

MEDITACIONES PARA CANALIZAR A LOS GUIAS ESPIRITUALES Y LA SABIDURIA DEL YO SOY

Proceder simplemente, sentándonos y visualizando el Honshazeshonen sobre el chakra corona de nuestro cuerpo.

Dirigir nuestra oración a los Guías Reiki para que nos ilustren o se manifiesten en nuestra consciencia, si deseamos, a partir de determinada cuestión o interrogante. Mantener una actitud abierta y receptiva. Y meditar con la atención a la Luz/Reiki sobre la cabeza.

Otro método es utilizando la relajación y llevando a cabo un recorrido imaginario, para lo cual tendremos que emplear una grabación que nos vaya indicando las etapas, o la ayuda de un asistente que nos lleve en el proceso visualizante.

Al final podemos haber pasado diversas fases de clarificación, aumento de nuestra percepción espiritual y sutilización vibracional, hasta llegar a la presencia de un ser divino, masculino, femenino o andrógino, y que es uno de nuestros Guías.

Podremos conocerle y comunicarnos con El/Ella.

Como meditaciones esenciales para abrir nuestro tercer ojo recomiendo las siguientes:

Meditación Craneal.

Es la respiración meditativa entre el Chakra Frontal y el Chakra Coronilla (Ajña / Bindu). El aire viene del espacio delante de nosotros, y atravesando el cerebro sale al espacio de nuevo por la parte posterior de la cabeza. Los símbolos Reiki presiden el horizonte frente a nosotros, exactamente al modo en que Mikao Usui fue iniciado en su retiro de montaña. Aspiramos con el aire una y otra vez los símbolos hacia el interior de nuestro cerebro, percutiendo en los dos chakras de control de la actividad psíquica.

Meditación Dorje.

Para ella es beneficioso haber sido iniciados en las tres letras-símbolo fundamentales del Budismo Tántrico, las sílabas OM, AH y HUNG, que representan el cuerpo inmortal, la palabra verdadera y la mente iluminada de todos los Budas, seres completamente realizados. El procedimiento es inhalar con OM, descansar con AH y exhalar con HUNG, mentalizando estas sílabas y sus formas con sus correspondientes colores: blanco, rojo y azul respectivamente. Ambas prácticas son enormemente potenciadas si previamente realizamos un pranayama purificador de nuestras emociones y el Yoga del Bum Chum (Pequeño Vaso). Esto concentra la energía en nuestro sistema y aumenta los beneficios de las meditaciones o de los tratamientos Reiki.

Complementariamente hay un trabajo nocturno con los sueños, para volverlos lúcidos, que puede ser el idóneo para atraer los Guías espirituales a la consciencia. Esta actividad de Yoga de los Sueños la podemos potenciar con los símbolos Reiki. Llevar un cuaderno de notas donde los Guías puedan reclamarnos la atención y dejarnos mensajes a lo largo del día.

Al comienzo pueden ser frases o palabras muy ocasionales, pero con el paso del tiempo generaremos una poderosa corriente de atención hacia los mensajes del Yo Soy y de los Guías.

Y las comunicaciones afluirán de tal manera a nuestra mente que tendremos que

correr a escribirlas.

Por eso mejor tener a mano el cuaderno, y usarlo sólo a este fin.