

Taller de Plenitud 2

Vibraciones de los siete espíritus

Para cargar la red, limpiamos los cristales con el soplido.

Después en vez de hacer "yo cargo esta red con luz..." se hace la iniciación con la reiju (con cualquiera de las dos).

Los papelitos los podemos dejar solo con el nombre de la persona.

Esto dura mucho más pero el concepto de las 48 horas hace que uno tenga constancia.

Esta activación es de 21 días; en la red, como máximo, pueden hacerlo cada semana porque hay muchas personas con necesidades.

Otra forma de trabajar esta iniciación es la de iniciar los lugares.

Es una buena manera de poder trabajar sobre los lugares a fin de que, en vez de hacer la limpieza energética de los ambientes, nos vayamos acercando un poquito más a esta manera esencial de dar reiki que incorpora la energía de una manera más sutil, sobre los lugares también.

Con una preparación que uno puede ir haciendo y luego un trabajo sobre el lugar.

En cada lugar encontramos una parte media del mismo y una parte más alta, igual que si fuese la coronilla y la parte media de la cabeza.

Se comienza por la preparación previa y trabajamos primero en gassho, con el trabajo de UN Y LUEGO HACEMOS LA INICIACION.

La segunda forma es trabajar con el AI KO YO desde la postura de manos sobre el hara, buscando con la respiración hacer que la energía vaya fluyendo hasta que las manos lentamente se colocan en posición para hacer la reija con movimientos lentísimos. Es un momento en el que baja mucha energía.

¿Para qué sirve iniciar el sitio? Sirve para que fluya hacia el lugar una corriente de energía que trae consigo una serie de vibraciones.

Uds. saben que la energía reiki no solamente tiene una vibración única; más allá del yin y del yang contiene distintos niveles de vibración. Entonces, esta forma de trabajar la energía sobre los lugares tiene que ver con desplegar en el sitio una serie de poderes que hacen a la energía reiki, vibraciones distintas. Si incorporamos la iniciación conscientemente, trabajamos con esos 7 poderes y los incorporamos con más fuerza en el lugar.

Podemos hacer una iniciación y va el cassette completo a la persona; ahora bien, podemos hacer la iniciación y saber el contenido del cassette y por lo tanto actuar con mucha más fuerza.

Si trabajamos en una sesión de reiki y somos conscientes de las cosas que van sucediendo eso termina fortaleciéndose y generando una mayor fuerza.

Dentro de las posibilidades que nos brinda la sintonización, está el hecho de usarla para la red, para las personas, en otros casos para los lugares y al mismo tiempo vamos a trabajarlo

en función de grupos o espacios para incorporar estas 7 vibraciones en cada uno de los espacios.

Es importante tener en cuenta que todo proceso de transformación que se hace dentro de este nivel de reiki va acentuando ciertas características, y sería algo así como 7 iniciaciones distintas; si bien la iniciación es una sola lo que se está activando son 7 sub-frecuencias distintas de la misma energía.

Esto brinda al lugar la propiedad de hacer que las personas que ingresen en él puedan fortalecer cada uno de estos 7 niveles de energía y, desde ya, también a uno mismo, si lo hacemos en el lugar en el cual solemos estar.

Esto es solo para los lugares.

Cualquier persona que practica reiki se convierte, de alguna manera, en guía de otras. A través de cada uno va diciendo dentro de una sesión o de una sintonización hay una vibración que tiene que ver con el sonido, entonces uno de los espíritus tiene que ver con eso.

EL ESPIRITU DE LA PALABRA

Uno de los espíritus que activamos con la sintonización es el que tiene que ver con la palabra adecuada, con la vibración del sonido.

Se puede entender este principio como de consejo al otro, pero más que nada es entregarle al otro algo que va por un plano más superior inconsciente y no de consejo propiamente dicho.

EL ESPIRITU DE LA SABIDURIA

Tiene que ver con poder recibir y repartir la energía. Se activa también con la sintonización

EL ESPIRITU DE PODER

Activa la fuerza para nuestras propias acciones. Desde ya que uno puede practicar reiki pero no necesariamente puede tener fuerza para sus propias acciones.

EL ESPIRITU DEL CONOCIMIENTO

También es una de las frecuencias, es poder aplicar lo aprendido.

EL ESPIRITU DE REVERENCIA

En este caso estamos hablando de perfeccionarnos en bondad, en agradecimiento, en servicio.

EL ESPIRITU DE INTELIGENCIA

Aquí es para discernir y saber apartarnos de lo que sea malo o agresivo para nosotros.

EL ESPIRITU DIVINO

Es para que cada día nos ocupemos de mejorarnos y perfeccionarnos a nosotros mismos.

Si queremos ser inundados por estos 7 espíritus lo que tenemos que hacer es trabajar esta sintonización sobre el lugar.

Tenemos que eventualmente elegir uno, el que cada uno quiera incluir para sí en ese momento. No podemos usarlos los 7 juntos.

Los 7 quedan iniciados sobre el lugar y los 7 van a actuar. Vamos a tomar de esas energías pero paralelamente tenemos que trabajar solo uno.

Por ejemplo el conocimiento es aquel que me ayuda a aplicar lo que aprendo, por ahí cuando lo quiero aplicar dudo, no me animo etc. La idea es que uno elija uno de estos espíritus por vez, lo trabaje y después al tiempo vuelva a hacer esto e incluya otro espíritu.

Lo que más nos atrae es lo que más sirve para dar los primeros pasos. Lo que más nos atrae al comienzo es la vibración que produce un símbolo cuando lo nombramos. Esa pequeña fascinación que tienen los símbolos cuando uno aprende Reiki. El atractivo que tienen los símbolos justamente es lo que uno necesita para ir arrancando poco a poco.

Si no hacemos esto no anclan dentro de nosotros.

Mientras lo sabemos están en la nebulosa pero cuando reposan en mí somos uno de ellos entonces a partir de ahí queda incorporada esa vibración.

A partir de ahí podemos ayudar a aquellos que tenemos al lado.

Si mi paciente no avanza y pienso que leyendo esto puedo saber cuál de los espíritus que aquí se mencionan no tiene incorporado esa persona; en realidad quien no lo tiene incorporado soy yo y esa es la razón por la cual esa persona no termina de incorporarlo.

Voy a hacer la tarea de incorporarlo y en la medida que lo hago compasivamente estoy actuando sobre el otro.

Cuando hablamos de poder lo decimos en sentido constructivo no en sentido de dominio.

Se trata del poder de tomar el control de su propia situación y comenzar a mirar para adentro en vez de afuera. Es fuerza para nuestras acciones.

INICIACION:

Con la reiha la sensación puede llegar hasta los hombros (la energía llega a todo el cuerpo). Vamos a ir modificando las posturas de las manos en función de ir ayudando a que esta energía baje desplazándose más hacia los pies.

Los primeros minutos (de 3 a 5 minutos) trabajamos la reiha convencional y después vamos a generar un paso intermedio con el mudra de protección, o sea que iremos colocando primero las manos en reiha, luego hacemos el mudra de protección sobre la coronilla y a

partir de ahí nos quedamos los minutos que creamos necesario. Si permanecemos 3 minutos o más no es algo establecido: lo hacemos como decidamos en el momento.

El paso de la energía tiene que trasladarse hasta la cintura.

Y con cada gesto bajo la energía.

Trabajo con los tres mudras.

1 – El mudra de la protección: índice detrás de los mayores y los pulgares separados.



2 – Sólo los del medio separados.



3 – Todos separados menos meñique y pulgar.

EJERCICIO:

Preparación previa:

Iniciación del lugar

- Manos sobre la zona del hara sin tocarse entre si; la inspiración empuja a las manos al exhalar. Inspiro por el hara y exhalo con Ai ko yo; dejo que las manos se expandan. Respiro varias veces con el ai ko yo dejando que las manos solas tomen la postura del gesto para la reiha.
- Hago esto calculando que la mano que iría sobre la coronilla de la persona esta sobre el techo del lugar y la otra en la parte media.
- Ahí me quedo hasta que sienta que la energía pendulea en mi.
- Bajo los brazos y con mi mano derecha voy haciendo giros al costado de mi cuerpo cargando de energía el lugar, haciendo muchos pequeños círculos que en realidad son pequeñas espirales.
- Voy trabajando con el jumon que quiera.
- Estoy haciendo la incorporación de todos los espíritus y del primero con la repetición del jumon correspondiente. Puedo usar ai ko yo en la preparación y ho ah zey ho ney en el aire del lugar.
- Esta técnica ayuda a liberar. La mano izquierda descansa, porque la concentración está en la mano derecha.

- Si lo queremos hacer para una clase nos vamos al fondo y cuando están ocupados meditando o haciendo algo realizamos esto.
- Ahora comienzo sobre la persona.
- Hago reiha mínimo tres minutos.
- Hago el mudra de protección y me quedo unos instantes sobre la cabeza; después lo deslizo por detrás sobre la columna hasta el cóccix y allí me quedo unos instantes y luego subo otra vez por la columna hasta la cabeza.
- Cuando estoy trabajando la reiha, estoy concentrado en mis manos.
- Cuando estoy trabajando con el mudra, estoy concentrado en mi respiración.
- Hago salir mi respiración a través del hara y mientras estoy haciendo el mudra me concentro en la respiración.
- Vuelvo a la reiha unos instantes.
- Hago el segundo mudra.
- Bajo con el gesto por la columna hasta el cóccix, lo instalo en el cóccix y vuelvo a subir.
- Vuelvo a reiha; luego hago el tercer mudra y lo llevo por la columna hasta el cóccix, lo instalo y vuelvo a subir a la cabeza.
- De ahí me pongo al costado con el gesto de la reiha y bajo hasta los pies con la mano plana por detrás y, por delante, con el gesto chin, bajo hasta los pies y vuelvo a subir como cerrando. Es algo así como si bordase el contorno de la persona.
- Vuelvo a la posición de la reiha por unos instantes.
- Agradezco y finalizo.

Consciencia plena para atraer la energía.

Kanji es la forma en que se llama a estos gestos que hacemos con las manos para atraer una determinada vibración de energía.

Específicamente vamos a trabajar los del taller de plenitud.

Estos tienen una posibilidad de desarrollo que va más allá de la aplicación básica que nosotros hacemos durante el taller.

El taller tiene siempre ese contenido de ir presentando el material que luego se va desarrollando.

Cada uno de los niveles brinda un comienzo y luego eso se va desarrollando cuando uno toma la maestría de reiki. No es que terminó la maestría sino que empezó la maestría.

Cuando uno toma el primer nivel no es que terminó el primer nivel, empezó el primer nivel.

Uno a veces, cuando charla con alguien, dice: *"Tomé el primer nivel"*; en realidad debería decir *"Estoy en el primer nivel"*. Se habla de eso como algo del pasado, en realidad estoy en él hasta que mi entrenamiento me lleva hasta la orilla del nivel que sigue y así sucesivamente.

Entonces cuando tomamos Plenitud otra vez tomamos y salimos hacia la orilla que está del otro lado.

Los mudras y principalmente el de protección nos ayudan, nos conectan con la energía de protección de todos los Budas. En este mudra están sintetizadas varias de las funciones de limpieza de ambientes que muchas veces hacemos en función de la limpieza del lugar donde se realiza la práctica de reiki. Es fundamental que el lugar donde uno realice su práctica de reiki, donde hace su autotratamiento o el lugar específico donde da sesiones tenga hecha siempre su limpieza o bien donde uno tiene la red de Reiki.

Limpieza que no tiene que ver solamente con el trabajo del símbolo Hosanna como se enseña en el segundo nivel sino que tiene que ver con las herramientas más valiosas que a lo largo del tiempo te permitieron mantener esta sintonía de reiki.

A medida que recibimos reiju y sintonizaciones nos vamos aclarando. Va poniendo claridad a sus meridianos, a sus canales. Va poniendo claridad en su mente, claridad en su corazón. Va poniendo claridad a su alrededor en lo que dice. Va buscando esa claridad en la mente. Así como se va purificando la persona, poco a poco se va purificando el espacio donde ella está, pero para que eso ocurra no solamente se tiene que dar el espacio del tiempo sino que también se tiene que dar en forma concreta.

Hacia eso va a ir nuestra práctica de hoy de manera tal de que logremos mantener el lugar donde nosotros practicamos Reiki, o eventualmente en donde vivimos, a la manera de el que practica reiki.

Esto implica que mantenerlo limpio es también una obligación de uno y una posibilidad también. Es importante mantenerlo limpio para que se transforme en un lugar donde uno tenga más claridad, donde uno pueda sentir la claridad necesaria para resolver sus cuestiones, para sanarse, para tranquilizarse, para encontrar guía y demás.

Así que vamos a aplicar este mudra de protección en la sala donde nosotros practiquemos reiki o tengamos nuestra red, etc.

El desarrollo de este gesto (se refiere al mudra) deberíamos hacerlo siempre partiendo de la postura gassho.

Esta técnica que nos va a permitir dar brillo al lugar donde damos reiki la iniciamos partiendo de la posición gassho.

Incorporamos el concepto de dar brillo al lugar porque dar brillo es ir puliendo un poco, otro poco y otro poco de acuerdo a lo que uno va incorporando como conocimiento. No es lo mismo haber empezado el segundo nivel de reiki que haber empezado el de plenitud: son cosas distintas.

Estamos en posesión de herramientas diferentes, lo cual no quiere decir que sean mejores sino distintas.

Entonces la aplicación de este mudra nos va a permitir canalizar hacia ese lugar una energía de protección con característica de infinita. Infinita como eterna, como permanente, no como que vamos a hacer esto una vez y después nunca más.

Nuestra conciencia o atención durante el tiempo que hagamos este ejercicio tiene que estar dada, por lo menos en un principio, en la idea de construcción y disolución o construcción y destrucción.

Si comienzo a hacer directamente la técnica sin tener previamente una idea o tener en mi cabeza la idea de la construcción a la cual le sigue la destrucción, a la cual, a su vez, le sigue nuevamente la construcción, es como que voy a perder la fuerza que necesito para encarar esa limpieza.

¿Qué significa esto?

Significa que el estar plenamente consciente de que este momento lo voy a degustar en profundidad y cuando termine no lo voy añorar; el otro momento lo voy degustar y

cuando termine no lo voy a añorar, porque el que sigue siempre tiene un contenido más importante que el anterior. En el propio devenir de la vida del Universo un ciclo trae al otro y en la limpieza tenemos que representar en nuestra casa en chiquito exactamente lo mismo. Esa es la idea.

Entonces, antes de empezar esta purificación ritual a través del mudra de la protección de todos los Budas, voy a desarrollar y crear un pequeño espacio en el cual me sienta primero en equilibrio y en armonía conmigo mismo y en segundo lugar busque otorgarle a esta práctica la característica principal que es justamente la de conectar la casa, la red, el espacio donde doy las sesiones, al ciclo universal. ¿Para qué? Para que la energía realmente cuando esté, esté en plenitud, que todo se transforme una vez más y así sucesivamente. Que mi casa o mi sesión de reiki no sea un lugar de trabas ni de detención de la energía sino que sea todo lo contrario.

Tiene que ser un lugar donde no me apegue a esa energía sino simplemente que la deje fluir.

Hay veces que uno con su mente se va bloqueando porque va tratando que se repita el resultado de la sesión anterior, o va tratando de que el resultado de la sesión anterior sea mejor en esta, cuando en realidad lo único que hay que hacer es permitir que la energía siga su curso.

Como hay ciertos residuos que nuestra mente va dejando con nuestros pensamientos montados sobre ella en el lugar donde uno está siempre, entonces para que esos residuos no jueguen en contra al trabajo terapéutico que hacemos necesitamos hacer una protección del lugar, una limpieza con los elementos de mayor altura.

Y con elementos que no usemos siempre, por eso vale la pena que parte de los cursos, o de las prácticas que uno haga o aprenda, los dejemos a un costado, como si fuesen áreas intangibles.

Ese concepto que muchos de ustedes lo han adoptado en forma casi natural, como casi sintiendo culpa del hecho de no haber aprovechado al máximo todo lo que aprendieron, forma parte de la idea de que en el universo, o en el planeta, vamos a ser un poco más chiquitos, en el país deberíamos tener áreas en las cuales no entre nadie.

Donde se desarrolle la naturaleza como tenga ganas. Algo así como aquel que tiene en el fondo de su casa, un espacio que aprovecha y otro espacio en el cual deja que crezcan los yuyos como quieran, que crezcan como tienen que crecer, no dirigidas, ni transformadas, ni mejoradas a la manera de nosotros sino simplemente dejar que crezca solo. Porque ese lugar va a tener más fuerza en el momento en que lo queramos usar.

La sintonización puso sus conocimientos en nosotros, los activó sea símbolos, sea práctica, sea energía. Se activaron en nosotros, quedaron ahí, intangibles, no los tocamos.

Quizás estos mudras los tocamos muy pocas veces, entonces van a venir a nosotros con todas sus fuerzas, nos van a permitir generar un espacio de muchísima vitalidad y sanación.

La idea entonces es que en cada curso que uno realiza una parte de ese conocimiento se usa y otra parte de ese conocimiento se deja que siga su curso, porque de todas maneras va a bajar de una o de otra forma.

Lo primero es buscar, para hacer esta técnica, un estado de serenidad interna que puede ser inducido mediante:

- LA REPETICION DE LOS PRINCIPIOS REIKI, EN LO POSIBLE EN JAPONES (SINO EN CASTELLANO).
- EL USO DEL JUMON DEL SIMBOLO DAIKOMYO.
- O AQUELLA TECNICA QUE SIEMPRE QUISIMOS PONER EN MARCHA.

El objetivo es buscar tener serenidad durante el espacio que dure toda esta práctica, 5 minutos de preparación con las técnicas que siempre empleamos.

Hecha esta preparación la vamos a sostener a lo largo de distintos ambientes, si tenemos varios ambientes.

Supongamos que la técnica elegida es el recitado o cantado de los principios reiki entonces comienzo así:

- Pongo mis manos sobre el corazón y canto o recito los principios reiki
- Una vez que termino coloco mis manos en la posición Gassho.
- A continuación y una vez que percibo la sensación de unidad (es pensar en alguien a quien no queremos en ese momento y ver cómo nos sentimos hacia esa persona), si nuestra sensación es neutra continuamos con el ejercicio, si no, nos quedamos ahí, y volvemos a comenzar con la técnica elegida, hasta que encontremos el estado de unidad que mencionamos.
- Una vez logrado ese estado hacemos el mudra con las manos.
- Separo los pulgares, separo los índices y coloco el índice sobre el dedo medio.



- Luego voy a continuar con la purificación de mis tres haras.
- Coloco las manos a la altura del hara inferior con movimientos lentos.
- Subo las manos con el mudra a la altura del hara del corazón.
- Subo las manos con el muda a la altura del hara superior (por sobre la coronilla).
- En cada uno de los tres centros hago lo siguiente:
 - Busco con mi conciencia, con mi mente, con mi atención sentirme cubierto por la energía de protección del mudra.
 - Busco que mi cuerpo en su totalidad sienta esa sensación como de protección, como de estar cubierto.
 - Hasta que no logro esa sensación, no dejo de prestar atención al hueco de las palmas de mis manos, o eventualmente a las puntas de los dedos.
 - El mudra es como una antena por lo tanto busco conectarme con la antena antes de seguir.

Toda esta parte es lo que tiene que ver con la preparación personal.

Cuando terminamos de hacer esto vamos a hacer un recorrido como si hiciéramos una inspección en el lugar.

Con tus manos sobre el corazón haces el recorrido caminando como quien va inspeccionando el rincón, el zócalo, el techo, vas mirando con la técnica que nosotros conocemos de envío de reiki con la mirada, la técnica GYOSHI-HO.

Técnica que específicamente deberíamos practicar un poquito fijando la vista en un punto y luego desenfocando de manera de ir viendo como se desarrolla. Esto lo hacemos caminado.

Damos toda la vuelta al lugar prestando su atención.

Recuerden siempre que el objetivo de nuestra protección con ese mudra tiene como sentido dejar conectado ese lugar con la vibración de la energía de la naturaleza, de tal manera que el lugar entre en esa frecuencia de: se crea / se destruye, se crea / se destruye y no tengamos problema de cintura de ir pasando de uno a otro porque en realidad a nosotros también nos pasa todo el tiempo; lo que ocurre es que pensamos que lo podemos detener.

Si nos parece, para acompañar esta técnica, podemos reflatar alguna frase que tengamos guardada que hable de la impermanencia, sobre el hecho mismo de que cada ciclo sigue. Hacemos todo el recorrido del lugar.

Hecho el recorrido, voy a pararme en el medio de la sala y poniendo las manos sobre mi cabeza con el gesto del mudra de la protección de todo los budas voy a conectar hacia arriba y voy a sentir esa protección, así como la sentí en mí; voy a traer la energía desde afuera hacia el lugar.

Voy a tratar de sentir primero la protección a todo el planeta (mano con el mudra arriba de la coronilla). ¿De qué estoy protegiendo al planeta?

De mis propios pensamientos que hacen que la energía no circule bien, de mis propias emociones que hacen que la energía no circule bien; de eso lo estoy protegiendo al planeta.

Sigo y luego de lo grande se pasa a lo pequeño, siento y percibo la protección de esta sala (donde estamos en ese momento).

Sigo con las manos y el mudra sobre la coronilla.

Una vez que sienta y perciba la protección sobre la sala lo que voy a hacer es ir moviendo mis manos que estaban arriba (de la cabeza), bajamos esa energía como si estuviésemos por conectar esa protección del cielo a la tierra.

Necesitamos atraer con esta antena (manos) la mayor energía posible y después que esa energía circule a través de este espacio y de ahí a la tierra (el piso).

Con lentitud, porque uno piensa que la energía fluye a gran velocidad pero la energía de la más alta vibración, cuanto más alta vibración tiene más lento va, más cuesta que baje. Piensen que es una energía que no está acostumbrada a planear ni a carretear a la altura que estamos nosotros; en realidad en esta altura no hay mucho lugar, hay una frecuencia de vibración mucho más baja.

Entonces al haber una frecuencia de vibración mucho más baja se mantiene flotando; es como si fuesen agua y aceite, no se juntan.

Hay que hacerlo con mucha lentitud es como si yo realmente estoy bajando desde el cielo una energía, o una cortina que me pesa tanto que en realidad apenas la puedo mover.

Voy llevando esta energía con el mudra hasta el piso me voy agachando y me pongo en cuclillas hasta casi tocar el piso (sin tocarlo) con los dedos mayores.

Lo que tarde, tarde, no hay que hacerlo a toda velocidad.

Hecha esta parte voy a trabajar las esquinas del espacio y para ello me traslado hacia cada uno de esos lugares.

A la esquina voy sin el mudra...

Desde cada uno de esos lugares empezamos a distribuir la energía como si hubiésemos dejado en el medio un gran tubo y como si ahora estuviésemos en los chakras.

En este caso el gran tubo de energía que nosotros dejamos en el medio necesita tener los hilos que van uno hacia cada esquina (pueden ser en más lugares -lo podemos hacer hacia objetos que tengamos, cuadros, mandalas, etc.)

En la esquina hacemos gassho y ahora utilizamos el kanji que utilizamos en la reiju 2 para abrir el canal (gesto pistola).

Dedos índice tocándose entre si y los pulgares cruzados



Hacemos el gesto y dirigiendo la mirada y nuestro kanji hacia el centro vamos a generar una corriente, una calle, entre el centro y nosotros.

ACLARACION: Este kanji es el que utilizábamos nosotros para atraer la energía cuando íbamos a dar reiju, exactamente lo mismo vamos a hacer en este caso. La diferencia es que lo vamos a aplicar a este lugar.

Recuerden que nosotros habíamos dicho que podíamos iniciar nuestra red, que podíamos iniciar el lugar; en este caso se refiere a darle una protección que tiene que ver con los efectos mentales que son los que obstaculizan el proceso de sanación de uno mismo, de los lugares y de los demás, más que con hacer una iniciación del lugar, que es un proceso distinto. Es estar conectado al lugar para que reciba energía.

Como objetivo los dos son complementarios, no se reemplazan. El que quiera ir uniéndolos hace esto primero y luego la reiju sobre el lugar.

Estamos con los dedos como antena en la esquina de la sala y desde el centro sentimos venir esa corriente de energía y vamos a hacer el mismo ejercicio tal cual hicimos desde la coronilla hasta las rodillas de la persona.

Voy dirigiendo mis dedos hacia el centro de la sala con el kanji hasta que siento la corriente desde la punta de mis dedos hasta el centro de la sala; inspiro y retengo el aire, conecto el centro de la sala hasta el lugar donde estoy (bajando los brazos con el gesto hasta el piso, siempre parado) hasta donde están mis pies, como llevando mis manos a descargar a través de mis pies que están conectados con el lugar.

Aflojo y deshago el mudra y me quedo con los dos brazos a los costados.

Tracé una línea hasta mis pies (con el mudra), toqué con la base de mis palmas mi hara, separé las palmas y exhale. (Voy rozando con las palmas de las manos mis piernas como para que la energía salga por las plantas de mis pies).

Es importante hacerlo así, a través de uno, porque en realidad es uno el que va a actuar en ese lugar y es uno el que tiene que actuar en sintonía con ese espacio, aunque no nos dediquemos a hacer una práctica constante de reiki, hagámosla para ver la energía que se va generando a través de esta práctica.

NO ESTA CONTRAINDICADO HACERLO CON UNA PERSONA PRESENTE.

Vamos en la misma dirección por donde empezamos (por derecha o izquierda es lo mismo).

Al final del recorrido podemos hacerlo en lugares que creamos conveniente como complementarios. Donde está la foto de Usui, una fuente, etc. Una vez que establecí los lugares primordiales.

Finalizados los lugares adicionales lo que voy a hacer es finalizar desde el último lugar en donde decido terminar.

Vuelvo a gassho.

Vuelvo al gesto inicial de protección de todos los budas.

En este momento incluyo a la sala y a mí dentro de la sala.

Dejo las manos en gassho al final.

Agradezco y finalizo esta parte.

Puedo, si así lo deseo, darle reiju 2 a la sala el tiempo que quiera para después volver a gassho, agradecer nuevamente y finalizar.

TENEMOS QUE CONTAR CON 30 MINUTOS PARA LA EJECUCION DE ESTE EJERCICIO.

Si luego lo hacemos en otra sala lo único que evitamos es la activación de nuestro propio centro y comenzamos directamente con lo que sigue a eso.

Pasando directamente en el medio de la sala, genero el gassho, separo los pulgares y los índices para atraer la energía hacia el lugar, pensando en la totalidad y siguiendo como antes.

Si lo hacemos en una casa completa, deberíamos hacer la cocina.

La idea de hacerlo de vez en cuando implica dejar en nuestras manos la decisión del momento en que sintamos que hace falta.

Seguramente después de la primera vez sentiremos que la energía del lugar se está poniendo un poco sucia, o se está bloqueando, o que cada vez que entramos al lugar sentimos opresión, etc.

Esos son indicadores que lo debemos hacer nuevamente.

Esto dura muchísimo y se puede hacer de vez en cuando, depende de la gente que frecuenta el lugar.

Esto no está directamente relacionado con la cantidad de problemas que tenga la gente; los problemas son iguales en cuanto a peso, no hay gente que tenga menos peso que otra.

Tienen más trabajado o menos trabajado el peso, pero el peso lo tienen igual.

La diferencia está en que aquel que lo tiene un poquito más asumido, y fue corrigiendo cada una de las cosas el peso sobre los lugares se hace más liviano y aquel que todavía

está en un estadio de su propia vida y de su propia sanación está todavía en el papel de víctima y no tomó todavía ninguna participación activa mínima, ni siquiera de darse cuenta que el miedo lo puedes tener vos y yo también.

No es que yo solo tengo los miedos, si todavía no tiene ningún tipo de claridad de ninguna especie, ni a nivel intelectual, entonces el peso que va a dejar sobre el lugar es mayor, porque va a absorber mucha más energía, porque el que no está liviano absorbe más energía.

Si uno esta más volátil y ligero, entonces la carga que les deja a los demás cuando los demás lo atienden, es mucho menor.

LOS LUGARES NUNCA ESTAN IMPOLUTOS PORQUE SI NO, NO APRENDERIAMOS ESTAS TECNICAS, POR ESO ESTAMOS PERMANENTEMENTE PURIFICANDONOS Y CONTAMINANDONOS.

Es un estado de construcción y destrucción.

Por eso puede durar dos o tres meses o, por lo menos, dos o tres semanas.

Se van a dar cuenta cuando pase una o dos semanas.

A veces recibimos a tomar sesiones de reiki a gente que tiene alguna capacidad visual entonces se va a dar cuenta que el lugar está en orden.

Y si encuentra el lugar en desorden significa que lo que está haciendo es una proyección suya de algo que anda mal adentro suyo, sobre todo si hicimos esta limpieza hace poco.

El que trabaja con cosas intangibles a veces puede sentir que la sugestión funciona para los dos lados, a veces la sugestión funciona para el lado del receptor pero está el riesgo de que la sugestión funcione como bumerang; por eso hay que estar siempre alerta para no dejarse influenciar por lo mismo que a veces uno puede influenciar a los otros.

Hay que tener en cuenta de manejar muy bien esa línea que es muy delgada.

Por ahí yo veo el lugar muy negativo y en realidad es que yo estoy así, por eso lo único que tengo que hacer es darme una sesión de reiki.

Porque muchas veces la culpa se la echo a la gente que viene, a la vecina, a la envidia, etc...

Esto tengámoslo presente para no hacerlo si no hace falta, pero si probarlo y permitir que en ese lugar esté permanentemente fluyendo la mejor energía.

Son muchas las tentaciones que sobrevuelan la sesión de reiki cuando uno la está haciendo.

Tentaciones que vienen dadas por la energía de la persona, por los fantasmillas de la persona, que también los traen y nos confunden.

Si nuestro lugar está conectado con ese proceso y la energía también no hay ningún fantasmilla de ninguna persona que nos pueda correr ni un milímetro.

Esto porque el cuidado del estado de la mente del practicante es importante y tiene que tener cierta higiene, lo que implica mantenerse dentro de los propios canales, no pasarse de raya.

Se junta lo que uno siente, lo que otro le dice, lo que uno lee, lo que uno mira, lo que uno sueña y se hace a veces una cosa difícil de desenmarañar.

Esto lo que brinda es poder seguir circulando seguir fluyendo.

¿Esto se puede hacer en otra casa?

Esto no lo podemos hacer si vamos a otra casa, pero yo soy de la idea de que todo ejercicio que uno hace cuando lo necesita lo pone de manifiesto nuevamente a través de un elemento que identifique ese instante.

Si esto ya lo hice en mi casa, por lo menos una vez, yo voy a otro lado y con algún elemento de los que puse en marcha voy a volver a tener la misma sensación y la misma fuerza.

Por ejemplo estoy sentado en la casa de x persona; yo sé que el movimiento lento que se produce entre gassho y el mudra de protección ese es un elemento que para mí, me resulta de conexión.

Entonces con mis manos debajo de la mesa o sobre mis piernas voy a separar los pulgares, separo los índices y brevemente pongo mis manos en la posición, inmediatamente voy a sentir la protección encima mía, encima de la casa, encima de todos los habitantes, me quedo todo lo que puedo en eso, porque tengo que seguir participando de la reunión.

Cualquier elemento de alguna de las prácticas recuerda a la práctica.

No es necesario que uno las realice todo el tiempo completo, eso se usa como ritual pero una partecita del ritual me conecta con todo.

Si la persona fuese sacerdote y estuviera preso y no le dejasen hacer nada, muy probablemente las mismas sensaciones podrían llegar al lugar en donde esta preso a través de alguno de los rituales que él hacía, la parte en la cual se sentía más conectado. Por eso se hace mucho hincapié en las prácticas de reiki y en la repetición de los ejercicios hasta el cansancio: es una manera excelente de hacerlo, porque después hasta te queda la imagen fotográfica del ejercicio y tengas la sensación aun con la imagen fotográfica del ejercicio que hiciste siempre.

Si hice hasta el cansancio el tratamiento de las ocho posiciones y me sentí bien con eso, cada vez que yo recuerde ese tratamiento, empiezo a sentir la misma sensación.

Aunque sea reivindicado con una sola posición todo el proceso completo y lo estoy volviendo a sentir, por tanto no fue en vano el entrenamiento.

El entrenamiento siempre es para que uno sea más eficaz en el logro de los objetivos que tiene actualmente; si tus objetivos actuales son distintos a cuando empezaste reiki, todos esos objetivos se vieron potenciados por la energía.

La repetición continua de los ejercicios es la que te va permitiendo enfocarte, conectarte, dar lugar a esa energía.

Siempre conviene recordarlos, trasladarlos a la vida.

Entonces el objetivo que tiene uno hoy se hace más sencillo porque ya tiene un camino recorrido; el camino recorrido es que repitió muchas veces los ejercicios.

Por eso es que hablamos de reiki como camino. La persona que no se acomodó a la idea de reiki como en el camino, quedó en el camino, por lo menos de la técnica de reiki.

No pudo terminar de entender para qué servía. Sí pudo aprender y lo tiene todavía.

¿Cuándo se aplica la limpieza de hosanna?

Cuando alguien te recomienda y como todo el mundo hace la limpieza de esa manera entonces para no salirse de lo normal porque la gente cuando piensa que te estás saliendo de lo normal cree que no estás haciendo nada, entonces le aplicas esa técnica.

RESUMEN EJERCICIO:

PREPARACION PERSONAL:

- Poner manos sobre el corazón y tratar de serenar nuestra mente con la técnica elegida.
- Coloco mis manos en gassho.
- Percibo sensación de unidad.
- Hago el mudra de protección de todos los budas.
- Purifico mis tres haras, comenzando por el inferior y subiendo por el corazón hasta la coronilla, sintiendo la protección que me brinda el mudra.
- Busco sentir en la totalidad del cuerpo esa protección.

LUGAR:

- Con las manos sobre el corazón recorro el lugar, mirando zócalos, rincones, etc., empleando la técnica GYOSHI-HO.
- Finalizado el recorrido me paro en el medio de la sala.
- Con el mudra de protección siento primero la protección a todo el planeta, con el muda sobre la coronilla, luego la protección a la sala.
- Cuando sienta esa protección muevo mis manos de la coronilla (con mudra), hacia la tierra (piso), en cuclillas llevando el mudra al piso sin tocarlo.
- Me levanto y voy a la primera esquina (sin el mudra).
- Pongo las manos en posición gassho.
- Genero el gesto de la reiju.
- Miro al centro de la sala y apunto con los dedos índices.
- Siento la corriente que va desde la punta de mis dedos al centro de la sala.
- Inspiro y retengo el aire y voy bajando los brazos conectando el centro de la sala y bajando hasta mis pies.
- Al bajar toco con la base de mis palmas mi hara inferior, exhalo y separo las manos a los costados.
- Voy hacia las demás esquinas o lugares.
- Vuelvo a gassho.
- Vuelvo al gesto inicial de protección.
- Incluyo a la sala y a mí dentro de la sala.
- Manos en gassho.
- Agradezco.
- Finalizo

DOY SI LO DESEO REIJU 2 A LA SALA.

Miedos, Límites y protección mental.

Los distintos jumones que tiene el taller de plenitud cada uno actúa de una determinada manera y actúa en función del símbolo con el cual está relacionado: uno trabaja el chokurei y dice **HO KU EI**, uno trabaja el Seiheiki y dice **EI EY KI**, uno trabaja el Honshazeshonen y dice **HO AH ZEY HO NEY**.

Cada uno de estos jumones tiene varios usos más.

En principio direccionándolos en reemplazo de alguna de las técnicas que ya conocemos.

Entonces en vez de trabajar el símbolo chokurei trabajamos **HO KU EI**

Nosotros vamos a utilizar una combinación de los jumones en función de las distintas necesidades que podamos llegar a tener.

Hay varias posibilidades.

Por ejemplo, vamos a tomar una de ellas.

PROTECCION DE INDOLE MENTAL

ESTO ES PARA UNA SITUACION SALIDA DE CAUSE

EI EY KI + AI KO YO

EI EY KI, esta vibración sola, cantada produce en la persona que la utiliza una transformación en su estado mental. Cuando le incorporo otra vibración, en este caso la de **AI KO YO**, (lo que hago es ir sumándolos o sea haciéndolos seguidos: EI EY KI AI KO YO), el efecto es de protección, es una de las combinaciones más importantes de los jumones para lograr salirse de situaciones ante las cuales nos sentimos impotentes.

Esta vibración unida produce protección; cuando hablamos de protección nos referimos a la que ayuda a desarmar aquellas estructuras mentales exigidas o propuestas por los demás que nosotros, en nuestra situación, no podemos realmente transformar.

Algo así como el chantaje, pero no el chantaje económico, sino el sutil.

¿En qué momentos los vamos a usar? En el momento que venga a nuestra mente ese enojo o esa violencia que es generada por cosas que uno no puede manejar, o que están más allá de uno.

Es una excelente combinación para repetir las veces que uno quiera; no hay ni una ni dos ni cinco, lo hacemos durante el tiempo que queramos.

Siempre tienes que tener a mano una foto tuya para trabajar sobre ella, porque, de repente, uno no tiene la voluntad de ponerse a recitar una serie de símbolos, como en este caso, no tiene la voluntad de hacerlo a distancia sobre uno mismo, pero sí teniendo un elemento que nos represente.

Entonces tomamos una fotografía nuestra y le enviamos para este mismo propósito el jumon.

Tomamos la fotografía ponemos nuestras manos sobre ella y enviamos:

HO AH ZEY HO NEY + EI EY KI + AI KO YO + HO KU EI

Es una de las formas más útiles en el caso que no tengamos voluntad para lo otro, o en el caso que lo queramos aplicar para otro a distancia.

Los jumones a distancia para el trabajo específico de protección de índole mental, más que nada, son esta combinación.

Hacemos más o menos 5 veces cada secuencia de jumon+jumon+jumon+jumon.

Como efecto en seguida produce una sensación de desenojar y transmuta el enojo en alegría. Es un efecto mágico en el buen sentido porque, ante una situación de enojo, taquicardia, miedo, pánico, cuando trabajamos esa sensación de esta manera, inmediatamente, nos ayuda a volver a nuestro centro.

En toda situación que te descentre a nivel mental esto es lo que te vuelve al centro.

El efecto comienza en el momento y dura mucho porque en realidad hace cambiar la vibración de inmediato con la ventaja que te hace entender lo que te estuvo sucediendo.

Cada vez que en las próximas combinaciones trabajemos a distancia, siempre comenzaremos con el **HO AH ZEY HO NEY**. Y finalizaremos con el **HO KU EI**

Ahora vamos a hablar de algo PREVENTIVO; como voy cultivando mi PAZ INTERIOR a través del uso de los jumones, qué combinación voy a utilizar.

En este caso necesito siempre trabajar

AI KO YO
+
HO KU EI

Esta combinación de dos elementos en apariencia parecidos, cuando nosotros trabajamos el símbolo Chokurei que dijimos que el símbolo Daikomyo es una vibración superior.

El trabajo del AI KO YO es meterse directamente con la energía madre y el trabajo de HO KU EI es atraerla a nuestro propio corazón.

En la esencia del jumon ho ku ei está el contacto directo con nuestro propio corazón, con nuestro guía interno.

Entonces esta combinación es una de las que mayor paz nos brinda.

Lo recitamos seguido, las veces que queramos, las manos las podemos poner sobre el hara o en Gassho.

Si uno está acostado la ponemos en el hara.

A distancia es la misma apertura y cierre que el anterior

HO AH ZEY HO NEY
+
AI KO YO
+
HO KU EI
+
HO KU EI

Acá se sella con **ho ku ei** porque se potencia la energía de tierra en función que el reiki a distancia es más bien sutil y muchas veces hace que el receptor, así sea uno mismo, se quede en un estado que le es muy agradable durante más tiempo del que tal vez le convendría. Porque la mejor hora para llevar a la práctica o para resolver las cosas que tiene que resolver la persona es la siguiente media hora en que uno termina de mandar reiki a distancia. Entonces cuanto más estiramos el final y fijamos a la persona en ese estado, está bien, pero en algún momento tiene que comenzar a levantarse y recuperar su conciencia, sino se desactiva.

Si yo le mando a una persona mucho reiki a distancia en este caso y evito el uso de cualquier símbolo que traiga a tierra estoy ayudándola muchísimo, se va a sentir muy bien, pero va a quedar mucho tiempo en un plano sostenido en el aire y así contribuimos a sostener su misma inacción.

Muchas veces un símbolo más contundente lo que hace es fijar un límite concreto para la práctica y la aplicación de **HO KU EI** hace eso: establece un límite físico concreto al final de la sesión, pero también es un límite físico y concreto en otros planos.

Puedo utilizar solo al **HO KU EI** como una herramienta cuando ese límite es trasgredido en cualquiera de los planos, fundamentalmente en el físico. Y con aquellas personas que son muy invasivas el límite lo establecemos con la vibración HO KU EI. Entonces así, trabajándolo solo, ponemos un límite físico.

COMBINACION PARA LOS MIEDOS

HO AH ZEY HO NEY
+
EI EY KI

Trabajamos en el caso de nuestros propios miedos, con esta combinación de jumones, en el caso de los miedos de otros con la fórmula a distancia:

HO AH ZEY HO NEY
+
HO AH ZEY HO NEY
+
EI EY KI +HO KU EI

Volviendo a la primera HO AH ZEY HO NEY + EI EY KI, la sensación que produce esta combinación es como que Usui te toma de la espalda y te lleva caminando; además Usui tiene una espada de samurai y vas tranquilo a su lado. Es la imagen de seguridad.

Tratemos de familiarizarnos con estos sonidos, dado que son elementos que nos van a ayudar muchísimo en nuestra práctica de reiki. El objetivo de esta clase básicamente es bajarlo a la cotidiano, porque hay muchas circunstancias hoy en día que necesitan que tomemos los elementos de reiki y, sin dar demasiadas vueltas, los usemos. Los podemos seguir usando como lo hacemos en procesos más largos, pero mientras se da ese proceso más largo en el cual nosotros tenemos que sanarnos, vamos acomodando nuestra realidad cotidiana de manera más selectiva, mientras tanto vamos saneándonos a nosotros mismos.

Nota aparte:

Hay respuestas que doy en función de lo que me pregunto llevando mi atención la hara de mi corazón o al hara inferior. ¿Por qué? Porque hay cosas que no están escritas.

Las personas puede ser que vengan y me digan: "Si combino la palabra ney con la palabra ki, ¿Qué pasa?"

Si se lo contesto de la cabeza, hago una deducción de cada palabra, energía, manifiesto... hago una deducción con mi cabeza.

Pero si lo paso por mi corazón y me suena bien, y lo paso por el hara y también suena bien, entonces puede ser.

Cuando te conectas con tu hara y algo no te termina de cerrar quiere decir que no va por allí.

Hay personas que no se dan cuenta de que los obstáculos se le van poniendo delante de su camino después de haber hecho algunas de esas prácticas, en las cuales uno busca una respuesta adentro. A veces uno invoca un símbolo para buscar una respuesta adentro y manda a distancia, para encontrar una salida a algo y a continuación inmediata el reiki funciona.

No es que va a funcionar dentro de un rato; en ese momento se corrige a nivel planetario energético, a nivel cósmico energético, se actualiza la información en función a lo que pediste.

Lo que tienes que hacer es estar atento porque la respuesta viene, o sea, a partir de ese momento, las coordenadas que te guiaban hasta antes de hacer la pregunta cambiaron.

Por eso no hay que hacer preguntas en vano. Cuando las preguntas están hechas y la guía está pedida las coordenadas se ponen en funcionamiento. La escenografía se pone en función de la película que pediste; si la película que estás viendo a partir de lo que pediste es una película de obstáculos y de tropiezos, o sea que desde que pediste eso sentado en el auto, sentado en tu sillón, saliste o pediste o trabajaste con eso o algo te preocupó y entonces te acordaste de alguna técnica o de algún símbolo y lo comenzaste a usar. Desde ese momento las coordenadas cambiaron, o sea que te levantas de tu sillón y cuando sales a la vereda te tropiezas con la silla, después vas a la puerta y viene una paloma y te ensucia,

y sigues avanzando y a los tres pasos te agarra un enojo padre, y dices el reiki me está haciendo todo esto...no...son las coordenadas de lo que vos pediste...

Inmediatamente lee la información de que si estos no, es NO la respuesta acá y una vez que vos sanas ese aspecto vuelves a la normalidad.

A veces uno pide una respuesta o una guía y como no lee el efecto nunca, el efecto sigue estando.

Esa guía que se pide tiene que ser única, no sirve que sean muchas. Te pueden agobiar muchos problemas pero lo que tienes que hacer es tomar solo uno. Si solucionas uno, los demás se van a acomodar.

Lo que necesitas es la nueva escena donde se va a desarrollar tu existencia en función de lo que estás pidiendo.

Un pedido es una activación de energía.

Entonces no desperdiciemos la energía si no estamos dispuestos a leer la respuesta.

Expresada la respuesta a nivel real, con lo que sea, tomada la respuesta en forma consciente tienes lugar para hacer otra pregunta, pero mientras no pudiste tomar la respuesta en forma consciente todavía la respuesta está ahí y no la estás pudiendo ver.

Desde ya que las preguntas cuando las trabajas a través de Reiki, inmediatamente está la respuesta; la respuesta está transitando, siguiendo el camino concreto de las actividades de tu día.

Los acontecimientos externos no son más que detonantes que van a ayudarnos a interpretar las señales que se nos dan. Por eso hay que seguir los acontecimientos externos, sean lo que fueren, tienes que ir cumpliendo, estas cuestiones que se presentan a lo largo del día y no quedarte demasiado atorado en algún problema.

Hay que ir siguiendo los acontecimientos porque vas a encontrar las respuestas en los lugares a los cuales vas, o en el camino hacia esos lugares; las respuestas son muy concretas.

Nuestro plano no es etéreo: vamos caminando por las veredas, y a lo sumo andamos en autos o aviones; eso es todo. ¿Dónde vamos a encontrar las respuestas sino es en el camino de acá al subte? No las vamos encontrar en Fabulandia, las vamos a encontrar aquí. Entonces es ese espacio el que tenemos que ir recorriendo para darnos cuenta.

Pero hasta que no absorbimos la respuesta a lo que pedimos, no sigamos insistiendo con otros envíos a distancia porque es inútil.

Entonces volviendo al jumon tomemos el primero o cualquiera y hagamos ese solo.

Si lo que a mi me mueve a hacerlo es el tema miedo tomo el que corresponde.

Y así con los otros.

EJERCICIO:

- El que recibe sentado; el que da, parado detrás.
- El receptor coloca las palmas hacia arriba.

- El que da, manos en el corazón, palma sobre palma y comenzamos desde allí.
- Luego hacemos el gesto del chin mudra (reiha), en el oído izquierdo del receptor, y la mano derecha sobre su coronilla.
- La combinación que vamos a usar EI EY KI + AI KO YO (juntos)
- Repetimos EIEYKIAIKOYO, EIEYKIAIKOYO, EIEYKIAIKOYO, EIEYKIAIKOYO, EIEYKIAIKOYO, EIEYKIAIKOYO...
- Y comenzamos a sentir una sensación de unidad, tranquilidad, paz...(seguimos en la posición reiha)
- Seguimos recitando los jumones todo el tiempo.
- Salimos de esa postura y vamos con una mano atrás de la cabeza y la otra adelante (frente) con la misma repetición (nos colocamos de costado).
- EIEYKIAIKOYO, EIEYKIAIKOYO, EIEYKIAIKOYO, EIEYKIAIKOYO, EIEYKIAIKOYO, EIEYKIAIKOYO
- Volvemos para atrás y llevamos las manos a los lados de la cabeza y continuamos con la misma repetición EIEYKIAIKOYO, EIEYKIAIKOYO, EIEYKIAIKOYO, EIEYKIAIKOYO, EIEYKIAIKOYO, EIEYKIAIKOYO.
- Volvemos con las manos a nuestro corazón como agradecimiento y vemos cómo le fue a nuestro paciente.

PROTECCION DE INDOLE MENTAL

EI EY KI
+
AI KO YO

A DISTANCIA:

HO AH ZEY HO NEY
+
EI EY KI
+
AI KO YO
+
HO KU EI

PAZ INTERIOR TRATAMIENTO PREVENTIVO

AI KO YO
+
HO KU EI

A DISTANCIA:

HO AH ZEY HO NEY
+
AI KO YO

+
HO KU EI
+
HO KU EI

PARA LOS MIEDOS

HO AH ZEY HO NEY
+
EI EY KI

A DISTANCIA:

HO AH ZEY HO NEY
+
HO AH ZEY HO NEY
+
EI EY KI
+
HO KU EI

PARA PONER LIMITES A OTRA PERSONA:

HO KU EI

Conexión con la fuente.

En las prácticas que se van dando a través del tiempo dentro de la energía que se maneja en plenitud, estamos utilizando el HO KU EI, el EI EY KI y el HO AH ZEY HO NEY junto con el AI KO YO; son los 4 jumones que el método tiene como energía de origen, como energía semilla, como energía de alguna manera creadora.

Todos esos mantras más los símbolos, van conformando el sistema en su forma más original, a la manera de Usui. Es el trabajo personal de Usui para profundizar en los contenidos de lo que él aprendió.

Nosotros tenemos y hemos usado distintas fórmulas y maneras para poder trabajar esto, por ejemplo a distancia.

Uds. recuerdan que era trabajando el símbolo HO AH ZEY HO NEY y enviado jumones a distancia.

Esta técnica, así como la que hemos visto antes que combinaba el uso de jumones, nos puede permitir ir trabajando distintos aspectos de la vida de cada persona a través del uso de este mantra del HO AH ZEY HO NEY.

Tenemos siempre la posibilidad de usar distintos elementos uno de ellos es el jumon, el otro es el dibujo y el otro es la posición de las manos.

La posición de las manos como elemento que atrae la energía es otro elemento importante a tener en cuenta para combinarlo con lo restante.

Siempre la suma de elementos es lo que da el efecto.

Cuando uno utiliza el jumon, la postura de las manos, y le suma algún ejercicio de respiración entonces está abarcando la totalidad de los elementos para que esto funcione. La técnica que vamos a ver para trabajar a distancia nos va a permitir utilizar este sistema para ir logrando un ida y vuelta más rápido en la realización de los objetivos que nosotros queremos lograr.

Cuando mandamos HON SHA ZE SHO NEN a distancia mandamos la cantidad de sesiones como cada uno lo trabaja. El efecto de lo que uno envía, ¿cómo se manifiesta? ¿En cuánto tiempo se ven los resultados?

En el plano concreto y material tenemos la posibilidad de trabajar esto de la siguiente manera.

Estamos hablando del plano físico pero más que nada en el plano de la realización, no en el plano físico del cuerpo. Sino en el plano material de concreción.

En este plano el envío de HO AH ZEY HO NEY enfocado primero con el mudra que tiene que ver con el HARA DEL CORAZÓN (solo los dedos medios separados), en principio nos sitúa a nosotros; o sea, el objetivo primordial es SITUARNOS A NOSOTROS, dirigir esta energía puntualmente hacia nosotros.

¿Para qué? Para que, a través de lo que vamos a hacer, se elimine cualquier tipo de interferencia que podamos llegar a estar mandando o por mandar en función de lo que vamos a pedir.

Para que el efecto de esto sea prácticamente instantáneo, a nivel universal, y después se manifieste en las horas subsiguientes de alguna manera y nos demos cuenta que esa respuesta es instantánea, tenemos que hacer previamente una purificación absoluta; esta purificación pasa por hacer el trabajo indicado y a continuación el pedido o el envío.

Si uds. recuerdan habíamos dicho tiempo atrás que algunos símbolos están relacionados con los puntos cardinales.

DAIKOMYO	AI KO YO	NORTE
CHO KU REI	HO KU EI	ESTE
SEI HE KI	EI EY KI	SUR
HON SHA ZE SHO NEN	HO AH ZEY HO NEY	OESTE

Nosotros podemos situarnos (como lo habíamos dicho en su oportunidad) para ir protegiendo el lugar con estos símbolos en función de la orientación de la puerta de entrada, nosotros podíamos situar el símbolo que atraía la mejor energía de todas hacia ese lugar. Podemos dibujar un chokurei en la puerta que da al norte, pero en realidad no es lo más importante de todo, no es que le va a hacer daño pero el símbolo ideal hubiese sido el Daikomyo en la puerta que da al norte.

Si yo puse chokurei no es que va a pasar algo malo sino que no voy a estar atrayendo la máxima protección que me puede dar esa energía que tiene relación directa con el punto

cardinal. Entonces, en esta técnica, va a tener especial preponderancia la ubicación en la que yo me encuentre.

Mi ubicación física va a tener como vista hacia adelante el NORTE donde quiera que me encuentre en la habitación; como es una técnica especial, si estoy al aire libre, igualmente ubicaré el norte.

Mi cara va a estar mirando al NORTE.

Tengo que recorrer los cuatro lados.

Voy a recorrer el norte primero.

Voy a estar parado (mis pies van a estar con una separación un poco más que el ancho de los hombros), realizando con las manos el MUDRA DEL LOTO (dedos medios solo separados).

Recitamos el HO AH ZEY HO NEY y dejamos que resuene con mucha con mucha fuerza únicamente eso como sonido.

Hay que desalojar cualquier tipo de pregunta que se nos venga a la mente o cualquier otra cosa con el HO AH ZEY HO NEY; hacer un esfuerzo absoluto para lograr una abstracción de todo aquello que me pueda distraer, porque el objetivo es vaciar completamente nuestro corazón de cualquier tipo de sensaciones.

El gesto con las manos y el jumon me van a ayudar a ir purificando.

Lo voy a hacer escasos 3 minutos hacia el NORTE; la misma cantidad de tiempo hacia el ESTE, (SIGUIENDO EL SENTIDO DE LAS AGUJAS DEL RELOJ), iré hacia el otro lado, el SUR, iré hacia el otro lado al OESTE. Recorro los 4 lados... (Purificación personal)



Después me quedo tranquilísimamente mirando al ESTE y ahí expreso aquello que necesito obtener con muchísima, MUCHISIMA claridad, o sea siendo muy específicos y puntuales.

Esta no es una técnica para ir haciendo en forma sistemática y repartiendo reiki a distancia. Es una técnica que hay que hacer exclusivamente en algún momento UNA VEZ, como para algo que realmente quieras o sientas que tiene mucha importancia para vos.

Por lo menos que, en ese momento, tenga importancia; quizás dentro de una semana no la tenga, pero sí en el momento en que haces este ejercicio.

Siempre tenemos que tener una herramienta como para usar SOLO en algunos casos. No tenemos que utilizar todas las herramientas todo el tiempo sino que tenemos que dejar determinadas herramientas como para decir: "Bueno en caso de urgencia uso esto". Únicamente en el momento que necesitas esa ayuda, si no, no va a surtir el efecto que busco.

Quando se trata de un momento especial, el remedio tiene que ser especial.

Quando terminaste la primera parte que es la de PURIFICACION PERSONAL hacia los 4 puntos cardinales, es como una demostración de que quieres purificar tu corazón a través de la esencia del símbolo; lo que quieres es purificar tu intención, tus emociones; es como que lo entregas, lo estás dando; más que recibiendo, estás entregando todo lo que tienes como ego, como soberbia, como elementos que traban la recepción de energía y traban la concreción de las cosas más importantes.

Si notas que lo hiciste en forma no concentrada, lo puedes hacer de vuelta.

Finalizada esta parte, te sientas cómodamente hacia el ESTE de espaldas al OESTE.

- Visualizaras la meta; tendrás en tu cabeza la meta a lograr de modo que quede lo más claro posible.
- Sostienes eso con el HO KU EI, que corresponde al ESTE.
- Mantras HO KU EI el tiempo que necesites, con plena y absoluta confianza, haciendo siempre el mudra del loto.
- Cerramos en forma de agradecimiento con el mismo mudra al NORTE diciendo AI KO YO.

Esto es para metas materiales y/o físicas

Si al mismo tiempo uno quiere trabajar otras metas (emocionales) nos dirigiremos al lado que corresponda.

Si es una meta emocional lo hacemos mirando al SUR con EI EY KI.

Pero siempre trabajamos una meta sola, y siempre hacemos antes la primera parte (Dibujo).

Todo esto necesita sublimarse; esto es ir un poquito más allá del mero pedido, cuando las cosas se hacen desde el corazón, con desapego absoluto.

Esto una vez que lo hice hoy, lo vuelvo a hacer dentro de una semana para otra cosa, lo que ya mandé ya quedó, se hace una sola vez.

O sea, la vez que lo haces lo tienes que hacer con todo.

Cuando uno empieza a trabajar con esto en voz alta, y cuando uno lo hace en voz bien alta y como lo habíamos mencionado en 45 grados de diagonal, como si estuviese hablando a 45 grados, entonces ahí empieza a manifestarse el efecto.

Porque ahí comienza a haber una comunicación mucho más directa y más clara con la fuente.

Nuestra conexión con "la fuente" es lo más importante. Aquí estamos dando un ejercicio que puede parecer más o menos importante, pero lo que nosotros vamos a tener como elemento a destacar es nuestra conexión con la fuente.

Entonces pido esto como conectado conmigo mismo, como un punto en la tierra que está ahí o como un punto en la tierra que pega un grito y se conecta a través de ese alarido con la fuente.

La fuente lo escucha igual, pero lo que importa es la manera en que realizamos gráficamente esa conexión.

Cuando empiezo a mantrar no voy a mantrar HO KU EI en forma liviana sino que será con la fuerza que internamente me sale como un alarido y de a ratos el mantra entrará en un estado de silencio, sin buscarlo, y después necesitaremos nuevamente gritarlo.

Este trabajo es nuestro propio ejercicio.

En el ejercicio de concreción lo haremos para nosotros y una vez que lo hayamos probado en nosotros nos daremos cuenta que lo podemos hacer sobre los demás; sin hacerlo insistentemente sino una sola vez sobre los demás.

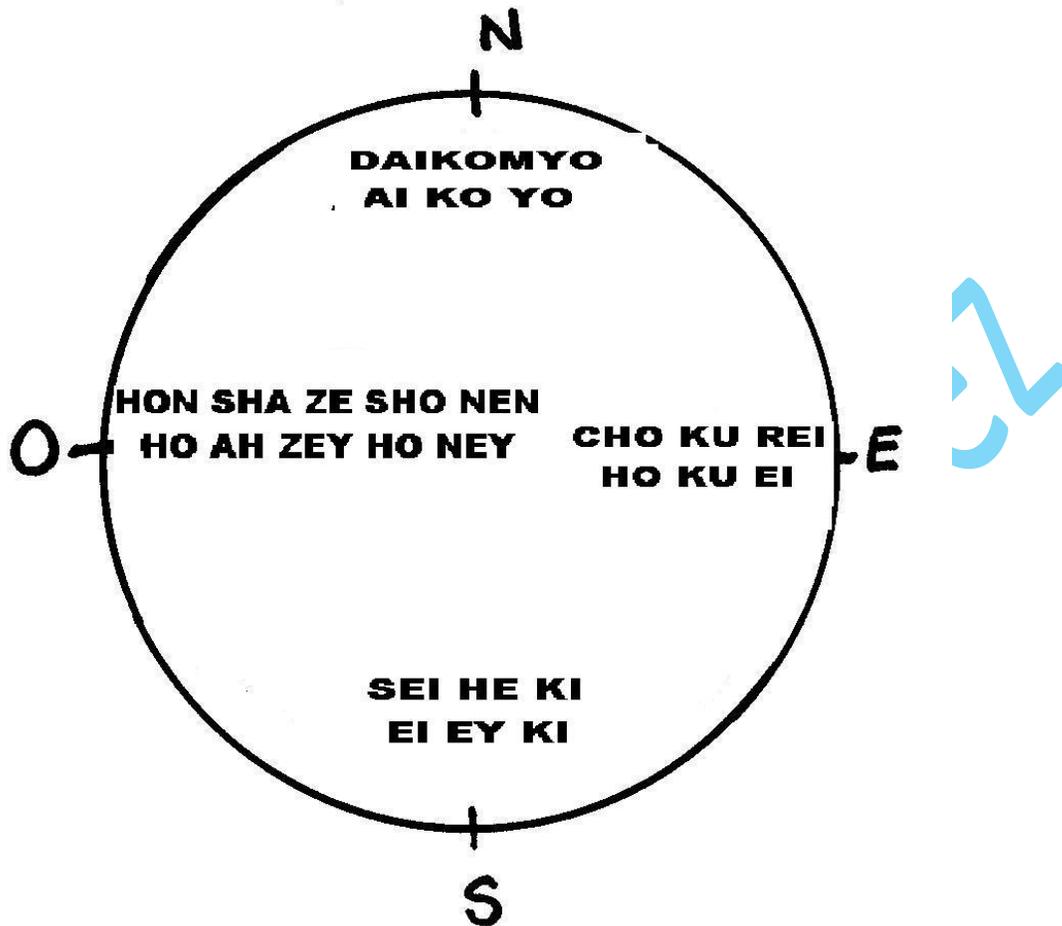
ESTA TECNICA ES UNA TECNICA PARA LO URGENTE

ESTA TECNICA TIENE QUE SER USADA CON ABSOLUTO RESPETO, MAXIMA CONFIANZA Y ABSOLUTA PUREZA DE INTENCION QUE LOGRAMOS CON EL HO AH ZEY HO NEY DANDO LA VUELTA POR TODOS LOS PUNTOS CARDINALES.

Entonces daremos el alarido lo más fuerte que uno pueda, conectado, o sea la energía que uno trata de enviar es una energía que tiene que ser correspondida.

Tiene que ser algo que yo entregue, no algo que yo esté pidiendo desde una posición en la cual me da lo mismo lo que sucede.

Es la postura de una persona que está desesperada.



El que tiene que estar más en contacto es nuestro guía interno, nuestro sabio interno: tiene que estar bien conectado con ese HO AH ZEY HO NEZ. Cuando lo mantró para todos lados lo que voy hacer es que pueda reverberar y ser enviado hacia adentro, desde mis manos que están receptivas hacia mi propio corazón, como que estoy buscando que esa vibración me traspase de lado a lado. Yo me transformo en esa vibración. Una vez que di toda la vuelta transformado en esa vibración, entonces ahí me siento y me dedico a trabajar sobre el tema que quiero.

Sin historia, bien concreto el tema. Muy corto. Sin hacer frases armadas. Sino mencionando el objetivo que puede ser en cuatro palabras.

Recuerden el símbolo HO KU EI es poder, entonces lo tengo que usar como tal, es una fuerza generadora, creadora, es una fuerza que tengo que llevar adelante para concretar. Es una orden, es algo muy contundente.

Piensen que son los emperadores y que están firmando un decreto para el imperio.

El retorno, la vuelta, la escucha de lo que pidieron viene enseguida, no en este momento, a nivel universal se mueve enseguida.

Más allá de hacer este ejercicio, uno tiene que proponerse que sus actitudes de vida en su mayoría estén lo más de acuerdo posible a los principios reiki.

Porque el sistema está manejado en función de un conjunto de elementos.

Si yo lo manejo desde ese concepto y lo amplío al estilo de vida de la persona, a la manera de la persona, piensen que reiki no está aislado del resto de la vida de uno, es parte de la vida de uno.

Entonces, cuando yo quiero que funcione de acuerdo a lo que yo he manifestado, necesito, sí o sí, realizar gestos concretos para que se note que los principios Reiki, aunque no los esté respetando al máximo todo el día, que por lo menos esté trabajando sobre ellos en forma decidida y concreta.

Los defectos de uno son males que duran años. De todas maneras cuando uno reconoce que los defectos de uno son males que duran años, por lo menos, estamos teniendo en claro que hay defectos, que cuesta trabajarlos y que por lo tanto los vamos a enfrentar. Mientras estoy en esa actitud voy bien, por eso tengo que estar constantemente atento, lo más atento posible.

Estando lo más atento posible estás con la máxima energía; cuando accede a uno una sensación de duda o falta de confianza en lo que uno hace en Reiki, entonces a partir de ahí empieza uno a retrasarse en cumplir los objetivos de los principios reiki y a retrasarse en los objetivos personales.

Cuando te retrasas en los principios Reiki, te retrasas en la efectividad de los tratamientos: está directamente relacionado.

Por eso el **HATSUREI-HO**, el ejercicio que se propone en el taller de plenitud tiene que ver con eso, con trabajar los principios en castellano de manera de que sea un refrescar constante.

Este ejercicio ALARIDO tiene que ver con eso, con expresar con la máxima fuerza el objetivo que estás buscando, implícito está que te comprometes tácitamente a realizar el esfuerzo necesario para trabajar los principios reiki en plenitud.

Cuando digo esto lo pido con absoluta pureza de intención, no ingenuamente, sino inocentemente estoy diciendo que me voy a ocupar de trabajar en plenitud los principios, el que tenga a flor de piel.

Recuperar ese elemento de inocencia de buscar el equilibrio entre lo que estoy pidiendo y mi actitud hacia la vida concreta, ahí está el objetivo más importante y ahí está el por qué va a salir.

Esto va a salir porque está en consonancia con lo que estás dando. Que es lo máximo que puedo dar, es el sacrificio de mi preocupación, el sacrificio de mi amabilidad hacia otro ser, el sacrificio de no estar tirado en un rincón, amargado y triste. Esas son las entregas más importantes que hace que funcione la práctica de reiki.

Toda técnica tiene un jumon, un mudra, un ejercicio de respiración, un método, una actitud; y la actitud tiene que ser absolutamente inocente, o sea la capacidad de poder entregar aquello que más sacrificio me cuesta a cambio de otra cosa que de verdad necesito.

Imposible que éntre aquello que yo necesito urgente si no sacrifico algo de lo que tengo.

Cuando tengo todo muy trabado es que no entregué algo mío.

Tenemos que expresar lo que queremos de la manera más clara posible como diciendo "Esta es mi oportunidad para poder salir".

Entonces decimos blanco, negro o colorado y allí comenzamos con el ho ku ei, no distorsionamos el mensaje agregándole palabras. Nos dirigimos a esta fuerza universal porque con el gesto lo estamos haciendo y al mismo tiempo nos permitimos expresar nuestra necesidad a través del mantrado.

No se olviden que la fuerza se expresa acá a través de las palabras y no solo del pedido concreto, sino que se expresa a través de lo que se dice.

Cuando alguien tiene buena energía te das cuenta no por lo que te dice sino por la manera en que lo dice.

La manera de transmitir los jumones tiene que ser una manera que tenga un sentido.

A veces escuchamos a una persona y con lo que nos dice esa persona nos hace detonar cosas en nuestra cabeza; puede venir al otro día y repetir las mismas palabras y a mí me va a detonar otra cosa, porque lo está diciendo en otra circunstancia. No es una segunda lo que uno hace. Uno transmite a través del jumon la intención real que uno tiene. Uno tiene mucho tiempo para transmitir la intención de lo que uno quiere.

Puedo decir quiero esto, esto y esto y después en el HO KU EI estás diciendo que es lo que quieres realmente de la manera en que lo estás diciendo.

Unos 20 minutos para hacer esto sería un muy buen tiempo. Esta es una técnica que te sirve para la concreción emocional pero que más que nada te sirve como una especie de recuerdo, o de repaso de la práctica reiki.

No porque se practiquen muchas técnicas juntas sino porque se vuelve al origen.

Si en las próximas 24 horas no obtuve nada con esto que estuve trabajando es que me está faltando mi propio trabajo, entonces al otro día me pongo a trabajar y no necesito volver a hacer la técnica porque, ni bien me puse a trabajar, ese día se da lo que pedimos. Porque el pedido esta hecho, el que lo tiene que destrabar soy yo. Entonces no necesito mandarle otra vez el pedido al universo.

La energía se reacomoda en función a lo que uno trabaja internamente, En definitiva el campito que uno tiene que trabajar es el de uno, y los logros son los logros de uno y los éxitos son los éxitos de uno.

Entonces en la medida que hemos logrado un éxito interno lo demás se da inmediatamente.

En definitiva nos conecta de nuevo con los ejercicios básicos de reiki.

Aunque este es un trabajo personal si lo queremos trabajar en otro, o sea a distancia, siendo el caso de suma urgencia, cuando tienes que visualizar visualizamos al otro.

- 👉 Puedes ahora colocar las palmas hacia arriba sobre las piernas y respiras normalmente.
- 👉 Y hoy que decidiste tomar esta práctica sencilla, original, despejada y despojada, de los principios reiki, hoy vas a permitirte expresar mentalmente en muy poquitas palabras aquello que necesites ver concretado en el presente.
- 👉 Vas a fluir en ese pensamiento, vas a quedarte flotando en ese sueño idea, necesidad, vas a impregnarlo de energía pero sin palabras y llevando las manos hasta tu corazón palma sobre palma vas a comprometerte a entregar aquello que sepas lograría destrabar ese pedido que estás haciendo en este momento, tan solo una pequeña porción de aquello que necesitas desprender de ti que, en definitiva, lo entregas a los brazos del amor universal; entregas a los brazos de ese amado aquello que necesitas desprender y liberar reconociéndolo dentro tuyo.
- 👉 Ya no sufro más por motivos que tienen que ver con ese bloqueo, necesidad; entrego ese malestar, enojo, cosa que quiera desprender de mi, a los brazos de este amor sabiendo que voy a ser guiada en los pasos de aquí en más por esa energía que hoy entrego transformada.
- 👉 Continuando con las manos sobre las piernas con palmas hacia arriba, me recibo a mi mismo, me reencuentro con mi propio ser, me fortalezco con su presencia cada vez que él puede manifestarse. Ocupo el lugar de ese ser, lo tengo conmigo y no dejo que se escape, ni que decaiga, ni que se pierda porque sé esta vez que mi poder personal está en él y cuando ya no le presto atención ese poder se diluye, las cosas tardan en realizarse, la energía decrece. Tan solo retenemos ese ser en nosotros. Como es amoroso, transparente, pleno e inocente le damos el mejor lugar en nosotros, el propio corazón, dejamos que se haga cargo de toda nuestra persona para que nos ayude a sentirnos sin límites.
- 👉 Llevamos nuestras manos al hara inferior, lentamente nos vamos conectando a esa zona, lentamente inspiramos y exhalamos por allí y en el momento en que cada uno quiera, podemos despacito ir abriendo los ojos.

Herramientas prácticas para tratar distintas dolencias.

Estas técnicas que vamos a ver nos darán una herramienta real para aquellos dolores, situaciones, cuestiones bien prácticas y concretas que tenemos todos los seres humanos y más en estos días. Esto nos va a permitir tener la llave para seguir dándoles reiki a las personas.

A veces algunos necesitan una prueba rápida y práctica de que esto funciona, sin ponerse uno loco con las expectativas ni acelerarse para que se produzca el resultado.

Vamos a utilizar como herramientas el shirushi de los símbolos, el del **USUI UN UN** u **HO**



KU EI y el **FUKU JU** o **EI EY KI**



Tenemos el **USUI UN** y tenemos el **FUKU JU**.

En esta práctica los vamos a usar con esos nombres, porque lo que estamos haciendo es acercar la sanación al punto concreto y a los lugares más específicos.

En todas las posiciones que aprenderemos vamos a aplicar uno u otro de estos shirushi; la cantidad de minutos siempre va a estar condicionada a no menos de 3 minutos, siendo el ideal de 5, para cada una de las posiciones.

El trabajo va a estar dado por usar los dedos índice y medio como posición de las manos, tanto de una mano como de la otra, palma sobre palma, no importa si derecha o izquierda y pulgares. Vamos a ver que en algunas de las técnicas combinaremos pulgares con índice y medio.



A partir de esto trabajaremos cada uno de los puntos dibujando el shirushi correspondiente, el dibujo lo hacemos con la postura que corresponda al lugar; o sea si es un lugar que ha de ser tratado con los pulgares, el shirushi lo dibujaremos con los pulgares.

En cada postura vamos a marcar qué símbolo, qué tipo de postura de las manos estamos usando para ir definiendo la sanación con más precisión y en qué lugares.

Una vez dibujados y nombrados (Ej. Usui Un...Usui Un...Usui Un... 3-7 o 9 veces en el lugar nos quedamos enfocando la energía ahí.

Si trabajamos por ejemplo con el pulgar tiene que arder, si no arde es que no funciona. Se hace de nuevo hasta mandar la energía por los pulgares.

Si no arde es que hay un meridiano trabado (nuestro); entonces lo activamos en nosotros. Ubicamos el punto de activación en la palma de nuestra mano y trabajamos sobre dos lugares: primero donde asienta el dedo mayor; con otro dedo que puede ser el pulgar (de la otra mano) ejercemos una presión de 30 segundos, aflojamos y nos quedamos luego ahí por otros 30 segundos dejando fluir la energía. Después en la misma palma pero en la base del dedo índice, hacemos lo mismo, durante 30 segundos ejercemos presión, aflojamos y mantenemos el dedo apoyado otros 30 segundos.



Lo mismo hacemos en la otra palma; en ambos casos estamos incrementando el fluir de nuestra energía en los brazos y la salida de ésta por las palmas de las manos. La energía comienza a fluir con toda normalidad.

Nuestra preparación va a ser la que mencionamos recién y la podemos hacer de entrada.

La otra preparación tiene que ver con la activación de nuestro centro en la coronilla y en la base del cráneo. Cuando necesitamos hacer una activación tenemos que buscar el punto de la coronilla (donde se encuentran las líneas).

O sea activación (1) base del cráneo y punto central de la coronilla (IMAGEN 1)

Base del cuello y sienes (2) es de protección (IMAGEN 2)



Imagen 1



Imagen 2

Se los doy para este ejercicio; es concreto, corto y tiene la misma aplicación que lo de las manos, 30 segundos para la presión, 30 segundos para dejar fluir la energía por los dedos. Es suficiente, incluso, para entrar a un lugar en donde no hay demasiada buena energía, o cuando ya estamos en el lugar.

Usamos la activación en la cabeza, ponemos en línea la energía, trabajamos en protección a nivel de energía y luego damos comienzo a la sesión.

Acá en estos casos son las dos posturas o sea 2 minutos.

Si nos es cómodo y si lo recordamos, podríamos usar como parte de esto la repetición de algunos de los jumones, en este caso el **HO KU EI** que es el de protección.

Pero si nos confunde preferible que solo hagamos la postura.

No nos detenemos en la posición gassho porque en este caso los mudras ya están armados en las posturas. Ya los gestos están incorporados dentro de la sesión por lo tanto gassho no hace falta.

PROBLEMAS DE CUELLO COLUMNA, ESTRÉS MENTAL Y TENSION:

- 👉 Mano derecha apoyo pulgar sobre la base del cráneo; dibujo con el pulgar el **USUI UN** tres veces y luego lo nombro 3 veces.



- ❗ No ejerzo presión en este caso, pero sí dejo el dedo apoyado sobre la zona. Puedo seguir en esta postura durante 5 minutos mantrando el **USUI UN**, visualizándolo bajo mi dedo pulgar derecho, o trabajando algunas de las técnicas de respiración, como por ejemplo inspirar, llevar el aire al hara y del hara lo llevo al dedo pulgar.
- ❗ Pasados los 5 minutos giro mi cuerpo, me pongo al costado de la persona y una de las manos va a quedar adelante.
- ❗ Dejo la mano derecha en la base del cráneo, la mano izquierda va a la frente (el pulgar sigue en la base del cráneo); me quedo otros 5 minutos y sigo mantrando.



- ❗ Ahora voy a los hombros, índice y medio sobre las clavículas y el pulgar detrás de la espalda. Dibujo **USUI UN** en la clavícula. Los símbolos solo van en la posición 1 y 3. Se dibuja un símbolo en cada hombro.



En el caso de querer hacer este tratamiento para uno mismo la última posición se hace con índice y medio por el frente.

CONDUCTAS COMPULSIVAS Y ADICCIONES:

La preparación siempre es la misma en todos los casos.

👉 Con la mano derecha trabajo punto izquierdo de la base del cuello con índice y medio trabajando con **FUKU JU**, dibujándolo 3 veces y nombrándolo 3 veces (primero dibujo 3, luego nombro 3). Mientras tanto la mano izquierda va al tercer ojo.

👉 Vamos al otro lado del cuello y hacemos lo mismo.



CONSTIPACIÓN

Boca abajo

- 👉 Aquí va una palma sobre la otra.
- 👉 Huevo poplíteo (detrás de la rodilla) de la pierna derecha, una mano sobre la otra. Se dibuja **FUKU JU**. 5 minutos de posición.
- 👉 El mismo gesto el mismo **FUKU JU** centro neto de la espalda sobre la columna. (mano sobre otra) 5 minutos.



Ahora boca arriba

- 👉 Instalamos sobre el hara el dedo pulgar y el resto de la palma la dejamos descansar en el lado izquierdo del cuerpo (acostado).



DIGESTION.

- Usamos el gesto índice y medio trabajando el **USUI UN**, primero en una mano y luego sobre la otra. Recomiendo recorrer con índice y medio el ángulo que se forma entre índice y pulgar percibiendo las sensaciones de la zona



- En los pies hacemos lo mismo entre los dedos gordos y segundo; si estamos trabajando sobre otro tomamos con una mano el talón y con el índice y medio de la otra mano le damos reiki a la posición descrita. El símbolo sigue siendo **USUI UN**, dibujando 3 veces y mantrando 3 veces.



- Al final vamos a trabajar la **pierna izquierda solamente**, cara externa, entre el tobillo y la rodilla. Vamos a trabajar las posiciones que quepan desde el tobillo a la rodilla. Trabajaremos cada una de las posturas tratando de ubicar nuestras manos, palma sobre palma, tantas veces como nos lleve cubrir ese trecho. Por cada posición dibujamos el **USUI UN** 3 veces y lo mantramos 3 veces. Si lo hacemos para nosotros, las manos van abrazando la pierna izquierda (por comodidad) o sea una del lado interno y otra del externo.

FATIGA:

- Es solo una postura, con **USUI UN**, se dibuja donde va el pulgar uno por lado, 3 veces mantrando 3 veces. Energiza y protege.
- Índice y medio sienes, pulgares base del cuello.



DOLOR DE CABEZA:

- 👉 A ambos lados del coronario con nuestras palmas abiertas sin tocar la cabeza. (los dedos no están juntos, no se tocan). Utilizamos el **FUKU JU**: dibujamos 3 veces y mantramos 3 veces.
- 👉 Lo dibujamos en cada lado con la misma mano cada vez o con derecha e izquierda, es lo mismo.



- 👉 Luego van pulgares en coronilla e índice y medio lo más cerca de las cejas que lleguemos. Dibujamos el **FUKU JU** nada más que en coronilla (3 veces nombramos 3 veces por separado).



- 👉 En caso de **MIGRAÑA** se pone índice y medio en la base del cráneo
- 👉 Se dibujan los **FUKU JU** uno de cada lado como siempre. Este paso reemplaza al anterior si el dolor de cabeza es más fuerte.

TIEMPO: 5 MINUTOS EN CADA POSICION.



Estas posturas locales se trabajan para percibir bordes del aura, puntos, chacras; utilizar la punta de los dedos para ir percibiendo los lugares. Transformar nuestro estado de atención en algo permanente, para que después, cuando necesitemos centrarnos, sea inmediata la respuesta del cuerpo, porque ya tiene el hábito de prestar atención y enfocarse rápido. Estas prácticas cortas nos permiten percibir más rápidamente. El ir buscando los lugares donde se encuentran las diferencias en la energía es algo que nos ayuda a enfocarnos rápidamente.

SUEÑO: (para inducirlo)

- ✎ **Posición 1:** Pulgar de la mano diestra lo ubicamos en la clavícula derecha, en la mitad, trabajando el **USUI UN** dibujamos y mantramamos como siempre.



- ✎ **Posición 2:** Coxis, pulgar derecho sobre el coxis. Siempre con el **USUI UN**.



- ✎ **Posición 3:** Sobre la cabeza incorporo el **USUI UN** palmas sin tocar.



🔥 **Posición 4:** Sobre la palma derecha hacemos el cierre con el gesto de pulgar y punta de los dedos índices y medio, el pulgar toca el punto de activación y el índice y medio el punto de la base del índice.



En la palma derecha, el pulgar toca el punto de activación y el índice y medio, en el punto de la base ambos con **Usui Un** en cada uno de los dos lugares.

Imaginen debajo del dedo pulgar y de los otros dos dedos juntos el **Usui Un**, lo mantramos y vamos a unir los dos puntos.

Cuando activamos la energía hicimos primero uno y después el otro, en ese caso era porque queríamos incrementar nuestra vibración, en cambio esta postura es para bajarla.

Cuando yo trabajo estos puntos por separado expando la energía, la acelero, mejoro la vibración, mejoro la recepción de los símbolos que incorporé. Así como hay zonas del cuerpo que son más receptivas para determinado tipo de terapia, en nuestro caso, para el uso de la incorporación de los símbolos, sobre todo en el caso de los shirushi o los jumones, estas zonas son más receptivas.

Cuando uno esos dos puntos lo que estoy haciendo es bajar la vibración, no incrementar. Estoy haciendo lo contrario de lo que hice al principio.

Puedo incorporar aquellos símbolos que yo haya aprendido invocando el **USUI UN** y a continuación, a través del trabajo sobre estos dos puntos especiales, producir la expansión del símbolo que quiera, en la persona o en mí.

Si estoy haciendo un trabajo personal con un símbolo, por ejemplo de Karuna, entonces lo que voy a hacer es: trabajar con el de plenitud (símbolo) **USUI UN** y a continuación incorporar el símbolo de Karuna (u otro), tanto en este punto como en el otro.

Quiero expandir esa energía dentro de mí y, en vez de hacerme el tratamiento largo con el recitado del símbolo por ejemplo, o en vez de colocarme en la red, lo activo en forma concreta y puntual en la mano.

En un punto primero y en el otro en segundo lugar, en una mano primero y en la otra después.

Cuando quiero que lo que ese símbolo representa como tal, que en mi está demasiado expandido, entonces, lo concentro y ahí hago lo que hicimos último, en la palma derecha. Supongamos una característica de algún símbolo lo aplico de esta última manera sui yo tengo un área de mi vida o mi trabajo con esa característica muy expandida.

El punto de activación de la mano y el punto de activación de la base del dedo índice son dos puntos que, trabajados por separado, producen expansión de todo lo que absorban y son dos puntos donde los símbolos son absorbidos con mayor nitidez que en cualquier otra parte del cuerpo, aun en los chacras principales.

Los puntos de contracción más importantes a nivel del fluir de la energía reiki son los de la mano derecha (palmas) unidos, no trabajados por separado.

Hoy trabajamos con la activación y protección.

La zona de la cabeza es más indicada para las protecciones y la zona de las palmas de las manos es la más indicada para la activación de la energía.

En el caso del trabajo personal, mis protecciones las trabajo uniendo dos puntos en la cabeza, separando pulgar por un lado e índice y medio por otro.

Pero también dijimos que eso mismo lo hacemos en la palma derecha.

Todo lo que es protección, concentrar, frenar algo que está muy expandido y utilizar el símbolo que quiera lo coloco después de UN en la palma derecha, es ese lugar donde pongo la inyección del símbolo.

Y dos inyecciones tengo que poner cuando quiero expandir, trabajo un punto y trabajo otro (palma de la mano) separados. Trabajo separado en las dos palmas cuando yo quiero expandir e incorporar un símbolo.

Si quiero incorporar el Hosanna porque la persona lo necesita para una problemática de su cuerpo que tiene que ver con las infecciones puedo hacerle toda la sesión pero si quiero acelerar las cosas y primero dejo instalada la parte de los símbolos, después sigo entonces al haber aprendido Reiju, (ya cuando lo aprendimos en ese momento empezamos a poder activar la energía por una cuestión natural seamos o no maestros igual activamos la energía a través de la Reiju) por lo tanto todo lo que vayamos haciendo con algunos de los gestos permite activar la energía del otro.

Entonces incorporo el Hosanna porque quiero que ese símbolo se expanda en la persona. Dibujo el **Usui Un** 3 veces y lo nombro 3 veces, pongo el **Hosanna** (30 segundos y 30 segundos); tomo el otro punto por separado, otra vez le hago el **Usui Un** dibujado 3 veces y lo nombro 3 veces, me quedo 30 segundos y después hago lo mismo con el **Hosanna**, en total hicimos 4 minutos en las dos manos. En ese tiempo estuvimos incorporando los anticuerpos correspondientes a la energía que estamos queriendo que la persona absorba. Eso en el caso de la incorporación de símbolos para obtener un efecto expansivo de ese símbolo dentro del circuito de meridianos de la persona.

El **Usui Un** abre entonces después incorporo el otro. Nunca hago el Hosanna solo, siempre pongo el **Usui Un** y después el **Hosanna**.

Ahora cuando quiero trabajar refrenando la vibración solamente es una posición.

Cuando la quiero expandir son 4 posiciones. Cuando la quiero refrenar es 1 sola posición porque con el mismo gesto trabajo sobre una sola palma y ahí incorporo la energía que quiero, primero el Usui Un y después el símbolo que quiera y le bajo la vibración.

No hay símbolos que no puedan utilizarse, inclusive el Daikomyo.

Podemos probar por ejemplo, como experiencia, usar el Daikomyo expandido y mañana en una sola mano.

O prueben usar el Daicomyo expandido por la mañana y por la noche, concentrado para ver que experiencia va teniendo cada uno. A la mañana lo activamos y a la noche lo concentramos, el mismo día, el mismo símbolo.

Vamos trabajando con la energía del símbolo sin demasiadas posiciones porque son lugares muy particulares.

Cuando el maestro de reiki empieza a trabajar, empieza a iniciar, comienza a percibir en la palma de la mano determinados centros que son los que convocan la energía de una manera más rápida, de esa manera la persona es iniciada quiera o no quiera.

En este caso nosotros le hacemos una lectura más profunda en función del entrenamiento y la experiencia que ya tenemos que nos permite manejar la energía de forma mucho más rápida y con mucha más precisión.

También podemos ayudar a incorporar cualquier símbolo a cualquier persona mientras estamos con ella en un tratamiento que solamente involucra que te preste su mano durante 8 minutos o durante 1 minuto.

Trabajar las manos a veces es mucho más sencillo que trabajar todo el cuerpo de la persona.

Este tipo de tratamientos a la vez que son cortos, son efectivos a nivel psicológico para aquellos receptores que son un poco reacios a percibir la energía; en las manos se percibe muy bien, hasta el menos receptivo la percibe.

A veces conviene comenzar con estos tratamientos cortos para que la gente se abra y confíe.

RESUMEN GENERAL:

ACTIVACION:



PROTECCION:



CUELLO-COLUMNA-ESTRÉS-TENSION:



CONDUCTAS COMPULSIVAS Y ADICCIONES:



LADO IZ/LADO DERECHO.

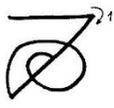
CONSTIPACION: (Boca abajo)



(Boca arriba)

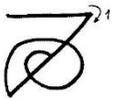


DIGESTION:



+ PIERNA/IZ. CARA EX. DE TOBILLO A RODILLA

FATIGA:

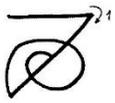


DOLOR DE CABEZA:



(MIGRAÑA)

SUEÑO: (inducción)



Uso de jumones en técnicas de iniciación.

Vamos a utilizar algunos de los jumones en la práctica con las técnicas de iniciación.

Siempre que activamos la energía, cuando hacemos la reiha, que tiene que ver con conectar a la persona con la conciencia superior, con la conciencia de la persona, baja una energía muy particular.

Utilizaremos los jumones un poco en forma sistemática, ya que muchas veces no se utilizan.

¿Qué efecto producen?

Cada vez, vamos logrando encontrar una fuerza más puntual para dar con el mismo aspecto de energía; así vamos a ir incorporando en cada uno, a través de la reiha, la vibración de cada uno de los jumones.

Desde **HO KU EI, EI EY KI, HO AH ZEY HO NEY, AI KO YO**, inclusive este último al final; cada uno de ellos va a permitir que nuestras manos accedan a la zona del cuerpo donde cada uno de estos jumones tiene especial incidencia.

Después de la reiha, trabajaremos con los jumones, en la zona del cuerpo donde esta energía nos llame; cada uno va a ir experimentando.

La reiha, siempre la hacemos con una mano en la cabeza, y la otra con el mudra; sabemos que cuanto más nos enfocamos en el centro de la unión de las dos líneas, más fuerza atrae esto.

Cuando uno da reiki (supónganse que da reiki de tercer nivel), da la sintonización de sanación, etc., en un momento dado, se colocan las manos en la cabeza, antes de soplar el símbolo daikomyo, y poniendo la atención de la energía en las manos, específicamente nuestro fortalecimiento y el de la energía de la persona, se dan en tanto y en cuanto, podamos llevar esa atención un poco más adentro de la persona, activando justamente, la capacidad innata del otro, de auto sanación.

Uno de los lugares más importantes a activar es justamente en la base del cráneo, pero en el medio de la cabeza.

No necesariamente la base del cráneo como lo que se ve, sino en el medio de nuestra cabeza; allí donde eventualmente no podemos llegar con nuestra mirada, sí podemos llegar con nuestro ojo interno.

El punto al cual nosotros tenemos que estar atentos es la intersección de la línea que baja verticalmente, como si la palma de la mano mandase la energía hacia abajo por el medio de la cabeza, y la línea que viene del oído izquierdo.

En las iniciaciones de reiki, se incorporan los símbolos en la base del cráneo, dibujándolos, etc.

En este caso lo que hacemos es mantrarlo directamente, produciéndose un efecto similar.

Lo que va a resultar del trabajo de hoy, con estas iniciaciones es, principalmente, una manera distinta de acceder a nuestra propia capacidad autocurativa. Nosotros mismos vamos a activar esta energía, en nosotros o en las demás personas.

Activada esta energía, comenzamos la sesión, dándonos reiki a nosotros, o simplemente dejamos que transcurra el tiempo y activamos la energía con cada uno de los cuatro jumones.

Esto trabaja con la activación de la persona, la activación de la propia capacidad autocurativa de la persona, facilitando que la energía llegue a los distintos lugares.

No vendría nada mal, que después de iniciar con **HO KU EY**, algunas posiciones las hagan en la espalda, para que la columna levante un poquito.

Y también sobre las zonas que fueron operadas recientemente o hace mucho tiempo.

Ejercicio

- Gassho.
- El que está sentado, separa un poco la espalda del respaldo, para que se pueda trabajar en la espalda.
- Dejamos desplazar primero las manos hacia nuestro propio hara. Allí comenzamos a recitar **AI KO YO**. En el recitado tomamos aire con mucha lentitud y, al exhalar, recitamos. Lo hacemos muchas veces hasta que se nos termine el aire, inspirando y comenzando nuevamente.
- Dejamos que las manos se aflojen y vayan tomando la postura de reiha sobre la cabeza de la otra persona.



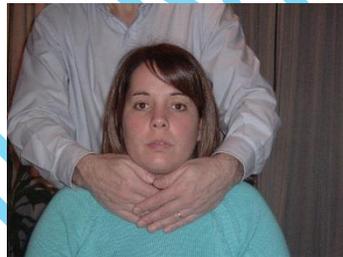
- Allí comenzamos a trabajar el jumón **HO KU EI**; ese es el que vamos a dirigir al punto de intersección de la línea que viene desde la coronilla hacia abajo con la línea que une la oreja y esa línea. Y ahí inspiramos y, al exhalar, recitamos todos los **HO KU EI** que podamos.
- Llevamos el jumón a la columna, los hombros, o rodillas, una mano, las dos, como gustemos. Seguimos con el jumón haciendo que el cuerpo recuerde la energía que estuvimos activando recién en la base del cráneo.
- Desplazamos la energía donde nosotros sintamos en ese momento.



- Seguimos desplazando e incorporando la vibración del **HO KU EI** (trabajar en la columna y en zonas operadas recientemente o hace tiempo)
- Podemos, en el momento en que queramos, volver a la reiha, y el siguiente jumon es **EI EY KI**. Activamos la energía con reiha.



- Una vez que se activó el jumon, vamos a la zona del cuerpo; podemos empezar en la garganta y después dejar que nuestra intuición vaya percibiendo si es necesario en otros lugares, o ir donde nuestras propias manos nos dejan llegar.



- Recordar: tomo aire, lleno el hara, y exhalo hasta que se me acabe el aire recitando el jumon.
- Volvemos al reiha.



- Ahora el símbolo que incorporamos es el jumon **HO AH ZEY HO NEY**. Este jumon deja la posibilidad de que el receptor, y el que da también, pueda enviar o abrir sus propias compuertas para que pase la vibración y pase esta energía, permitiéndonos sacar de raíz o tirarle luz a la raíz de aquellos conflictos actuales que provengan de otros momentos, de otras existencias o que hayan sido trasladados por otros seres

hacia nosotros. Posibilidad que muchas veces existe y sobre todo que uno sin saberlo los toma. Entonces vamos a abrir nuestra percepción y vamos a dejar que, a través de las Eras, nos pase esta energía del **HO AH ZEY HO NEY** como en un tubo limpiando, desobstruyendo, barriendo, rearmonizando energéticamente nuestra propia conexión entre una y otra Era, entre uno y otro momento de nuestro vivir.

- Luego lo podemos colocar en la zona del corazón y después donde nosotros nos sintamos guiados.



- Recordando que nombro el jumon hasta que se acabe la exhalación vuelvo a reiha.



- Incorporamos **AI KO YO**, en la base del cráneo.
- Dejamos que la energía yendo con el **AI KO YO** al plexo solar pueda repartirse en todas las direcciones. Nos guiamos por la intuición.



- Seguimos recitando el **AI KO YO** y lo llevamos hacia nuestro propio hara.



- Aflojamos las manos, hacemos kenkyoku, y vemos cómo sigue nuestro paciente.

Si el receptor está atento mientras ocurre la reiha, puede pensar en su parte necesitada de energía, llevando la atención a ese lugar.

Si en ese momento le duele el hombro, lleva su atención al hombro mientras el otro está haciendo la reiha porque esta es una técnica de alguien que viene de afuera para activar mi propia reserva de energía.

El receptor puede estar atento para poder recibir el efecto que quiere.

Cuando estamos en el **EI EY KI**, podemos mandar a la situación que queramos; cuando estamos con **HO AH ZEY HO NEY**, en forma similar, sobre todo con las cosas de tienen que ver con el karma.

Y **AI KO YO** tiene que ver con el trabajo de los demás centros hacia abajo, desde el plexo solar.

HO AH ZEY HO NEY con el corazón, por la compasión.

EI EY KI, con la garganta, **HO KU EI**, con la espalda y zonas que tienen más que ver con los huesos, rodillas, articulaciones.

Se puede practicar esta técnica durante 20 minutos.

Se puede utilizar esta técnica como un inicio.

Utilizar la reiha con todos los jumones y después la técnica que queramos.

Podemos tomar también, una reiha, con un jumon en particular, por ejemplo **EI EY KI**, a la garganta y doy esto solo.

Repasamos

EI EY KI, en el plexo solar.

EI EY KI, en la garganta.

HO AH ZEY HO NEY en el corazón.

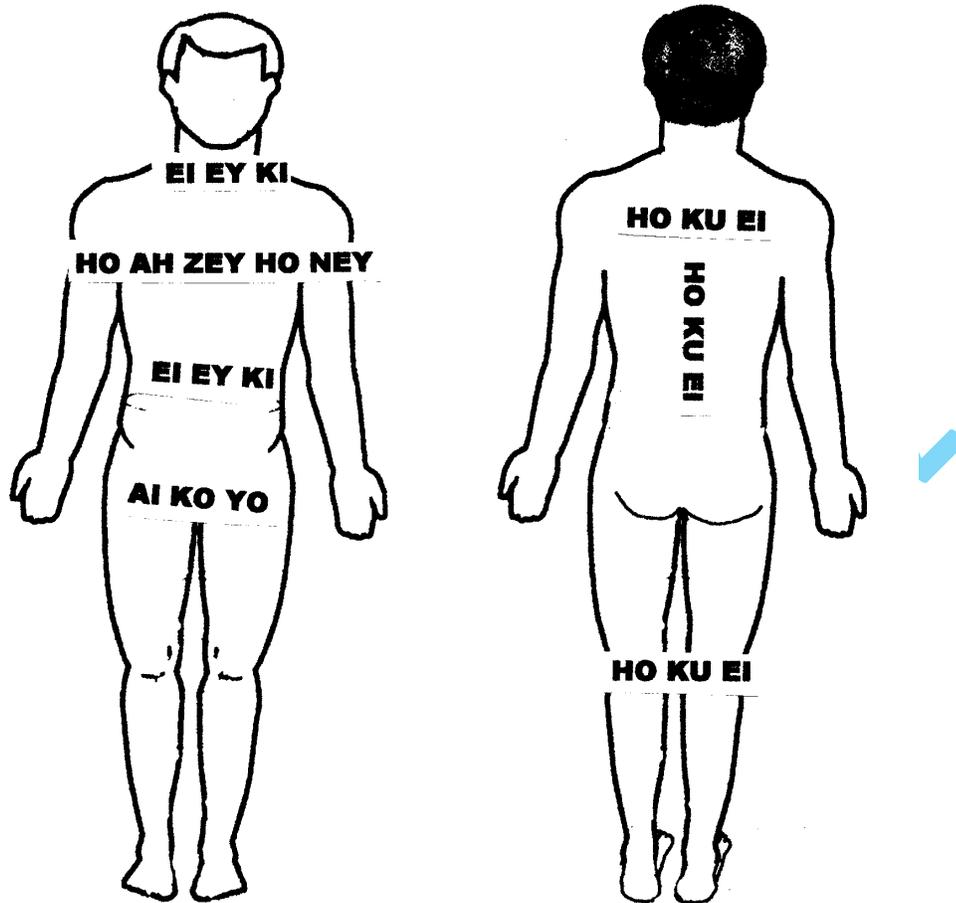
HO KU EI en la espalda, hombros columna, rodillas, etc.

CUANDO UNO TRABAJA SOLO ES CONVENIENTE QUE TENGA PAUTADO DEJANDO UNA CONSIGNA RESPECTO HACIA DONDE QUIERE QUE LA ENERGÍA FLUYA.

ENTONCES YA SE DESPREOCUPA Y SOLO SE OCUPA DE SENTIR.

CADA UNO DE LOS LUGARES QUE NOMBRAMOS (FISICOS) SON LOS LUGARES QUE MEJOR SE IDENTIFICAN CON EL JUMON, LO QUE NO QUIERE DECIR QUE SEAN ESTRUCTOS.

PUEDE SER QUE EL SIMBOLO QUE COMIENZE SE CAIGA A LOS PIES.



Energía de Plenitud

Practicaremos algunas técnicas que tenemos que incorporar primero en nosotros. Vamos a ir incorporando y profundizando en algunos conceptos que tienen que ver con esta energía de plenitud.

La energía es una fuerza que tiene distintos grados en función de la intensidad que cada uno le quiera dar. Por ejemplo, cuando hablamos de circular alrededor de la persona, lo hacemos con la idea de introducir dentro de la misma práctica este elemento que tiene que ver con el movimiento; la sesión de reiki no es quieta. Ustedes han visto en el trabajo de mawashi que en el movimiento está implícita la energía que le queremos trasladar a la persona; entonces, primero vamos a vivenciarlo nosotros, relacionando cada uno de los jumones con los lugares de aplicación. Los jumones tienen una manera de aplicarse (son,



en sí, una energía básica) con la repetición de la frase **ho ku ei**, que es una vibración.

Cuando trasladamos el **ho ku ei**, en el mismo sentido que va la energía, en sentido antihorario, entonces la potencia del recitado, o símbolo se intensifica. Si nosotros

recitásemos el **usui un**, , cuando hacemos el recorrido inverso, siempre partiendo de la cabeza como eje, el que está sintonizado para ese recorrido, es el **ei ey ki**, , podemos realizar la sesión de reiki, con el uso de los jumones cantados, las 5 posiciones de la cabeza, y el resto byosen en el resto del cuerpo. Para finalizar hacemos el recorrido antihorario con

el símbolo **ho ku ei**, 

¿Qué voy a ir produciendo en ese tránsito?

¿Qué se produciría si hago el mismo recorrido pero al revés, con ese símbolo, y en qué caso los haría?

Buscamos que, dentro de la práctica de reiki, la persona tenga un mayor vínculo con su protección. Cuando hablamos de que la persona se protege de ella misma, entonces se

utiliza el **ho ku ei**, , en ese sentido.

Cuando nosotros hablamos de que la protección de esa persona es de elementos que

proviene del afuera, entonces el trabajo es horario y es con el **ei ey ki**, , se entiende que es protegerse de uno mismo. Cuando la persona reclama y pide protección, más que estar pidiendo una protección que venga del plano divino, por algún problema que tiene con una entidad espiritual, muchas veces está pidiendo protección de los fantasmas que están dentro de la persona. En este caso la protección trabaja dentro de la persona; entonces

trabajo **ho ku ei**, , en sentido antihorario, y justamente lo que se da es la protección

que envuelve hacia adentro a la persona. Cuando trabajo con el **ei ey ki**, , es como que el remolino de la protección va hacia fuera.

Se puede enviar reiki a distancia, por supuesto con **ho ah zey ho ney**, palmas enfrentadas,

apoyadas en las rodillas o en el corazón, y si las manos se van alejando uso, **ei ey ki**, ,

y si se van acercando usare **ho ku ey**, .

En ocasiones antes de darle reiki a alguien, le mando reiki a distancia, primero porque la persona está mucho más tranquila, y en segundo lugar permite chequear cuál es la energía que la persona está necesitando.

Hay una práctica de reiki a distancia, con jumones, que se enfocan en la máxima protección trabajando con la energía la zona detrás de la cabeza, la zona del cráneo, que es la que requiere de cierta protección y cuidado, no sé si constante pero casi constante. Este lugar muchas veces se descuida; buscando el mejor tratamiento para el receptor, se descuida

algún aspecto que tiene que ver con el cuidado personal; hay que tener en cuenta que, así como uno lo tiene con el aseo personal, hay un aseo energético que hace falta cuidar a diario.

Cuando uno no lo tiene en cuenta no es que sea un problema grave, sino que hay que remediarlo.

Para remediarlo, tenemos que proyectar detrás de nuestra cabeza, en la zona de la base

del cráneo, los shirushis, con sus respectivos jumones, el 1 y 2, el **usui un** , recitado

con el jumon **ho ku ei** , y el **fuku ju**, recitado con **ei ey ki** ; utilizo mis dos dedos, índice y medio, y los ubico en la zona.



Gran parte de las contracturas (zonas que tienen cierta tensión que se le atribuye a los tendones), muchas veces es envidia, vamos a decirlo así, como energía negativa que abunda, (con eso alcanza, no hace falta hacer una brujería, sino con solo pensar ya alcanza), porque la persona que es sensitiva, percibe lo bueno y lo malo, no es que percibe solo lo bueno, muchas veces si se descuida moviendo mucha energía, se siente bien, mientras trabaja la energía, dando sesiones, estudiando, mirando los apuntes, y repasando, allí, también estás recibiendo energía como si fuera reiki, en todo ese tiempo la energía esta deambulando alrededor tuyo, obviamente, pero pasan esos momentos y la puerta queda semi abierta, una puerta semi abierta, tenemos que acostumbrarnos a hacer la proyección de los jumones y los shirushis, a nuestra base del cráneo como una tarea, de aflojarnos energéticamente, hay una relajación a nivel físico, hay una relajación a nivel emocional, más relajados podemos estar más tranquilos, hay una relajación a nivel energético.

Proyecto y dibujo el **usui un** , en la zona. Voy dibujando y buscando el lugar, sino que hay que buscar dentro de esta zona, voy buscando con mis dos dedos, básicamente en la zona de los dedos, la punta de los dedos, las yemas, contienen toda la información energética, para saber que símbolos usar, en este caso va a contener la información necesaria para ubicar el lugar.

Si la sensación de la punta de los dedos marca una sensación particular, ahí si, vuelvo a

dibujar, y ahí comienzo con el recitado del **ho ku ei**,  primero, no hay un tiempo

establecido , pero como técnica puede ser 10 minutos; luego dibujo el **fuku ju** , recito

el **ei ey ki** ; estoy 10 minutos en el lugar y con esto finalizo.

Este trabajo les va a permitir, a nivel energético, producir una descarga muy fuerte de energía que puede haber estado acumulada en esa zona, esperando el momento indicado para entrar. Esto te va a producir sueño, si lo haces a la noche, porque induce a un descanso y te permite estar muy tranquilo por la mañana.

La preparación previa, puede ser a partir de **ai ko yo**, con las manos en el hara, hasta que se levantan a gassho; recuerden: inspiro y exhalo, es como que inflo un globo.

Cada uno tiene que ir armando su propio sistema, el trabajo es ese: ponerse a pensar un rato, tomar los apuntes y todo lo que uno tiene de antes, hacer, e ir separando para crear mi propio sistema.

Nada tiene que ser aceptado si yo no lo aplico, de ninguna manera puedo aplicar algo que no haya experimentado.

Uno es responsable energéticamente de lo que traslada al otro.

Muchas veces es más importante trabajar con la persona en el sentido antihorario, para ir defendiendo de sus fantasmas internos, que aplicarle la otra; porque es muy probable, que cuando anda mal, lo que está necesitando es protegerse de sí misma, sobre todo cuando la persona está en una etapa muy dañina, que se está castigando más de lo normal. Esta protección es para darle el fortalecimiento, antes que se ponga todo peor.

Con esos dos jumones está bien, porque son los que ayudan a equilibrar a la persona, recordemos que en reiki a distancia cuando se expanden más las manos vamos a usar **ei**

ey ki,  y cuando se acercan **ho ku ei** , como símbolo para acompañar el envío.

EJERCICIO

- ARMAMOS UN CIRCULO MAWASHI.
- RONDA COMUN, IZQUIERDA PARA ARRIBA, DERECHA PARA ABAJO.

- VAMOS A TRABAJAR PRIMERO EL **HO KU EI**,  MANTRANDOLO Y MANDARLO A 45 GRADOS (NO DE LAS MANOS), SINO DE LA BOCA PARA ARRIBA.
- MANTRAR VARIAS 5 VECES.
- DEJAMOS DE MANTRAR.

- DIBUJAMOS CON NUESTROS DOS DEDOS, INDICE Y MEDIO,  DE LA MANO DERECHA, EN LA PALMA IZQUIERDA DE MI COMPAÑERO DE MAWASHI, EL **USUI UN**



ENFOQUEMONOS MAS QUE EN EL DIBUJO EN LA PUNTA DE LOS DEDOS,

TRATEMOS DE ENCONTRAR AHORA LA VIBRACION QUE NOS MARCA EL PASO DE LA ENERGIA A NOSOTROS. HAY QUIENES LO SIENTEN POR EL LATIDO, POR EL CALOR; HAY QUE IR BUSCANDO LA MANERA EN QUE UNO SIENTE.

- RECITAMOS MENTALMENTE EL SIMBOLO Y EL LO VISUALIZA EN LA BASE DE SU CRANEO.
- MI COMPAÑERO A SU VEZ LO DIBUJA EN MI PALMA IZQUIERDA Y LO VISUALIZO EN LA BASE DE MI CRANEO.
- CAMBIA LA RONDA.
- AHORA DERECHA PARA ARRIBA E IZQUIERDA PARA ABAJO.

- TRABAJAMOS CON **FUKU JU (EI EY KI)** , MANTRANDO POR UN RATO.
- AHORA DIBUJAMOS EN LA PALMA DE LA OTRA PERSONA, CON NUESTRA MANO

IZQUIERDA EL **(EI EY KI)** , TRATANDO DE CONCENTRAR LA ATENCION DE LA PUNTA DE LOS DEDOS, Y EL LO VISUALIZA EN LA PARTE POSTERIOR DE SU NUCA.

- MI COMPAÑERO DIBUJA EN MI PALMA IZQUIERDA EL **(EI EY KI)** , Y LO VISUALIZO EN LA BASE DE MI CRANEO.

- DIBUJAMOS ALLI EL **FUKU JU** ; DEJAMOS QUE ESA ENERGIA QUEDE ALLI.
- SOLO TRABAJAMOS CON LA FORMA Y DEJAMOS QUE LA FORMA TOME EL MOVIMIENTO QUE TIENE, PRESTANDO ATENCION EN LA PARTE POSTERIOR DE LA CABEZA.
- UBICAMOS GASSHO, Y LO LLEVAMOS A LA ALTURA DE NUESTRA FRENTE, LUEGO A LA ALTURA DEL CORAZON Y FINALMENTE EN EL HARA.

Energía por presencia

Vamos a valorar ahora, algunos aspectos que hacen a la permanencia, en cuanto al estado general que se logra en la práctica de reiki.

Para sintonizar con aquellas personas que tengan caminos, búsquedas similares.

EJERCICIO

- El elemento que vamos a desarrollar es la plena atención a las sensaciones, al recorrido que hace la energía con la respiración. Inspirar hacia el hara, y desde el hara exhalar al frente del cuerpo, inspiramos y exhalamos como si fuera a través del hara. (como sacando energía hacia adelante)
- Vamos a tratar de descubrir las sensaciones, mientras la energía va bajando internamente por la respiración, llegando al hara y saliendo, , de la misma manera que sentimos la energía de las palmas de las manos cuando damos reiki. Hacemos vibrar todo ese canal central, desde coronario hasta hara, mediante el jumon ho ku ei, mantrándolo en voz muy baja.
- Llenamos de aire el hara y en vez de exhalar hacia fuera, hacemos la exhalación mientras recitamos ho ku ei.

- Prestamos atención al desbloqueo de nuestro pilar central
- Ahora hacemos exactamente lo mismo, pero cuando inspiramos y exhalamos por el hara, y cuando exhalamos hacia el hara de la otra persona, recitamos ho ku ei (más que vocalizarlo sentimos la vibración internamente)
- Sentimos como una onda que sale de nuestro hara y llega al hara de la otra persona.
- Con el ojo interior, recorremos, desde la coronilla hasta el hara de la otra persona.
- Inspiramos y exhalamos a la altura del corazón, ho ku ei; exhalamos una corriente expansiva hacia la otra persona, para hacer vibrar el jumon.
- Ahora colocamos las palmas hacia arriba de ellas, sobre las piernas, recorremos nuestra columna vertebral, brevemente, chequeando muy despacito; exhalo el ho ku ei, al hara de la otra persona, de la frente, de tercer ojo a tercer ojo.
- Dejamos de recitar, y ponemos por encima de nuestra cabeza, la vibración del ho ku ei.
- Una energía que viene del espacio, ingresa por nuestra cabeza y se esparce por todo nuestro cuerpo, para sentir la totalidad del cuerpo con mucha vibración, que vamos sintiendo en las manos.
- Entonces, como final, ingresa por coronario, y exhalamos ho ku ei, como si una ducha de luz bajara por todos lados; chequeamos el cuerpo, chequeando el lado derecho, luego vamos subiendo lentamente del lado izquierdo; tratamos de recordar esa sensación, y la mantenemos.
- Tratamos de mantener la totalidad de la sensación, volvemos las manos a gassho.
- Separamos los pulgares, los índices los colocamos detrás de los medios y, dirigiendo la punta de los dedos mayores hacia adelante, manteniendo la postura, dirigimos esta energía que tenemos hacia la persona que está delante de mí, solamente dirigiendo el gesto hacia aquel que tenemos enfrente.
- Y dejamos que esa sensación se despliegue hacia la otra persona, para seguir fortaleciendo su aura, que es lo que va recibiendo a partir de su práctica, permanezca en la persona y no sea desgastado inmediatamente, que sea recibido y usado conscientemente. Manteniendo las manos así ponemos a la persona que le queremos enviar esta protección frente a nuestro tercer ojo. Con la imagen de la persona a la cual queremos llegar en nuestro tercer ojo, tratamos de percibir a ese ser, en unidad rodeándolo de un brillo (lo mismo que sentimos en este ejercicio).
- Volvemos con nuestras manos al corazón, gassho.

Esta sensación es la del ho ku ei.

Este ejercicio es particularmente útil para enviar a distancia la energía de los jumones en forma bien específica.

Para ir recuperando la sensación de energía, alrededor de nuestro cuerpo de a poco tenemos que convertirnos en sanadores del aura e ir cubriendo aquellos baches, empezando por percibir donde están.

En algunos casos al hacer el recorrido de los lados del cuerpo, puede ser que se sientan zonas más frías, en este caso, pueden recurrir a hacer de nuevo al ejercicio y reparar esa zona fría que se siente.

Siempre tenemos que hacer este ejercicio previamente, porque es el que nos sensibiliza en forma global y completa.

Sensibiliza el aura no las manos.

Vamos sintiendo en el recorrido, si hay una zona mas fría, viento (no viento huracanado), entonces si la encontramos, allí vamos a hacer el trabajo correspondiente.

Supónganse que encontraron dos zonas frías, una en un lado y otra en el otro, una la pueden haber encontrado a la altura de un brazo y la otra en la zona del cuello del otro lado.

Si no tengo con quien practicar, lo imagino.

Siempre comenzamos este testeo con el ho ku ei, el efecto que produce es de blindarnos, de protección; otro efecto que produce es de volver a reestablecer el equilibrio entre la energía yin y yang del cuerpo. Si mi aura tiene una fuga, por más que reciba reiki o me auto practique reiki, igual voy a estar agotado.

El estado natural de la persona es estar centrado; el hecho es que no sabemos muy bien cómo salimos del centro. Este trabajo nos permite brindar nuestra energía personal.

Entonces, termino este ejercicio donde encontré una zona que tenía esa fuga de energía. Concluyo en gassho una vez que cerré el mudra. Una de las energías que actúan sobre las zonas dañadas, es la energía que podemos transmitir a través de algunos gestos, principalmente vamos a utilizar el mudra TO; este mudra tiene la ventaja de concentrar mucha energía y nos ayuda a trabajar con facilidad.

Dentro de la zona el trabajo de restaurar es un trabajo similar a pintar varias capas de distintas pinturas: primero de base, luego de fondo, no es que voy a colorear la zona sino que justamente voy a trabajar con el gesto, vinculando los símbolos de **Usui Un**, formando una base, una cadena, que represente la unión. 70, ese número que se dibuja; la unión de ese siete y cero, que es la parte que corresponde a la restauración de la energía.

Vas a ir dibujando uno tras otro, hasta que naturalmente, tu mano tienda a salir.

A separarse entonces.

Hay veces que vamos a dibujar 7 símbolos; otras veces 18. No importa la cantidad, sino hacerlo con atención, uno encima del otro.

Ya no recitamos más el símbolo.

Vamos al otro lado, y puede ser que las manos se acerquen en vez de alejarse, entonces seguimos trabajando.

Este trabajo se hace una vez, y si lo repetimos, vamos a ver que el área ya está reestablecida.

Esto lleva el tiempo completo de una sesión.

No nos vamos a detener a pensar en cuál de los planos tenemos que actuar, pero sí vamos a estar recorriendo a la persona muy lentamente buscando esas áreas con los dedos.

El recorrido alrededor para testear el aura de la persona se hace lento; primero se hace el testeado y después el trabajo con el shirushi, para sanar.

No es tan fácil detectarlo pero tampoco imposible.

No es tan fácil por el hecho de que, a veces, uno está buscando el lugar, queriendo que aparezca algún lugar y lo que hay que hacer justamente es sacarse de la cabeza eso y mantener la atención en los dedos.

Cuando vamos avanzando hacia abajo en la primera de las vueltas, siempre en el sentido contrario a las agujas del reloj, va a haber áreas que nos van a llamar, no que nos van a expulsar.

Entonces establecemos siempre una distancia pareja para recorrer el cuerpo dentro de los 5 o 7 centímetros aproximadamente y recorremos el aura de la persona. Cuando veamos que estamos reconociendo que en este lugar nuestras manos están a una distancia mucho menor, es obvio que ese lugar lo tenemos que marcar como si lo marcáramos con una tiza y seguimos. Después volvemos a hacer el mismo recorrido y volvemos allí para saber qué pasa y lo volvemos hacer una tercera vez.

Siempre lo hacemos siguiendo el perfil de la persona.

Porque es más sencillo percibir lo que emite que percibirlo en los chakras; los chakras pueden estar balanceados o desbalanceados, como siempre tienen una apertura, nosotros estamos midiendo el espesor y es más fácil medirlo en los lados que en los centros, adelante o atrás.

Medirlos sobre los centros es muy variable por el hecho mismo de que puedan tener una apertura de acuerdo a lo que en ese momento esté pensando la persona, o sintiendo o recordando. En cambio es más estable el espacio alrededor de la persona.

Al recorrer de lado nos vamos a ir dando cuenta de las zonas donde la energía es tomada, es absorbida, es atraída y aquellas donde es expulsada.

Nosotros solo vamos a detectar aquellos lados donde es más atraída, acá es más difícil que pueda registrar frío o una sensación de viento. Seguramente ese lugar en el cual los dedos son atraídos va a estar acompañado por esas sensaciones.

Trabajamos reparando ahí con el jumon, con la mayor devoción posible, nos quedamos allí aunque tengamos previsto dar Jinkeido, Buddho...Nos quedamos ahí hasta que la mano salga.

Si no percibimos nada de lo que mencionamos, no hacemos la reparación porque igualmente hicimos el trabajo general antes.

Este ejercicio si no lo pudiste percibir, tiene un trabajo hecho anteriormente sobre la persona de tipo general. No nos olvidemos que este ejercicio tiene por si no lo pudiste percibir antes tiene hecho un trabajo sobre la persona independientemente de que hagamos este.

El anterior que hicimos a distancia restaura la totalidad; después si lo queremos especificar un poco más hacemos éste, en forma personal.

Si no lo percibimos lo seguimos haciendo a distancia, primero sobre uno, para saber cuál es la sensación y después sobre el otro.

Porque si uno no conoce cuál es la sensación de tener ciertas zonas del cuerpo de energía más débiles, es muy difícil que se pueda dar cuenta en otro.

Después hagan la prueba, al margen de esto que termina cuando las manos salen, de ir expandiendo su propia aura, más allá de los límites habituales.

Trabajamos con ciertos límites cortos; propongan expandir el aura hasta la pared de enfrente, y obviamente va a ser lo mismo para atrás y para los lados.

Pero establezcan un límite físico que puedan detectar visualmente y con el mismo ejercicio, exactamente con la misma descripción, exactamente el mismo aura, exactamente mismo

gesto con las manos, permítanse recitar el **HO KU EI** en vez de mandarlo desde el hara de Uds. al hara del otro, y envíenlo hacia la pared.

Digo la pared por poner un límite, puede ser hasta una silla, algo físico, una y otra vez a las tres alturas de la misma manera con el mismo ejercicio y con la proyección del mudra hacia la pared, en vez de hacerlo hacia una tercera persona. Y traten de permanecer en ese estado para anclar. Lo mejor es hacer siempre el Usui Un; anclar significa permanecer el mayor tiempo posible en contacto con nuestra atención en el límite de nuestra aura. El límite lo puede fijar perfectamente bien el Usui Un en un solo lado; no es necesario que lo hagamos todo a nuestro alrededor. Establecemos una sensación limitada por el Usui Un.

Utilizamos esa energía como una herramienta para estar en meditación, para permanecer en nuestro centro

Esa misma proyección como de carpa, como de lugar protegido, como de espacio que se limita con la energía, desde ya la podemos ir extendiendo en la dimensión que cada uno sienta o necesite.

Me refiero a sentirla expandida en un área más grande. Siempre tienen que ser áreas que uno haya visto, de las cuales uno tenga memoria, áreas registradas físicamente. No puede ser un lugar del planeta donde uno no haya estado. Tiene que ser un área que uno haya recorrido físicamente.

En principio nos vamos a imaginar en el lugar. Todo ese lugar, a partir de este ejercicio expansivo, va a tener la energía. Al practicar esta técnica nos vamos quedando, energéticamente hablando, en ese sitio, porque así como cada uno tiene una huella digital, tiene una energía que le caracteriza.

Esa energía permanece. El darle energía al sitio a través de fijar la impronta de tu aura en el sitio al que físicamente te retires, permite mantener liberado ese lugar durante mucho más tiempo, aunque sea en la oficina. Te vas a la noche y lo dejas así.

Así sea un lugar al cual no vas a volver en meses. Así sea la habitación de una persona enferma.

Esto te evita tener que mandarle reiki a distancia repetidas veces a esa persona, dado que cuando terminas la sesión te sientas y haces el ejercicio y dejas establecido el espacio.

Esa energía queda sembrada, hacer reiki con conciencia es como sembrar el campo.

Estas sembrando en los lugares la posibilidad del despertar para aquellos que están viviendo.

La energía no baja si uno no la traslada conscientemente, no accede al plano humano si la gente conscientemente no la baja.

Lo que empezamos a trabajar hoy es la energía por presencia y no por ejercicio.

Mejorar las sesiones

Dentro de las prácticas que estuvimos haciendo mucho de los gestos con las manos, muchas de las palabras llamadas jumones tienen un contenido y una vibración que nos permite mejorar en gran medida las sesiones de reiki.

Hay quienes usan a los shirushis o símbolos en reemplazo de los símbolos que conocen, de Chokurei o Seiheiki, etc.

El uso que uno le puede dar tanto al Usui Un como al Fuku ju, no solamente implica el uso que se le da en las sesiones.

El Usui Un es el símbolo parecido al símbolo Chokurei y el Fuku ju es el Seiheiki simplificado. Ambos son los que se utilizan en la sociedad de reiki del Dr. Usui, sociedad con una cantidad de miembros limitada que protege las enseñanzas de Usui en su última etapa y de alguna manera mantiene la enseñanza dentro de algunos estándares de la época primitiva. Como, por ejemplo, tardar dos años en hacer el segundo nivel nuestro. Se guían por conceptos que ya directamente quedaron en desuso fuera de Japón o fuera de algunas escuelas que también funcionan en Japón.

Eso les permite ir avanzando más lentamente y, a su vez, el avanzar más lentamente les permite aprender más cosas.

El aprendizaje de más elementos dentro de reiki es muy importante porque cada uno tiene una forma de ser distinta.

No es lo mismo la práctica de reiki aquí que la práctica de reiki en Bolivia, que la práctica de reiki en el Ecuador.

Cada uno va adaptando el reiki de acuerdo a su gente, a su zona de influencia.

Desde lo tradicional esto nos influencia mucho porque conectarnos con estas técnicas más tradicionales nos da un basamento mucho más fuerte.



El Fuku ju es el equivalente del Seiheiki y el Usui Un es el equivalente del Chokurei.

El Usui Un y el Fuku ju, a su vez, tienen su correspondiente Jumón.

El jumón del Usui Un es el **ho ku ei** y el jumón del Fuku ju es el **ei ey ki**.

Habíamos dado algunas especificaciones para usarlos en distintos momentos pero podemos trabajar el dibujo de los símbolos y repetir el jumón.

O podemos trabajar en meditación los shirushis correspondientes con el Un y el Fuku-ju.

Eso es una práctica muy interesante e importante.

Nos vamos a introducir con esto en el concepto de que, a través de ciertas modalidades de meditación como estas que vamos a ver, accedemos a descansar, cargarnos de energía, tener más claridad, todo en el nivel de plenitud.

Con esta práctica de plenitud entramos más rápidamente en estado meditativo que con otras de niveles inferiores.

Podemos utilizar para meditar el dibujo del símbolo UN: lo voy a utilizar y me voy a rodear del símbolo UN; puedo crear un espacio no solamente utilizando muchos símbolos sino utilizando un solo símbolo.

Cuando mi tarea sea la de profundizar en una determinada área que puede ser una que tenga que ver con el pensamiento o con la salud en el plano físico.

Cuando yo quiero trabajar eso puedo hacerlo con ese símbolo solo, rodearme de él.

¿Qué importancia tiene generar esta vibración?

Tradicionalmente es el símbolo usado como si fuese el Chokurei para potenciar la energía, mejorar el funcionamiento de la parte de orden físico, multiplicar por diez, ese sería el mismo concepto que el Chokurei.

Pero internamente tiene otro concepto el Usui Un: el funcionamiento es de descarga y al mismo tiempo de volver a cargarnos de energía.

Si bien, cuando practicamos Reiki, no hay una carga, sí hay una carga por el hecho mismo de estar siempre en contacto con muchas personas que tienen problemas. Y cuando uno está con muchas personas con muchos problemas, tiene que estar muy fuerte y muy lúcido para no terminar teniendo los problemas de los demás o padeciendo cosas parecidas.

Tenemos la posibilidad de descargar absolutamente todo.

Es muy importante realizarlo para uno cada tanto (no es para otras personas)

Una diferencia que van a sentir es en las sensaciones, van a tener más sensitivas las plantas de los pies y las manos. Quiere decir que van a sentir más energía.

Dibujar el símbolo **UN**, sobre y hacia el piso e instalarme en ese sitio. Generar a partir de estar ahí sentado con la silla sobre el símbolo en el piso, sentado en el medio del mismo.

A partir trabajar el símbolo tenemos la posibilidad de trabajarlo desde el hara.

Ponemos ambas manos en el hara. Nuestro trabajo va a consistir en romper como si fuesen bloques de hielo todo lo que tenemos enquistado y trabado tanto en nuestro hara superior como en nuestro hara medio.

Necesitamos hacer este ejercicio en función de ir sacando todo lo que está depositado en nuestro hara superior que está permanentemente trabajando con cosas que necesitamos resolver y allí se genera cierta suciedad.

Donde nunca se genera suciedad es en el hara inferior.

En el hara del corazón también se genera suciedad.

Esto nos va a brindar un desbloqueo en general de todo lo que, a lo largo del tiempo, hemos ido absorbiendo de aquellas personas que hemos tratado con reiki.

Mi trabajo va a consistir en generar a partir del hara superior hacia el hara inferior una corriente de energía que voy a manejar con la respiración y mientras absorbo la energía que viene de la coronilla, llevando un recorrido que llega hasta el hara inferior, exhalo hacia el hara inferior.

Las manos siempre en el hara inferior.

Exhalo desde las manos (que están en el hara inferior), hacia el hara inferior, pero viene desde la cabeza.

Voy desde arriba hasta el hara, cuando inspiro.

Y voy desde el hara hacia las manos y, obviamente, hacia el hara nuevamente cuando exhalo.

Ese sería el paso número (2), el (1) sería dibujar en el piso el UN.

Esto lo hago 7 veces. Cuando termino de hacerlo ahí empiezo a inspirar y exhalar como si exhalase a través del hara, pero lo que exhalo sale por las plantas de los pies.

Son 7 al principio para llevar todo el residuo al hara.

Después mantramos en las exhalaciones el UN por lo menos 3 respiraciones en cada centro con las manos en el correspondiente centro. Este ejercicio, que dura de 5 a 10 minutos, tiene como finalidad trabajar la descarga.

Es muy importante hacerlo de vez en cuando, independientemente de las protecciones que haga cada uno cuando da reiki.

Este tipo de meditación es de purificación y de limpieza.

SINTESIS DEL EJERCICIO

- 🔥 Dibujo en el piso el símbolo UN  y me instalo sobre él. Sentado o parado. Pongo ambas manos sobre el hara inferior.
- 🔥 INSPIRO- coronario- hara EXHALO – hara-corazón-brazos-manos- (un ciclo de 7 veces)
- 🔥 INSPIRO – coronilla- hara EXHALO hara- piernas-pies- (un ciclo de 7 veces).
- 🔥 MANOS AL TERCER OJO_inhalo y al exhalar mantreo UN por lo menos 3 veces en 3 respiraciones.
- 🔥 MANOS CORAZON inhalo y al exhalar mantreo UN por lo menos 3 veces en 3 respiraciones.
- 🔥 MANOS HARA INFERIOR_inhalo y al exhalar mantreo UN por lo menos 3 veces en 3 respiraciones.

Este ejercicio rompe los bloqueos del hara medio y superior. El hara inferior nunca se bloquea.

Conexión con los talentos

El ejercicio que sigue es para trabajar la conexión con los talentos dentro de cada uno de nosotros que todavía no exploramos.

Si una mañana nos levantamos aburridos, tenemos que empezar a trabajar el Fuku-ju. Si una mañana nos levantamos abúlicos tenemos que empezar a trabajar el Fuku-ju.

Cuando estamos muy atorados de cosas ahí es el momento del UN.

Pero cuando uno está desactivado, generalmente se trata de una etapa que te está trabando porque estás quieto, buscando adentro.

Si uno lleva esa energía a la preocupación y dice ¿Qué me estará pasando? ¿Estaré dejando de tener interés en tal o cual cosa?

En vez de meter la energía en todo eso empezamos a trabajar con el Fuku-ju en razón de que nos va a brindar una guía,

Vamos a trabajar el Fuku-ju pidiendo la guía de los Maestros del linaje para lograr llevar adelante los cambios que se están proponiendo.

Las características del Fuku-ju son distintas a las del UN.

El UN es plano, es de tierra, es hacia el piso.

El Fuku-ju es vertical el dibujo, es vertical el trabajo que hago.

Lo voy a tener que trabajar igualmente en los mismos centros.

El Fuku-ju lo dibujo delante de mí y después al símbolo lo voy a trabajar a mí alrededor como una manera de integrarlo, principalmente lo voy a trabajar alrededor mío pero lo voy a detener en un centro.

Lo dibujo enfrente mío y siento que, colocando mis manos en el centro que voy a trabajar, el símbolo me rodea. Trabaja etéreo. Me rodea despacio, dándome la vuelta. Llegando a los pies y volviendo a instalarse. Subiendo y bajando según el centro que trabaje.

El sentido de giro es horario.

Lo importante acá es que empiece y termine en el mismo lugar.

Es importante hacerlo despacio. Uno tiene que sentirlo en el aura.

La velocidad tiene que ser muy lenta. Tienes que sentir que el símbolo te está tocando.

RESUMEN DE LA TECNICA



- 🔴 Dibujo el Fuku-ju delante de mí más o menos a la altura de mi cara. Lo nombro tres veces.
- 🔴 Lo absorbo al tercer ojo y pongo las manos sobre la frente.
- 🔴 Visualizo el símbolo girando alrededor de mi cabeza en sentido horario, muy lento baja girando a mis pies y vuelve a subir lentamente al tercer ojo y lo nombro 3 veces.
- 🔴 Lo dibujo nuevamente delante mí en el mismo lugar del comienzo y nombro Fuku-ju 3 veces. Lo absorbo por el corazón y pongo mis manos en el hara del corazón. Gira lentamente bajando desde el corazón a los pies y sube nuevamente al corazón y lo nombro 3 veces.
- 🔴 Lo vuelvo a dibujar el Fuku-ju en el mismo lugar del comienzo lo nombre 3 veces y lo absorbo al hara inferior. Gira lentamente del hara inferior a los pies y allí nuevamente sube al hara inferior donde lo nombro al Fuku-ju 3 veces.

En cada posición el símbolo baja y sube una vez.

Con este ejercicio tienes que sentir la sensación de energía o calor alrededor de unos 10 centímetros de nuestro cuerpo.

Si vamos practicando un día este ejercicio y otro día el otro, el primero nos va a dar mucha más energía por el hecho de que ya no estamos acarreado situaciones que fuimos tomando inconscientemente de la gente.

Y vamos a comenzar a encarar las cosas nuevas que tenemos entre manos con la suficiente claridad; cuando tenemos claridad las cosas van a velocidad. Este tipo de trabajo hace que se liberen las cosas con más rapidez.

Estamos haciendo un trabajo que nos ayuda a anclar. El momento actual es muy de liberar a las personas del anclaje que tienen en la tierra, motivo por el cual hay mucha fuerza y mucho movimiento. Porque hay muchas prácticas que, en esta época en la que estamos, nos ayudan a evadirnos y en realidad no se trata de escapar, simplemente hay que estar.

Estos dos ejercicios conviene que vayan juntos.

Primero el del UN y luego el del Fuku-ju. Todos los ejercicios tienen que ser medidos después de que nos fuimos a dormir.

Como las buenas ideas que tienen que sobrevivir una noche al menos.

Generalmente el primer ejercicio hay que hacerlo un día y dejar pasar la noche y a la otra noche hacer el otro.

El efecto uno lo siente después. porque el cuerpo descansa.

Claudio Marquez