



Centro de Estudios del
Ser

SANACIÓN PRÁNICA

APUNTES

Curso 1

EL PRANA

El prana es la energía vital que mantiene vivo y sano al cuerpo

El sanador, **proyecta el prana** o energía vital, o el "aliento de vida" al paciente y, de ese modo lo sana. La denominada "sanación milagrosa" se realiza mediante este procedimiento.

Existen fundamentalmente tres fuentes principales de prana: el prana del sol, el prana del aire y el prana del suelo

El prana del sol es el que proviene de la luz del sol. Vigoriza todo el cuerpo y promueve buena salud. Se lo puede obtener, exponiéndose a la luz del sol entre cinco y diez minutos, y bebiendo agua que haya sido expuesta a la luz del sol. La exposición prolongada o el exceso de prana sola' perjudica a todo el cuerpo físico, pues es muy potente.

El prana que el aire contiene se llama **prana del aire** o glóbulo de vitalidad del aire. El prana del aire es absorbido por los pulmones mediante la respiración, y también es absorbido directamente por los centros de energía pertenecientes al cuerpo energético.

Estos centros de energía se llaman **chakras**. Se puede absorber más prana del aire mediante respiración rítmica, lenta y profunda que mediante respiración corta y superficial. Quienes ya cuentan con cierto entrenamiento pueden también absorberlo a través de los poros.

Al prana que el suelo contiene se lo llama **prana del suelo** o glóbulos de vitalidad del suelo. Se lo absorbe con las plantas de los pies; esto se realiza de manera automática e inconsciente. Al caminar descalzo se aumenta la cantidad de prana del suelo que el cuerpo absorbe. Podemos aprender a extraer conscientemente más prana del suelo para acrecentar la vitalidad, ser más laboriosos y pensar con más claridad.

El **agua** absorbe prana de la luz del sol, del aire y del suelo con el que entra en contacto. Las plantas y los árboles absorben prana de la luz del sol, del aire, del agua y del suelo. Los seres humanos y los animales obtienen prana de la luz del sol, del aire, del suelo, del agua y de los alimentos. Estos contienen más prana cuando son frescos que cuando están en conserva.

También se puede proyectar prana a otra persona para sanarla. Quienes tienen excesivo prana tienden a hacer que quienes las rodean se sientan mejor y más vitales. Sin embargo, quienes lo han agotado tienden inconscientemente a absorber el prana de otra u otras personas. Es probable que usted se haya encontrado con personas que tienden a hacer que usted se sienta cansado o agotado sin razón aparente.



Los pinos y ciertos **árboles** sanos, añosos y gigantescos exudan muchísimo prana. Las personas cansadas o enfermas se benefician mucho acostándose o descansando debajo de estos árboles. Pueden obtenerse mejores resultados solicitando al "ser" del árbol que ayude al enfermo para que se mejore.

Asimismo, cualquiera puede aprender a absorber conscientemente el prana de estos árboles mediante las palmas de las manos; entonces el cuerpo suele experimentar hormigueos y entumecerse a causa de la tremenda cantidad de prana que absorbe. Esta habilidad puede adquirirse después de solamente unas pocas sesiones prácticas.

Ciertas zonas o lugares tienden a tener más prana que otros. Algunas de estas zonas sumamente energizadas tienden a convertirse en centros de sanación.

Cuando las condiciones meteorológicas son malas, muchas personas se enferman no sólo por los cambios de temperatura, sino también por la disminución del prana (energía vital) del sol y del aire. Por ello, muchos se sienten mental y físicamente desgastados o se tornan susceptibles a las enfermedades infecciosas

LAS DOS LEYES BASICAS DE LA SANACION PRANICA

La sanación pránica se basa en dos leyes: La ley de la autorrecuperación y la ley del prana (o energía vital). Estas leyes son por demás evidentes, pero resulta extraño que habitualmente sean aquellas a las que la gente menos preste atención o recuerde. La sanación rápida o milagrosa ocurre por medio de estas leyes básicas.

La ley de autorrecuperación

En general, el cuerpo es capaz, en cierta medida, de sanarse. Si una persona tiene una herida o una quemadura, el cuerpo se sanará y recuperará a los pocos días o en una semana. En otras palabras, aunque usted no aplique un antibiótico a la herida o a la quemadura, el cuerpo se reparará y sanará.

Actualmente no se dispone de medicinas para tratar la infección viral. Sin embargo, aunque una persona tenga tos o se resfríe a causa de una infección viral, por lo general el cuerpo se recuperará sin medicación en una o dos semanas

La ley de la energía vital

El cuerpo debe tener prana, Chi o energía vital para que la vida exista. El proceso de sanación puede acelerarse aumentando la energía vital en la parte o las partes afectadas y en todo el cuerpo.

A veces, en química se usa la energía eléctrica como catalizador para aumentar el ritmo de la reacción química. Esta es la base de la fotografía. La electricidad se usa en electrólisis para catalizar o producir la reacción química.

El prana (o energía vital) sirve, en la sanación pránica, como el catalizador para acelerar el ritmo de las reacciones bioquímicas involucradas en el proceso natural de sanación del cuerpo. El ritmo de recuperación o sanación aumenta de manera formidable cuando se aplica energía pránica a la parte afectada del cuerpo.

Lo que llamamos sanación milagrosa es nada más que el aumento del ritmo de autorrecuperación del cuerpo.

En la sanación pránica no hay nada que sea sobrenatural o paranormal. Sencillamente se basa en **leyes naturales** de las que la mayoría de la gente no está enterada.

Aunque la ciencia no es capaz de descubrir y medir la energía vital (o prana), esto no significa que el prana no exista o no afecte la salud y el bienestar del cuerpo. En la antigüedad, la gente no estaba enterada de la existencia de la electricidad, de sus propiedades y sus usos prácticos. Pero esto no significa que la electricidad no exista.

La propia ignorancia no modifica la realidad; simplemente altera la percepción de la realidad, y el resultado de esto son las percepciones y conceptos erróneos acerca de lo que es y de que no es, lo que se puede hacer y lo que no se puede hacer.

Los niños tienen más energía vital que los adultos. Usted se da cuenta de que ellos se mueven mucho de la mañana a la noche y apenas se cansan. Cuando sufren una fractura, ¿quién se sana más rápidamente: el niño o la persona mayor? El hueso fracturado de un niño se sana muy rápidamente, mientras que el de una persona mayor se sana muy lentamente; a veces, ni siquiera se sanará.



LA NATURALEZA DEL CUERPO ENERGETICO

El cuerpo energético interpenetra al cuerpo físico visible y se extiende unos diez o doce centímetros más allá de él. Este campo energético, luminoso e invisible, que sigue el contorno del cuerpo físico visible, se llama el aura interna.

Cuando el cuerpo energético se enferma, la causa puede ser, en parte, por **agotamiento pránico** general o localizado en el cuerpo energético. Esto se llama agotamiento pránico. El aura interna de la parte afectada se reduce a unos cinco centímetros o menos. Por ejemplo, quienes padecen miopía tienen habitualmente agotamiento pránico en torno de la región ocular.

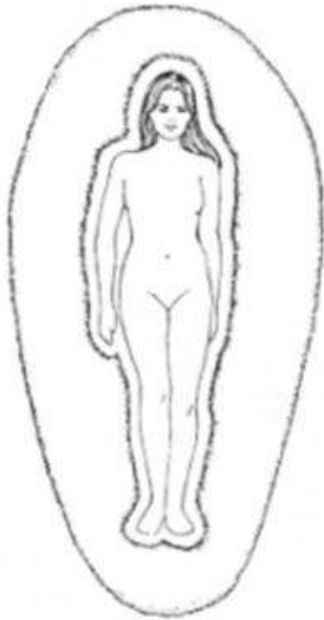
El aura interna en torno de esa zona puede ser de menos de cinco centímetros. Sin embargo, hay casos en los que un ojo puede sufrir simultáneamente agotamiento y congestión pránicos. Cuanto más grave es la enfermedad, más pequeña es el aura interna afectada. Hay casos en los que el aura interna afectada se redujo a un centímetro y medio o menos. La enfermedad puede también ser causada por un exceso de prana, durante un lapso prolongado, en cierta zona o (zonas). Esto se llama **congestión pránica**. Las zonas afectadas pueden sobresalir unos dieciocho centímetros o más. En los casos más graves, el aura interna afectada puede sobresalir unos setenta y cinco centímetros o más. Por ejemplo, quien sufre de agrandamiento del corazón tiene congestión pránica en torno de este último, del hombro izquierdo y del brazo izquierdo. Las zonas afectadas pueden sobresalir hasta adquirir unos treinta centímetros de **especie**.

Los finos meridianos o canales energéticos circundantes se hallan parcial o severamente bloqueados cuando hay agotamiento y congestión pránicos. Esto significa que el prana no puede fluir libremente hacia adentro y hacia afuera, alrededor de la zona afectada. Estas zonas afectadas se observan, mediante visión clarividente, como de color gris suave a gris oscuro. Si las zonas están inflamadas, entonces aparecen como de color rojo terroso; en algunos casos de cáncer, aparecen como de color amarillo terroso; en casos de apendicitis, aparecen como de color verde terroso; y en algunos casos de afecciones de los oídos, como de color anaranjado terroso.

Desde la superficie del cuerpo físico hay rayos energéticos que se proyectan perpendicularmente desde aquel. Se los llama **rayos de la salud**, e interpenetran el aura interna. La suma de estos rayos de la salud se llama el **aura de la salud**. Los rayos de la salud y el aura de la salud tienen, aproximadamente, entre sesenta y noventa centímetros de longitud. El aura de la salud sigue el contorno del cuerpo físico visible y funciona como un protector campo de fuerza, el cual resguarda todo el cuerpo contra gérmenes y energía enferma de los alrededores. Las toxinas, los desechos, los gérmenes y la energía enferma son predominantemente expulsados por los rayos de la salud a través de los poros. Si una persona está debilitada, los rayos de la salud caen y se enredan parcialmente. Entonces, todo el cuerpo se vuelve susceptible a la infección. También disminuye mucho la capacidad de los rayos de la salud para expulsar toxinas, desechos, gérmenes y energía enferma. La sanación se facilita fortaleciendo y desenredando los rayos de la salud.

Más allá del aura de la salud hay otro campo energético luminoso, llamado el aura externa, el cual interpenetra las auras interna y de la salud, y habitualmente se extiende alrededor de un metro desde el cuerpo físico visible.

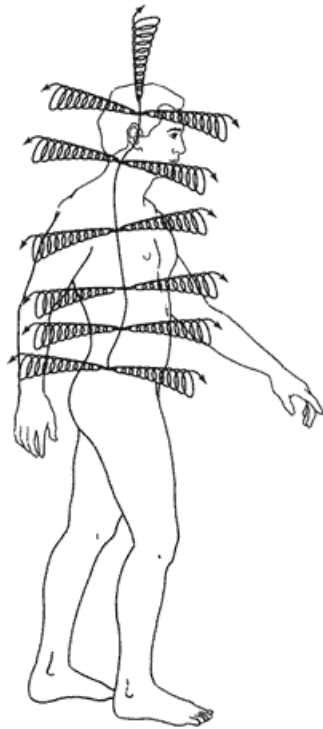
Suele ser multicolor y su figura semeja un huevo invertido. Los estados físico, emocional y mental de la persona influyen sobre sus colores. Se ha observado clarivamente que algunas personas enfermas tienen orificios en su aura externa, por los que se filtra el prana. Por ello, al aura externa se la puede considerar como un campo de fuerza que contiene o previene que la energía pránica se filtre. En un sentido, actúa como un recipiente de las energías sutiles.



Aura externa e interna



El tamaño de los chakras, del aura interna, de los rayos de la salud, del aura de la salud y del aura externa puede aumentar considerablemente a medida que la raza humana evolucione hacia un nivel superior.



Con forma de embudos cónicos, los siete chakras intracorporales se conectan al cuerpo físico por la columna vertebral

«Los chakras tienen la forma de espirales, con el vértice de la espiral enraizado en el sistema nervioso central por la columna, mientras que el vórtice o parte ancha pasa a través del cuerpo denso por su parte frontal.» Diane Stein, en *Vida psíquica de las mujeres*

Curso 2

LA RELACION INTIMA ENTRE EL CUERPO ENERGETICO Y EL CUERPO FISICO

El cuerpo energético y el cuerpo físico visible se hallan tan estrechamente relacionados que lo que afecta a uno afecta al otro y viceversa. Por ejemplo, si la garganta energética se halla debilitada, entonces esto puede manifestarse en el cuerpo físico visible como tos, resfrío, inflamación de garganta, amigdalitis u otras afecciones relacionadas con la garganta. Si alguien se corta accidentalmente la piel, en la zona de la hemorragia hay una correspondiente filtración de prana.

Al comienzo, la zona afectada en la que hay una cortadura o una torcedura (esguince) se volverá temporalmente más brillante a causa de la filtración de prana, pero, inevitablemente suele tornarse grisácea a causa del vaciamiento de prana. Si cualquier parte del cuerpo energético se debilita por congestión o agotamiento pránicos, la contraparte física visible suele funcionar mal o tender a infectarse. Por ejemplo, un plexo solar y un hígado agotados pueden manifestarse como ictericia o hepatitis.

Resulta por demás claro, de los ejemplos dados, que el cuerpo energético y el cuerpo físico visible se afectan mutuamente.

Mediante la **sanación del cuerpo energético** se produce la sanación del cuerpo físico visible.

Esto se llama la Ley de Correspondencia. Los ojos miopes suelen gradualmente mejorar y sanarse limpiándolos y energizándolos con prana. Quien tenga agrandado el corazón podrá aliviarse, en una o dos sesiones, con tan sólo descongestionar las zonas afectadas, correspondientes al corazón, al hombro y al brazo izquierdos. Una sanación completa suele durar varios meses por lo menos. Los dolores de cabeza pueden eliminarse en unos pocos minutos, descongestionando y energizando la zona de la cabeza.

LAS ENFERMEDADES PRIMERO APARECEN EN EL CUERPO ENERGETICO

Mediante clarividencia, la enfermedad puede ser observada en el cuerpo energético incluso antes de que se manifieste en el cuerpo físico visible. Quienes no son clarividentes pueden explorar y percibir que el aura interna: de la parte afectada es más chica o más grande que lo habitual. Por ejemplo, antes de que alguien sufra resfríos y tos, su garganta y sus pulmones energéticos están pránicamente agotados y se observará, mediante clarividencia, que son de color grisáceo. Al explorar estas zonas, se las puede percibir como huecos en el aura interna. Otro ejemplo: mediante clarividencia puede observarse cómo el plexo solar y el hígado de quien está a punto de sufrir de ictericia es de color gris. Los exámenes físicos o los diagnósticos mostrarán que el paciente está normal o sano. Sin embargo, la enfermedad se manifestará inevitablemente en el cuerpo físico visible, a menos que el paciente sea tratado.

Un sanador tuvo un paciente que era alcohólico habitual. La exploración reveló agotamiento en el chakra (centro de energía) del plexo solar y en parte del hígado, y congestión en parte de este último. Le dijo que tenía un problema hepático y que debería tratarse lo antes posible. Sometido a un análisis de sangre, se determinó médicamente que su hígado estaba sano. En consecuencia, vaciló en tratarse. Varios meses después, sufrió fuertes dolores de hígado y los exámenes médicos establecieron que tenía hepatitis.

Hay que tratar la enfermedad antes de que se manifieste en el cuerpo físico visible. Lo importante es la prevención.

Es mucho más fácil y rápido sanar la enfermedad cuando todavía se halla en el cuerpo energético, sin que se haya manifestado aún en el cuerpo físico visible. También es posible prevenir que la enfermedad se manifieste, tomando el medicamento adecuado. La sanación debe aplicarse lo antes posible en los casos en los que la enfermedad se manifestó. Cuanto antes se aplique la sanación pránica, el proceso de sanación es más rápido. La sanación resulta más difícil si la enfermedad se desarrolló por completo, puesto que toma más tiempo y más energía pránica. Es importante que la enfermedad se trate lo antes posible a fin de asegurar una rápida recuperación.

LOS CHAKRAS O CENTROS DE ENERGIA

Los chakras o centros de vórtices energéticos son partes importantísimas del cuerpo energético.

Así como el cuerpo físico visible tiene órganos vitales y menores, de igual modo el cuerpo energético tiene chakras mayores, menores y mínimos.

Los **chakras mayores** son centros de vórtices energéticos que, en general, tienen un diámetro que oscila entre los siete y los diez centímetros. Ellos controlan y energizan los órganos mayores y vitales del cuerpo físico visible. Los chakras mayores suministran la energía vital a los órganos mayores y vitales. ¡Cuando los chakras funcionan mal, los órganos vitales se enferman porque no tienen suficiente energía vital para funcionar adecuadamente!

Los **chakras menores** tienen un diámetro que oscila entre los dos y medio y los cinco centímetros, Los chakras menores y los mínimos controlan y energizan las partes menos importantes del cuerpo físico visible. Los chakras interpenetran el cuerpo físico visible y se extienden más allá de él.

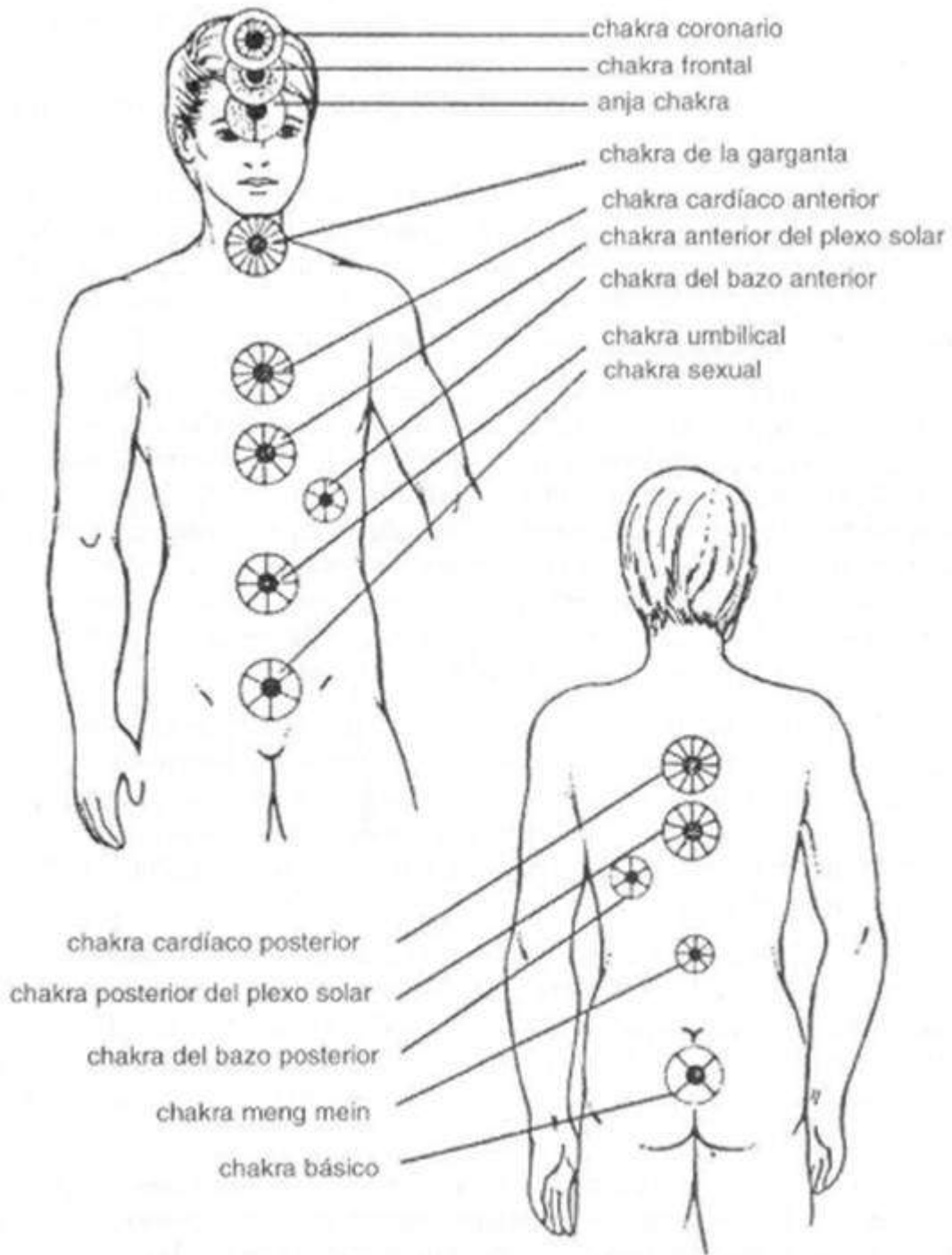
Sus **funciones**, variadas e importantes, son las siguientes:

- Absorben, digieren y distribuyen el prana por las distintas partes del cuerpo.
- Controlan, energizan y se encargan del adecuado funcionamiento de todo el cuerpo físico y de sus diferentes partes y órganos. Las **glándulas endocrinas** son controladas y energizadas por algunos chakras mayores. Las glándulas endocrinas pueden ser estimuladas o inhibidas mediante el control o la manipulación de los chakras mayores.

Muchas dolencias son causadas, en parte, por el mal funcionamiento de los chakras.

- Algunos chakras son sitios o centros de las facultades paranormales. La activación de ciertos chakras (o centros de energía) puede tener como resultado el desarrollo de determinadas facultades paranormales. Por ejemplo, los chakras de la mano se encuentran entre los más fáciles y seguros de activar. Están ubicados en el centro de las palmas. Mediante la activación de los chakras de la mano, desarrollamos la capacidad para sentir las energías sutiles y la de sentir las auras externas, de la salud e interna. Esto puede realizarse sencillamente concentrándose en ella de manera regular. A esto lo llamamos "sensibilización de las manos".

LOS ONCE CHAKRAS MAYORES



El Chakra Básico (o Radical).

Este chakra está ubicado en la base de la columna vertebral o en el área **coccígea**.

El chakra básico controla, energiza y fortalece todo el **cuerpo físico**, los **sistemas muscular y óseo**, la **producción y la calidad de la sangre** que se produce, **las glándulas suprarrenales**, y los **tejidos** del cuerpo y de los órganos internos, la **vitalidad** general y el **crecimiento** de infantes y niños.

El **mal funcionamiento** de este chakra se manifiesta como artritis, afecciones de la columna vertebral y de la sangre, cáncer, cáncer de los huesos, leucemia, alergia, problema de crecimiento, baja vitalidad y lenta recuperación de heridas y fracturas.

Quienes tienen el chakra fundamental sumamente activado tienden a ser robustos y sanos, mientras que los de chakra básico menos activo tienden a ser frágiles y débiles. Los ancianos suelen tener el chakra básico agotado o muy agotado. Por esta razón son débiles y su talla se reduce; su columna vertebral tiende a encorvarse y son propensos a sufrir de artritis.

El chakra básico se parece a la raíz de un árbol. Si esta está débil, el árbol es débil.

El Chakra Sexual.

Este chakra está ubicado en la **zona púbica**. Controla y energiza los **órganos sexuales y la vejiga**. El **mal funcionamiento** de este chakra se manifiesta como trastornos de carácter sexual. El ajna chakra, el chakra de la garganta y el chakra básico ejercen fuerte influencia sobre el chakra sexual. El mal funcionamiento de cualquiera de estos chakras puede tener como resultado el mal funcionamiento del chakra sexual.

El Chakra *Ming Mein*.

Este chakra está ubicado en la columna vertebral, en correspondencia de la **2ª vertebra lumbar**, a la altura del ombligo. Sirve como estación de bombeo en la columna vertebral; por ello, es responsable de la **corriente ascendente** de las sutiles energías pránicas provenientes del chakra básico. Controla y energiza los riñones y las glándulas suprarrenales. También controla la presión sanguínea.

El **mal funcionamiento** de este chakra se manifiesta como problemas renales, baja vitalidad, alta presión sanguínea y problemas en la espalda. El chakra *ming mein* de infantes, niños, mujeres embarazadas y personas muy ancianas no debería ser

energizado, debido a que posiblemente se produzcan efectos adversos. El chakra meng mein tiene entre un tercio y la mitad del tamaño de los otros chakras mayores. Este chakra sólo debería ser tratado por sanadores pránicos experimentados o avanzados.

El chakra ming mein y el chakra sexual controlan y energizan el sistema urinario

El Chakra Umbilical.

Este chakra está ubicado en el **ombigo**. Controla y energiza el **intestino delgado**, el **intestino grueso** y el **apéndice**. Afecta la **vitalidad** general de una persona.

El **mal funcionamiento** del chakra umbilical se manifiesta como constipación, apendicitis, dificultad en dar a luz, baja vitalidad y otras enfermedades relacionadas con los intestinos. La palabra "ki" se usa de manera muy genérica para significar energías sutiles. A veces, "ki" se emplea para significar prana del aire, prana del suelo, prana rojo y otros tipos de prana. También se lo usa para significar un tipo de "ki sintético", producido por el chakra umbilical. Este "**ki sintético**" es muy distinto del prana o de la energía vital. Afecta nuestra capacidad para aspirar, distribuir y asimilar prana. Cuando las condiciones climáticas son malas, es muy escasa la cantidad de prana del aire. A quienes poseen menos "ki sintético" les es más difícil aspirar prana del aire; en consecuencia, tienden a sentirse más cansados o abatidos que la persona normal.

El cuerpo obtiene nutrientes al comer y beber y, al procesar lo que ingirió, produce hormonas por medio de las glándulas suprarrenales. La comida, el agua y los zumos corresponden a los diferentes tipos de energías pránicas que el cuerpo energético absorbe.

Las hormonas producidas por el cuerpo corresponden al ki sintético producido por el cuerpo energético. El ki sintético producido por el chakra umbilical es de color dorado.

El Chakra del Bazo (doble).

El chakra del bazo anterior está ubicado en la **parte izquierda del abdomen**, entre el chakra anterior del plexo solar y el chakra umbilical. Se halla situado en la parte media de la última costilla izquierda. El chakra del bazo posterior se encuentra detrás del chakra del bazo anterior. El chakra del bazo tiene entre un tercio y la mitad del tamaño de los otros chakras mayores.

Los chakras del bazo anterior y posterior **controlan y energizan el bazo**. El bazo purifica la sangre, eliminando los gérmenes causantes de enfermedades. También destruye las células sanguíneas desgastadas. Los chakras del bazo anterior y posterior son los principales **puntos de entrada del prana** del aire o de los glóbulos de vitalidad del aire. El prana del aire es digerido por el chakra del bazo; el prana digerido es distribuido hacia los otros chakras mayores y hacia todo el cuerpo, energizándolos de

ese modo. El chakra del bazo representa evidentemente un papel vital en el bienestar general del ser humano.

Un **chakra del bazo débil** significa un cuerpo físico débil y un bajo nivel de energía pránica. **Precaución!!** No es aconsejable energizar el chakra del bazo de infantes y niños porque pueden desmayarse como resultado de una congestión pránica.

En caso de que ocurriera esto, aplique tan sólo barrido general. Tampoco es aconsejable energizar el chakra del bazo de pacientes hipertensos o con un cuadro de hipertensión porque esto puede aumentar la presión sanguínea. Sin embargo, este chakra se usa para tratar pacientes que son muy débiles o están muy agotados. En casos de infección grave, el chakra del bazo debería ser tratado para facilitar el proceso de sanación. El chakra del bazo sólo debería ser energizado por sanadores pránicos experimentados o avanzados.

El Chakra del Plexo Solar (2)

Hay dos chakras del plexo solar; uno está ubicado en la **zona del plexo solar**, o zona hueca entre las costillas, y se lo llama chakra anterior del plexo solar; y el otro está situado detrás, y se lo denomina chakra posterior del plexo solar. La expresión "chakra del plexo solar" significará los chakras anterior y posterior del plexo solar.

Este chakra controla y energiza el **diafragma**, el **páncreas**, el **hígado** y el **estómago** y, en cierta medida, energiza los intestinos grueso y delgado, el apéndice, los pulmones, el corazón y otras partes del cuerpo. Este chakra afecta también la calidad de la sangre porque controla y energiza el hígado, el cual desintoxica la sangre. El plexo solar, por medio del hígado, controla el nivel de colesterol del cuerpo. En consecuencia, afecta el estado del corazón.

El chakra del plexo solar es el **centro de compensación de energías**. Las energías sutiles, provenientes de los chakras inferiores y superiores, pasan a través de él. Todo el cuerpo puede energizarse por medio del chakra del plexo solar. En raras ocasiones, la excesiva energización de este chakra, sin que primeramente se efectúe una limpieza a fondo, puede tener como resultado congestión pránica y, por ende, paralizar parcialmente el diafragma y, como consecuencia, dificultar la respiración. El prana congestionado debería ser retirado inmediatamente. El chakra del plexo solar controla también el sistema de **calefacción** y **refrigeración** del cuerpo.

El **mal funcionamiento** de este chakra puede manifestarse como diabetes, úlcera, hepatitis, afecciones cardíacas y otras enfermedades relacionadas con los órganos mencionados.

El chakra del plexo solar y el chakra umbilical controlan y energizan el sistema gastrointestinal.

El Chakra Cardíaco (2).

El **chakra cardíaco anterior** está ubicado en el **centro del pecho**.

Energiza y controla el **corazón**, la **glándula timo** y el **sistema circulatorio**. El **mal funcionamiento del chakra cardíaco anterior** se manifiesta como afecciones cardíacas y circulatorias: El chakra del plexo solar es muy sensible a las emociones, la tensión y el estrés, e influye mucho sobre el corazón físico y el chakra cardíaco anterior. El mal funcionamiento del chakra del plexo solar puede hacer que el chakra cardíaco anterior y el corazón físico también funcionen mal. El chakra cardíaco anterior se halla estrechamente conectado, con el chakra anterior del plexo solar. Quienes sufren de problemas cardíacos tienen un chakra del plexo solar que funciona mal.

El **chakra cardíaco posterior** se encuentra **detrás del anterior** entre las escápulas a la altura de D4. Controla y energiza principalmente los **pulmones** y, en menor grado, el **corazón** y la **glándula timo**.

El **mal funcionamiento** del chakra cardíaco posterior se manifiesta como trastornos pulmonares: por ejemplo, asma, tuberculosis y otras dolencias. La energización del corazón se efectúa por medio del chakra cardíaco posterior. La energización del chakra cardíaco anterior energiza directa e inmediatamente el corazón físico. Sin embargo, la energía pránica tiende a localizarse o no se esparce fácilmente hacia las otras partes del cuerpo. Esto puede tener como resultado una grave congestión pránica del corazón. Por lo tanto, no es aconsejable energizar intensamente el chakra cardíaco anterior durante un lapso prolongado.

Los sanadores pránicos experimentados energizan por medio del chakra cardíaco posterior. Esto no tiene un efecto localizado sobre el corazón físico. El exceso de prana puede fluir fácilmente hacia los pulmones y otras partes del cuerpo.

Podría energizarse todo el cuerpo por medio del chakra cardíaco posterior.

El Chakra de la Garganta.

Este chakra está ubicado en el **centro de la garganta**. Controla energiza la **garganta**, la **glándula tiroides** y **paratiroides** y el **sistema linfático**. También influye, hasta

cierto punto, sobre el **chakra sexual**. El **mal funcionamiento** del chakra de la garganta se manifiesta como dolencias relacionadas con la garganta, como por ejemplo, bocio, dolor de garganta, pérdida de la voz, asma, esterilidad, etcétera.

El Ajna Chakra.

Este chakra está ubicado **entre las cejas**. Controla y energiza la glándula **pituitaria** y las glándulas **endocrinas**, y energiza, hasta cierto punto, el **cerebro**.

También se lo llama el chakra maestro porque **dirige y controla a los otros chakras mayores y sus correspondientes glándulas endocrinas** y órganos vitales. También afecta a los **ojos** y la **nariz**. El **mal funcionamiento** de este chakra se manifiesta como enfermedades relacionadas con las glándulas endocrinas, como por ejemplo, la diabetes. Esto requiere no sólo que se trate el chakra del plexo solar, el cual controla el páncreas, sino también el ajna chakra.

La energización de este chakra hace que también se energice todo el cuerpo. El mecanismo es diferente del de los chakras coronario y frontal. En lugar del habitual efecto, la energización del ajna chakra hace que los otros chakras se enciendan en cierta secuencia rápida, energizando de ese modo todo el cuerpo. Por esta razón, en la sanación carismática o sanación invocativa, los sanadores tocan con sus dedos o palmas la coronilla, la frente o el ajna chakra de los pacientes, La repentina e intensa irrupción del prana dentro de la cabeza hace que algunos pacientes se desmayen.

Los chakras ajna, de la garganta, cardíaco posterior y del plexo solar controlan y energizan el sistema respiratorio.

El Chakra Frontal.

Está ubicado en el **centro de la frente**. Controla y energiza la **glándula pineal** y el **sistema nervioso**. El **mal funcionamiento** del chakra frontal puede manifestarse como pérdida de la memoria, parálisis y epilepsia.

La energización de este chakra tiene un efecto infundibuliforme parecido, como el chakra coronario, haciendo que todo el cuerpo e inunde con prana.

El Chakra Coronario.

Está ubicado en la **coronilla**.

Controla y energiza la **glándula pineal**, el **cerebro** y **todo el cuerpo**. Es uno de los principales **puntos de entrada del prana**. La energización del chakra coronario tiene el efecto de energizar todo el cuerpo. Es similar a derramar agua en un embudo, haciendo que todo el cuerpo se inunde con prana.

Algunos sanadores proceden a energizar el chakra coronario aun cuando la parte afectada se halle en otra zona.

El **mal funcionamiento** del chakra coronario puede manifestarse como enfermedades relacionadas con la glándula pineal y el cerebro. Aquellas pueden manifestarse como de carácter físico o psicológico.

El chakra coronario y el chakra frontal facilitan la armonización y la normalización de los otros chakras, así como la glándula pineal facilita la armonización y la normalización de las otras glándulas endocrinas del cuerpo.

Los estudios científicos muestran que la glándula pineal tiene conexión con el proceso de envejecimiento y antienvjecimiento.

Todo el cuerpo puede ser energizado por medio de los chakras frontal, ajna, cardíaco posterior, del plexo solar, umbilical, del bazo, básico, de la mano y del pie. Algunos sanadores pueden energizar por medio de otro chakra, como por ejemplo, el ajna chakra o el coronario, para tratar un problema cardíaco o abdominal.

En consecuencia, podemos deducir que hay muchas técnicas de sanación posibles para tratar un tipo de dolencia. Sin embargo, los principios básicos son los mismos: **limpieza y energización**.

Los puntos de la acupuntura y los chakras son puertas por las que el prana puede entrar y salir fácilmente. Con la energización por medio del chakra más próximo, el prana que se proyecte tendrá acceso fácil y directo a la parte afectada. Mientras se está energizando directamente, la parte afectada ejerce una acción filtrante sobre el prana proyectado; en consecuencia, la energización toma más tiempo y más prana.

En la energización de todo el cuerpo, el chakra del plexo solar se usa habitualmente debido a su proximidad con los muchos órganos importantes del cuerpo. Está ubicado en el centro del tronco, el cual contiene muchos órganos esenciales.

La energización del chakra del plexo solar debería efectuarse con lentitud y suavidad. Una energización excesiva o demasiado intensa puede causar dificultades respiratorias. Es importante estudiar a fondo los once chakras mayores. Así como una persona necesita aprender anatomía para llegar a ser un buen médico, es preciso conocer plenamente los once chakras mayores para llegar a ser un sanador

Curso 3

FUNCIONES DEL CUERPO ENERGETICO

1. **Absorbe, distribuye y energiza** con prana o ki todo el cuerpo físico. El prana es la energía vital que nutre a todo el cuerpo para que, junto con sus diferentes órganos, pueda funcionar de manera apropiada y normal. El cuerpo moriría sin prana.

2. Actúa como un molde o **patrón del cuerpo físico** visible. Esto permite que el cuerpo físico visible mantenga su figura, forma y característica a pesar de años de continuo metabolismo. Para ser más exactos, el cuerpo físico visible se moldea según el cuerpo energético. Si el cuerpo energético es defectuoso, entonces el cuerpo físico visible es defectuoso. Se hallan tan estrechamente relacionados que lo que afecta a uno afecta al otro. Si uno se enferma, el otro también se enferma. Si uno se sana, el otro también se sana. Esto puede manifestarse de manera gradual o casi instantáneamente, dando por sentado que no haya factores que interfieran.

3. El cuerpo energético, por medio de los chakras o centros energéticos, **controla el funcionamiento de todo el cuerpo físico** y de sus diferentes partes y órganos. Esto incluye las glándulas endocrinas, las cuales son manifestaciones externas de algunos chakras mayores. Muchas enfermedades son en parte causadas por el mal funcionamiento de uno o más chakras.

4. El cuerpo energético, por medio de sus rayos y auras de la salud, sirve como **escudo protector** contra los gérmenes y la energía enferma. La energía enferma, la energía desgastada, las toxinas, los desechos y los gérmenes son expulsados por los rayos de la salud, predominantemente a través de los poros, purificando de ese modo todo el cuerpo físico.

PROBLEMAS BASICOS EN LA SANACION PRANICA

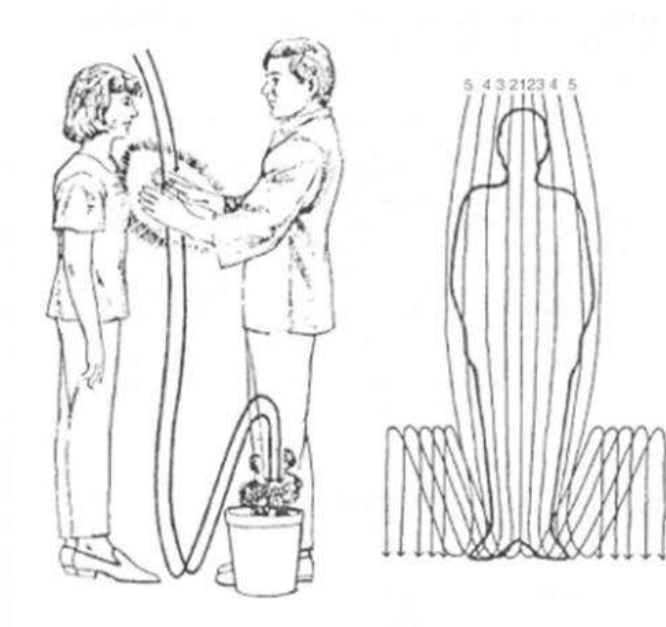
La sanación pránica implica el uso del prana y la manipulación de la energía enferma del cuerpo del paciente. Los siguientes son los problemas básicos y los tratamientos que se encuentran en la sanación pránica:

1. En las zonas en las que hay **debilitamiento pránico**, se aplica la limpieza y la energización de las zonas afectadas. Lo que se recalca es la energización.
2. En las zonas en las que hay **congestión pránica**, se quita o extrae, de las zonas afectadas, la energía enferma o congestionada. A continuación se proyecta prana hacia la zona tratada. Lo que se recalca es la limpieza o la descongestión.
3. Un **chakra que funciona mal** se restaura simplemente limpiándolo y energizándolo con prana.
4. Los **rayos de la salud**, que están caídos y enredados, se desenredan y fortalecen.
5. Los **meridianos** o canales energéticos bloqueados se limpian y energizan.
6. Se **sella prana** que se filtra por agujeros del aura externa.
7. Se aplican **tipos específicos de prana** para producir resultados específicos. Ciertas enfermedades necesitan un tipo específico (o tipos específicos) de prana para producir resultados más rápidos. Esto se enseña en sanación pránica avanzada

SANACIÓN

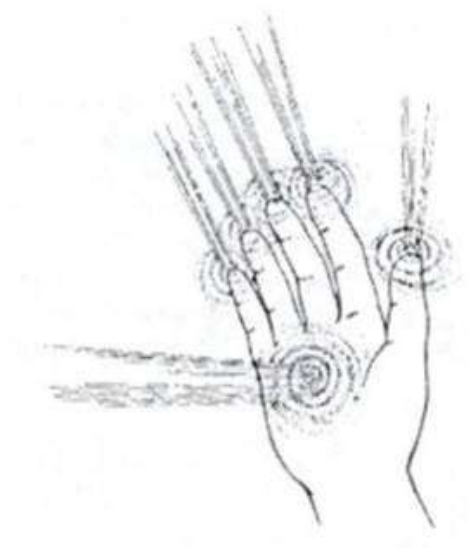
LIMPIEZA

Muy importante, siempre se debe limpiar todo el cuerpo (barrido generalizado) y luego se deben barrer los chakras o partes afectadas, antes de energizar.



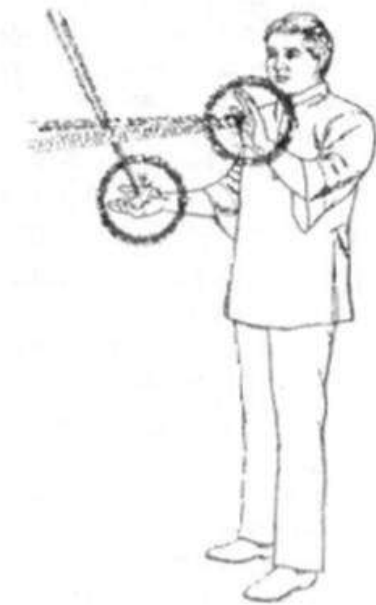
CHAKRA DE MANO Y DEDOS

Son los chakras que energizan y limpian para proyectar energía pránica.



ENERGIZACIÓN

Permite absorber prana con una mano y proyectarlo con la otra.



ENERGIZACIÓN

Energización a dos manos



LAS CINCO COSAS A EVITAR

1. No aplique **prana demasiado intenso** ni excesivo en infantes, niños de muy corta edad y pacientes muy débiles y ancianos. En el caso de los infantes y niños de muy corta edad, sus chakras (centros de energía) son todavía pequeños y no del todo fuertes. En el caso de los pacientes muy débiles y ancianos, sus chakras son débiles. La aplicación de demasiado prana o la energización demasiado intensa de estos pacientes dará por resultado un efecto asfixiante sobre sus chakras. Esto se parece a la reacción de asfixia de una persona muy sedienta que bebe demasiada agua en un tiempo demasiado breve.

A los infantes y niños se los debería energizar suave y gradualmente, y sólo durante un lapso más breve, pues sus chakras, por ser muy pequeños, pueden fácilmente energizarse de más y congestionarse. Es muy lenta la capacidad de los pacientes muy débiles y ancianos para asimilar el prana. En consecuencia, estas clases de pacientes deberían ser energizados suavemente y de a poco, y durante un lapso más prolongado, pues sus cuerpos se hallan muy agotados.

Debería permitírseles descansar y asimilar el prana durante unos quince o veinte minutos antes de volver a energizarlos. Si el chakra (o centro energético) del plexo solar repentinamente se energiza de más, con el consiguiente efecto asfixiante sobre el chakra, el paciente puede de pronto palidecer y respirar con dificultad. En caso de que ocurriera esto, aplique de inmediato barrido localizado sobre la zona del plexo solar. El paciente se aliviará inmediatamente. Aunque un caso de este tipo es raro, lo presentamos a fin de mostrar lo que hay que hacer si es que ocurre algo parecido.

El tratamiento de infantes, niños y ancianos es como darles la mano, pero tendiendo a ser suave, mientras que cuando usted le estrecha la mano a los adultos y personas más jóvenes, su apretón tiende a ser más firme y vigoroso.

2. No energice directamente los **ojos**. Puesto que estos son delicados, se congestionarán fácilmente con prana si los energiza directamente y, a la larga, pueden dañarse. Los ojos se energizan por la zona occipital (chakra occipital), por la zona interciliar (entre las cejas, ajna chakra), y las sienes (chakra temporal menor). En caso de que los ojos se hallen suficientemente energizados, el exceso de prana fluiría hacia otras partes del cuerpo.

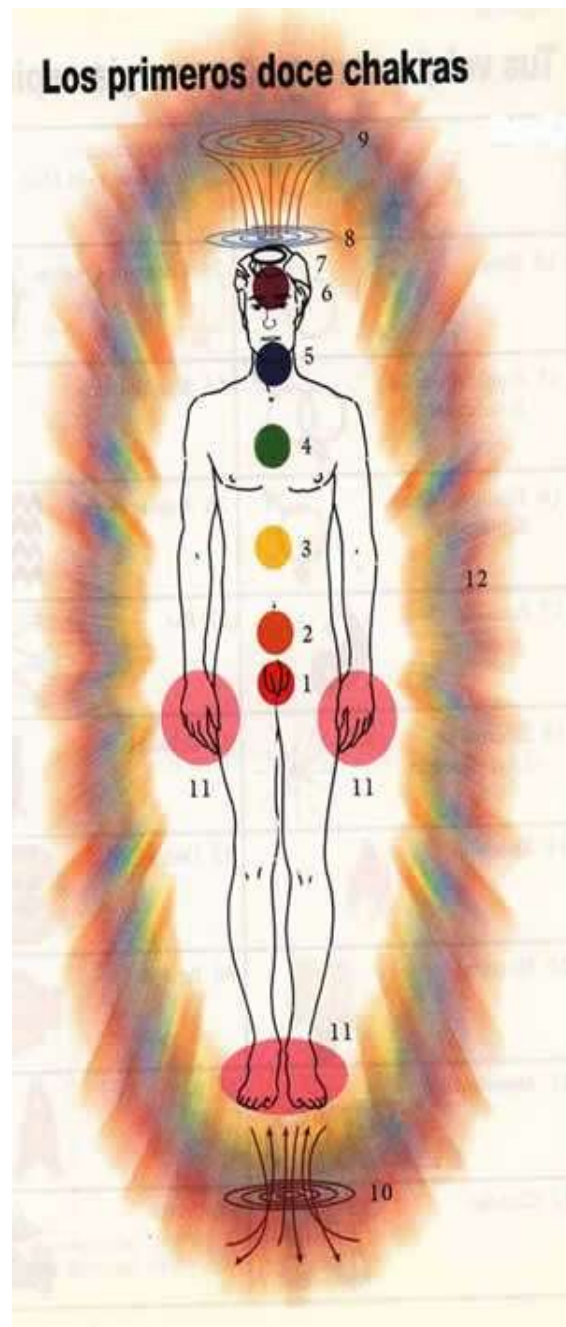
3. No energice directa e intensamente el **corazón** durante largo tiempo, pues es muy sensible y delicado. El prana en exceso y la energización demasiado intensa pueden causar una grave congestión pránica del corazón. El corazón debería ser energizado detrás de la columna vertebral cerca de la zona cardiaca. Al energizar el corazón por

detrás, el prana fluye no sólo hacia el corazón, sino también hacia otras partes del cuerpo. Esto reduce la posibilidad de una congestión pránica del corazón. Si se energiza al corazón desde adelante el flujo del prana se localiza en torno de la zona cardiaca. Y de ese modo es mayor la posibilidad de congestión pránica.

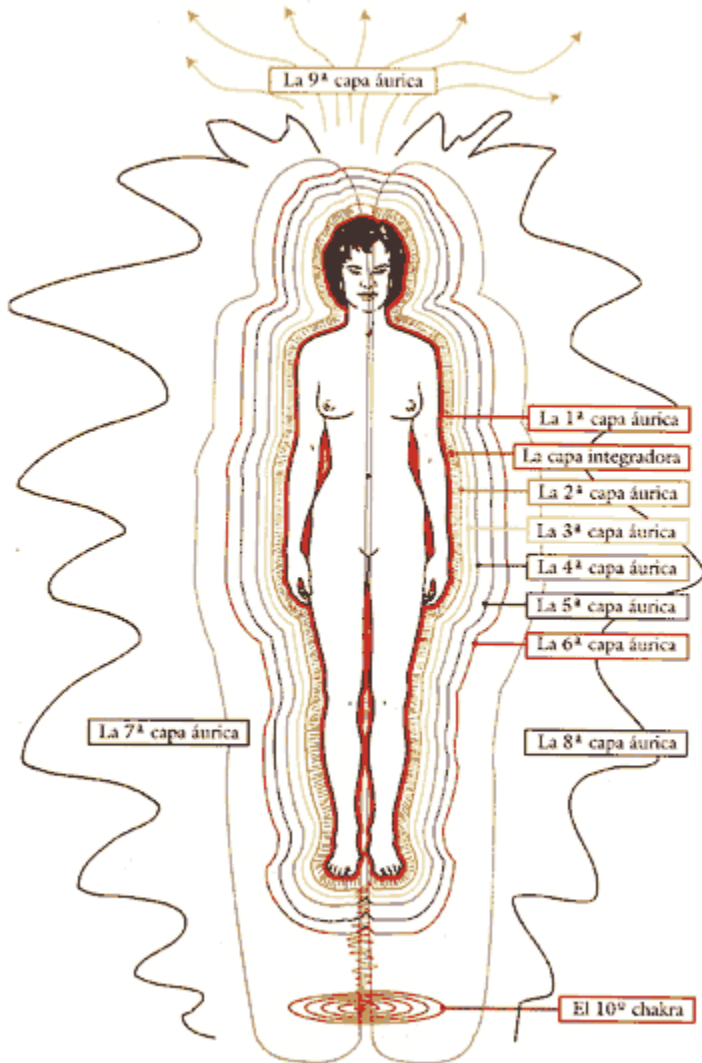
4. No energice el **chakra ming mein** de los infantes, niños de muy corta edad y personas mayores. Esto puede activar el chakra ming mein y hacer que el paciente tenga hipertensión lo cual puede de esa manera afectar al cerebro. En el caso de una mujer embarazada, este chakra tampoco debería ser tratado, pues puede causar efectos contrarios sobre la criatura que nacerá. Este chakra sólo debería ser tratado por sanadores pránicos avanzados o experimentados.

5. No energice el **chakra del bazo** de infantes o niños porque pueden desmayarse como resultado de una congestión pránica. En caso de que ocurriera esto aplique varias veces barrido general para quitar el exceso de energía pránica. Tampoco debería ser energizado el chakra del bazo de un paciente hipertenso o con una historia clínica de hipertensión porque el estado del paciente podría empeorar. Sin embargo, este chakra se usa para sanar a pacientes muy débiles o muy agotados. Es importante que el chakra del bazo sea tratado solamente por sanadores pránicos avanzados o experimentados.

La sanación pránica es **muy segura** con tal de que usted siga adecuadamente las pautas e instrucciones que le damos.



Las capas del aura



Curso 4

Energización corporal

La **energía** humana puede estar baja, desajustada o desequilibrada por varias causas, y esto se traduce en síntomas tales como debilidad, depresión del sistema inmunológico, dolores de cabeza, insomnio, estrés, desarreglos del sistema digestivo, problemas circulatorios, ansiedad, depresión, dolores físicos y un largo etcétera de síntomas que la medicina a veces no sabe como curar.

Lo que mucha gente desconoce es lo fácil que resulta **equilibrar la circulación energética** con algunos ejercicios simples y efectivos, que todos podemos realizar, con independencia del estado de salud; es suficiente emplear meno de media hora diaria para beneficiarse de ello. Por eso les propongo el ejercicio siguiente:___

Este ejercicio, se utiliza para reactivar la energía del cuerpo, por medio de la **conciencia activa**. Consiste en enfocar progresivamente nuestra conciencia en las distintas partes del cuerpo, para activar el potencial eléctrico que poseen todas las células vivas de todo el organismo, de forma parecida a como hace la terapia por campos magnéticos.

En lugar de emplear una fuente exterior de energía, emplearemos nuestra propia conciencia, la cual tiene el poder de reactivar las partes del cuerpo a las que se dirige. Muchos de nosotros estamos acostumbrados a ver el cuerpo de una forma puramente material y esto induce a pensar que solo por medio de fármacos, vitaminas, alimentos, drogas, ondas electromagnéticas, etc. es posible actuar sobre el mismo....y este enfoque, si bien es correcto es incompleto, porque pasa por alto una serie de realidades que tienen un peso específico incluso mayor que la realidad material.

El factor que normalmente omitimos es **el poder de nuestra conciencia**, que por si sola puede hacernos enfermar y a la vez puede hacernos sanar; *el mal de amor, hacerse mala sangre, tener un nudo en el estomago, perder el sueño etc.* Todas estas expresiones indican algo que todos sabemos, es decir que los disgustos, penas, nerviosismo pueden llegar a enfermarnos o incluso matarnos.

Por eso podemos emplear nuestra conciencia de una forma activa, independientemente del lugar, estado de animo o otras circunstancias externas. Solo es necesario emplearse un poco, y dedicar un poco de tiempo a nuestro bienestar.

Lea atentamente todas las explicaciones y pase a realizar el ejercicio, solo después de haber leído todo. El orden a seguir en el curso del ejercicio, está al final de las explicaciones.

REALIZACIÓN

Sentarse en una silla con respaldo, de manera de tener la espalda bien recta, los pies en el suelo, las palmas de las manos vueltas hacia arriba y apoyadas sobre los muslos; es importante tener el **cuerpo relajado y cómodo**, y si esta posición se hace incomoda se puede realizar el ejercicio tumbado boca arriba con los brazos a lo largo del cuerpo, sin cruzar las piernas.

Una vez colocados en la posición adecuada, empezamos a **sentir el pie izquierdo**, como está, por fuera, por dentro, sentimos la circulación sanguínea, tal vez un latir, tal vez un hormigueo; lo recorreremos mentalmente desde los dedos hasta el tobillo, sin ningún animo de análisis o crítica, solamente pensamos en el pie izquierdo, el resto del cuerpo en este momento no existe, solo existe nuestro pie izquierdo. Dedicamos uno o dos minutos al pie izquierdo, con todo el amor del cual somos capaces, es nuestro pie, lo apreciamos tal como es, lo sentimos tal como es, casi podríamos decir que todo nuestro ser, en este momento, está en el pie izquierdo.....Si aparecen pensamientos de cualquier índole, una vez que nos damos cuenta, los apartamos amablemente y seguimos dirigiendo nuestra atención al pie izquierdo

Pasamos a continuación al **pie derecho** y repetimos el proceso, exactamente de la misma forma como hemos hecho por el pie izquierdo, luego la pierna izquierda y así sucesivamente recorriendo todo el cuerpo.

Este ejercicio puede durar entre 15 y 30 minutos; es normal y positivo sentir un **hormigueo** en las partes que estamos trabajando en ese momento, debido al aumento de energía que se está produciendo. La zona del cuerpo que trabajamos debe permanecer relajada, puesto que no necesitamos activar la parte física, solo necesitamos revitalizar la circulación energética.

Si no estamos cómodos en la posición elegida al principio, podemos cambiar hacia otra alternativa, incluso durante el ejercicio; la siguiente vez que realizaremos el ejercicio nos colocaremos en la posición mejor para nosotros y la mantendremos durante todo el tiempo.

La mayor dificultad que suele presentarse en este ejercicio es mantener la atención y la conciencia fijos, sin que otros pensamientos nos distraigan. **No importa si aparecen distracciones**, ni cuantas veces; lo que cuenta es que cada vez reconduzcamos nuestra conciencia al objetivo inicial.

Finalmente recordar que puede ser necesario un cierto tiempo, al menos una semana para familiarizarse y realizar correctamente este ejercicio y quizás algo más para experimentar beneficios sobre el sistema nervioso

ORDEN: pie izdo, pie dcho, pierna izda, pierna dcha, muslo izdo, muslo dcho, pelvis, abdomen, tórax, mano izda, mano dcha, antebrazo izdo, antebrazo dcho, brazo izdo, brazo dcho, hombro izdo, hombro dcho, cuello y por último la cabeza.

La respiración por los chakras

Tal vez ya hayas tenido conciencia alguna vez de que a través de la respiración estás unido a todo cuanto te rodea. En último término, todos los hombres, animales y plantas respiramos el mismo aire, y tú inspiras lo que ellos han espirado, y viceversa.

Pero la respiración no sólo nos une con todo hacia el exterior; también hacia el interior establece un contacto y un intercambio constantes. Nuestra respiración penetra hasta la más minúscula célula, aportando fuerza vital a nuestro cuerpo. Mediante la respiración nos unimos con la fuerza vital y energética que todo lo penetra.

En las culturas orientales, la respiración siempre ha sido algo más que un mero impulso físico, y ha enseñado que la forma en que respira el hombre sea fundamentalmente la misma, la **conciencia que acompaña a la inspiración** de dicho aire es un factor decisivo. La respiración consciente y realizada de forma concreta aumenta a todas luces el efecto curativo y armonizador de la energía vital contenida en el aire que respiramos; podríamos decir, incluso, que mediante la conciencia exploramos y podemos hacer aprovechables determinadas frecuencias energéticas del aire que respiramos.

Si dirigimos nuestra **conciencia** a nuestra respiración, podemos provocar un efecto enormemente positivo. Asimismo, la influencia sobre los chakras a través de la respiración cuenta con una tradición muy dilatada, por lo cual es comprensible que también en este campo se hayan desarrollado multitud de técnicas especiales.

Casi todas las personas que han realizado una vez este sencillo ejercicio se sienten después llenos de energía y, al mismo tiempo, armonizados y equilibrados.

Es realmente maravilloso todo lo que puede aportar este sencillo ejercicio. Aquí alcanzamos, efectivamente, una fuente de alegría, de paz, de fuerza y de amor. Ésta es una terapia muy efectiva, sobre todo para las personas con depresiones o que se sienten faltos de energía y vacíos. Con la respiración por los chakras recargamos nuestro sistema energético con fuerzas ordenadas.

Realización

Para realizar la respiración por los chakras, debemos sentarnos en una posición cómoda, con la espalda recta, o tumbarnos horizontalmente de espaldas. Al cabo de unos instantes de silencio inspiramos y espiramos pausada y regularmente, preferentemente por la nariz.

Al mismo tiempo nos imaginamos que, al inspirar y espirar, el aire pasa por nuestros chakras y vuelve a salir pasando por ellos.

Comenzamos con el chakra radical (1º): nos concentramos en este chakra y mentalmente inspiramos y espiramos suavemente y sin prisas a través de él. Dejamos que la energía vivificadora fluya plácidamente a nuestro interior, y que después fluya al exterior con la misma placidez. Este ejercicio dura aproximadamente entre 3 y 5 minutos, y después pasamos al siguiente centro, al chakra sacro (2º), respirando de igual forma. Proseguimos así con la respiración por los chakras, dejando transcurrir entre 3 y 5 minutos en cada chakra hasta que alcancemos el centro de la coronilla. Lo importante es que nuestra conciencia permanezca siempre en el lugar adecuado: es decir, siempre en el chakra para el que respiramos.

LA ROTACION DE LOS CHAKRAS

Algunos piensan que un chakra gira en sentido contrario a las agujas del reloj, mientras otros piensan que lo hace en el mismo sentido que las agujas. Ambos están en parte en lo cierto, y en parte equivocados. Un chakra está girando rápida y alternadamente en el sentido de las agujas del reloj y en sentido contrario.

El movimiento **dextrogiro introduce** energía pránica en un chakra. El movimiento **levogiro expulsa** energía pránica del chakra.

El movimiento en el sentido de las agujas del reloj (dextrogiro), por parte del chakra, está absorbiendo, mientras que el movimiento contrario (levógiro), por parte del chakra, está proyectando o expulsando. Cuando un sanador introduce energía pránica por medio de un chakra, este está predominantemente girando en el sentido de las agujas del reloj, y lo hace en menor grado cuando gira en sentido contrario.

En condiciones normales, un chakra está girando en iguales proporciones en el sentido de las agujas del reloj y en sentido contrario. Por ello, la cantidad de energía pránica que entra y sale es casi la misma.

Cuando se energiza, el chakra de la mano está girando predominantemente en sentido contrario a las agujas del reloj, y lo hace en menor grado en el sentido habitual (absorbiendo). Por esta razón, la mano que energiza también absorbe la energía enferma y hay que sacudirla regularmente para arrojar la energía enferma.

Es mejor limpiar antes de energizar, no sólo para reducir la posibilidad de una reacción radical, sino también para minimizar la cantidad de energía enferma que el sanador absorberá cuando energice.

En condiciones normales, un chakra absorbe y proyecta alternada y rápidamente energía pránica. La cantidad de energía pránica absorbida y proyectada es más o menos igual. El chakra gira, alternada y rápidamente, en el sentido de las agujas del reloj en ciento ochenta grados, y en sentido contrario en ciento ochenta grados. Cuando el chakra de la mano predominantemente proyecta, el movimiento en sentido contrario al de las agujas del reloj es de trescientos sesenta grados, y el del sentido de las agujas del reloj es de solamente ciento ochenta grados. Cuando el chakra de la mano gira en sentido contrario al de las agujas del reloj, proyecta energía pránica y se detiene durante una fracción de segundo, luego gira en el sentido de las agujas del reloj y absorbe energía pránica y se detiene durante una fracción de segundo. Se repite todo el proceso. La energía pránica proyectada no es continua, y tampoco lo es la energía pránica absorbida. Sólo parece continua porque el chakra se mueve rápida y alternadamente en el sentido de las agujas del reloj y en sentido contrario y, de ese modo, da muestras de proyectar continuamente energía pránica o de absorber continuamente energía pránica.

La diferencia de intensidad de la energía pránica depende del ritmo con el que los chakras giran. Cuanto más rápido es el giro de un chakra, más intensa es la energía pránica que proyecta, y cuanto más lento es su giro, menos intensa es la energía pránica que proyecta. Cuando el chakra de una mano absorbe predominantemente energía pránica, efectúa un giro de trescientos sesenta grados en el sentido de las agujas del reloj, y viceversa cuando predominantemente la está proyectando. La intensidad de la energía pránica proyectada o absorbida no implica cambios en el modo con que el chakra gira, sino que depende del ritmo del giro del chakra. Cuando más rápidamente gira, más intenso es el prana proyectado o absorbido. Hay yoguis y practicantes del Chi Kung, de la India y de la China, que sanan poniendo su mano cerca de la parte afectada y moviéndola después en forma circular. Si el yogui o quien sana mediante el Chi Kung quiere limpiar o descongestionar una parte afectada, aplica barrido localizado moviendo varias veces su mano en sentido contrario al de las agujas del reloj y, de ese modo, facilita la remoción de la energía enferma. Después sacude su mano para arrojar la energía enferma. Este proceso continúa hasta que el chakra afectado queda sustancialmente limpio. Si el yogui quiere energizar un chakra afectado, proyecta energía pránica y mueve simultáneamente su mano en el sentido de las agujas del reloj para hacer que el chakra afectado absorba más energía pránica, aumentando el movimiento del chakra en el sentido de las agujas del reloj. Este último

movimiento tiene por objeto energizar, mientras que el movimiento contrario es para limpiar o descongestionar. La técnica es sencilla y fácil de aplicar. La apariencia del chakra depende de su velocidad de giro. En condiciones normales, los rápidos giros en el sentido de las agujas del reloj y al revés producen un efecto óptico que hace que el chakra parezca una flor de loto con muchos pétalos puntiagudos. Los pétalos puntiagudos son "producidos ópticamente" por los movimientos combinados de la energía pránica que se mueve en el sentido de las agujas del reloj y al revés. Por esta razón, en los antiguos libros tibetanos, chinos y sánscritos sobre yoga, a los chakras se los suele presentar como flores de loto de muchos pétalos. La forma real y la cantidad de pétalos de un chakra puede verse claramente cuando deliberadamente se reduce su movimiento. La forma de los pétalos de un chakra es redonda. Por este motivo los pétalos de los chakras, descritos por Leadbeater, son redondos, no puntiagudos. Cuando el chakra se mueve muy rápidamente, adquiere protuberancia o mucho espesor. El chakra aparece como un deslumbrante punto luminoso cuando está girando con un ritmo vertiginoso. Cuando un aspirante espiritual está meditando, las energías espirituales y pránicas son atraídas hacia la zona de la cabeza. Por este motivo, a los yoguis o a los santos se los observa clarivamente con una luz deslumbrante o cegadora sobre la zona de la cabeza

PRINCIPIO DE RETRASO

El principio del retraso significa que el ritmo de sanación del cuerpo energético es mucho más rápido que el ritmo de sanación del cuerpo físico visible. En consecuencia, en algunos casos, el paciente tal vez no experimente un alivio o una sanación inmediata porque el cuerpo físico visible se sana más lentamente que el cuerpo energético. Por ejemplo, aunque la zona cardíaca haya sido limpiada y energizada a fondo, y se muestre muy brillante, un paciente tal vez afirme que, después del tratamiento pránico, sólo sintió un alivio inmediato muy leve. Esta demora o retraso del alivio o de la sanación es común, especialmente en casos más graves. El grado de demora o retraso dependerá del grado de daño orgánico, de la edad, del estado físico y de la receptividad del paciente.

CUANTO SE TARDA EN CURAR A UN PACIENTE

El lapso necesario para curar completamente a un paciente depende de varios factores: de la frecuencia del tratamiento, de la edad, del estado físico del paciente, del grado de receptividad del paciente, de la presencia de factores sobrevivientes o causales que provocan la demora de la sanación o le impiden manifestarse, del grado de daño orgánico, de la naturaleza de la dolencia, de la habilidad del sanador pránico, del grado de colaboración del paciente y, en muchos casos, del uso de otras formas de sanación o tratamiento para complementar la sanación pránica.

El ritmo de alivio de las dolencias simples y severas puede oscilar entre unos pocos minutos y unos pocos días. En general, el tiempo que se tarda en curar por completo una dolencia simple usando sanación pránica sola oscila entre unos pocos minutos y unos pocos días. En las dolencias crónicas o más severas, la curación es incluso sensacional o "milagrosa". Sin embargo, no todas las dolencias ni todos los pacientes pueden ser curables. En los casos simples, el alivio suele significar una cura completa, mientras que en las dolencias severas, el alivio significa que el paciente está parcialmente sanado y aliviado. Esto no significa que el paciente esté completamente sanado, sino que se halla en el proceso de ser sanado.

LA RECURRENCIA INMEDIATA DE LOS SINTOMAS

Algunos factores pueden contribuir a la recidiva inmediata de los síntomas después del tratamiento pránico.

1. No se aplicó barrido localizado y la energización efectuada fue insuficiente. Puesto que no se limpió la parte que debía ser tratada, al prana nuevo le resultó difícil penetrar totalmente en la parte que se estaba tratando. Esto se parece a tratar de poner agua fresca en una esponja llena de agua sucia. Lo que se puede hacer es usar mucho prana y proyectarlo con mayor fuerza. Sin embargo, se corre el riesgo de una reacción radical, la cual hará que, por el momento, el paciente se sienta más molesto. Esto se facilitaría si primero quitáramos el agua sucia de la esponja antes de derramar en ella agua fresca.
2. No se aplicó barrido general al paciente, quien tiene orificios en el aura externa; en consecuencia, el prana sigue filtrándose, provocando nuevamente agotamiento pránico en la parte tratada.
3. El prana proyectado no fue estabilizado, haciendo que simplemente se escapara o filtrara del cuerpo.
4. No se usó un recipiente de desechos y, por ello, la energía enferma está todavía conectada con el cuerpo energético del paciente. Si no se energiza suficientemente al paciente, esto puede hacer que la energía enferma se reabsorba. y si el paciente trata de recordar o sigue recordando su dolencia, entonces es muy probable que la energía enferma sea atraída otra vez hacia su cuerpo energético.
5. El sanador está demasiado apegado o ansioso respecto del resultado. Por esta causa, el prana proyectado no se puso en circulación o circuló sólo parcialmente, y regresó al sanador.
6. El paciente tiene una enfermedad grave, la cual consume muy rápidamente el prana,

o el prana proyectado no es suficiente. En consecuencia, el paciente debería ser tratado más frecuentemente.

PORQUÉ ALGUNOS PACIENTES NO SANAN

1. Todos los factores precedentes, que pueden contribuir a la inmediata recidiva del dolor o de los síntomas después del tratamiento pránico. También pueden ser los factores que contribuyan a que los pacientes no se sanen.

2. Es probable que el paciente no esté recibiendo el tratamiento pránico correcto, debido a una exploración inadecuada. Por ejemplo, la dificultad para mover el brazo podría ser causada por congestión pránica en los chakras cardíaco y del plexo solar, o por congestión pránica en el chakra meng mein.

Por ello, con sólo tratar el brazo, se lo aliviará por el momento, pero sin un resultado permanente.

3. La energización y la frecuencia del tratamiento pránico no son suficientes. Esto es como si administráramos una medicina en una dosis insuficiente y con intervalos insuficientes.

4. Ciertas dolencias requieren otras formas de tratamiento. Ejemplos de esto son las causadas por desnutrición o dieta inadecuada.

5. Simplemente, el paciente es demasiado anciano, o está demasiado débil o achacoso. Debido a ciertos factores que no tienen explicación, algunos pacientes ancianos no retienen gran parte del prana que se les proyecta. Sin embargo, esto no significa que los pacientes muy ancianos o achacosos deberían ser ignorados. Por el contrario, debería brindárseles un cuidado y un tratamiento adecuados.

6. La enfermedad es de origen kármico y todavía no llegó el tiempo justo para la sanación completa. Tal vez el paciente no aprendió todavía la lección que se supone que tiene que aprender.

Curso 5

PROBLEMAS DE SALUD DEL SANADOR

1. Algunos sanadores pueden sentir dolor en las articulaciones de los dedos de sus manos, en estas y en los brazos. Esto se debe a la absorción de energía enferma o de materia etérica enferma de los pacientes. Podrían evitar esto lavándose las manos y los brazos inmediatamente después de un barrido general y localizado, y también después de una energización. A la larga, cuando las manos y los brazos no se lavan inmediatamente, el resultado puede ser una regular absorción parcial de energía enferma y, como consecuencia, artritis de los dedos de las manos. El sanador puede usar sal y agua para lavarse las manos y los brazos.

2. Algunos sanadores pueden sentir los síntomas o las dolencias de sus pacientes. Esto se debe a la total absorción de la energía enferma en el organismo del sanador. Dos factores podrían causar esto: primero, por no lavarse las manos y los brazos después de la sanación; y segundo, por no usar el recipiente de desechos cuando trata a los pacientes. Las piernas pueden absorber, de la zona circundante, alguna energía enferma. Lo aconsejable después de tratar a muchos pacientes en una sesión es darse una ducha para limpiar todo el cuerpo. El sanador debe lavarse todo el cuerpo con sal y agua salada. Este proceso tiene efecto de limpieza sobre todo el cuerpo, y el sanador sentirá más liviano su cuerpo.

3. Algunos sanadores pueden contraer enfermedades infecciosas. Podrían evitar esto absteniéndose de sanar cuando se sientan mal, muy enojados o exasperados, y después de un arrebató emocional. Estos tipos de emociones negativas producen agotamiento pránico temporal, caída de los rayos de la salud y, asimismo, orificios en el aura externa. También es aconsejable que se lave las manos y los brazos con un jabón germicida inmediatamente después de tratar a un paciente con enfermedad infecciosa, para protegerse no sólo él mismo, sino también proteger al siguiente paciente.

4. El sanador puede sentirse demasiado cansado o agotado después de tratar a un paciente o a varios pacientes. Varios factores podrían ser la causa de esto:

- El sanador energiza intensamente y con muchísima rapidez. La cantidad de prana proyectado es mucho mayor que la de prana absorbido, o el ritmo con que se proyecta el prana es mucho más rápido que el ritmo con que se lo absorbe. El sanador puede evitar esto siendo paciente, sin apresurarse. Sane lenta y gradualmente a sus pacientes. Algunos sanadores tienen muy altos niveles de energía. Su aura interna tiene unos diez metros de espesor y es muy densa. Ellos absorben o introducen formidable cantidad de prana con un ritmo muy rápido.

Algunos sanadores nacen con un altísimo nivel de energía, mientras que otros alcanzan ese nivel mediante disciplinada instrucción esotérica. A la larga, una buena salud y un muy alto nivel de energía son el resultado de atenerse a cierto estilo de vida, como por ejemplo, ser vegetariano la mayor parte del tiempo, llevar una vida sexual moderada, regular bien las emociones en la vida y practicar regularmente mucho ejercicio físico (en especial, tai chi y ejercicios yóguicos). Mediante investigación clarividente, se ha observado que los vegetarianos suelen tener cuerpos energéticos más depurados y auras más brillantes y más densas. Sin embargo, aunque esto es ventajoso, no es necesario ser totalmente vegetariano. Los sanadores pránicos deben **evitar estrictamente la carne de cerdo**, pues la energía de este animal es muy sucia.

- El sanador continúa "energizando" subconscientemente a sus pacientes. Esto puede evitarse visualizando cómo el cordón existente entre él y su paciente se corta después del tratamiento.
- El sanador está rodeado de cerca por sus pacientes, y estos tienden a absorberle prana subconscientemente y, de ese modo, agotándolo. Esto puede remediarse manteniéndose a cierta distancia de los pacientes que esperan.

Es aconsejable que el sanador salga regularmente de vacaciones para recargar su cuerpo.

EVITE USAR DEMASIADA VOLUNTAD CUANDO SANE

Se ha observado que, cuando un sanador practica la sanación pránica durante largo tiempo, como consecuencia de ello desarrolla una "fuerza de voluntad" más fuerte. Por lo tanto, será propenso a usar demasiada "voluntad" al sanar, lo cual tenderá a abrumar a las células, haciendo de ese modo que el ritmo de la sanación sea más lento.

Por otra parte, cuando un sanador regula la "voluntad" al sanar y, en lugar de ello, impregna con amor a la energía que él proyecta, se ha observado que el ritmo de la sanación es más rápido y que la energía pránica proyectada es asimilada fácilmente por el cuerpo.

EL RITMO VIBRATORIO DEL CUERPO ENERGETICO

El ritmo vibratorio del cuerpo energético varía de una persona a otra. Si el cuerpo energético del sanador tiene un ritmo vibratorio más alto que el del paciente, este se sentirá liviano y tal vez experimente una agradable sensación muy difícil de describir. Si el cuerpo energético del sanador tiene un ritmo vibratorio mucho más bajo que el del

paciente, este puede sentir pesadez, molestia y, a veces, dolor. El cuerpo energético del sanador suele estar más refinado que el del paciente.

Quienes son muy fumadores tienen cuerpos energéticos más burdos. El cuerpo energético de un fumador empedernido está lleno de manchas sucias, de color marrón. Este material de tonalidad marrón obstruye parcialmente los nadis o meridianos y, en consecuencia, afecta negativamente a la salud del fumador.

Las manchas de color marrón están situadas no sólo en los pulmones, sino también en otras partes del cuerpo energético; esas manchas causan enfermedades pulmonares y otras dolencias. Cuando un sanador cuyo cuerpo energético está más refinado se contamina con un fumador empedernido que accidentalmente lo ha tocado, el sanador se sentirá pegajoso, pesado y dolorido en la zona que le están tocando. Es importantísimo que el sanador no sea fumador o haya renunciado a fumar porque, en vez de mejorar, el paciente podría empeorar, especialmente si la parte que le están tratando es muy delicada.

A veces, el paciente puede sentir un leve dolor y pesadez en la parte que le están energizando, si el sanador está cansado y tuvo un día de mucha tensión emocional. El sanador debería descansar y reanudar la sanación al día siguiente o cuando se sienta mejor.

En contadas ocasiones, el paciente puede tener un cuerpo energético muy refinado o el ritmo vibratorio de su cuerpo energético puede ser mucho más alto que el del sanador. Ese paciente, si es tratado por un sanador cuyo cuerpo energético es más burdo, sólo experimentaría más molestia, y debería ser tratado por un sanador cuyo cuerpo energético sea tan refinado o más que el del paciente.

A medida que un sanador sigue practicando la sanación, su cuerpo energético se va limpiando y refinando gradualmente, su aura interna se torna más brillante y más densa, y llega a ser un sanador más potente.

SECUENCIA DE SANACIÓN

- A. Relajarse interiormente y energizar las manos
- B. Explorar el aura
 - Cuerpo etérico
 - Chakras
 - Órganos
 - Columna vertebral
- C. Barrido generalizado

- D. Barrido local en las partes congestionadas o dañadas con prana azul
- E. Limpiarse las manos hasta los codos con agua fría
- F. Conectar la lengua al paladar
- G. Separar axilas
- H. Concentrarse en la mano receptora (más) y en la dadora (menos)
- I. Absorber prana con la mano receptora y enviarlo con la mano dadora
- J. Comprobar
 - Falta energía: seguir energizando
 - Sobra energía: hacer barrido distributivo
- K. Sellar la parte tratada con color azul
- L. Cortar vínculo
- M. Limpiarse las manos hasta los codos con agua fría

Curso Prana 6

EL PRANA DE COLORES

EL PRANA ROJO

Propiedades:

1. fortalecedor,
2. cálido,
3. expansivo,
4. dilatante,
5. distributivo (mejora la circulación),
6. constructivo: repara rápidamente tejidos y células,
7. sustenta al cuerpo físico visible,
8. vitaliza la sangre, los tejidos y todo el esqueleto, y
9. estimulante y activador.

Aplicaciones:

1. fortalece los órganos o partes perezosos o debilitados,
2. dilata los vasos sanguíneos y las vías respiratorias,
3. mejora la circulación,

4. alergia,
5. heridas internas y externas,
6. cansancio o debilidad generales,
7. parálisis,
8. revive pacientes inconscientes, y
9. revive o prolonga la vida de pacientes moribundos.

Cuando se emplea el rojo, hay que usar prana rosado blanquecino o prana rosado. No use el prana rojo porque su reacción es contraria; en lugar de fortalecer, tendrá efecto debilitante sobre la parte que hay que tratar.

El prana rosado blanquecino o rosado tiene efectos dilatadores sobre los vasos sanguíneos y vías respiratorias. Ese prana es útil para tratar a pacientes con afecciones cardíacas o asma. No se debe usar el prana rojo porque puede causar inflamación o constricción. Tampoco se lo debe usar con enfermedades venéreas, pues estimula el rápido desarrollo de gérmenes venéreos.

EL PRANA ANARANJADO

Propiedades:

1. expulsa,
2. elimina,
3. descongiona,
4. limpia,
5. afloja (la energía enferma),
6. disuelve,
7. extrae o aparta, y
8. divide, fulmina y destruye.

Aplicaciones:

1. expulsa o elimina desechos, toxinas, gérmenes y energía enferma,
2. alergia,
3. afecciones de riñones y vejiga,
4. estreñimiento,
5. problemas menstruales,
6. disuelve coágulos,
7. artritis,
8. quistes, y

9. resfriados, tos y problemas pulmonares.

Cuando se usa el prana anaranjado, sólo se suele usar un anaranjado claro blanquecino o un anaranjado claro. El prana anaranjado tiene un efecto potentísimo; por eso, hay que evitarlo al tratar órganos delicados, como por ejemplo, los ojos, el cerebro y el corazón. Por razones de seguridad. evite usar el prana anaranjado en:

1. cabeza,
2. ojos,
3. cerebro,
4. zonas muy cercanas a la cabeza,
5. chakras mandibulares menores,
6. corazón,
7. chakra cardíaco delantero y trasero,
8. bazo, y
9. chakra esplénico delantero y trasero.

La energetización de órganos delicados mediante prana anaranjado puede causar un grave daño, como por ejemplo, desprendimiento de retina o hemorragia cerebral. La mano (o las manos) deben apuntar lejos de la cabeza cuando usted energetice directamente los pulmones, por su parte posterior, con prana anaranjado. No es aconsejable energetizar los chakras mandibulares menores con prana anaranjado, pues estos chakras también energetizan al cerebro. No aplique prana anaranjado en el bazo ni en el chakra esplénico porque este último está conectado directamente con todos los chakras mayores, incluidos los de la cabeza. El prana anaranjado debe usarse con precaución en el chakra del plexo solar y en el chakra umbilical, pues puede provocar diarrea. El prana anaranjado se usa para tratar el **estreñimiento**, pues estimula el movimiento intestinal. El prana anaranjado no debe usarse en los casos de apendicitis porque puede acelerar la rotura del apéndice inflamado. El prana anaranjado se usa también para facilitar la abstracción de la conciencia de un paciente moribundo.

El anaranjado claro blanquecino tiene, etérica y físicamente, fuerte efecto de **limpieza**. Etéricamente, expulsa la energía gastada o enferma. Físicamente, es esencial en la excreción de las heces. El anaranjado claro blanquecino y el rosado blanquecino se usan para tratar las alergias. También se pueden usar otros pranás de color en el tratamiento de la alergia. Pero, para resultados más duraderos y rápidos, especialmente en los casos de alergia aguda, tiene que usarse el anaranjado claro blanquecino y el rosado blanquecino.

EL PRANA VERDE

Propiedades:

1. descompone químicamente,
2. digestivo,
3. descongestionante,
4. limpiador,
5. desintoxicante,
6. desinfectante,
7. disolvente,
8. afloja la materia bioplásmica enferma, y
9. destruye o descompone las células muertas y enfermas.

Aplicaciones:

1. disuelve coágulos,
2. desinfecta,
3. resfriados,
4. fiebre, y
5. se lo usa en barrido localizado para descongestionar y aflojar energía enferma pertinaz.

El prana verde se suele usar para descongestionar y **limpiar** una parte enferma, aflojando la materia bioplásmica enferma. Luego de aflojarla, ésta se quita mediante barrido localizado, y luego se energetiza la parte afectada.

El aflojamiento y la expulsión de la materia bioplásmica enferma mediante prana verde permitirá que penetre prana nuevo en la parte afectada, restableciendo así la salud en la parte tratada. El prana verde es más suave y seguro en comparación con el prana anaranjado. Cuando hay que energetizar órganos internos con prana anaranjado, es aconsejable usar primeramente prana verde antes de proyectar prana anaranjado, como precaución.

Es aconsejable usar primeramente prana verde claro antes de energetizar con pranas más potentes, como por ejemplo, los pranas anaranjado, rojo y violáceo, como medida de precaución a fin de evitar posible reacción o daño extremo. La energetización primeramente con prana verde claro y después con prana anaranjado claro es muy eficaz para descongestionar, expulsar y limpiar física y bioplásmicamente la parte que se está tratando.

El prana verde claro se usa primeramente para descomponer la energía enferma, y luego el prana anaranjado claro para expulsar la energía enferma que se aflojó. Cuando el prana verde-anaranjado claro (más de prana verde y menos de prana anaranjado) se proyectan o cuando ambos pranasy son proyectados simultáneamente, los efectos de estos pranasy se multiplican varias veces; por lo tanto, el efecto es hasta cierto punto destructivo, y por ello se los usa en el tratamiento de ciertos tipos de cánceres. El prana azul se usa primeramente para localizar el efecto desintegrador de la energía pránica proyectada sobre la parte afectada.

EL PRANA AMARILLO

Propiedades:

1. cohesión o aglutinación,
2. asimilación, multiplicación y crecimiento,
3. estimulación nerviosa,
4. iniciación o puesta en marcha, y
5. necesario para tejidos, órganos y huesos sanos.

Aplicaciones:

1. fracturas,
2. problemas cutáneos,
3. reparación celular,
4. desarrollo de tejidos, órganos y huesos fuertes y sanos, y
5. mejoramiento de la asimilación.

El prana amarillo no debe usarse solo en el tratamiento de heridas, quemaduras o fracturas porque se formarán cicatrices o carnosidades en los tejidos.

EL PRANA AZUL

Propiedades:

1. desinfectante y desinflamante,
2. inhibidor,
3. localizador y contractor,
4. calmante y analgésico suave,
5. refrescante,
6. ductilidad o flexibilidad, y

7. coagulante.

Aplicaciones:

1. afecciones por infección,
2. eliminación del dolor,
3. reducción de la inflamación,
4. inhibición de chakras, órganos y motricidad,
5. inducción de descanso y sueño,
6. antihemorrágico, y
7. antifebril.

Curso Prana 7

EL PRANA VIOLÁCEO

El prana violáceo tiene las propiedades de todos los otros cinco pranas combinados, y es potente. Se lo usa para afecciones aguda.

Los pranas de colores violáceo suave, violáceo azulado suave y violáceo verdoso suave tienen efectos regeneradores y pueden ser usados para curar órganos y nervios dañados y para la curación rápida de heridas recientes.

El prana violáceo se usa para tratar infecciones agudas, como por ejemplo, la sífilis. No hay que usar el violáceo oscuro sobre las afecciones respiratorias, pues tendrá una reacción contraria y estimulará el desarrollo de virus pulmonares. Es mucho más seguro usar el prana de color violáceo claro blanquecino.

El prana de color violáceo tiene un efecto amplificador o multiplicador sobre las propiedades de los otros pranas de color, cuando se proyecta simultáneamente a estos.

Nunca proyecte pranas violáceo y rojo simultáneamente, puesto que el efecto es muy destructivo. Hará que algunas células energetizadas se calienten muchísimo hasta expandirse y estallar. No proyecte simultáneamente pranas violáceo y anaranjado pues el efecto es muy destructivo y hará que algunas células energetizadas estallen.

Tampoco proyecte simultáneamente pranas violáceo y amarillo pues provocará un crecimiento rápido y caótico de las células.

Sin embargo, el prana violáceo tiene efectos de amplificación y multiplicación, antes o después de haberse proyectado otro prana de color. Por ello, evite usar prana de colores oscuros cuando haya usado o esté por usar prana de color violáceo, puesto que puede producir efectos negativos. Puede usarse el prana rosado blanquecino para fortalecer una parte debilitada. O bien, una técnica más potente consiste en proyectar primero un color rosado blanquecino, y después un color violáceo claro blanquecino sobre una parte afectada, a fin de fortalecerla rápidamente. El efecto es muy poderoso y rápido. No use el rojo oscuro; porque su efecto es destructivo.

El prana blanco y el prana violáceo tienen las propiedades de todos los pranas de colores. La diferencia consiste en que el prana violáceo tiene un efecto de penetración mayor y es más fácil de asimilar que el prana blanco. En consecuencia, el prana violáceo es de efecto más rápido que el prana blanco.

La intención del sanador es la que suaviza y acrecienta el efecto del prana de color. Por ejemplo, el prana azul puede ser usado para inhibir un chakra o un órgano creando, cuando se lo proyecta, la firme intención de inhibir.

-

EL PRANA VIOLÁCEO ELECTRICO

Hay dos tipos de energía pránica violácea: una energía pránica violácea corriente y una energía pránica de color violáceo eléctrico. La primera aparece como un violáceo luminoso que es producto del prana circundante, como por ejemplo, los pranas del aire, del suelo y del sol. La segunda aparece como blanco brillante con violáceo claro en la periferia. Esto es producto del yo superior o del alma superior, cuyo punto de entrada es el chakra coronario, y por eso se la llama energía divina o energía del alma.

La energía pránica de color violáceo eléctrico tiene las propiedades de todos los otros pranas de colores, y es muchas veces más potente que la energía pránica violácea corriente. Tiene un rápido efecto regenerador sobre los órganos y nervios dañados, y también un fortísimo efecto desinfectante. La energía pránica de color violáceo eléctrico es muy eficaz para curar rápidamente afecciones agudas.

La energía pránica de color violáceo eléctrico oscuro tiene efecto destructivo en la mayoría de las personas, y se la puede usar en el tratamiento de tumores y cánceres. La parte que hay que tratar debe primeramente energetizarse con energía pránica de color azul oscuro antes de usar la energía pránica de color violáceo eléctrico oscuro o El violáceo eléctrico tiene también efectos psicológicos muy potentes y se lo usa para

tratar trastornos psicológicos. cualquier otra energía pránica destructiva, a fin de localizar el efecto.

La energía pránica de color violáceo eléctrico tiene mayor efecto amplificador o multiplicador sobre las propiedades de los otros pranas de colores, que el prana violáceo corriente. La energía pránica de color violáceo eléctrico no debe proyectarse simultáneamente con la roja, anaranjada, verde o amarilla, porque el efecto será muy destructivo.

Asimismo, no use prana de color oscuro antes o después de haber proyectado energía pránica de color violáceo eléctrico. El efecto es también muy destructivo. En ciertos casos, es correcto usar prana de color claro blanquecino antes o después de haber proyectado energía pránica de color violáceo eléctrico. Esta técnica es muy potente, pero también implica mayor riesgo. Si la técnica se aplica inadecuadamente, el resultado puede ser un efecto adverso permanente en el paciente.

La luz de color violáceo eléctrico ha sido programada por el alma superior; por ello, tiene conciencia propia y sabe con exactitud lo que hay que hacer. La luz blanca brillante tiene igual propiedad que la luz de color violáceo eléctrico, pero no ha sido programada por el alma superior. Por ello, la luz de color violáceo eléctrico es más eficaz que la luz blanca.

Cuando proyecte prana de color violáceo eléctrico, visualice el centro como blanco brillante, con violáceo claro en la periferia. El prana violáceo corriente se visualiza como blanco luminoso en el centro, con violáceo claro en la periferia.

La proyección de prana de color violáceo eléctrico, o de prana violáceo corriente dependerá de la intención o de la voluntad del sanador, y del grado de desarrollo de éste.

El uso eficaz de la energía pránica de color violáceo eléctrico depende de la habilidad del sanador para hacer que esta energía descienda. Hasta donde un sanador puede hacer descender al prana de color violáceo eléctrico depende del grado de desarrollo de su chakra coronario y del tamaño de su cordón espiritual. Los cordones espirituales de las personas corrientes de la actual civilización pueden, en cuanto a espesor, oscilar entre el de una fina tela de araña y el de un cabello. Ese cordón es difícil percibirlo clarivamente. Si el clarividente no sabe que ese cordón existe, tal vez ni siquiera lo note. Los sanadores cuyos chakras coronarios no estén desarrollados y aquellos cuyos cordones espirituales sean muy finos no podrán hacer descender suficiente energía divina o energía pránica de color violáceo eléctrico.

Los cordones espirituales de algunas personas religiosas y de algunos yoguis avanzados, y los de quienes meditan o rezan regularmente, suelen tener mayor espesor que los de las personas corrientes. Su diámetro puede ser de un centímetro o más. Los cordones espirituales de personas excepcionales son tan grandes que su

tamaño es igual o mayor que el de sus cabezas. Pero las personas de esta clase son escasas en el actual nivel de la evolución humana.

EL PRANA DORADO

Cuando la energía pránica de color violáceo eléctrico entra en contacto con el cuerpo etérico o bioplásmico, se convierte gradualmente en prana dorado.

Cuando el prana dorado es absorbido por el cuerpo físico, se convierte en rosado. El prana dorado tiene propiedades casi parecidas a las del prana de color violáceo eléctrico. El prana dorado es más suave y menos fluido que el prana de color violáceo eléctrico. El prana dorado tiene menos efecto limpiador que el prana de color violáceo eléctrico. En general, es mejor usar prana de color violáceo eléctrico para la energetización general, y prana dorado para la energetización localizada.

Las normas para el uso del prana dorado y de la energía pránica de color violáceo eléctrico son las mismas.

Las personas sanas tienen una sensación refrescante y placentera con la energía pránica de color violáceo eléctrico o con la energía pránica dorada. Sin embargo, quienes están agotados o no están muy sanos, tienen una sensación de calor.

Qué hacer en caso de duda

Cuando tenga dudas sobre qué color pránico debe usar, use prana blanco para las afecciones menores, y prana corriente de color violáceo claro blanquecino para las afecciones agudas. En general, es mejor usar prana blanco especialmente en bebés, niños de muy corta edad y pacientes ancianos. En ciertas ocasiones, cuando el prana blanco no sea suficientemente eficaz, se puede usar prana de color claro combinado con prana blanco.

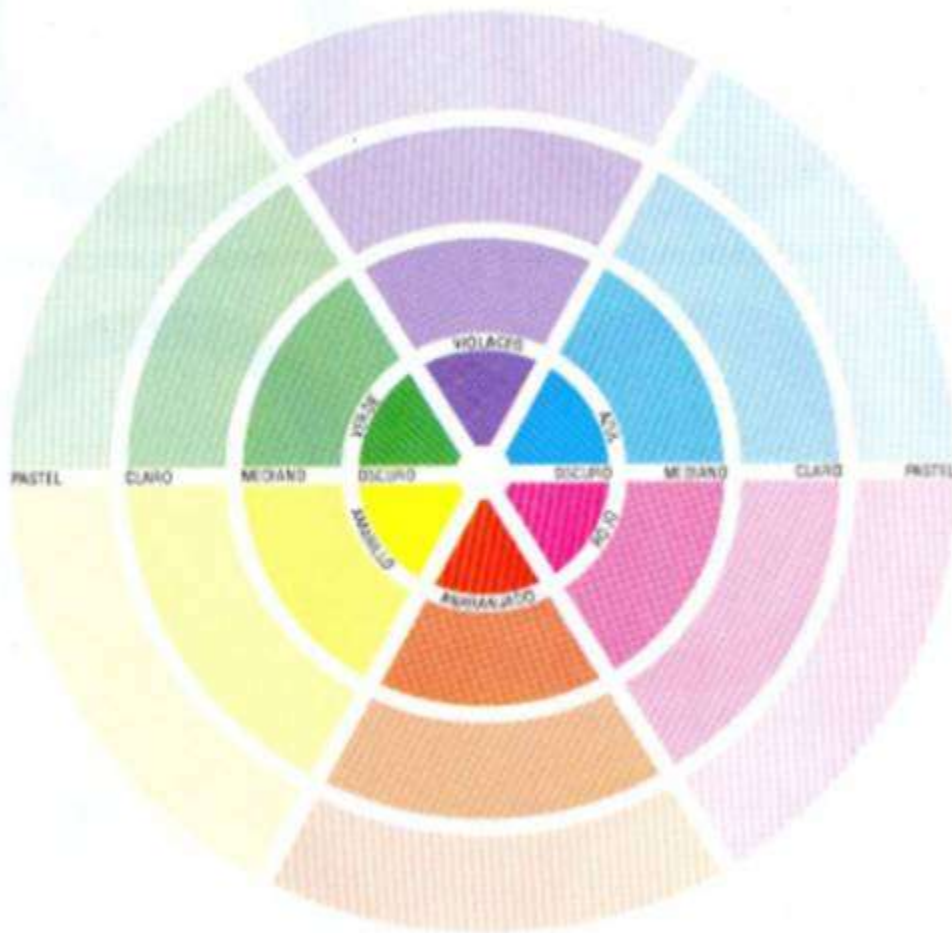
El grado de pureza de la energía pránica

La energía pránica tiene distintos grados de pureza. Si el cuerpo energético del sanador es denso, entonces la energía pránica que se proyecte también lo será. Si el sanador tiene un cuerpo más depurado, o más sutil, entonces la energía pránica más densa consiste en que el paciente tiende a congestionarse ya experimentar una reacción extrema. Por ejemplo, el paciente puede experimentar mareos, si tan sólo se proyecta una pequeña cantidad de energía pránica más densa sobre la zona de su cabeza. O el paciente puede experimentar dificultades respiratorias si se proyecta la energía pránica más densa sobre el chakra del plexo solar.

El grado de pureza del cuerpo energético del sanador depende de varios factores. Uno de ellos es la duración y la frecuencia de la curación. Los sanadores que aún son estudiantes o los sanadores noveles tienden a tener cuerpos energéticos más densos al comienzo, pero desarrollarán gradualmente, con práctica más constante, un cuerpo energético más sutil o depurado. Por esta razón, los pacientes de sanadores aprendices o noveles tienden a experimentar congestión pránica o reacciones extremas. El desarrollo de un cuerpo energético más depurado puede acelerarse si la persona practica el vegetarianismo y medita con regularidad.

La energía pránica más densa es mucho más grande que la energía pránica depurada o sutil. La energía pránica depurada tiene efecto más penetrante, su asimilación es más rápida, y se puede proyectar mayor cantidad de energía pránica a los pacientes, sin causar reacciones extremas. Tiene efecto más penetrante, en el sentido de que puede traspasar rápidamente los cuerpos energético y físico del paciente con menos resistencia, puesto que es muy diminuta o sutil. En el caso de la energía pránica más densa, la energía vital tarda más tiempo en filtrarse en los cuerpos energético y físico del paciente.

Cuando se proyecta energía pránica muy depurada en la parte afectada, la asimilación es muy rápida. En otras palabras, los sanadores que poseen cuerpo energético más depurado producen alivio y cura más rápidos que aquellos cuyo cuerpo energético es más denso.



El aura interna de los sanadores comunes mide entre medio metro y un metro, y su cuerpo energético no suele ser muy depurado. Los sanadores más avanzados tienen un aura interna de alrededor de dos metros o más, y su cuerpo energético es más depurado. Los sanadores pránicos muy avanzados pueden tener un aura interna de más de cincuenta metros, y su cuerpo energético es extremadamente depurado.

Si el sanador tiene un cuerpo energético muy depurado, entonces puede proyectar más energía pránica sobre el paciente sin causar congestión pránica. Por ejemplo, un sanador muy avanzado puede aumentar el aura interna del paciente, de unos siete centímetros a unos noventa centímetros, sin causar malestar o congestión pránica en el paciente.

En resumen, el cuerpo energético puede depurarse:

- a. siendo vegetariano,
- b. meditando regularmente,
- c. sanando regularmente,
- d. absteniéndose de fumar,
- e. haciendo el mínimo uso de bebidas alcohólicas, o si es posible, evitando su consumo, y
- f. absteniéndose de drogas y alucinógenos que produzcan adicción.

El hábito de fumar, el consumo de bebidas con alto contenido alcohólico y el uso de drogas y alucinógenos que produzcan adicción deberán ser definitivamente evitados debido a sus efectos: ensucian y obstruyen al cuerpo energético.

El karma

Cuando una persona hace algo con intención buena o mala, el efecto kármico puede llegar a decuplicarse. He aquí el principio que respalda al diezmo.

Cuando se planta un grano de arroz, no sólo se cosecha un grano de arroz sino que se cosecha muchas veces lo que se plantó. Cuando se planta una semilla de mango, se obtiene un árbol de mango que producirá muchos mangos.

Cuando aspirantes espirituales, en su carácter de sanadores, realizan algo, con intención buena o mala, el efecto kármico podría centuplicarse. No exageramos en esto, y hay que tomarlo al pie de la letra. El mal uso deliberado de la energía individual o de lo que se enseña en este curso producirá graves repercusiones kármicas.

Usted no tiene que aceptar ciegamente estas explicaciones. Podrá experimentar haciendo algo que no sea demasiado negativo, y observar qué sucede. También podrá tratar de hacer algo positivo, como por ejemplo, dar su diezmo, y observar qué sucede. Muy a menudo, el efecto kármico no ocurre globalmente sino de manera gradual y escalonada, pero aun así los efectos kármicos negativos son graves.

La ley kármica no es fatalista sino determinada o dirigida por uno mismo. Esto significa sencillamente que somos responsables y debemos dar cuenta de nuestras acciones, palabras y sentimientos o pensamientos. No podemos culpar a los demás, a los parientes, a lo que nos rodea ni a algunas fuerzas invisibles, por los problemas o trastornos que estamos experimentando. Si estamos en problemas, entonces debemos salir de ellos con o sin ayuda externa. Si tenemos mucha mala suerte, pasamos estrecheces o padecemos injusticia, entonces debemos meditar y aprender todas las lecciones que eso nos enseñe. No debemos obrar bien con el fin de generar karma bueno.

Debemos trabajar claramente con ahínco e inteligencia para mejorar nuestro estado. Podremos revertir un estado adverso valiéndonos de las lecciones que aprendamos, de las buenas acciones que realicemos y del trabajo arduo e inteligente que hagamos. A los karmas negativos los expiamos o vencemos mediante purificación personal y logro de fuerza interior y sabiduría.

Curso Prana 8

TÉCNICAS DE SANACIÓN AVANZADA

Fundamentos de la sanación

Quien practique la sanación deberá recurrir nuevamente a sus fundamentos, sin importar cuán avanzado esté en esta disciplina. Por ejemplo, aunque un sanador sea muy potente, el paciente deberá ser o volverse receptivo, a fin de que la curación tenga lugar.

El sanador debe recordar los siguientes conceptos y **técnicas fundamentales** de la sanación pránica:

1. los dos principios fundamentales de la cura pránica: la limpieza y la energetización;
2. las causas externas e internas de las enfermedades;
3. las siete técnicas fundamentales de la curación pránica:
 - a. la sensibilización,
 - b. el examen,
 - c. la limpieza,
 - d. el incremento de la receptividad,
 - e. la energetización,

- f. la estabilización,
- g. la liberación o corte del vínculo etérico;
- 4. cómo deshacerse adecuadamente de la energía enferma,
- 5. el lavado de las manos para evitar la contaminación,
- 6. cuándo un sanador no debe curar.

El diagnóstico y el acopio de antecedentes adecuados requieren la realización de reiterados exámenes. Hay que examinar una y otra vez al paciente, de manera concienzuda. La limpieza y la energetización deben ser efectuadas concienzudamente. Es importantísimo estabilizar con energía pránica celeste blanquecina, después de la energetización. Abstráigase y ponga en circulación la energía pránica que liberó, después de efectuar el tratamiento pránico, procediendo a cortar el vínculo etérico. Hay que indicar al paciente que, después del tratamiento pránico, no lave la parte tratada hasta que hayan transcurrido de doce a veinticuatro horas. A quienes padecen afecciones agudas se les debe indicar que no se duchen ni bañen dentro de las veinticuatro horas después del tratamiento pránico. A fin de disminuir o evitar contaminarse con energía enferma, sacuda reiteradamente su mano, incluso cuando está energetizando. Asimismo, lave siempre sus manos con agua y sal, después de curar.

Los estudiantes de sanación avanzada a veces se enfrascan tanto en complejas técnicas de curación que olvidan lo básico de la curación pránica y, de ese modo, cometen errores fundamentales. Esto es, en especial, para los sanadores potentes: cuando energeticen, recuerden también estos puntos importantes:

Si la energía pránica que se proyecta está impregnada con **compasión, bondad y amor**; entonces la asimilación de aquella será más rápida y el resultado será también unacuración más rápida. Si la energía pránica que se proyecta está impregnada con **demasiada voluntad**, entonces la asimilación es muchísimo más lenta y tiene un efecto aturdidor sobre las células, y el resultado de esto es una curación más lenta o, en algunos casos, el efecto podría ser incluso destructivo. Si la energía pránica que se proyecta está impregnada con **ira o irritación**, el efecto será destructivo. Entonces, el paciente empeorará en vez de mejorar.

Principios de sanación

Se ha observado que ciertos conceptos fundamentales son más fáciles de comprender si se los clasifica.

El principio de la fuerza vital. Para que exista vida física, ésta debe tener fuerza o energía vital. La fuerza vital es esencial para la vida física. También es necesaria para la existencia de formas de vida más sutiles. Esta fuerza vital ha recibido distintas denominaciones: prana, ruah, chi, manna y muchas otras.

La curación rápida se produce mediante un incremento del nivel de la fuerza vital o de la energía pránica de la parte afectada o de todo el cuerpo.

El principio de impregnabilidad. La fuerza o energía vital nos circunda totalmente. Es impregnante; en realidad, estamos en un océano de fuerza vital.

En base a este principio, un sanador puede obtener energía pránica o fuerza vital de lo que lo rodea, y darla al paciente, sin agotarse.

El principio de energía enferma. La enfermedad existe no solamente en forma física sino también en forma energética. La enfermedad en la forma energética se llama energía enferma o materia bioplásmatica enferma. A la energía enferma se la ve, clarivamente, de color grisáceo u oscuro.

El principio de transmisibilidad. La fuerza o energía vital puede ser transmitida de una persona a otra persona o a otro objeto, o de un objeto a otro objeto o a una persona.

El principio de contaminación. La energía enferma es transmisible. Podría transmitirse de un paciente a otro, o bien a un sanador. La energía enferma de un sujeto podría contaminar a una persona, un objeto, un animal o una planta. En consecuencia, es sumamente importante que los sanadores, para evitar la contaminación, sacudan sus manos cuando efectúen barrido y después de la energetización, y que laven sus manos y brazos después de efectuar limpieza y energetización.

El principio de controlabilidad. La fuerza vital y la energía enferma pueden ser controladas y dirigidas mediante la voluntad o mediante la "intención".

El principio de limpieza y energetización. Dar fuerza vital no es suficiente para curar; también es necesario quitar la energía enferma. Se llama limpieza a la remoción de la energía enferma y se llama energetización al hecho de dar fuerza vital a un paciente o a un objeto. La curación se acelerará con la aplicación del principio de limpieza y energetización.

El principio de reacción radical. Es probable que tenga lugar una crisis en forma de empeoramiento temporal del estado cuando la energetización se efectúe sin quitar la energía enferma. Esto se denomina reacción radical, la cual podría evitarse o disminuirse mediante una concienzuda limpieza.

El principio de receptividad. El paciente tiene que ser receptivo, o por lo menos, natural, a fin de recibir la energía pránica que se le proyecta. El hecho de que se relaje le sirve también de ayuda para aumentar su grado de receptividad. Sin ésta, no absorberá la energía pránica que se le proyecte, o sólo absorberá una cantidad mínima. Es probable que los pacientes no sean receptivos porque: están mal predispuestos para esta clase de cura, personalmente no les gusta el sanador, no quieren curarse o, en general, carecen de toda receptividad.

El principio de estabilización. La energía pránica que se proyecta tiende a dispersarse si no se la estabiliza. La estabilización se efectúa mediante la energetización de la parte tratada con prana celeste blanquecino, o bien, cubriendo la parte tratada con prana azul pastel mientras la mano se mueve como si estuviera frotando. Los síntomas tienden a repetirse si no se efectúa la estabilización.

El principio de puesta en circulación. Para que la curación tenga lugar, es necesario que se ponga en circulación a la energía pránica que se proyecte. De lo contrario, una porción considerable volverá al sanador. Esa puesta en circulación se efectúa mediante abstracción y cortando el vínculo etérico. El sanador puede ser afectuoso y solícito, pero, al mismo tiempo, abstraerse. En este caso, abstraerse no significa que se comporte con frialdad.

El principio de correspondencia. Lo que afecte al cuerpo energético o al cuerpo etérico tenderá a afectar al cuerpo físico, y lo que afecte al cuerpo físico tenderá a

afectar al cuerpo energético. Cuando se cure el cuerpo energético, también se curará el cuerpo físico.

El principio de interconexión. El cuerpo del paciente y el cuerpo del sanador están mutuamente conectados, pues son parte del cuerpo energético de la tierra. En un nivel más sutil, esto significa que somos parte del sistema solar.

Estamos interconectados con todo el cosmos.

El principio de dirigibilidad. La fuerza vital puede ser dirigida. El enfoque de nuestra atención marca su rumbo; la fuerza vital sigue el pensamiento. La sanación a distancia se basa en los principios de dirigibilidad e interconexión.

Curso Prana 9

LA SANCIÓN CON PRANA DE COLORES

Hay tres métodos de energetización con pranas de colores:

1. mediante visualización,
2. mediante el uso de la técnica de los chakras,
3. mediante la combinación de visualización y técnica de los chakras.

Técnica de visualización

Cuando usted aplique la visualización, límitese a efectuar respiración pránica o la técnica de los chakras de la mano y visualice el prana de color específico que sale de su mano. No visualice el prana de color específico que ingresa; visualice tan sólo el prana de color específico que se proyecta desde el chakra de su mano. Por ejemplo, si quiere energetizar con prana verde, límitese a visualizar luz verde que se proyecta desde el chakra de su mano.

Practique esto regularmente, para poder asegurarse de que el prana de color que proyecte es el que usted se propuso. Es muy posible que esté visualizando prana verde que se proyecte desde el chakra de su mano, pero que en realidad esté saliendo prana

celeste. O es probable que usted trate de proyectar prana rosado, pero que esté saliendo prana rojo oscuro. La práctica es necesaria para adquirir pericia en la proyección de pranas de colores.

Técnica de los chakras

En el caso de la técnica de los chakras, usted se limita a elegir un chakra que sea la fuente que proporcione el prana o los pranas de colores específicos necesarios.

Por ejemplo, si quiere tratar una infección con prana azul o azul verdoso, puede obtener prana de los alrededores mediante su chakra laríngeo y proyectar el prana azul o azul verdoso, con el chakra de su mano. Esto puede hacerlo sencillamente, efectuando respiración pránica y, de manera simultánea, concentrándose en su chakra laríngeo o en el chakra de su mano. Debe crear la intención de obtener prana con su chakra laríngeo y de proyectarlo con el chakra de la mano. Esto equivale a la técnica de energización que se enseñó en la curación pránica elemental. En vez de concentrarse en los chakras de las manos izquierda y derecha, usted se limita a concentrarse en su chakra laríngeo y en el chakra de su mano.

Técnica de visualización y de los chakras

En muchos casos, el solo uso de la técnica de los chakras no basta. Es necesario combinar la técnica de la visualización con la técnica de los chakras, a fin de proyectar la clase y la tonalidad correctas de prana. Si el sanador no es experto en visualización, debe tener, por lo menos, la intención de proyectar la clase específica y la tonalidad correcta de prana que se requiera.

Técnica de los chakra fundamental (raíz) y de la mano

En el caso de la técnica de los chakra fundamental (que es llamado indistintamente chakra raíz, o chakra coccígeo) y de la mano, el chakra fundamental es usado como chakra-fuente, y el chakra de la mano es usado como chakra-proyector. Los pranas de la tierra y del aire se obtienen con el chakra fundamental y se proyectan con el chakra de la mano.

Procedimiento:

1. Concéntrese simultáneamente en el chakra fundamental y en el chakra de la mano: La concentración se efectúa mediante el solo hecho de sentir la base de la columna vertebral y el centro de la palma energizadora.

2. No se concentre de más. Límitese a relajarse y efectuar respiración pránica profunda.

3. Visualice la energía pránica requerida que se está proyectando desde el chakra de la mano. Usted no tiene que forzar ni exigir de más a su fuerza de voluntad. No tiene que visualizar la energía pránica requerida que fluye desde el chakra fundamental hacia el chakra de la mano, pues esto exige demasiado esfuerzo y hará que su concentración sea irregular.

Límitese a visualizar la energía pránica requerida que sale de su mano. Esto es muy importante. Mediante el uso de la técnica de los chakras fundamental y de la mano se puede proyectar la siguiente energía pránica:

1. roja,
2. anaranjada,
3. amarilla,
4. roja anaranjada, y
5. amarilla anaranjada.

La de color **rojo-anaranjado** claro blanquecino se usa para la curación rápida de heridas recientes. La **amarilla anaranjada** clara blanquecina se usa para la curación rápida de fracturas y de desgarros de tendones.

La de color **rosado blanquecino** se visualiza como blanco luminoso (alrededor del setenta por ciento) en el centro, con rosado (alrededor del treinta por ciento) en la periferia. Aplique el mismo procedimiento de visualización para la anaranjada clara blanquecina (el blanco es de alrededor del ochenta por ciento o más, y el anaranjado claro es de alrededor del veinte por ciento o menos).



O bien, visualice luz blanca luminosa (prana blanco) que se está proyectando, y luego añada una tonalidad de prana rosado. Aplique el mismo procedimiento para el prana anaranjado claro blanquecino y el amarillo claro blanquecino.

En el caso del **amarillo anaranjado** claro blanquecino, el blanco es de alrededor del setenta por ciento; el amarillo, de alrededor del quince por ciento; y el anaranjado, de alrededor del quince por ciento. La proporción de anaranjado y amarillo es de alrededor del 50/50, con amarillo claro levemente más que anaranjado claro.

Técnica de los chakras laríngeo y de la mano

En el caso de la técnica de los chakras laríngeo y de la mano, se usa al chakra laríngeo como chakra-fuente, y al chakra de la mano como chakra proyector.

Procedimiento:

1. Concéntrese simultáneamente en el chakra laríngeo y el chakra de la mano. La concentración se efectúa con el solo hecho de sentir la garganta y el centro de la palma energizadora.
2. No se concentre de más. Limítese a relajarse y efectúe respiración pránica profunda.
3. Visualice la energía pránica requerida que se está proyectando desde el chakra de la mano. Mediante el uso de la técnica de los chakras laríngeo y de la mano se puede proyectar la siguiente energía pránica:

1. azul,
2. verde,
3. azul verdoso.

El **azul verdoso** claro blanquecino se usa para tratar quemaduras recientes, infecciones, inflamaciones, intoxicación con alimentos, y también para detener hemorragias.

El **celeste blanquecino** se visualiza como blanco (alrededor del setenta por ciento) en el centro, y celeste (alrededor del treinta por ciento) en la periferia. El verde claro blanquecino se visualiza como blanco (alrededor del setenta por ciento) en el centro, y verde claro (alrededor del treinta por ciento) en la periferia. O bien, visualice la luz blanca luminosa (prana blanco) que está proyectando, y añada luego una tonalidad celeste. Aplique el mismo procedimiento para el verde claro blanquecino. El celeste verdoso blanquecino se visualiza como blanco (alrededor del setenta por ciento) en el centro, celeste



(alrededor del veinte por ciento) en la periferia, y verde claro (alrededor del diez por ciento) en la periferia del celeste.

Técnica de los chakras coronario y de la mano

En el caso de la técnica de los chakras coronario y de la mano, el chakra coronario se usa como chakra receptor, y el chakra de la mano, como chakra proyector.

Procedimiento:

1. Concéntrese simultáneamente en el chakra coronario y en el chakra de la mano. La concentración se efectúa con el solo propósito de sentir su coronilla y el centro de su palma.
2. No se concentre en exceso. Límitese a relajarse y efectúe respiración pránica profunda.
3. Visualice la energía pránica requerida que se está proyectando desde el chakra de la mano.

No es aconsejable usar el ajña chakra como chakra-fuente porque, en el caso de los sanadores potentes y voluntariosos, el uso de la técnica de los chakras ajña y de la mano tendrá efectos destructivos sobre el paciente.

La energía sanadora divina, procedente de su Yo superior o de su alma superior, y del prana del aire, es obtenida y absorbida por el chakra coronario, y se proyecta mediante su chakra de la mano. La energía pránica del alma es de color violáceo eléctrico, o blanco o dorado eléctricos. La cantidad de energía pránica del alma o de energía sanadora divina que pueda obtenerse depende del desarrollo espiritual de quien practique esto. Cuanto más desarrollado sea este último, más grande es el chakra coronario y más denso es el «cordón espiritual» que conecta al chakra coronario con el yo superior. El cordón espiritual es apenas visible en una persona corriente.

La técnica de los chakra coronario y de la mano puede usarse para proyectar el siguiente tipo de energía pránica:

1. prana blanco eléctrico (energía sanadora divina),
2. prana violáceo eléctrico (energía sanadora divina),
3. prana dorado (energía sanadora divina),
4. prana violáceo corriente, 5. prana violáceo azulado corriente (menor proporción de azul que de violáceo),
6. prana violáceo verdoso corriente (menor proporción de verde que de violáceo),
7. prana amarillo verdoso.



Tenga en cuenta que hay **dos tipos** de energía pránica violácea: la energía pránica violácea eléctrica y la energía pránica violácea corriente. El prana **violáceo eléctrico** tiene las propiedades de los otros pranas de colores. Tiene conciencia propia, y sabe adonde ir y que hacer. Tiene efecto regenerador, y es mucho más potente que el prana violáceo corriente. Se usa principalmente en las afecciones agudas.

El prana **violáceo corriente**, el prana **violáceo azulado** corriente y el prana **violáceo verdoso** corriente pueden usarse para regenerar órganos, nervios y células cerebrales que estén dañados. También se los puede usar para curar rápidamente heridas recientes. El **amarillo verdoso** tiene también un efecto regenerador.

La técnica de los chakras coronario y de la mano es sencilla y fácil de aprender. Los sanadores principiantes sólo pueden obtener una minúscula cantidad de energía curadora divina o energía pránica violácea eléctrica, pues sus chakras coronarios son muy pequeños y el cordón espiritual tiene tan sólo el espesor de una tela de araña o de un cabello. La meditación regular es aconsejable para acelerar el desarrollo de nuestro chakra coronario y cordón espiritual.

El prana **violáceo eléctrico** se visualiza como blanco brillante (alrededor del setenta por ciento) en el centro, con violáceo eléctrico (alrededor del treinta por ciento) en la

periferia. El prana corriente de color violáceo claro blanquecino se visualiza como blanco luminoso (alrededor del setenta por ciento) en el centro, con violáceo claro (alrededor del treinta por ciento) en la periferia. El prana corriente de color violáceo claro blanquecino puede visualizarse como luz blanca luminosa (prana blanco), añadiendo luego una tonalidad violácea clara. El prana corriente de color **violáceo azulado** claro blanquecino se visualiza como blanco luminoso (alrededor del setenta por ciento) en el centro, con violáceo claro (alrededor del veinte por ciento) en la periferia, y celeste (alrededor del diez por ciento) en la periferia del violáceo claro. El prana corriente de color **violáceo verdoso** claro se visualiza como blanco luminoso (alrededor del setenta por ciento) en el centro, con violáceo claro (alrededor del veinte por ciento) en la periferia, y verde claro (alrededor del diez por ciento) en la periferia del violáceo claro. El prana **amarillo verdoso** claro blanquecino se visualiza como blanco (alrededor del setenta por ciento) en el centro, con amarillo claro (alrededor del quince por ciento) en la periferia, y verde claro (alrededor del quince por ciento) en la periferia del amarillo claro.

El barrido general avanzado

El barrido general puede hacerse con **prana verde claro** blanquecino, a fin de ablandar la energía enferma y facilitar su remoción.

Técnica del barrido en sentido contrario a las agujas del reloj

El proceso de limpieza puede acelerarse moviendo la mano una o dos veces en sentido contrario a las agujas del reloj, y sacudiéndola luego. El procedimiento se repite tantas veces como sea necesario, hasta que la parte afectada esté totalmente limpia. Cuando esta técnica se combine con barrido localizado avanzado, limpiará rápidamente a la parte afectada y producirá un alivio muy rápido.

Esta técnica se emplea de forma localizada, en particular sobre órganos enfermos y sobre chakras que estén obstruidos y muy sucios.

Barrido localizado avanzado (de aflojamiento o descongestionamiento)

En caso de que la energía enferma sea difícil de quitar o muy pertinaz, es aconsejable aplicar barrido localizado, alternadamente con prana **verde** claro blanquecino y prana **anaranjado** claro blanquecino, para aflojar la energía enferma pertinaz. Obsérvese la

frecuencia: primero, prana verde y luego, prana anaranjado. Este modo de actuar es más seguro. Si se efectúa adecuadamente la limpieza de la parte afectada, entonces habrá un rápido alivio parcial o completo. Esta técnica es mucho más rápida que el barrido localizado corriente. Mediante barrido alternado con prana verde claro blanquecino y anaranjado claro blanquecino pueden limpiarse rápida y totalmente el chakra sexual, el chakra fundamental y los chakras menores de brazos y piernas.

No use prana anaranjado en órganos delicados o zonas prohibidas.



La limpieza de los órganos delicados

Si la parte afectada es muy delicada, o está cerca de un órgano delicado aplique barrido localizado con prana **verde** claro blanquecino. O bien con prana verde claro blanquecino y prana **violáceo corriente** claro blanquecino. Estas técnicas producen también rápido alivio y son muy seguras. Mediante barrido alternado con prana verde claro blanquecino y violáceo corriente claro blanquecino, o sólo mediante barrido y prana verde claro blanquecino se pueden limpiar rápida y totalmente los chakras coronario, frontal, ajña, occipital, mandibular, laríngeo, laríngeo secundario, cardíaco, del plexo solar, esplénico y umbilical.

A veces, la causa de una afección puede ser la obstrucción parcial de finísimos canales bioplásmaticos. Ejemplo de esto sería la **miopía** o la **presbicia**. El prana desechable y la energía enferma de la zona ocular, se afloja y divide en finísimas partículas mediante la energetización con prana verde claro blanquecino. Proyecte un poco de prana amarillo claro blanquecino hacia el conjunto de estas finas partículas para quitarlas más fácilmente, y luego aplique barrido localizado. El prana amarillo es preferible al prana azul, porque este último tiende a quitar no sólo el prana desechable sino también el prana nuevo.

Recuerde que el prana verde claro se usa para aflojar y limpiar los órganos delicados, como los ojos y el cerebro. El prana anaranjado no se usa porque es demasiado potente y puede tener, como resultado, efectos colaterales indeseables. No es necesario correr riesgos innecesarios. Las técnicas pránicas avanzadas, aplicadas con propiedad, producirán habitualmente resultados rápidos e increíbles.

Curso Prana 10

APLICACIONES GENERALES

Quienes estudien curación pránica podrán llegar a ser sanadores más potentes y eficaces, mediante la práctica regular de la Meditación. La Meditación hace que los chakras se agranden y muevan mucho Más rápidamente. Esto hace que el cuerpo energético y las auras del practicante se agranden, Condensen y depuren más. De ese modo, permite que el practicante cure muy rápidamente y con más eficacia.

Cómo activar los chakras

A veces, es necesario activar el chakra para obtener una curación más avanzada y más rápida. El tiempo que el chakra permanecerá activado depende de la necesidad y de la destreza del sanador.

1. Examine frontal y lateralmente el chakra que ha de activar.
2. Aplique concienzudamente barrido localizado. Esto es muy importante. Un chakra poco activado puede ser normalizado gradualmente, limpiándolo con regularidad.
3. Desde el chakra del plexo solar hasta el chakra coronarlo, use prana violáceo corriente claro blanquecino o violáceo corriente claro para activar.
4. Para los chakras que están debajo del chakra del plexo solar, use prana rosado blanquecino o prana rosado a fin de activar.
5. Cuando energetice, mediante voluntad y visualización simultáneas agrande y brillante el chakra.
6. Vuelva a examinar el chakra.
7. A fin de que el chakra permanezca activado durante largo tiempo, estabilícelo mediante la proyección de un poco de prana celeste blanquecino para impedir que el prana rosado proyectado se disipe. El efecto será inhibitor si usted proyecta prana azul oscuro o demasiado prana celeste.
8. Ponga en circulación la energía pránica que proyectó.

Cómo inhibir los chakras

1. Examine frontal y lateralmente el chakra que ha de inhibir.
2. Aplique concienzudamente barrido localizado. Esto es muy importante. Un chakra sobreactivado puede ser normalizado gradualmente con solo limpiarlo concienzudamente. Es más difícil inhibir un chakra sobreactivado, a menos que se lo haya limpiado suficientemente.
3. Energetice el chakra con prana celeste, para inhibirlo.
4. Cuando energetice, mediante voluntad y visualización simultáneas achique el chakra.
5. Vuelva a examinarlo.
6. Ponga en circulación la energía pránica que proyectó.

Cómo fortalecer

Use prana rosado blanquecino para fortalecer los órganos o partes que se debilitaron. Es más seguro usar prana rosado blanquecino que prana rosado.

Evite usar prana rojo oscuro, pues su efecto es debilitante y puede causar inflamación. Desde el cuello hasta la cabeza, use prana corriente violáceo blanquecino en lugar de prana rojo para fortalecer.

1. Examine al paciente y luego, vuelva a examinarlo durante el tratamiento.
2. Aplique concienzudamente barrido localizado en la parte afectada.
3. Energetice la parte o el órgano que se debilitaron, aplicando un poco de prana verde claro blanquecino, y luego, prana rosado blanquecino. Para fortalecer más la parte afectada, puede energetizarla con prana violáceo corriente claro blanquecino. Esto tiene que hacerlo con precaución, pues esta técnica es muy potente. Jamás energetice simultáneamente con pranos rojo y violáceo, pues el efecto es muy destructivo.
4. Desde el cuello hasta la cabeza, use prana verde claro blanquecino, y luego, más prana corriente violáceo claro blanquecino.
5. Estabilice y ponga en circulación la energía pránica que proyectó.

Cómo inhibir

Podrá usar prana azul para inhibir un chakra y su órgano u órganos correspondientes, si es necesario. Por ejemplo, un paciente con úlcera gástrica tiene sobreactivados el chakra del plexo solar y el estómago. El chakra del plexo solar y el estómago están llenos de energía roja sucia. El chakra del plexo solar y el estómago pueden ser inhibidos mediante concienzuda limpieza y energetización con prana celeste blanquecino.

1. Examine al paciente y luego, vuelva a examinarlo durante el tratamiento.
2. Podrá usar prana azul para inhibir un órgano o una parte que estén sobreactivos.
3. Aplique concienzudo barrido localizado en el órgano sobreactivo.
4. Energetice el órgano sobreactivo, con prana verde claro blanquecino y luego, con más prana celeste blanquecino o prana celeste.
5. No use prana azul oscuro porque el órgano puede inhibirse de más, y esto puede causar constricción.
6. Ponga en circulación la energía pránica que proyectó.

Cómo localizar

En ciertos casos es mejor energetizar primeramente la parte que hay que tratar, aplicando prana celeste blanquecino o prana celeste, a fin de localizar la energía pránica que se proyectará.

La localización se usa en las siguientes situaciones:

1. Para disminuir el desperdicio de energía y producir resultados curativos más rápidos mediante localización de las energías pránicas proyectadas hacia la parte afectada.

Por ejemplo, cuando cure una herida reciente, use primeramente prana celeste para localizar o disminuir la dispersión de prana rojo-anaranjado claro blanquecino que se proyectará. Si usted no usa primeramente el prana azul, entonces gran parte del prana rojo-anaranjado claro blanquecino que proyecte se dispersará en otras partes del cuerpo, en lugar de concentrarse en la parte afectada, y el resultado de esto será una curación más lenta.

2. Para localizar el efecto desintegrador (propio de las energías pránicas de tipo destructivo) sobre las partes afectadas. El uso del prana celeste o del prana azul oscuro depende del grado de destructividad de la energía pránica que se use. Es muy importante que se proyecte una cantidad suficiente de prana azul; de lo contrario, las energías destructivas se dispersarán hacia otras partes. Esto puede causar problemas innecesarios. Debe proyectar prana azul oscuro si usted usará pranas verde oscuro o anaranjado oscuro. Si proyectara energías destructivas durante mucho tiempo, entonces, primeramente deberá proyectar prana azul durante más tiempo.

En otras palabras, el prana azul debe ser de una cantidad ligeramente mayor que las energías destructivas que usted proyecte.

Técnica de limpieza de los órganos internos

El chakra del plexo solar es la cámara compensadora de las energías pránicas procedentes de los chakras inferiores y superiores. Está ubicado en el centro del tronco, sitio de la mayoría de los órganos internos.

A los órganos internos se los puede limpiar mediante barrido del chakra del plexo solar y mediante su energetización con prana celeste blanquecino, verde claro blanquecino y anaranjado claro blanquecino.

El prana azul se usa para dar más seguridad a la técnica. Esta técnica de curación puede limpiar rápidamente el chakra del plexo solar, el cual es causa principal de muchas afecciones agudas. Es muy importante que el prana anaranjado que se proyecte sea claro y blanquecino, no medianamente anaranjado ni anaranjado oscuro.

1. Examine al paciente y luego, vuelva a examinarlo durante el tratamiento.
2. Aplique dos veces barrido general.
3. Aplique concienzudamente barrido localizado en el chakra delantero y trasero del plexo solar.
4. Energetice el chakra delantero del plexo solar con un poco de prana celeste blanquecino, y luego, con más prana verde claro blanquecino, y prana anaranjado claro blanquecino.
5. O bien, energetice el chakra delantero del plexo solar, con prana verde claro blanquecino, y luego, con prana anaranjado claro blanquecino. Este paso es más potente y rápido que el n° 4, pero requiere mayor habilidad.
6. Si el paciente experimenta una reacción o un dolor extremos en cierta(s) parte(s) del cuerpo, aplique inmediatamente barrido localizado hasta que haya un alivio completo.
7. Ponga en circulación la energía pránica que proyectó.

Esta técnica curativa es utilísima para el tratamiento de afecciones (especialmente, infecciones) agudas. Es preferible no aplicar esta técnica en casos de infección intestinal, puesto que puede provocar diarrea o empeorar una hemorragia interna. No aplique esta técnica a mujeres embarazadas



Curso Prana 11

Técnica de limpieza del chakra del plexo solar

Muchas afecciones agudas tienen **origen emocional**. En otras palabras, queda afectado el chakra del plexo solar. La aplicación de barrido corriente en el chakra delantero y trasero del plexo solar es poco efectiva; es preferible la aplicación de la técnica de barrido en sentido contrario a las agujas del reloj.

Energetice el chakra del plexo solar delantero y trasero con prana **celeste** blanquecino, **verde** claro blanquecino y **anaranjado** claro blanquecino.

Los efectos de los pranas verde y anaranjado son de limpieza y expulsión, mientras que el prana azul se usa para dar más seguridad a esta técnica.

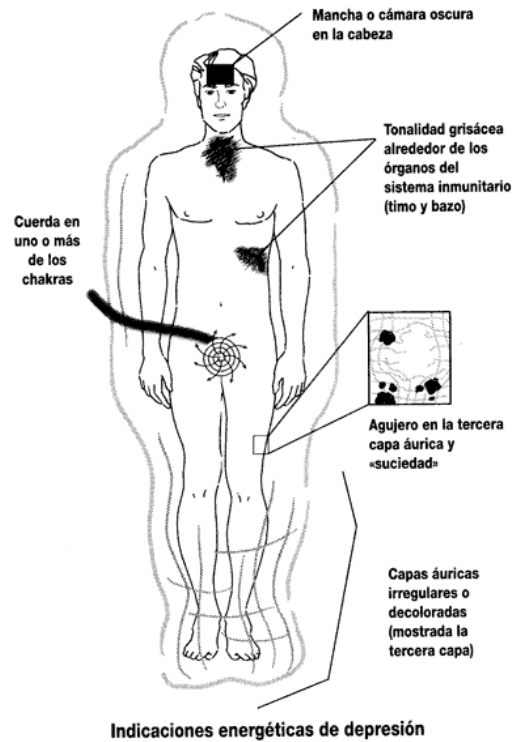
Después de energetizar, vuelva a aplicar barrido localizado en el chakra delantero y trasero del plexo solar. Es importante el barrido completo.

Técnica de limpieza de la sangre

La sangre puede limpiarse mediante **energetización de los pulmones** con prana **verde** claro blanquecino, y luego, con prana **anaranjado** claro blanquecino. El prana verde y el prana anaranjado serán absorbidos por la sangre que pasa por los pulmones y, de ese modo, se limpian la sangre, los vasos sanguíneos y todo el cuerpo. El prana anaranjado claro blanquecino puede provocar transpiración en el paciente.

Esta técnica es muy útil para tratar afecciones de la sangre y las arterias e infecciones agudas.

No aplique esta técnica a mujeres embarazadas.



1. Examine al paciente y luego, vuelva a examinarlo durante el tratamiento.
2. Aplique barrido general, una o dos veces.
3. Aplique barrido localizado por delante, por los costados y por detrás de los pulmones.



4. Energetice directamente los pulmones, por **detrás de éstos**, con prana verde claro blanquecino, y luego, con prana anaranjado claro blanquecino. Los dedos deben apuntar lejos de la cabeza, cuando se energetice a los pulmones con prana anaranjado.
5. En caso de que el paciente esté agotado, energetice los pulmones con prana rosado blanquecino para que el efecto sea fortificante.
6. Estabilice cubriendo o revistiendo la zona trasera de los pulmones con prana celeste blanquecino.
7. El bazo, el hígado y los riñones purifican la sangre. Aplíqueles barrido localizado y energetícelos con prana blanco.
8. Si el paciente experimenta una reacción o un dolor en cierta(s) parte(s) del cuerpo, aplique inmediatamente barrido localizado hasta que haya un alivio completo.
9. Estabilice y ponga en circulación la energía pránica que proyectó.

Técnica de los chakras fundamental y meng mein

La técnica de energetización y activación de los chakra fundamental y meng mein es importante en su aspecto curativo. El chakra fundamental energetiza todo el cuerpo físico.

La energetización solo del chakra fundamental aumentará, en un grado limitado, el nivel de energía pránica corporal puesto que el chakra meng mein actúa como una especie de bomba que facilita la distribución de la energía pránica desde el chakra fundamental hacia las otras partes del cuerpo. Para ser más exactos, actúa como un acelerador, pues aumenta el ritmo vibratorio del prana que proviene del chakra fundamental. Por esta razón, el ritmo vibratorio de la energía pránica que provenga del chakra fundamental se eleva más cuando sale del chakra meng mein que cuando entra en él. Si no se energetiza y activa el chakra meng mein, la energía pránica que proviene del chakra fundamental tendrá dificultad en esparcirse rápidamente hacia las otras partes del cuerpo.

Cuando se energeticen y activen estos dos chakras, la energía pránica proveniente del chakra fundamental manará a borbotones, con una velocidad tremenda, por el meridiano de la espalda y se esparcirá por todas las partes del cuerpo. Entonces, el cuerpo entero y los órganos internos se energetizan y fortalecen, y se tornan más brillantes y rojizos.

Esta técnica puede ser usada para lo siguiente:

1. Energetizar y fortalecer los órganos internos y todo el cuerpo. Esta técnica es muy útil en **pacientes débiles o muy agotados**, y cuyas dolencias correspondan a órganos internos. Los efectos energetizantes y fortalecedores son casi instantáneos en algunos pacientes que están agotados.

2. Energetizar y fortalecer en gran parte el **sistema inmunológico**. Esta técnica se usa en infecciones agudas (por ejemplo, tuberculosis pulmonar). Es preferible no usar esta técnica curativa en quienes padecen una enfermedad venérea o poseen antecedentes cónicos de esta índole

3. **Acelerar** varias veces el proceso curativo. Esta técnica puede usarse también en algunas afecciones graves.

4. Acelerar la **reparación** de los tejidos o el ritmo de crecimiento de las células.

Esto puede usarse también en pacientes, antes o después de operaciones quirúrgicas. No aplique esta técnica en casos de trasplantes, pues el sistema de defensa del organismo se estimulará.

Esta técnica curativa magistral se usa también como suplemento o apoyo, junto con el tratamiento pránico principal. Por ejemplo, si el paciente tiene una afección pulmonar, deben ser tratados los pulmones (tratamiento pránico principal), y los chakras fundamental y meng mein pueden ser energetizados y activados para aumentar el ritmo de curación. El tratamiento pránico principal puede tener lugar antes o después de aplicar esta técnica curativa.

Atención!!

1. Nunca use esta potente técnica curativa en mujeres embarazadas. La energía que se genere puede abrumar o destruir a los delicados chakras del infante por nacer. Existe la posibilidad de aborto o de criaturitas que nazcan muertas.

2. No use esta técnica en pacientes hipertensos o con alta presión sanguínea, pues lo único que hará es empeorarlos.

3. No use esta técnica en quienes sufran congestión pránica en todo el cuerpo.

4. No energetice de más ni active el chakra meng mein, pues el resultado de esto puede ser alta presión sanguínea y posible alergia en todo el cuerpo. El paciente puede sentirse muy débil y molesto durante unos días, debido a demasiada energía pránica. Asimismo, el cerebro resultará en parte afectado, y es probable que al paciente le resulte difícil concentrarse.

5. Evite energetizar el chakra esplénico, si se usará o se ha usado esta técnica.

Esto puede hacer que el cuerpo se energetice excesivamente. Los efectos colaterales serán similares a la hiperactivación y la hiperenergetización de los chakras fundamental y meng mein.

6. Esta técnica no debe usarse en quienes sufran glaucoma.

7. No se la debe usar en quienes sufran cáncer, pues hará que éste se extienda más rápidamente. Los cancerosos tienen sobreactivados los chakras fundamental, meng mein y del plexo solar. Es preferible no usar esta técnica en pacientes con tumores.
8. Es preferible no aplicar esta técnica en quienes tengan inflamado el hígado, porque el resultado de esto puede ser cirrosis, debido al rápido crecimiento de las células.
9. No use esta técnica curativa en leucémicos, pues el estado de éstos empeorará.
10. No use esta técnica en quienes sufran afecciones cardíacas agudas. El corazón tiene una fuerte tendencia a atraer energía pránica. El uso de esa avanzada técnica de curación en un paciente con afección cardíaca aguda puede tener por resultado congestión pránica que se manifestará como paro cardíaco.
11. . Esta técnica curativa debe usarse solamente en pacientes adultos y en condiciones aceptables de salud; emplearla en niños o bebés y en ancianos debilitados puede ser perjudicial.

Procedimiento:

1. Para obtener mejores resultados, aplique dos o tres veces barrido general para permitir que la energía fluya libremente hacia las diferentes partes del cuerpo. Asimismo, indique al paciente que apoya la punta de su lengua en el paladar.
2. Examine frontal y lateralmente los chakras fundamental y meng mein, para determinar el grado de activación. El tamaño normal del chakra meng mein oscila entre la mitad y dos tercios del tamaño normal de los otros chakras. La proporción puede ser aumentada a 1/1. La presión sanguínea aumentará levemente.
3. Aplique **barrido localizado** en el chakra fundamental y energeticelo con prana rosado. Use prana rosado blanquecino para reducir la potencia de la técnica.
4. Aplique **barrido localizado** en el chakra meng mein. Energeticelo con prana rosado..
5. Vuelva a examinar frontal y lateralmente los chakras fundamental y meng mein, para determinar el grado de activación.

Los sanadores potentes no deben usar su fuerza de voluntad con toda su potencia. De lo contrario, el paciente puede sufrir efectos colaterales indeseables, debido a la sobreactivación del chakra fundamental y del chakra meng mein.

Esta técnica curativa magistral puede suavizarse energetizando tan sólo los chakras fundamental y meng mein, con prana blanco. Esta forma más suave de técnica curativa magistral es aún muy potente y puede energetizar y fortalecer fácilmente en corto tiempo a un paciente agotado.

Técnica de supercuración

La técnica de los chakras ming mein y fundamental, combinada con la técnica de limpieza de la sangre y la técnica de limpieza de los órganos internos, puede usarse para un tratamiento rápido de un vasto espectro de afecciones graves.

Estas dos técnicas de limpieza purifican por completo al cuerpo, mientras que la técnica curativa magistral proporciona una tremenda cantidad de energía pránica. Esta combinación de técnicas curativas se llama aquí técnica de supercuración.

Prueba muscular kinesiológica.

Exponemos ahora una **prueba especial** con la que trabajan muchos terapeutas, además de un gran número de legos. Para ella se necesitan, en general, dos personas, colocadas frente a frente. Se trata de una prueba kinesiológica, que fue desarrollada en el curso del método Touch for Health

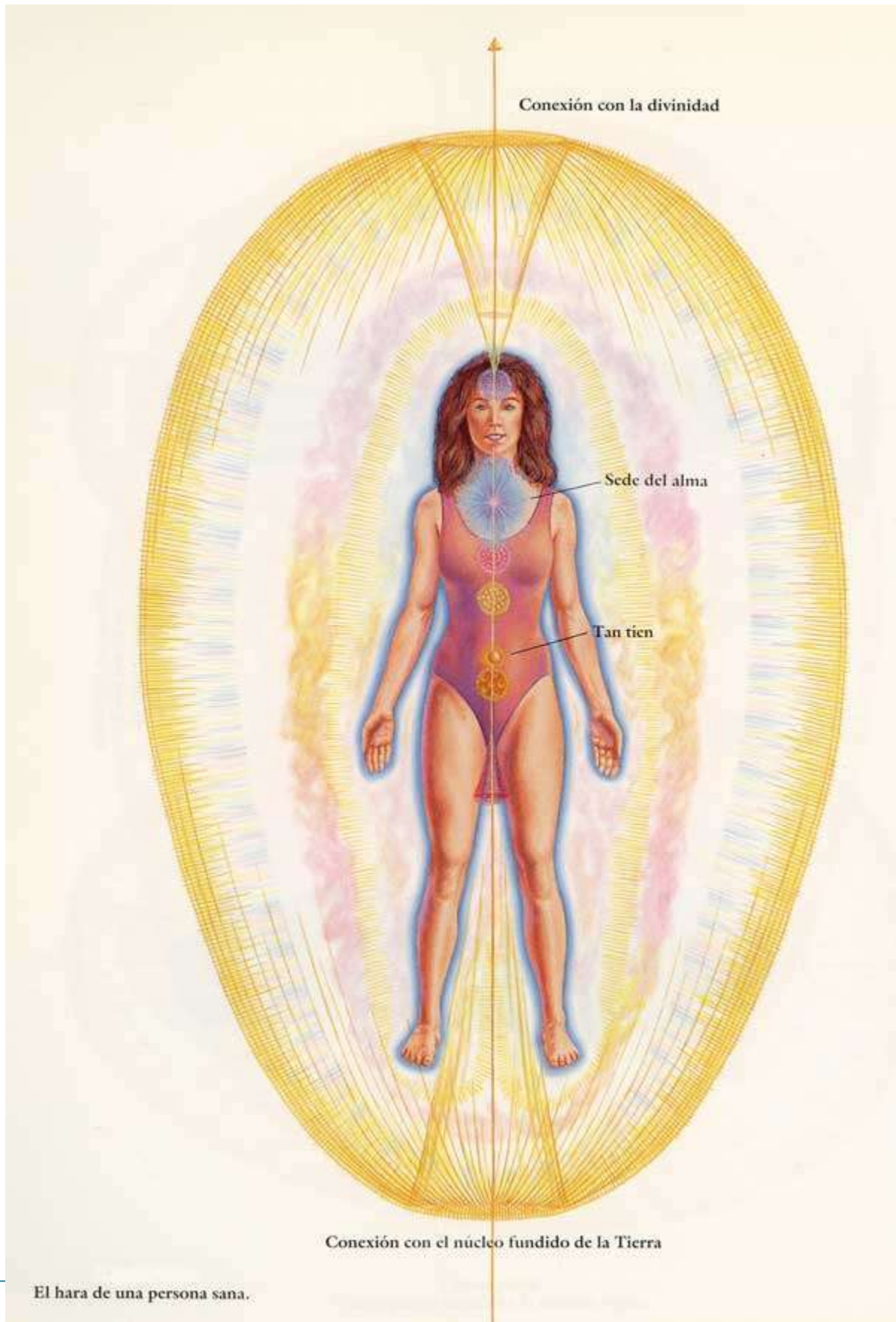
En la práctica, procede de la siguiente forma: coloca la **mano derecha sobre un chakra** y simultáneamente extiende lateralmente el brazo izquierdo formando ángulo recto con el cuerpo.

La otra persona que hace la prueba contigo, mientras tú intentas mantener tu brazo en la posición indicada, ella intenta empujar el brazo hacia abajo, ejerciendo la presión aproximadamente a la altura de la muñeca. Si el chakra está armonizado y equilibrado en su funcionamiento, el brazo extendido ofrece una clara e intensa resistencia; si, por el contrario, el chakra que se somete a la prueba está bloqueado, puede notarse con facilidad que el brazo no opone esta resistencia, y la persona que efectúa la prueba podrá empujarlo hacia abajo con muy poca fuerza.

Mediante este método de prueba podemos recorrer los siete chakras, desde el chakra radical hasta el chakra coronal; lo que nos permite obtener una clara imagen del estado energético de los chakras. Cuando hay trastornos en el chakra, en la prueba el brazo reacciona siempre con debilidad. Posteriormente podemos repetir esta misma prueba para constatar la existencia de cambios.

Puedes hacer una breve pausa entre las pruebas de los diferentes chakras para prevenir eventuales fenómenos de fatiga del brazo.

Naturalmente, hay que tener en cuenta la constitución física individual de la persona sujeto de la prueba. No obstante, la diferencia entre «fuerte» y «débil» será percibida claramente tanto por la persona que efectúa la prueba como por el sujeto de la misma.



Curso Prana 12

MEDITACIÓN CROMÁTICA SOBRE LOS CHAKRAS

Para efectuar la meditación cromática sobre los chakras, sentémonos cómodamente pero con la espalda recta, de forma que la columna vertebral esté lo más recta posible (también puede hacerse el ejercicio tumbado, o de pie), cerremos los ojos y dejemos que interiormente nos venga la calma. La respiración debe ser sosegada y regular. Cuando nos asalten los pensamientos, dejémosles que sigan fluyendo sin prestar atención. Así, gozaremos de algunos minutos de silencio. Estaremos más tranquilos cada vez y nos abandonaremos totalmente al sentimiento de silencio y seguridad interiores.

A continuación dirigimos nuestra atención a la zona del primer chakra, que se sitúa en la base de la pelvis y se abre hacia abajo. Allí hacemos surgir una pequeña chispa de luz roja, que paulatinamente va haciéndose más y más grande cada vez, convirtiéndose lentamente en una esfera de luz roja luminosa y radiante. Esto puede durar aproximadamente un minuto, o algo más; el tiempo es accesorio, sólo es importante la imagen: y cuanto más tiempo seamos capaces de fijar esta imagen, tanto más intensa será la energía de este ejercicio. Cuando la imagen interior parezca desvanecerse, recógela otra vez con toda tu inocencia ante tu ojo espiritual, sin presión y sin coacción.

Contéplalo todo más bien como un juego. Sin embargo, se trata de un juego de un tipo muy especial. Es un juego con las fuerzas originales del cosmos, con las leyes regulares de la manifestación.

Pero aquí prestamos atención también a nuestros límites interiores.

Habitualmente notaremos cuándo es suficiente. En general, dos o tres minutos de visualización son más que suficientes. No pretendemos sobrecargar nuestros chakras, sino activarlos armónicamente. De forma que cuando hayas visualizado lo más claramente posible esa esfera de luz roja ardiente durante unos minutos en el lugar adecuado, ve dirigiendo tu atención suave y lentamente hacia el segundo chakra. Se encuentra a un palmo y pico por debajo del ombligo. Aplica ahí otra vez un sutil impulso cromático, pero esta vez de color naranja claro. Y otra vez este punto luminoso de color naranja irá haciéndose paulatinamente más transparente, más claro más grande y más radiante. Intenta también percibir ahora con tus ojos interiores esta hermosa y luminosa esfera de color con la mayor claridad posible, e intenta mantener la imagen el mayor tiempo posible. Todo ello se realiza sin gran esfuerzo puesto que cuanto más natural es el proceso, tanto mejor. Cuanto más transparente y clara sea tu imagen, tanto más eficaz será tu ejercicio.

Y cuando te parezca que ha sido suficiente, pasa con toda lentitud al siguiente centro, al chakra del plexo solar, que está situado aproximadamente a dos dedos por encima del ombligo. Aquí tu esfera de color irradiará una luz luminosa color dorado.

Al cabo de algunos minutos pasa con suavidad y sin esfuerzo al chakra cordial. Aquí nuestra esfera luminosa es de dos colores: rosa en el interior, con una corona verde claro en el borde. Percibe muy claramente estos colores y disfruta de su belleza durante unos instantes, hasta que se instaure un sentimiento de satisfacción y puedas continuar con alegres expectativas.

Algo más arriba, en la zona del chakra laringeo, visualizamos una nueva esfera luminosa de un azul claro radiante. Tampoco te sientas aquí forzado por nada; ve avanzando siempre según tu propia medida interior, sin exagerar, pues en este ejercicio debes sentirte siempre bien.

Ahora nos encontramos por encima de la base de la nariz, delante de la frente, en el ajna chakra. También aquí aplicamos primero un pequeño impulso cromático, esta vez de un profundo añil, y también aquí se desarrollará a simple vista una magnífica esfera de color radiante. Intentamos fijarla ante nuestro ojo interior lo más claramente posible. En este momento lo único que cuenta es la esfera radiante de color añil.

Y, por fin, la conclusión: el chakra coronal, de colores violeta y oro; la culminación de nuestro ejercicio. Visualizamos nuestro impulso cromático en el punto más elevado, en el centro y encima de nuestra cabeza. Y también aquí se desarrollan a partir de la pequeña chispa luminosa unos rayos dorados con luz violeta cada vez más claros. Tal vez esta luz brille con más magnificencia que ninguna de las otras. Es un sentimiento maravilloso y exaltador el ser iluminado por esta corona luminosa. Dejamos que los rayos de esta luz iluminen todo el espacio hasta perderse en la lejanía

Así hemos hecho irradiar a los siete chakras, y permanecemos todavía un tiempo en silencio antes de volver a abrir los ojos lentamente. Para esta meditación necesitaras aproximadamente 20 minutos.

La meditación de los chakra es, efectivamente, una de las posibilidades más asombrosas para autosanar y armonizar cuerpo, espíritu y alma. En la mayoría de los casos, esta vía es mucho más rápida que acudir a la farmacia, y además es un camino natural que podrías recorrer tranquilamente dos veces al día.

Naturalmente, esta visualización cromática puedes unirla muy bien con otras formas de terapias con chakras, como la terapia por el sonido, la aromaterapia, los ejercicios respiratorios, etcétera.

Ejercicios corporales para liberar bloqueos energéticos

La realización de los siguientes ejercicios tiene un efecto benefactor y equilibrador sobre todo nuestro organismo que se hace patente de inmediato. Lo mejor es tumbarse de cuerpo entero sobre el suelo o sentarse con la espalda lo más recta posible en la posición del loto o sobre los talones.

Cerramos los ojos y nos dejamos deslizar a un estado completamente plácido.

Nuestra respiración es tranquila y relajada. Algunos practicantes cuentan lentamente al revés; desde diez hasta uno, entrando con cada número en una relajación cada vez más profunda.

Ejercicio 1 La contracción del centro radical

Espiramos pausadamente y a continuación tratamos de contraer hacia dentro con la mayor fuerza posible la zona del abdomen inferior. Primero contraemos el músculo del ano y tiramos de él hacia dentro, como si quisiéramos reprimir la defecación. A continuación, contraemos los órganos tan intensamente como nos sea posible. Finalmente, tratamos de contraer hacia dentro, en dirección hacia la columna vertebral, la zona umbilical del abdomen inferior. Este último paso del ejercicio apoya las dos contracciones precedentes, puesto que se tira del recto y de los órganos sexuales hacia atrás y hacia arriba.

Tenemos así un estado de máxima contracción del abdomen inferior; lo mantenemos durante algunos segundos, y después nos soltamos completamente, retornando a nuestra situación inicial relajada. Al cabo de algunos segundos repetimos las tres fases del ejercicio y mantenemos de nuevo la contracción de toda la cavidad pélvica durante varios segundos: luego soltamos y relajamos.

El mismo ejercicio una tercera vez. Después disfrutamos unos minutos de reposo, permaneciendo con la conciencia en el lugar en que se ha practicado el ejercicio. Este ejercicio de contracción libera sobre todo los bloqueos del primer y del segundo chakra y estimula la energía Kundalini. Es normal y deseable una creciente sensación de energía o calor.

Ejercicio 2 La contracción del diafragma

El diafragma es una placa músculo-tendinosa que delimita y separa la parte superior de la cavidad abdominal de la cavidad torácica.) Continuamos en nuestro estado relajado de paz y sosiego interiores. La respiración es pausada y regular. Al espirar, intentamos contraer hacia arriba nuestro diafragma de forma que se eleve en dirección a la cavidad torácica. Al hacerlo, los órganos del abdomen superior se ven simultáneamente comprimidos hacia atrás, en dirección a la columna vertebral. Intentamos mantener esta vigorosa contracción durante algunos segundos. A continuación relajamos unos segundos explayándonos completamente, y repetimos este ejercicio dos veces más. En la pausa que sigue seguimos dirigiendo nuestra atención al lugar donde hemos realizado el ejercicio. En general, experimentaremos un cosquilleo o vibración de intensidad diversa: algunas personas también sienten calor, o incluso una sensación de calor intenso. Esta reacción es desencadenada por la energetización del chakra del plexo solar: parte de la energía liberada asciende hasta el chakra cordial, que también se activa mediante este ejercicio. Se extiende en nosotros una sensación de profunda satisfacción interior. Permanecemos completamente relajados y somos testigos de lo sucedido.

Al cabo de algunos minutos de profunda tranquilidad pasamos al siguiente ejercicio.

Ejercicio 3 La contracción de la nuca

En este ejercicio inspiramos a través de la nariz y, partiendo de nuestra situación de relajamiento, intentamos contraer o apretar simultáneamente hacia abajo la nuca y la barbilla, en dirección al cuerpo. Al hacerlo, tiramos de los hombros hacia arriba, de forma que el cuello se haga cada vez más corto.

Mantenemos esta tensión durante unos segundos concentrándonos en nuestra nuca. Después, nos volvemos a relajar completamente y dejamos todo suelto.

A los pocos segundos repetimos este ejercicio y nos relajamos de nuevo. Lo mismo una tercera vez: tensar unos segundos y soltar.

Este tercer ejercicio de contracción disuelve las energías estancadas en el chakra del cuello, purificando este importante canal que une la cabeza y el corazón. Cuando aquí se recupera el flujo energético libre de obstáculos, sentimos en la zona de la nuca y los hombros un fuerte ardor, que va acompañado de un sentimiento de fortaleza interior, sinceridad y autoconfianza. Mediante este ejercicio se armonizan y equilibran las fuerzas del yin y del yang.

Si realizas consecutivamente los tres ejercicios de contracción que hemos descrito, podrás constatar instantáneamente una clara mejoría de tu estado general. No obstante, te aconsejamos encarecidamente que no exageres este ejercicio. Realizarlo dos veces al día, por la mañana y por la tarde, es en principio más que suficiente.