mayoría de los seres nunca empiezan.
-Puedes llevar un caballo hasta el agua, pero no puedes obligarle a beber.
-SOLO PODEMOS AYUDAR A LOS QUE A SI MISMOS SE AYUDAN.

-Los hombres creen que me buscan, pero soy yo quien les busca.

-Todos mis estados físicos o mentales son resultados de mi imaginación mental.
-Las palabras (también ideas) incorporan una fuerza no reconocida por los no iniciados.
-La sabiduría solo se adquiere a base de trabajos internos a lo largo de nuestra vida y de varias existencias.
-Para cambiar tu estado mental, cambia tu vibración y fija la atención sobre el estado deseado.
-Para cambiar un grado de vibración no deseable, concentrar la atención en el polo opuesto. Lo no deseable cambia su polaridad.
-Tu futuro será la materialización de lo que imaginas ahora.
-La subconsciencia es siempre dócil al control por sugestión.
-Es mucho mejor usar la mente creativamente, que permitirle flotar a la deriva, como lo hacen la mayoría de las personas.
-Los pensamientos toman siempre forma en acción, a menos de ser cancelados por pensamientos opuestos.
-La misma fuerza que el sabio emplea para alcanzar la libertad de toda orden de limitaciones, la misma fuerza que, nocivamente dirigida, es causa de toda miseria humana.
-Haz a los demás lo que quieres que los demás hagan contigo, porque la manera en que les trates o en que pienses en ellos es exactamente cómo van a tratarte.

-No corrijas lo que está mal, fortalece lo que está bien.
-No hace falta eliminar la oscuridad, simplemente enciende la luz.
-Lo nuevo se halla dentro, no fuera.

- Cuando deseas alguna cosa, todo el universo conspira para que la consigas.
- Lo que se siembra es lo que se cosecha.
- Bendice a quien te maldice.
- Si en verdad escuchas, hablarán hasta las piedras.
- Para el fuerte el tropiezo es enseñanza, para el débil es perdición.
- Siete virtudes cardinales: prudencia, justicia, fortaleza, templanza, fe, esperanza, caridad.
- La pobreza no es signo de la espiritualidad.
- El dinero es un invento maravilloso y es una bendición cuando se utiliza correctamente.
- Ponte de acuerdo con tu adversario mientras te encuentras en camino con él.
- Vencer un adversario es hacerlo un aliado.
- La llave de los grandes prodigios es la simplicidad.
- Los más grandes secretos están muy próximos a nosotros.
- El número es una de las pocas cosas en el universo que no es relativa.
- La historia, la escriben los ganadores y los que están en el poder.
- Gratis lo recibes, da lo gratis.
- Todo mal es una bendición disfrazada.
- Todo obstáculo es una prueba de nuestros poderes.
- Todo lo que aparentemente es malo tan solo es una imagen distorsionada de una oportunidad.
- Ninguna religión podría existir sin un diablo.
- Es más fácil hacer conquistas que descubrimientos.
- No lles tus faltas a la cosecha de otros.
- Antes que llamemos se nos responde.
- Nosotros deseamos lo que la "deidad" se propone.
- Para sentir el movimiento debes estar en reposo.
- La creación es eterna.
- El universo es un organismo viviente.
- El fruto del dolor es el conocimiento.
- Hay que observar antes de razonar.
- Las estrellas inclinan, pero no obligan.
- No es más rico el que más tiene, sino el que menos necesita.
- Cuando el premio es grande, el precio es elevado.
- Te espero cuando miremos al cielo de noche. Tú allá, yo aquí.

-Lo que una generación considera como la cumbre del saber, es a menudo considerado como absurdo por la generación siguiente, y lo que en un siglo pasa por superstición, puede formar la base de la ciencia en el siglo siguiente.

-Todo conocimiento que buscas solo para enriquecer tu propio saber y para acumular tesoros personales, te desviará del sendero.

-Todo conocimiento que buscas para madurar en la tarea del ennoblecimiento humano, y de la evolución cósmica, te ayudará adelantar un paso más.

-No sé cómo ni cuándo ni dónde, pero si va a ser, será en su momento y SERÁ GENIAL.

Estas frases las cuales se han ido recopilando de las más variadas fuentes, son un compendio al saber. Si somos capaces de comprenderlas, y llevarlas un poco a nuestra vida diaria, estaremos mucho más cerca de lo que somos, del verdadero "Yo".

Introducción

Gracias a todos los que se acerquen a este manual, ello quiere decir que en vuestro interior esa chispa ha comenzado a crecer, no os conformáis ya con existir en una sociedad como la que en estos días nos manipula.

Hay un dicho muy antiguo que expresa más o menos lo siguiente:

“Que aquellos que ayudaron a crear este manuscrito, me ayuden a entenderlo”.

Crear: Producir algo de la nada. Establecer, fundar, introducir por vez primera algo; hacerlo nacer o darle vida, en sentido figurado.

Incluso el insensible diccionario aquí debe pararse y establecer un significado maravilloso a esta palabra.

Ayudar: Prestar cooperación. Auxiliar, socorrer. Hacer un esfuerzo, poner los medios para el logro de algo. Valerse de la cooperación o ayuda de alguien.

Otra maravillosa palabra que llevaremos a lo más elevado de nuestro interior.

Entendimiento: Potencia del alma, en virtud de la cual concibe las cosas, las compara, las juzga, e induce y deduce otras de las que ya conoce. Alma, en cuanto discurre y raciocina. Razón humana.

Las palabras muchas veces desvirtuadas, mal comprendidas, mal utilizadas. Una palabra tan sencilla como entender, nos lleva a un significado sumamente profundo, en el cual podríamos meditar mucho tiempo. No soy un buscador de palabras, y menos un especulador de su significado. Más bien un defensor de las mismas. Pues con estas se puede causar mucho bien o por el contrario sumir o sumirnos en un profundo mal.

Os hablo de la importancia de la palabra pero más adelante tocaremos como utilizarla y cómo podemos realmente llevar a cabo sanación con ella.

SANACIÓN.

Acción y efecto de sanar. Curación por medio de prácticas esotéricas o de terapias alternativas.

El diccionario nos lleva a un significado realmente hermoso de esta palabra. Nos transporta un poquito allí donde realmente todos los que a este manual se acercan quieren llegar.

En el principio de este manual he puesto esta palabra en distintos idiomas. Es seguro que no podríais entender la palabra escrita en un idioma diferente y no estudiado. No os diría absolutamente nada al verlo escrito en un papel. Pero si alguien llegase a vosotros, y en ese idioma desconocido os pidiese sanación, mirándolo a los ojos sabríais al momento que ese ser necesita de vuestra energía, de vuestra sabiduría para poder seguir con su vida, pues solo el sanador a veces es capaz de ayudar a mitigar el sufrimiento de los seres que a él se acercan.

No es nada sencillo exponer esto, pues el ego, ese ser interior que se desata cuando menos lo esperamos. Él siempre al acecho. Pero bueno, después tocaremos este tema también.

Al sanador le suelen llegar personas que sufren males internos, o a veces también externos.

He pasado por algún caso en el cual los médicos cuando una persona tiene una luxación en la muñeca, estos como no pueden realmente buscar más a fondo, te aplican una norma. Digamos que te etiquetan en una dolencia. Como decía, este médico dice: "tienes tendinitis". Una crema y ya está. Pero la persona sigue dolorida. Así decide buscar a un

curandero, y este casi sin que le digan la dolencia acaba sanando a la persona necesitada.

La tendinitis, es inflamación de un tendón, esta puede llevar a que la persona siga trabajando. Pero como el dolor es continuo, comienza forzar otras partes de su muñeca. Al final causa por decirlo de alguna manera, un estropicio en esa parte de su cuerpo.

Si este paciente llega a tiempo a manos de un sanador enseguida será tratado y el problema aliviado.

Con esto no quiero decir que la medicina no haga bien su trabajo. Pero lo que si digo es que están tan saturados, los han encasillado tanto en sus estudios, que la valoración que se hace de una enfermedad, no es una evaluación, es un encasillamiento.

Sus antecesores en diferentes culturas, ellos si eran realmente doctos en su campo. Chamanes, druidas e incluso en aquellos tiempos en que la Grecia era el centro del mundo, sus sanadores eran maravillosos. Hoy día en diferentes culturas se sigue llevando a cabo una forma de sanación y farmacopea individual, tan solo dirigida a la persona que tenemos que sanar. No una forma de medicina global en la cual se clasifiquen enfermedades y diagnósticos, una medicina individual, la que pueda englobarse toda la farmacopea e incluso como lo llaman esa medicina alternativa.

Esto me trae el recuerdo de los antiguos sanadores en todas las partes del mundo. En algunas de esas partes fueron perseguidos hasta casi la extinción, el exilio o la clandestinidad. Ellos por la bondad del sanador a dar de sí y poder sanar y quitar el sufrimiento de quien lo padece. Ellos acudían a la llamada de aquel que lo necesitaba, y

que después de encontrarse en perfecto estado lo inculpaban.

Esto es un poquito la historia sin entrar en profundidad de los sanadores y la sanación.

Quiero expresar que todos tenemos en nuestro interior un sanador. Este siempre pendiente de que la parte externa, esa coraza del ser social pare su reloj y a partir de ese instante comience a ver la vida desde un punto y un color diferente. De esta manera comprenderá que está despertando al mundo dentro del mundo.

Parece complicado, pero cuando sucede todo cambia, todo pasa a ser diferente, sobre todo lo que concebíamos como casualidades, desde ese instante estas pierden su significado como algo casual, para concebirlo como algo especial. Comprendemos que aquello que parecía fortuito, ahora se abre como lo que debe de ser. Lo que se expresa para darnos a entender, a vislumbrar lo que si de esta manera lo comprendemos. Comenzamos a distinguir la mano de la magia, del verdadero fruto que esta tiene y que nos aporta con cada forma especial de sentir y de entender, nunca una casualidad.

Bien, me atrevo ahora a decirlos que comenzamos desde este momento el manual.

El comienzo.

Cada comienzo siempre va a depender de la vida de cada sanador. Podemos aseverar que no hay nadie que comience a la misma edad, ni tan siquiera de la misma manera. Pero si hay factores comunes los cuales en una u otra circunstancia nos llevan a concebir la realidad de lo que somos.

Cada uno de nosotros ha sido apartado de la sociedad de una u otra forma. Es más, a la sociedad no le interesa que seamos capaces de poder despertar. Por ello llega el sufrimiento, el procedimiento de vejación, en la cual nos hacen casi sumirnos en una estructura tan agravante, que incluso nos sentimos por debajo de todos aquellos que nos rodean.

1- Mas o menos a una edad temprana comienza esta forma de desligarnos de nuestra autentica fuente interna. Ahí comienzan a reprimir todo cuanto nos hace diferentes. Ello fragua, pues realmente comenzamos a sentirnos rechazados, a percibirnos diferentes al resto. Pero no pueden dejar que seamos distintos. Esta distinción puede llegar a ser un estimulo, por ello lo que siempre pretenden es que esta incompatibilidad nos lleve a sumirnos en una

gran tristeza, la cual representa la más absoluta soledad, pues solo en ella sentimos paz.

Nos damos cuenta que debemos callar nuestras miles de experiencias, las cuales de niños tenemos. Desde esos amigos invisibles que nos acompañan y nos ayudan durante un gran periodo de nuestro tiempo, hasta las voces o luces que nos indican muchas veces lo que debemos de hacer o nos calman en la oscuridad.

A todos ellos los debemos dejar atrás porque ante los demás es algo ridículo. Debes deshacerte de ello por tus padres, por tus creencias, o como mínimo no encajarías en el grupo social de tus amigos.

En mi caso que decía a los adultos o a mis hermanos o incluso a mis amigos, que yo hablaba con las estrellas y la luna. Realmente quien sabe si telepáticamente podía escuchar algunos mensajes que a mi llegaban, pues hoy con el conocimiento que tengo así me lo afirma. Yo incauto lo sostenía y verificaba ante mis semejantes, pues de otra manera no lo podía explicar. ¿Cómo podían entender que las estrellas, o la luna me hablaban? Primero las miradas por aquello que decía se clavaban como puñales diciéndome que era un bicho raro.

Según crecía comenzaron las risas de aquellos que me rodeaban, ya fuese en el colegio o en mi grupo de amigos. Esto me hacía sentir como si algo estuviese mal en mí. Así llega el momento que decides y sabes que uno debe comenzar a no comunicar estas cosas. Debe encerrarse en sí y no hablar más que de aquello que no quieren oír.

Según uno crece llega algo más terrible todavía. Aparece la iglesia, la cual siempre nos dice que eso son formas diabólicas de expresión, que uno no puede hablar con dios y si no es dios quien te habla lo es el diablo. Desde ese instante un miedo que no conocías comienza a nacer, es aquel que esta religión nos aporta. Ella nos enseña el infierno, el lugar al que aquellos que no siguen a la iglesia, todos en el caerán. Éramos niños en manos de una perversa forma de deformación. Las religiones son horribles, son el germen del horror. Desde ese instante si quedaba algún resquicio de esa forma pura de sentir, desaparece por completo, la minúscula comunicación que pudiese uno tener se desvanece en su totalidad. Esto sin poderlo evitar nos sume en un estado de tristeza de por vida, sin recordar al final porque sientes esa tristeza, sin saber que es aquello que en tu interior falta. Pero sintiendo el vacío que en tu interior ha quedado.

2-Este sentimiento de vacío, esta tristeza que siempre has sentido en tu interior sin remisión hace que comencemos a sentirnos totalmente diferentes al resto. Pero esto nos espolea de una u otra manera a buscar, a sentir que algo nos falta y que por ello debemos de encontrarlo. Debo decir que no todos lo consiguen, pero lo que si es que comienzas a sentir que la mayoría de la humanidad parece dormida.

Aunque esto pertenezca a otro punto, en el momento en que despiertas sea leve o profundamente, se comienza a sentir la belleza al rededor. Esa belleza nos absorbe nos llena de energía, un simple paseo por el campo nos da tanta fuerza, tanta energía, que queremos compartir ese estado. Lo hacemos, llegamos a casa y comunicamos en la mesa

cuando todos están reunidos, todo eso que nos ha ocurrido. La familia nos mira raro y siguen con una conversación incoherente de lo que el mundo social les aporta. Ello te sume más en ese estado de tristeza y te hace sentirte que sigues siendo el raro.

3- Creces y comienzas a inmiscuirte en el plano social. Pero sigues siendo un soñador al cual los amigos le gustan tenerte. Pues siempre ves las cosas de un punto diferente. Muchas veces incluso las risas despegan de sus bocas por lo especial de un tema que para ellos no tiene nada en realidad.

4- Pasa la pubertad con todos esos estados de profunda alteración. En ellos sientes tan intensamente lo que ocurre, que no comprendes nada o cada vez menos. Pues nadie puede aclararte porque esto está sucediendo. Como he dicho no ocurre a casi nadie en el mismo momento de la vida. Pero si miramos atrás de una u otra forma podremos recordar a personas que nada tenían que ver con nosotros, pero que de una manera u otra nos fueron ayudando para que siguiésemos un camino determinado.

Cuando comienzas a observar este tipo de cosas, y sin remisión aceptas que no eres lo que los demás pretenden que seas, si no la realidad de lo que en tu interior sientes.

Estás preparado. Y nosotros decimos: "Cuando el neófito está preparado el maestro aparece". Este es el gran momento de la vida de todo ser que como vosotros ha llegado hasta aquí. Que la búsqueda sabe, que no tiene fin, pero ha decidido disfrutar cada día de lo que la vida le ofrece. Y la experiencia junto al conocimiento de esta, te da

esa comprensión aplicada a la destreza que poco a poco adquieres. Desde ese instante eres capaz de recoger los frutos más exquisitos. La sensibilidad aumenta en este momento de evolución. Con ello tu ser interior se acopla a la vida que le ofreces. Esto lleva consigo el ser en cada momento más consciente de que los grandes maestros se cuentan ahí, y siempre han estado a tu lado.

En cuanto esto se produce uno acaba siendo maestro de sí mismo, pues la aceptación y el perdón han echado por tierra al ego. Con esta acción todos los aliados del ego desaparecen también. Ahora el mayor de los regalos aparece: "El amor que todo lo envuelve con su presencia." Esto hace que un sentimiento de paz, armonía y felicidad sea continuo. Comenzamos a darnos de cuenta que cualquier ser que habla con nosotros, o simplemente aquel que se sienta a nuestro lado, marcha siempre en paz, limpio de su dolor y feliz queda para afrontar su vida. Esto y no un diploma, un papel, demuestra que has alcanzado la maestría, que eres un maestro. Y que realmente siempre has sido el maestro. Él siempre estuvo en ti, pero el largo camino que es la vida, hizo que lo tuvieses que reprimir.

Conocimiento.

Conocimiento, los antiguos lo llamaron Gnosis. Da igual como se lo llame o como se pronuncie, la realidad es que en

nosotros todo conocimiento se halla ya intrínseco, tan solo debemos de despertarlo.

Debemos dar por supuesto que siempre habrá algún tipo de conocimiento que nos sorprenda, pero este no fraguara en nuestro interior, ya que ese conocimiento no es parte de aquello que en nuestro interior portamos. Este tipo de gnosis es adicional.

Imaginaos un camión lleno de naranjas a simple vista parece que todas ellas se hallan maduras y deliciosas. Pero entre ellas hay naranjas verdes que no se veían en un principio, esto no indica que no estuviesen ahí. Ellas estaban presentes y sabes que no se pueden comer. Todas son naranjas, pero a unas podemos acceder, ósea comerlas y otras no.

El conocimiento es el alimento de nuestra sabiduría. Un gran sabio dijo: "El conocimiento se puede compartir, la sabiduría no".

La sabiduría es la parte exclusiva de aquello que somos, de aquello que solo cada uno porta en su interior y a través del conocimiento debe crecer. La sabiduría nos permitirá abrir los canales dormidos, pues de ella saldrá nuestro conocimiento, aquel que alimentamos con la ilustración que podemos encontrar en todo. Pues todo nos puede aportar una percepción diferente a lo que creímos como conocimiento.

La explosión interna de cada uno de estos canales ayudará realmente a una forma de percepción, desconocida hasta ese instante.

Antes he hablado un poco de la belleza, pero cuando uno despierta de esta manera, y el canal intuitivo que transporta a nuestra mente la excelente forma de comprender la belleza, esta nos inunda y nos empuja a un sentimiento maravilloso e imposible de reprimir.

La belleza está en todo incluso en lo más efímero. Los sentimientos se disparan y uno puede percibir la belleza desde una vibración mucho mayor. Esta vibración penetra, no podemos describir lo que en ese instante sentimos, pero si podemos expresarlo a través de las lagrimas, las cuales no expresan dolor si no una forma de sentimiento superior.

A veces cuando se hace una sanación o una iniciación, las personas rompen a llorar, en ellas se desata muchas veces el dolor. Pero en otras ocasiones no pueden reprimir el llanto que este sublime sentimiento les aporta, uno siente que si no lo deja salir de alguna manera reventará. Pues te llena de tal forma la belleza de esa vibración que el cuerpo material no puede albergar tal estado de éxtasis.

La percepción del color, cambia, varía y muchas veces no sabemos si lo que vemos es cierto o solo una forma de distorsión que los ojos nos ofrecen.

En ese instante podemos concebir una especie de campo, o velo que rodea el cuerpo. La mayoría de las ocasiones no podemos comprender que es lo que de esa persona se desprende, pero poco a poco lo asimilamos, lo comprendemos y lo nombramos como Aura.

Primeramente de esta podemos llegar a ver un color blanco, casi como si fuese una niebla alrededor del cuerpo. Pasando está poco a poco a un tono dorado, con la práctica se

pueden ir observando diferentes tonos. No es que uno se ha vuelto loco, es algo normal pues todo campo energético emite esa capa envolvente de color. Cada color nos irá indicando el estado de ánimo de evolución e incluso la salud del paciente que tenemos delante.

No os voy a poner imágenes o dar cientos de explicaciones de cómo hacerlo, de cómo deben ser los colores, etc. Pues en este mundo de la información si buscáis, hallareis. Toda la información que anheléis, debéis ser conscientes de lo que ambicionéis después hacer con ella.

Lo que sí, según mi opinión, el aura es el reflejo de la energía que por nuestro cuerpo discurre. Si os fijáis, la electricidad o la llama de la vela que tengáis en casa tienen un aura. Fijaos que a unos milímetros de lo que es la llama o como he dicho el cordón eléctrico, se ve un campo de un color definido, es el aura.

Mucha culpa de ella la tienen los centros energéticos del cuerpo, que son miles de ellos, pero tenemos siete principales, los cuales se llaman Chakras. Estos están instaurados en las glándulas. Podría asegurar como las más importantes del cuerpo.

Por ello cuando algo en el cuerpo no está bien, el aura aparece cortada o con falta de color. Esto es porque la energía no fluye y al no hacerlo el campo electromagnético que es el aura se corta en ese punto. Gracias a ello podemos rápidamente reconocer una dolencia en esa persona.

Para poder entenderlo mejor, analicemos más a fondo este mundo que son las glándulas. Pues es un gran aporte a nuestro conocimiento.

Las Glándulas.

Podemos asegurar que hace mucho tiempo es casi seguro que las diferentes glándulas que en nuestro cuerpo funcionan, no solo tenían la función de segregar o dar la orden de que esto se lleve a cabo.

Según el diccionario podemos obtener esto:

-“Órgano cuya función es producir una secreción que puede verterse a través de la piel o de las mucosas, como las

glándulas salivales y sudoríparas, o al torrente sanguíneo, como el tiroides."

La ciencia solo nos muestra siempre la parte que pueden comprobar físicamente, pero se les escapa que en nuestro cuerpo, en nuestra esencia la gran parte de lo que somos no puede ser demostrada. Imaginaos los sentimientos, ¿Cómo pueden comprobarlos?

Este es tan solo un pequeño ejemplo. Sigamos con la explicación de estas maravillosas partes del cuerpo casi hasta ahora inexploradas por su complejidad.

***Glándula Adrenal.** Cada uno de los dos órganos situados en contacto con el riñón, compuesto de dos partes diferenciadas, la corteza, que segrega corticoides, y la médula, que produce adrenalina.*

***Glándula Endocrina.** La que elabora hormonas, que vierte directamente a la sangre.*

***Glándula Exocrina.** La que segrega sustancias al exterior por un conducto especial.*

***Glándula Pineal.** Encargada del aislamiento de la hormona Melatonina. Estudios realizados en animales demuestran que esta glándula sintetiza y segrega esa sustancia casi sólo por la noche, e interrumpe esta función durante el día. A su vez, esta hormona puede influir en las funciones de otros órganos endocrinos, tales como el tiroides, las glándulas adrenales, y las gónadas. Sólo se está comenzando a conocer el papel de la glándula pineal y*

de la hormona que segrega en el control de estos biorritmos, pero se mantiene la hipótesis de que incluso los animales que no se reproducen estacionalmente, como los seres humanos, son afectados por sus funciones diarias.

***Glándula Pituitaria.** Secreción de las mucosas y especialmente la de la nariz. (Hipófisis.) Órgano de secreción interna, situado en la excavación de la base del cráneo llamada silla turca. Está compuesto de dos lóbulos, uno anterior, glandular, y otro posterior, nervioso. Las hormonas que produce influyen en el crecimiento, en el desarrollo sexual, etc.*

Son como podéis comprobar muy importantes para nuestro cuerpo. Todas ellas segregan hormonas o algún líquido quizás aun más valioso como puede ser la adrenalina. Todas estas soluciones y sustancias son muy necesarias para que el cuerpo se pueda habituar a la permanencia de una forma mayor de energía.

Imaginaos por un momento un cable delgado de cobre el cual está limitado a un voltaje normal. Desde el momento de la iniciación por el vamos a introducir 1000 voltios. Ese cable no tiene la suficiente fortaleza como para poder aguantar tal descarga de energía, en un tiempo más bien corto terminara por derretirse.

Bien con nuestro cuerpo sucede algo parecido, así que debemos preparar en un primer lugar la parte física, y tener conocimiento de que es lo que segrega tu cuerpo físicamente cuando la energía brota. Las hormonas como la adrenalina, nos ayudan a tener más sensibilidad y consciencia de lo que sentimos. La parte psíquica evoluciona a través del conocimiento de la mente, o espiritual. Por ello

necesitamos conocimiento para poder sin miedo a nada dejar que fluya la energía por nuestro cuerpo. Por ello debemos conocer la parte más oculta de estos centros de energía. Los Chakras.

LOS CHAKRAS.

Chakra es una palabra que se cree proviene del sánscrito, su significado es rueda.

Círculo designado al disco solar, el Sol es el primer chakra, portador de gran energía. Se le atribuyó al dios Vishnu, ya que el trabajo de Vishnu es traer la luz del sol a la tierra montado en una tortuga.

La leyenda cuenta que su modelo de acción reside en el Sol, al igual que el Sol nace en la mañana, al atardecer llega a su cenit, llegado al final de su vida se pone.

Al igual que el Sol, el dios Vishnu dio "Tres Pasos" para medir el universo.

LOS FUNDAMENTOS DE LA EXISTENCIA DE LOS CHAKRAS

La existencia y utilidad de los Chakras se basa en cuatro principios fundamentales: el karma, la maya, el nirvana y el yoga. Es de suma importancia para el crecimiento interior.

El karma o acto es la ley de la causa-efecto. Acción reacción. Según el hinduismo este principio dicta:

Toda alma tiene la obligación de vivir, morir y renacer indefinidamente, esto es la reencarnación. Según occidente, toda acción conlleva a una reacción, podríamos decir que la acción de nacer es morir, no reencarnar. Dentro de lo que podemos comprender como muerte, existen cientos de formas de comprensión diferente. Pero si está claro que si vives, mueres.

La maya, que significa ilusión, apariencia, es el encadenamiento de los ciclos perpetuos, de los acontecimientos, las circunstancias, las pasiones, los deseos que ciegan los ojos de los hombres. Esto podríamos desarrollarlo en la india o en la otra parte del mundo, el hombre es encadenado por sus deseos, si uno se libera de aquello que desea, se libera de la cadena que esto le aporta.

El nirvana, que se traduce a menudo por iluminación o éxtasis, pero que literalmente significa extinción, desaparición, es una liberación, una salida fuera del ciclo de renacimiento que encadenan el alma. En cualquier tipo de cultura siempre han existido seres que han llegado más allá del ciclo de la reencarnación, al poder ser más consciente de lo que realmente somos, tenemos la facultad de regresar sin cuerpo. No para quedarnos, si para ayudar.

El yoga tiene como significado “Volver a unir”. Cada uno personalmente sabe que es lo que quiere o pretende volver a unir. Pero en toda disciplina se debe buscar desde el interior para expresarse en el exterior. Por lo tanto cuando logramos unir interior y exterior, materia y espiritualidad, entramos en la fase de paz interna.

Estos cuatro pasos son pasos fundamentales, ya que cualquiera de ellos se manifestará de una u otra manera en nuestro interior.

LOS SIETE CHAKRAS PRINCIPALES

Los Chakras son siete centros energéticos importantísimos para el conocimiento del ser humano en su complejidad. En algunas religiones orientales el número de estas ventanas, o círculos de energía son 12 o incluso se puede decir que hay más de 360000 puntos de energía o chakras a lo largo de nuestro cuerpo.

Pero básicamente todo el conocimiento antiguo coincide en describir estos centros sutiles que nos forman, y que curiosamente la ciencia occidental no ha descubierto todavía o no pretende indagar y afirmar que ellos existan.

El conocimiento íntimo de los Chakras fue mantenido en secreto a los no iniciados, pero en las recónditas lamaserías o en las más escondidas montañas de la India, nunca se dejó de trabajar de una forma exhaustiva. Debemos comprender que de no trabajarlos la esencia se perdería. Como he dicho debemos de agradecer a los tibetanos y los hindúes fundamentalmente pues gracias a que guardaron este gran secreto, hoy en día parte de su esencia ha llegado a nosotros.

El conocimiento de estos centros es a través de la experiencia personal que cada uno comprende de los mismos. Cada ser debe estimularlos y trabajarlos, pues de nada sirve la teoría, o todo aquello que puedas hallar escrito, si en ti no lo trabajas, si no llevas acabo ejercicios que te ayuden a crecer. La experiencia de centenares de seres que han navegado en el interior de su consciencia, a través de la meditación, o a través del conocimiento. Transmitido por generaciones de maestros que lograron percibir este mecanismo, ellos pueden darte una forma de cómo comenzar o más bien de cómo ellos comenzaron. A través de su ejemplo cada uno puede encontrarse dentro de sí mismo trabajando estos centros de energía.

La energía del cosmos unida a la de nuestros maestros y nuestra energía vital, aquella que hemos logrado despertar, trabaja en nuestro cuerpo. A medida que esa energía se introduce, se conoce y se trabaja con ella, la afinidad que el conocimiento aporta será mayor. Pasando a fluir sin tener que concentrarse para encontrarla. Nuestra experiencia será totalmente distinta a la experiencia que pueda tener cualquier ser de luz que trabaja a tu lado, la percepción, el despertar. Las sensaciones cambiarán, cada uno debe de hallar su propia forma de sentir y fluir.

Esto es muy importante, pues aunque no sepamos que estos centros energéticos existen, ellos tienen un funcionamiento, trabajarán muy sutilmente, casi sin poderlo percibir, pero lo importante es que están siempre en funcionamiento.

Estos puntos energéticos principales los cuales como digo siempre están generando energía, a todo aquel que no tenga noción de nada y que nada crea de esto, también lo llenan

con la energía que necesita. Debemos entender que cuanto menos energía se gasta menos necesitan trabajar. Pero siempre hay subidas energéticas que la mayoría de los seres no saben explicar, pero que aquellos que podemos y que estudiamos esta realidad la comprendemos.

Los Chakras están ahí captando y haciendo circular esas energías tanto del macrocosmos: Es la energía que en el universo encontramos, y que los maestros ascendidos nos aportan siempre que de ellas necesitamos.

Al microcosmos: el interior de un ser humano, que en el momento en que penetra la energía se convierte en un macrocosmos desde su interior. Una vez recogida por el microcosmos, este la deja fluir de nuevo hacia un paciente o incluso hacia el universo nuevamente.

En el momento de exhalar esta energía hacia nuestro paciente todo maestro debe tener muy en cuenta el estado psicológico en el que se encuentra nuestro doliente.

Podemos observar en cuanto se le da energía, esta a qué lugar se desplaza, pues podemos sentir a través de nuestro cuerpo la dolencia. Imaginad que de repente sentís el plexo solar, en él se desata la ira. Esto quiere decir que tu paciente ha guardado en esa chakra mucho tiempo sus malas experiencias. El Chakra ha despertado de una forma negativa. Este ser ha sentido la fuerza del Chakra al despertar y ha concebido como suya la energía que de él desprende. Esto lo ha llevado al sutil engaño del ego. El ego le engaña diciéndole que está evolucionado en ese punto, en ese Chakra despierto. La realidad es muy diferente, ya que

desde su ego enfermo, él ha estado trabajando su energía negativa.

Es por esto por lo que necesitamos del conocimiento. En este tenemos que ser precisos en su desarrollo y comprensión, pues esto nos ayudará a comprendernos. Incluso muchas son las veces que nos encontramos mal, internamente llenos de miedos, estamos en un sistema en el cual los nervios saltan. Esto no quiere decir que estés digamos desarrollando una energía negativa. Muchas veces es que no estamos preparados para la energía que se despierta en nuestro interior. Con estos ejemplos quiero que comprendáis lo importantes que son estas glándulas en la parte física y los Chakras en la parte mental o espiritual.

Por ejemplo las glándulas endocrinas o de secreción interna establecen una clara relación entre la parte física y los estados psíquicos. Algunos conflictos humanos como he expresado ya, se deben a desequilibrios de los Chakras, los cuales pueden manifestarse en estos en forma de: Oclusión, apertura excesiva, desequilibrio entre unos y otros, desordenes energéticos, etc.

Debemos siempre tratar de pensar que son partes de nuestro cuerpo, las cuales como cualquier órgano si no se trabaja, se acaba atrofiando. El resultado que nos puede dar esta forma de malformación, debido a una mala manera de trabajo, o de parar por completo toda acción sobre ellos, repercute seriamente en la salud física y espiritual de todo individuo. Es por ello que quiero exponer aquí cada uno de ellos. No me extenderé sobre su color forma o lugar, pues todos tenéis gran información sobre ellos. Veo mucho más importante en este instante todo lo expuesto, y con este

pequeño resumen engrosará a mi parecer un conocimiento mayúsculo sobre este tema.

Chakra raíz.

Situado entre los órganos genitales y el ano, se considera el centro de las energías psíquicas y pasionales. Se representa con una Serpiente enroscada sobre sí misma o una flor de loto. Está en relación con el olfato y su elemento es la Tierra, la fuerza de la inercia de la materia. Es en él donde reposa la Kundalini o fuerza de la serpiente, la energía principal, que el yogui debe despertar y dominar para vencer su apego a la vida terrestre y su miedo instintivo a la muerte, pues el estado de consciencia cambia.

Chakra umbilical.

Situado por encima de los órganos genitales, más arriba del Chakra raíz, se relaciona con los órganos excretores y reproductores, así como con el sentido del tacto. Su

elemento es el Agua. A partir de aquí, ya no será víctima de sentimientos excesivos y contradictorios, será mucho más consciente de su realidad de lo que quiere y como llevarlo a cabo.

Chakra del plexo solar.

Situado en la región lumbar, por encima del ombligo, está en relación con el hígado, el bazo, el estómago y los riñones, pero también con la vista. Su elemento es el Fuego. Al despertar de este chakra seremos mucho más conscientes de nuestro cuerpo, esto nos permite liberarnos del dolor primario y las enfermedades producidas por él.

Chakra cardíaco.

Situado en la región del corazón, controla este órgano, pero también el sentido del tacto. Su elemento es el Aire. Se simboliza con una estrella de seis puntas. Cuando se consigue despertar este Chakra se desarrolla y se es mucho más consciente de la capacidad de amar, del sentido de la armonía y el equilibrio. Dándonos esa capacidad que nos hace sentirnos volar como un pájaro.

Chakra laríngea.

Situado a la altura de la garganta o en la base del cuello, se relaciona con el plexo laríngeo y faríngeo y con la piel. Su elemento sutil es el éter, su símbolo un círculo dentro de un triángulo boca abajo. Cuando este chakra es despertado por

quien lo trabaja se puede alcanzar lo más parecido a ser inmortal. No me refiero a que el cuerpo no muera, pero es porque vivimos a partir de este momento fuera del tiempo. Pues concebimos el engaño del tiempo como lo que es. Ideamos la opción de vivir más allá del pasado, el presente y el futuro.

Chakra del tercer ojo.

Está situado entre las cejas, en la base de la frente; en Occidente se le ha llamado el "tercer ojo". Está en relación tanto con los ojos como con la vista, la visión interior, los sueños y la vida psíquica. Reside en la conciencia. Se le representa mediante un loto de dos pétalos que contiene un triángulo al revés, en cuyo interior figura el símbolo OM de la verdad y la conciencia absolutas. Al dominar este Chakra, se adquiere todos los poderes enumerados en los 5 Chakras precedentes, obtenidos gracias al despertar de subconsciencia.

Chakra Coronaria.

Situado en la parte superior del cráneo, se relaciona con las facultades más elevadas del ser. Se le llama el loto de mil pétalos. Es así como se representa, con el OM en el centro. Aquel que consiga activar este Chakra llega a tener una

supra conciencia, un conocimiento absoluto, un grado de felicidad suprema que le libera definitivamente de la vida terrestre y de sus contingencias materiales.

SUSHUMNA NADI:

Siguiendo con los Chakras podemos concebir su forma de conexión. El canal Central es llamado Nadi. Cada vértebra de la columna es un escalón que te lleva de la tierra al cielo, del Chakra raíz al Chakra coronario; o visto de otra forma, de lo material a lo mental.

Es el nervio central (cordón espinal) y significa conducto penetrante. Es el ritmo detrás de la dualidad. Que repito conecta el Chakra base con el Chakra corona.

Lo aquí expuesto no estaría completo sin la mención sobre la Ida y Pingala, y como no me gusta dejar las cosas demasiado en el aire, aquí os paso a dar una breve explicación.

Idâ: En Sánscrito nâdi, es un nervio, o una corriente nerviosa que se extiende en la parte izquierda del cuerpo y va a la ventana izquierda de la nariz; es el nervio simpático Izquierdo. Este nâdi se distribuye desde la planta del pie izquierdo hacia arriba hasta el "loto de mil pétalos" en el vértice de la cabeza.

Pingala: Sánscrito nâdi, es un nervio u órgano conductor del sistema de nâdis que obra en la parte derecha del

cuerpo; el nervio simpático derecho o las corrientes nerviosas del lado derecho de la médula espinal.

“Por el lado derecho se extiende el nâdi Pingalâ, brillante y refulgente como un gran círculo de fuego (el sol); este producto de virtud es denominado “vehículo de los dioses”. Este nâdi se extiende desde la planta del pie derecho directamente hacia arriba hasta la parte superior de la cabeza, donde está situado el loto de mil pétalos.

Nâdi: *Sánscrito. Conductor, tubo, vaso (vena o arteria), nervio, órgano conductor de corriente vital, nerviosa o de otra fuerza del cuerpo humano. Esta palabra se aplica indistintamente a los vasos sanguíneos y a los nervios. La idea que representa es la de un tubo, vaso, conducto, o siquiera una línea, a lo largo de la cual fluye algo, sea un líquido, o sea una corriente de fuerza. También se da el nombre de nâdi a los plexos, ganglios, nodos, y en general a todos los centros de fuerza vital o nerviosa del cuerpo. Los nâdis sagrados son los que corren a lo largo del Suchumnâ o por encima de él. Seis de ellos son conocidos de la ciencia, y otro, situado cerca de la vértebra cervical llamada “atlas”, es desconocido.*

El Idâ y el Pingalâ corren a lo largo de la pared curva donde está situado el Suchumnâ. Recorren el cuerpo lateralmente, positivo y negativo, ponen en acción la libre y espiritual corriente del Suchumnâ.

El Pingalâ, lo mismo que el Idâ, parte de un centro sagrado situado sobre la médula oblongada. La parte derecha del corazón, con todas sus ramificaciones, es llamada también Pingalâ.

Como se hace referencia aquí a una palabra quizás extraña el Suchumnâ, pasamos a dar una explicación.

Suchumnâ: Sánscrito. Esta palabra hace referencia al primer rayo solar, es el primero de los siete rayos. Es también el nombre de un nervio espinal, es un nâdi un nervio, vaso o conducto que pasa entre el Idâ y el Pingalâ desplegándose en el medio del cuerpo; se llama así igualmente a la médula espinal, con todas sus ramificaciones.

También podemos encontrar esta palabra refiriéndose aquel estado de fuerza que está llena de las fases negativas y positivas; cuando no fluyen el aliento lunar ni el solar, se dice que el Prâna se halla en Suchumnâ.

Del Suchumnâ nacen todos los nervios sensoriales. Algunos localizan el Suchumnâ en la línea central de la médula oblongada, correspondiendo las divisiones derecha e izquierda al Pingalâ e Idâ respectivamente; también lo localizan en él corazón, a cuyas divisiones aplican los mismos nombres. También se dice que esta se puede localizar en el tubo central de la médula espinal, e Idâ y Pingalâ en sus lados izquierdo y derecho.

He expuesto esta explicación para poderla practicar en cada sanación o meditación que influyamos con este maravilloso fluir energético, ya que toda energía recogida de la Madre tierra siempre debe pasar por el primer chakra. De este, como por una autopista asciende hasta el chakra coronario. Al igual que cuando el chakra coronario recoge la energía universal, pasará por todos los chakras hasta llegar a descargar en la madre tierra de nuevo.

Toda práctica es poner en movimiento la teórica expuesta y nos será muy útil en toda sanación que queramos llevar a cabo. Pues es una forma de concentración maravillosa. Nos aportará grandes beneficios. Aunque repito, todo aquello que se exponga, se debe llevar a la práctica como cada uno

es capaz de hacerlo o entenderlo, pues todos somos diferentes.

Con esta experiencia podremos hallar aportes que nos ayuden en los problemas digestivos, así como otros muchos aportes físicos. Pero cuando se hace un ejercicio como este, la parte mental o psíquica también se pone en movimiento.

Por ello quiero enseñaros esta forma de limpieza energética, con la cual podréis llegar a entender mejor lo que acabo de explicar. En este ejercicio que menciono a continuación realmente lo que intentamos, es deshacernos de la energía negativa arraigada en las malas experiencias, las cuales a través del recuerdo no dejan que sigamos limpios hacia adelante.

Estés recuerdos generan, cada vez que los recordamos, todo lo que nos duele. Con ello acrecentamos la energía negativa, y esto nos llega a descompensar.

Por otra parte cuando nos deshacemos de aquella energía que tenemos en demasía dentro de nuestro ser debemos de equilibrarlo con energía positiva que recogeremos del macrocosmos a través del chakra raíz. Como herramientas utilizaremos tan solo nuestras manos.

Comenzamos con este particular ejercicio:

Elegimos un lugar donde tengamos afinidad; solitario, en el cual estemos seguros de que no nos molestarán.

Nos sentaremos tranquilamente y pondremos la mano izquierda tocando la tierra. La mano derecha apoyada en la rodilla derecha con la palma hacia arriba.

Cerraremos los ojos y nos relajaremos. (Podemos pedir a los maestros que nos ayuden si creéis que es necesario). En el instante que la relajación llega, comenzáis a buscar todos esos sentimientos y recuerdos negativos y dejáis que fluyan por la mano izquierda hacia la tierra, y por la derecha recogeréis toda la energía positiva que se os da para poderos equilibrar.

Podéis hacerlo descalzos. Por la cabeza entrará y bajará la energía para equilibrar el resto del cuerpo, y por los pies saldrá la energía negativa que ya no necesitáis.

Una vez os sintáis bien tranquilos y en paz, os levantáis, dais gracias a la madre tierra y a todo aquel que os ha ayudado y marcháis del lugar sin mirar atrás.

Es un ejercicio en el cual el tubo de luz se activa, pues de esta manera trabajáis todos los Chakras, además de limpiarlos. Pues la energía positiva que penetra, recorre todo vuestro cuerpo. Del Chakra coronario, hasta el Chakra raíz debe pasar por cada uno de los siete Chakras.

Os paso a dar aquí otro ejercicio muy bueno para la estimulación del Chakra raíz.

La estimulación comenzará contrayendo los órganos sexuales, el ombligo y el recto. Con fuerza lo empujéis hacia arriba. Este movimiento consiste en tres partes.

Primero contraemos el ano hacia dentro sin demasiada violencia, con un movimiento sereno pero intenso. Seguida a la contracción del ano seguimos con los órganos sexuales, de igual forma sin violencia pero con intensidad. Hay una sensación hacia arriba y hacia abajo. Es necesario

comprender que los trabajos en los cuales movemos, activamos y retenemos energías, sean estas lo efímeras que sean, son procesos sutiles que permiten que poco a poco el cuerpo se transforme en un canal o recipiente.

Como antes he explicado el Chakra coronario y el Chakra raíz están en extremo unidos. En su unión nace la energía necesaria para poder instaurar el amor en el cuerpo físico.

La energía resultante de una unión superior e inferior es plena, fuerte y genera equilibrio y estabilidad, esto es parte del camino que lleva a sentir, realmente lo que en el interior poseemos.

Por eso cuando entendemos que el sexo es parte de la representación del amor no entendemos lo que el amor es. El sexo está enlazado con el cariño, este realmente significa posesión, así que el sexo está totalmente desligado del amor. Esto tiende a generar sentimientos de infelicidad, posesión y es tan solo una gratificación vacía. Ello puede llevar a cabo que una persona cuando el Chakra raíz despierta, se descontrola por una apertura demasiado rápida, por la ausencia de la gran energía que equilibraría el amor.

En este caso solo la necesidad de sexo es lo que una de las partes necesita. En ese momento el amor se ha perdido, pues la incomprensión y sobre todo el sometimiento y el control al cual subyuga a su pareja, han llevado el amor a desaparecer.

El cariño es lo que en nuestro tiempo ha tomado el control en la pareja. Es inexistente en una pareja el tener que mantener esa relación a base de cariño, pues el cariño se tiene incluso a las piedras. El cariño basa su fortaleza en la posesión y la autoridad y la pareja por ello tiende a desaparecer.

Como habéis visto el primer Chakra se considera el centro de las energías psíquicas y es el Chakra de la base o la raíz vinculado a la existencia terrenal.

En las plantas de los pies, en donde se encuentran Chakras secundarios. A través de ellos podemos absorber la energía de la tierra como mencionamos anteriormente. Esta absorción impulsa la energía de la madre tierra hacia arriba, dándosela a todo el organismo. Esto es el primer triángulo.

La primera etapa de este ascenso se encuentra en la unidad formada por los riñones y las suprarrenales. Con ellos forma un segundo triángulo energético. Desde allí a través de un nuevo triángulo que los riñones forman con el tallo cerebral, asciende esa energía hasta la medula Oblangatta en el tallo cerebral.

Para poder llevar a cabo lo que estamos explicando, sería maravilloso de vez en cuando que os dieseis un paseo por la hierba fresca y húmeda de cualquier mañana. Esto ayudará al estímulo total de este chakra. También por la tierra húmeda y la playa. Son lugares especiales para poder despertar la base de los pies.

Sentíos parte de todo lo que en ese momento contempláis en ese lugar. Antes de realizar el ejercicio por favor muy

importante pedir permiso al sitio en el cual realizareis este acto. En el momento en que pidáis permiso, contempláis lo que ocurre. Si de repente algo extraño pasa o un sentimiento os invade; si es positivo adelante, si es negativo, uno debe dar gracias y marchar. Pensad que esto estimula a tu ser interno aparte de estimular vuestro Chakra.

Aprender a recoger la energía de la tierra a través de los diferentes puntos de captación de energía terrestre que hay en la planta de los pies. Permitir que los aromas de la naturaleza entren en nuestro cuerpo. Es un Chakra que está orientado verticalmente al igual que el séptimo chakra, con el cual forma un canal energético. Al explicar esto, llega a mí de repente lo que un gran sabio dijo:

“Todo lo que está arriba, es como lo que está abajo. Todo lo que está abajo, es como lo que está arriba”.

TUBO DE LUZ

“Limpia tu mente de todo pensamiento limitado; de miedo, de duda y sólo permite que se alojen en ella, la Luz, la Esperanza y el Amor que proviene de tu corazón”.

La unión de la pureza se lleva abajo a la energía vital almacenada a nivel del coxis.

Antes os he descrito un ejercicio en el cual habéis hecho la presión con el ano etc. Ahora completaremos ese ejercicio.

Para activarla, aparte de hacer la presión en la zona de las nalgas hacia arriba, vamos a tratar de llevarlo a cabo con la respiración.

Comenzaremos a inhalar muy tranquilamente sin ninguna presión o nerviosismo, llevando el aire al abdomen. Cuando este está lleno, seguiremos metiendo aire hasta llenar el pecho. Cuando este esté lleno, seguiremos hasta llenar la parte alta. Una vez todo el cuerpo esté lleno de aire, apretamos las nalgas y la parte sexual sin violencia, pero con intensidad. Quedamos unos segundos así, sin meter, ni sacar aire. Cuando el cuerpo lo pida, comenzamos a expulsar el aire, pero muy tranquilos sin presión y poco a poco. Muy importante, no relajar el esfínter, el ano, hasta que el aire por completo haya salido. Cuando ya vacíos, nos quedaremos unos segundos ahí.

Es la unión de la tierra, con el cielo. Es la estimulación del Chakra primero con el séptimo Chakra.

Con esta respiración nos sintonizamos con el campo electromagnético de la tierra, ya que la tierra y nosotros, funcionamos en sintonía. La falta de esa sintonía nos produce todas estas perturbaciones arriba mencionadas

Al ser consciente de tu respiración, puedes desde ese momento buscar la forma de despertar todos tus chakras. Pues impondrás una energía más centrada y trabajarás

desde ese instante en aquel, que más importante consideres para ti en ese momento. No siempre funciona así, pues el que uno crea que debe comenzar por el chakra coronario, puede estar intentándolo mucho tiempo sin tener resultados. Como está pendiente de ello quizás no se da cuenta, hasta pasar el tiempo, que el que ha despertado ha sido la glándula pineal o el 3º ojo.

La interconexión entre la respiración y la conciencia puede ser la llave hacia una conciencia más en sintonía con la realidad que eres, y no con la que una sociedad, como la que nos desenvolvemos propone. Al llegar a una especie de desconexión de la consciencia, uno puede sentir que llega a proyectarse hacia otras dimensiones. Esto puede que sea un recuerdo comprimido en tu mente de una existencia anterior. Sea como fuere, esto te ayudará a ser impulsado hacia una evolución de tú conciencia.

Quedaría todo un campo para poder explicar sobre las chakras, pero creo que con lo que hemos comentando, y los ejercicios de respiración, es más que suficiente.

Si os fijáis bien en esta imagen podréis observar dos canales diferenciados. Cada uno deberá trabajar en ellos para poder disfrutar del aporte que estos puntos de energía nos pueden dar.

LOS SUEÑOS.

Este es un campo muy amplio a desmigajar, puesto que es en este momento, en el que tantas cosas pasan, y tan inconscientes somos de ello. Desde la más remota antigüedad, pasando por los griegos, las culturas amerindias, más bien toda cultura con un mínimo evolutivo, se perdía y buscaba una explicación a que pasaba en ese otro mundo, en el cual desplegamos una forma diferente de movimiento. En ese momento es seguro que nos deshacemos del cuerpo.

En la antigua Europa, también se tenía en alta consideración la evocación de los sueños. El templo griego que Asclepios erigió en honor al sueño, era un lugar de gran energía sanadora, donde una persona enferma podía acudir, dormir y tener un sueño intrínsecamente curativo. A si mismo las culturas americanas sean del norte del sur, se basaban mucho en los sueños, ya fuesen del chaman o de cualquier miembro de la tribu para tomar grandes decisiones.

Los egipcios pensaban que los sueños eran causados por los viajes del alma durante el descanso nocturno. Lo mismo piensan aún hoy millones de personas en la India. Sus más antiguos textos señalan que debido a estos viajes del alma, los niños pueden soñar con impresiones de sus vidas pasadas y los ancianos con imágenes de sus próximas encarnaciones.

Los chinos también creían que el alma podía separarse del cuerpo durante el sueño y viajar a los mundos espirituales,

donde podía comunicarse con los que ya habían partido, y después regresar al cuerpo con recuerdos de la visita, por eso es que a los altos oficiales chinos se les instaba a buscar guía divina en los sueños a fin de tomar decisiones y realizar juicios con sabiduría.

Los aborígenes australianos tienen dentro de cada tribu un miembro que hace las funciones de “evocador de sueños”. Ellos creen que mediante un ritual pueden evocar un sueño cuando necesitan ayuda para comprender una relación, una cuestión de salud o el propósito de alguna experiencia determinada. El evocador de sueños, además de guiarles en el ritual, les ayuda a interpretar los sueños que hayan tenido como resultado.

Los antiguos ritos se fueron transformando a lo largo del tiempo, los chamanes pasaron a ser psicólogos o psiquiatras, los que hoy en día estudian el significado que nos puedan dar los sueños para en ellos basar un poco todo aquello que no somos capaces de sacar a la luz. El sin sentido es, que estos seres o estudiosos solo intentan despegar la piel, lo más superficial, dejando el resto de lo que los sueños pueden ser y darnos, a lo que ellos llaman a veces medicina alternativa.

Nuestros sueños, e incluso nuestras pesadillas, pueden diagnosticar y sanarnos a numerosos niveles. Los sueños en mi humilde opinión son viajes astrales, si se le quiere llamar así. Realmente es la forma de vida dentro de la vida, ahora bien, es la más antigua e incontrolada que existe. Pues los sueños son una forma de vivir nuestra vida dentro del inconsciente.

Esto ocurre, pues los resortes que nos atan, los pestillos que no dejan que seamos liberados y lleguemos a la información total, que en el centro de lo ignoto, lo desconocido, dentro de nuestra parte inconsciente se halla. En el sueño por fin somos liberados. Esos resortes y pestillos desaparecen y podemos acceder a los grandes archivos que la mente guarda. En el momento en que Morfeo nos deja danzar libremente por los jardines de los más deliciosos, o más traicioneros y oscuros rincones.

En cada rincón podremos hallar multitud de diferentes vivencias, las cuales en existencias anteriores hemos recogido.

He dicho vivencias, en mi remoto camino he podido discernir dos tipos de formas en la ensoñación:

***El sueño:** Este es vago en el recuerdo que nos aporta es más físico que mental. En el sueño despertamos con una ligera información velada al consciente, pero si con el cuerpo cansado por los lugares, por los cuales nuestro ser ha debido de transitar.*

***La vivencia:** Es mucho más vívida, en ella sentimos, olemos, saboreamos, incluso podemos llegar a concebir los colores, el peso como si realmente nuestra entelequia estuviese allí; aquello que somos estuviese ahí en ese instante. No tirados en una cama en pleno descanso. No viviendo la aventura elegida a través del archivo de la mente. Nos levantamos y sabemos perfectamente lo ocurrido, dónde estábamos, si hacía frío, si fue algo tremendamente maravilloso, o si solo hemos sufrido.*

Hablando de sufrimiento, las pesadillas son una especie de mezcla entre la vivencia y el sueño, ya que en ellas tenemos muy claras algunas partes, pero se nos pierde la mayoría de lo que has pasado en esa pesadilla. En ellas normalmente suelen exhalar y hacerte vivir tus miedos más profundos, por ello es bueno tratar de tener un diario de sueños, un cuaderno en blanco, y cada uno anote lo que de los sueños es capaz de recordar.

Evidentemente, el yoga, la meditación y cualquier tipo de trabajo interior, de disciplina, pueden provocar el sueño lúcido, una vivencia. Dentro de esta forma de trabajo podemos llegar incluso a comprender que estamos viviendo una vivencia, ese tipo de sueño, el cual realizamos en una realidad aparente, en una forma consciente de vida diferente. En ese preciso instante podemos conscientemente interactuar dentro de esa vivencia, tomar las riendas y el control de lo que ocurre en ese estado de ensoñación. En ese instante al soñador no le vale el típico sueño que nos aporta fantasías sensuales y agradables. Desde ese instante el soñador se convierte en un profundo meditador, y lleva su ensoñación a parámetros más profundos, más intensos.

El gran meditador el que ha llevado el sueño a una forma de meditación consciente, es probable que en esas maravillosas y tremendas vivencias se encuentre con seres especiales, los que pueden llegar aportarles los mensajes más extraños.

Pueden incluso acometer algunas espantosas misiones. La mayoría de estas formas de ensoñación meditativa nos aportan casi siempre exhaustivas formas de comprensión que nos ayudan a seguir con nuestra misión hacia adelante.

Otros muchas no nos permiten en un primer nivel comprender que se nos está dando, tan solo se nos pide que lo llevemos acabo. Pues casi el cincuenta por cien de la misión sigue velada, aunque completa en el interior de nuestro ser, cosa que se irá completando en la vida según avancemos en la misión encomendada.

A lo largo de la historia se nos muestran cientos de ensoñadores de la meditación, a todos ellos se les han pedido de una u otra manera que lleven a cabo misiones imposibles, y casi irreconocibles en el momento en que con ellas se comienza a dar forma. Según avanzaban en ello todo se fue completando.

La Biblia está llena de ellos, la Torá, incluso los grandes investigadores, los grandes exploradores y un gran ejemplo de personas diversas, que van desde las más humildes a las más extravagantes, han tenido misiones que cumplimentar.

Me gustaría destacar a un ser especial en este manual, ya que en el tratamos la sanación. A un ser que esto le ocurrió también, que una misión se le encomendó, pero nada pudo comprender hasta cumplimentado su cometido.

MIKAO USUI. El primero en darnos el Reiki a todos, pues anteriormente se sabía de él, pero era solo para los grandes iniciados. De modo que paso a exponer:

UNA BREVE HISTORIA DEL REIKI

Reiki tiene sus raíces en los inicios del yoga. El yoga completo que Shiva explicó plenamente detallado a su consorte Parvati. Según las sastras (literatura védica

sánscrita) desde hace algo más de 5.000 años, la lengua normalizada en aquel entonces era el Sánscrito. Después poco a poco fue diversificándose en varias ramas, senderos y filosofías.

Sin poderse parar, así recorrió este conocimiento desde la India, China, Japón, Tíbet. Así hasta los días de hoy en pleno auge en occidente. Se dice que Reiki fue traído a la tierra por los dioses que tenían muchos brazos. Una representación de estos dioses aún se puede ver en la Diosa Shiva.

Usui fue el encargado de devolver esta técnica a toda la humanidad. Se dice que originalmente se utilizaban más de 300 símbolos. Sacó a la luz cinco de ellos, hasta ahora muchos maestros han canalizado bastantes más, desarrollando nuevos sistemas con todos estos símbolos.

BREVE HISTORIA DE MIKAO USUI.

Natural de Japón. Nació en Gifu, el 15 de agosto del año 1865, en el pequeño pueblo de Taniai en el distrito de Yamagata.

Él fue el iniciador de unos 2.000 maestros que fueron grandes sanadores en Reiki. Falleció el 9 de marzo de 1926 en Fukuyama.

Su fallecimiento fue debido a un ataque al corazón mientras impartía una de sus múltiples charlas de esta gran disciplina.

A su Método de Armonización Natural, hoy en día se lo conoce como Reiki.

Durante su juventud estudió Qi Gong. Unos dicen que aprendió de sus mismos padres, otros que en un templo budista Tendai. Situado en el monte Kurama al norte de Kioto. Qi Gong, es una serie de ejercicios cuyo objetivo es mejorar la salud. Este arte marcial conlleva en sí, la meditación, técnicas de respiración y movimientos suaves, pausados y lentos. Una concentración en el desarrollo y canalización en la energía vital, (chí o ki).

Viajó en búsqueda del conocimiento por todo Japón, China y Europa. Estudió cuanto pudo sobre medicina, psicología, religión, filosofías, metafísica y todo lo que tenía que ver con el desarrollo espiritual.

En Abril de 1922 viajó a Tokio, donde creó la sociedad para la curación con el nombre de "Usui Reiki Ryoho Gakkai", que significa en castellano, "Sociedad para la sanación de Reiki Usui". En el centro de Tokio, en una clínica comenzó a dar conferencias y practicar Reiki.

Mikao Usui era director de un seminario cristiano en Kioto, Japón. Un día, uno de sus discípulos preguntó:

-¿Por qué nunca hemos oído algo acerca de los métodos de sanación utilizados por Jesucristo? ¿Podrías realizar tales sanaciones para nosotros y para todo el mundo?

Dado que no le resultó posible contestar esas preguntas, Mikao Usui decidió renunciar a su cargo. Su camino ahora era estudiar Cristianismo en un país cristiano hasta encontrar las respuestas. Su viaje lo llevó a Estados Unidos, donde asistió a la Universidad de Chicago. Se graduó como Doctor en Teología. Sin embargo, no conseguía encontrar una respuesta satisfactoria en las

escrituras cristianas. Al no haberlas hallado tampoco en las escrituras chinas, viajó al norte de India, donde se enfrascó al estudio de los textos sagrados.

No sólo dominaba el japonés, el chino y el inglés, sino también el sánscrito. Tiempo después regresó a Japón, donde descubrió algunos símbolos y fórmulas sánscritas en viejos Sutras budistas que parecían contener las respuestas a sus interrogantes.

En esos días, vivía en un monasterio en Kioto. Después de haber debatido con su abad, se dirigió a la montaña sagrada de Kurama, situada a unos veinticinco kilómetros de distancia. Allí intentó ayunar y meditar en soledad durante 21 días, con la esperanza de establecer contacto con el nivel de consciencia de los signos sánscritos que había anotado, para determinar la verdad de sus contenidos. Al llegar a la montaña, colocó frente a él 21 pequeñas piedras y como una especie de calendario arrojaba una con el paso de cada día.

Durante este período, leía los Sutras, cantaba y meditaba, pero nada singular aconteció, hasta el amanecer del último día.

Estaba todavía bastante oscuro cuando vio una luz intensa que se dirigía hacia él a gran velocidad. Se volvió más y más grande hasta que finalmente lo impactó en el medio de la frente. Aquí nuestro querido Mikao Usui pensó que iba a morir, cuando de pronto vio millones de pequeñas burbujas azules, lilas, rosadas, de todos los colores del arco iris. Apareció una inmensa luz blanca y delante de él vio los

conocidos símbolos sánscritos que brillaban con destellos dorados y dijo:

-"Sí, lo recuerdo".

Ese fue el nacimiento del sistema Usui de Reiki.

Cuando regresó a un estado normal de consciencia, el sol estaba alto en el cielo. Se sintió lleno de fuerza y energía, comenzó a descender de la montaña. Debido a su estado todavía de medio trance, cayó y se lastimó un pie. Lo tomó entre sus manos durante algunos minutos, la sangre se detuvo y el dolor desapareció.

Esa fue la primera sanación. Dado que tenía hambre, se detuvo en una posada del camino y sin pensarlo pidió un gran desayuno japonés. El posadero le aconsejó no ingerir tanta comida después de un ayuno tan prolongado, pero Usui pudo comer todo sin la menor consecuencia.

Ese fue la segunda sanación interna. La nieta del posadero padecía un intenso dolor de muelas, que sufría desde días atrás. Aplicó sus manos sobre el rostro hinchado de la niña, de inmediato ella se sintió mucho mejor. Corrió hacia su abuelo y le dijo que ese no era un monje común.

Esa fue la tercera sanación del día. Regresó a su monasterio pero después de unos días decidió partir hacia la Ciudad de los Mendigos en el suburbio miserable de Kioto, para tratar a los menesterosos y ayudarlos a tener una vida mejor.

Permaneció siete años en ese lugar, tratando muchas enfermedades. No obstante, un día advirtió que no cesaban de regresar los mismos rostros conocidos. Cuando les preguntaba la razón por la cual no habían comenzado una

nueva vida, le decían que trabajar resultaba algo problemático y que era mejor seguir mendigando. Se sintió profundamente apenado y lloró. Reconoció que en sus sanaciones había olvidado algo de inmensa importancia, enseñarles gratitud a los mendigos.

Poco después abandonó el asilo y regresó a Kioto, donde encendía una gran antorcha y permanecía en las calles. Cuando los transeúntes le preguntaban el motivo de tener esa luz encendida. El les decía que procuraba gente que buscara la Luz verdadera, gente enferma y oprimida que anhelara ser sanada.

Ese fue el comienzo de una nueva parte de su vida, que dedicó a viajar y enseñar Reiki.

MIKAO USUI está enterrado en un templo de Kioto, con la historia de su vida escrita en su lápida. Se dice que su sepulcro fue honrado por el Emperador de Japón.

Esta es la historia que nos debe inspirar a seguir adelante, a llevar siempre nuestra luz encendida para aquel que necesitar ser iluminado.

Mikao Usui era una persona como tú, como yo, podría haber sido una mujer. Su sobrepeso, quizás algunas dolencias que él no podía remediar, etc. Ósea un hombre.

Digo esto porque no me gusta personalmente que se siga al mensajero si no al mensaje, que comprendamos que él nos trajo un mensaje el cual desveló a la humanidad para que trabajemos en el, pero no creo que él quisiera seguidores de su persona, sino de su trabajo.

REIKI

Recomendaciones para un sanador.

Comenzaremos a partir de ahora a introducirnos en métodos de sanación. Aquel que estos humildes sanadores conciben como muy bueno, es el Reiki, es por ello que pasaremos a exponer el Reiki no desde un punto técnico, sino desde una forma personal de comprenderlo.

Trataremos de dar nuestra muy personal visión de este arte de sanación. Aunque a decir verdad, así es como se concibe, como la mayoría creen que este arte solo puede trabajarse.

Pero bajo nuestra concepción de esta energía, de esta forma de recoger y exhalar la energía, que el universo, los maestros y la que nosotros mismos exhalamos e introducimos en el cuerpo del enfermo. No solo esta gran energía penetra para sanar lo físico. La energía utilizada penetra y va mucho más allá, mucho más lejos que una simple sanación.

Debemos pensar siempre lo siguiente:

Primero, a la persona que debe ser sanada; el sanador le pide su permiso con el fin de preparar su parte psíquica y también un poquito la física para aquello que se introducirá en su cuerpo. De esta manera no lo rechaza, y lo

recoja como una parte que se introduce para fortalecerlo, para poder ayudarlo.

Pues cuando una persona se encuentra en una situación delicada, es capaz de recoger lo que sea, de ponerse en manos de cualquier digamos negociante, cualquier mentiroso que utiliza la sanación, lo oculto, como negocio; para hacer creer que pueden sanarse.

Realmente podemos preguntarnos: ¿Que ha pasado? ¿Porque este seudo sanador ha podido llegar a sanar a este hombre o esta mujer?

Esto puede llegar hacernos un lío y no comprender lo que ocurre. Incluso puede uno llegar a dudar de su realidad.

Primero debemos comprender que en un porcentaje muy alto, el propio enfermo libera desde sus glándulas hormonas y otras sustancias que ayudan automáticamente en esa sanación. Esto lo lleva acabo simplemente por la confianza que el pone en que se va a curar. Ordena a una parte del cerebro que esto ocurra y la energía es liberada a través de los Chakras. Los Chakras son como he dicho los grandes puntos energéticos. En ese momento despiertan para ayudar en la sanción o mejor dicho auto sanación.

Esto ocurre a través de la sugestión. Muchas personas que llegan a nosotros también utilizan la sugestión. Esta, utilizada en la forma adecuada es muy buena, pues nos ayuda en la canalización y en la recepción de la energía.

Pero otros muchos, simplemente se dejan llevar por la imaginación en el momento de la meditación, la relajación

o la sanación, incluso a veces en la iniciación. Estos nos hablan que han visitado lugares o han estado con personas.

Cuando esto sucede hay que observar muy detenidamente al individuo, y entonces veremos dos cosas.

1- Cuando lo ocurrido es real. Ósea la persona, efectivamente una parte de él se ha despegado del cuerpo. En ese instante cuando nos lo cuenta, es como el que nos está contando algo inimaginable. La energía que expone, la fuerza con la que lo cuenta, los detalles que nos comunica, nos hace ver la realidad de ese viaje; y ello nos llenará.

2- Cuando esa persona fríamente y para llenarnos los oídos comienza a describir que ha estado en varios sitios, salta de un lugar a otro sin énfasis, sin que realmente sintamos nada de lo que dice, e incluso tanta ficción junta nos haga dejar de escucharlo, pues nos damos cuenta de la irrealidad de lo que dice. Esto nos muestra que simplemente es un ególatra que no ha sentido nada, solo ha dejado llevarse por la imaginación, para asombrarnos.

A mí personalmente lo que más me llena, es cuando terminada la sanación, iniciación o la meditación, esa persona con los ojos vidriosos me dice:

He sentido una paz y un amor como nunca había sentido. Y sentía que cuando tenías las manos sobre mí, estaba protegido o protegida y cuando las quitabas me sentía indefenso, abandonado.

Eso llena mi alma de amor y paz, pues en el momento que lo dicen lo exhalan sin ser muy conscientes que lo hacen.

Comparten con uno la experiencia que los ha llenado y eso no tiene precio.

Bien, seguiremos avanzando. Os hablo de la auto sanación a través de la autosugestión. Y de la sugestión externa. Pues uno se sugestiona también en el momento en que comienza a sentir.

Intentamos sentirnos en paz, pero la mente es una enteleguia implacable en un momento como este. Y como paciente, comienza uno a tener consciencia de que se están sintiendo cosas que hasta entonces no podías haber sentido.

Ahí la mente ataca, digamos como protección natural, te hace pensar mil cosas que pueden estar pasando, y es normal. Pero poco a poco, como lo que uno siente, es desde agradable, hasta un sinfín de diferentes formas de sentir. Se relaja, se deja llevar y la sanación tiene un existo rotundo.

Esas cosas que llegan desde el exterior, te dicen que no es una forma de sugestión propia, pues sientes un fluir interno que ni tan siquiera conocías o se habían despertado en ti. Esas pequeñas pistas dicen que es real y que no lo es.

El sanador que se cree preparado para llevar a cabo una sanación, cuando esto piensa, es que está totalmente perdido.

Porque digo algo así de sencillo y rotundo. Es fácil, después de tantas sanaciones no he encontrado una igual a la otra. No he sentido nada igual, pues cada una me ayuda a evolucionar a comprender y a poder establecer mi forma de

hacer las cosas dentro de una sanción. Cosa que cada uno deberá ir encontrando.

Nunca debéis de acercaros a un paciente a comunicarles lo que le pretendáis transferir, pensando en que sentiréis esto o aquello. Pues nunca podréis sentir nada parecido a lo que os imaginéis. Cada uno de vosotros pongáis vuestra mente, vuestro ser y vuestra verdad en lo que estáis haciendo, de lo contrario todo será plano y todo será igual.

Bien hablando desde el plano personal os quiero plasmar la experiencia que tenemos tanto mi mujer como yo, cuando damos sanación.

Lo primero que sentimos es la dolencia de la persona. Muchas veces no nos hablan de una parte dolorida de su cuerpo, y nos hablan de otra cuando por ejemplo nos hablan de la espalda y nos duele el brazo.

Automáticamente se lo decimos al paciente y suele ser cierto. La energía realmente llega al lugar donde es totalmente necesaria, uno puede tocar en cualquier parte del cuerpo y la energía marchará a donde debe.

Otras veces las manos sin decirnos nada van al lugar que realmente el paciente tiene dolorido. Esto es algo normal, pues pensad que los maestros nos asisten y ayudan en todo momento.

El sentir la dolencia del paciente en primera persona no debéis de apreciarlo como algo malo, más bien para nosotros representa que la energía ha penetrado, y que la sanación ha tenido éxito. Pero bajo ningún pretexto que no se sienta, no quiere decir que también el enfermo ha salido sin dolencia.

En este punto quería aclarar algo. Como ya he dicho, cada uno es diferente y comprende la verdad bajo el conocimiento que porta y entiende, por esto nunca recojáis de nadie algo que quizás para él tampoco es válido.

Si por ejemplo se os acerca alguien y os dice si sentís dolor o cualquier tipo de malestar debido a la sanación de reiki, lo estás haciendo mal. No reaccionéis, pues es lo que esa persona comprende, esa es su verdad y vive en su realidad, pero tampoco creáis lo que os dice, pues solo el sanador sabe de la sanación que lleva acabo.

Nunca os dejéis manipular, nunca dejéis que nadie cambie vuestra manera personal de comprender la sanación, y aunque os acerquéis a este manual, no lo sigáis al pie de la letra, solo recoged lo que os es necesario y buscad vuestra propia forma de conocimiento.

Limpieza después de una sanación:

Bien aquí he titulado después, pero antes de comenzar cualquier sanción se recomienda ducharse, y estar lo más pulcro posible. La ropa, a poder ser esté limpia y sea muy cómoda. Pues nada debe de romper el momento de la sanación con el sentido de sentirse incómodos, porque una prenda nos aprieta y no nos deja centrarnos en aquello que estamos haciendo.

Bien, después de la sanación si uno puede ducharse le recomiendo que lo haga sin pensarlo, pues el agua limpia por dentro y por fuera es nuestro fiel elemento. Por dentro para digamos intentar sacarlo máximo posible sería del todo muy bueno. Bien para esto debemos de pensar que se expulsa a través de la heces, la orina, el sudor o el esputo.

En cuanto termino una sanación, siempre procuro lavarme las manos y escupir muy profundo para que salga aquello que está apegado. Esa energía enferma que se desprende a través de esta forma, que podemos identificar como mucosidad.

Esto parece algo ficticio, pero trataré de darle una explicación. En nuestro interior como ya he expuesto con las glándulas, todo está más o menos fusionado, lo físico con lo espiritual, mental, o simplemente energético. Así que cuando nosotros hacemos sanación:

1-Lo que nosotros usamos es energía, indiquemos que esta es un tipo de energía limpia la cual no está alterada en su composición, está totalmente equilibrada. Con ella lo que tratamos de llevar a cabo es lo siguiente:

Al introducir esta energía en el paciente, él sin ser muy consciente de lo que le ocurre, está reproduciendo una

energía alterada en su interior, la cual por lo tanto está trabajando deficientemente. Pues por una u otra cuestión se ha visto mermada, alterada o cortada. Cuando nosotros imponemos nuestras manos, hacemos de trasmisores de nuestra energía, con la unión de la energía que recibimos de los maestros y del universo. La unión de esta energía equilibrada penetra restaurando los canales energéticos del paciente. Esto ayuda a que la energía siga fluyendo de la manera adecuada que cada ser internamente tiene, por lo tanto al imponer las manos no imponemos una energía, más bien lo que hacemos es ayudar a restaurar los canales energéticos del propio paciente. La energía que le hemos proporcionado ha servido para que aquello dañado en la persona, sea de nuevo tratado con una energía mayor que la que el propio cuerpo es capaz de reproducir, ha sido sanado a través de la unión de la energía, no simplemente de la energía que nosotros le hemos dado.

Vuelvo a resaltar, ha sido por la unión de su energía y la que estamos aplicando. Ambas lo que establecen, es que la parte dañada se restablezca a través de la transformación energética que hay en toda materia. Lo trataré de explicar.

Cuando en un circuito impreso, uno de los caminos hecho de estaño está cortado por lo que sea, la propia corriente que por él pasa, puede llegar a derretir el estaño por el calor que produce el corto circuito y de esta manera volver a regenerar el puente que se había roto. Eso sería la auto sanación. A veces no es posible y es cuando un maestro de sanación establece que la energía sea renovada. Pasando de nuevo a la avería, es cuando un experto lo extrae y repara el circuito.

Pensad por un momento en cualquier órgano de nuestro cuerpo, estés cuando son sustraídos de nuestro organismo, con una descarga eléctrica funcionan de nuevo, por unos momentos.

Acordaos de las imágenes de un trasplante de corazón, por ejemplo, después de que tienen unido el corazón completamente al paciente, este necesita una primera descarga eléctrica, o de energía para ponerse en funcionamiento. Luego ya comienza la regeneración energética a través del propio movimiento dentro del cuerpo.

Bien cuando un paciente tiene en su cuerpo algo dañado necesita de un estímulo energético externo para que ayude arrancar de nuevo sus centros de energía.

Creo que después de lo explicado debo extenderme un poquito más y explicar cómo los maestros o la energía universal se prepara para podernos dar parte de su potencia para trabajar con ella y ser participes de una u otra manera de esta especie de milagro natural.

Al igual que cuando nos duele por ejemplo una pierna, las neuronas, los neurotransmisores aplican dolor. Esto es un mensaje para que el cuerpo reaccione. Realmente el dolor procede del mensaje sináptico que aportan los neurotransmisores a la neuronas, por lo tanto no nos duele la pierna, solo es una forma de alarma que nos da el cerebro.

De hecho hay lesiones que cortan esta sinapsis, y no sienten dolor. Esto quiere decir que el dolor se produce en el cerebro como una alarma de aquello que tenemos mal.

Bien cuando el dolor aparece, el paciente pide ayuda para sanar el dolor. Cuando llega un sanador, este a su vez pide ayuda a los maestros y la energía universal, la cual siempre llega. Esta es la unión del microcosmos con el macrocosmos.

Un sabio dijo una vez: "Lo que está arriba, es como lo que está abajo. Lo que está fuera, es como lo que está dentro".

Por eso cuando aplicamos energía esta produce en nuestro ser mucho calor, para que de esta manera podamos restañar todo aquello que está roto. Todo ese calor es la unión de las energías que en su unión es capaz de desprender.

Es mi humilde opinión.

2-Esto como el circuito impreso es un circuito cerrado. El que aplicamos porque el cuerpo es un circuito lleno de canales más o menos amplios, pero al final lo que entra sale transformado. Por ello el exceso de energía que estamos transmitiendo en ese instante tiene que así mismo salir, ya que el cuerpo mismo no puede asimilar tal cantidad de energía.

Por lo tanto esa energía que no está alterada, aquella que estamos transmitiendo penetra, comienza a recorrer el circuito empujando a la energía que está alterada, hasta que esta sale por el lugar que irrumpe la que estamos transmitiendo. De esta manera nosotros nos quedamos con una pequeña parte de esa energía que el paciente exhala, los maestros se llevan la mayor parte de esa energía alterada hasta purificarla.

Por eso padecemos la dolencia del individuo, porque esta energía antes de volver a nosotros ha recorrido todos los canales de su cuerpo. El retorno de esta energía nos ayuda a comprender su dolencia.

Debéis de entender que cada sanador en un mundo, en la evolución personal que cada uno llevamos adelante, se le despiertan diferentes habilidades.

Algunos, cuando fuera del control y del poder admitir por falta de conocimiento, que aquello que les ocurre simplemente es algo maravilloso, aplicándolo como realmente puede llegar hacerlo, piensan en cosas digamos que están fuera de contexto, como estar maldito o un largo, etc.

Esta forma, destreza especial no os las voy a enumerar, ni realmente hablar de ellos, pues hay muchas. Lo que si os diré, es que ellos representan la evolución que uno ya tenía y la que en este espacio tiempo está desarrollando.

Bien pasaremos ahora al estudio de los símbolos del Reiki.

Los símbolos del Reiki.

He de decir que símbolos encontrareis muchos, tantos como el ímpetu que pongáis en buscarlos. Pero quiero aclararos que los principales para mí y que más utilizo son aquellos que aquí paso a exponer y explicar.

Cada uno de ellos los podéis utilizar en cada sanación exponiéndolos al exterior como normalmente yo hago, que es de la siguiente manera:

Primero: tumbo al paciente en una posición cómoda, boca arriba, pues la energía llegará como he dicho al lugar donde deba llegar. Le pido que cierre los ojos y comienzo el trabajo.

Segundo: Invocación a los maestros. Esto es algo que cada uno libremente puede hacerlo, puede expresarlo en voz alta o simplemente llevarlo a cabo desde el silencio, exhalando la invocación con el pensamiento.

Tercero: Una vez se haya llevado a cabo la invocación a los maestros trazamos los símbolos.

Yo normalmente antes de comenzar lo que suelo hacer es ir trazando los símbolos todos ellos comenzando por Raku para protegerme. Terminado por aquel que debo utilizar. Con cada símbolo voy abriendo su aura, es una forma de sentirme aceptado por el ser al cual le voy a llevar a cabo la sanación.

Automáticamente una vez terminada la apertura del aura, paso a imponerle las manos. Lo llevo a cabo de la siguiente manera. (Esto es algo alternativo, cualquiera puede esto ni leerlo, pero creo que a quien le interese le puede guiar en un principio para poder establecer su forma de llevar a cabo la sanación)

Bien, como he dicho comienzo la imposición de manos después de haber hecho Raku. Comienzo la imposición por la cabeza, impongo mis manos una a derecha y la otra a izquierda, a la altura de las orejas. Una vez terminado el tiempo que debamos de estar en cada punto, nos lo dirá la fuerza con la que sintamos que debemos estar.

(Explico, si estoy en ese punto y siento que de mis manos sale un gran chorro de energía, o hay una fuerte pulsación, como si el corazón latiese en ese lugar, es que se debe estar ahí, hasta que esto disminuya).

Bien una vez esto está claro, paso de las orejas a imponer una mano en la coronilla y la otra a la altura del tercer ojo, en la frente. Cuando puedo sacar las manos paso a poner una a la altura de la laringe, la garganta y la otra a la altura del corazón. Continuando cuando se puede poniendo una en la boca del estomago y la siguiente a la altura del ombligo. Consecutivamente una en la parte baja del ombligo y la otra cerca de chakra raíz. Pasamos a las rodillas, una mano por encima y la otra por debajo. Una rodilla cada vez. Una vez terminadas las rodillas, proseguimos en los pies, una mano por encima la otra por debajo, así primero en uno, después en el otro. Una vez terminado con los pies, marcho a imponer las manos en la coronilla las dos. Cuando puedo y ya siento la sanación como terminada con uno de los dedos de la mano, yo lo suelo hacerlo con el índice, lo poso suavemente sobre el tercer ojo.

Pasando posteriormente a limpiarme una vez terminado.

Esto es como yo puedo llevar a cabo una sanación. Debo explicar que nunca es igual una a la otra, pues a veces llego a la zona de los brazos y necesito tocar una zona que hay en ellos, ya sea las muñecas o cualquier sitio donde de repente algo te diga que debes de imponer tus manos. No lo dudes, seguro que tiene un motivo. Ahora pasaré a explicar cada símbolo como yo lo comprendo. Sigo diciendo que todo lo expuesto es nuestra forma de entenderlo.

CHO KU REY

Este es un símbolo indiquemos fantástico, ya que él se encarga de ayudarnos en la sanación física. Además es un símbolo que me ayuda abrir canales. Por lo tanto en cualquier dolencia física aplicamos este símbolo como el que nos ayudará a restablecer los canales que son encargados del flujo energético.

SEI HE KI

Este es un símbolo extraño, pero que resulta de gran valor cuando el problema del paciente es psicológico. En esta forma de sanación no existen canales energéticos afectados por una lesión. Pero al igual que en la parte física, en lo psíquico deben existir canales encargados de la fantasía, los sentimientos y toda parte que está alejada de lo corporal. Aunque esto se establezca de una u otra manera, en un principio en la parte tangible. Cuando está ya desarrollada en una manera indiquemos elevada, como la depresión, las manías, los miedos, etc. En ese momento necesitamos que las personas se puedan agarrar a algo que los pueda sacar de ese estado. Y este símbolo nos ayuda a poder dar luz en plena oscuridad, es un bálsamo para las afecciones psíquicas.

HON SHA ZE SHO NEN

Es un símbolo que yo utilizo a menudo. Pues muchos de mis grandes hermanos y amigos se hallan muy lejanos en la distancia material. La energía no comprende de distancias, para ella todo está cercano. Por lo tanto en cuanto uno establece este símbolo automáticamente está enlazando el lugar en el cual se puede encontrar el paciente con el lugar en el cual se encuentra el sanador, y la sanación se produce al momento, como si estuviese en la habitación contigua. Este símbolo se traza antes de exponer el símbolo a utilizar para la sanación.

DAY KO MYO

Este es un símbolo de apertura de canales, es el símbolo de la maestría, es como poder ampliar los conductos que te unen a los maestros, como si en vez de tener un cable de dos fases, establecieses una manguera, de cincuenta fases. Es una forma de crecimiento interior en el cual los detalles

molestos desaparecen, la atención es mucho mayor, todo está más equilibrado, por lo tanto el aporte de energía crece en su pureza y fuerza. Además es un símbolo necesario para abrir los canales al neófito que se va a iniciar.

RAKU

Este es un símbolo sumamente importante, es el símbolo de protección por excelencia, se hace siempre que vayas hacer cualquier tipo de trabajo, sea una sanación, una iniciación incluso una limpieza o apertura de chakras, es un gran símbolo.

OM

El om es un símbolo tradicional de paz y tranquilidad. Con su vibración nos trasmite paz. Al terminar y al comenzar podemos aplicarlo al paciente en cualquier parte que creamos determinada, al igual que podemos en voz baja o sin voz solo con el pensamiento estarlo invocando o mentalizando. Ya que es un mantram muy especial, en el se encuentran los tres grandes bheejas, que son los sonidos primarios, los sonidos de construcción.

Cuando se está aplicando la sanación yo en mi humilde forma de hacer las cosas, llevo a cabo lo siguiente:

Primero marco el símbolo en mi mano derecha, y mantralizo el nombre del símbolo. Después en la mano izquierda y mantralizo el nombre del símbolo de nuevo, y

por ultimo trazo el símbolo en el aire y vuelvo a mantralizar el símbolo.

Pero como ya he dicho cada uno debe de llevar su trabajo y efectuarlo como siente que debe de hacerlo.

LAS INICIACIONES.

Esto es importante, pues dar una iniciación, como la palabra nos dice es abrir una forma de vida nueva a la persona que vamos aplicar tan maravilloso acto. Se le comenzarán abrir los canales, empezará a sentir, ver, incluso escuchar cosas que antes no podía, o nunca se fijo en ello. La trasmisión de la energía de cualquier tipo, la apertura de canales, etc.

El neófito o el futuro sanador se enfrentan a algo muy serio. Primero un sanador cuando llega a la maestría sus canales son fuertes, tiene una intensificación de los mismos, lo suficientemente abiertos como para poder llevarlo a cabo, y aguantar una iniciación, y todo lo que ello implica.

En una iniciación los maestros presentes deben de llevar a cabo un gran trabajo. Nosotros somos el cable de unión entre el maestro ascendido y el neófito. En la iniciación pueden pasar muchas cosas diferentes, se pueden sentir muchísimos géneros de energía diferentes. E incluso físicamente podemos sentir una transmisión digamos de diferentes formas de comunicación. Desde llegar a sentir que nos mueven, hasta que se nos dan mensajes, escuchamos cosas, perdemos noción del tiempo, o viajamos a algún lugar desconocido. O nada de esto puede pasar.

Cada iniciación es muy diferente. El maestro debe de estar preparado para responder las preguntas del neófito de la mejor manera posible. Por eso no solo es estudiar Reiki, es lo que necesitas. Memorizar los cientos de libros o manuales es un absurdo, al igual que exclusivamente basarse en esos manuales para poder ayudar a tu neófito que se siente perdido, es una incoherencia. Pues solo podrás explicar sin comprensión, serás un loro repetidor.

Es más difícil de lo que parece, pues es un continuo recoger conocimiento, para poder establecer primero, solución a tantas preguntas que uno mismo se plantea, y más tarde un alivio a las incógnitas que los neófitos esbozarán cuando llegue el momento.

Por lo tanto la maestría solo se alcanza cuando uno ha llegado a una completa satisfacción interior. Esto no quiere decir que tenga un completo conocimiento de todo cuanto le rodea, y de que es aquello que se establece como misterios. No, pero realmente en su vida diaria a la hora de estar con sus neófitos, con sus maestros encarnados o bien con sus maestros ascendidos solo es un ser, es siempre el mismo sin cambios. Cuando un maestro llega realmente a la maestría, los títulos, los diplomas no demuestran lo que es ser un maestro. Pero en cambio al estar en silencio, sentado a su lado, sientes paz tranquilidad y la energía que puede darte. Muchos maestros llenos de grandes diplomas he podido contemplar, pero ninguno de ellos me proporcionaba nada de esto que ahora os desvelo aquí.

Está claro que la maestría es esencial para la iniciación, y que un maestro no son los diplomas que puede exhibir. Pasamos a como comprendo la iniciación, y como yo la desempeño.

He de aclarar de nuevo que es solo mi manera de hacerlo. Ya que quien vea una iniciación en la que estamos mi mujer y yo, nunca podrá intuir que estamos haciendo lo mismo en realidad. Pues nuestras formas de llevarlo a cabo son totalmente diferentes.

En la iniciación es muy importante, al igual que en la sanación, el neófito siempre sería recomendable que lleve prendas de ropa que sean muy cómodas. Tanto los maestros como los neófitos, si llevan alguna prenda blanca mejor. Es un símbolo de pureza y por lo tanto atraemos aquello que tenemos y exponemos.

(Esto es algo a nivel personal, como todo lo expuesto no quiere decir que se deba hacer así).

En la iniciación siempre siento a mis pacientes en una silla en la que puedan estar cómodos. Pues necesito espacio para realizar la iniciación por delante y por detrás.

Una vez el neófito se halla sentado, pediremos que ponga sus manos encima de sus rodillas y se relaje, que cierre sus ojos. Me sitúo en su espalda y trazo el símbolo Raku, de esta manera me protejo de aquella energía negativa que pueda exhalar en la iniciación.

Pondré mis manos sobre sus hombros un momento, me acerco a su oreja y le pregunto si me deja iniciarlo en Reiki. Si su respuesta es positiva seguimos, si es negativa abandonamos sin problema en ese momento. Al ser positiva cogemos sus manos, juntamos sus palmas y las llevamos a lo más cerca de la coronilla.

Cuando se halla en esta posición es muy importante lo que debemos de hacer. Al aire trazaremos los símbolos, todos menos aquel en el cual va a ser iniciado.

Importante: (Para primer nivel no se traza el) CHO KU REY.

Para el segundo nivel: SEI HE KI y el HON SHA ZE SHONEN.

Para el tercer nivel: DAY KO MYO y el RAKU.

El OM podemos trazarlo siempre, pues como he explicado es un símbolo maravilloso para podernos equilibrar y que el neófito o el paciente también pueda llegar al mismo punto de equilibrio.

Explicado esto seguimos. Cada símbolo se traza en el aire y se baja hasta la parte posterior del cuello. Con cada símbolo yo realizo tres presiones en el pescuezo, con cada presión, mentalmente exhalo el nombre del símbolo. Una vez terminado volvemos a bajar las manos del neófito hasta que queda cada una de sus palmas, una en cada pierna encima de la rodilla, o donde más cómodo le resulte.

Una vez terminado atrás, nos vamos a la parte frontal y haremos los símbolos en las siguientes zonas exhalando los nombres tres veces.

Primero en el tercer ojo o en la frente, después en la laringe o el pescuezo, seguimos en el corazón, pasamos a la boca del estomago, una vez allí a la zona umbilical, llegado a esa zona cogemos la mano derecha y aplicamos los símbolos, seguidamente la otra mano, de esta pasamos al estomago, bajando al chakra raíz o la zona genital. (Esta es una zona complicada, al igual que el abdomen pues estará sentado, así que en estas dos zonas lo aplico al aire, pero cada uno es libre). Bien seguimos en los pies, primero uno, después el otro.

Una vez hemos terminado, volvemos a la espalda, en la zona baja del pescuezo, allí con los dedos gordos juntos tocando la espina dorsal, como si abrieses una puerta. Abrimos el canal por el cual penetrará el símbolo. Una vez esté trazado, damos tres empujoncitos mantreando el nombre del símbolo tres veces. Una vez hecho cerramos ese espacio como si fuese una puerta con los dedos hacia arriba. Luego nos trasladamos a la parte delantera y aplicamos ese símbolo de la misma manera en cada una de las zonas ya mencionadas. De esta manera el símbolo

penetrará en cada zona, pasando así a su interior, despertado desde este instante a una nueva experiencia, a una nueva forma de sentir.

Cuando terminamos en los pies, lo que yo suelo hacer es: Cojo sus pies y me relajo un instante, en el momento propicio inhalo profundamente hasta llenarme de aire, y seguidamente lo exhalo. Esto que se exhala es el aliento vital, primero ascendente, ósea hacia arriba. Y después descendente, ósea se hacia abajo.

En ese momento cogerás al neófito, lo levantarás y dándole un fraternal abrazo le darás la enhorabuena, porque ha sido iniciado en Reiki del nivel que sea. Un abrazo sincero desde el corazón, el cual ayuda a unir los lazos entre el maestro y el neófito y así se termina la iniciación.

MATERIALES PARA LA INICIACION O SANACION:

Es sencillo, para la sanación solo un par de velas e incienso. Una ropa que esté holgada y no nos apriete, y la voluntad de que la dolencia se vaya.

Para la iniciación (Utilizo las mismas dos velas, una representa lo positivo y la otra lo negativo). Es la representación de la dualidad, la unión en equilibrio de las dos fuerzas que siempre se encuentran en oposición, pero en equilibrio se fortalecen.

Tenemos muy en cuenta la reacción que la llama de las velas en nuestros diferentes trabajos se produce. Ellas nos van indicando como todo aquello positivo crece o se estabiliza o mengua. Pero cada uno debe ser testigo de sus propias batallas de luz.

Aparte de las velas, el incienso solemos poner los símbolos de Reiki, en el medio aquellos que serán los que vayan a ser impuestos sobre el neófito.

Todo esto es algo personal, de todas maneras pienso que cuanto menos cargado esté, todo mejor.

ARMONIZACION.

Antes de comenzar cualquier trabajo que pensemos llevar a cabo, es bueno limpiar el lugar y armonizarlo.

Esto se puede hacer simplemente con un incienso y mantreando los nombres de los símbolos. O si bien se tiene un cuenco tibetano, os animo a utilizarlo. Es un gran armonizador interno y externo. Lo suelo utilizar mucho en cada chakra y me ayuda sobremanera a la tranquilidad, el equilibrio y la armonización. Siempre que vamos hacer un ejercicio o sanación, lo llevo para armonizar el lugar.

Yo lo aplico de la siguiente manera:

En primer lugar me pongo en el centro para que la vibración se extienda a toda la sala, acto seguido comienzo a girar en dirección de las agujas del reloj. (No tiene por qué hacerse así). En cada esquina me paro para proyectar más fuerte la vibración. Al terminar, me doy media vuelta y giro una vez más en la dirección opuesta. Así queda el lugar armonizado y con una muy sana vibración.

Si tenemos el cuenco, cuando vallamos abrir el aura de una persona, antes de una sanación es muy bueno pasar el

cuenco de arriba hacia abajo y después al contrario. De esta manera la vibración de esta maravillosa herramienta nos será de gran utilidad.

Este es nuestro cuenco, os recomiendo alguno parecido a este que aquí os muestro, ya que su vibración es muy especial y el trabajo que con él podéis efectuar, solo haciéndolo os podréis dar cuenta. Muchas gracias.

(Es un cuenco de un kilo ochocientos gramos, de siete metales). Esta nota solamente es para que de esta forma, tengáis una guía para el día que podáis conseguir uno vuestro.

ESTADOS INTERNOS DESPUES DE LA INICIACION.

Quiero mostrar aquí una pequeña conversación de dos neófitos en el que se demuestra un poco el estado interno al que se puede ir llegando con una iniciación. Debo decir que eran dos personas que no llegaban a creer demasiado en el

Reiki, pero querían probar la realidad o la farsa del mundo espiritual. Sin más os presento la realidad de un despertar.

-Buenos días.

-Buenos días ¿Como estáis?

-Desde que hemos ido a Galicia solo he parado ayer a descansar.

-Vaya, debes descansar más. Sé que has hecho sanación a tu compañero. Y este se ha quedado totalmente sorprendido.

-Sí, así fue y yo me quedé casi más sorprendida todavía.

-Dime ¿Ha funcionado?

-Por supuesto que ha funcionado. Esto es para que funcione; ¿verdad? Si no, ¿de qué vale? Noté muchas cosas.

-Verdad que has notado como pulsa la energía, y el tremendo calor que se produce. Y eso que aún te faltan dos iniciaciones.

-Sí, notaba calor y me temblaban las manos un poco.

Pero lo que más notaba, era como... Como si se hubiese establecido entre mi pareja y yo una atmósfera diferente.

Realmente no sé cómo explicarlo.

- Te comprendo, es como si todo desapareciese, como si nada más que tú y él estuvieseis en ese momento. Notas que llegas mucho más profundo, es como si de repente nada se pudiese esconder, todo está abierto para ti.

-Quiero que sepas que en ningún momento lo llegué a tocar.

-Es muy bueno, en realidad no hace falta el contacto.

-De verdad, ha sido algo inesperado, alucinante. Mi compañero no sabía muy bien como se había hecho una lesión, pero tenía la

muñeca muy hinchada y dolorida. Al imponer mis manos se le pasó todo. Fue además de repente, no sé.

-Dime, ¿qué has sentido cuando has terminado la sanación?

-Me sentía cansada, muy cansada. Aunque no sé si era por ello o debido al trabajo.

-Dime, ¿te has limpiado? Ya sabes con agua, el esputo y demás.

-No me acordé, me fui a dormir. Pero debo decirte que ahora mi sensación personal es como mínimo... Increíble.

-En adelante procura limpiarte, con el fin de que no se introduzca demasiada energía dañada en ti.

Cuéntame esa sensación que ha nacido en tu interior.

-Realmente no sé bien cómo explicarme. Pero era una sensación muy agradable, muy buena.

Aunque debo decir que desde ese momento la sanación me da respeto, mucho respeto.

-Te comprendo, al principio cuando se os da la iniciación se piensa: "he sentido". Pero te lo tomas un poquito como: "esto no es realmente nada especial". Pero desde el momento de tu primera sanación, comienzas a ver que funciona. A partir de ese instante comienzas a sentir, y sin saber muy bien porque, a entender que ha nacido en tu interior algo muy grande.

-Pero también me sentí muy feliz y me sentí muy orgullosa de poder sanar a esta persona que tan mal lo estaba pasando. Pero ya sé, poco a poco.

-Ahora que tienes un gran poder, debes de tener mucho cuidado con el ego.

-Sí, claro que sí, me queda mucho por saber.

-Sabes, en un gran mundo como este, en el que acabas de meter tu patita, comprenderás y encontrarás grandes cosas.

Debes de ser consciente de que ya has hecho un gran trabajo. Pues no solo has llevado a tu paciente una gran sanación, con tu actitud y su bien estar, has abierto quizás los ojos a un ser que no creía en todo esto. Pero con el trabajo que has realizado, es seguro que ahora lo contemplará desde otro punto, de otra forma.

Muchísimas gracias por ello.

-Realmente esta persona, si tenía creencias hacia este mundo, incluso más que yo me atrevería a decir. El estaba convencido de que esto funcionaba. Mientras yo le decía, esto es algo que ira poco a poco. Claro, con mucho conocimiento y práctica, esto no puede llegar de repente, él me decía.

-¡Que no es así, desde que nos han iniciado, ya nos podemos curar entre nosotros! El poder de la sanación ya está en nosotros.

-Todo lo que estaba diciéndome me sonaba a estar soñando, o que él vivía en una fantasía. Pensaba; “este está alucinando”.

Pero la realidad siempre nos sorprende, y al verlo que necesitaba ayuda, y yo tenía muchísimas ganas de ayudarlo, apliqué el Reiki. Él ha sanado, y yo estoy en una nube.

-Por supuesto la voluntad aplica más fuerza incluso a la energía y tu voluntad era muy fuerte en ese momento.

Debes comprender que los grandes poderes siempre necesitan de seres muy fuertes, interna y externamente, y has demostrado que vosotros lo sois.

-De corazón que espero serlo.

-Ya lo eres pequeña, ya lo eres. Tus palabras nos hacen muy felices. Piensa que solo tienes una iniciación, pero pronto llegarán las otras y también muchas oportunidades de practicar.

-Vosotros nos habéis ayudado muchísimo. Hablo sobre todo por mí, pues me siento mucho más feliz y estoy empezando a comprender un poquito más algunas cosas y he aprendido a querer saber más.

Por todo ello muchas gracias. Gracias a los dos.

Esta es la conversación que tuve con mi iniciada unos días después de dar su iniciación. La plasmo aquí, pues muchos con lo que ella explica, y describe se sentirán afines a ello y otros sorprendidos, por lo que quizás todavía no se atrevieron hacer. Aquí os mostramos a una persona que ni siquiera era crédula. Sus reacciones y sus sentimientos han cambiado. Debéis de comprender cuanto os puede dar aquello que ya lleváis dentro y solo debe ser despertado poco a poco.

Las formas en las cuales se puede manifestar el despertar de la energía, la limpieza y ampliación de los canales por los cuales esta se traslada. Puede tardar más o menos tiempo, pero seguro llegará. En cada uno es totalmente diferente, cada uno en dependencia a muchos factores sentirá de una u otra manera esta sensación, esta manera diferente de percibir la vida. Desde el instante de la iniciación la belleza amplía ya sus rasgos, todo se vuelve diferente y la capacidad con la que sentimos es también totalmente distinta.

Cada individuo, tarde lo que tarde, comprenderá que aquello que en su interior se comienza a manifestar, solo es la manera que en realidad tuvo siempre de sentirlo, pero que nunca se atrevió hacerlo.

De hecho, esto lo expreso aquí, porque hay muchos seres que se quedan con las palabras que recogen allí por donde se mueven, y como se dicen, o le han explicado, que la iniciación es de esta manera, o de aquella otra, se debe sentir esto o lo otro. Cuando esto ocurre y se dejan llevar por la palabra tan solo, se sienten desplazados o simplemente expresan aquello que la palabra les ha contado. Es del todo imposible que alguien sea libre internamente si se ve, encadenado a una forma de comprensión externa.

Según mi humilde comprensión solo debemos percibir este sentimiento, lo debemos desarrollar en total libertad del intelecto, pues este lleno de conjeturas, explicaciones, abreviaciones, exposiciones, palabras que nos dan miles de formas de cómo debemos de hacerlo todo. Y de llevarlo a cabo nada realizaremos, pues solo seremos un duplicado. Alejaos de todo cuanto implica una reproducción, deberíais ser libres en vuestro interior para poder sentir y practicar aquello que intrínsecamente se manifiesta.

De lo contrario no podríais llevar a cabo vuestra misión, nunca sentiréis como vuestro, lo que hacéis. Y debéis pensar en una sola realidad, aquello por lo que estáis luchando, es así, porque así lo habéis decidido.

LA VERDAD DE LA SANACION.

Esto es algo difuso y complejo a la vez.

Es difuso, por el concepto que cada uno puede establecer como verdad. Por lo tanto que aplicando la verdad de lo que puede representar la sanación es del todo vaga.

Complejo, de la misma manera siendo difuso se nos muestra la complejidad de lo que podemos comprender y llevar a cabo en la sanación. Solo podemos vislumbrar la sanación bajo el conocimiento que puedes tener en tu interior. Este conocimiento anteriormente era un conocimiento adquirido. Ya fuese de la naturaleza o de la comprensión que alguien plasmó en un libro y que cada uno ha recogido. Esta percepción primaria se debe llevar al interior que cada uno poseemos y no quedarnos tan solo con ese conocimiento. Debemos interiorizar. En lo profundo daremos vueltas a esta gnosis, la llevaremos al

entendimiento, a la comprensión, la pasaremos por el saber. Allí haremos una criba con lo que realmente es válido o no.

Ahí será rechazado o seguirás elaborando con él una nueva parte de la verdad que te ayuda a concebir ese nuevo conocimiento, el cual estimulará todo lo que en ti siempre ha estado y ahora despierta.

Esta verdad te guiará para que puedas poner en práctica lo que has podido sacar de aquello que has recogido. Una vez lo llevas a la integridad, la esencia que cada uno es capaz de aplicar, esta se convierte en un acto de sanación. Desde ese instante es una realidad compartida, una realidad de mucho más peso, pues llevada a la práctica ha dado el fruto esperado.

Por ello la complejidad real del sanador, es que puede adquirir todo el conocimiento del mundo, pero sin llevar a cabo su manera de concebirlo no podría ser una sanación. Esta solo se establece como verídica una vez que se plasma en el paciente, así se concreta como real. No podríamos decir que la sanación existe sin este paso definitivo.

Por lo tanto la sanación no sería posible sin aquel que la necesita.

SANACION ATRAVES DE LA PALABRA.

Este tipo de sanación parece compleja, pero realmente es menos heterogénea al resto de lo que podemos imaginar. Cuando nuestro paciente se acerca a nosotros, muchas veces necesita sanarse, pero él no lo quiere reconocer, es por ello que lo esconde, o bien podemos encontrar a una persona demasiado dada a querer dar pena y que los demás comprueben lo enfermo que él está.

Estos son dos tipos diferentes y a los cuales debemos de llevar a un campo separado por medio de la palabra. Con nuestro fluido diálogo debemos de trasladar a cada uno de estos tipos de pacientes a la realidad que queremos, y al lugar donde ellos ya no sientan que deben de una u otra manera protegerse de nosotros.

Comenzaremos con ellos un fluido diálogo sin mucho fondo. Quiero decir que no tenga demasiada importancia y trascendencia. Según avanzamos en nuestra conversación, el paciente se sentirá mejor, más relajado y bajará, por así decirlo, poco a poco sus defensas. Cuando este momento llega es hora de comenzar la sanación.

Como he dicho anteriormente, el paciente tiene confianza y se siente bien, cómodo. En este instante comenzaremos a seguir el diálogo poco a poco y fluidamente hacia su vida. El fin es que nuestro paciente comience a contarnos cosas de su existencia. Debemos ser muy hábiles para que no note el cambio y se siga sintiendo bien y confiado.

Hasta este instante, la intensidad de nuestra conversación es muy tranquila, casi plana. En ella se introduce una energía positiva pero no muy elevada. A partir en que comenzamos esta exposición de su dolor, de aquello que le hace tanto mal, con nuestro paciente debemos ser muy cautos. Desde ese instante aumentaremos la energía que podamos incorporar oculta tras las palabras, por ello es muy importante el tipo de palabras que utilizaremos. Esta energía llegará a cada momento a su corazón, y nuestro paciente cada vez se abrirá más. El llegará a sacar una energía negativa muy fuerte, nosotros trataremos de llenarlo con nuestra energía más positiva. Todo ello a través de las palabras y el significado profundo que demos de aquello que realmente necesita oír.

Cuando el paciente se halla ya en esta postura, en la cual su alma está abierta y tu puedes rozarla con tu energía, comenzaremos a subir la energía, y seremos un poquito más consecuentes con la realidad de lo que necesita cambiar o que él necesita sentir en ese momento. Debemos ser un poco severos, nuestra energía debe acrecentarse así ser más fuerte. De este modo nuestro paciente será llevado a lo más profundo de su ser, este irá sacando todo aquello que es necesario iluminar, esto se produce por la forma en la que el sanador lo está tratando. Según sientas que ya no debes seguir con esa fuerza, la disminuyes cambiando tus palabras con una acepción de ánimo de que aquello por lo que está pasando es transitorio, etc. La energía será una energía placentera, restauradora. De esta manera el paciente acabara muy complacido y liberado.

Esta es la forma de sanación a través de la palabra del "Verbo".

Podemos imprimir tras las palabras, diferentes formas de energía. Esta puede ser positiva, negativa o incluso las palabras pueden ser planas y no llevar más que la energía propia que la palabra despierta.

Os pongo un ejemplo de estos tres casos:

Positiva:

En el momento en que encontráis a un ser digamos de una evolución diferente, este ser habla y parece que sus palabras ni suben ni bajan. Que mantienen una fuerza al expresarlas, pero según está hablando sus palabras penetran y os hacen sentir mucho mejor. Cuando salimos del lugar donde ha estado hablando, nos sentimos sin peso. Podéis encontrar seguro muchos casos, y no hace falta buscar maestros u otro tipo de seres espirituales. A veces una persona desconocida, nos aporta esta energía.

Negativa:

En este caso no necesito de extenderme mucho, pues todos hemos sentido lo mal que nos quedamos tras una discusión. La energía que hay en nosotros mengua y cambia, nos quedamos cansados abatidos e incluso con una gran rabia. Todas estas formas de sentimiento nos dejan destrozados. Pero esto no solo ocurre en una discusión. Hay seres que aunque no se siente en un primer momento la energía que

establecen con uno, lo sentimos después. Cuando este ser marcha nos quedamos destrozados, sin energía. Estos podemos llamar vampiros energéticos.

Son una especie que cada día abunda más en nuestra existencia. Lo único que pretenden muchas veces sin saberlo es recoger toda la energía que puedan. Ellos trabajan de la siguiente manera. Cada vez que se nos acercan, comienzan una conversación. Esta parece no tener nada de malo. Un momento después dirigen su conversación hacia, por ejemplo, hablar mal de alguien, o nos comentan que han dicho algo de nosotros. Tratan en todo momento de que exhalamos la energía negativa. Estos la hacen poco a poco crecer en nuestro interior con aquello que ellos nos van diciendo. Pero los que más abundan son los que se creen víctimas y comienzan a explicarte lo mal que lo pasan, lo mal que los tratan. No son capaces de decir nada bueno, de esta manera arrancan la energía de ti y pasado un momento ellos se marchan, y lo hacen mucho mejor de lo que llegaron y tú te quedas destrozado. También los hay que no se dan cuenta de lo que están haciendo, estos son los más peligrosos. Pues en el momento en que se ponen a tu lado te comienzan arrebatar la energía, y comienzas a sentir un malestar y tu energía disminuye. Cuando marchan de tu lado ellos también se van felices y tú te quedas abatido.

Neutra:

Esto quiere decir que hablas pero no impones al verbo energía o la mínima posible para que de esta manera no recaiga sobre el paciente ningún tipo de energía. Esta

podemos establecerlo al principio de la conversación, mientras la guiamos hacia donde queremos llevarla.

Es una forma de sanación maravillosa, pues se produce sin que el paciente se pueda sentir incomodo porque lo vamos a someter a una sanación.

INTERCAMBIO ENERGETICO.

Cuando somos conscientes de que estamos dando energía el intercambio apenas se produce. Pues realmente recibimos más de lo que damos. Aunque siempre como he explicado, un tanto por ciento de la energía dañada es asimilada por nosotros en cada sanación.

El intercambio va más allá.

Intercambio Inconsciente: Os lo he explicado un poquito con el verbo. Ahí a veces se produce el intercambio, pero por lo general no salimos muy bien de él. Este intercambio energético puede darse cuando paseamos por la calle, en el trabajo y un largo etc., de diferentes situaciones. Por ello en dichas circunstancias nos puede pasar lo siguiente.

Por ejemplo estamos paseando por un lugar maravilloso, el bosque, la playa etc. En ese lugar al igual que tú, muchas personas pasean. Cada vez te sientes mejor, cada vez parece

que todo es más bello y que no hay nada que pueda romper ese momento. Levantas la vista y hay cientos de árboles que están soltando energía, toda ella es positiva. Plantas, animales. Tú has sacado lo malo que había en ti. En ese instante estás recogiendo todo lo positivo que se encuentra en el lugar. Lo dejas fluir, entrar y salir, pues cuando exhalas la belleza, ella ayuda a sentirte cada vez mejor. Ello es energía que sale al exterior, una vez vacío, ella con más carga positiva te vuelve a llenar.

Abrazarse a los árboles, quedarse por un momento quieto, observando el mar. Un sinfín de instantes que llenan tu ser de energía positiva. Tú dejas salir a la vez todo ese amor que sientes y te llena. Este intercambio de energía es maravilloso. Uno no es consciente de que sucede hasta el momento que te sientes tan bien que no puedes evitar sentirlo conscientemente.

También inconscientemente como ya he explicado con el verbo puede ser negativo. Imaginaos que estáis bien, pero debéis de ir a un trabajo, un lugar que no os gusta. Según entráis, vuestra parte negativa crece. Todos o casi todos los que allí se encuentran están como tú. Comenzáis hablar negativamente de ese lugar e intercambiáis esa energía negativa. Según sumáis más seres con los que intercambiáis ese tipo de energía, esta más crece, y peor os sentís.

Intercambio Consciente: Los intercambios de energía consciente se producen por ejemplo como he explicado un poco en la sanación; en ella sabemos lo que damos y lo que vamos a recibir, lo admitimos y recogemos conscientemente.

Pero existen ejercicios que nos ayudan a ser más consciente de ello. Yo os propongo aquí uno:

Os sentareis frente a una persona que habéis elegido. No debe haber ningún contacto físico, no tiene por qué ser afín a uno, ni mucho menos. Una vez sentados, lo que haremos es lo siguiente:

Nos concentraremos en sentir nuestra energía. Poco a poco nos iremos llenando de esa energía positiva, cada vez siendo más conscientes la iremos sacando hacia el exterior por el lugar que percibís más propicio. (Puede ser por la boca, por el corazón, por el abdomen, incluso el pecho). En mi caso me gusta sentir que cuando exhalo mi aliento, en cada vez que exhalo, siento como mi energía sale, cuando inhalo penetra.

Cuando emanás la energía, piensa que es solo para esa persona que tienes delante. No esperes nada, solo piensa en dar la energía que está saliendo de ti. La persona que tenemos en frente hará lo mismo. Desde este momento se establecerá un circuito cerrado de energía. Su energía positiva se mezclará y se renovará en tu interior y lo mismo sucederá con él.

Esto como otras muchas cosas tiene unos pequeños efectos secundarios, puede ser que uno se queda en su interior con algunas pautas de comportamiento de la persona con la que ha hecho intercambio de energía. No os preocupéis es algo momentáneo, en muy poco tiempo desaparecerá ese efecto.

Esto es realmente bueno que ocurra, pues como en la sanación os dará una comprensión de que el ejercicio ha tenido un éxito rotundo.

Es este un intercambio consciente de energía más, pero como he explicado con la mayor brevedad, intercambiamos constantemente nuestra energía. Siendo conscientes de ello seremos capaces de realizar diferentes acciones que hasta este instante pasaban desapercibidas.

Cuando la consciencia energética es total, descubriremos fácilmente las dolencias de los seres que nos rodean, su estado de ánimo etc. Pero siempre debemos de hacer esto bajo un criterio positivo y un control total de la situación.

LA MUERTE

La gran incógnita que nos estimula a seguir adelante a no dejar la vida. Podemos encontrar cientos de maneras diferentes de interpretación. Pero solo una es cierta pues las demás tan solo son recopilaciones de ideas, o de

revelaciones que en su día fueron dadas a personas, y ellas establecieron esa pauta como cierta. Como he dicho la única que podemos afirmar sin miedo a equivocarnos es que esta representa el fin de la vida.

El observar a una persona fenecida, es lo que nos lleva a especular con lo que es la muerte y lo que después de ella nos espera. ¿Por que expongo esto?:

Todos o la mayoría de los que os acercáis a estas palabras, en algún momento de vuestra existencia, es seguro que habéis podido observar a una persona que ha fallecido. Si realmente os ha pasado lo mismo que a mí, os habréis dado cuenta que la persona que conocíais, ese ser que ha compartido tantas experiencias vitales con vosotros, ya no se halla ahí, da la impresión de una cascara vacía, el cuerpo está, parece estar todo aquello que este ser fue, su rostro, sus brazos, todo lo que fue parece estar ahí, pero sin embargo el no se haya presente.

Bien y de ahí resulta la gran pregunta ¿Qué falta y dónde está?

Los científicos han comprobado que el cuerpo justo en el preciso instante en que fallece, pierde 21 gramos, ¿Es esto el peso de la mente, el alma? Una pregunta la cual los científicos no quieren responder, y yo no puedo afirmar, pero muy probablemente tenga relación con el sentir u observar que el ser fallecido ya no está en el interior de ese cuerpo.

Ahí comienza mi forma de comprender lo que ocurre. Esta como todas las enseñanzas es algo personal, lo cual quiere

decir que no tiene porque ser así, pero si puede digamos aliviar alguna duda y ayudaros a seguir buscando.

Según mi humilde comprensión en el mismo instante en que el ser que fallece, inhala su último aliento. Con la última expiración, la mente o alma se separa, marcha de ese cuerpo en el cual ella estuvo escondida, la cual recogió todo el conocimiento posible que la ayude en este momento.

En el instante del desapego el cual puede ser más o menos tortuoso, y puede durar más o menos tiempo. Dependiendo de la evolución que cada uno de los seres haya llevado en esta vida.

Bien esto será matizado en su momento pues tiene mucho que ver con lo que llegará después. Hay muchos, muchos ejemplos de por qué algunos marchan sin sufrimiento y otros padecen un gran dolor, en un tiempo determinado. Como he dicho todo dependerá de la evolución, preparación, comprensión del individuo ante este momento.

Seguimos avanzando, muchas son las personas que después de estar unos minutos muertos y al volver nos hablan de un túnel, de una luz al final de ese túnel. La energía suele tener su propia luminosidad. En el momento en que nos desplazamos, en un principio como físicamente teníamos los ojos cerrados, el mensaje dado a nuestra mente o alma, es que seguimos en la oscuridad, ese es el túnel oscuro, el auto convencimiento de que nuestros ojos están cerrados. Pero se quiera o no, llega un momento en que la energía establecida por el centro, o punto, o universo al cual nos dirigimos es un centro de gran energía, y este tiene si propio

refulgir. Es por ello que vemos esa luz al final de un túnel que es la limitada visión después de abrir los ojos. Debemos comprender, que seguimos teniendo las manías de un cuerpo físico. Si nos desplazásemos volando, incluso en un primer momento por el susto a caer haría que cayésemos. Pues no está normalizado en nuestra mente o alma el poder volar.

Pero al ver que no caemos solo descendemos disfrutaremos del momento. Antes de llegar al espacio que por un tiempo debemos de ocupar, somos demasiado torpes. Por eso como muchos afirman, ellos eran atraídos hacia la luz. Nuestra torpeza es debida a nuestra limitación. Nosotros nos perderíamos por el camino sin la atracción de ese punto al que debemos llegar si no estuviese ahí.

Una vez llegado a ese espacio, en ese universo, nos encontramos con aquello que somos. En ese lugar estaremos el tiempo que precisemos. Cuando acomodados a nuestra nueva forma de existencia, y una vez entendamos que este lugar se nos hace familiar. Pues no es la primera vez que aquí estamos. Comienza el trabajo esencial.

Este trabajo nos lleva a analizar todo aquello que traemos de nuestra última existencia. Todas las vivencias, todos los recuerdos son conocimiento, y este conocimiento es el que en ese instante procederemos analizar, a comprender, a interiorizar. Con ello se pueden dar dos soluciones diferentes.

La primera: Es aquella que nos muestra nuestro nuevo conocimiento. Aquel que esta vida reciente nos aporta. Por

aquello que nos expone, como resultado tan solo hallamos una forma de conciencia, la cual nos induce a volver.

¿Porque ocurre esto?

Nuestros recuerdos nos han dado un conocimiento el cual tan solo muestra como solución el regresar, ya sea por un amor a la familia tan apegado, egoísta. Me explico.

Cuando un ser desde la más tierna infancia ya somete a sus padres a través del llanto, él con ello establece la pauta de ser el único al que hay que dar importancia. Esto se va dilatando según este ser crece. Pues cuando ya se puede expresar este niño ya no solo somete a los padres, incluso a sus amigos. Él es el único que pretende recoger los afectos, pues se cree merecedor de ellos. Según crece, cuando llega a tener una pareja, esta se ve muchas veces superada por el egoísmo y la sumisión al que se ve sometida o sometido. Este tipo de seres solo piensa en ellos y nunca se ven saciados.

Por ello cuando llegan a este punto en el cual en soledad comprueban como fueron, no se reprimen y tratarán de cambiar aquello que han sentido al observar su conocimiento interno, este los devuelve automáticamente a volver a encarnar.

Pero hay una gran variedad de seres que no superan este punto evolutivo y deben encarnar de nuevo. Muchos son los que tienen que ver con esa forma egoísta de sentir, el ego enfermo ha controlado su existencia y todos sus recuerdos, todo su conocimiento se basa en sus necesidades. Estas son muy diferentes ya que el ego se exalta, se enferma de una forma diferente en cada ser. Esta puede ser por la materia,

el ser que a fenecido era un individuo que tenía todo aquello que él pretendía y gracias a ese estatus social impuesto en esta existencia, al no poseer nada en ese universo, todos sus recuerdos lo llaman a volver. Incluso puede darse por amor. Un ser, es tan fuerte el amor que siente por su amada, o viceversa, que no puede abandonar su existencia y ello lo llama a volver junto a ella.

Esta última manera de reencarnación nos puede dar paradojas como la que en mi vida se ha desarrollado. Siempre mi amada tras de mí y yo tras ella. Espero que en nuestro último fallecimiento lo hagamos al unísono.

Anhelo que con estés ejemplos comprendáis, que una vez llegados a ese lugar de calma, si vuestro conocimiento basado en vuestras vivencias os ata a la vida en este lugar, en esta dimensión, volveréis a encarnar y deberéis pasar el transito carnal, dure este el tiempo que dure, y sea en el espacio tiempo que sea.

Pues explico, en el preciso instante en que uno comienza a sentir apego de nuevo a la vida en esta dimensión por todo aquello que ha ido recogiendo en ella, poco a poco va creando una forma. Esta forma energética, alma o mente, o como se la quiera llamar, necesita de un cuerpo. Cuando ella esté formada completamente, en el momento en que esto se produce, ocurren dos cosas:

Primera: En el preciso instante en que esa forma se ha completado se acerca a la línea de tiempo. Ya que el tiempo se sigue produciendo indefinidamente, el pasado, el presente y el futuro solo es una manera de comprender el tiempo en este mundo material. Es la manera de poder

hacernos una idea de aquello que ha pasado, nos pasa y está por producirse. Pero realmente ello siempre está ocurriendo, no tiene un fin, ni un principio. Solo lo concebimos desde el momento que somos conscientes de ello, desde que nos enseñan lo que es. Desde que nacemos comprendemos nuestro limitado tiempo consciente. A partir de ese instante en que comienza la consciencia a despertarse, desde ese momento comienza nuestro presente. Ello produce así mismo el pasado y el futuro. Pero esto en ningún momento quiere decir que así sea. Solo es así, repito, porque uno en ese instante está consciente en ese momento de vida.

Toda la línea de tiempo está ahí, y en el momento en que se produce un nacimiento, si forma de uno se ha completado, en ese mismo instante partirá hacia esa línea de tiempo, en la que automáticamente según nace es su presente.

Esto nos da pie a comprender como algunos grandes genios en todas las épocas son capaces de llegar más allá. De exponer a los demás aquello que en una época, digamos entre paréntesis futura, que fue su anterior encarnación, era algo que no tenía una gran trascendencia.

¿Cómo se pudo producir esto? Nuestra mente, alma, etc., se adhiere al cuerpo en el momento del nacimiento. Todo cuerpo nace, por decirlo de alguna forma limitada. No hablo del tiempo en este instante, hablo del cerebro. Nuestro cerebro está limitado dentro de su capacidad, no podemos acceder a la totalidad de lo que él podría desarrollar. Por lo tanto no podemos acceder a lo que guardamos dentro de nuestra mente o alma. Si pudiésemos llegarlo hacer, tendríamos un conocimiento maravilloso

que las encarnaciones quizás dejarían de producirse, o las que lo hiciesen, simplemente sería para mejorar a los demás, para poder ayudar a los seres con menos encarnaciones.

Lo que ocurre a esos grandes iluminados de todas las épocas, no es otra cosa, que esos resortes que limitan nuestro cerebro, en ellos digamos no son tan efectivos y llegan a zonas de nuestra mente o alma, que los demás ni siquiera soñamos. Y esta es la razón de que sean grandes genios, no es que tengan diferencias, es más bien un estímulo para el resto.

En la ensoñación, o en la meditación profunda, podemos llegar a dejar que el resorte se suelte un poquito, y con ello podemos entrar en esa gran información de la mente o alma. Por eso muchos piensan que es un gran archivo, al cual nombran de una manera determinada, o que han viajado a lugares lejanos, etc. Según mi humilde opinión solo han accedido a una minúscula parte de lo que su mente o alma tiene en su interior. Pues como he explicado, uno ha estado en diferentes partes de la línea del tiempo, por ello cuando soñamos o meditamos podemos ir al pasado o al futuro.

Ahora es el momento de explicar la segunda forma en que uno desarrolla su existencia en ese universo ilimitado al que llega después de fallecer.

Segunda: Esta se produce en el momento en que el ser que fenece, comienza a observar su conocimiento debido a lo que ha vivido en esta dimensión, en este espacio material.

Si esta entelequia observa que en sus vivencias en su conocimiento el egoísmo no aparece, y ha basado la mayoría de su tiempo, de sus experiencias, al darse, al ayudar, al amar sin esperar nada, al tener lejos toda forma de control, dedicado a una evolución comenzada en este espacio físico, en el cual la meditación ayudada de la vibración, aportan un conocimiento lejos de toda envoltura carnal. En este momento que nada nos une a dar de nuevo vida a una forma que nos lleve a una nueva encarnación. Desde ese instante podemos elegir libremente, no seremos seres inducidos, autoobligados a volver a encarnar.

Podemos elegir con libertad plena y con el conocimiento interno preciso para poder saber cómo queremos hacer las cosas. Si después de llegado a este punto, uno pide encarnar para seguir ayudando, poco a poco se convertirá en un gran maestro espiritual, el cual poco a poco desvelará la gran información que su mente o alma esconden. Y por esto grandes maestros y grandes sabios siempre han estado en esta dimensión, en diferentes partes de la línea temporal.

Pero si uno quiere seguir adelante evolucionando en un plano diferente, así lo hará, ya que se ha liberado de la rueda de la encarnación. Ha llegado al momento en que uno es dueño de su propia elección, uno es consecuente de su existencia, uno sabe que realmente él es lo único que debe de buscar, y nunca de una forma egoísta, si no de una manera especial de darse sin esperar nunca que nada le sea dado.

Esta es parte tan solo de una manera de concebir la muerte dentro de la coherencia de una evolución permanente.

LAS 4 NOBLES VERDADES

LA ESENCIA DE LAS ENSEÑANZAS DE BUDHA

Todo lo que Budha enseñó, está contenido en estas nobles verdades.

Fue en el momento de su iluminación, hace más de 2.500 años. Budha realizó estas cuatro nobles verdades. Estas verdades son eternas. Siempre existen independientemente de la existencia de Budha. No son creadas por Budha, si no que él las descubrió. No hay nada capaz de ser concebido fuera de estas cuatro verdades. La verdad no necesariamente debe ser algo sublime, bueno o noble. Por ejemplo el deseo, el enojo, el odio, algunos de los estados mentales, son verdades de acuerdo con las enseñanzas de Budha. La realización de estas cuatro verdades conduce a un estado noble, hace que uno sea noble. Entonces se las considera verdades porque son hechos reales e inalterables.

Las cuatro verdades son:

LA NOBLE VERDAD DEL SUFRIMIENTO

(Dukkha-ariya-sacca)

La primera noble verdad es Dukkha:

La naturaleza de la vida es sufrimiento.

En el primer discurso después de su iluminación Budha dijo lo siguiente con relación a su primera verdad:

“Esta, oh monjes, es la noble verdad del sufrimiento”.

El nacimiento es sufrimiento, la vejez es sufrimiento, la enfermedad es sufrimiento, la muerte es sufrimiento. El nacimiento se define en el budismo como el primer momento en una existencia particular. En el caso de los seres humanos es en el momento de la concepción. El nacimiento es sufrimiento debido a que es la base de todo lo que inevitablemente sigue:

La vejez, la enfermedad y la muerte.

Que la vejez es sufrimiento no es difícil de comprender, cuando envejecemos nuestras facultades declinan, somos más proclives a la enfermedad, y se vuelven menos independientes. La enfermedad es sufrimiento, cuando nos enfermamos experimentamos sensaciones corporales desagradables, y como resultado a veces también llega un sufrimiento mental, en forma de depresión.

Morir es sufrimiento.

Asociarse con lo que no se desea es sufrimiento.

Relacionarse con personas o cosas que nos son desagradables. Separarse de lo que se desea es sufrimiento.

Separarnos de lo que poseemos, separarnos de nuestros seres queridos, familiares, amigos; temporal o permanentemente es sufrimiento.

No alcanzar lo que se desea es sufrimiento.

A veces deseamos poseer algo, material o espiritual, pero debido a las circunstancias de la vida no lo podemos obtener. Esta frustración de no obtener lo que deseamos es sufrimiento. No es difícil comprender que todas estas condiciones de la vida son sufrimiento. Budha finaliza la exposición de la primera verdad diciendo:

“En breve, los cinco agregados de la adherencia son sufrimiento”.

Los cinco agregados son todo lo que nosotros somos:

- 1-El agregado de la materia.*
- 2- El agregado de la sensación.*
- 3- El agregado de la percepción.*
- 4- El agregado de las formaciones.*
- 5- El agregado de la conciencia.*

Es muy importante comprender que cuando Budha muestra la verdad del sufrimiento, primero utiliza términos convencionales tales como el nacimiento, la vejez, la muerte, etc. Sin embargo Budha finaliza su exposición utilizando un lenguaje filosófico, el lenguaje de las realidades últimas. Esta es la dimensión del término Dukkha o sufrimiento, la que es más difícil de comprender y aceptar. Esto es así, porque para ello es necesaria una profunda experiencia y sabiduría acerca de la naturaleza de

los fenómenos. Solo cuando uno ha experimentado los fenómenos de acuerdo con su naturaleza real, es posible concluir que los cinco agregados de la adherencia son sufrimiento. En ello se está refiriendo al sufrimiento de lo establecido, al sufrimiento de aquello que es el producto de las causas. Estos son condicionados y todo aquello que es condicionado es sufrimiento. De acuerdo al Budismo todo lo condicionado está sujeto al surgir y al cesar y en este continuo surgir y cesar de los cinco agregados, lo que implica el sufrimiento.

LA NOBLE VERDAD DEL ORIGEN DEL SUFRIMIENTO

(Dukkha-Samudaya-Ariya-Sacca)

La segunda noble verdad es el origen del Dukkha:

El deseo o sed de vivir acompañado de todas las pasiones y apegos. Esto es lo que Budha dice en el primer discurso:

“Esta, o monjes, es la noble verdad del origen del sufrimiento. Es el deseo que produce nuevos renacimientos, que acompañado con placer y la pasión encuentra siempre un nuevo doliente, ahora aquí, ahora allí. Es decir el deseo por los placeres sexuales, el deseo por la existencia y el deseo por la no existencia”.

De acuerdo con el Budismo, el sufrimiento es debido al deseo, y no a la disposición de un ser supremo. El deseo se considera como la causa del sufrimiento. El deseo por los

placeres sexuales significa deseo por los objetos de los sentidos, tales como objetos invisibles, audibles, olfativos, gustativos, tangibles y mentales. El deseo por la existencia significa deseo por la continuación de la existencia en el ciclo de las reencarnaciones:

Renacimientos y muertes (Samsara).

El deseo por la no-existencia significa deseo por la aniquilación; es un deseo asociado con la concepción errónea de que todo termina en el momento de la muerte. El deseo de acuerdo con el budismo, es una fuerza tremenda que tiene la potencialidad de provocar renacimiento una y otra vez. Es debido a ese deseo, que los seres realizan acciones (Karma), buenas o malas, y cuando hay acciones acumuladas, hay efectos (Vipaka). Siempre cuando exista esta acumulación de acciones habrá reencarnación en el futuro. Por lo tanto el origen del sufrimiento presente es el karma que realizamos en el pasado. De acuerdo con la doctrina del origen, restringido el deseo está establecido por la sensación; que puede ser, agradable, desagradable o neutra. Cuando hay una sensación agradable uno desea poseerla. Cuando hay sensación desagradable, uno desea su opuesto. La sensación neutra es igual que la agradable. Cuando hay deseo, hay conexión (Upadana), una forma más intensa de deseo. Cuando hay adherencia, hay existencia (Karma). Cuando hay existencia, hay renacimiento (Samsara). Y cuando hay renacimiento, hay vejez y muerte. Hay otra forma más gráfica de explicar esta verdad. Cuando uno tiene apego a algo o a alguien y lo pierde, sufre. El sufrimiento que uno experimenta no es

debido a la pérdida, si no al apego que uno tiene hacia este algo o alguien.

LA NOBLE VERDAD DE LA CESACION DEL SUFRIMIENTO

(Dukkha- Nirodha- Ariya- Sacca)

La tercera noble verdad es la cesación de Dukkha.

Alcanzar el Nirvana, la verdad absoluta, la realidad última. La cesación del sufrimiento es la erradicación de las impurezas mentales. Solo cuando uno ha exterminado las degeneraciones de la mente, uno ha puesto fin al sufrimiento. Budha dice lo siguiente:

“Esta, oh monjes, es la noble verdad de la creación del sufrimiento. Es la total extinción y cesación de ese mismo deseo, su abandono, su descarte, liberarse del mismo, su no dependencia”.

Nirvana es un término pali que es mejor dejarlo sin traducción, porque es imposible encontrar un equivalente en nuestra lengua. El Nirvana es el objeto de ciertos tipos de conciencias de sabiduría, que tienen la habilidad de tomar Nirvana como esencia. Se denominan conciencias del sendero. Cuando una de las conciencias del sendero toma el Nirvana como substancia, se produce la erradicación de las impurezas mentales. Esta erradicación es gradual. Primero se erradican las impurezas más vastas, como la concepción errónea y la duda. Después se erradican otras

impurezas como el enojo, la vanidad, la agitación, etc. De acuerdo al budismo, el deseo o apego, es decir la segunda noble verdad, es una de las impurezas a ser erradicadas. Cuando la impureza del deseo es erradicada se dice que uno ha realizado la cesación del sufrimiento.

LA NOBLE VERDAD DEL SENDERO QUE CONDUCE A LA CESACION DEL SUFRIMIENTO

(DUKKHA-NIRODHA-PATIPADAARIYA-SACCA)

La cuarta noble verdad es el sendero que conduce al cese del sufrimiento y la experiencia del Nirvana. También se denomina el camino medio u óctuple noble sendero. El óctuple noble sendero es la práctica que uno debe seguir para alcanzar la cesación del sufrimiento. Es óctuple, porque posee ocho componentes.

Budha dice lo siguiente:

“Esta, oh monjes, es la noble verdad del sendero que conduce a la cesación del sufrimiento. Este óctuple noble sendero es el recto entendimiento, recto pensamiento, recto

lenguaje, recta acción, recta vida, recto esfuerzo y recta concentración”.

La esencia de los millares de discursos en los que Budha explicó su enseñanza de distintas maneras, está contenida en las cuatro nobles verdades y el noble óctuplo sendero. Este sendero comprendido en la cuarta noble verdad es el sendero medio, llamado así por evitar los dos extremos; tanto la búsqueda de la felicidad a través de los placeres sexuales, como la mortificación de uno mismo.

El noble óctuple sendero:

1- La recta comprensión (Samana Dithi)

2- El recto pensamiento (Samma Sankappa)

3- Las rectas palabras (Samma Vaca)

4- La recta acción (Samma Kammata)

5- Los rectos medios de vida (Samma Ajiva)

6- El recto esfuerzo (Samma Vayama)

7- La recta atención (Samma Sati)

8- La recta concentración (Samma Samadhi)

Estos ocho factores no pueden ser separados y deben desarrollarse simultáneamente, ya que todos ellos están estrechamente relacionados entre sí, cada uno contribuye al cultivo de los consecutivos. Su finalidad es el desarrollo y perfeccionamiento de los tres principios:

LA SABIDURIA.

(PAÑNA)

La sabiduría implica la recta comprensión y el recto pensamiento. “La recta comprensión es la comprensión de las cuatro nobles verdades. Es la comprensión de la ley de la casualidad. Es la comprensión de lo que no permanece”. “El recto pensamiento es pensar con desapego, amor, renunciamiento y no violencia, esto es sabiduría. Es evitar pensamiento de apego, malevolencia, odio y violencia, esto es evitando la ignorancia.”

LA CONDUCTA ETICA.

(SILA)

La conducta ética implica la recta palabra, la recta acción y los rectos medios de vida. La conducta ética (Sila), está basada en la vasta concepción del amor universal y la compasión hacia todos los seres vivientes. “La recta palabra es abstenerse de emplear formas de lenguaje erróneas y perniciosas, de hablar negligentemente, de mentir, de difamar, de calumniar o dañar a otros. Cultivar las palabras amistosas benévolas, agradables, dulces, significativas y útiles”. “La recta acción es mantener una conducta moral honorable y pacífica, absteniéndose de matar, robar, relaciones sexuales ilegítimas y llevar a cabo

tratos deshonestos". "Los rectos medios de vida es ganarse la vida honorable, irreprochable e inofensiva, evitando cualquier profesión que pueda ser nociva de alguna manera para algunos seres vivientes."

LA DISCIPLINA MENTAL.

(SAMADHI)

La disciplina mental incluye: el recto esfuerzo, la recta atención y la recta concentración.

El recto esfuerzo implica los cuatro siguientes esfuerzos:

- 1- Impedir el que surjan pensamientos infames.*
- 2- Apartar los pensamientos innobles que ya han surgidos en la mente.*
- 3- Cultivar que surjan los buenos pensamientos.*
- 4- Mantener los buenos pensamientos ya surgidos. Cultivar con atención el Dhamma.*

"La recta atención implica los cuatro estados de atención mental".

- 1- Prestar diligente atención al cuerpo.*
- 2- Prestar diligente atención a las sensaciones y emociones.*
- 3- Prestar diligente atención a las actividades de la mente.*
- 4- Prestar diligente atención a las ideas, pensamientos, concepciones y formas (Dhamma).*

“La recta concentración es la disciplina que nos conduce a las cuatro etapas de Dhyana o absorción. En la primera etapa se abandonan los deseos y pensamientos impuros. En la segunda ya desaparecidas las actividades mentales, se desarrolla la tranquilidad y la fijación unificadora de la mente. En la tercera surge la ecuanimidad consciente. En la cuarta desaparecen todas las sensaciones, tanto de dicha como de desdicha, de alegría y de pesar, permaneciendo en un estado de ecuanimidad y lucidez mental. Este noble óctuple sendero puede ser seguido, practicado y desarrollado por cada individuo. Es disciplina mental, verbal y corporal. Se trata de un sendero que conduce a la aprensión de la realidad última, al logro de la liberación, de la felicidad y de la paz, mediante el autodesarrollo moral espiritual e intelectual. En el Visuddhi-Magga (El camino de la purificación), se compara a la verdad del sufrimiento, la verdad del origen del sufrimiento, con la causa de la enfermedad, la verdad de la cesación del sufrimiento, con la cura de la enfermedad, y la verdad del sendero que conduce a la cesación del sufrimiento con la medicina.

Estas nobles verdades son realmente una escalera que nos muestra una forma de concepción y comprensión, las cuales una vez alcanzadas, nos pueden ayudar a vislumbrar el cómo y porque llevar nuestra vida de una manera diferente a la gran mayoría de las personas, las cuales son representadas por algo llamado sociedad.

Pensad siempre que el individuo hace que existan, desde los dioses a eso llamado sociedad. Sin el prójimo no podría ser posible. Y solo el individuo podrá ser quien de dar un paso

o quedarse quieto. De dar vida a un dios o dejarlo morir en el olvido.

Pero estas cuatro verdades os dan pautas de información las cuales podréis aplicar en cada momento de vuestra existencia en esta dimensión, con ello comprenderse y comprender a aquellos que nos rodean.

Despedida

Esto solo es un pequeño resumen de una manera de sanación. Quiero que comprendáis que existen más de mil maneras diferentes de sanar. Pero que según mi humilde criterio todas ellas se basan en lo mismo, restaurar la energía dañada, para que de esta manera los canales energéticos vuelvan a poderse utilizar con el único fin de que por ellos fluya la energía vital que nos anima.

Como he explicado un poco, desde la más rotunda antigüedad se sabía que el hombre despegaba por las noches para traernos los mensajes de los dioses y esto era algo sumamente importante.

Ellos desconocían forma de concebirlo, que solo el soñador llegaba a partes recónditas de su mente, en las cuales guarda toda la información de todas sus existencias anteriores. Por ello cuando se sueña, siempre es familiar en

el sueño lo que estamos haciendo, o el lugar en el cual estamos.

Pero eso es de momento para un nuevo manual, que hable de la forma de concebir la muerte y la vida. Todo realmente nos dice:

“¡Vive! Deja de tener una existencia, para poder concebir la realidad de la vida.”

Pensad una cosa: “En esta vida nada puede haceros más daño que vuestros propios pensamientos”.

Un fuerte abrazo para todo el ser que se acerca a este manual.

OM KRIYA BABAJI NAMAH OM