

SANACIÓN ZEN

PRIMER NIVEL

Impartido por: Rodolfo Castellani Gismondi (Rolo)

zenregiondemurcia@gmail.com

<http://zenregiondemurcia.blogspot.com.es/>

Objetivo:

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

PRIMER NIVEL

Zen significa conciencia de tu vida veinticuatro horas al día. Saber lo que piensas, saber lo que hablas y cómo actúas veinticuatro horas al día; ser consciente, despierto. Es una técnica que enseña a controlar el sistema nervioso; a través de respiraciones con conciencia y la técnica de relajación, uno llega a controlar su mente.

Cuando el sistema nervioso está en paz, la mente se calma. Cuando el sistema nervioso está tranquilo y armonioso, libera sus propios químicos, que van a los órganos que los necesitan. Esto a la larga nos ayuda a prescindir de medicamentos o fármacos (bajo supervisión médica) y controlar nuestro cuerpo.

Si controlas tu cuerpo, controlas tu sistema nervioso y controlas tu mente. ¿Cuánta chatarra cabe en la mente? ¿Cuántas personas conoces que controlen su sistema nervioso? Muy pocas, ¿verdad? Hoy en día no es fácil llegar a eso.

Con esta técnica se aprende también a hacer sanación a través de 6 puntos que llamamos chakras o puntos energéticos.

Al canalizar la energía del universo que nos rodea (del cosmos, o como quieras llamarlo) podemos ayudar a otros seres humanos, canalizando y sin dar nuestra propia energía. En sólo tres días hacemos un curso acelerado con una teoría muy simple, muy básica, pero tremendamente práctica. Será una herramienta para cuidar el cuerpo físico, incluyendo el sistema nervioso y todos los órganos relacionados.

Si el cuerpo te duele y estás enfermo, el sistema nervioso se altera con los químicos de los fármacos y la mente se perturba. Si te duele una muela, ¿cómo está tu mente? Se queja y te cambia el carácter. Si tienes fibromialgia y te duele todo, ¿dónde está tu paz? Es un conjunto holístico, cuerpo, mente y espíritu.

Con primer nivel solo podemos tratar a nuestra pareja que viva bajo el mismo techo y a dos hijos menores de 12 años. Las limitaciones se deben a que con esta enseñanza empezamos un gran cambio por nosotros mismos, para luego ser el espejo en los demás. Los hijos mayores o personas que no forman parte de la familia se dejan para el segundo nivel.

Hablaremos del tratamiento de **emergencia**, que vale para todo el mundo, sin limitaciones. Durante este tratamiento, tu capacidad aumenta de forma ilimitada, para tratar a una persona en caso de emergencia, por ejemplo un infarto, hemorragia, desmayo, crisis epiléptica, accidente, un golpe, una caída, un ataque de pánico, etc.

En los casos de emergencia, lo primero que debemos hacer es tranquilizarnos nosotros con respiraciones conscientes, logrado esto y sin dudar haremos una respiración consciente de que vamos a hacer emergencia y ponemos la mano en el chakra 7 del paciente. Este tratamiento no tiene límites, acabará cuando el paciente se reponga o lleguen los sanitarios, mientras tanto sólo debemos hacer respiraciones conscientes durante el tratamiento.

Con la capacidad de primer nivel es increíble lo que se puede lograr.

RESPIRACIÓN CON CONCIENCIA

Lo primero que vamos a hacer es practicar la respiración con conciencia. Durante la enseñanza de esta técnica estáis recibiendo una vibración de paz en el sistema nervioso a medida que voy hablando. Esto provoca sueño, un sopor increíble, llega un momento en que quieres prestar atención y los ojos empiezan a bailar y no puedes hacer nada por evitarlo, da igual que la clase sea a las 9 de la mañana o a las 12 del mediodía. El primer día siempre pasa lo mismo, el sistema nervioso se va calmando cada vez más.

Necesitamos aprender desde el primer día esta técnica de respiración para utilizarla como herramienta. La respiración con conciencia, junto con la activación de los centros energéticos, cobra una fuerza increíble. Otras personas que puedan hacerla, sin haber obtenido la capacidad, no tienen el mismo resultado. Haciéndolo se cansan, pero vosotros tenéis una capacidad verdadera y a la vez es una manera de meterse en uno mismo y autotratarse.

Cuando respiramos con conciencia, inspiramos por la nariz y exhalamos por la boca, esto crea una corriente energética y, con la capacidad, la energía empieza a circular por todo el cuerpo. Cuando respiramos así, inhalamos aire, polvo y contaminación al mismo tiempo, pero con la corriente energética neutralizamos toda la contaminación.

Cuando inhalamos por la nariz y exhalamos por la boca conscientemente, con la intención de usar esta técnica, estamos creando un circuito de energía. Es una respiración torácica: se hinchan los pulmones, no el vientre, como si fueras a hinchar un globo.

Inhalación máxima, apnea, exhalación máxima, apnea. Esta apnea dura el tiempo que se tarda en tragar saliva, casi nada, pero si no la hago creo hiperventilación. Por tanto, haremos máxima inhalación, los hombros se elevan ligeramente con la expansión y luego se saca el aire; la exhalación tiene que ser máxima y dura lo mismo que la inhalación, de hecho creamos el efecto acordeón: inhalación, paro, exhalación, paro. Cada vez que inhalo buscaré el máximo y un poquito más y en la exhalación también busco el máximo y un poquito más.

Así vamos a mejorar la capacidad torácica y si alguien sufre problemas de asma, alergias o resfriados, con esta práctica van a ser las primeras personas en encontrar beneficios.

Primero practicaremos cómo se hace la respiración con conciencia, parece fácil pero a veces no lo es tanto, se inhala y exhala de esa manera y al mismo tiempo observo las sensaciones en mi cuerpo. Si noto dolor o presión en cualquier parte del cuerpo sabré que tengo que tratar esa zona (cuando tenga la capacidad, que se adquiere al finalizar el curso), es como realzar las nuevas sensaciones para sentir qué es lo que no está bien en mi cuerpo. Lo mismo haremos en meditación. Hay que inhalar el aire creando que la energía vaya a esa zona.

Primero tosemos y respiramos para limpiar los pulmones del aire viejo. Cada uno a su ritmo, cuenta mentalmente cuánto tiempo inhala y procura que la exhalación dure lo mismo. Se debe hacer con los ojos abiertos para evitar el riesgo de dormirse.

No es correcto hacer la exhalación más larga que la inhalación. Si inhalas en dos, exhala en dos. Se hace de forma armoniosa, sin tensión en los hombros ni en el cuello, respirando de forma relajada. Si te mareas es porque el cerebro flipa, porque ahora llega oxígeno, sangre, alimento y energía y está alucinando.

Cuanto más respiras con conciencia, los chakras giran y son como agujeros negros, absorben energía que se reparte por todo el cuerpo; de hecho, cada célula tiene un micro-chakra. Vas recibiendo energía cada vez que respiras con conciencia; por tanto, se pueden poner intenciones.

Por ejemplo:

-Si te estás quedando dormida y no deberías dormir en ese momento, respiras con conciencia estar despierta y el sistema nervioso reacciona y te pone en atención, más despierta.

-Si tienes hambre y en ese momento no tienes qué comer, respiras con conciencia para olvidar el alimento y el sistema nervioso buscará reservas y las aportará al cerebro, que necesita glucosa y en seguida se neutraliza el hambre y se olvida.

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

-Si estás nervioso y quieres calmarte, respiras con conciencia y entras en calma.

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

Es increíble cuando empezamos a utilizar esta capacidad y descubrimos la fuerza que tenemos realmente.

¿Sabes quiénes son las personas más sensibles a vuestra capacidad, que van a ser para vosotros como un reflejo, como espejos? Los niños, cuanto más pequeños e inocentes, más sensibles son. Puedes experimentar a partir de hoy, si vas en transporte público o por la calle respirando con conciencia, los niños pequeños que van en cochecito te observarán admirados, están viendo tu aura o campo magnético. Al respirar con conciencia, el aura se potencia y brilla con mucha fuerza, como si estuvieras en un globo de luz y ellos lo ven.

En las respiraciones con conciencia cuando hay presión, tensión, dolor, mareos etc., son simplemente bloqueos. Imagina un coche con cuatro ruedas y tiene una rueda oxidada, que no acompaña a las demás. ¿Qué pasaría si girase la rueda oxidada de golpe? Se rompe, ¿no? Pero ¿qué pasaría si vamos girando poco a poco y se va limando el óxido? Entonces se va soltando poco a poco hasta que funciona bien. Con las respiraciones con conciencia se van liberando esos bloqueos.

Si sientes mareos o presión en el pecho y estás respirando con conciencia, llegará un día que digas, “¡qué bien respiro!” Hay una liberación. Esta técnica produce un gran beneficio. Si tienes asma o fiebre del heno y respiras con conciencia, las vías respiratorias están recibiendo la energía por la respiración y te conviertes en ex-asmático, ex-alérgico, porque es como un bálsamo continuo.

Con la activación de la capacidad surgen cambios, que pueden ser muy bruscos; el cuerpo físico y los sistemas tienen que adaptarse a esta nueva capacidad.

Esta respiración siempre es torácica. Se practica de forma natural, la respiración con conciencia se incorpora a nuestra vida. Cuando voy a hacer un cambio de actividad, respiro con conciencia. Cuando voy a salir a la calle y hace frío, antes de salir respiro con conciencia y la intención de que mi sistema nervioso se adapte para que el frío no me produzca un resfriado.

Pregunta: -¿Hay un número máximo de respiraciones?

Respuesta: -No.

Cuando hacemos las respiraciones en sitios públicos, se pueden hacer de forma disimulada. Cuando estamos en un transporte público sólo tenemos que saber que el aire entra por la nariz y al salir por la boca disimuladamente estamos creando esa corriente energética sin escandalizar. Cuando inspiramos por la nariz, la boca está bien cerrada.

Esto que hemos hablado es la primera parte de vuestra capacidad que se puede y se debe practicar desde que acabamos el curso.

MEDITACIÓN

La meditación es muy sencilla, se requiere hacer dos meditaciones diarias para mantener la capacidad de primer nivel. Estas meditaciones tienen una duración de 5 minutos hasta 30 minutos máximo. Podéis encontrar dos huecos en el día de cinco minutos para mantener la capacidad.

La meditación es muy importante, cuando sepáis para qué sirve vuestra capacidad no querréis perder ese regalo, esas dos meditaciones al día se hacen preferiblemente por la mañana, al mediodía o por la tarde, pero no las dejéis para última hora después de cenar.

La meditación es de media hora máximo, si pasas de media hora no vale, si has estado tres horas meditando no te engañes, estás haciendo una siesta.

Es muy importante, porque así logramos que los chakras no se desactiven. Son cinco minutos que te regalas a ti mismo, simplemente nos damos tiempo para nosotros mismos. En esos cinco minutos te obligas a desconectar de los problemas, de la familia, del sistema, del trabajo, de la rutina diaria, en esos cinco minutos te vas dentro y ahí dentro está la infinita sabiduría y está todo.

¿Cómo se hace? Hay diferentes posturas:

Se puede hacer sentado en una silla, sin cruzar las piernas y con las palmas de las manos hacia abajo.

En la meditación recibimos la energía a través del chakra de la cabeza y la energía sale de manos y pies, al contrario de otras técnicas que meditan con las manos hacia arriba y reciben la energía a través de las manos; nosotros no, por tanto las palmas se colocan hacia abajo para que se quede la energía que recibimos.

La técnica es la siguiente:

- Sentados en una silla o tumbados con la espalda recta en la cama, en el sofá o en el suelo.
- O sentados en posición del loto o semi-loto.

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

En la posición del loto completo, las piernas se cruzan, los pies quedan encima de los muslos y las dos rodillas tocan el suelo; si en esta posición no se está cómodo, es mejor no utilizarla. Esta es la posición de los iluminados, del Buda, con ella se crea un circuito del infinito en la meditación, cosmos y tierra se unen en uno; obviamente, la mayoría no puede meditar así.

En nuestra enseñanza siempre vamos a lo natural, fácil y cómodo, puede ser sentado con la espalda recta, con los ojos abiertos exhalo por la boca, vacío los pulmones y hago un mínimo de tres respiraciones con conciencia de que voy a meditar para mantener la capacidad. Puedo seguir haciendo respiraciones de esa manera hasta que sienta ganas de cerrar los ojos. Una vez los ojos estén cerrados, me olvido de la respiración con conciencia y respiro de forma normal, intento hacer el vacío mental, si se consigue o no da igual, porque lo que pasa en esos 5 a 30 minutos de meditación no es relevante, no pasa nada, lo que vale es la conciencia; no hay obligación de ver, ni de sentir, ni de hacer, solamente te pones y ya está.

Pasado el tiempo que has estipulado para la meditación, abres los ojos, respiras (3 veces mínimo) con conciencia de que has acabado y ya has salido de la meditación.

Abrimos y cerramos la meditación con respiración con conciencia. Lo que haya pasado en medio da igual. La intención es hacer el vacío mental; tarde o temprano lo consigues, puede que en cinco minutos de meditación des una cabezada, en ese momento has meditado de verdad un segundo.

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

Es importante no mezclar distintas técnicas de meditación. Todo es compatible con esta técnica, simplemente no mezclamos corrientes energéticas; si no, chocan y crean bloqueos; si practicas yoga, Reiki u otras, son completamente compatibles. Imaginemos una radio que tiene diferentes emisoras, cada emisora tiene una frecuencia, pues Zen tiene su propia frecuencia y activamos los chakras bajo esa frecuencia, otra frecuencia es la del Reiki, otra conciencia, otra vibración, compatible, no es ni mayor, ni mejor, ni peor, son diferentes conciencias.

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

Para entrenar a no pensar (no para depender de esta técnica) se aconseja contar al revés en un idioma que no te sea fácil, cuando te equivocas vuelves a empezar, cuando no te das cuenta que estás contando estás en meditación, esto ayuda a enfocarse, si lo haces en tu lengua materna puedes contar y pensar al mismo tiempo.

No hay que depender de nada, puedes meditar en un aeropuerto, en el metro, en cualquier sitio, con ruido, con jaleo, con niños, no dependes de nada para excluir todo aquello que hay fuera de ti. No hay que depender ni de una música de fondo, ni de un incienso, ya que si un día no lo tienes, no vas a poder meditar; puedes tenerlo siempre que quieras, pero no hay que depender, porque es posible que un día tengas que hacer la meditación en un campo de fútbol.

Pregunta: -¿Qué es vaciar la mente?

Respuesta: -Es no pensar nada; cuanto más lo intentes, más te cuesta, por tanto es mejor ni siquiera intentarlo, sólo hazlo y ya está.

Pregunta: -Me han sugerido que pensara en una pared blanca.

Respuesta: -Eso es concentrar tu mente en algo, vale como entrenamiento, pero es depender de algo exterior.

Concentrar tu mente es involucrar la mente en algo; cuando aprendemos a no necesitar concentrarnos sobre nada, podemos estar fuera de la mente, que es cuando realmente hay meditación. Puedo enfocarme sobre algo al principio, para ir entrenando, y estar mentalmente presente, pero no dependas de eso.

En esta enseñanza, decimos: la conciencia es lo que vale. Si lo haces bien o mal es igual. ¿Has respirado al principio? Sí. ¿Has cerrado los ojos 10 minutos? Sí. ¿Has respirado al final? Sí. Suficiente, trabajo hecho y correcto. No hace falta que esperes nada; yo no enseño a ver nada; entonces estás en la nada, si ves algo has traspasado la nada. Si ves algo es para ti, está en tu vida, es tu camino.

Si al hacer la meditación has sentido presión en la cabeza o en la frente, haces respiraciones con conciencia con la intención de liberar; todo eso forma parte del proceso.

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

Cuanta más experiencia se tiene de hacer meditación, aumenta la ausencia de noción del tiempo; te pones a meditar y dices: voy a meditar 10 minutos y por si acaso pones el reloj para que suene a los 20 minutos. También te puedes programar a ti mismo para salir de la meditación en 10 minutos, tenemos nuestro propio reloj biológico, pones el despertador a las siete de la mañana y te despiertas a las 6:55. Al hacer

la meditación es lo mismo, puedes programar lo que vas a meditar y a los 14 minutos y medio notas que tienes que salir de la meditación.

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

CHAKRAS

Chakra es una palabra sánscrita que significa rueda que gira. A veces hay bloqueos en diferentes partes del cuerpo porque las ruedas no giran bien.

CHAKRA 7

El chakra 7 es el primer punto, hay que saber localizarlo y qué podemos hacer con él.

¿Dónde se localiza? ¿Conocéis la fontanela de los bebés? No es la coronilla, para localizarla nos guiamos por la línea de la nariz, donde se cruza con la línea de las orejas, en ese punto ponemos las yemas de los dedos, que cubran los dos hemisferios.

Para tratar, la mano queda plana sobre el chakra 7, la palma de la mano no se apoya en la cabeza, solo la punta de los dedos.

Para uno mismo: podemos localizarlo metiendo los pulgares en las orejas y juntando los dedos corazón arriba, presionamos y ahí está el chakra 7.

Para hacer el tratamiento se cubre con las falanges de los dedos de una mano.



Los dedos deben estar unidos, NO COMO EL DEDO GORDO DE LA FOTO.

El chakra 7 gobierna el sistema nervioso, el aparato locomotor (tendones, huesos, músculos, articulaciones, ligamentos, cráneo). También se utiliza cuando hay dolor (el tratamiento del dolor es siempre prioritario) y es el chakra comodín cuando no se sabe qué chakra tratar. Es el chakra de la emergencia.

¿En qué se diferencia la práctica de emergencia y un tratamiento normal? El tratamiento normal tiene una duración de 5 minutos de reloj, máximo (durante 5 minutos estaremos canalizando la energía, pasados los 5 minutos automáticamente se cierra el canal y estaremos dando nuestra energía, esto no interesa). En el tratamiento de

emergencia se pone la mano en chakra 7 y a la vez se respira con conciencia durante todo el rato para mantener el caudal, sin límite de tiempo.

Para uno mismo, como alumno de esta técnica tienes la posibilidad de poner la mano en el chakra 7 y la otra mano donde duele, es lo que llamamos un tratamiento local. Por ejemplo, si te duele una muela, pones la mano en el chakra 7 y la otra mano en el lado de la cara donde esté el dolor de muelas. Si duele el hombro, se pone una mano en el chakra 7 y la otra en el hombro, sin cruzar brazos ni piernas.

En el tratamiento a nuestra pareja o a los dos niños de hasta 12 años, se pone la mano en el chakra 7 y la otra mano no se utiliza; solo podemos hacernos local a nosotros mismos.

Insomnio.

Autotratamiento: si no puedes dormir, primero respira con conciencia y la intención de conciliar el sueño. Si no te has dormido haciendo lo anterior, puedes hacer un tratamiento local para el insomnio en el huesito detrás de la oreja (en cualquiera de las dos), el límite para los locales lo ponemos nosotros. Si aún no causa efecto, meditemos mínimo 10 minutos con la conciencia de que vamos a tratar chakra 7 y el local detrás de la oreja para el insomnio. Los locales son solo para nosotros.

Tratamiento de insomnio a la familia: si tu pareja tiene problemas del sistema nervioso, utiliza el tratamiento del chakra 7. Si el niño está muy agitado y nervioso, chakra 7. Si a tu pareja le duele la barriga, chakra 7 y la otra mano NO ACTÚA.

Problemas de artrosis:

Autotratamiento: son articulaciones, tratamiento del chakra 7. Para uno mismo, chakra 7 y local; si está localizada en el hombro: chakra 7 y la otra mano en el hombro.

Tratamiento de emergencia

El tratamiento de emergencia es punto y aparte, aquí no hay limitaciones, siempre que al empezar hagamos una respiración consciente de que haremos emergencia y durante el tratamiento hagamos respiraciones conscientes de que estamos haciendo emergencia. Esto significa que no se limita a tu pareja y los dos hijos pequeños, se puede hacer A TODO EL MUNDO, una vez se haya completado el primer nivel.

Pregunta: –Las respiraciones con conciencia mientras haces el tratamiento de emergencia, ¿tienen límite de número?

Respuesta: –No, esto significa que cuando vas por la calle y ves un accidente de moto y tienes la oportunidad de hacerle a la persona un tratamiento de emergencia, primero no le quites el casco, pones la mano donde corresponda el chakra 7 en el casco y respiras con conciencia de que estás haciendo emergencia, se respira con conciencia todo el tiempo, hasta que reaccione y se recupere o hasta que llegue la ambulancia y los profesionales, tu trabajo se termina ahí.

El tratamiento de emergencia se puede utilizar en un desmayo, en una crisis de pánico... en estos casos sólo hazlo, no te lo pienses. En el momento en que ponemos las manos no somos nada, sólo somos un instrumento. No puedes decir, “yo he salvado la vida”; yo no he hecho nada, sólo estaba en medio para ayudar a un ser humano.

Esta enseñanza es extraordinaria, cuando uno practica se da cuenta de que no necesita nada más. Puedes ir por el mundo y ayudar. Una vez completado el nivel 1, si vibras con esta técnica, podrás ayudar a mucha gente, para nosotros esta enseñanza

es algo muy natural. Vivimos como personas normales 24 horas al día, excepto cuando estás meditando o poniendo las manos, en esos momentos estás haciendo una práctica espiritual, pero somos personas absolutamente normales.

La arrogancia espiritual ya pasó, tienes que ser quien tú eres, con tu carácter, con tu personalidad adquirida, pero cuando quieres, te conectas; cuando tienes la cabeza en las nubes, meditas, pero no vas con la cabeza en las nubes todo el día.

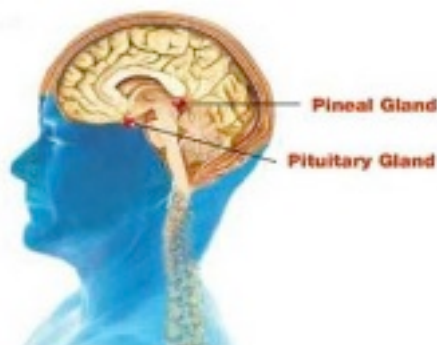
Pregunta: –Durante la respiración consciente, ¿en qué tengo que pensar?

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

Pero si vas por la calle, o caminando o vas haciendo tu trabajo, puedes respirar con conciencia de lo que te haga falta o simplemente sin enfocar en nada en particular.

CHAKRA 6

Para trabajar con él, se pone la mano en medio de la frente. Cuando tocamos el chakra 6, SIEMPRE ACOMPAÑAMOS CON EL CHAKRA 7 A LA VEZ. El chakra 6 no está en la frente, está en ese eje entre el 7 y el 6, a la altura de la glándula pineal, en el centro de la cabeza, por lo que tratamos el chakra 7 junto al 6 para llegar a ese punto dentro del cerebro.



En primer nivel sólo se trata para amnesia total de tu pareja o de los dos hijos pequeños (para uno mismo no, ya que si tienes amnesia total no recuerdas que tienes chakras, ni capacidad, ni nada).

El segundo caso en el que se puede usar es cuando hay un dolor de cabeza con muchísima confusión, el tipo de dolor de cabeza que se produce por la reacción a una explosión, escape de gas, una migraña de esas que no sabes dónde estás, desorientado. Si solo es un dolor de cabeza normal se trata el chakra 7. Si es para uno mismo, 7 y local.

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

Pregunta: –En una emergencia, ¿con qué intención se hace la respiración?

Respuesta: –Sólo debemos hacer la respiración consciente de que vamos a hacer emergencia en el chakra 7, no se pone más intención.

Queda como grabado en tu disco duro, pones la mano, la conciencia ya está puesta. Recuerda que no eres tú la persona que sana, sólo se pone la conciencia, la intención y la mano, al servicio del que lo necesite en ese momento. Cuando se quita la mano, ya está hecho el trabajo.

CHAKRA 5

Para localizarlo en uno mismo podemos utilizar nuestras propias proporciones, se cruza el brazo por delante y donde caigan los dedos coincide con el chakra 5. Al apretar ese punto se siente la primera vértebra dorsal y justo debajo está el chakra 5; se toca el punto y se pone la otra mano correctamente, ya que nunca hacemos el tratamiento cruzando el brazo.



Para localizarlo en la pareja o los niños menores de 12 años, les pedimos que bajen la barbilla hacia el pecho, así sobresale la primera vértebra dorsal, ponemos la mano como hemos aprendido, seguidamente se coloca bien la cabeza. Este chakra está en línea con los hombros, en la base del cuello.

El chakra 5 gobierna el aparato respiratorio (pulmones, tráquea, bronquios) y los órganos relacionados con los cinco sentidos: vista, oído, gusto, tacto, olfato.

Precaución: si el paciente lleva un aparato para la sordera, le pedimos que lo desconecte o lo quite cuando vayamos a tratar, porque cuando tratamos el chakra 5, va a girar la energía y se puede quedar sin pilas.

Para los siguientes trastornos vamos a tratar el CHAKRA 7 Y EL 5 A LA VEZ, como EXCEPCIÓN: resfriados, gripe, alergias respiratorias, tos; es un conjunto de síntomas muy parecidos. Para las demás afecciones tratamos el chakra 5 y la otra mano no actúa.

Autotratamiento: una mano en el chakra 5 y la otra mano donde moleste (local).

Si fuera un problema en la piel, por ejemplo en el brazo, se utiliza el chakra 5 y la otra mano local (donde tengas el problema la piel). Por ejemplo, si tienes una verruga en la cara, se coloca una mano en el chakra 5 y la otra en el lugar donde está la verruga. Si tienes problemas en la vista, se trata el chakra cinco y la otra mano sobre los ojos.

Tratamiento a la familia: si es un problema de otitis con dolor, se trata con el chakra 7 y la otra mano no actúa, la mantenemos cerrada para que la energía no se pierda.

En el primer nivel sólo se puede tratar un chakra a la vez, con tres excepciones:

- 7 + 6: amnesia total o dolor de cabeza con mucha confusión
- 7 + 5: resfriados, gripe, alergias respiratorias, tos.
- 7 + 4: para equilibrar la tensión arterial.

Recordad que el chakra 7 se trata si es dolor, aunque el órgano esté relacionado con otro chakra. Al día siguiente podemos tratar el chakra que corresponda el órgano, si no hay dolor.

Se hace UN TRATAMIENTO POR PERSONA Y DÍA, para los demás y para nosotros. Si tratamos a la misma persona dos veces al día, lo que le has puesto la primera vez se lo quitas la segunda y además de lo que has puesto, le quitas lo suyo también, lo descargas de energía. Una vez al día es más que suficiente.

El tratamiento local a los demás no se hace en el primer nivel.

Pregunta: -¿Por qué se hacen los tratamientos por detrás?

Respuesta: -La técnica se basa en el sistema nervioso, a lo largo de toda la columna vertebral. Por detrás tocamos directamente a través del sistema nervioso. Si tratamos por delante, excepto en el chakra 6 (que no está en la frente, sino dentro de la cabeza), el paciente sólo recibe un 60%. Por detrás es más directo.

CHAKRA 4

Localización: girando el brazo hacia atrás, se lleva a la columna, a la altura de la punta del omóplato. Se puede apoyar el codo en el respaldo de la silla y así se sujeta el brazo más fácil. Si un dedo está tocando el chakra con la yema está bien, con la uña no se trata.



Si el paciente lleva marcapasos, no se le puede decir que desconecte; para no absorber la energía de la pila, lo trataremos con la mano en el chakra 7 y conciencia de chakra 4.

Localización en otra persona: se le dice que ponga la mano encima de su barriga, eso ajusta sus proporciones, el chakra 4 está a la altura de la mitad del brazo, entre el hombro y el codo, en la espalda.

El chakra 4 gobierna el aparato circulatorio: circulación en general, retorno venoso, problemas de flebitis, varices, hemorroides, capilares que se rompen, piernas de elefante, retención de líquidos, hinchazón, drenaje linfático (la linfa recoge la basura de la sangre), venas, arterias, etc..

Pregunta: -¿En los ataques de ansiedad?

Respuesta: -Respiración con conciencia y se relaja el sistema nervioso, si alguien está en plena crisis de ansiedad, se hace un tratamiento de emergencia (chakra 7), haciendo respiraciones con conciencia mientras lo estás tratando, hasta que se calme.

-Si tienes varices en la pierna, ¿cómo lo tratas para ti mismo?: chakra 4 y local.

-Si es una variz que duele: chakra 7 y local.

-Si tu pareja tiene una variz: chakra 4 y la otra mano no se utiliza.

-Si a tu pareja le duele la variz: chakra 7.

-Si tu vecina tiene una variz: en este nivel no la puedes tratar.

-Si tu vecina tiene una variz que se revienta: chakra 7, emergencia.

-Si tu vecino tiene un infarto: chakra 7, emergencia, hasta que vengan los médicos.

-Si tu pareja tiene un infarto: chakra 7, emergencia.

CHAKRA 3

Es fácil de localizar, está detrás del ombligo en la columna vertebral. Si el ombligo está en su sitio, no si tiene una barriga que cuelga.

Para uno mismo se localiza poniendo las manos en la cresta de las caderas y se juntan los pulgares en la espalda; donde se juntan quitamos la mano y ahí pondremos los dedos para tratar el chakra 3.



Para localizarlo en la pareja y en los niños: se colocan los brazos pegados al cuerpo, dobla el brazo y a la altura del codo se traza una línea, donde se cruza con la columna está el chakra 3.

Este chakra gobierna el aparato digestivo y el excretor: todo que tenga que ver con digestiones, estreñimiento, cistitis, inflamación de la vejiga, incontinencia urinaria o fecal. Acidez del estómago, de hígado, de riñones, cálculos renales, biliares, esofagitis, gastritis. Cualquier cosa relacionada que no sea dolor (si hay dolor, chakra 7).

Autotratamiento: chakra 3 y la otra mano donde se localice el dolor: si tienes piedras en el riñón, chakra 3 y la otra mano tocando el riñón. Si hay dolor, chakra 7 y local.

La vesícula se encuentra en el costado derecho. El estómago, en el lado izquierdo. El páncreas está situado en el lado izquierdo, donde da el flato.

La diabetes se puede tratar con el chakra 3 y local con la otra mano en el páncreas.

Tratamiento a la familia: si al niño le duele la barriga, se trata el chakra 7.

CHAKRA 2

Localización en uno mismo: con el pulgar en el chakra 3, se gira la mano hacia abajo y los dedos llegan al chakra 2.

Localización del en la pareja o niños: no se pueden utilizar las proporciones de nuestra mano, ya que la persona puede ser muy alta o muy baja. Lo que hacemos es bajar la mano por el sacro y llega un punto en que la columna se mete para adentro y se convierte en el coxis. El chakra 2 está situado justamente al final de la columna vertebral, antes de que se meta para adentro; al final del sacro, antes de llegar al coxis.

El chakra 2 gobierna el aparato reproductor y los genitales: problemas con el ciclo menstrual, menopausia, ovarios, útero, frigidez, infertilidad, ovulación. (Las mamas son glándulas, les corresponde el chakra 7). También los problemas de próstata, testículos, infertilidad, falta o exceso de apetito sexual, función eréctil, bajo recuento de espermatozoides o falta de motilidad.

Autotratamiento: chakra 2 y local.

Para la pareja: chakra 2.

El chakra 2 es muy potente, ahí está la fuerza del ser humano. Este chakra tiene que estar en equilibrio con el 6, la capacidad del chakra 6 es el tercer ojo, si uno abusa del chakra 6, el chakra 2 se debilita; por eso dicen que cuando abusas del chakra 2 te vuelves ciego. Lo que tenemos que hacer siempre es buscar un equilibrio con conciencia.

Si tiene dolor de ovarios, se trata el chakra 7 (dolor).



Tenéis que hacer dos meditaciones diarias para mantener la capacidad.

Antes de hacer un tratamiento a ti mismo, a tu pareja o a tus dos niños, hay que hacer otra meditación, de 10 minutos, poniendo la conciencia de que vas hacer un tratamiento. Esta meditación, no cuenta como deberes, no tiene nada que ver con las otras dos reglamentarias.

Al terminar la meditación de 10 minutos con la intención de que vas hacer un tratamiento, hay un margen de hasta dos horas antes de hacerlo; pasadas las dos horas, la meditación ha caducado; por tanto, si vas que hacer un tratamiento tienes que volver a meditar los 10 minutos con la intención de hacer el tratamiento.

Ahora bien, imagina que vas a hacer un tratamiento a la pareja y a los dos niños que tienen gripe (chakra 5), si quieres tratar a los tres seguidos, en este caso haces una meditación de 30 minutos, contando 10 minutos por persona, para poder tratar a los tres seguidos. En este primer nivel se tiene que respetar esta regla; en el segundo nivel, no.

En caso de hacer una emergencia obviamente no se medita. Al hacer un tratamiento de emergencia tenéis el “grifo” abierto al máximo, al 100% del caudal.

Las meditaciones de los deberes te sirven para que mañana puedas tratar directamente. Es decir, si tu pareja tiene dolor de cabeza al despertarse por la mañana, meditas 10 minutos y ya la puedes tratar, no es necesario haber hecho los cinco minutos de meditación todavía, los deberes de ayer te cubren en ese momento del despertar.

Para hacerte el tratamiento a ti mismo también tienes que hacer antes los 10 minutos de meditación con la intención de que te vas hacer un tratamiento.

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

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

Respuesta: –La energía sale de la yema de los dedos, si pongo toda la mano estoy haciendo un local, si quiero concentrar toda la energía y tratar chakras pondré solamente las yemas de los dedos.

Recordad que nosotros activamos chakras que tienen relación con órganos físicos y todos los sistemas del cuerpo, activamos estos seis chakras, el chakra 1 es la base de la energía y no necesita gobernar ningún órgano, ningún sistema, por eso no se toca.

Recordamos las prohibiciones y los beneficios de esta técnica en este nivel:

Sólo podéis trataros a vosotros mismos, a la pareja y a dos hijos menores de 12 años.

En el primer nivel se puede hacer emergencia a quien sea, respirando con conciencia todo el rato y la mano en el chakra 7.

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

Cuando tengas que realizar un tratamiento de emergencia no pienses actuar, poner la mano y ya está, sea lo que sea.

Pregunta: –¿Y no pides nada?

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

Pregunta: –Al hacer una emergencia, ¿puede tocar alguien a la persona?

Respuesta: –Es preferible que nadie la toque. Yo actúo y nadie me pregunta nada, la energía ya hace una barrera y nadie nunca me ha preguntado qué haces o esto qué es. Mientras haces el tratamiento de emergencia siempre debes estar con los ojos abiertos.

PROHIBICIONES

En el primer nivel no se pueden tratar familiares con cáncer ni casos psiquiátricos: esquizofrenia, psicóticos, etc. Tampoco a enfermos de sida, alcoholismo, drogadicción.

No debes poner las manos si has tomado alcohol, hay que esperar dos horas, tanto tú como el paciente, excepto en emergencia. Si has tomado un vaso de vino, espera dos horas; si te has tomado toda la botella, espérate hasta el día siguiente.

Si está en un coma etílico, se le puede hacer un tratamiento de emergencia.

Si tu pareja tiene el segundo nivel de esta técnica, no la puedes tratar, aunque sí le puedes hacer el tratamiento de emergencia.

NOTAS IMPORTANTES

Hay que hacer dos meditaciones diarias, si te olvidas de hacerla dos días seguidos has perdido la capacidad.

Si te olvidas de hacer las meditaciones un día, al día siguiente no trates a nadie; sí te puedes tratar a ti mismo. Recupera las meditaciones perdidas y luego espera un día para tratar a la familia.

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

Tratándome como primera experiencia.

Meditación de 10 minutos. Luego tratamiento de chakra 7 y local; también puede ser general (solo chakra 7). Con los ojos abiertos, respiración con conciencia de que me voy hacer un tratamiento, coloco la mano en el chakra 7 y la otra (si se hace local), en el lugar que lo necesites, reposamos la mano sin presionar, respiración con conciencia para salir del tratamiento.

También hay que tener en cuenta que muchas de nuestras dolencias están desde hace años y no siempre se marchan con un solo tratamiento; a veces, sí y esto es sorprendente; a veces el paciente empeora antes de mejorar, es el efecto homeopático, hay una crisis y luego desaparece del todo. A veces durante el tratamiento el paciente siente más dolor, pero cuando se va, ya no lo siente.

Recordad que sólo se hace un tratamiento por persona y por día, la emergencia no cuenta.

Enhorabuena, ha finalizado el primer nivel.

LOS CHAKRAS Y EL SISTEMA NERVIOSO

CHAKRA 7:

- cerebro
- sistema nervioso, insomnio
- aparato locomotor
- hormonas, glándulas (incluso mamarias), tiroides, suprarrenales, pituitaria
- Sanación Zen Primer nivel (Rolo)- <http://zenregiondemurcia.blogspot.com.es/>

- tendones, huesos, músculos articulaciones, ligamentos
- dolor
- emergencia

CHAKRA 6:

- mental, intuición
- amnesia total
- estado de shock por escapes de gas o explosiones

CHAKRA 5:

- aparato respiratorio: pulmones, tráquea, bronquios; alergias, asma, pulmonía, bronquitis, etc.
- órganos de los sentidos: vista, oído, olfato, gusto, tacto; miopía, glaucoma, cataratas, vista cansada, rinitis, etc.

CHAKRA 4:

- aparato circulatorio: corazón, venas, arterias; arritmias, retorno venoso, hemorroides, infarto, varices, accidente cerebrovascular, anemia, infecciones de la sangre, etc.

CHAKRA 3:

- aparato digestivo y excretor: estómago, esófago, hígado, páncreas, intestino, colon, recto, ano; esofagitis, esfínter, píloro, hernia de hiato, gastritis, úlceras, hígado graso, cálculos biliares, problemas de vesícula, diabetes, pancreatitis, etc.

CHAKRA 2:

- aparato reproductor, masculino y femenino: quistes, próstata, inflamaciones, infecciones, impotencia, frigidez, problemas para concebir, de apetito sexual, menstruación, eyaculación precoz, etc.

CHAKRA 1

Es la base de la energía, no gobierna ningún órgano.

A PARTIR DE ESTE MOMENTO TENEMOS LA CAPACIDAD PARA PODER TRATAR, SED “CONSCIENTES” LAS 24 H. DEL DÍA, ESTAD SIEMPRE EN CALMA, RECORDAD QUE TENEMOS MUCHAS HERRAMIENTAS PARA CONSEGUIRLO Y PODER AYUDARNOS.

Una persona me dijo una vez:

-Cuando te vas de algún sitio y saludas a tus amigos o a personas que amas mucho, ¿cómo saludas? ¿qué les deseas?

Yo contesté:

-Hasta pronto, que te vaya bien, suerte, ánimo, que Dios te bendiga, etc.

Él me dijo:

-Muy bien, le deseas lo mejor, ¿verdad?

-Sí, claro, porque los amo.

-¿Sabes qué es lo que mejor le puedes desear? Hay una cosa que, si la tuvieran, tendrían la felicidad, la fortuna, la bendición, la tranquilidad, la conciencia, todo, absolutamente todo lo bueno que podemos pensar, ¿sabes qué es?

PAZ EN TU MENTE