

# Ejercicios de preparación para las iniciaciones de

## Reiki



La palabra Reiki es de origen japonés, y se compone de dos sílabas: Rei, que significa Energía Universal o Energía de Dios, es la energía divina que está omnipresente en todo el universo y que hace posible el funcionamiento armónico del cosmos según la conciencia divina

Ki, que significa fuerza Vital, es la fuerza o energía de la naturaleza divina que posibilita la vida, anima a todo ser viviente y circula por él; en China es el Chi o el Qui; en India el Prana, mana en Hawaiano, y en el mundo occidental ha sido denominada de diferentes formas, como luz divina, orgón, bioplasma, fuerza ódica.



Desde la antigüedad se sabe que el Ki tiene la cualidad de poder ser almacenado, manipulado y dirigido con la fuerza mental y la concentración. “El Ki sigue a la mente” y “La mente dirige el Ki”

*Rei y Ki unidas forman la palabra Reiki, que quiere decir Energía Universal Vital dirigida o guiada espiritualmente*



Reiki

### LOS BENEFICIOS DEL REIKI

Los beneficios del **REIKI** son incalculables, cuando se está bien dirigido y canalizado. Además de sanarte y sanar a los demás, tienes una purificación de tu espíritu, de tu karma y de tu vida en general. Sorprendentes milagros en tu salud y en tu cuerpo, pero los milagros en el **REIKI** se los hace uno mismo. **En el REIKI no existen milagros, sino que se los hace uno mismo con sus propios éxitos y resultados, que es la esencia de su trabajo diario.** Claro, llega a ser una práctica diaria que no cuesta ni el mínimo esfuerzo, como lo es el respirar, el caminar y el latir de tu corazón. Al principio se necesita constancia y, después de un corto tiempo, se convierte en algo tan natural como la vida misma.

## **CÓMO PREPARASE PARA TOMAR INICIACIÓN EN ESE DÍA ELEGIDO.**

No importa el grado o nivel **REIKI** que se tenga, nosotros mantenemos el símbolo del **CHO KU REI** como el símbolo madre del **REIKI**. Con este sencillo y profundo ejercicio que exponemos bajo estas líneas: No importan los días que queden para poder tomar la iniciación **REIKI**. Para nosotros lo más importante son tres cosas:

**1º** Sabemos que esta información va a llegar a las únicas personas que están interesadas en evolucionar, que son buscadoras del conocimiento y la verdad, y, que desean seriamente ser mejores en el cada día de su vida. Entendemos que cuando alguien se acerca al **REIKI** es, porque es un ser especial, un ser de luz y su honestidad la permite acercarse al **REIKI**.

**2º** Queremos que antes de tomar tu iniciación, sepas, qué es **REIKI** y para qué sirve, es por eso que te invitamos a visitar la página Web <http://paradharmadasreikiusui.ning.com> para que puedas entrar y bajar los manuales **REIKI** que son totalmente gratuitos y, para tu preparación.

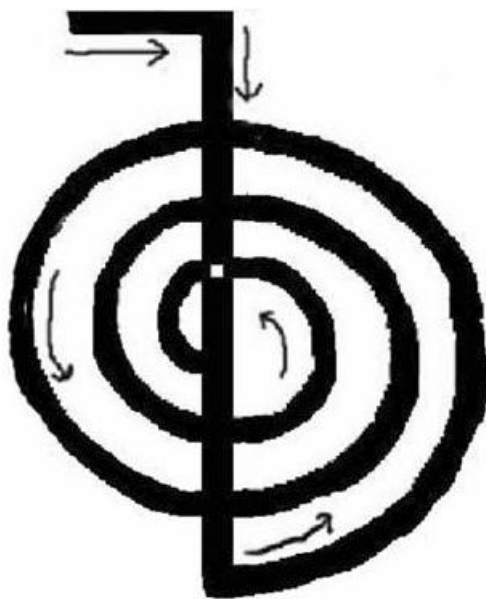
**3º** Tenemos bajo estas líneas algunos sencillos y profundos ejercicios, para que puedas practicar y al mismo tiempo puedas ya desde el hoy mismo poder vivir y sentir en ti las propias energías **REIKI**. Por que ya con el hecho de solo practicar unos días los ejercicios que te exponemos bajo estas líneas, es, más que suficiente como para que se abran en ti canales de comprensión, de energías, de una auto-sanación y un buen estado de bienestar y satisfacción. Queremos decirles de conciencia, que es un auténtico proceso de auto-sanación. Solamente pedimos que se hagan estos ejercicios (**NO SE PIERDE NADA CON PROBARLO**) Porque en esencia siempre serás tú quien ganes en la sanación de tu cuerpo, en la apertura de canales de conocimiento y superación.

El **REIKI** en realidad no está condicionado al tiempo, a la distancia, a la inteligencia, a las razas, a las religiones, a las fronteras, a las diferentes filosofías, al estatus de clases baja, mediana o alta. **REIKI** no está condicionado ni tan siquiera al señor don dinero. Porque el **REIKI** en esencia, no puede dársele un valor monetario. Pero cuando una persona entiende el valor, que en realidad encierra el **REIKI**, se dará cuenta que no puede ponérsele precio ante algo tan elevado, evolucionado y con tantísimo poder de transmutación y sanación. Es por eso que te invitamos con cariño a vivir un espléndido día con nosotros:

## EJERCICIOS DE PREPARACIÓN PARA TU INICIACIÓN

### 1º EJERCICIO

Hay un punto blanco en el centro del dibujo, puesto expresamente para el ejercicio que viene a continuación.



**1º** Observa detenidamente por unos **30** segundos este punto blanco. Después cierras los ojos, el símbolo del **CHO KU REI** queda reflejado en tu visión interna. Hay que mantener los ojos cerrados mientras puedas visualizar el símbolo. El símbolo suele aparecer y reaparece varias veces y, cuando veas que el símbolo ya no aparece más abres los ojos, vuelves a mirar el punto blanco y después de **30** segundos los vuelves a cerrar. El ejercicio completo tiene que hacerse como mínimo tres veces.

**2º EJERCICIO.** Dibujaremos o trazaremos en una libreta o papel, este símbolo lentamente en concentración como si de una meditación se tratara. No tengas prisas y hazlo consciente. Si observas el símbolo encontrarás una guía de cómo debes trazarlo mediante unas flechas dibuja este símbolo **21** veces a la mañana y otra **21** veces a la noche. Si lo haces tres o más veces al día pues muchísimo mejor pero con dos veces a la mañana y a la noche es, más que suficiente. Con solo estos dos ejercicios capacita a cualquier persona para ser apto a la iniciación **REIKI**. (Para saber algo más relacionado con el símbolo del **CHO KU REI** bájate el manual **REIKI 1º** grado )

## ¿QUÉ BENEFICIOS NOS APORTAN ESTOS EJERCICIOS?

El **1º** ejercicio visualización interna estimulamos las diferentes glándulas del cerebro tales como la pituitaria, la pineal, etcé., que estimulan la clarividencia, la intuición y la sensibilidad. **Porque** cuando estamos visualizando internamente el símbolo activamos el tercer ojo o el chakra **AJÑA**.

El **2º** ejercicio es algo más profundo y potente. **Hemos** hablado de dibujarlo **21** veces es porque el **21** en este caso está dividido en tres niveles.

El **1º** nivel, que son los **7** primeros dibujos del símbolo, toca todo lo relacionado al cuerpo físico.

El **2º** nivel se alcanza cuando se traza la segunda tanda de símbolos = **14**. Aquí se toca todo lo relacionado al cuerpo mental y emocional.

El **3º** nivel se alcanza cuando se trazan los **7** últimos símbolos = **21** aquí se toca todo lo relacionado al cuerpo espiritual. **Es** por eso que esta meditación del trazado de los símbolos, ha de hacerse sin estar limitados al factor tiempo y llevarlo a un estado de meditación. **Suave**, lento pausado como si se tratara de tu escritura divina.

En ambos ejercicios, al canalizar la energía **REIKI** se desbloquean, estimulan y se despiertan paulatinamente los chakras y los meridianos del cuerpo = **Salud**, fuerza, vigor, belleza y juventud.

El hacer estos ejercicios días antes produce los siguientes resultados.

**1º** Integración del símbolo y sus energías en tu cuerpo, mente y espíritu.

**2º** Puedes llegar a vivir experiencias **REIKI** por las energías que se mueven desde el plano más sencillo como su meditado, su trazado y su trabajo personal.

**3º** Aunque el maestro o la maestra **REIKI** encargad@ de dar la iniciación abrirá canales **REIKI** en su momento iniciático, la persona que se está preparando, curiosamente, ya puede tener algún canal energético abierto incluso, antes de la iniciación. **¿Por qué?** **Porque** cada ejercicio que se haga, nos da un paso hacia la comprensión nos purifica abre y nos activa diferentes estados de conciencia y sabiduría. **Porque** todo cuanto hagamos en cuanto a nuestra auto-ayuda por muy pequeño que sea el ejercicio o la oración u preparación es, lo que nos hace mejores cada día. **De** la misma forma que una persona hace algún bien al prójimo, ora o pide a **DIOS** se acerca un paso más a **DIOS**. **Sobre** todo cuando la persona se lo ha tomado muy en serio y ha practicado conscientemente.

**4º** Puede, que la persona ya llegue a la iniciación, con dotes de sanación activadas. **Porque** estos ejercicios y preparación, es la esencia y la meta que hay impregnada en cada uno de sus ejercicios. **¿Qué** otros beneficios obtenemos por estas preparaciones? Una preparación adecuada te permitirá, el comprender mejor, el por qué y para qué lo estás haciendo, te permitirá llegar al momento con

gran capacidad y si se ha vivido alguna experiencia de energías, difícilmente se da un paso atrás,

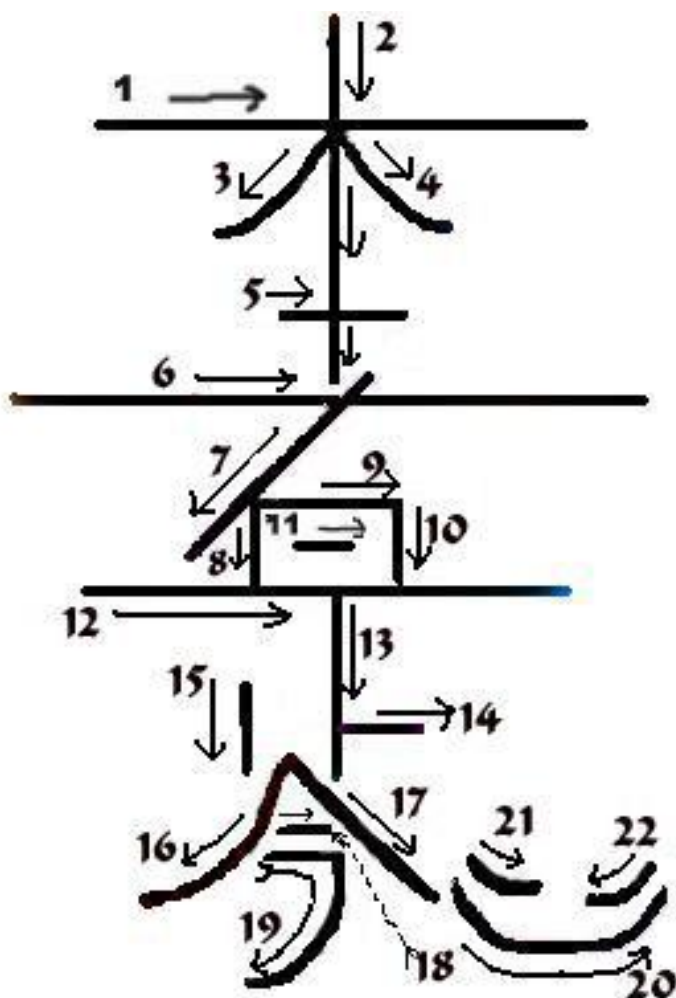
**LO MISMO SIRVE SI TÚ VAS A TOMAR 2º GRADO O MAESTRÍA Y HAZ LO MISMO CON EL SIMBOLO DEL GADO QUE TE TOCA POR INICIACIÓN Y NIVEL**

## **2º GRADO PONER SEI HE KI**

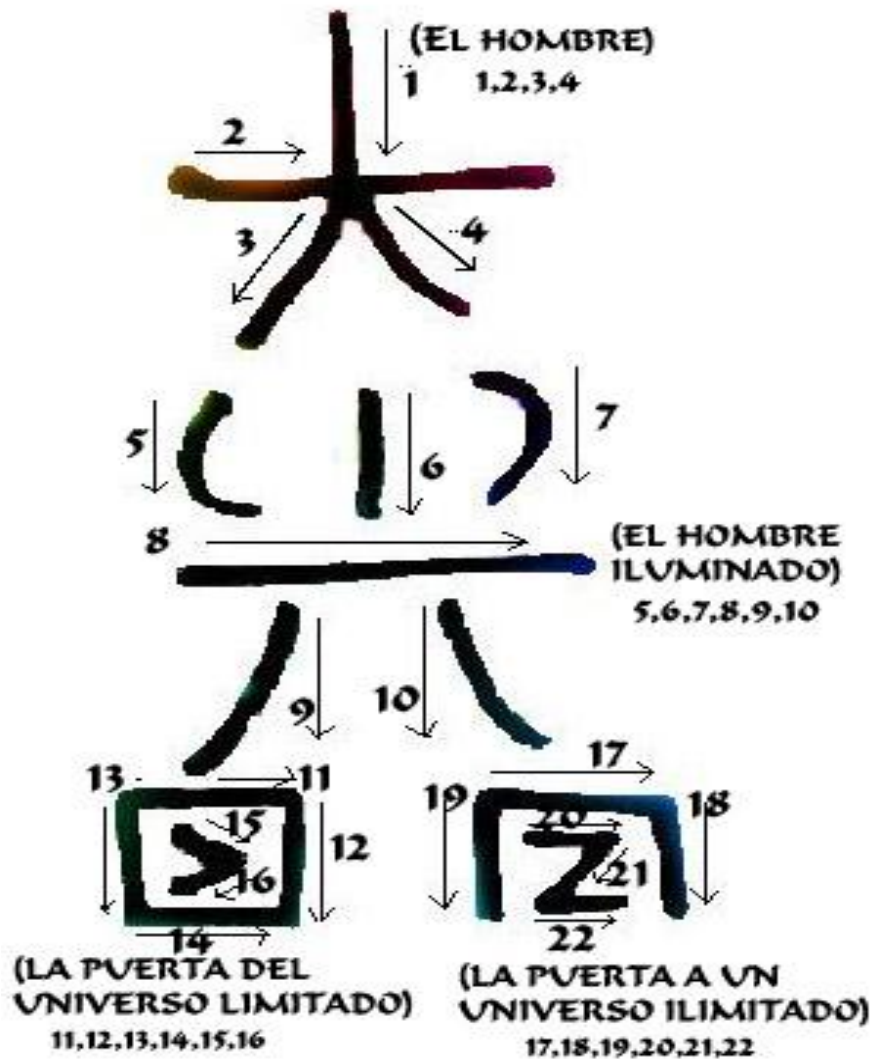


Para hacer meditación y trabajos de practicas con el **SEI HE KI** puedes hacer los mismos ejercicios que están descritos para el símbolo del **CHO KU REI**. Para mirar al centro del símbolo para hacer meditación según el 1º ejercicio, entonces puedes como punto de referencia mirar el 7 o bien tenlo en tu casa en un cuadro o libreta pero sin números y flechas, así para la meditación es algo mejor mirando al centro.

**NOTA:** La meditación no se hace con el símbolo del **HON SHA ZE SHO NEN** pero si se hace el trazado.



### 3º GRADO-MAESTRÍA PONER SIMBOLO MAESTRO DEL DIKOMYO



Con el **DAI KO MYO** sirven exactamente los mismos ejercicios que ya están descritos para el símbolo del **CHO KU REI** y en el caso del **DAI KO MYO** meditación, se observará la rayita del medio enumerada con el número 6.

## ¿POR QUÉ LOS MANTRAS SE HAN DE REPETIR 3 VECES?

**TODOS LOS MANTRAS SIEMPRE SE HAN DE REPETIR COMO MÍNIMO TRES VECES LES DOY TRES SIGNIFICADOS DIFERENTES**

### **1º DEFINICIÓN:**

La primera vez, la mente no escucha.  
La segunda vez, la mente lo escucha y,  
La tercera vez, se instala en la mente.

### **2º DEFINICIÓN:**

La primera vez que se repite tocamos el cuerpo y mundo material.  
La segunda vez que se repite tocamos la mente y el mundo psíquico.  
La tercera vez que se repite tocamos el cuerpo áurico y las dimensiones espirituales.

### **3º DEFINICIÓN:**

Cuando un mantra, sea cual fuere se repite muchísimas veces e incluso en estado de meditación se abren puertas dimensionales y bajan energías información y nos transmutan. Por lo tanto puede ser dirigido hacia otras personas en la distancia y meditación como a si mismo.

**NOTA:** Si se tiene **1º grado REIKI** se utilizará siempre el **CHO KU REI**.

Si se tiene **2º grado REIKI** en sanación a distancia se utilizarán los tres símbolos **CHO KU REI**, **SEI HE KI** y el **HON SHA ZE SHO NEN**. Si se hace la sanación Presencial, solo se utilizarán el **CHO KU REI** y el **SEI HE KI**.

**SI** se tiene maestría **REIKI**: Se utilizarán todos los símbolos cuando se trate de iniciación y sanación a distancia. Cuando se trata de sanación presencial, se utilizarán todos los símbolos, excepto el **HON SHA ZE SHO NEN**. Siempre y cuando no se trabajen problemas del pasado.

## **EJERCICIOS PARA EL DESPERTAR DE LOS CHAKRAS**

Recuerden que cada pequeño momento de felicidad, de pasarlo bien de sentirse satisfecho de hacer y dar amor y de sentirse pleno por servir o hacer un bien a alguien. Esas vibraciones sutilmente repercuten sobre el despertar de los chakras. Oséase que cada ocasión que tengan de vivir algunas de estas situaciones y están felices, eufóricos etc., cierren unos segundos los ojos y lleven esa energía a los chakras o a algún chakra en especial. Porque esa sensación de placer amor felicidad emoción plenitud suben la rata vibratorias de los chakras (Rata= elevar las vibraciones de los chakras y del cuerpo áurico) Bien les doy un ejemplo para que puedan practicarlo y verán como es cierto. Y como suelo decir **NO ME CREAN**



## **PORQUE YO LO DIGO. PRUÉVENLO Y REALICEN POR USTEDES MISMOS LO QUE LES DIGO.**

Un ejercicio chákrico el mas simple a realizar durante solamente un mes o bien si les gusta para toda la vida.

### **EJERCICIO PARA EL DESPERTAR DE LOS CHAKRAS**

Cada vez que tengan sensaciones como las que acabo de describir cierren los ojos unos segundos solo eso unos segundos y como máximo diez segundos y visualicen o lleven toda su atención en el chacra **AJÑA** el tercer ojo y verán como en solo un mes tendrán algo más de percepción intuitiva, telepática, clarividente y una mente clara.

¿No me creen? solo les queda probar y darse cuenta de que es así.

Por favor eviten todo lo relacionado con las penas sufrimientos criticas, envidias, malos pensamientos, porque eso baja tremendamente la rata vibratoria de los chakras, centros energéticos del cuerpo y afecta al perfecto funcionamiento del cerebro. Por favor, estas cosas atraen a nuestro mundo serias enfermedades emocionales y físicas y también la vejez prematura. Hagánme caso aunque sea por una sola vez. **TRABAJEN ESOS MOMENTOS DE BIENESTAR Y FELICIDAD** porque lo único que hacen es pagarse a ustedes mism@s con el mejor de los premios y la mejor de las monedas.

### **OTROS EJERCICIOS QUE PUEDEN HACERSE DIARIAMENTE O BIEN UNA O TRES VECES A LA SEMANA**

#### **1º EJERCICIO:**

Ponerse en meditación después de haber hecho tres o más respiraciones profundas lentas suaves y amplias. Y empezando desde el chacra raíz (**MULADHARA**) 1º chacra localizado en el perineo. Subir al 2º chacra, al tercero etc., y terminando con el chacra coronario (**SAHASRARA**) localizado 20 centímetros por encima de nuestra cabeza (Un palmo) Dedicar una atención especial de solamente un minuto por cada chacra (Si el tiempo te lo permite puedes emplear por cada chacra más de un minuto) Este ejercicio es muy sencillo, solo tienes que visualizar cada chacra lleno de luz blanca o dorada. También este ejercicio puedes hacerlo con toda comodidad si estás viajando o en momentos del día que sepas que tienes un poco más de 7 minutos de tiempo.

#### **2º EJERCICIO:**

Nuestras manos aunque no lo sepamos todas, todas las manos tienen energía y al mismo tiempo la virtud de sanar como de desbloquear un meridiano o un

chakra. (Contando que tu imposición de manos sea siempre con buenos sentimientos).

Te dibujarás en cada una de tus manos un símbolo. Puede ser un símbolo **REIKI**, como otro cualquiera. También (Opcional) La cruz, la palabra **DIOS**, amor o simplemente un núcleo de luz (Pequeño y potente sol en las palmas de las manos. Una vez preparadas tus manos, pones ambas manos en cada uno de tus chakras por el tiempo que **TÚ** creas conveniente. Siempre como norma debería ser desde el **1º** chakra (**MULADHARA**) hasta el **7º** chakra (**SAHASRARA**) Aunque también en cualquier momento del día puedes hacerlo solamente con un chakra.

Algunos ejemplos que puedan darse son: Cuando sientes sensación de ahogo llevar las manos hacia el chakra de la garganta (**VISUDDHA**). Problemas emocionales, poner las manos sobre el chakra del plexo (**MANIPURA**). Nervios, tensiones, estrés, las manos sobre chakra del ombligo y estómago (**SVADHISTHANA**). Problemas mentales dolores de cabeza, que cuesta concentrarse, pensar o mantener la atención, las manos sobre el chakra de la frente (**AJÑA**) y también el **7º** chakra (**SAHASRARA**). El tiempo que tengas que hacer o hacerte esa imposición de manos sobre los chakras será el que **TÚ** creas conveniente.

### **3º EJERCICIO:**

Este es el más sencillo de todos y el mejor practicable ya que no existen ninguna regla, ni tiempo, ni momento, ni condiciones. Simplemente con poner un ratito la atención, mental sobre algún chakra para que el chakra comience a ser estimulado. Observarlo internamente, ponerle un poco de atención, tener un ratito conciencia sobre un chakra. Cualquiera de todas estas cosas enumeradas en este último ejercicio, son más que suficientes como para estimular los chakras y mantenerlos en constante evolución. Haciendo cualquiera de todos estos ejercicios, mantienes en tu vida salud, fuerza, vigor juventud y tremendas ganas de vivir. Porque si tus chakras funcionan bien, también funciona bien tu mundo. Gracias.

### **¿CUANDO Y EL POR QUÉ PREPARASE LOS 21 DÍAS ANTES DE LAS INICIACIONES?**

Para estar preparad@s, para que antes de que nos activen con la iniciación las energías **REIKI**, podamos ya sentirla. Si nos preparamos los **21** días antes, se podría decir que ya tenemos el **50%** ganado, ya tienes el **50%** de comprensión y algunas realizaciones. Si antes tenías un fuerte deseo de tomar iniciación, cuando has hecho los **21** días, comprendes mucho más el por qué y para qué tomas iniciación y sobre todo que la iniciación sea y es un hecho para la apertura final he incluso con más fuerza y comprensión, al mismo tiempo estás más segur@ de ese paso que vas a dar. Porque la preparación de tus **21** días ya ha formado parte de tu propia auto-iniciación.

Otro punto: del por qué es muy importante que **TÚ** realices primeramente los **21** días de preparación antes de tu iniciación: Si lo haces antes es como que tu

mism@ te auto-impones y decides con gusto y placer. Además al mismo tiempo pones muchísimo más ímpetu, énfasis, sentimientos y deseos, porque estás a punto de vivir un gran evento que es tu iniciación, sea cual fuere tu grado, lo haces con tanta devoción y con tantos sentimientos, que incluso podría decir que el **90%** de la iniciación has sido **TÚ**, propiamente **TÚ** quien has sido responsable de tu propia auto iniciación.

¿Sabes por qué? Por que cada día antes de empezar tus ejercicios: has entrado en meditación: has invocado y llamado a los ángeles, maestros y **MIKAO USUI**: te has dibujado en meditación tu símbolo o símbolos, y por lo tanto has hecho posible que día a día incorpores muy dentro de **TI** la esencia misma y el poder del **REIKI** y del símbolo **USUI**. Por lo tanto cada parte de tu cuerpo está y queda impregnado del poder **REIKI** y símbolos, y finalmente cuando **TÚ** te haces tu auto terapia en cada uno de tus chakras, empezando por el chakra raíz (**Muladhara**) y terminando por el chakra coronario (**Sahasrara**), desbloqueas meridianos, estimulas el despertar de los chakras y poco a poco paulatinamente vas abriendo tus canal para canalizar cada vez con uno poco más de fuerza la energética **REIKI**.

Es por ello que siempre personalmente estimo a que esto se haga los **21** días antes como preparación o como un mínimo **10** días antes.

**“””””Corroboro al mismo tiempo y quiero imprimir esto muy dentro de TI tanto como a las demás personas que ya tengan su grado o tienen su maestría la importancia del hacerse unos minutos diariamente su pequeña auto-terapia del REIKI. Porque es como una puesta a punto de las energías y estimular e incrementar diariamente la carga energética REIKI y del promover en tu cuerpo y vida tu salud, tu juventud y tus ganas de vivir”””””.**

Bien: Supongamos que ya has hecho satisfactoriamente tus **21** días y has tomado tu iniciación. Puedes entonces tomar todos los símbolos que has dibujado y hacer una pequeñita ceremonia en tu intimidad y pedir tus deseos quemarlos y dar las gracias. Pero si por cualquier causa tienes que hacer los **21** días después de la iniciación, tendrás que hacer esta misma ceremonia terminando los **21** días. Si antes de tu iniciación, solamente has podido hacer **15** ó **10** ó **5** días de preparación, eso es lo que has ganado como preparación, comprensión y purificación. Después sigue el resto hasta llegar al día **21** y haces la ceremonia.

Es un precioso evento el de tu iniciación que ocurrirá una sola vez en cada uno de sus grados, y por eso más vale prepararse y vivirlo con toda tu conciencia. Iniciaciones solo puede haber realmente una por grado y maestría. Reiniciaciones todas cuantas **TÚ** quieras. Cada reiniciación es una de las mejores terapias y practicas de sanación. Una reiniciación como terapia (si ya se está iniciad@) es mucho más rápido efectivo y potente que una sesión completa de **REIKI** en sanación. Así que puedes o bien tomar reiniciación tantas veces como lo desees o bien cuando ya tengas maestría hacerte **TÚ** mism@ tu auto-reiniciación. En el caso que no tengas la maestría puedes hacerte diariamente tu auto-**REIKI** visualizando en cada uno de tus chakras con luz el o los símbolos. Si tus chakras funcionan bien.

Todo cuanto esté relacionado en tu vida en cuanto a la salud, juventud y ganas de vivir estará en buena armonía.

Por favor recuerden esto siempre y ojalá puedas grabarlo para siempre en tu mente. “la vejez es sinónimo falta de ejercicio y la salud, la juventud y las ganas de vivir, se van deteriorando porque los meridianos comienzan a bloquearse y los chakras no funcionan como debieran funcionar. Por eso auto-**REIKI** es muy, muy, muy importante que pueda hacerse todos los días o bien tres veces en semana como mínimo. El **REIKI** o auto-**REIKI** mantiene desbloqueados los meridianos, en buen funcionamiento los chakras, juventud, salud y ganas de vivir. Ya que irremediablemente vamos a alcanzar la ancianidad, lleguemos a ella lo más san@s y fuerte posible.” No caigas en la confianza de que porque ya tengas **REIKI** en grados o maestría o bien lleves años en **REIKI** pienses que no es importante esto del auto-**REIKI**. El auto-**REIKI** tiene que formar parte de tu alimento diario como lo es tu agua y tu comida.

### **COSEJOS Y ALGUNOS EJERCICIOS: EL ABRAZO REIKI.**

Este abrazo en uno de los mejores métodos que incluso es altamente auto-sanador y enriquecedor. Cuando vayas a abrazar a alguien con un sentimiento **REIKI**, has lo siguiente: En tu abrazo ofrécele mentalmente bendiciones, buenas energías y sentimientos, y da lo mejor de ti a esa persona. La otra persona hará lo mismo que tú, que cuando te abraza, te dará. Un abrazo **REIKI** entre dos reikistas, es sumamente maravilloso y energético, porque ambos dan y ambos reciben. Cuando hayan reuniones entre reikistas, empiecen con el abrazo **REIKI** y terminen con el abrazo **REIKI**.

¿Conocéis la terapia del abrazo a los árboles? Es similar y todos los naturistas y personas que practican medicina alternativa, conocen bien este proceso, sus secretos y sus virtudes. Cuando se abraza al árbol es el mismísimo sistema. 1º Se le da lo mejor al árbol, después se le pide al árbol que absorba todos sus males, (El árbol esparce los problemas físicos absorbidos a través de sus raíces por la tierra, ningún Árbol puede enfermarse por absorber las enfermedades y problemas de los demás, sino que lo descarga a través de sus raíces. El árbol al mismo tiempo le da energías de la madre tierra por al raíces y del cielo por la copa del árbol).

### **HAY OTROS SEIS PROCESOS ANTIGUOS PARA OBTENER ENERGÍAS**

Hay otros cinco procesos tan antiguos como el mundo de los yoghis que se trataría de los siguientes ejercicios:

**LA POSTURA DEL HIRANYA-KASIPU:** es una postura mística de cientos de miles de años que aunque yo solo lo voy a explicar reducido el ejercicio a la mínima

expresión. Hay que ponerse descalzo con los pies en la tierra en el campo o montaña, en la ciudad sobre el asfalto o jardines y en casa sobre el suelo mismo. Luego se levantan las manos en forma de oración, lo más alto posible. El resto del cuerpo está relajado y los brazos con la mínima tensión suficientes como para mantener los brazos en alto. Después mentalmente se visualiza que del cielo se absorbe las energías por las puntas de los dedos y las llevamos al corazón. Se visualiza que por los pies desnudos se absorbe la energía de la madre tierra y se lleva al corazón. Esto es para obtener energías. Para descargar energías: El proceso es al contrario: Se descargan los nervios y enfermedades por los pies al centro mismo de la tierra y por las manos se absorben nuevas energías.

**EL MÉTODO DEL YOGUI:** Nos sentaremos en la postura del loto: Para quienes puedan tomar esta postura. Para quienes no puedan, se sienten en el suelo con las piernas estiradas. Se medita que por el cóccix (Muladhara) se suben energías y por la coronilla (Sahasrara) se bajan las energías. O a la inversa: por el cóccix se descargan las enfermedades nervios estrés y demás y por la coronilla se absorben energías.

**EL MÉTODO DEL DEVOTO:** Esto se hace siempre en profunda meditación. Se visualiza la deidad y mientras se recitan los mantras (El mantra se ha de conocer bien) Ya solamente con tener la deidad en la mente, en el pensamiento, las energías fluyen. Para los cristianos solo tienen que optar como comprobación este ejercicio: Ve en tu mente a tu santo, o santa, Jesucristo o DIOS mantente un rato meditando y recitando en susurro, tu oración dominical u otra. Has de dejar de lado todo concepto material, de intelectualización y todos tus problemas. El método del devoto es superior al del Yogui: Aunque el Yogui, puede meditar en su deidad y alcanzar el samadhi o el más alto grado de éxtasis espiritual. Este es el más superior de todos porque además. Tienes una relación, puedes pedirle para ti y para los demás.

**EL PODER DE LAS BENDICIONES:** Bendecir o dar bendiciones a los demás. Pensar el bien de los demás. Bendecir los alimentos, medicinas o el agua zumos y líquidos, es también una perfecta forma de dar y recibir, porque cuanto das es, lo que recibes.

**EL PODER DE LA ENERGÍA SOLAR:** Dirige las palmas de las manos en dirección al sol y, mentalmente absorbes por los chakras de las palmas de las manos las energías solares, durante un buen rato, después diriges las manos a la zona que quieres sanar o auto sanar o, simplemente lleva las energías desde las manos a tu corazón. Las energías del sol dan, **SALUD, FUERZA Y VIGOR.** La virtud de los chakras de las manos permiten absorber y percibir las energías del sol, de la luz y las energías circundantes, así como la sensibilidad y capacidad de dar y transmitir esa energía poniendo atención y conciencia en las manos.

**TU FELICIDAD Y TUS ENERGÍAS:** Se multiplican y las vives, por cuanto tú eres capaz de dar a los demás. No es una quimera es una realidad que solamente TÚ que me lees puedes comprobar por ti misma/o.

*Elaborado por: María José Fernández*

*Para: Asociación Atma-Samadhi*

