

# **ENSEÑANZA ZEN**

## **NIVEL 1**



**Fundación Zen, Servicio con Amor.**

**Versión apuntes v201203**

## **MUY IMPORTANTE**

**La energía NO es sustituto de la medicina sino COMPLEMENTO.**

**Todo lo expuesto se utiliza como complemento de las indicaciones y prescripciones médicas.**

El curso Zen consiste en aprender una técnica muy sencilla que se basa sobre el control del sistema nervioso a través de la respiración consciente y la relajación, mediante la activación de 6 centros energéticos para poder tener una capacidad verdadera y natural para practicar zen de forma espontánea en sesiones de sólo 5 minutos. ¡ Es muy eficaz y te puede cambiar la vida !

Zen significa conciencia de tu vida veinticuatro horas al día. Saber lo que piensas, saber lo que hablas y como actúas veinticuatro horas al día. Es ser consciente, despierto.

Es una técnica que enseña a controlar tu sistema nervioso mientras respiras con conciencia y con esta técnica de relajación uno llega a controlar su mente.

Cuando el sistema nervioso está en paz la mente se calma. Cuando el sistema nervioso está tranquilo y armonioso libera sus propios químicos que van a los órganos que los necesitan. Esto a la larga nos va ayudar, con el control de nuestro cuerpo, a poder prescindir de medicamentos y fármacos, pero siempre bajo supervisión médica, ya que será el médico quien decida cuando podemos reducir o prescindir de esos medicamentos.

Si controlas tu cuerpo controlas tu sistema nervioso y controlas tu mente.

¿Cuanta chatarra cabe en la mente?

¿Cuántas personas conocéis que controlen su sistema nervioso?

Muy pocas, ¿verdad?

Hoy en día no es tan fácil llegar a eso.

Con esta técnica vais a aprender también a tocar 6 puntos que llamamos chakras o puntos energéticos. Para hacer que la energía del universo, lo que nos rodea, el cosmos, llámale como quieras, la canalicemos y podamos ayudar a otros seres humanos canalizando y no dando nuestra propia energía.

Durante estos tres días de curso aprenderemos una teoría muy simple, muy básica pero tremendamente práctica, que va a ser una herramienta para cuidar de vuestro cuerpo físico, el sistema nervioso y todos los órganos relacionados.

Si tu cuerpo duele y tienes enfermedad tu sistema nervioso se altera con químicos (los fármacos) y tu mente se perturba.

Si te duele una muela, ¿cómo está tu mente? Se queja y cambia tu carácter.

Si tienes fibromialgia y te duele todo, ¿dónde está tu paz? No hay, ¿verdad?

Es un conjunto holístico, cuerpo, mente y espíritu.

En el primer nivel tendréis una capacidad del 30% de la máxima capacidad.

Damos capacidad de forma escalonada porque es tan brutal el cambio que se hace que puede producir bastante desorientación. Los chakras se activarán en un caudal que equivale más o menos a un 30%. Es una capacidad muy considerable y al mismo tiempo tiene sus limitaciones.

Por eso con la iniciación del primer nivel decimos que limitamos los toques zen a uno mismo, a la pareja si vive bajo el mismo techo, y dos hijos consanguíneos menores de 12 años.

Hablaremos de lo que es una emergencia, que valdrá para todo el mundo y sin limitación. Cuando hablamos de emergencia significa que en ese momento tu capacidad se aumenta el  $100 \times 100$  caudal. Se tiene el  $100 \times 100$  de la capacidad, para aplicar energía a una persona en caso de una emergencia. Un infarto, una hemorragia, un desmayo, una crisis epiléptica, un accidente, un golpe como una caída, un ataque de pánico etc.

Esa base de vuestra capacidad en el primer nivel, es increíble lo que vais a poder lograr.

## **RESPIRACIÓN CON CONCIENCIA**

Lo primero que vamos a hacer es practicar con la respiración con conciencia.

Para nosotros la respiración con conciencia, mediante la activación de los centros energéticos, cobra una fuerza increíble. Otras persona que puedan hacer una misma práctica, pero sin una capacidad no tienen el mismo resultado. Haciendo esto se cansan, pero vosotros vais a tener una capacidad verdadera y a la vez va a ser una manera de meterse dentro de uno mismo.

Cuando respiramos con conciencia, con la capacidad inspiramos por la nariz y exhalamos por la boca. Esto crea una corriente energética y con la capacidad lo que hace es que la energía empieza a circular. Cuando respiramos así inhalamos aire, polvo, contaminación al mismo tiempo con la corriente energética neutralizamos toda la contaminación.

Es muy importante la respiración con conciencia. Cuando inhalamos por la nariz y exhalamos por la boca con conciencia, con la intención de usar esta técnica, estamos creando un circuito de energía. Cuando yo inhalo al máximo, es una respiración torácica. Significa que se van a hinchar los pulmones y no el vientre. Como si fueras a hinchar globos.

Inhalación máxima, apnea. Exhalación máxima, apnea.

Esta apnea es una pausa en la respiración y dura el tiempo que se tarda en tragar saliva, casi nada. Si ignoro las apneas, si no las hago, creo hiperventilación. Por lo tanto haremos máxima inhalación, los hombros ligeramente se elevan hay expansión. La exhalación tiene que ser máxima. La inhalación va a durar lo mismo que la exhalación, de hecho creamos el efecto acordeón.

Inhalación, paro. Exhalación, paro.

Cada vez que inhalo buscaré un máximo y un poquito más y en la exhalación buscaré el máximo y un poquito más.

Vamos a mejorar nuestra capacidad torácica y si alguien sufre problemas de asma, alergias, resfriados. Con esta práctica vais a ser las primeras personas en encontrar beneficios de esta capacidad.

Yo inhalo y exhalo de esa manera con la capacidad, al mismo tiempo observo dentro de mi cuerpo sensaciones. Si noto dolor, presión en cualquier parte del cuerpo sabré que esa zona del cuerpo es en la que tengo que pasar energía, una vez ya tengas la capacidad, que la adquieres al finalizar el curso. Es como notar nuevas sensaciones para sentir qué es lo que no está bien en mi cuerpo. Lo mismo haremos en meditación.

Primero respirare para limpiar los pulmones del aire viejo.

Hagamos una práctica...

Cada uno a su ritmo, cuenta mentalmente en cuanto inhalas y procurar que la exhalación dure lo mismo. De momento lo hacemos con los ojos abiertos, sino hay más riesgo de dormirse. No es correcto hacer la exhalación más larga que la inhalación. Si inhalas en dos, exhala en dos. Intentad que sea armonioso. Vigilad que no haya tensión ni en los hombros ni en el cuello. Respirad de forma relajada.

¿Alguien se marea? Si es así es porque tu cerebro flipa, porque ahora llega oxígeno, sangre; alimento y energía y está alucinando. Si notas mareos o sensaciones lo que tienes que hacer es respirar más.

¿Alguien tiene presión en el pecho, o en la garganta o en la frente?

Si es así, tienes un bloqueo energético. Respiraciones con conciencia liberan bloqueos.

¿Notáis calor?, ¿notáis hormigueo en cualquier parte del cuerpo?, ¿alguien nota sensación de taquicardia?, se acelera el corazón.

Podeis descansar un poco.

Os explico ahora por qué hay que hacer esto. Mediante vuestra capacidad, que durante estos días la vais a ir adquiriendo cada día más, estas respiraciones con conciencia, os van a ir sensibilizando los chakras. Los chakras son esos puntos que vamos a activar. Cuanto más respiras con conciencia esos chakras giran y son como agujeros negros, absorben la energía y esa energía se reparte por todo el cuerpo. De hecho cada célula tiene un micro chakra.

Vais a ir recibiendo energía cada vez que respiráis con conciencia, por lo tanto podemos poner intenciones.

Por ejemplo: si me estoy quedando dormida y no debería dormir en ese momento, respiro con conciencia de estar despierta y el sistema nervioso reacciona y te pone en atención, despierta.

Si tienes hambre y en ese momento no tienes alimento para comer, respiras con conciencia para olvidar el alimento. Tu sistema nervioso buscará de tus reservas y las aportará al cerebro, porque necesita glucosa y enseguida se neutraliza esa hambre y se olvida.

Si tienes sed y en ese momento no tienes para beber, respiras con conciencia y desaparece la sed, porque se busca esa humedad en el ambiente, para satisfacer tu necesidad.

Si estás nervioso y quieres calmar, respiras con conciencia y entras en la calma.

Si viene el jefe enfadado hacia ti, respiras con conciencia y pones la intención de paz o de calma, cuando llega el jefe ya no recordará por qué venía a pegarte bronca.

Es increíble cuando empezáis a utilizar vuestra capacidad y descubrís realmente la fuerza que tiene.

¿Sabéis quiénes son las personas más sensibles a vuestra capacidad, que van a ser para vosotros como un reflejo, como espejos? Son los niños. Cuanto más pequeño e inocentes, más sensibles son.

Podeis experimentar a partir de hoy, si vais en transporte público o por la calle respirando con conciencia, y los niños pequeños que van en cochecitos y tu estás respirando con conciencia ellos te observan admirados están viendo tu aura o el campo magnético. Cuando se respira con conciencia el aura se potencia y brilla con mucha fuerza. Eso es lo que ellos ven tu campo magnético o aura, como lo llames, brilla como si estuvieras en un globo de luz y ellos lo ven.

¿Como te encuentras cuando entras en unos grandes almacenes?. Fatal, agobiada...

Cuando entras en el metro o en un sitio público donde hay mucha gente, sabes que cuando entras puedes encontrarte fatal. Antes de entrar puedes respirar con conciencia con la intención de protección y entonces esas vibraciones de otras personas no pueden afectar. Lo que se acerca al llegar a ti rebota.

Con las respiraciones con conciencia, si sientes presión, tensión, dolor, mareos etc., son simplemente bloqueos.

Imaginemos un coche y las cuatro ruedas y tiene una rueda oxidada, esa rueda no acompaña a las demás. ¿Qué pasaría si yo girase una rueda oxidada de golpe? , ¿se rompe no?

¿Pero qué pasaría si vamos girando poco a poco y se va limando el óxido? Entonces poco a poco se va soltando hasta que funciona bien. Con las respiraciones con conciencia se van liberando esos bloqueos. Si sientes mareos o tiene presión en el pecho y estás respirando con conciencia llegará un día que digas, ¡ qué bien respiro !. Liberación.

Esta técnica es un gran beneficio para vosotros.

Si tienes asma o la fiebre del heno y respiras con conciencia y esas vías respiratorias están recibiendo la energía por la respiración y te conviertes en ex-asmático, ex-alérgico. Porque es como un bálsamo continuo.

Con la activación de vuestra capacidad surgen cambios, que pueden ser, muy bruscos. Vuestro cuerpo físico y vuestros sistemas tienen que adaptarse a esta nueva capacidad. A partir de hoy necesitaréis hacer muchas respiraciones con conciencia para facilitar el proceso.

Este curso, sobre todo el primer nivel es como una película de Indiana Jones, el tesoro es muy grande y cuanto más cerca estás de él, los obstáculos y los problemas se activan, incluso las cosas que te dan miedo o rabia, por lo tanto los obstáculos son más grandes.

En estos días tenéis que tener muy claro qué es vuestra prioridad, venir al curso pase lo que pase o no venir.

Si sientes que esto no es lo tuyo, no hace falta que regreses mañana. Esta es una enseñanza que tiene que llegar en tu momento, si es tu momento llegará hasta el final.

Esta respiración, la de esta técnica siempre es una respiración torácica. Esta respiración con conciencia se incorpora y practica en vuestra vida de forma natural.

Yo siempre que voy a hacer un cambio de actividad, respiro con conciencia.

Cuando voy a salir a la calle y hace frío, antes de salir respiro con conciencia y la intención es que mi sistema nervioso se adapte para que el frío no me produzca resfriados.

Pregunta: ¿Hay un número máximo de respiraciones?

Respuesta: No y tampoco mínimo.

Cuando hacemos las respiraciones en sitios públicos, cuando sabemos que necesitamos respirar por el ambiente que hay, podemos hacer las mismas respiraciones de forma disimulada.

Cuando estamos en un transporte público sólo tenemos que saber que el aire entra por la nariz y que sale por la boca disimuladamente. Estamos creando esa corriente energética sin escandalizar.

Cuando inspiramos por la nariz la boca está bien cerrada.

Esto que hemos hablado es la primera parte de vuestra capacidad que se puede y se debe practicar desde este momento.

No intentes practicar hasta que acabemos el curso. En este curso se tiene que activar todo el pilar de chakras. Yo no puedo pasar el aceite por un embudo hasta que no está completamente libre. Si tu vas con la intención de pasar energía y sólo tienes dos chakras activados vas a dar tu energía, tu energía vital. Esto no interesa para nada, si la persona en cuestión está débil te absorbe toda tu energía y te puedes caer al suelo. Esto no interesa.

## MEDITACIÓN

La meditación o la relajación de Zen en esta técnica es algo muy sencillo. Se requiere que hagáis dos meditaciones diarias para mantener vuestra capacidad de primer nivel. Estas meditaciones tienen una duración de 5 minutos a 30 minutos máximo.

Podeis encontrar dos huecos en el día de cinco minutos para mantener vuestra capacidad. Es muy importante para vosotros la meditación. Cuando sepáis para qué sirve vuestra capacidad no vais a querer perder ese regalo. Dos son por la mañana, al mediodía o por la tarde, pero no dejéis para última hora después de cenar. La meditación es máximo media hora, si pasas de media hora no vale. Si has estado tres horas meditando no te engañes estás haciendo una siesta.

Es muy importante para nosotros la meditación porque los chakras se desactivan sin la meditación. Estos cinco minutos, son cinco minutos que te regalas a ti mismo, simplemente nos damos tiempo para nosotros mismos. Son cinco minutos que te obligas a desconectarte de los problemas, de la familia, del sistema, del trabajo, de la rutina diaria. Son cinco minutos que te vas dentro y ahí dentro es donde está la infinita sabiduría y está todo.

¿Como se hace?. Hay diferentes posturas:

Se puede hacer sentado en una silla, sin cruzar las piernas y las palmas de las manos hacia abajo, apoyadas en las piernas y juntamos los dedos índice y pulgar.

Nosotros en la meditación recibimos la energía a través del chakra de la cabeza y la energía sale de manos y pies, al contrario de otras técnicas que meditan con las manos hacia arriba y reciben la energía a través de las manos, nosotros no. Por lo tanto las palmas se colocan hacia abajo porque queremos quedarnos lo que recibimos, devolvemos la energía. Cerramos el circuito al juntar el dedo índice con el dedo pulgar, unimos cosmos con pulmones.

La técnica es la siguiente: Sentados en una silla o tumbados con la espalda recta en la cama, en el sofá o en el suelo o también sentados en posición del loto o semi-loto.

Posición de semi-loto: tiene que haber un talón tocando los genitales y el otro pie encima de la pierna. La posición de las manos es con las palmas hacia abajo. Lo ideal si estás muy flexible, es que las dos rodillas estén tocando el suelo.

Posición del loto completo: las piernas se cruzan, los pies quedan encima de los muslos y las dos rodillas tocan el suelo. Si en esta posición no se está cómodo es mejor no utilizarla. Esta es la posición de los iluminados, Buda tiene esta postura. Con ella crean un circuito del infinito en la meditación, cosmos y tierra se unen en uno. Obviamente la mayoría no pueden meditar así.

El nuestra enseñanza siempre vamos a lo natural, lo fácil y lo cómodo. Puede ser sentado con la espalda recta y procedemos de esta manera. Con los ojos abiertos exhalo por la boca, vacío los pulmones y hacemos un mínimo de tres respiraciones con conciencia antes de meditar, con la intención de meditar. Tres respiraciones o sigo respirando de esa manera hasta que sienta ganas de cerrar los ojos. Una vez los ojos estén cerrados me olvido de la respiración con conciencia y respiro de forma normal.

Con los ojos cerrados intentaremos hacer el vacío mental, si lo consigues o no da absolutamente igual. Porque lo que pasa en esos 5 a 30 minutos de meditación no son relevantes, no pasa nada, no hay obligación ni de ver, ni de sentir, ni de hacer. Solamente te pones y ya está.

Pasado el tiempo que tu has estipulado para tu meditación, abres los ojos respiras con conciencia y ya has salido de la meditación. Abrimos y cerramos la meditación con respiración con conciencia. Lo que haya pasado en medio da igual. Vuestra intención es hacer el vacío mental.

Tarde o temprano lo consigues, puede que en cinco minutos de meditación des una cabezada, en ese momento has meditado de verdad, un segundo.

Durante ese estado de meditación puedes estar consciente, dormido, inconsciente, semiconsciente. A veces no sabes ni siquiera si estás consciente o no. Puede que alguien te llame por tu nombre y te de un sobresalto, pero no estabas dormido, estabas desconectado. A veces se puede perder la noción de lo físico. A veces dices me he ido, es un gustazo, no sé lo que pasó pero que sensación de paz.

Cuando practiquéis hay que tener en cuenta de no mezclar distintas técnicas de meditación.

Todo es compatible con esta técnica simplemente no mezclemos corrientes energéticas, si no chocan y crean bloqueos. Si prácticas yoga, si prácticas Reiki u otros son completamente compatibles.

Imaginemos una radio que tiene diferentes emisoras, cada emisora tiene una frecuencia, pues zen tiene su propia frecuencia y activamos estos chakras bajo esa frecuencia. Otra frecuencia es la del Reiki, otra conciencia, otra vibración, compatible. No es ni mayor ni mejor ni peor, son diferentes conciencias.

Durante esos minutos de tu meditación podéis vivir 20 millones de pensamientos, lo que hay que intentar es no seguirlos hay que dejarlos pasar. Tampoco hay que esperar nada ni crear expectativas ni inventar visiones, ni visualizar, ni crear nada. Por eso estamos en la nada y cuando atraviesas la nada estás en el todo. Aunque haya 20.000 pensamientos, hay momentos que uno intenta concentrar su mente para evitar pensar en 20 cosas y sólo pensar en una, eso está bien para entrenar y desentrenar tu mente.

Una cosa que aconsejamos, es que para entrenar a no pensar y para no depender de esta técnica, es contar al revés en un idioma que no te sea fácil. Cuando te equivocas vuelves a empezar.

Cuando no te das cuenta que estás contando estás en meditación. Esto ayuda a enfocar, si lo haces en tu lengua materna puedes contar y pensar al mismo tiempo.

No hay que depender de nada, puedes meditar en un aeropuerto, en el metro, en cualquier sitio, con ruido, con jaleo, con niños. No dependes de nada para excluir todo aquello que hay fuera de ti.

No hay que depender ni de una música de fondo, ni de un incienso, ya que si un día no lo tienes, no vas a poder meditar. Puedes tenerlo siempre que quieras pero no hay que depender. Porque es posible que un día la meditación la tengas que hacer dentro de un terremoto. Hay que mantener la capacidad para hacer lo que tienes que hacer y ayudar a todo el mundo.

Pregunta: ¿Qué es vaciar la mente?

Respuesta: No pensar nada. Cuanto más lo intentes más te cuesta. Por lo tanto es mejor ni siquiera intentar. Sólo hazlo y ya está.

Pregunta: A mí me han sugerido que pensara en una pared blanca.

Respuesta: Eso es concentrar tu mente en algo. A modo de entrenamiento vale, pero eso es depender de algo exterior. Concentrar tu mente es involucrar tu mente en algo. Cuando aprendemos a no necesitar concentrarnos sobre nada podemos estar fuera de la mente que es cuando realmente es meditación. Pero si yo me enfoco sobre algo estoy mentalmente presente.

Puedes hacerlo al principio para irte entrenando pero no dependes de eso.

Para nosotros en nuestra enseñanza que decimos es: La intención es lo que vale. Si lo haces bien o mal es igual. ¿Has respirado al principio? Si. ¿Has cerrado los ojos 10 minutos? Si. ¿Has respirado al final? Si.

Suficiente. Trabajo hecho, correcto.

No hace falta que esperes nada. Yo no enseño a ver nada. Entonces estás en la nada, si ves algo has traspasado la nada. Si ves algo es para ti, está en tu vida, es tu camino.  
Si al hacer la meditación habéis sentido presión en la cabeza o en la frente os recomiendo hacer respiraciones con conciencia con la intención de liberar.

Durante estos días vuestro cuerpo físico necesita adaptarse a esta nueva vibración y existen unos reajustes. Si no podéis conciliar el sueño es porque durante el curso estamos haciendo meditaciones, por eso no necesitaremos dormir tanto y tendremos un sueño más reparador. Eso nos da más tiempo para hacer más cosas al tener más tiempo para nosotros.

Si en la meditación se tiene la sensación de péndulo, eso significa que el sistema nervioso no es estable, cuando logras meditar sin oscilar ya se ha centrado el sistema nervioso. Cuando meditamos la energía entra por el chakras 7 y precisamente entra girando, esto no tiene que provocar una sensación física de girar, si te da la sensación de péndulo es que el sistema nervioso que no es estable.

Os informo que cuanto más experiencia vais teniendo de hacer meditación, la ausencia de noción del tiempo aumenta. Te pones a meditar y dices: voy a meditar 10 minutos y por si acaso pones el reloj para que suene a los 20 minutos, te puedes programar para ti mismo de salir de la meditación en 10 minutos, tenemos nuestro propio reloj biológico, cuando pones el despertador para despertarte a las siete de la mañana, nos despertamos a las 6:55.

Al hacer la meditación es lo mismo, podemos programar lo que vamos a meditar y a los 14 minutos y medio, notas que tienes que salir de la meditación. Mi propia experiencia era como si alguien entrara en la habitación y corriera la cortina y entrara la luz del día, es esa sensación de que ya has terminado y miras al reloj y coincide con el tiempo que habías previsto.

Es bueno entrenarse, es bueno tener un reloj que te avise porque no hay nada peor que salir de una meditación bruscamente porque tienes la sensación de estar desencajado durante un tiempo, esto es muy incómodo. Si alguien te tiene que despertar o de salir de una meditación les pides que te llamen por tu nombre y te vas incorporando de nuevo al momento presente.

## CHAKRAS

Chakra es una palabra sánscrita e indica rueda que gira.

A veces hay bloqueos en diferentes partes del cuerpo porque esa rueda no gira bien.

### CHAKRA 7

El chakra 7, es el primer punto. Hay que saber localizarlo y también saber qué es lo que podemos hacer con ese chakra.



¿Donde se localiza?. ¿Conocéis la fontanela de los bebés? No es la coronilla, para localizarla nos guiamos a través de la línea con la nariz y en línea con las orejas, en ese punto ponemos las yemas de los dedos que cubran los dos hemisferios. La mano queda plana sobre este punto, la palma de la mano no se apoya en la cabeza. Con esta posición cubrimos los dos hemisferios.

Para uno mismo: Podemos localizar el chakra siete metiendo los pulgares en las orejas y juntando el dedo corazón hacia arriba, presionamos y es ahí está. Se cubre con las falanges de los dedos de una mano.

### **El chakra siete gobierna:**

El sistema nervioso, el aparato locomotor (tendones, huesos, músculos, articulaciones, ligamentos, cráneo). También es el chakra para intervenir cuando hay dolor, que es siempre prioritario.

Es el chakra comodín, cuando no se sabe qué chakra tocar.

Es el chakra de la emergencia.

¿Qué diferencia hay en la práctica de emergencia y aplicar energía normalmente?

Aplicar energía normalmente tiene una duración de 5 minutos de reloj, máximo. Durante 5 minutos estaremos canalizando. Pasados los 5 minutos estamos dando nuestra energía, esto no interesa.

Una práctica de emergencia es poner la mano en chakra 7 a la vez se está respirando con conciencia, durante todo el rato de la intervención, para mantener el caudal y sin tiempo.

Para uno mismo y como alumno de esta técnica tenéis la ventaja de poner la mano en el chakra 7 y la otra mano donde duele. Es lo que llamamos un local.

Por ejemplo: Si me duele una muela, ponemos la mano en el chakra 7 y la otra mano en el lado de la cara donde me duela la muela.

Si es el hombro el que me duele, se pone una mano en el chakra 7 y la otra en el hombro.

Para hacerlo a nuestra pareja o a los dos niños consanguíneos hasta 12 años, se pone la mano en su chakra 7 y la otra mano no se utiliza, no se usa.

Para uno mismo chakra 7 y local.

### **Insomnio.**

Primero, si no puedes dormir, respira con conciencia y la intención de conciliar el sueño.

Si no te hace efecto, haz una meditación.

Si no te has dormido haciendo lo anterior, para el insomnio es chakra 7 y colocar dos dedos detrás de la oreja, en cualquiera de las dos. Estaremos estimulando puntos de acupuntura. En nivel 1 es para uno mismo, para quien ha recibido esta formación.

### **Insomnio familia.**

Si tu pareja tiene problemas del sistema nervioso, chakra 7.

Si el niño está muy agitado y nervioso, chakra 7.

Si a tu pareja le duela la barriga, chakra 7 y la otra mano no actúa.

### **Problemas de artrosis:**

Son articulaciones, le corresponde el chakra 7. Para uno mismo, chakra 7 unido a local.

Por ejemplo, si está localizada en el hombro: chakra 7 y la otra mano en el hombro (para uno mismo)

### **Emergencia.**

Hacer emergencia es punto y aparte, recordemos que para emergencia no hay limitación, esto significa que no se limita sólo a tu pareja y los dos hijos pequeños. Sirve para hacer a todo el mundo, y sin límite de tiempo.

Pregunta: ¿Las respiraciones con conciencia mientras haces emergencia no tienen límite de un número?

Respuesta: No. Esto significa que cuando vas por la calle y ves un accidente, tienes la oportunidad de hacerle a la persona una emergencia. Si es un motorista, no le quites el casco, pones la mano donde corresponda su chakra 7 en el casco y haces lo siguiente: Mano puesta y respiras con conciencia, se respira con conciencia todo el tiempo, hasta que reaccione, o se recupere. O hasta que llegue la ambulancia y los profesionales. Tu trabajo se termina ahí.

Emergencia se puede utilizar, en un desmayo, en una crisis de pánico... en estos casos sólo hazlo, no pienses.

En el momento que ponemos la mano no somos nada, solo somos un instrumento. No puedes decir: yo he salvado la vida. Yo no he hecho nada, sólo estaba en medio para ayudar a un ser humano.

Esta enseñanza es extraordinaria cuando uno practica, te das cuenta que no necesitas nada más. Podrás ir por el mundo y ayudar.

Esta es vuestra capacidad en el primer nivel, la capacidad de emergencia, es capacidad del 100 por 100. Si vibras con esta técnica podrás ayudar a mucha gente.

Para nosotros lo que es nuestra técnica, nuestra enseñanza es algo muy natural, vivimos como personas normales 24 horas al día, excepto cuando estás meditando o poniendo la mano, en esos momentos estás haciendo una práctica espiritual, pero somos personas absolutamente normales. La arrogancia espiritual, ya pasó. Tienes que ser quien tu eres, con tu carácter, con tu personalidad adquirida, pero cuando quieres te conectas. Cuando quieres tener la cabeza en las nubes: meditas, pero no vas con la cabeza en las nubes todo el día.

Pregunta: ¿La respiración consciente que tengo que pensar?

Respuesta: Sólo en el caso de que quieras hacerlo con un propósito, con una intención. Mientras respires sabiendo que el aire entra por la nariz y sale por la boca, estás creando esa corriente energética automáticamente. Si quieres hacerlo con un propósito, por ejemplo: estoy nerviosa, respiras con conciencia y con la intención de calmar.

Pero si vas por la calle, o caminando o vas haciendo tu trabajo se puede respirar con conciencia sin enfocarse en nada en particular.

## CHAKRA 6

El chakra 6 lo activamos el 30% . Una persona que sea vidente lo tiene activado de forma natural al 2% o 3%. Si lográis aquietar la mente a lo largo del día se activa el chakra 6 con capacidad de clarividente. Esa capacidad no se tiene que usar con ambición, ni para alimentar vuestro ego, ni para decir a nadie: Yo sé lo que estas pensando y hurgar en la vida privada de nadie.

Pocas personas pueden captar esa capacidad porque tienen demasiada capacidad cerebral. Son las personas muy simples, muy sencillas, muy humildes que notan más su capacidad y lo viven con toda naturalidad.

A veces en la meditación se pueden ver imágenes. Ven las imágenes mediante el chakra 6 que es el tercer ojo. No se ven físicamente con los ojos físicos porque están cerrados pero con el tercer ojo se pueden ver en multidimensiones. Que nadie se sorprenda ni se asuste.



El chakra 6 se localiza en medio de la frente. Ponemos la mano sobre el chakra 6. Cuando tocamos el chakra 6 siempre acompañamos el chakra 7 a la vez. El chakra 6 no está en la frente, está en ese eje entre el 7 y el 6, lo que se llama la glándula pineal en el centro de la cabeza. Por lo que juntamos el chakra 7 y el 6 para llegar a ese punto dentro del cerebro.

En el primer nivel sólo se usa para amnesia total en tu pareja o en tus dos hijos pequeños. Para uno mismo no, ya que si tienes amnesia total ni sabes que tienes chakras, ni capacidad ni nada.

El segundo caso en el que lo podéis usar es cuando hay un dolor de cabeza con muchísima confusión. El tipo de dolor de cabeza que se produce por la reacción después de una explosión, escape de gas, una migraña de estas que no sabes donde estas, desorientación.

Si solo es dolor de cabeza normal se usa chakra 7. Si es para uno mismo 7 y local.

En el primer nivel limitamos el tocar el chakra 6. Es un chakra muy potente.

Pregunta: Si tenemos un caso de emergencia, ¿con qué intención hacemos la respiración, enfocando a que respire, a que se ponga mejor, reaccione?

Respuesta: No. Respirar, mano chakra 7, emergencia. No hay que poner ninguna intención, es automático. Queda como grabado en tu disco duro, pones la mano, la conciencia ya está puesta.

Recuerda que no eres tu quien pone la energía, solo eres un canal. Sólo se pone la conciencia, la intención y la mano, al servicio del que lo necesite en ese momento. Cuando se quita la mano, ya está, el trabajo ya está hecho.

Pregunta: ¿Cuántos dedos se ponen?

Respuesta: Si un dedo está tocando el chakra es suficiente.

## CHAKRA 5



Localización del chakra 5.

Es importante saber localizarlo correctamente.

Para uno mismo sabemos que cruzando el brazo por delante automáticamente con nuestras proporciones la mano caerá sobre el chakra cinco.

Para localizarlo en otras personas les pediremos que bajen la barbilla hacia el pecho y veremos como sobresale esa primera vértebra dorsal, que está en línea con los hombros en la base del cuello. Se pone el dedo índice encima y el chakra 5 se localiza justo debajo.

Ponemos tres dedos sobre él, así tenemos margen de error. Si un dedo está tocando el chakra, ya es suficiente.

Recordemos que los chakras no están físicamente sino que es energía en otras dimensiones.



Cuando nos lo hacemos a nosotros mismos, no estaremos tocando la vértebra con el dedo índice, sino con el dedo anular porque la mano está girada y el dedo índice estará justo en el chakra.

### **El chakra cinco gobierna:**

El aparato respiratorio, pulmones, tráquea, bronquios y los cinco sentidos, los órganos relacionados con los cinco sentidos: vista, oído, gusto, tacto, olfato.

Precaución: si la persona lleva un aparato para la sordera, le pedimos que lo desconecte cuando vayamos a pasarle energía porque cuando tocamos el chakra 5 va a absorber la energía de la pila, por lo tanto se va a quedar sin pilas.

Para los siguientes trastornos vamos a usar el chakra 7 y el 5 a la vez: para los resfriados, gripe, alergias respiratorias, tos. Todo esto es un conjunto de síntomas muy parecidos. Para todas las demás afecciones vamos a usar el chakra 5 y la otra mano no actúa.

### **Para nosotros mismos el chakra 5 y la mano donde moleste.**

Si fuera un problema en la piel como por ejemplo en el brazo se utiliza el chakra 5 y la otra mano local (lugar donde tengas el problema la piel).

Por ejemplo si tienes una verruga fea en la cara, se coloca una mano en el chakra cinco y la otra local, en el lugar donde está la verruga.

Si los problemas los tienes en la vista, chakra cinco y la otra mano sobre los ojos.

Si el problema está en los pulmones: chakra cinco y la otra mano, como te lo estás haciendo tu, sabes dónde tienes el problema a la hora de posicionar la otra mano.

### **Para la familia, sólo chakra 5.**

Si es un problema de otitis y el niño tiene la otitis con dolor, chakra siete y la otra mano no actúa.

En el primer nivel sólo podéis tocar un chakra a la vez, con tres excepciones: Amnesia total o dolor de cabeza con mucha confusión que era chakra 7 y 6. Chakra 7 y 5 para los resfriados, gripe, alergias respiratorias, tos. Y luego os explicaré otra excepción que se utilizan el chakra 7 y el 4.

### **Recordad que:**

Se usa el chakra 7 si hay dolor aunque el órgano esté relacionado con otro chakra. Al día siguiente podemos tocar el chakra que corresponda el órgano, si no hay dolor.

Sólo se tocan chakras una vez por persona por día, para los demás y para nosotros. Si lo hacemos a la misma persona dos veces al día, lo que le has puesto la primera vez, la segunda vez que lo tocas se lo quitas y lo suyo también, la vitalidad también, le descargas la energía. Una vez al día es más que suficiente.

Locales a los demás no se hace, en el primer nivel.

Pregunta: ¿Por qué se tocan los chakras por detrás?

Respuesta: Es una técnica que se basa en el sistema nervioso. Y el sistema nervioso está situado a través de toda la columna vertebral. Por detrás tocaremos directamente a través del sistema nervioso. Si lo hacemos por delante, excepto en el chakra 6, que no está en la frente sino que está situado dentro de la cabeza, la persona sólo recibe un 60%, por detrás es totalmente directo.

## CHAKRA 4

### Localización:



Poner el brazo hacia atrás y buscar la punta del omóplato y trasladar los dedos hacia la columna, si toca un dedo con la yema ya es suficiente, con la uña no se hace.

También te puedes tumbar en la cama y así sujetas el brazo más fácilmente.

Para localizar el chakra 4 para los demás. Le pedimos a la persona que doble el brazo y ponga la mano en el ombligo. Por detrás, entre hombro y codo en la mitad, trazar una línea hacia la columna y coincide con el chakra 4.

En el caso de que físicamente no tengas la flexibilidad y no llegas al chakra 4, puedes usar el comodín, se utiliza el chakra 7 con conciencia de chakra 4, y como es para uno mismo, pondrás tu mano sobre el corazón, con un dedo tocando la vena aorta.

Si la persona lleva marcapasos, no se le puede decir que desconecte. **No le podemos tocar el chakra 4 si lleva marcapasos porque cuando el chakra gira absorbe la energía de la pila.** Por lo tanto lo haremos con chakra 7 y con conciencia de chakra 4, es hacerlo desviado, no gira el 4 sino el chakra 7.

Localización del chakra 4 a otras personas: a la pareja o a los dos niños.

Le dices a la persona que ponga la mano encima de su barriga eso ajusta sus proporciones, sabemos que chakra 4 está a mitad del antebrazo, entre el hombro y el codo. Se traza la línea detrás en la espalda y coincide con la localización del chakra 4.

### El chakra 4 gobierna:

El aparato circulatorio: incluye la circulación en general. Retorno venoso, problemas de flebitis, varices, hemorroides, capilares que se rompen, piernas de elefante, retención de líquidos, hinchazón, pobre drenaje linfático (la linfa recoge la basura de la sangre), venas, arterias.

### Excepción:

Se utiliza el chakra 7 y el 4 a la vez en los siguientes casos:

Cardiopatías, hipertensión, hipotensión, colesterol, hipo glicémicos alto o bajos, arritmias, taquicardias.

Pregunta: ¿En los ataques de ansiedad?

Respuesta: Respiración con conciencia y se relaja el sistema nervioso. Si vieras a alguien en plena crisis de ataque de ansiedad, se le hace emergencia: Chakra 7 y tu haces respiraciones con conciencia mientras tanto. Hasta que se calme.

El corazón lo tocamos como ayuda para el chakra 4 cuando no llegas para hacerlo en la espalda, es chakra 7 y local en corazón.

### **Ejemplos:**

- Si tienes varices en la pierna, es chakra 4 y local.
- Si es una variz que duele: chakra 7 y local.
- Si tu pareja tiene una variz, chakra 4 y la otra mano no se utiliza.
- Si a tu pareja le duele la variz, chakra siete.
- Si tu vecina tiene una variz. En este nivel no la podéis tocar.
- Si tu vecina tiene una variz que se revienta, ¿Qué se hace?. Chakra siete, emergencia.
- Si tu vecino tiene un infarto. Chakra siete, emergencia. Hasta que venga el médico.
- Si tu pareja tiene un infarto que le haces. Chakra siete, emergencia.

## **CHAKRA 3**

El chakra tres es uno de los fáciles de localizar, de hecho está detrás del ombligo en la columna vertebral. Si el ombligo está en su sitio, ya que si una persona tiene una barriga que cuelga el ombligo ya no está en su sitio.



Localización para uno mismo:

Se colocan las manos en las crestas de las caderas y juntamos los pulgares detrás.

Donde se juntas los dedos es la localización del chakra 3.

En la figura se puede observar la posición de la mano para el chakra 3.

Para localizar el chakra tres en la pareja y en los niños.

Los brazos los colocan pegados al cuerpo, doblan el brazo y donde llegue el codo se traza una línea, en el centro de la columna ahí se sitúa el chakra 3.

**El chakra 3 gobierna:** El aparato digestivo. Aparato excretor

Por lo tanto todo que tenga que ver con digestiones y todo lo relacionado con el aparato excretor.

Estreñimiento, cistitis, inflamación de la vejiga, incontinencia urinaria o fecal. Problemas digestivos de acidez del estómago, de hígado, de riñones, si tienen cálculos renales, biliares, esofagitis, gastritis.

Cualquier cosa relacionada que no sea dolor. Ya que si produce dolor sería directamente el chakra 7.

Para uno mismo sería chakra tres y la otra mano donde se localice el dolor.

Si tienes piedras en el riñón, sería el chakra 3 y la otra mano tocando el riñón.

Si hay dolor obviamente se hace chakra siete y local.

La vesícula se encuentra en el costado derecho. El estómago se encuentra en el lado izquierdo. El páncreas está situado en el lado izquierdo, donde da el flato. Si tienes diabetes lo puedes hacer chakra 3 y local, la otra mano colocada en el páncreas.

**Para tu pareja o los niños:** si al niño le duele la barriga es el chakra 7.

## CHAKRA 2



### Localización para uno mismo:

Donde se ha localizado el chakra 3 se gira la mano hacia abajo y donde llegan los dedos ahí está el chakra 2.

Localización del chakra 2 en la pareja o en los dos niños:

No se pueden utilizar las proporciones de nuestra mano, ya que la persona puede ser muy alta o muy baja y no podemos utilizar esa regla. Lo que vamos a hacer es bajar la mano por lo que es el sacro y como la columna vertebral tiene su forma, llega un punto que cuando se mete para adentro se convierte en el coxis. El chakra 2 está situado justamente al final de la columna vertebral antes de que se meta hacia dentro. Está situado justo antes de llegar al coxis al final del sacro.

El chakra 2 gobierna el aparato reproductor y los genitales.

Para la mujer: problemas con el ciclo menstrual, problemas de menopausia, los ovarios, el útero, frigidez, infertilidad, problemas con la ovulación.

Las mamas son glándulas y pertenecen al chakra siete no al chakra dos.

En el hombre: problemas en la próstata, testículos, infertilidad, falta de o exceso de apetito sexual tanto para el hombre como para la mujer. Problemas de función eréctil, bajo recuento de espermatozoides, o falta de motividad.

Para uno mismo se puede hacer el chakra 2 y local, para la pareja chakra 2.

El chakra 2 es muy potente, ahí está la fuerza del ser humano.

El chakra 2 tiene que estar en equilibrio con el chakra 6, la capacidad del chakra 6 es el tercer ojo, si uno abusa del chakra 6, el chakra 2 se debilita. Por eso dicen que cuando abusas del chakra 2 te vuelves ciego. Lo que tenemos que hacer siempre es buscar un equilibrio, no puedes estar todo el día meditando.

Cuando tienes dolor de ovarios, como es dolor, utilizamos el chakra 7.

Sabéis que tenéis que hacer dos meditaciones diarias para mantener vuestra capacidad. Si vas a ponerte la mano a ti mismo, a tu pareja o a tus dos niños, tenéis que hacer otra meditación de 10 minutos, poniendo la conciencia de que vas a poner la mano. Esa meditación no cuenta como deberes, no tiene nada que ver con las otras dos reglamentarias.

Al terminar la meditación de 10 minutos con la intención de que vas a poner la mano, hay un margen de hasta dos horas antes de hacer ponerles la mano. Pasadas las dos horas la meditación se ha caducado, por lo tanto si tienes que hacerlo tienes que volver a meditar los 10 minutos.

Ahora bien imaginar que vais a poner la mano a vuestra pareja y a los dos niños que tienen gripe (chakras 7 + 5). Si quieres hacerlo a los tres seguidos, en este caso lo que haces es una meditación de 30 minutos, contando 10 minutos por cada persona, para poder hacerlo a los tres seguidos.

En este primer nivel se tiene que respetar esta regla. En el segundo nivel ya no se hace esta meditación previa.

En el caso de que se tenga que hacer una emergencia obviamente no se medita. Recordar que al hacer emergencia tenéis el 100 × 100 del caudal y no el caudal del 30%.

Las meditaciones de los deberes te sirven para que mañana puedas poner la mano directamente.

Directamente quiere decir que si tu pareja tiene dolor de cabeza al despertarse por la mañana, meditas 10 minutos y ya le haces chakra 7. No es necesario haber hecho los cinco minutos de meditación todavía, son los deberes de ayer son los que te cubren en ese momento del despertar.

Para hacértelo a ti mismo también tienes que hacer antes los 10 minutos de meditación con la intención de que vas a ponerte la mano.

Pregunta: ¿En qué se nota que es un niño adoptado?.

Respuesta: Procuramos que en el primer nivel estéis trabajando con personas afines a tu vibración. Vibración de amor que es la pareja, con responsabilidad, con compromiso, es una entrega se supone, de amor incondicional. Y los hijos que tu has parido son de tu propia vibración. Los hijos adoptados necesitan otra fuerza de mayor capacidad.

En esta técnica te tienes que disciplinar porque se te aconseja hacer la meditación. En segundo nivel sólo hay que hacer una meditación de 5 minutos y no hace falta la meditación de 10 minutos previa a poner la mano.

En el primer nivel es como una prueba de tu disciplina y esas meditaciones te ayudan a ir hacia dentro, a buscar tiempo para ti, tiempo para olvidar todo aquello que haya fuera de ti.

Pregunta: ¿Por qué no se coloca toda la mano?

Respuesta: La energía sale de las yemas de los dedos. Si quiero concentrar toda la energía pondré solamente las yemas de los dedos y no pondré toda la palma de la mano.

Recordad que nosotros activamos chakras que tienen relación con órganos físicos y todos los sistemas del cuerpo, todo lo que activamos en estos seis chakras el chakra 1 va a la par. El chakra 1 es la base de la energía no necesita gobernar ningún órgano, ningún sistema.

En este momento yo recuerdo las prohibiciones y los beneficios de esta técnica en este nivel.

Ya sabéis que sólo podéis poner la mano a vosotros mismos, a la pareja y a dos hijos consanguíneos menores de 12 años. El primer nivel recordad que se puede hacer emergencia a quien sea, respirando con conciencia todo el rato más chakra 7 sin límite de tiempo.

Si alguien desea ayudar de todo corazón con la vibración de amor de esta enseñanza, tendrá mucho trabajo. Pero si tu tienes la enseñanza sólo para ti, para ayudarte a ti mismo y a tu familia más cercana, ya será suficiente con nivel 1, nadie te va a molestar.

Cuando tengáis que realizar una emergencia no penséis, actuad, poned la mano y ya está, sea lo que sea.

Pregunta: ¿No pides nada?.

Respuesta: No te pares a pensar. Pones la mano en el chakra 7 y respiras con conciencia.

Pregunta: ¿Cuando estás haciendo una emergencia, alguien puede tocar a la persona?.

Respuesta: Es preferible que nadie la toque. Yo actúo y nadie me pregunta nada, la energía ya hace una barrera y nadie nunca me ha preguntado qué haces o esto que es.

Mientras hacéis emergencia siempre estáis con los ojos abiertos.

## **PROHIBICIONES**

En el primer nivel no podéis pasar energía a:

Familiares con cáncer ni casos psiquiátricos.

Esquizofrenia, psicóticos y trastornos de psiquiatría.

VIH, alcoholismo, drogadicción.

No debéis poner la mano si has tomado alcohol, hay que esperar dos horas, tanto tu como la persona. Excepto en emergencia. Si has tomado un vaso de vino, espera dos horas. Si te has tomado toda la botella, espérate hasta el día siguiente.

Si es una emergencia y la persona está en medio de un coma etílico, se le puede hacer emergencia.

Si tu pareja tiene el segundo nivel de esta técnica tu no le puedes poner la mano, pero sí que le puedes hacer emergencia.

## **NOTAS IMPORTANTES**

Se pierde la capacidad si no se hace la práctica de meditación y respiración con conciencia.

Tenéis que hacer dos meditaciones diarias, si te olvidas de hacer dos días seguidos, has perdido la capacidad. Si te olvidas de hacer las meditaciones un día, al día siguiente no le pongas la mano a nadie, a ti mismo si puedes. Recupera las meditaciones perdidas y luego espera un día para poner la mano a la familia.

Si por lo que fuera te ingresan en una clínica y estas bajo los efectos de sedación, ese tiempo no cuenta es como si fuera una larga noche, aunque sean 50 días o lo que sea. En el momento que tu despiertas y recuerdas tu capacidad, a partir de ese momento tienes que hacer tus meditaciones.

### **Práctica:**

Meditación de 10 minutos con la conciencia de hacerte zen, piensas algún problema que tengas que necesite solucionar, después todos vamos a poner la mano en chakra 7 a uno mismo. Si tienes un dolor, como es un comodín que sirve para todo. Si piensas que tienes un problema haremos chakra siete y local. Esto lo haremos ahora para vivir la experiencia de qué es lo que siento en mi mano o que siento en mi chakra o en el local que estoy tocándome como primera experiencia.

Haremos chakra 7 y local. También puede ser general, solo chakra 7. Con los ojos abiertos, respiración con conciencia de que me voy a poner la mano, colocas la mano en el chakra 7 y la otra si lo haces local, en el lugar que lo necesites. Reposamos los dedos sin presionar. Respiración con conciencia para acabar.

Una cosa importante: si vais a poner la mano en el chakra 7 y se te va, como si el polo opuesto del imán repele y se va, y por mucho que lo intentes la mano se va. En ese caso lo único que hay que hacer es quitar la mano, hacer una respiración con conciencia de polaridad neutra y se vuelve a poner. La mano se quedará, eso significa que tu y la persona en ese momento erais del mismo polo, entonces cuando haces respiración con conciencia te conviertes en neutro y así la mano ya se queda.

También hay que tener en cuenta que muchas de nuestras dolencias hace años que las tenemos y que no siempre con una sola vez se van a marchar. A veces sí y esto es sorprendente y desaparecen. A veces la persona empeora antes de mejorar, éste es el efecto homeopático. Hay una crisis y luego desaparecer del todo. A veces pasa que mientras se está con la mano puesta, la persona siente más dolor, pero cuando se va ya no siente dolor.

Recordad que sólo se pone la mano una vez por persona y por día, emergencia no cuenta.

Enhorabuena ha finalizado el primer nivel.

## **ANEXO LAS RESPIRACIONES CON CONCIENCIA (RC)**

### **Uno o dos chakras:**

Unas RC con conciencia de lo que se desea, mano/s en chakra/s máximo 5 minutos respirando normal y unas RC al final con conciencia de desconectar, de trabajo hecho.

### **Un local + chakra:**

Unas RC con conciencia de lo que se desea, una mano en chakra y otra en local máximo 5 minutos respirando normal y unas RC al final con conciencia de desconectar, de trabajo hecho.

**Emergencia en ch 7:** Mano en ch7 siempre con RC durante todo momento con conciencia de que se recupere de lo que le pase. Sin límite de tiempo. La otra mano en el bolsillo, no se utiliza

**Sólo RC:** Sin tiempo. Mejora el sistema respiratorio. Además sirve para PEDIR para uno mismo, NO SIRVE PARA PEDIR PARA LOS DEMÁS.