

REIKI-4-EN-UNO (Un libro accidental del REIKI)

REIKI USUI TRADICIONAL





Diseño del libro y portada, Autor como escritor:  
"El Moje Ermitaño PARADHARMAdas"

**REIKI USUI**  
**REIKI-4-EN-UNO (Un libro accidental del REIKI)**  
**UNIÓN DEL REIKI EN LA DIVERSIDAD**

Medidas del libro 13,50 x 20,50  
Nº de Páginas 252

Depósito Legal: **B – 10.120 - 2008**

Depósito Legal de distribución  
Gratuita por Internet: **B – 10.121 - 2008**

Copyright  
El monje ermitaño PARADHARMAdas

[ladyjazmin@hotmail.com](mailto:ladyjazmin@hotmail.com)  
[paradharmadas@yahoo.es](mailto:paradharmadas@yahoo.es)

## NOTA IMPORTANTÍSIMA A TODOS LOS LECTORES:

Mis saludos y mis respetos:

Aunque estos manuales tienen su **DEPÓSITO LEGAL**, su Propiedad intelectual y su Copyright. El Monje Ermitaño **PARADHARMAdas** y autor de los manuales, da su total permiso para que toda, cualquier parte o línea de la información contenida en estos libros manuales 1º grado, 2º grado y 3º en maestría de **REIKI** junto con los libros el **AGUA VEDA**. Los 5 libros que componen los volúmenes de **LA JOYA DEL TERAPEUTA REIKI**. Este mismo libro del “**REIKI-4-EN-UNO Un Libro Accidental de REIKI**” E incluso el próximo a salir, que será el libro del de los Mantras: **Manttra-Gāyatrī. Mahā-Mantra, El Om. El Śrī Viṣṇu**. Puedan ser reproducida para su expansión y conocimiento en cualquiera de los medios de información existentes. Ya sea Internet, libros, revistas, panfletos, y etcés. Se permite su traducción a otros idiomas, a condición de respetar la personalidad de la escritura y su contenido.

### ADVERTENCIA CONTRA EL USO INDEBIDO DE LOS LIBROS DEL MONJE ERMITAÑO PARADHARMAdas

El monje ermitaño **PARADHARMAdas**, después de enviar libremente sus libros para ser bajados por Internet, ha podido observar que una editorial y librería ha puesto los libros del monje en venta por Internet, sin contar para nada con el permiso del escritor. Así que nos vemos en la obligación de hacer la siguiente advertencia:

**NO ESTÁ PERMITIDO** publicar los libros sin pedir permiso al escritor o editor.

A partir de ahora todo aquel que quiera publicar o vender los libros del monje ermitaño **PARADHARMAdas** deberá obtener por escrito el permiso. La intención de esta advertencia es que nadie haga negocio con los libros del monje ermitaño **PARADHARMAdas** sin previo permiso.

Para ello pueden escribir a una de las siguientes direcciones:

[ladyjazmin@hotmail.com](mailto:ladyjazmin@hotmail.com) ó [paradharmadas@yahoo.es](mailto:paradharmadas@yahoo.es)

**NOTA:** Estos manuales **REIKI** no están a la venta al público en las librerías, sino están a disposición de todo el mundo y que pueden ser bajados desde las **Webs** de Internet. Escriban a uno de estos correos y se le mandará el sitio de bajada y u otra información sobre **REIKI**. También pueden escribir en **GOOGLE** (Buscador de Internet) la palabra **paradharmadas** ó **paradharma** y encontrarán todos los documentos, información y mensajes.

**PARADHARMAdas** su sirviente y amigo.

**NOTA IMPORTANTE:** La distribución de estos libros en regalo a otras personas por Internet o bien regalándolos personalmente, están cargados con la información de una bendición que: Toda persona que envíe uno de estos manuales pueden pedir al mismo tiempo que se envía una bendición o una petición de sanación para si mismo como para otras personas.

Háganlo con fe, porque la fe mueve montañas y hace que DIOS haga presencia en nuestro corazón y nuestra vida. Y si DIOS está con nosotr@s, ya nada puede faltarnos, ni nada tenemos que temer.

**NOTA IMPORTANTE PARA LAS EDITORIALES:** Las editoriales o casas de distribución de libros, tiene el expreso permiso de todos los maestros y maestras REIKI, para que puedan editar estos libros en cualquiera de sus lenguas respetando la personalidad de la escritura. Pidiéndoles como único favor lo siguiente: Que las ganancias que se puedan obtener por ello y por la distribución puedan darse en donación en el un diez por ciento de las ganancias libres, a las instituciones, familias y centros que realmente necesiten de ayudas. Así ayudamos a quienes lo necesiten y nos ayudamos a nosotros también. Sin olvidar que al mismo tiempo tenemos la Bendición que ya va impresa por oración y Mantras, la bendición de la sanación y la bendición de la petición. Por favor pidan, por favor pidan, que todo cuanto piden DIOS, los Maestros, los Guías y los Seres de Luz, escuchan sus peticiones y una petición en oración, nunca deja de ser escuchada. ¿No me creen verdad? Pues bueno póngalo en practica aunque sea una sola vez y verán cómo en su tiempo tendrán tus resultados.

## **ESTE LIBRO (UN LIBRO ACCIDENTAL DEL REIKI)**

No está del todo corregido, es un libro accidental y ha tenido que ser parido en dos meses sin inicio alguno. Solo que hoy día 5 de marzo del 2008 debo mandarlo en contra reloj a la imprenta, porque se ha de presentar en la reunión de maestros de **REIKI** que tiene lugar dentro de 10 días en la Ciudadela de Barcelona, Colegio Jacinto Verdaguer en la que esperamos más de 50 maestros **REIKI**. Día de la reunión 15/03/2008.

Así que si encuentran faltas y otras cosas no se preocupen y pidiendo disculpas ya les adelanto que es un libro accidental del **REIKI**.

### **ALGUNAS RECOMENDACIONES EN LIBROS PARA LOS REIKISTAS**

Se recomienda leer el libro de oro de **SAINT GERMAIN** y después posteriormente pasar 4 en 1, son libros de **Metafísica** que les ayudará a comprender un poco mejor, el poder del **YO SOY**, de la auto sanación y la transmutación de los pensamientos y situaciones. La **Metafísica** es muy esencial a la hora de poner en practica el **REIKI** ya que nada puede en la vida existir si primero no está la **Metafísica** porque el principio de la **Metafísica** es el **YO SOY** y sin ese **YO SOY**, nada es posible, ya esté relacionado con lo positivo, como con lo negativo.

Pueden leerse los preciosos manuales de **REIKI** del maestro **GEODA** y del maestro **JOGUGA**. También leerse cualquier otros manuales de **REIKI** de diferentes maestros. Pues en cada uno de los manuales aunque sean

de pocas o muchas página, se pueden encontrar siempre alguna sabiduría, conocimiento y experiencia del o la maestr@ que ha confeccionado el manual.

Les empujaría a que leyeran un poco la vida de **MADRE TERESA DE CALCUTA**. **BUDA** llamado anteriormente Sidharta Gautama que empleó 7 semanas en meditación y alcanzó la iluminación. ¿Qué pasó los cuarenta días en el desierto con **JESÚS**.? ¿Cómo fueron los 21 días en el monte de kurama con **MIKAO USUI**?. La Autobiografía de un **YOGUI** de "Paramahansa Yogananda" Se enseña y se aprende el abandono y la aceptación de **DIOS** y de las grandes cosas que se pueden hacer cuando se tiene a **DIOS** en el corazón.

Puedes sin duda alguna y por encima de todas las escrituras leer cualquier libro y tema relacionado con el **BHAKTI-YOGA** es el yoga de la devoción, el Yoga de los Yogas, del servicio del amor y de la honestidad.

Se recomienda para una mejor comprensión de la vida espiritual, leerse el libro del "Bhagavad-Gītā Tal como es" Escrito, traducido y explicado por "Su Divina Gracia **A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupāda**" Es la mejor **Bhagavad-Gītā** que yo personalmente haya encontrado y estudiado y de una forma escrita y muy sencilla de comprender.

Se recomienda tener estudios o algunos conocimientos, muy, aunque sean muy básicos sobre todo relacionado a las reflexologías en las que hay cientos de libros y en la que pueden encontrar alguna buena información en el libro de "**LA JOYA DEL TERAPÉUTA REIKI (V. Vol.)**" Escrito por el mismo autor .



## **NOTA IMPORTANTE SOBRE LOS LIBROS EDITADOS Y POR EDITAR**

Todos estos libros que presento a continuación son de distribución gratuita vía Internet, que pueden ser bajados desde Google escribiendo la palabra paradharmadas ó paradharma. Que serían los siguientes:

**UN GRITO SILENCIOSO.** (Mensaje de un bebé contra El aborto)

### **MANUALES DE REIKI USUI** (Tradicional)

Totalmente gratuitos desde Internet

(1º) **MANUAL DE REIKI USUI 1º GRADO.**

(2º) **MANUAL DE REIKI USUI 2º GRADO.**

(3º) **MANUAL DE REIKI USUI MAESTRÍA**

(4º) **EL AGUA VEDA**

### **LOS 5 LIBROS DE LA JOYA DEL TERAPEUTA REIKI**

(5º) **LA JOYA DEL TERAPÉUTA REIKI (Vol. I)**

(6º) **LA JOYA DEL TERAPÉUTA REIKI (Vol. II)**

(7º) **LA JOYA DEL TERAPÉUTA REIKI (Vol. III)**

108 Preguntas 108 Respuestas

(8º) **LA JOYA DEL TERAPÉUTA REIKI (Vol. IV)**

Las Iniciaciones **REIKI** de los 21 días

(9º) **LA JOYA DEL TERAPÉUTA REIKI (Vol. V)**

Tesi de las Reflexologías (Mapas Vivos del Cuerpo).

(10º) **REIKI-4-EN-UNO** (Un libro accidental del **REIKI**)

## **PRÓXIMO LIBRO A SALIR TAMBIÉN DE DISTRIBUCIÓN GRATUITA POR INTERNET**

(11º) **EL libro del Mantra Gāyatrī. Mahā-Mantra, El Om̐. El Śrī Viṣṇu. Que será: Explicación palabra por palabra, pronunciación y significado Previsto a salir a muy pronto en solo semanas del 2008**

Los libros que vienen a continuación están a la venta a petición hasta que una editorial honesta y sencilla se tome la responsabilidad de su distribución. Que serían los siguientes:

- 1. 108 EJERCICIOS DE AUTO-RELAX. (I, II, III)**
- 2. 108 SECRETOS PARA MANTENERSE SIEMPRE JOVEN. (I, II, III)**
- 3. 108 EJERCICIOS PARA LA PROYECCIÓN DEL SER A OTROS PLANOS. (I, II, III) (Proyecciones astrales)**
- 4. 108 PRÁCTICAS DE ENERGÍA Y MAGIA SEXUAL PARA LA ELEVACIÓN. (I, II)**
- 5. LOS 108 PODERES MISTICOS DE LA SACERDOTISA AOMÍ (Explicación del libro de la SACERDOTISA AOMÍ (En la página 247).**

## ¿CÓMO NACIÓ ESTE LIBRITO?

En realidad este libro ha sido una realidad accidental, es un libro accidente. Pero ni tan siquiera es un libro, es un misceláneos de pequeñas cositas del por aquí y del por allá que se ha ido agregando como por accidente para enriquecer lo que pretendía ser uno regalo. Aquí lo que vas a encontrar y leer en este libro accidental, no es cuestión de creencias, ni de que me creas, ni de que lo aceptes, tampoco se prometen milagros ni para el más allá. Es simplemente uno libro para que puedas practicarlo y hacer realidad en ti algunas de las cosas que puedas encontrar. Por lo demás, hazme caso y **“LO QUE NO PUEDAS ACEPTAR, DÉJALO PASAR, PERO CONTINÚA LEYENDO QUE ALGO BUENO PARA TI ENCONTRARÁS”** No importa si cualquiera pueda decir que este libro no tiene pies ni cabeza, ni tan siquiera por donde hay que empezar, pero este libro es solo piezas puzzler. Resulta que:

Hace apenas 5 días el 26 de enero del 2008, muchísimas personas tomaron iniciación a distancia en una cadena de meditación y energías en la que más de 99 maestros y maestras de REIKI se unieron para dar iniciaciones y reiniciaciones REIKI a unas 300 personas repartidas en todo el mundo. Así que se me ocurrió días antes escribir el método REIKI contra los resfriados. Solo pretendía dar este método como regalo. La idea comenzó cuatro días antes de las iniciaciones.

El éxito que se obtuvo al nivel personal de cada uno junto con las experiencias vividas, fue tremenda y morrocotonuda. La cual, solo constaba de 4 páginas y

después de las iniciaciones me dije ¿Por qué no le agregamos esto más y así se hace más rico el regalo y la información? Y así pasaron los siguientes días con el tremendo deseo de poder enviar por correo este regalo y ser colgado en nuestra web-comunidad. Y ¿Qué pasó?

Me ví desbordado y llenando de páginas lo que solo pretendía ser un mensaje y un regalo y, terminó siendo un artículo-mensaje-información que constaba de **30** páginas. Así que pedí consejo a mi mujer, cuya sabiduría y visión del futuro, me dijo. “Conviértelo en un libro pónale portadas y lánzalo por Internet, tanto ¿No continúa la cosa siendo gratuita y un diezmo? Es mejor que se convierta en un libro aunque sea pequeño, a que se pierda en un mensaje escrito en Internet” Así fue como eso me dio fuerzas para seguir adelante con la ayuda, empuje y coraje de estas dos grandes mujeres que son maestras de **REIKI**. Mi mujer **MARÍA JOSÉ V. R.** y la segunda mujer, la maestra **JAZMÍN** [ladyjazmin@hotmail.com](mailto:ladyjazmin@hotmail.com) una buena mujer, que me deja de vez en cuando llorar en su hombro.

Es por esto que este librito ha salido con estas características, pero la verdad quienes más méritos tienen por el nacimiento de este libro, son esas personas que se iniciaron el **26** de enero del **2008**, y los más de **99** maestros y maestras de **REIKI** que formaron la rueda energética de meditación para las iniciaciones a distancia. Así que hay que darles gracias a estas benditas personas que este librito lo estés leyendo y esté también en tus manos. De todas formas aunque está destinado para ti **TÚ** que me lees es en realidad un regalo de recuerdo para todas estas personas que se iniciaron el **26** de enero

del 2008 y maestr@s iniciador@s. Al principio el regalito comenzó de esta manera:

## EL MÉTODO REIKI CONTRA LOS RESFRIADOS. (LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE)

Mis saludos y mis respetos a toda la comunidad participantes y visitantes

Después de mucho tiempo de trabajo y practicas por fin puedo dar este ejercicio **REIKI** contra los resfriados, y, aunque parezca mentira que algo así se pueda conseguir, puedo decirles a ciencia cierta que esto es un hecho y una realidad donde cualquier reikista, médico, no reikistas, o cualquier persona con o sin conocimiento puede enteramente lograrlo con suma facilidad.

¿Con suma facilidad? Si, digo con suma facilidad, porque no se necesita conocimiento alguno ni de **REIKI** ni de **Metafísica**.

Eso si, solo lo que se requieren dos cosas, la cual la mitad de la población mundial ya la tiene en su persona y la otra mitad casi la tiene a medias.

Pero bueno son un requisito que se necesita. El 1º es la constancia y el 2º algo de imaginación, ya que lo que se refiere a este proceso, es un trabajo con la luz, el ser consciente y la respiración. Es tan potentísimo que al mismo tiempo en conocimientos de **Prāṇāyāma**, **Yóguicos**, como reikista y metafísico tiene tantos de cientos de miles de diferentes resultados y beneficios.

Yo espero poder expresar algunos de ellos o cuando menos una pequeña definición para que después cada quien a lo largo de sus experiencias, logros y resultados y a lo largo de sus días, poco a poco vaya incrementando su eficacia y diferentes secretos y métodos sobre este sencillísimo, pero que sencillísimo ejercicio.

Las cosas desconocidas son un secreto hasta que uno lo sabe y, entonces deja de ser hermética y secreto, lo demás corre cargo de la o las personas que reciben esta información que pueden empeñarse cariñosamente y con un amor desinteresado a darlos a los demás.

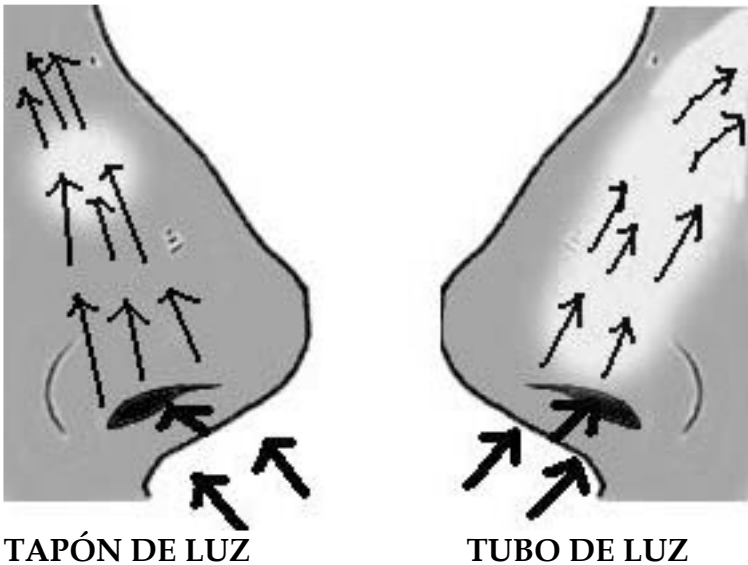
Estoy emocionado porque es algo maravilloso en la cual todo el mundo ¿Quién no ha padecido de resfriados? Pues fíjense

Así que como el ejercicio es simplísimo y sencillito, primero de todo lo que vamos a hacer es presentar el ejercicio y después líneas abajo viene una pequeña explicación para que cada persona después con un poco más de estudios pueda comprender el potencial y los beneficios de este ejercicio. “Pecado que no haya podido ser antes”.

Aunque yo la lo he practicado, e necesitado resfriarme y al mismo tiempo disfrutar del resfriado o ¿Del ejercicio para contrarrestar el resfriado? Sea cual sea la conclusión, el hecho, es que es un aprendizaje y divertimento al mismo tiempo. He necesitado vivir las primeras experiencias del resfriado cuando ya la cabeza está cargada y la mucosidad es frecuente con los inoportunos y molestos estornudos. Llegado a ese

momento es cuando ya personalmente comenzaba a practicar el ejercicio. Sabemos que un potente resfriado puede durarnos de **10 horas a dos días**. Pero con este ejercicio apenas notas la repetida mucosidad y uso del pañuelo ahora es cuando se empieza el ejercicio.

Habría que empezar el ejercicio mucho antes de que tengamos los síntomas claros del resfriado pero para que todo el mundo pueda vivir en sus carnes la eficacia de este ejercicio. Es mejor empezar cuando el resfriado casi lo tenemos encima. Cuando el ejercicio se empieza en esos momentos podemos frenarlo considerablemente en poco menos de dos horas. Así que para no demorarnos tanto pues comenzaremos poniendo un tapón o un tubo de luz **1º** en una de las ventanillas u orificio de la nariz.



Después que ya hemos imaginado la luz en el orificio de la nariz (Empezaremos por la parte que respiramos mejor si no está del todo obturado por la

mucosidad de lo contrario usaremos el pañuelo para destaponar la nariz.) Después manteniendo siempre en la imaginación el tapón u tubo de luz, haremos pasar el aire que respiramos por ese orificio y al rato veremos cómo podemos respirar mejor por ese orificio.

Los requisitos en esta caso son dos: **1º** Mantener la respiración consciente. Al mantener la respiración consciente lo que hacemos es inhalar muchísimo más aire de lo que por lo general estamos acostumbrados a hacer mecánicamente. Se amplía la expansión de los pulmones permitiendo mayor capacidad de aire rico en oxígeno y estimulamos a trabajar con más eficacia el corazón. Todo esto sucede ampliado unas **20** veces cuando lo hacemos con la respiración consciente. Y, por lo tanto la salud física y la claridad mental se hacen patente. Cuando se está enfermos, abatidos, sin fuerzas, somnolientos aburridos débiles, cansados y etcé, pues la respiración es tan superflua que en ves de ayudarnos, decaemos más. Esto es debido a que la respiración no es consciente, sino mecánica, incluso hasta hay corredores que no hacen la respiración consciente y se agotan muchísimo antes.

Veremos que cuando una persona está en uno de estos estados, su respiración es bastante imperceptible. Ni en plexo ni en los hombros hay apenas movimiento, por lo tanto esto quiere decir que los pulmones no se expanden ni tan siquiera una cuarta parte de lo que sería normal. En cambio sucede lo contrario cuando una persona está meditando que su respiración es lenta suave casi imperceptible, pero sus pulmones se expanden casi por completo, porque la respiración es lenta y profunda y hay claros indicios de expansión pulmonar debido al movimiento del plexo y los hombros. Aunque también



podemos observarlo esto en una persona cuando duerme, los pulmones se expanden muchísimo más y, cuando hay problemas de respiración se produce los ronquidos, porque al expandirse mucho los pulmones la entrada casi forzada del aire al respirar produce esos sonidos que, por lo general suelen producirse por la boca, o por la nariz si hay problemas de mucosidad.

Ahora bien, ya hemos conseguido poder respirar bien con un solo orificio de la nariz. Hay que continuar respirando con ese orificio hasta que llega uno momento que el otro orificio se destapa por si mismo. ¿Por qué? Notemos que cuando se hace este tipo de respiración consciente, se produce en los primeros momentos algunos estornudos y después un goteo hacia dentro de mucosidad y, mientras se produzca este goteo o el clásico tragar la mucosidad, quiere decir que ya estamos limpiando la mucosidad de dicho orificio. Los Yoguis saben: (Lo explicaré líneas más abajo) Que cada 90 minutos se respira con un diferente orificio nasal.

Cuando ya llevemos más de mucho tiempo, una hora más o menos y el otro orificio se ha destaponado comenzaremos a tomar aire por el otro orificio manteniendo siempre el núcleo o tubo de luz en el orificio nasal del que estamos respirando. Y, entre dos a tres horas se terminó el resfriado. Cierto que cualquiera que pueda escuchar como hablas pueda decirte ¿Estas resfriado? Puede que ellos noten tu resfriado, pero tú te das cuenta que apenas te molesta el resfriado y, por lo que generalmente hubieras necesitado el pañuelo unas 20 veces, resulta que solo lo has utilizado unas 5 veces. Hemos de principio evitado el continuo y molesto moquear y el uso del pañuelo. Además es divertidísimo y

nó sólo te disminuye drásticamente el resfriado sino es que además esa forma de respirar conscientemente te da salud, fuerza y vigor. (Quienes tiene sida, cáncer, tumor etcé, deberían también leer líneas más abajo porque los beneficios de este ejercicios son tan inmensos que...

## ¿QUÉ BENEFICIOS DE LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE?

Beneficios millones de ellos. ¿Efectos secundarios de malestar o malignos? Nada, cero patatero.

**PREGUNTA:** ¿Tengo que esperar a tener un resfriado para empezar?

**RESPUESTA:** No, claro que no lo importante es que 1º Comprendas el significado de el por qué de la respiración consciente y, puedes entonces después ya a comenzarlo a practicar en cualquier momento del día que se te ocurra o que te acuerdes. Me gustaría que recordaras que la respiración consciente, forma parte de todo ejercicio de Yoga, de todo ejercicio Prāṇāyāmico. (Prāṇā. Diferentes ejercicios de respiración) Forma parte también de cualquier movimiento de Tai'Chí, Chí'Kung, y en muchos de los movimientos de artes marciales. Sobre todo y por encima de todo no puede existir el buen Yoga o Prāṇāyāma, sin la respiración consciente. Y cuando comprendas qué es la respiración consciente y los beneficios que ésta tiene, cuando tengas un resfriado o dificultad de respiración, comprenderás el por qué y para qué estás practicando la respiración. Así que para comprobarlo o entenderlo uno poco mejor, haz el siguiente ejercicio:

**1º Relax, relax, relax. Suéltate.**

**2º Mójate con la lengua los labios y relájalos**

**3º Centra toda tu atención en los labios y en la lengua.**

**4º Has 10 respiraciones profundas suaves y lentas. (Recuerda que tienes también que estar atent@ al movimiento de tus hombros y tu plexo) (Para quien no esté acostumbrado a hacer respiraciones profundas, indicaremos el tiempo para principiantes y después cada uno creará su propio tiempo) (Siempre hay que respirar por la nariz) Inhalar lentamente por el tiempo de 4 ó 5 segundos o bien, 4 ó 5 latidos del corazón. 1, 2, 3, 4, 5. Luego al exhalar (Echar el aire fuera. Por la nariz) Deja que el aire salga libremente por su propia cuenta sin que tengas que intervenir tú en ir más lento o más rápido sino que salga libremente. Este debe ser al principio el ritmo de la respiración a seguir.**

**5º Mientras haces las respiraciones conscientes, vive las impresiones maravillosas que van creciendo a lo largo de las respiraciones que pueden ser: Una gran conciencia u hormigueos en la lengua o labios. Puedes escuchar tus propios latidos como se hacen cada vez más sonoros y cómo llegas a sentirlo en todas las partes de tu cara, cuello, en tus ojos, en tu cerebro y etecé, incluso pueda que vivas la experiencia de estar como flotando.**

**Si sucede todo esto quiere decir que hemos hecho el milagro de activar grandemente los pulmones, el corazón y el riego sanguíneo ¿A qué se traduce todo esto? Armonía, salud, drenaje, purificación y activación. Caray**

si con tan solo **10** respiraciones conscientes, hemos logrado todo esto ¿Qué no decir cuando eres consciente varias veces al día o cuando practicas este ejercicio por un largo tiempo superando los cinco minutos? Así que como locura déjenme contarles una experiencia mía que me ocurre en varias ocasiones:

Una vez estando plenamente durmido soñé que estaba nadando bajo el agua. De pronto me di cuenta que estaba respirando bajo el agua. Tomé conciencia en el sueño y me dije “!Ooooooh! qué bien, respiro el agua” Seguidamente tomé conciencia sin quererlo de la respiración y pude nítidamente escuchar sonoramente mi propia respiración. Era tan placentero que pude vivir esos momentos por largo tiempo (No se, pero en el sueño no puede medirse el tiempo) Así que al cabo del rato comencé a ver luces en mi mente, la maravillosa sensación de estar flotando y el armonioso batir del corazón. Por su puesto acabas despertándote del todo con la maravillosa sensación de comerte el mundo.

**NOTA:** Suele sucederme (O también suele sucederles a muchas personas) Con los sueños, cuando estoy buceando, nadando, corriendo, subiendo una montaña, escalera, o por una cuerda, saltando. En fin esto solo puede ocurrir cuando estás a punto de proyectarte o bien cuando ya estás proyectado porque todo sueño que tenga relación con lo dicho, produce una proyección. ¿Por qué se producen estos estados y estas luces y la activación de ciertas sensaciones físicas? Porque mientras estamos durmidos, estamos fuera de la concepción física y mental. No hay problemas de salud ni percepción de los dolores físicos, ni nos condicionan los problemas materiales del día al día, y, es por eso que la actividad

espiritual o Metafísica, puede vivirse enteramente y es uno de los más grandes placeres vivir estos estados. Es por eso que repito mucho, “Vivir un gusto superior”. (Metafísica, más allá del cuerpo y de la mente). Continúa en **ASÍ QUE:**

### **ASÍ QUE: ¿CÓMO ADIESTRAR EL CEREBRO?**

Hay que adiestrar al cerebro y hacer trabajar las neuronas y así activar las diferentes glándulas que están repartidas por todo el cuerpo y el cerebro. Cada glándula y órgano del cuerpo tiene un trabajo muy específico, pero toquemos primeros las glándulas que en el cerebro consta más o menos de... Oséase que las principales en el cerebro están la pineal y la pituitaria, que son estimuladas y activadas concientemente mediante varios procesos de las cuales solo hablaríamos mediante, la meditación, mediante la concentración, mediante la respiración consciente, mediante la visualización interna etecé. Al mismo tiempo ¡Cómo no! La actividad de las neuronas es muy activa mandando información e impresiones mediante los neuro-transmisores.

Si adiestramos al cerebro a la mente y a las neuronas que casi en esencia pudiéramos decir que es lo mismo pero prefiero hacer estas diferencias aunque al nivel médico podría decirse de otras formas. Pero no entiendo ni papa de médicos (No soy médico, je) Así que con el adiestramiento podríamos lograr estados y cosas relacionado con lo espiritual y el despertar de la psíquique. En fin que:

Pero solo con informar que el cerebro consta de más de **30** billones de células o neuronas y que cada neurona es como un potente ordenador (**Gracias a DIOS** entodavía no creado por el hombre un ordenador similar a una neurona). Ahora imagina una neurona ordenador multiplicado por **30** billones de potentes ordenadores. ¿Qué información y potencial no hay escondido dentro de nuestro cerebro? ¿No podríamos activar con la respiración consciente y la meditación el potencial del cerebro al que desafortunadamente los más inteligentes, solo saben utilizar el **10** ó el **15** por ciento. Y lo bueno y curioso de todo es que cada neurona tiene conexión con el resto de las **30** billones de neuronas. ¿Podrías imaginar algo así en una noche tachonada de estrellas? La vía láctea en relación con las neuronas, quedaría como una mosca posada sobre una sábana.

Con todo esto quiero decir que el cerebro es el centro reproductor de todas las hormonas que puedan producirse nó solo en el cerebro, sino en todo el cuerpo a través de las glándulas presentes en el cerebro y el cuerpo entero. Y, ¿Qué es lo que activa el movimiento y la actividad del cerebro y las neuronas? Cualquier yogui o cualquier persona que practique Yoga, lo sabe. El Prāṇāyāma (Ejercicios de respiración) La visualización, la imaginación, etecé, pero por encima de todo está la respiración consciente y la meditación. Cuando hacemos una cosa conscientemente lo menos unas **10** veces, el cerebro o la mente ya comienza a tomarlo como una costumbre. Así que puedes darte una realidad de esta idea si:

Coges un papel y escribes simplemente esta frase ( Buenos días, estoy bien) Después coges el lápiz o bolígrafo con la mano izquierda y trata de escribir lo mismo varias veces:

Buenos días, estoy bien  
Buenos días, estoy bien  
Buenos días, estoy bien  
Buenos días, estoy bien

Verás como el la primera línea casi te sale un garabato de escritura, pero cuando llevas cinco líneas, verás que tu escritura ha mejorado y cuando llegas a la décima línea puedes ver la diferencia. ¿Qué ha sucedido? Has educado y acostumbrado a que tu cerebro entienda que hay que escribir bien también con la izquierda. Así se puede ver como poco a poco y con la practica en unos diez días escribes ya bastante bien y mejor. Así que esto sería decir “Órgano que no se utiliza, se atrofia” La respiración consciente es un algo que deberíamos tomar en cuenta y tomarlo muy en serio. Ejemplo:

Desde la niñez hasta la edad de adulto bastante avanzado, apenas existe en tan largo tiempo decrepitación del cuerpo y la mente. Pero a partir de superando los 60 años la gente deja de hacer muchas más actividades, una de ellas pues se retira de trabajar. Entonces el cuerpo se vuelve cómodo y en diez años el cuerpo y la mente se atrofia muchísimo más rápido que lo que supondría 30 años durante la juventud. Hay que mantenerse activos para que cuando menos ya que hay que envejecer por ley Divina y Natural, que llegemos a una vejez, fuertes, sanos activos y con buena capacidad mental.

¡Pero claro! Está por decir que con 30 billones de neuronas el hombre que es muy inteligente tan solo está utilizando un quince por ciento de su potencial, aunque sabemos que las neuronas y el cerebro tiene la información necesaria como para el buen funcionamiento del cuerpo del y de los pulmones, sin que nosotros seamos conscientes o pongamos conciencia en ello. Pero aún así, tiene información más que suficiente como para actuar por si solo y mandarnos la información o energías cuando las circunstancias de la vida lo exigen. Y así que solamente toquemos unos pequeños ejemplos:

El ejemplo clásico de una madre débil, que solo es capaz de levantar como máximo 25 kilos, pero en un momento ve que su hijo está en peligro de aplastamiento porque se le ha caído encima, una pesada moto. La madre entra en acción y en la desesperación, el cerebro manda la suficiente información para segregar suficiente adrenalina y ella sola levanta la moto, cosa que se hubiera necesitado la fuerza de dos potentes hombres en levantarla. Si escribo esto es: Porque fue un hecho real y verídico dejando esta buena madre asombrados a los presentes.

Otro ejemplo real es: Cuando nos encontramos en situación de peligro, sacamos fuerzas de no se dónde, pero salimos airosos. Otro hecho por terminar: Cuando hay un accidente o catástrofe natural ¿Por qué todos quienes estamos presentes es: Cuando sacando fuerzas de no se donde, hacemos hazañas heroicas? Incluso sin conocer a la gente damos todo por el todo. También ciertas veces cuando estamos empepinados en buscar o dar con la solución, ésta llega por si sola. ¿De dónde viene todo este poder y demás? ¡NO VIENE! Es algo que



ya tenemos dentro de cada uno de nosotr@s y, solo que se activa en circunstancias determinadas. Así que imagínense, que si todo esto sucede de forma inconciente y de forma espontánea ¿Qué decir cuando somos conciente de ello y somos nosotr@s quienes podemos controlar la situación?

Haciendo el comentario de: Las personas que consuman algún tipo de drogas tales como el tabaco, el cigarrillo mezclado con alguna sustancia tales como la marihuana. Podemos decir que: El abuso de la bebida alcohólica u otras drogas potenciales que alteren nuestra conciencia y percepción, dañan considerablemente el cerebro y se cargan algunas cientos de neuronas. Se podría decir que: Con la monstruosa suma de 30 billones de neuronas, que se destrocen una cuantas ¿Qué repercusiones podrían tenerse?

En apariencia en los principios no se parece advertir el peligro, pero cuando pasan las semanas, los meses y los años, son miles de neuronas que ya hemos destrozado. Y, recuerden que solo somos capaces al 15 por ciento, entonces qué decir si paulatinamente vamos destrozando las neuronas que tenemos. Pues la esencia es: Que cuando llega su tiempo, prematuro pero, comenzamos a darnos cuenta que ya no somos tan eficientes y que la decrepitación se está manifestando. Por favor, cuando se es algo mayor de edad, los sufrimientos y las limitaciones son muchísimo mas pesadas y dolorosas que en la juventud. Sin esas sustancias (Drogas, bebidas, etcé) La vida es mucho más dulce. Así que por favor ya que aún estás a tiempo

considera la posibilidad de abandonar tales sustancias. La salud y la felicidad no tienen precio y después no se pueden comprar cuando ya la has perdido o la estás perdiendo...

El cuerpo en realidad al ser tan perfecto, tiene su propia capacidad como para drenarse, purificarse y limpiarse de las sustancias tóxicas que invaden el cuerpo, pero si se introduce en el cuerpo más de lo que el cuerpo puede drenar, al final las defensas del cuerpo se rinden. Es igual que una gran presa de agua que tiene un tope de resistencia y que al mismo tiempo para regadíos y llevar el agua a las casas drena de su presa **100** litros por minuto. Pero si por otra parte tiene una entrada de **200** litros, ya sea por un afluente o por las lluvias, al final la presa no aguantando más, se rompe y causa destrozos. El cuerpo es lo mismo, que inteligentemente tiene capacidad de drenar, pero si consumimos más sustancias dañinas de las que el cuerpo pueda drenar, al final, el cuerpo se daña y aparecen las debilidades, enfermedades, decrepitud prematura y la senilidad (**Demencia senil**).

Todo esto podríamos evitarlo ¿Cómo? Una buena y natural alimentación, **REIKI** y sanación, meditación y respiración consciente. Por otro lado quiero decirle que materialmente hablando tenemos tanto, pero tanto potencial dentro de nuestro cerebro y al mismo tiempo esencialmente como ser espiritual que: Basta que uno practique lo ya dicho como para que vea en muy poco tiempo los resultados al partir de estas buenas prácticas.

## LA VIDA TIENE MILES DE RESPUESTAS QUE TE ESTÁN ESPERANDO

Aquí tienes el mayor de los secretos que también se te da como regalo y es un potencial que **TÚ** ya tienes, solo que tienes que saber cómo descubrirlo y cómo explotarlo. Que sepas que: Toda respuesta y solución que te puedas imaginar ya existe. La respuesta por naturaleza existe, solo que no se puede manifestar hasta que no se haga la pregunta. En la semilla de una fruta ya existe todo el potencial de un gran árbol frutal, pero no se puede manifestar hasta que no se siembre la semilla. Así que para corroborar dicha veracidad y realidad haz el siguiente ejercicio:

Siéntate, relájate, haz las respiraciones pertinentes y concientes, medita en tu corazón, pon luz en tu corazón, acepta que **DIOS** está en tu corazón (Para esto solamente necesitarías solo dos minutos como mínimo) Después haz mentalmente y con todo tu sentimiento una pregunta. Quieres saber algo, recibir algo o que se manifieste en tu vida ¿?. Todo esto ya existe, solo que hasta que no lo pidas no lo puedes precipitar en tu vida. Ahora pide en tu intimidad y desde tu corazón. Después sal de la meditación y espera a que llegue. Todo, absolutamente todo que pidas en tu intimidad y desde tu corazón, es una oración que la escucha **DIOS** y, **DIOS** satisface todos los deseos de toda entidad viviente.

¿No me crees? Pues pide, pide de corazón y el que pide recibe. Pero eso si, cuando pidas algo, pídelo a la fuente original, que es donde está todo lo conocido, lo desconocido y lo inimaginable.

**NOTA:** Si practicas algún camino o filosofía religiosa, pídelo mediante una fervorosa oración o **Mantra**, tendrás mucha más eficacia.

Todo esto puedes hacerlo una vez al día o bien todos los días. No te canses de pedir, porque **DIOS** no se cansa de dar, así que déjame darte un ejercicio de ejemplo que puedes practicar todos los días que son ¿Solo no mas de cuatro minutos diarios? Haz lo siguiente y salerás en poco tiempo de dudas: Cuando tengas más experiencia ya formularás tú tu propio ejercicio de meditación. Hoy solo expongo un simple ejemplo para que inicies con este ejercicio:

**1º** Encuentra el momento adecuado para hacer tu meditación y tu petición.

**2º** relax, relax, relax.

**3º** Haz varias respiraciones conscientes.

**4º** Lleva tu atención a tu corazón y trata de escuchar sus latidos y sentir el bombeo en algunas partes de tu cuerpo.

**5º** Pon Luz en tu corazón, después medita que **DIOS** está ahí y que te escucha y haz tu oración.

**6º** Terminada la oración o el **Mantra**, pide, pide, pide, información, respuestas, conocimiento, soluciones, etecé.

7º Cuando terminas, da gracias al Padre tres veces y, dalo por hecho. Ya que **DIOS**, tu corazón, el universo, el alma, el espíritu, tu maestro, tu guía o lo que tú bien concibas, ya ha escuchado tu oración y tu petición y cuando una cosa está pedida de corazón y desde el corazón que siempre es escuchada. Lo importante es: **Que no dudes ni te desespere. Porque ¿Cuántas cosas no has obtenido en la vida sin apenas pedirlo conscientemente? Ahora tienes conciencia, tienes el secreto y tienes dónde y cómo pedir las cosas.**

Para quienes ya son reikistas 2º grado utilicen el método que nos ha enseñado la maestra **ELENA de KARUNA** de Barcelona España. Abre meditación con el símbolo del **HON SHA ZE SHONEN**, haz la petición, la pregunta o pide la solución. Después cierra la meditación con el símbolo del **HON SHA ZE SHO NEN** en meditación.

Gracias padre porque así es.

**NOTA ESPECIAL:** La maestra **ELENA** de **KARUNA** que reside en Barcelona de España, es administradora y coordinadora en el **DÍA MUNDIAL DEL REIKI GRATUITO** en Barcelona. Se encarga de dirigir y dar las iniciaciones de maestría. Aparte sus iniciaciones de **REIKI-KARUNA** las da en su domicilio y también tiene en su haber las direcciones de otros maestros de **REIKI-KARUNA** así que si se desea iniciación **REIKI-KARUNA** e información sobre **REIKI** pueden contactar con ella [r4cem@hotmail.com](mailto:r4cem@hotmail.com) También aquell@s maestros y maestras de **REIKI-KARUNA** que quieran estar en conexión, quieran estar dispuest@s etcé, pueden escribir a **ELENA** de **KARUNA** y dejarles

la disponibilidad y sus correos para que así cualquiera que desee iniciaciones o información **REIKI-KARUNA** la maestra **ELENA** de **KARUNA** pueda dar las direcciones de l@s maestr@s de acuerdo a la zona y país en que se resida.

Recuerden que para ser iniciad@s en maestría **REIKI-KARUNA** se ha de tener la maestría **REIKI-USUI** que: Para las iniciaciones de **REIKI-USUI** están los maestros y maestras:

- \*\***JAZMÍN** de Barcelona [ladyjazmin@hotmail.com](mailto:ladyjazmin@hotmail.com)\*\*
- \*\***VICTORIA** de Barcelona [furafoc@hotmail.com](mailto:furafoc@hotmail.com) \*\*
- \*\***JORDI** de Barcelona [jordiet3@hotmail.com](mailto:jordiet3@hotmail.com) \*\*
- \*\* **KANJABEL** de Gerona [kanjabel@hotmail.com](mailto:kanjabel@hotmail.com)\*\*
- \*\* **JOGUGA** de Cadiz [coleccionista\\_firmas@hotmail.com](mailto:coleccionista_firmas@hotmail.com)\*\*
- \*\* **GEODA** de Madrid [anthuera-kryon@yahoo.es](mailto:anthuera-kryon@yahoo.es)
- \*\* **BENITA** de Chile [benitavaldes@hotmail.com](mailto:benitavaldes@hotmail.com) \*\*
- \*\* **AVE FENIX** de Mexico [charly\\_1021@yahoo.com.mx](mailto:charly_1021@yahoo.com.mx) \*\*
- \*\* **ANAMCARA** de Madrid [albaanamcara@hotmail.com](mailto:albaanamcara@hotmail.com)

etcé.

Hay más de **600** maestr@s disponibles en todo el mundo con este mismo sentimiento de expansión del **REIKI** (Que le pido disculpas del no exponer sus correos, pues me llevaría algunas hojas y...) Qque de acuerdo a lugar del país pueden ser pueden escribir a cualquiera de estos maestros y les envía las didercciones de l@s maestr@s **REIKI** de su zona de residencia.

## **AHORA TOQUEMOS EN SERIO LOS BENEFICIOS QUE PODEMOS OBTENER MEDIANTE LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE.**

No puedo hablar en términos médico porque no conozco la medicina ni estudios alopáticos. Pero si que la información que pueda dar es a nivel Metafísico y del Yoga en sus diferentes ramas.

1º La respiración consciente o cualquiera de los Prāṇāyāmas, limpian a fondo los pulmones haciendo que los pulmones se mantengan elásticos y sus alvéolos aptos para la absorción del oxígeno.

2º La respiración consciente, permite activar el buen funcionamiento del corazón.

3º La respiración consciente, hace que fluya abundante riego sanguíneo rico en oxígeno producido por el potente y armonioso bombear del corazón y el fuelle de los pulmones.

4º Un riego sanguíneo abundante y con rico oxígeno produce un perfecto drenaje de todas las venas, venitas, capilares y arterias, porque que se suma en ello buena salud, juventud y vigor, al mismo tiempo evita los problemas cardíacos, trombos, y embolias.

5º La respiración consciente, aporta rico sanguíneo al cerebro y abundante oxígeno para las neuronas y, cerebro y neuronas bien mantenidas y alimentadas, significa claridad juventud y buena salud y buen funcionamiento del cuerpo.

6º La respiración consciente, permite mantenernos relajados. Además permite activar los centros psíquicos y hacer que todas las glándulas del cuerpo al ser drenadas por abundante riego sanguíneo rico en oxígeno, funcionen correctamente y, si están algo enfermas, el drenaje puede sanar dichos problemas. Por lo tanto La respiración consciente, es una de las mejores medicinas de la que todo el mundo tiene acceso a ella sin coste alguno. Así que puedes comprobarlo probando esto:

¿Estás cansado? ¿Tienes jaquecas? ¿Dolor de cabeza? ¿Sueño cuando conduces o haces algo que requiere concentración? ¿Estás nerviosa? ¿Tienes alguna ansiedad? ¿Vas a hacer exámenes o visitar a una persona importante? ¿Etecé? Pues nada, solo tienes que tener conciencia de La respiración consciente poner el tapón o tubo de luz y verás que cuando llevas unas diez respiraciones encuentras el gran cambio. ¿No me crees? Pruébalo. Porque la respiración activa nos mantiene relajados, nos permite evitar el insomnio, escapar de las depresiones y etecés.

7º La respiración consciente es una de las mejores medicinas que poseemos para mantener el cuerpo y la mente sanos. Y uno de los mejores antibióticos naturales que solo se logra a través de la meditación, a través de la respiración consciente.

8º La respiración consciente, activa y fortalece todos los sistemas inmunológicos del cuerpo.



## ¿QUÉ OTRAS BENDICIONES?

Son miles de cientos tantas solo que una persona irá descubriéndolas poco a poco a medida que le vayan sucediendo diferentes cosas en la vida, pero lo mejor que nos puede pasar son muchas otras cosas como 1º Estar muchísimo mejor de salud. 2º Estar siempre tranquilos relajados y armoniosos. 3º Estimular al actividad benéfica de cada una de las glándulas del cuerpo. 4º Activar la psíquique. 5º Benditas sean esas mujeres que estando embarazadas practican la respiración consciente como ejercicio, como o bien acordándose durante el día y practicarla. La respiración consciente durante el parto, permiten partos de relax y con éxito

Por lo general esta respiración consciente en la que nos daremos cuenta con el tiempo que aproximadamente cada 90 minutos la respiración ya por naturaleza cambia de orificio nasal es una protección natural e incluso podemos decir de supervivencia pues relacionado con el tema Chákrico (Cakras) Se estimulan los dos Nadīs que cuerpo que al mismo tiempo tienen relación con los hemisferios cerebrales, respirando con el orificio nasal izquierdo se vincula al hemisferio derecho. Si es con el orificio nasal derecho, se vincula con el hemisferio izquierdo.

Los Nadīs que corresponden a cada uno de las ventanillas de la nariz son: El Nadī **IDA** si se respira con el orificio nasal izquierdo: El Nadī **PINGALA** si se respira con el orificio nasal derecho. Curiosamente podríamos también expresarlo de esta forma: En la nariz hay dos sub-Cakras que son denominados. El Sūrya-Cakra, localizado en la ventanilla de la nariz derecha y el

Candra-Cakra. (Pronunciado Chandra-Chakra)  
Localizado en la ventanilla de la nariz izquierda. Cuando la respiración es consciente y tomamos la costumbre de la respiración consciente se activan estos dos Sub-Cakras y los beneficios que hay al nivel de los Nadīs, de los hemisferios del cerebro y de los 7 Cakras principales, son tremendamente psíquicos (A estudiar por el practicante de la respiración consciente):

Sucede al mismo tiempo algo muy maravilloso que en contadas ocasiones se respira al mismo tiempo por ambos orificios nasales y ¿Qué sería decir con esto o qué beneficios obtendríamos con esto? Muchos yoguis, Hata-Yoguis y quienes practican Prāṇāyāma conocen los tremendos beneficios que comprota el respirar conscientemente al mismo tiempo con ambas ventanillas nasales. Déjenme solo darles una pequeña información:

Al inhalar conscientemente con ambos orificios los Nadīs Ida y Pingala se unen en uno solo y se convierten en el Nadī dorado, llamado Suṣumnā, cuyo proceso yóguico sirven para controlar el aire interior del cuerpo y los nervios. Se denomina Suṣumnā, también llamado el sendero de la liberación. Cuando se practica la respiración consciente en este estado del Suṣumnā, equilibramos por completo los 7 Cakras principales ya conocidos: Para lograr conscientemente perfeccionar este ejercicio Prāṇāyámico. Podemos hacerlo de dos formas:

1º Cuando nos demos cuenta que estamos respirando al mismo tiempo con ambos orificios, por favor, por favor, por favor, tomemos consciencia de este momento para hacerlo con toda nuestra consciencia y ser consciente de ello. 2º Cuando percibamos que tenemos

ambas ventanillas nasales libres y podamos respirar bien, separemos con la ayuda de los dedos ambas aletas de las ventanillas de la nariz e intentemos inhalar aire por ambos orificios al mismo tiempo expresamente con nuestra intervención hagámoslo, que los beneficios son incalculables. Aunque para ayudarles uno poco déjenme decirles que se puede lograr si, con los dedos índice y pulgar de ambas manos separamos un poco las aletas derecha e izquierda de la nariz para que así entre el aire por ambas ventanillas y los beneficios serán.....

Bueno hasta aquí mi pequeño aporte de información ya que éste, es uno libro accidente, no es un tratado de Prāṇāyāma, Yoga o Kundalini. Yo sepo mucho poco de ello. Lo demás has de conseguirlo tú mediante tus practicas, tus estudios, tu inquirir y tus propios éxitos.

Precisamente la maestra **KANJABEL** expuso aquí un fragmento sobre la explicación que una vez di en un libro ya editado por el mismo autor, lo encontrarás aquí [\*\*CURSO REIKI\*\*](#)

[\*\*Reiki 3 er. Nivel / Maestría \(PARADHARMAdas\) 2ª parte\*\*](#)

O bien también puedes encontrarlo en el manual de maestría de **REIKI**. Ejercicio **502º DAI KO MYO LUNA – DAI KO MYO SOL**. Páginas **102 -104 -106**

**NOTA IMPORTANTE:** Los Nadīs en realidad vistos desde el sistema Védico tienen el significado como ríos, afluentes, torrentes flujos, de energías, pero comúnmente se podría denominar como ríos o flujos de

energías, si los Cakras y los Nadīs están bloqueados quieren decir que la energía apenas fluye, o bien cuando una zona Chákrica o Nádica manifiesta enfermedad o desajuste, quiere decir que la energía no está circulando armoniosamente.

## **REIKISTAS, DOCTORES, MÉDICOS** **(Para pacientes con problemas de insomnio)**

Si los facultativos médicos tienen pacientes con problemas de insomnio puede recetarles este ejercicio de la respiración consciente, tanto si están acostados en la cama, como si están sentados en el sofá o en una silla, el único requisito es tener conciencia de la respiración lenta, suave y pausada. Pero claro me imagino que nadie recetará nada a un paciente si primero no conoce lo que receta. Así que habrá 1º que probarlo consigo mismo, comprobar que se duerme rápido, mejor y, además uno se levanta con muchísimos ánimos. Pero si por casualidad por las circunstancias de las prisas, del tiempo o del trabajo, solo se es capaz de dormir tan solo una hora, es más que suficiente para tener el cuerpo relajado, descansado y de haber recuperado lo perdido. Después ya se puede entregar a tus amistades a todos los demás Reikistas y a los pacientes. Curioso pero es tan sencillo.

Tu sirviente y amigo **PARADHARMA**das.

## **REIKI NO ES UNA RELIGIÓN, SINO UNA CIENCIA.**

(Hasta aquí lo que ya debí haber entregado hace días así que nuevamente consultando con mi mujer y la maestra en **REIKI JAZMÍN** y como dije tener más información por exponer decidimos aplazar el libro aumentándolo de información para poder agregarlo como regalo a los que se iniciaban en el **REIKI** a distancia el 23 de febrero.)

### **REIKI NO ES UNA RELIGIÓN, SINO UNA CIENCIA.**

Entendamos que **REIKI** no es una religión, **REIKI** es una ciencia. Entendamos por favor que **REIKI**, nó, sólo se basa en unos símbolos, o en la posición de manos o bien tratamientos energéticos a través de mandar energías **REIKI**. El reikista debería adoptar en sus sanaciones la luz, núcleos de luz o, energía luz. Porque la luz significa energía y si la energía **REIKI** está acompañada de luz, la sanación es muchísimo más eficiente. Ahora comprendamos uno poco más el por qué **REIKI** es más uno método de auto-sanación que de sanación misma.

**1º** Si no estás convencido de tu potencial energético **REIKI** no podrás sanar a nadie.

**2º** La energía **REIKI** ha de pasar primero por ti para después poder enviarla donde desees tanto en ti como en los demás.

3º Antes de todo ello de comenzar la sanación con los demás, se tiene que ver un cambio y mejoría en el reikista mismo.

4º Si un reikista se practica diariamente auto-REIKI su cuerpo está más saludable.

5º Si el reikista, se alimenta bien (Alimentación sana y natural) Si el Reikista no consume ninguna sustancias consideradas drogas. Si el reikista practica buenas y conscientes respiraciones. Si el reikista tiene pensamientos, sentimientos y deseos positivos. Si el Reikista trabaja diariamente con su REIKI, es bastante difícil que haya enfermedades, pero si ya estas enfermedades existen, va reduciendo poco a poco la gravedad de la enfermedad, con las practicas REIKI

Y claro, en realidad esto solo forma parte de un auto-trabajo personal consigo mism@ y, ¿Por qué la sanación REIKI es más eficaz en uno mismo que en los demás? Porque uno sigue las directrices REIKI. Incluso si un paciente viene y pide energías REIKI ¿Funcionará si la persona no cambia de actitud, de alimentación, de adicciones y costumbres? ¡NO! La sanación REIKI comienza en uno mismo, ya sea paciente como reikista mismo. Cuando se abraza REIKI o se toma una sanación REIKI, uno no debe continuar con la vida que hacía antes, hay que cambiar la mentalidad, los viejos patrones,

la forma de pensar, las adicciones y las manías. ¿Podría una buena madre y esposa continuar con los mismos pensamientos y actitudes de cuando era joven soltera?

Tanto el reikista como el médico, están en el mismo plano de poder sanador. El reikista pone su conocimiento (Opcional) y pone su energía **REIKI**. El médico pone su conocimiento, la ciencia, sus medicinas y su tratamiento. La pregunta bingo sería ¿Son eficaces estas sanaciones? Si el paciente sigue y acepta, seguro que si que se sana, pero si después de que el médico lo ha curado en el hospital, el paciente no sigue el tratamiento, no toma las medicinas y continúa después con su misma vida anterior, la Sanación no tiene lugar. Séase médico, séase reikista, séase sanador, séase etecé.

Todo es importante, tanto el médico, en el reikista cómo el paciente. Pero no olvidemos que el paciente es quien hace su **80%** y solamente nosotros el **20%**. No hay que olvidar tampoco que el reikista es paciente de si mismo. En definitiva: Para ser sanador, primero hay que comprender que **REIKI** es auto-sanación. Porque en esta vida, en este planeta y en todos los demás mundos, nadie puede sanarte, comer, dormir, etecé por ti. **REIKI** es **80%** un método de auto sanación y conocimiento.

## ¿QUÉ ES REIKI-LUZ?

### INICIACIÓN A LA SANACIÓN LUZ

Es una combinación de **REIKI** símbolos y Luz. Un reikista cuando hace sanación puede hacerlo bien de tres formas diferentes o métodos:

1º Se centra en su meditación mientras está haciendo sanación o auto-sanación y envía energías **REIKI**. \*

2º Se centra en su meditación mientras está haciendo sanación o auto-sanación y envía energías **REIKI** \* y al mismo tiempo implanta, traza o medita en el símbolo **REIKI** con el que se está acostumbrado a trabajar. Al implantar el símbolo **REIKI** hace que la energía **REIKI** tenga muchísimo más efecto en cuanto al resultado y la sanación. \*\*

3º Se centra en su meditación mientras está haciendo sanación o auto-sanación y envía energías **REIKI** y al mismo tiempo implanta, traza o medita en el símbolo **REIKI** con el que se está acostumbrado a trabajar. Al implantar el símbolo **REIKI** hace que la energía **REIKI** tenga muchísimo más efecto en cuanto al resultado y la sanación. \*\* y, al mismo tiempo puede hacerse lo siguiente: Que puede hacerse en el antes o en el después del símbolo. Cuando ha enviado la energía **REIKI** puede implantar en la zona que está tratando, un núcleo de luz y seguidamente implantar el símbolo, o bien, una vez que ha implantado el símbolo dar luz al símbolo o bien, visualizar el símbolo en luz. Por lo tanto este tercer sistema es, muchísimo más eficiente en cuanto a la sanación y la meditación, es, sentir en el proceso de sanación, ese gusto superior.

Aunque con **REIKI** o sin **REIKI**, poniendo tanto mentalmente, visualizándolo, como en meditación, como en imposición de manos, poner en dicha zona que se está tratando, un núcleo de luz, sería más que suficiente como para lograr lo que estamos persiguiendo: Sanación y



purificación. (Puedes si lo prefieres nó solo poner luz en la zona que estamos tratando, sino también poner luz en tus manos). Recordemos que la **LUZ** es **DIOS** y **DIOS** es la luz y, donde está la luz y donde está **DIOS** es perfección, sanación, amor y armonía. Esto es **REIKI-LUZ**. Haz el siguiente y rápido ejercicio de **REIKI-LUZ** para comprobar sin preparación e iniciación alguna, sus resultados, puedes hacer lo siguiente:

**1º Relax, relax, relax**

**2º Haz tres respiraciones profundas, lentas, sin prisas y concientes.**

**3º Centra tu mente y atención en el Cakra que se encuentra en la o las palmas de las manos. Este Cakra de las manos en sánscrito se llama Pāṇim-Cakra. Quienes activan estos Cakras de las palmas de las manos tienen muchísima más posibilidades y eficiencias de sanación. Encontrarás una mejor y profunda explicación en la 5º parte.**

**4º Ahora medita visualizando un núcleo de luz en dicho Cakra y, haz respiraciones concientes desde esa zona, como si la respiración conciente partiera o se efectuara desde ese mismo centro Cákrico (Palmas de las manos) Por favor, medita tan solo unos tres minutos y vivirás preciosos resultados. Por favor cursísima atención en la respiración conciente.**

**5º Ahora como regalo, déjame iniciarte en el proceso de la sanación a través de las palmas de las manos. Bueno siendo más realistas no soy yo quien te va a iniciar sino que **ERES TÚ** quien te vas a auto-iniciar. Yo**

simplemente lo que voy a hacer es darte el proceso y a partir de aquí, cada cual con o sin iniciación **REIKI** podrá obtener buenísimos resultados. No importa que me creas o no me creas. Lo importante es que seas **TÚ** quien lo pongas en practica y finalmente compruebes en ti los resultados. Así que sigue este sencillísimo proceso de auto-iniciación que explico a continuación:

## INICIACIÓN A LA SANACIÓN LUZ

Has de practicarlo dos o tres veces al día. Dos veces si es por la mañana y por la noche. Tres veces si es por la mañana, por el medio día y por la noche. Sigue atentamente los procesos ya enumerado el 1º, el 2º, el 3º y el 4º.

Antes de comenzar comienza con poner a **DIOS** en el centro de este ejercicio. Es, como invitar al ejercicio a **DIOS**, es, como pedir permiso a **DIOS** que para empezar dicho ejercicio. (Es muy, muy pero que muy importante que siempre pongas a **DIOS** en el centro de tu vida y en todo cuanto estás haciendo. Entonces todo se vuelve perfecto, porque la Suprema Personalidad de Dios está siempre contigo).

El tiempo que has de invertir en este ejercicio-meditación, ha de ser como mínimo 5 minutos. El proceso del término de esta auto-iniciación, dura 21 días. Terminado los 21 días la iniciación ha llegado a su fin y al día 22 si puedes haz una fiesta dándote gracias por haberlo conseguido y da gracias al **PADRE** por haberte permitido esta gracia. La fiesta puede ser una comiloncita invitando a quienes más estén en comunión contigo. Jejeje.

## NOTA MUY IMPORTANTE A SABER:

**1º** Cada vez que termines cada una de las sesiones ya sea a la mañana, al medio día y a la noche, lleva ambas manos al punto del Dan'Tien (Cuatro dedos más abajo del ombligo) Que és, donde está localizado el 2º Cakra. (Svādhiṣṭhāna) Esto se hace para que la energía creada en tus manos en esos momentos, puedas almacenarla en dicho Cakra para que al mismo tiempo puedas estimular dicho Cakra o ser utilizada esta energía para tu propia actividad durante el día. **O** bien, ¿Tienes algún problema de salud en tu cuerpo físico? Pues pon tus manos en dicho lugar y envía o implanta esa energía. Para quienes ya son reikistas, si lo desean pueden en esos momentos mandar las energías a distancia para hacer una sanación.

**2º** Hacer este proceso durante **21** días, es más que suficiente para que los tres cuerpos, (Físico, mental y espiritual) Puedan asimilar dicho potencial. Los **7** días primeros trabajamos todo lo relacionado al cuerpo físico. Es decir: Impregnamos e implantamos la información al cuerpo físico. Los **7** días siguientes, hacemos exactamente lo mismo en el cuerpo mental, emocional o psíquico. Los **7** y últimos días siguientes ya es cuando trabajamos el cuerpo espiritual. Por lo tanto al día **22** ya tenemos todo el proceso terminado y tanto el sub-consciente, cada célula de nuestro cuerpo, el cerebro y nuestro espíritu está impregnada con esa información de **SANACIÓN-LUZ**.

A los 21 días has dado a luz tu nuevo poder de seguridad y de sanación. De la misma forma que una mujer después de nueve meses de gestación da a luz y a la vida un bebé. Sin más muy atentamente y cariñosamente en tu éxito:

Tu sirviente y amigo PARADHARMAs.

## **POR FAVOR PADRES PROTEJAN A SUS HIJOS**

Nuestros hijos están siendo acechados por las drogas. Por lo ladrones, por personas que no tienen buenos sentimientos, por los accidentes, por la asociación con malos amigos u otras personas. Hagamos un mundo mejor protegiendo a nuestros hijos y ¿Cómo protegemos a nuestros hijos?

Proteger a nuestros hijos significa proteger el mundo entero. Porque si educamos bien y los llenamos de luz y los protegemos con **REIKI-LUZ**, protegemos al mismo tiempo el mundo entero, por que cualquier hijo puede caer en la droga y empujar a otros hijos a seguir el mundo de las drogas. Un hijo con sentimientos deshonestos (Tenga la edad que tenga) Puede bien dedicarse al robo, a la prostitución y al engaño. La fuerza del cambio está en ti **Padre-Madre**, que tus hijos no sufran por causa de otras personas, y por que los hijos de otros padres, no sean causa de sufrimientos de sus propios padres ni de hijos de otros padres. (Jó qué tragalenguas).

Por favor tan solo una vez a la semana **TÚ** que me estás leyendo: Junto con una petición de amor a **DIOS**, llena de luz los corazones de todas las personas que existen en este planeta. Si a estos corazones les llega la luz y la petición de **DIOS**, el mundo, la mentalidad y los sentimientos cambiarán drásticamente, porque donde hay luz y amor, no existe la ignorancia, no existe la maldad ni los malos sentimientos. Pon luz y a **DIOS** en todos los corazones una vez a la semana. Pon luz y **DIOS** en tu corazón cada noche, o cada mañana, o en cualquier momento del día y verás como en ti encontrarás liberación, satisfacción y una forma mejor de vivir. Si esto mismo ya sucede en ti ¿Por qué no transmitir esta información, este conocimiento y esta luz en el corazón de toda persona existente en este planeta? Cuida de ti y del mundo, cuidando de tus hijos.

Cualquier reikista o persona que practica el **REIKI** sabe que esto es muy cierto. Si el **REIKI** nos ha cambiado tanto a todos, nos ha hecho ser mejores, evolucionar y tener buenos sentimientos, también queremos este bien para los demás. Es por eso que el reikista trata por todos los medios de que el **REIKI** llegue a todas las personas. Así como hablo del **REIKI** estoy hablando con la misma propiedad y eficiencia con el método de poner luz y **DIOS** en tu corazón, así como en el corazón de todo ser viviente. ¿No me crees verdad? Pues pónelo en practica y verás qué cierto es. Si ya a lo largo de este pequeñito librito ya hemos vivido verdaderas experiencias y verdades poniendo en ciertas partes de nuestro cuerpo la luz-**REIKI** cierto es, que lo mismo sucederá en nuestros corazones y en los corazones del prójimo.

**PADRE-MADRE ¿NO COME BIEN TU HIJ@? ¿TIENE PROBLEMAS CON LA COMIDA? ¿BULIMIA, ANOREXIA, FALTA DE APETITO, COME DEMASIADO? SOLUCIÓNALO CON LUZ-REIKI.**

EN ocasiones y siempre es muy bueno que tengamos problemas ya sea de salud como otros problemas, porque si tenemos un problema, buscamos la solución para el problema y si solucionamos nuestros problemas, es entonces cuando podemos ayudar a los problemas de los demás, porque ya tenemos alguna solución y la experiencia. Si tenemos problemas de salud es cuando entonces hablando espiritualmente, porque si habláramos materialmente, ante los problemas de salud vamos al médico y recurrimos a la medicina. Pero como estamos hablando en términos energéticos y espirituales, es entonces que cuando tenemos uno problema de salud que nos molesta bastante, recurrimos a las energías sanadoras, energías **REIKI**, a la meditación, a la oración y finalmente como meta, como fuente y como esencia final nos dirigimos a **DIOS**.

Claro que para ello una persona debe tener siempre en la conciencia que en última estancia todo cuanto sucede, tenemos y nos llega es, gracias a **DIOS**, ya que nada puede ser una realidad sin que primero lo sancione **DIOS 1º** (Para quienes crean en **DIOS**)

**2º** (Para quienes no crean en **DIOS** pues pueden dirigir sus plegarias sus peticiones y sus sentimientos a la madre naturaleza y al corazón del universo mismo)

3º (Para que ni tan siquiera creen en la naturaleza o en el universo, pues que dirijan sus plegarias y sus sentimientos a su mismo corazón) De todas las formas y miremos desde el punto que lo miremos, cuando las cosas se hacen desde el corazón y con sinceridad, todo es armonía amor y perfección.

Así que tanto en **REIKI**, como en filosofía, como en religión todo cuanto hagas está centrado en el corazón y de acuerdo a los sentimientos del corazón, tus creencias, tus deseos, pensamientos, sentimientos y tu mente así será tu mundo, tu suerte y tu felicidad. Pero como estamos en el tema **REIKI**, hablemos y trabajemos el **REIKI**.

Si entendemos que podemos hacer y sanar mediante y a través de la luz y al mismo tiempo entendemos que todo procede del corazón y de la mente. Pues entonces en **REIKI** podremos hacer grandes cosas si, no solo para los demás, sino también para un@ mism@. Y aquí lo que estoy tratando de transmitir es un trabajo exitoso donde entran en acción cuatro elementos muy importantes a saber: La Luz, el corazón, la energía **REIKI**, la mente y la intención.

¿Qué intención hay en tu mente cuando haces y dices las cosas? Solamente **TÚ** lo sabes y de acuerdo a la intención que hay en tu mente, eso es lo que puedes alcanzar y lograr. “Entre comillas” estamos hablando en primer lugar de la mente.

**LA MENTE:** La mente es lo que puede hacernos felices o desgraciados y nadie más que nosotros podemos decidir qué es lo que queremos para nuestra vida,

nuestra familia y nuestro mundo, y es, cuando comenzamos a maquinar con nuestra mente. Si la mente no la tenemos bien educada, puede controlarnos la mente y eso significa, ser títeres de la mente. El **Bhagavad-Gītā** (Libro sagrado de la India) Explica con claridad que para ser felices y para ser promovidos a los planetas elevados o al cielo o incluso sin necesidad de creer en planetas ni en el cielo, quien controla aún que sea medianamente, la mente, puede vivir dichosamente y con buena salud en esta tierra y en esta vida. Y ¿Qué significa controlar la mente?

Podríamos hablar de muchísimos métodos y actitudes para controlar la mente, pero para no confundirnos en listas y temas solo expresaremos 4 secretos para controlar la mente y así encontrar la dicha y la felicidad y la salud.

1º Evitar por encima de todo la critica. La critica constructiva es un hibrido inventado, para darse permiso a la critica. Que en términos **REIKI** sería: La palabra bien utilizada, también es **REIKI** bien canalizado.

2º Evitar la envidia. La envidia hace destrozos en la misma persona como en la persona envidiada. Que en términos **REIKI** sería: Los sentimientos positivos, también es **REIKI** bien canalizado.

3º Los malos pensamientos. Hay que evitar pensar mal de nadie, porque cuando pensamos mal de alguien expresamos nuestra debilidad, nuestra personalidad y nuestro nivel espiritual. Evitar también y por encima de todo pensar o tener malos pensamientos sobre nosotr@s mism@s, porque el pensar mal, hace que eso se



manifieste en nuestra vida y nuestro mundo. No olvidemos que los pensamientos es una energía sutil y destructora lo contrario que **REIKI** que es energía buena y sanadora. Los pensamientos positivos, son energías sanas y purificadoras. Que en términos **REIKI** sería: Los pensamientos positivos, también es **REIKI** bien canalizado.

4º Trata a los demás como así quisieras que a ti te trataran. ¿Quieres que te respeten y te den amor? Respeta y ama. ¿Quieres que la gente te mire bien y piensen bien de ti? Mira y piensa bien de la gente. ¿Quieres que el mundo y la gente te abra sus puertas? Abre tú las puertas de tu corazón. No hay mayor felicidad que para ser feliz hay que hacer feliz y el bien a los demás. Que en términos **REIKI** sería: Tu propia energía **REIKI** bien canalizada.

Ya ven que solamente estos cuatro secretos puede hacer de nosotr@s personas santas, sabias y grandes, al mismo tiempo podemos hacer de este planeta un verdadero vergel. No hace falta ni que creas en **DIOS**, pero si crees en **DIOS**, tienes mil veces más posibilidades. Solo necesitas estas cuatro cosas para poder controlar tu mente y tu salud y tu felicidad están aseguradas así mismo como las de los demás. Las personas que hacen daño a otras, no controlan su mente, sino, que la mente los tienen controlados a ell@s. es por eso que aquí a prendemos el:

## MÉTODO REIKI DE CORAZÓN A CORAZÓN

**EL CORAZÓN:** ¿Cuántas no veces hemos oído estas palabras de: ¿Lo dices de corazón? ¿Me amas de corazón? ¿Lo haces de corazón? Nuestra siguiente pregunta bingo sería: **Y ¿Qué és, y qué hay en el corazón?**

El corazón es la conciencia, es la vida, es el sentimiento, es el amor, es la pureza (Hasta que la intelectualizamos) y lo más importante es: Que **DIOS** habita en nuestro corazón. Llegar a comprender que **DIOS** está tan cerca de nosotr@s. Que **DIOS** es la Energía Suprema. Que **DIOS** es la fuente, la mina y el centro de toda nuestra existencia, felicidad, conocimiento, poder y la manifestación de todo cuanto nosotr@s deseamos. Es: El mayor de los regalos que una persona se puede hacer a si misma. **Y** si estamos con **DIOS**, ¿Qué nos puede faltar? ¿Qué debemos temer?

Sobre todo se tiene muchísimo éxito tanto en sanación, como en amor, como en comprensión, como en transmisión, etecé, si hacemos las cosas de corazón a corazón. Es decir: Para todo y en todo hay que unir nuestro corazón con el corazón de la otra persona. De la misma forma que cuando haces oración, pides o meditas en **DIOS**, hay unión de corazón a corazón que parte desde tu corazón y llega al corazón del la otra persona o **DIOS**. Es muy sencillo esto de practicar el arte de corazón a corazón. Cualquiera que practique yoga o un sendero espiritual, sabe que esto es posible y es una realidad. **Y** puedes hacer una prueba de ensayo, ¿Quieres?

**1º Relax, relax, relax, tres respiraciones profundas y conscientes.**

**2º Medita en tu corazón llénalo de luz y respira con el corazón.**

**3º Ahora que viene lo trascendental y lo mejor. Ponte en contacto desde tu corazón con el corazón de la persona o el ser de luz que elijas.**

**Pero en este caso para ayudarte vamos a hacerlo uniéndonos con el corazón de DIOS o el corazón del universo sin pedir nada, simplemente que exista en el silencio y en la meditación una unión. (Solamente dos minutos) Sobre todo toma conciencia de tu corazón y respira con el corazón.**

**Esta meditación de corazón a corazón forma parte de las mejores terapias, de las mejores sanaciones, de las mejores confesiones, del mejor bien estar y el mejor método telepático que existe. No olviden que todas las plegarias, Mantras y oraciones es una unión telepática entre tú y el, o lo meditado. Y una vez comprendido esto pasas al 4º que:**

**4º Pídele, órale, háblale, dialoga, expresa. Con el tiempo podrás comprender que no existen límites por lo elegido que puede ser desde una planta, un animal o un ser. Y te prometo a ciencia cierta, que las respuestas y los resultados son. Solo necesitas estos tres ingredientes. La Veracidad (Verdad) La Honestidad y la Humildad. Y cuando comprendas esto, podrás recibir miles de bendiciones del corazón de la madre tierra, del corazón de la Suprema Personalidad de Dios, del corazón de tu**

pareja y tus hijos, del corazón de los seres y de todo cuanto habita en este universo. **¿No me crees? Pruébalo tan solo una semana. Es la locura del loco, más real que existe.**

Así que cuando hables con una persona utiliza el **MÉTODO DE CORAZÓN A CORAZÓN**. Solamente tienes que con la imaginación mientras le pides o le hablas manda la energía, la luz o el sentimiento desde tu corazón a su corazón. Es por esto que tiene por título el **MÉTODO REIKI DE CORAZÓN A CORAZÓN**, porque la persona reikista, hace y pone en todo con energía, con sentimiento y con energía **REIKI**. (Para llorar de emoción)

**Gracias tantas PARADHARMAdas.**

**TÚ que me lees me, o te preguntaras. ¿Qué diántres tiene que ver todo esto con el título que has puesto de Padre-madre ¿No come bien tu hij@? ¿Tiene problemas con la comida? ¿Bulimia, anorexia, falta de apetito, come demasiado? Solúcionalo con Luz-REIKI. (pág. tal)**

Bueno en el fondo quizás no tenga nada que ver, pero he utilizado uno poco el marketing para inspirar y a traer al lector para que lea detenidamente esto. Pero en el fondo sí que tiene mucho y muchísimo que este título de cabeza, para así veas que después de esta pequeña introducción podamos entender y entrar como una cuña en la comprensión del **REIKI-4-EN-UNO**. Y sobre todo en la realización de auto-sanación y sanaciones al prójimo y nuestros familiares. Pero la respuesta a dicho título está escondida je, je, je, en la página tal.

## REIKI-4-EN-UNO.

Así que ya comprendiendo esta mecánica vamos hacer el **REIKI-4-EN-UNO**. Con **REIKI-4-EN-UNO** podemos lograr con mayor efectividad mucho más miles de cosas. Así que cuando hagamos a partir de ahora (Cierto que much@s reikista lo hacen, sobre todo cuando se va ha hacer una sanación, el reikista lo primero de todo se pone en meditación y pide.) El método es muy sencillo y al alcance de todo el mundo. Vamos ha hacer **REIKI-4-EN-UNO**. Así que reikistas:

1/4º Cuando hagamos **REIKI**, 1º Pediremos la energía sanadora y a ¿Quién se la pedimos? Transmitámosle a **ÉL** nuestra intención sanadora o la intención de pedir esto, aquello o lo otro. ¿Pero dónde está ese ser de **LUZ**, la Suprema Personalidad de Dios? El centro de toda vida, el centro del universo, el centro de una mina de oro, el centro del verdadero amor, está... en el corazón, y tú como única referencia que tienes, es tu corazón. Oséase que si **DIOS** está en mi corazón, la energía del universo, también está en mi corazón.

2/4º Si **DIOS** está en mi corazón, la energía **REIKI** también parte desde mi corazón porque ahí está la energía primigenia del **REIKI**. **REIKI** es **DIOS**, **DIOS** es **REIKI** así que meditaré en mi corazón, podré luz en mi corazón o imaginaré en mi corazón un núcleo de energía luz. Después de visualizar la luz en mi corazón. Haré la respiración consciente partiendo desde mi corazón. Como si el corazón respirara, como si la respiración partiera desde el corazón. Veremos que al poner atención en el corazón y en la respiración del corazón tanto la caja torácica, como los pulmones, como el corazón sus

movimientos son más expansivos y liberados y por lo tanto lo mismo sucede con el riego sanguíneo y el cerebro.

3/4º Dirijo la energía de mi corazón hacia las palmas de mis manos y siento el núcleo o la energía como fluye desde mi corazón. Este proceso de meditación y atención a mis manos, han de durar como mínimo un minuto pero no dejo de respirar conscientemente desde mi corazón. Después cuando tengo bien visualizada la energía en mis manos voy con el siguiente y ultimo paso:

4/4º Empujo o implanto la energía en la zona a tratar y tanto sea en presencia como a distancia. Debes ver en tu meditación ese núcleo de luz y energía palpitando al mismo tiempo en la zona que estás trabajando, tanto sea para sanación a otras personas como para la auto-sanación. Si en tu proceso meditativo pudieras ver el símbolo **REIKI** con el que estás acostumbrado latir con la energía, muchísimo mejor. Recuerda que cada latido de energías que se produzca en la luz, en el corazón, en la zona a trabajar o en el símbolo mismo, es sumar y potenciar la energía misma en el proceso de sanación.

### **CONCLUSIÓN: REIKI-4-EN-UNO es:**

1. Meditación, intención.
2. Concentración en el corazón, en la respiración consciente y el núcleo de luz.
3. Enviar las energías a las manos.

4. Implantar las energías la luz y símbolo de forma constante mientras se está haciendo con el proceso de sanación. Que conclusión:

Corazón en DIOS, respiración, luz y energía.

Finalmente dar Gracias al Padre. Si se comprende este proceso del REIKI-4-EN-UNO, puedes comprender otras tantísimas cosas como REIKI-LUZ la importancia de poner el corazón o DIOS en todo y en cada una de las sanaciones.

Gracias tantas: Tu amigo y sirviente  
PARADHARMAdas

## **¿ESTÁ RESFRIADO TU HIJO Y LA MUCOSIDAD NO LO DEJA DURMIR?**

Cierto es que a un niño dependiendo la edad no se le puede enseñar o que entienda el proceso de la respiración consciente. Así que como padre-madre deben actuar para ayudar a su niño con la mucosidad.

Es extraño pero curioso que esto pueda ser una realidad sin medicamentos o ninguna otra actitud o actividad externa con quien poder ayudar a nuestros niños en casos de ronquidos mucosidad o cualquier otra situación que le impida dormir o respirar bien durante la noche. Por lo tanto si el niño no puede dormir bien, raramente los papas pueden dormir también.

Más bien este proceso es un trabajo de mentalización y al mismo Metafísico, y lo curioso de todo es que funciona, funciona, funciona. Yo lo llevo poniendo

en practica ya hace algunos poco años y, caray qué resultados, es por eso que me atrevo a darlo porque en personalmente tengo mis propios éxitos y mi propia experiencias. Al mismo tiempo escuchadas de otros maestros **Metafísicos**. Quiero contarles solo como anécdota de algunos remedios de las abuelas. Recuerdo yo que cuando estaba en el servicio militar al dormir en una sola habitación más de cincuenta soldados, los ronquidos iban y venían. Había uno soldado de estos recios, de pueblo y bruto como él solo. Su abuela le enseñó a apagar los ronquidos nocturnos de las personas.

Cuando alguien roncada siseaba suavemente y la persona dejaba de roncar. Lo aprendimos todos los soldados y a partir de ahí muy pocos ronquidos se escuchaban.

**LA TOS:** Esa tos molesta y continua que ni se duerme ni se dejaba dormir. Mi abuela, madre de mi padre que era sanadora con las hierbas medicinales, cortaba media cebolla en trocitos y se la dejaba muy cerca de la persona o niños que tosían por las noches y al lo menos de unos cinco minutos se dejaba de toser y la noche era placida. Curioso pero cierto. Ahora toquemos este método **Metafísico**. Claro que se requiere aceptarlo y tener, solo uno poco de imaginación. Se trata de:

Tanto cerca de la persona como en meditación. Cerca de la persona con ambas manos o bien con una sola se hace el gesto de ir sacando del pecho la mucosidad o aquello que provoca la tos. Todo es a nivel mental y con imaginación y lo curioso es que funciona (Díganmelo a mi que hace meses y meses que y ello practicándolo) (Recuerden tengo dos hijos, de 7 años y



medio y una de tres años). Ay que ir quitando imaginativamente la mucosidad e ir echándola a un fuego violeta o bien lanzarla al espacio. Hay que hacerlo varias veces como mínimo unas diez veces o más de acuerdo hasta que la persona que lo practica, ya cree que es suficiente. (Continúa en el siguiente ejercicio)

## **EL BARRIDO ÁURICO COMO SOLUCIÓN A PROBLEMAS DE SALUD.**

**(Es la continuación del resfriado y a la mucosidad)**

Así como el barrido áurico puede hacerse físicamente a la persona paciente, puede hacerse también con la imaginación a distancia hacer el mismo proceso. En realidad esto es bien similar como el efectivo proceso del barrido áurico, quien ya cientos de miles de masajistas y naturistas, que bien conocen. También puede hacerse si ya se ha tenido sendos éxitos practicar el mismo proceso con cualquier otra enfermedad. De hecho, en realidad, ya muchísimos reikistas ya practican este método del barrido del aura, o de la extracción del problema o enfermedad en sus sanaciones **REIKI**. Como bien dije, la metodología es la siguiente repitiendo de nuevo:

Mientras la persona está sentada y relajada o bien acostada se hace uno barrido áurico a todo el cuerpo. El barrido áurico se hace de la siguiente manera: Hay que imaginar que el cuerpo áurico mide más o menos en personas comunes desde un palmo, a dos palmos alrededor del cuerpo y peinarlo con ambas manos como si quisiéramos sacar el polvo adherido al cuerpo físico. Que realmente es algo cierto. Porque tanto la ropa recoge

polvo y electricidad estática, de la misma forma el cuerpo áurico recoge adherencias mentales de otras personas y eso en ocasiones hace estar mal. En efecto que muchas veces basta con que el reikista haga un barrido áurico para que seguidamente a los pocos minutos se encuentre bien.

Puedes hacerte tú mismo la prueba si lo haces en uno momento que estés cansado, agotado o tengas alguna molestia sin saber el porqué. Así que te sientas, te relajas, proyectas mentalmente una copia de tu persona y con esta proyección de tu cuerpo te practicas tu propio barrido áurico. Verás que bien y cómo te sientas. Probarlo para creerlo.

Puedes hacer exactamente lo mismo para sacar uno dolor de una zona del cuerpo en particular. De verdad que de verdad que no importa la clase del problema o la enfermedad. Y el proceso es similar: Acercas ambas manos a la zona del cuerpo y haces el gesto de ir sacando el problema o la enfermedad (Hay que hacer este proceso repetidamente varias veces) ¿Cuántas? Déjate llevar y que la intuición sea tu baremo.

**NOTA MUY PERO QUE MUY IMPORTANTE:** Siempre que hagas estos tipos de sanaciones con el barrido, hecha lo barrido a una llama de fuego violeta o envíalo fuera al universo. (Hazlo mentalmente) No dejes o no olvides el barrido en tu sala, en tu casa. El barrido áurico puede tanto hacerse en presencia, como en la distancia, como el auto-barrido. Curioso, pero cierto ya viene siendo un método eficaz y con éxito desde hace mucho tiempo por lo reikistas. Amig@ ánimo, **APRENDE UNO POCO EL REIKI.**

**NOTA ADICIONAL:** Hay algunos médicos, mejor naturista y sobre todo pediatras que practican el método de los suaves golpecitos en la espalda de los niños con mucosidad. Las suaves palmaditas en la espalda remueven las mucosidades. Vulgarmente es conocido en inglés como clapping. Clapping en tu idioma sería palmaditas suaves que se dan con la palma de la mano un poco hueca con la muñeca suelta y se dan suavécitos y a un ritmo de una palmadita por cada segundo. Es una técnica además que han adoptado los fisioterapeutas y puede aplicarse tanto en la espalda como en el tórax que sirve para facilitar la expectoración bronquial y de las mucosidades. La verdad es que da buenos resultados. Algunas mamás han descubierto que las palmaditas aún mucho más suavécitos en la espalda, en el pecho o en el muslo muy cerca del glúteo relajan y ayudan al sueño del bebé o de la criatura.

Tu sirviente y amigo **PARADHARMAs**.

## **UN EJERCICIO FASCINANTE PARA LA JUVENTUD.**

**JE JE**, parece como si la cosa sonara a broma. Bueno la verdad es que grande mucho de cierto si que hay, aunque todo siempre depende de la persona misma. También hace muchos años que llevo practicando esto aunque hay meses que me olvido. Pero antes de pasar a explicar el ejercicio sería mejor explicar algunos pequeñitos detalles. Yo antes de casarme tenía el deseo de tener hijos y los quería bellísimos así que me hice un gran álbum de fotos de caritas de niños niñas y bebés que me parecían preciosos y atractivos. Unas doscientas fotos. Por el día y por la noche, echaba una ojeada porque

conocía metafísicamente el proceso de la precipitación, (Aquello que deseas y anhelas, al final se cumple) Lo cierto es que pasado unos diez días que lo practicaba, la gente veía en mí algo raro que no sabían explicarme ni yo tampoco sabía a qué se debía. Pero sin ánimos de darme flores decían que parecía más risueño, alegre joven y hasta guapo. Más tarde comprendí que había hecho una mimetización con las variadas fotografías de los bebés. En la actualidad tengo dos hijos guapos que ni los soles.

Funciona más o menos como el pulpo o el camaleón que tienen el poder místico de mimetizarse exactamente con el ambiente que le rodea, para pasar desapercibidos. Bueno en realidad hay muchos animales que saben mimetizarse con el ambiente que les rodea pero solo con dos es suficiente. Pero cabe decir también una cosa que entodavía no llego a comprender mucho bien, sin ánimos de... ¿Por qué hay perros que se parecen a sus dueños o dueños que se parecen a sus perros ¿Quién de los dos se mimetiza o, se mimetizan mutuamente?

En efecto también los hijos con los años de convivencia con los padres adoptan costumbres y mimetizaciones de los padres. Hasta incluso hay médicos que llegan a decir que los hijos padecen enfermedades hereditarias. JÓ macho. Para mí forma de pensar no hay nada hereditario en cuestión de caracteres y enfermedades sino más bien costumbres admitidas y miedos aceptados. El ADN no cuenta en estos casos porque cuando una cosa es adquirida y aceptada es transmitido al cuerpo, a las células y al ADN.

Los poderes místicos es exactamente eso mismo, acostumbrar mediante ejercicios, mentalizaciones y creencia a cada una de las células y finalmente al ADN a que actúen de una forma concreta. Esto desafortunadamente ya es vivido indirectamente por los médicos que les vienen pacientes con dolores inexistentes en el cuerpo y, por mucho que los médicos diagnostiquen que no existe tal enfermedad, pero lo cierto es que la persona la sufre y, la sufre en realidad.

La persona mimetiza la enfermedad porque cree tenerla, porque ya la información a la fuerza de pensar y meditarlo al final las células del cuerpo manifiesta la enfermedad sin estar enfermas, hasta que finalmente, la enfermedad se precipita y se manifiesta materialmente.

Bueno en realidad cuando hablo de poderes místicos no me estoy refiriendo solamente a manifestar una enfermedad sino también a esos poderes místicos que en este mundo, solo algunas personas poseen. En realidad esos poderes son adquiridos mediante un comportamiento en vidas anteriores y lo que aquí parece un poder místico, en otro mundo es una cosa totalmente normal, acá un poder místico fraudulento sería, lo que practican los magos de el arte de con la magia hacer aparecer cosas, pero doblar cubiertos con el poder de la mente, es un cierto poder místico.

Así que ahora comprendido esto paso a pasar a explicar el ejercicio que aunque no es **REIKI**, paso a hacerles este regalo.

Claro que en realidad está hecha para dos diferentes grupos de personas un **60%** si y el otro **40%** que no (Lo explico al final) Resulta que parece ser que el tiempo no perdona y por ley natural hay que envejecer. Pero una cosa es envejecer, otra cosa es la vejez prematura (Aparentar más años de lo que en realidad se tiene) Y la otra es aparentar muchos menos años de los que se tienen aunque el paso del tiempo continúe con su curso. Y esto es lo que pretendo explicar hacer de forma que además de incrementar tu salud, disminuyendo los problemas de enfermedad gracias al **REIKI**, puedas aparentar bastante menos años.

No es que sea un gran problema, pero es gustoso mantener una juventud durante mucho más tiempo. Cierto que existen muchos ejercicios como la gimnasia y el yoga que hace estar bien y joven. Pero estamos hablando de un ejercicio mental, porque la mente prevalece en potencial a todas las religiones y ejercicios externos. Si la mente acepta lo positivo, todo es armonioso. Si la mente no lo acepta, aunque estés haciendo yoga, tomes medicina o hagas gimnasia no existe el resultado perseguido. Es obvio.

Así que iremos a nuestro álbum de fotografías de cuando erabámos jóvenes y elegimos la foto en la que más nos guste, mas nos divertimos en aquella época y la que más guap@ estábamos. La ponemos a parte y cada día la observamos detenidamente unos cuantos minutos, de forma que poco a poco la mente y el cerebro, se vaya

acostumbrando a ver dicha foto y poco a poco vaya admitiendo según tu deseo que eso, es lo que quieres. El cerebro ha de aceptar que eso es lo que quieres y lo que se persigue, es lo que se alcanza. Podemos ver el ejemplo de cómo la mente y el cerebro se va acostumbrando a las nuevas circunstancias por no decir personas.

Por lo general cuando vemos por primera vez a una persona que no es muy atractiva, nos parece de principio muy, muy, muy fea de primera impresión, pero pasado una media hora ya no la vemos tan fea y pasado unos días es más aceptable y curiosamente hay personas (Las muy pocas) Que a los meses la ven tan preciosa que ¿Por qué no casarse? JE parece increíble pero es cierto. Así que:

Hay que acostumbrar a través de la vista y del deseo a que el cerebro, la mente y las células acepten que eso es lo que queremos y en poco de un mes comenzarán a ver los resultados. Así que mira tu foto diariamente cuando tu tiempo te lo permita y permítete aceptar que eres joven y que estás mejorando, (Es más una forma de auto-sugestión, pero funcionable) Mira esa foto, solo la cara, durante un buen rato y después cierra los ojos y trata de verte internamente. Si no puedes visualizarte internamente porque te cuesta retener la imagen, pues no lo hagas, con simplemente mirar la foto es más que suficiente, pero ayuda más con la interiorización. Haz esta prueba:

Mira tu foto o una cara cualquiera (Trata de buscar una cara bonita si no tienes ahora tu foto a mano) Mírala fijamente durante cerca uno minuto, después cierra los ojos y si hay visualización interna, verás la imagen, sino

hay visualización interna, sabrás que la imagen está en tu mente, lo percibes. Si lo haces con la foto de tu persona con seguridad que a los más o menos **30** segundos sentirás una extraña pero agradable sensación que inunda todo tu pecho. **PUÉBALO.**

La cuestión es que después de conseguido más o menos algo, puedas ya mantener este ejercicio aunque sea una vez cada equis días, para mantener la costumbre y la mimetización. Los santos y los maestros espirituales meditan tanto en la **Suprema Personalidad de DIOS**, que al final llegan a mimetizarse y lo expresan mediante el amor, la devoción y, o una especie de locura de separación.

Hablando de este **40%** de personas que quizás no quieran o no estén dispuestas a hacerlo serían, aquellas personas cuya infancia o cuya juventud no ha estado llenas de flores y es por eso que mirar una foto o bien recordar esos tiempos, sería hacerles pasar por un mal trago. Hay recuerdos que mejor olvidarlos. Para eso tendremos nuestro álbum de lindas fotos de caritas de ricos niños y bebés. Si estás uno poco gordit@, no te castigues mentalmente, hácete un álbum de personas o actores atractivos y con ese cuerpo deseado. No te castigues ni pisotees tu mala suerte. Sigue merado y meditando en las fotos y en lo que deseas, hasta que impregnes en tu mente, en tu cerebro y en tus células qué es lo que quieres.

Tu amigo y sirviente **PARADHARMA**das.



## ¿TIENES SIDA O ERES SERO-POSITIVO? ¿TIENES CÁNCER O TUMOR MALIGNO?

Qué gran locura llegar a poner este tema aquí ¿No? Entendamos dos cosas **1º** Es uno libro que trata sobre la sanación. **2º** Es uno libro accidente ¿Entonces? Permitámonoslo y expongámoslo. ¿NO?

Ya hemos leído los tremendo beneficios que comporta la respiración consciente, ahora sumemos como prototipo, esta información para las personas que tienen ciertas enfermedades hasta hoy declaradas casi imposibles de curar por la ciencia médica o enfermedades declaradas como muy graves. Lo que si puedo decirles que desde hace más de muchos años, yo practico el Yoga, el Bhakti-Yoga y etecé. Hasta ahora no he tenido información que quienes practican algún Yoga con algo de seriedad (Como mínimo) Padezcan de problemas y enfermedades sanguíneas, cánceres u otros.

Ya que los Yoguis son practicantes **1º** De una buena y genuina alimentación. **2º** Pensamientos positivos y elevados. **3º** Practicantes del Prāṇāyāma y respiración y algún que otros ejercicio de āsanas. Pero claro hay que bajarse del caballo y hay que pensar que seguro TÚ que me lees no se hasta qué punto puedas practicar una de estas tres prácticas mencionadas. Oséase que demos el ejercicio para que todo el mundo pueda practicarlo sin mucha información ni conocimiento, solo con lo que yo modestamente pueda darles. Es por esto que:

Yo la denomino prototipo, porque afortunadamente yo no he padecido ni padezco de dichos problemas. Pero como prototipo, soluciones hay, e incluso una mejor vida,

en esta vida misma. Porque la buena respiración aporta mantiene por largo tiempo la juventud, la fuerza, el vigor, el buen funcionamiento de los órganos y glándulas del cuerpo, el rico a abundante riego sanguíneo cargado de oxígeno y, sobre todo, la buena salud, los desbloques de los Cakras y meridianos del cuerpo. Ingredientes suficientes como para solucionar serios problemas de enfermedad.

Después de haber leído todo esto que se ha comentado sobre la respiración consciente (Página 13) me gustaría decirte lo siguiente: Que dentro de mi comprensión es bastante mucho importante. Hace bastante algo más de diez años la vida me puso en un gran aprieto. Así que recurrí a un maestro espiritual explicándole. Y él me contestó lo siguiente: “Si este problema que tienes atenta contra tu salud, contra tu vida, contra tu espiritualidad. Mejor lucha contra la sociedad y contra el mundo entero. Olvida los deberes y prohibiciones, si es que no las aceptas, tampoco tienes por que aceptarlas, porque en esencia (Si estuviéramos en guerra) Aún soldado que sigue las instrucciones del capitán o del mando superior y mata a cientos de personas no se le puede juzgar y es condecorado. Pero si uno soldado mata a un solo hombre sin habérselo ordenado el mando, puede ser ejecutado en un consejo de guerra”. Después me recitó el verso del “Bhagavad-Gītā, Tal como es” Capitulo 18, verso 66

sarva-dharmān parityajya      mām ekaṁ śaraṇaṁ vraja

ahaṁ tvām sarva-pāpebhyo      mokṣayiṣyāmi mā śucaḥ

Su traducción sería esta. “Abandona todas las variedades de religiones y tan sólo entrégate a Mí. Yo te libraré de todas las reacciones pecaminosas. No temas”

Mi vida se llenó de dicha y de grandes placeres que no acabo de agradecer a la Suprema Personalidad de Dios. Así que seguí el consejo de **SVAMI BHAKTI.A.** Entonces déjame mi querid@ amig@ TÚ que tienes el problema del sida, del cáncer, de leucemia, de alguna enfermedad sanguínea, tumor, etecé. Déjame ponerme en tu lugar y siguiendo los mismos pasos de aquel maestro, déjame decirte lo siguiente:

Si yo estuviera en tu lugar y por la cuenta que me trae y porque mi vida, mi salud, mi integridad está en juego. Yo haría con todas mis fuerzas, con toda mi intensidad, con todo mi tiempo las siguientes cosas para poder salvar y solucionar mi problema de salud. Que serían las siguientes:

1º La respiración consciente. Un ejercicio de Prāṇāyāma que lo indico al final.

2º Una alimentación genuina, natural y además que contengan antioxidantes naturales tales como todas las frutas son ricas en antioxidantes, frutos secos, legumbres, hortalizas y verduras.

\*\*\*\*\*Abandona por favor todo tipo de alimentación de contenidos cárnicos. Y a poder ser no abusar del vino. Las bebidas alcohólicas ni ninguna sustancia fumable o drogas, no aportan nada buena al cuerpo ni a la vida\*\*\*\*\*. Y mucho menos, mucho menos, y mucho menos, si la persona está enferma o tiene serios

dolores consuman estas sustancias y alimentos enumerados entre asteriscos (\*\*\*) Si se consumen estas sustancias no puede existir sanación sino que agravan el problema, debilitan las defensas y se alcanza en muy poco tiempo la vejez y al decrepitud prematura.

En el mundo entodavía no existe ni existirá una dieta completa y perfecta que pueda dar al cuerpo todo cuanto necesita para una excelente salud. Me refiero a la dieta perfecta. **N.O S.E.Ñ.O.R NO EXISTE Y, QUE NADIE SE ENGAÑE.** Pero si hay una dieta que es la más equilibrada entre todas existentes y por existir que serían los que ya he enumerado.

Porque todos los enumerados son ricos en vitaminas en antioxidantes y son excelentes purificadores de la sangre. Sobre todo las dietas a base de todo tipo de frutas y frutos secos existentes, sin olvidar los cítricos como buenos antioxidantes.

**3º Un gran cambio de actitud mental: Hay que ser positivo consigo mism@ y con los demás. Toda la información negativa que una misma persona se auto-da, incrementa y da poder al problema o a la enfermedad. Es por eso que hay que cambiar los viejos patrones y la mentalidad negativa, fatalista y deprimente.**

**4º Por lo demás se te pide que no dejes de tomar los medicamentos que los médicos ya te han recetado. Visita al médico después de unos cuantos días que llevas con esta alimentación y ejercicios de respiración. Explícale cuanta mejoría has encontrado y que quieres continuar con esta alimentación y ejercicios y que te haga periódicamente análisis y el médico será suficiente y en**

grado para indicarte qué tipos de medicinas tienes que ir eliminando poco a poco. No dejes la medicina hasta que el médico no te lo recomiende.

Nosotros los reikistas no somos médicos, ni doctores ni tenemos alguna especialidad médica. Sino que practicamos la medicina alternativa, el **REIKI** y ayudamos con el **REIKI**, escuchando y atendiéndolos dentro de nuestras capacidades y saberes, para que las personas con ciertos problemas de salud anímicamente estén mejor que en el ayer.

Esto es lo que se requiere en cuanto a personas con problemas de sida ya sean seropositivos o que tengan ya el sida declarado. Los seropositivos con esta actitud evitarán que ya el virus evoluciona hacia el sida. Aunque no cabe la atrevida posibilidad de la erradicación del virus mismo. Los que ya están declarados en sida, se verán con la maravilla de que están anímicamente mejor, que tienen más fuerzas físicas y de mejor salud y con verdaderas ganas de vivir y de luchar. También haciéndose periódicos análisis el médico podrá darles los buenos resultados.

Para los que tienen cánceres y tumores también pero hay otra explicación para ellos después de las explicaciones que se está dando sobre el sida. Curiosamente cualquier médico o doctor podría hacer constancias en pruebas con un análisis sanguíneo en el antes de practicarse la respiración energética (Mas abajo pasaré a explicar el proceso) Y después de haberse practicado la respiración energética en el mismo día ó

dos ó tres días después de que la persona cada día o tres veces al día continúe haciendo estas practicas solamente de respiración energética.

Para ello los médicos y doctores podrían aprender esta respiración energética, o bien llamar a un maestro de Yoga o aún maestro del Prāṇāyāma y, que les enseñe dicho Prāṇāyāma, para luego poder enseñárselos a los pacientes que tengan el sida y ¡Cómo no! Cualquier otra enfermedad. Curiosamente señores médicos, la respiración consciente, alivia en grande los problemas de jaqueca, de cabeza, de estrés, cansancio y apatía. Aclara la vista y fortalece el sistema nervioso e inmunológico.

Las personas que padecen lo ya dichos problemas, también pudieran acercarse a un centro de yoga y que les indiquen o enseñen el ejercicio de respiración energética y al mismo tiempo que les expliquen todos los beneficios que son resultónes gracias a este Prāṇāyāma y todos los Prāṇāyāmas en general. Así que ahora comencemos con el ejercicio de respiración energética. Yo solo voy a explicar brevemente cómo es este proceso. Después cada quien intentará aprender y mejorar buscando por Internet o bien muchísimo mejor acercarse a un centro de Yoga que los maestros y maestras de Yoga están cualificados para decirles cómo y de qué forma se ha de hacer esta respiración.

No hacerla mientras se está en proceso de digestión, mejor pasado la hora y media o la hora si la alimentación ha sido vegetariana y natural o muy suave.

## KAPALABHATI (RESPIRACIÓN ENERGÉTICA)

La respiración energética tiene por nombre en sánscrito **Kapalabhati** que tiene las principales funciones en 1º lugar la limpieza y claridad del cerebro. Así que si con esta respiración purificamos el cerebro, quiere decir al mismo tiempo que si el cerebro funciona correctamente también lo debe funcionar el cuerpo entero, por lo tanto se define, salud, fuerza y vigor.

En 2º lugar la limpieza, la purificación y la perfecta función de los pulmones. Oséase que si los pulmones están limpios quiere esto decir que los alvéolos absorben por completo todo el oxígeno que entran en los pulmones. En este caso hay una gran actividad fuera de lo normal en los pulmones porque al principio se trata de una inhalación pasiva y de una exhalación muy activa y potente por lo que esto genera un movimiento expansivo y de contracción de ambos pulmones.

Cuando la respiración es superflua por los alquitranes del tabaco o por una mala respiración, el corazón no funciona a plena y la sangre está bastante viciada dañando ciertos órganos del cuerpo y sobre todo el cerebro. Las venas al no circular un potente riego sanguíneo sobre todo las arterias se van endureciendo y poco a poco crece el grosor interno de las venas y arterias hasta en ocasiones en algunos tramos puede producirse estrangulamientos y producirse las embolias, los ataques cardiacos, etcé.

La sangre viciada no permite casi no permite las defensas del cuerpo. Y estas respiraciones conscientes y el **Kapalabhati** permiten abundante riego sanguíneo y limpieza de lo nocivo de la sangre y todo el cuerpo.



\*\*\*\*\*Vemos aquí un diseño de unos pulmones que su rendimiento es mínimo las partes oscuras son las dañadas por el tabaco o incluso la superflua respiración. Los alvéolos y el pulmón de la parte baja acaban endureciéndose, acartonándose y degradándose. Y si los pulmones no absorben por completo aire y oxígeno así es el funcionamiento del corazón el riego sanguíneo y las constantes del cerebro. Por lo tanto pocas defensas inmunológicas puede tener el cuerpo. \*\*\*\*\*

Abreviando para no implicarme en más explicaciones no propias de mi. Lo que se sabe hasta ahora sobre el virus del sida es que el virus ataca seriamente al sistema inmunológico y por lo tanto el sistema se hace débil y los virus fuertes, cuando deberíamos por medio de la respiración consciente



activar y multiplicar de nuevo el sistema inmunológico y reducir el virus y esto es posible mediante una constante aportación de buen y abundante riego sanguíneo cargado de oxígeno y esto es posible solo mediante la respiración consciente y o, energética.

Se dice también que el virus no puede permanecer mucho tiempo fuera del riego sanguíneo o en contacto con el aire suele decirse algunos 5 segundos y otros algunos poquísimos minutos. Este dichoso virus odia el oxígeno, oséase que si aportáramos buena cantidad de abundante riego sanguíneo y rico en oxígeno, el virus acabaría disminuyéndose, el abundante oxígeno oxida rápidamente el virus y se muere oxidándose. La respiración consciente y el **Kapalabhati** puede sin duda alguna aumentar el poder defensivo inmunológico ¡no! solo de la sangre sino de todo el cuerpo.

De verdad que no cuesta nada comenzar a practicar la respiración consciente y el **Kapalabhati**. La respiración consciente y el riego sanguíneo ambos tienes dos procesos idénticos, la de alimentar y la de drenar. La abundante cantidad de sangre empujada por la acción de la potente respiración por el corazón y rica en oxígeno drena y limpia todas las impurezas que hay en la sangre en los órganos y en el cerebro. Y sobre todo no es fácil la aparición de las venas varicosas. Las venas varicosas se producen por falta de abundante riego sanguíneo y cuando no hay abundante riego sanguíneo sucede como la calcificación en las viejas tuberías de agua.

## EL VIRUS EN UN ESTANQUE QUIETO

Cuando un estanque apenas tiene entrada de nueva agua, el agua del estanque se va poco a poco corrompiéndose y es presa fácil y caldo de cultivo para los microbios y virus y ese estanque termina por no aceptar nueva vida. El estanque lo estoy relacionando al riego sanguíneo.

## EL VIRUS EN UN ESTANQUE ACTIVO.

Aunque supongamos que el estanque haya sido atacado por unos cuantos miles de millones de virus, pero si activáramos poco a poco la actividad de nueva entrada de agua y cada vez hacemos fluir más nueva agua, pero constante, el virus acabaría muriéndose por dos lados. **UNO** porque el virus por la fuerza del drenaje del agua es empujado fuera del estanque. **DOS** por que el agua limpia, la detesta se muere. El riego sanguíneo para quienes tienen ya el sida, si comenzamos con estas respiraciones y gran aporte de oxígeno el estanque se activa y la sangre comienza a funcionar como limpiadora, purificadora, drenadora y a activar los sistemas inmunológicos.

Cierto que puede haber una lucha por parte del virus por la supervivencia. Pero nosotros tenemos que ser más tenaces. Contamos con la medicina más potentes de todas, el antibiótico más natural que existe, que es el Prāṇā energía vivificadora, energía sutil, energía que en abundante cantidad, nos mantiene joviales, enérgicos, con una mente clara y con ganas de vivir y de comerse el mundo.

El cuerpo es perfecto y se genera por si mismo, si somos además conscientes y damos las potentes herramientas sanadoras, regeneradoras, revitalizantes que son el Prāṇāyāma, la respiración consciente, las ganas de luchar, de vivir y la constancia, los buenos pensamientos que conlleva a la vida sana y espiritual y, la buena alimentación genuina y natural rica en vitaminas minerales y antioxidantes.

Esta es la esencia de estas respiraciones, que para quien tiene el sida única herramienta de purificación, de limpieza, único antibiótico natural que no teniendo efectos secundarios, drena, limpia la sangre y las impurezas de todo el cuerpo. Solamente espero que alguien que tenga problemas del virus se ponga el o ella mism@ en acción y trabaje duramente a favor de su salud y su vida. Si alguien necesita quizás algún empuje no tiene más que escribir a la maestra **JAZMÍN** [ladyjazmin@hotmail.com](mailto:ladyjazmin@hotmail.com) para consejos y bien para mandarles la dirección de los muchos cientos de maestros **REIKI** que están por esta labor y están repartidos por todo el mundo. Sería cuestión que se pensara un poco en descubrir los secretos del **REIKI** y sus enseñanzas.

El ejercicio es el siguiente: Perdón al ser un libro accidente no tiene ni pies ni cabeza, me lié con explicaciones y casi me olvido del ejercicio de la respiración energética. **Kapalabhati**.

El ejercicio que paso a darles es solo apto para principiantes y con gran efectividad de limpieza sanguínea, cerebral, aportación de nueva vitalidad a todos los órganos de cuerpo y da juventud y alegría.

**1º PASO:** Sentad@ o bién acostad@ lo más cómodamente, hacemos tres respiraciones profundas lentas y conscientes. (Siempre por la nariz)

**2º PASO:** En la última respiración consciente o bien cuando decidamos empezar el ejercicio en serio, llenaremos los pulmones por completo y seguidamente haremos una contracción rápida y energética del estómago hacia adentro, como si quisiéramos con esta contracción ventral-estomacal tocar con el ombligo la columna vertebral y elevar al mismo tiempo el estómago.

**3º PASO:** La única intervención por parte nuestra ha de ser solo la de contraer energéticamente el estómago-vientre hacia la columna vertebral. Después dejar que el estómago-vientre vuelva a su posición normal por si solo. El hecho de que el estómago-vientre retorne a su posición natural, hace que los pulmones se llenen de nuevo de aire sin que tengamos nosotros que intervenir en la respiración. La respiración ha de ser pasiva y sin intervención nuestra. (Repito):

(Repito) Ya que al volver el estómago-vientre a su posición normal hace que el aire entre por si solo y llene los pulmones. Al contraer de nuevo con una contracción energética el estómago-vientre contra la columna vertebral, hacemos que el aire contenido en los pulmones salga despedido fuera con cierta violencia. Es un ejercicio y un proceso en el que nosotros no intervenimos para nada en la respiración solamente en la contracción energética del estómago-vientre.

## RESPIRACIÓN ENERGÉTICA 11 X 11

**4º PASO:** Hágase por favor solamente **11** contracciones energéticas del estómago-vientre. Después un poco de relax y hágase unas **11** respiraciones lentas, profundas, suaves, relajadas y conscientes. Y se vuelve de nuevo con el ejercicio de la respiración energética **11** contracciones, descanso de **11** respiraciones lentas y conscientes y volver de nuevo a **11** contracciones y **11** respiraciones lentas y conscientes.

Cuando lleves un par de semanas practicando este ejercicio de la respiración energética visita un centro de yoga y que te vean como lo haces y ellos te dirán si has de superar el tiempo del **11 x 11**. Si no hay centros de Yoga en tu zona, entonces practica esta misma respiración energética cada vez que lo desees, siempre que entre sesión completa de practicas sea superior a media hora de descanso. Oséase que al día puede bien practicar entre tres a **15** sesiones de ejercicio. Si no hay maestros, háceme caso **NO SUPERES EL 11 X 11** pero hácelo varias veces al día, y sobre todo en todo momento que puedas hasta con relativo abuso, practica la respiración consciente. Si de verdad tienes serios problemas de salud, sobre todo para quienes tiene cáncer y el sida muy avanzado puede practicar este ejercicio cada diez minutos o cada cuarto de hora. Les aseguro por encima de todas las cosas que no hace daño alguno ya que solo obtendrás los beneficios del drenaje, de la inmunología, de la limpieza del riego sanguíneo, de la purificación del problema de la enfermedad, de la jovialidad, del vigor y de la salud.

## EXPLICACIÓN Y RESULTADOS.

El proceso de esta respiración energética se ha de hacer solamente tres veces como ya viene explicado:

**PRIMERO:** 11 respiraciones lentas, conscientes y profundas. 11 contracciones energéticas. Relax con 11 respiraciones lentas, conscientes y profundas.

**SEGUNDO:** 11 contracciones energéticas. Relax con 11 respiraciones lentas, conscientes y profundas.

**TERCERO:** 11 contracciones energéticas. Relax con 11 respiraciones lentas, conscientes y profundas.

Después durante el día en todas y cada una de las ocasiones que se puedan hacer la respiraciones conscientes como está indicado en la (Página 13)

**NOTA:** Los primeros 3 días hay que hacerlo solo 4 veces al día los segundos 3 días 6 veces al día. Y a partir de los 6 días si estás en contacto con algún maestr@ de Yoga o Prāṇāyāma que vea cómo lo haces y el o ella te dirá sigue así o haz así. Los preliminares ya están aquí marcados. En caso de que en tu zona no encuentres un centro de yoga pues límitate solamente a lo que aquí se te explica. Pero si encuentras un maestro por favor ríndete, explícale y aprende. Sino, no sobre pases las 6 veces del ejercicio diario a partir del décimo día, ni tan siquiera sobre pases el 11 x 11.

Te puedo decir para tu tranquilidad que y lo hago muy a menudo y cuando me acuerdo. (Claro son muchos años de practicas) Pero en relacionado con la respiración consciente lo hago con abuso y siempre que puedo.

**NOTARÁS:** Que las primeras veces sientas un ligero mareo. No hay ningún problema con ello. Este rico mareo es una borrachera cerebral o neural, divertido, agradable y chisposo. ¿Qué es una borrachera cerebral o neural? Como es un ejercicio energético y aporta gran cantidad de rico oxígeno, la cual el cerebro ni las neuronas no están acostumbrados a dicha aportación de oxígeno, entonces suceden la borrachera, se ponen alegres las neuronas y el cerebro y hay muchísima más actividad de reoxigenación, limpieza y activación, y eso es lo que produce la clásica borrachera neuronal. Esta borrachera:

No tiene efectos secundarios algunos, al contrario solo da beneficios en grande. Lo importante es, no abusar, de la misma manera que nadie debería abusar del vino, aunque sea a las horas de las comidas. Es por eso que al principio las primeras veces, este ejercicio se ha de hacer cómodamente sentad@ o acostad@ por si sobreviene el clásico mareo, no perdamos el equilibrio.

Admite en ti la posibilidad de aprender uno poco más sobre **REIKI** o bien admite la posibilidad de una iniciación **REIKI**.

Gracias tantas, vuestro sirviente y amigo  
**PARADHARMAs.**

## PARA QUIENES TIENEN PROBLEMAS DE CÁNCER, PROBLEMAS DE ENFERMEDADES SANGUÍNEAS, TUMORES Y MUCHOS OTROS ETECÉS.

En este caso esto también lo podría adoptar si el tiempo se lo permite las personas con problemas de sida. La cual no existe riesgo en absoluto alguno sino que todo absolutamente todo solo nos proveerá beneficios y miles de beneficios.

En apariencia parece ser que todo forme parte de una mentalización, de sugestión de imaginación en fin que aparte de la imposición de manos y ejercicios respiración, parece todo un mundo mental. Aunque sea un mundo que toca lo mental es, simplemente maravilloso, porque hay un muy muchos de cientos de beneficios, que solamente cada una de las personas podrá corroborar por si misma. Milagros y promesas no existen. Los milagros se los hace y los vive la misma persona. Las promesas dejan de ser promesas cuando la persona ve que está funcionando.

Vivimos el día y esta vida. Si existe otra vida después de las vidas, eso ya nuestra alma lo sabrá. Pero ahora toquemos pies en tierra. Lo que más nos importa en el ahora por el ahora es, nuestra salud, nuestra vida, nuestra mejoría y convertirnos en personas de bien. Gracias tantas.

Bien: Como de principio vamos a tocar un dolor una enfermedad de cualquier tipo que sea y vamos a localizar dicho problema en el páncreas. Solo a efectos de ejemplo y ejercicio. Después cada persona transportará el ejercicio



a la enfermedad, problema, dolor que tenga y, esté en la parte del cuerpo que esté. Para **DIOS** no hay nada imposible. Para la imaginación y la mente tampoco lo hay. Imagínense que gracias a esta mente, creamos y destruimos y, por si fuera poco, con la mente nos desgraciamos, nos enfermamos y, o somos felices. Caray con la mente ¿No?

Así que como hemos tomado el páncreas como objetivo para nuestro aprendizaje, primero deberíamos aprender bien la respiración consciente (Pág. 13 y 87) Si ya eres reikista puedes poner en tus manos el símbolo con el que estés acostumbrad@ a trabajar y apoya las manos sobre el páncreas también adopta si puedes el sistema de sanación **LUZ-REIKI**. Después. También agrega si lo puedes en cada ocasión que puedas hacerte una sesión **REIKI** al Cakra más próximo a dicha zona como en este caso estamos hablando del páncreas su Cakra sería (Maṇipūra)

**PREGUNTA:** Claro entonces te preguntarás ¿**REIKI** al Cakra vecino al problema? ¿Entonces si el problema está en la rodilla qué Cakra le pertenece?

¡**JO!** Con la pregunta.

**RESPUESTA:** Resulta que el cuerpo está lleno pero que llenísimos de Nadīs, meridianos Cakras y centros energéticos. La cual conocemos sobradamente los 7 Cakras principales. Pero, cada órgano y glándula del cuerpo tiene un Cakra o su Sub-Cakra del cuerpo, cada unión de los huesos también tiene su Sub-Cakra, y, en este caso hablando de la rodilla al ser una unión entre un hueso y el otro, también tiene su Sub-Cakra que en

sánscrito se llama Jānuni-Cakra. En fin que dentro de muy poco tiempo está saliendo el libro con la explicación del **Mantra-Gāyatrī** y del **Mahā-Mantra** y en él describo cerca de los **50 Cakras**, Sub-cakras y otros Cakras que hasta ahora poco conocemos de los **7 Cakras** principales a saber: **Mūlādhāra-Cakra**, **Svādhiṣṭhāna-Cakra**, **Maṇipūra-Cakra**, etcé. Pero mejor esperar menos de un mes y continuamos ¿Valens?

Bien ya tenemos las manos sobre la zona y también hemos podido dar **REIKI** al Cakra más vecino. Ahora viene la meditación. Hay que mentalmente enviar energías y mucha luz a la zona, poner uno núcleo de luz en todo el páncreas = **REIKI-LUZ**. Después hay que comenzar con la respiración consciente. Seguidamente hay que tomar consciencia de la respiración desde el páncreas, es decir: Hay que respirar desde el páncreas y con el páncreas mismo. Que sería de otra forma decir: Es el páncreas que respira, porque nuestra completa atención y meditación ha de estar en el páncreas. Así que para una comprensión mejor has lo siguiente ejercicio por solo dos minutos con lo ojos cerrados:

**1º** Cierra los ojos. **2º** Haz tres respiraciones conscientes y profundas. **3º** Medita en tu corazón. **4º** Pon luz o uno núcleo de luz en tu corazón y por último y el más importante **5º** respira con el corazón, la respiración parte del corazón.

Bien ya has visto la experiencia que has tenido cuando has respirado con tu corazón. Esto significa que el corazón entra en acción se llena de energía y al haber movimientos energéticos la sanación se produce poco a poco y por si sola. Si piensas, pones tu atención o

meditas en un riñón y respiras con él, sucede exactamente lo mismo al tomar conciencia el órgano meditado se sana por si mismo. Es sencillo de comprender. ¿Qué tiempo tarda en sanarse? Depende de la constancia, del tiempo invertido y de la tenacidad. Así que:

Si alguien tiene serios problemas del bazo o del páncreas solo tiene que seguir este proceso hacer la respiración consciente solo dos minutos como prueba y ejemplo para que vea sus resultados en cuanto a acción inmediata. Entonces qué decir de hacerlo con cualquier órgano enfermo o bien lugar del cuerpo donde esté localizado el dolor o la enfermedad?

## DIRIJIDO AL REIKISTA SANADOR

Admitiendo que cualquier reikista es bastante más eficiente y eficaz que yo, en cuanto a información **REIKI** y sabiduría en experiencias. Pudiera decirles al respecto que si alguien les viniera con algún problema para sanación solo es cuestión de transmitir cualquier método de los ya explicados aquí en este libro como en cualquiera de los manuales **REIKI**, a la enfermedad por muy complicada, adelantada y extraña que sea. Como sanadores reikistas hay que comprender que solo somos canales de transmisión energética **REIKI** sanadora.

La cuestión es que el **REIKI** no se puede controlar porque **REIKI** es energía eficiente e inteligente. Nos bastaría simplemente como reikistas poner la manos, mandar energías **REIKI** con todo cuanto conlleva la

meditación y la petición y dejar que la energía funcione por si sola. La energía **REIKI** no la puedes controlar. Es por eso que muchas veces decimos por qué no sana?

Qué curioso que cuando viene alguien a pedir sanación porque le duele el pie y se le hace **REIKI** resulta que al final no se sana el pie ¿Qué ha pasado? Respetando el karma y todo cuanto la persona tenga que a prender y trabajar en la tierra resulta que el problema del pie no va a sanarse porque es una de sus herramientas de trabajo y de aprendizaje. Y ¿Entonces? ¿Qué ha pasado con la energía que hemos invertido en la sanación del pie?

Cuando la energía **REIKI** es transmitida a un cuerpo, ésta actúa sanando otras cosas, si es que el pie, no es el que deba sanarse. Pues cualquier persona debiera recibir sesiones **REIKI** esté o no esté bien, tenga o no tenga dolor, porque la energía **REIKI** sabe qué es lo que hay que trabajar en sanación del cuerpo. Resulta que no es el pie que hay que sanar aunque la energía ha sido dirigida al pie, pero con el tiempo resulta que la persona se sana de otras cosas como por ejemplo adicciones, por ejemplo puede hacer que se vean las cosas de diferentes formas, puede suceder que hayan cambios de conciencia, pueden suceder tantas cosas diferentes que incluso podríamos decir:

Si **REIKI** es **DIOS**, si **DIOS** es **REIKI** ¿Cómo vamos a comprender con nuestra mente el por qué **DIOS** hace las cosas así o así. ¿Cómo vamos a comprender con nuestra limitada mente la grandeza de **DIOS**? Pues le pedimos a **DIOS**, oramos y dejamos que **ÉL** nos guíe y nos proteja. De la mismísima forma con nuestra mente

¿Cómo vamos a comprender el potencial que tiene **REIKI**? ¿Cómo vamos a saber cómo actúa **REIKI** cuando ha sido implantada en el cuerpo de una persona para la sanación? Dejemos que **REIKI** actúe por su cuenta y no intervengamos, porque en el momento que:

Una persona se crea que es el o ella quien tiene poder sanador **REIKI**, que es ella quien sana. Entonces amiga mía ya no hay **REIKI**, ya no hay **DIOS**. Pero lo curioso es que, **SI**, hay sanación, ¿Pero qué tipo de sanación hay? 1º **TÚ** como persona 2º Tu ego, 3º Tu energía, pero ¿Qué energía? Es la energía que tu solo eres capaz de dar, es energía limitada. Así que cuando tú pones en el centro tu maestría y tu ego, dejas de ser canalizador, estás dando tu propia energía. En cambio:

Si estás conectado y te consideras canal, la energía **REIKI** fluye ilimitadamente y al mismo tiempo está acompañada con la sabiduría e inteligencia de **DIOS**. Por que el calor y la luz, no pueden separarse del sol. La humildad, la honestidad y la simplicidad es la que realmente sana. Oséase que: La sanación no se puede enseñar, sino que hay que sentirla para poder transmitirla y después, hay que dejar hacer a la sanación. De verdad que:

No es cuestión entre nosotr@s l@s reikista de intentar ver quien es mejor sanador, sino, que hay que recibir energías sanadoras **REIKI** de cualquier reikista, porque casi siempre de los siempre, **TÚ** no eliges al **REIKI**, es el **REIKI** y la energía quien te elige a ti. Respeta con cariño al Reikista que tienes delante porque

es un sanador y es un transmisor de la ciencia **REIKI** y solo **DIOS** conoce y le da el potencial sanador, potencial **REIKI** y potencial espiritual.

La eficacia de la sanación no está en cientos de diferentes métodos y herramientas sanadoras, tampoco está en los cientos de técnicas y ejercicios de sanación y, a lo mejor ni tan siquiera está en la variadísima información que hayas podido grabar en tu mente. La energía y la sanación hay que sentirla para poder transmitirla y no es por eso que una persona tenga que memorizar y adoptar cada uno de los ejercicios existentes, sino, que basta con que solo comprendas y hagas tuyo un solo o unos poquitos ejercicios y lo perfecciones en ti para que sea más que suficiente.

Es por eso que como existen miles de personas que leen todos estos manuales de **REIKI** y que como cada persona es individual y con sus propias visiones y comprensiones. Así que hay cientos de ejercicios para que así cada persona encuentre el suyo que le venga bien a su medida y comprensión, sin embargo con todo cuanto se ha enseñado, se ha escrito y se ha especulado del **REIKI**, es solamente el **REIKI** una sola cosa y nada más que sería:

**REIKI** es: Petición de energía. **REIKI** es: Sentirse canalizador. **REIKI** es: Sentir la energía. **REIKI** es: Transmitir o implantar la energía y dejar en manos de **DIOS** que sea la energía que actúe y haga cuanto tenga que hacer dentro del cuerpo una vez implantada o transmitida.

¿Estás empezando? Admite en ti la posibilidad de aprender uno poco más sobre **REIKI** o bien admite la posibilidad de una iniciación **REIKI**.

Gracias Padre porque así es. Tu sirviente,  
**PARADHARMA**das

## **RESPIRANDO EN LUZ CON LA ENFERMEDAD**

Aunque ya está bien descrito en las páginas repartidas de este librito accidente re-explico lo beneficioso y fabuloso que es este ejercicio. Es divertido emocionante además de sanador y estimulador de las defensas. Sería como sigue:

**1º** Relax, relax, relax,

**2º** Poner a **DIOS** en el centro de cuanto se vaya a hacer.

**3º** Visualizamos mentalmente el órgano o la parte enferma del cuerpo. Ponemos luz y en meditación comenzamos a respirar desde allí, desde donde está localizada la enfermedad o el órgano todo el tiempo que consideremos necesario y más tiempo mejor.

Se puede hacer esta misma respiración con cualquiera de los **Cakras** o con cualquier parte del cuerpo, que no es necesariamente que esté enfermo o bloqueado, simplemente que este ejercicio reactiva las defensas, el potencial regenerador y el potencial psíquico en caso que se trabaje con el cerebro, con la pituitaria con el cerebelo, con la pineal, etcé. Solo tenéis que probar

para poder gustar las primeras impresiones. Cierra los ojos, lleva la atención al cóccix o al perineo y haz la respiración consciente desde dicha zona, tan solo por dos ó tres minutos. Cualquier reikista, o bien cualquier persona que trabaje las energías con los Cakras o el activar los Cakras, puede comprender, la infinidad de beneficios que esta respiración consciente y con **REIKI-LUZ** se pueden obtener.

Admite en ti la posibilidad de aprender uno poco más sobre **REIKI** o bien admite la posibilidad de una iniciación **REIKI**.

Gracias tantas, vuestro sirviente y amigo **PARADHARMA**das.

## **PARA QUIENES TIENEN PROBLEMAS REPETIDOS DE MAREOS.**

En el Hata-Yoga se denomina el trípode. Este ejercicio Yógico del trípode permite mantener por siempre la estabilidad y evitar los mareos. ¿Por qué trípode? Cuando vas caminando o estás practicando ejercicio de estabilidad siempre se tiene dos puntos de apoyo que por lo general serían las dos piernas o sobre una pierna o incluso estando sentado o sucede que en ocasiones aún estando acostados se pueden tener sensaciones de mareos. Pero si se está caminando o sentado puede perderse el equilibrio, o sensaciones de vértigo, suele sucederles muy a menudo a quienes tienen problemas de oídos. El sencillísimo proceso es el siguiente:



El tercer punto de apoyo será siempre la mirada, de aquí viene el "Trípode" la mirada como punto de apoyo, y cualquiera puede hacer esta prueba sin necesidad de padecer del vértigo ni de mareos. Hagamos la prueba del Sufí, son aquellos Turcos que tienen un ejercicio propio de dar vueltas y más vueltas sobre si mismos. (No vamos a explicar el por qué y para qué) Así que das unas cuantas vueltas sobre ti mismo hasta que al detenerte sientas el clásico mareo que te hace perder el equilibrio porque todo te da vueltas. Entonces te acercas la uña del dedo gordo de la mano, a tan solo tres o cuatro centímetros de los ojos y mira fijamente la uña. El vértigo y el mareo desaparecen de inmediato. Así que cuando esto te suceda miras la uña del dedo gordo de la mano. El reikista o el médico puede dar esta sencillísima receta a quienes padezcan de mareos o vértigos.

Si se está haciendo un ejercicio de equilibrio sobre una sola pierna hay que mirar a l suelo o a la pared un punto fijo sin retirar la vista, de esta forma mantenemos bien el equilibrio. Ejercicios ofrecido por mi maestros Lakṣmī y Śaṅkara, practicantes y enseñantes de Yoga-Sādhana, Hata-Yoga,

Gracias tantas, **PARADHARMA**das

**AGRADECIMIENTO Y ADMIRACIÓN A MI MUJER MARÍA JOSÉ V. R.**

A veces la sociedad y el mundo, mira lo grande que un es hombre. Pero muchas veces no saben que detrás de cada hombre hay una gran mujer y si él, se hace un gran hombre, es gracias a la gran mujer que hay detrás de cada hombre.

En especial: Quiero agradecer a mi mujer que en el silencio, nadie sabe de ella y que con mi grito a los cuatro vientos terminar su silencio. Ella es maestra de **REIKI**, sin embargo no se presenta como

maestra de **REIKI**, ya que solo usa esa energía para nosotros, sus hijos, su marido y sus familiares. Ella es quien me ha empujado para poder hacer cuanto he hecho y cuantos manuales existan. Cuantas veces hemos hablado a la hora del desayuno y en otras horas y cuantas preguntas le he hecho y he apuntado sus respuestas. Cuantas:

Veces he hablado sobre preguntas que me han hecho y ella ha dado grandes soluciones. Las ideas básicas de todos los manuales han partido el **80%** de ella en la que yo solamente lo único que he hecho es desmigarla y ampliarla y confeccionar con ellas una respuesta, un ejercicio, una idea, etcé. Pero la base principal de cada una de las cosas escritas en los manuales y libros que yo haya podido escribir, se debe a que ella siempre ha sido el inicio y la gracia, es por eso que por mediación de mi mujer, podemos dar muchas gracias a cuanto hemos aprendido, del **REIKI** a que el día mundial del **REIKI** sea una realidad, todo esto en realidad es gracias a ella que ha sido mi soporte, mi refugio, mi punto de partida. (El **DÍA MUNDIAL DEL REIKI** ha sido y es una realidad en su continuación gracias a todos los maestras y maestras que hemos intervenido en la unión por un **REIKI** sin distinciones)

Desde aquí sin que lo sepa mi mujer, quiero agradecerle todo este trabajo y, que por favor que sepan que yo no soy el ejecutor de todo esto, sino que el verdadero motor en el silencio más silencioso, ha estado mi mujer. También agradecer a la maestra **JAZMÍN** quien con su inteligencia y sabiduría a sabido ponerme al buen recaudo en el **REIKI**. Yo simplemente soy un curioso personaje que gusta de la escritura y que en ocasiones roza la charlatanería. Quiero con:

Todo esto decir: Que lo que yo tengo, que lo que tenemos en manuales de **REIKI** y que cuanto tenemos es, no más, gracias a ella, es por eso que puedo comprender que detrás de cada hombre, si, si que hay una gran mujer, y doy gracias a **DIOS** por habérmela dado y que, desafortunado de mi, todavía no se cómo agradecerle las tantas cosas que ella sabe hacer y sabe dar. Quiero también:

Que cabe recordar que yo no sabía escribir. Se entiende que tenía muchísimas faltas de ortografías, no sabía donde iban los puntos, las comas, los acentos, etcé. Recuerdo que mi primer libro

aquí en **Barcelona** que escribí, se lo presente y pedí que me lo corrigiera, era un libro que constaba de **200** páginas. Corregirlo fue un duro dolor de cabeza y al final limpiando por aquí, corrigiendo por allá, acabó siendo un precioso libro de **70** páginas editado en **1999**. Su título **“108 EJERCICIOS DE AUTO RELAX”** Quiero decir que:

Después de ella haberme enseñado a reducir las explicaciones y confeccionarlas bien, y aprender los puntos y comas y etecé, al final adquirí mi propia forma y técnica de escribir, aunque no es correcta, pero ya está mi personalidad y ¡Claro! Aunque mi mujer no está en algunas cosas de acuerdo, porque no es lo mismo en las que muchas veces he puesto, ponido, hacido, entodavía y otras tantas faltas que verás a lo largo de mis escritos, que decir, he puesto, he hecho y todavía. Pero no quiero dar más dolor de cabeza, así que los **11** libros escritos y editados para el placer de los reikistas ya no han sido corregidos, pero he aprendido mucho. También quiero decirles que:

Estoy muy contento de saber escribir como escribo, no pretendo ser un gran escritor por que mis faltas y mi idiosincrasia en las escritura me llena, me realiza y soy muy feliz. El único premio Nóbél que tengo en mi haber es: Que ella, mi mujer: Sabe que yo se amarla y estar a su lado y que hago cuanto puedo en mejor de servirla y ¿Quién mejor que ella? Gracias mi querida mujer **MARÍA JOSÉ V. R.** que me has dado tu persona, tu tiempo, tu corazón y esos dos hermosos hijos. **MARIA JOSÉ**, tu sirvienta y rendido **PARADHARMAs**.

### **UNA ESPECIAL ATENCIÓN HACIA TODAS LAS MUJERES.** (Un poema, una alabanza, una admiración a la mujer)

A Esa mujer que trabaja las **28** horas y media diariamente. Esa mujer que silenciosamente es capaz de levantar los hijos, la casa y a tender a todo, cuando las circunstancias lo exijan. Yo quiero darles un cariño, un abrazo, un reconocimiento y admiración a todas las mujeres del mundo entero, por esa valentía, por esa lucha y por ese silencio. Cuando somos madres-padres, nos damos cuenta cuanto

nos han dado, han trabajado, cuanto han hecho nuestras madres por nosotros y, cuanto has sufrido o las hemos hecho sufrir. **Bendiciones** y admiración a todas las madres.

En la historia grande reyes son los que fueron los que son y los que serán. En la historia hay grandes hombres que han dejado huella, escritos, inventos. **Hombres** que han llegado a ser grandes santos, grandes almas, grandes maestros, etcé. Podríamos llenar quizás cuatro **Biblias**, llenas de nombres de esos hombres que han sido admirados por la humanidad.

Una vez soñé que pedía a **DIOS** que me diera luz para comprender mejor las cosas de la vida, del mundo y de las grandes cosas que **ÉL** había hecho. De pronto entré en una gran habitación. En esta habitación llena de luz habían tantos libros dorados y llenos de luz, eran cientos de cientos, de cientos de cientos de **Biblias**. Todas estas **Biblias** están guardadas en el único lugar, que pude descubrir que era el corazón de **DIOS**, el corazón del universo. ¿Qué había en esas **Biblias** celosamente guardadas en el corazón de **DIOS**? De principio pensé que era el basto conocimiento del universo y de la humanidad. Me acerqué a una de aquellas **Biblias** y cuando la abrí para descubrir y recibir los conocimientos de **DIOS**, descubrí que no eran inventos, sabidurías y escritos altamente espirituales. Allí, había cientos de nombres, nombres olvidados por los hombres, eran los benditos nombres de todas las mujeres que están en la tierra y que estuvieron en la tierra. Leí algunos muchos nombres que decía: Tantos hijos, tantas variedades de sagrado oficios que estás mujeres habían hecho. (Desgraciadamente el hombre entiende el sagrado oficio como el sacrificio. No es sacrificio sino es sacro oficio, sagrado oficio)

También explicaba junto a los nombres de estas grandes mujeres las cosas buenas que hicieron por sus hijos, por su familia, por la sociedad y por la humanidad en general. ¿Quiénes son estas mujeres que han hecho grandes cosas y todo cuanto hay escrito está lleno de virtud y santidad? **A** lo que **DIOS** me respondió. Estas grandes mujeres son nuestras madres, las madres del hombre. Estas grandes mujeres son quienes continúan con el sagrado oficio de mantener vida, de mantener toda la creación. Me dice que yo soy **DIOS** y se me adora porque una vez yo hice el universo y porque yo

una vez hice grandes cosas. Pero estas grandes mujeres que aquí lees sus nombres para **MI** tienen mucho más valor que **YO**, que lo que **YO** haya podido hacer. Porque **ELLAS** continúan dando vida, procreando, manteniendo y llenando de vida todos los universos.

Con lágrimas en los ojos leí cientos de nombres de mujeres entre esos nombres estaba el nombre de mi madre, de mi mujer, el nombre tuyo, mujer estás leyendo este libro. También encontré el nombre de tu madre, si, tú que me estás leyendo, el nombre de tu madre también está ahí. Porque cada hombre, cada mujer, cada animalito, cada ser viviente, ha tenido y tiene su madre. Curiosamente el nombre de todas las madres y de todas las mujeres. Estaban allí. Algo me llamó la atención y le pregunté a **DIOS** ¿Por qué hay escrito en cada una de las páginas de éstas tantísimas Biblias tantas virtudes, hazañas y proezas de esta mujeres? ¿Solamente supieron hacer el bien? A lo que **DIOS** me respondió. **YO** no veo defectos en nadie, Yo no miro pecados, solo se ver el bien que los seres hacen. Guardo estos libros dorados en el altar de mi corazón, para que no se sientan nunca olvidadas. Que sepan todas las mujeres que no están solas, que las tengo en mi corazón. Solo pido a que miren hacia arriba, o dentro de su corazón y descubran que **YO** estoy con ellas, y cuando ellas me aceptan y comienzan a estar conmigo, los verdaderos milagros existen.

Por eso desde estas líneas y aprovechando este libro accidente rindiendo mis cariños, mis respetos y mis mejores sentimientos a estas mujeres, a estas madres que han sido, que son y que serán, porque tener madre, amigas y esposa, es una de las mayores virtudes y regalos que el hombre pueda tener.

En mi sueño, También me dijo **DIOS**. “Las lágrimas que las mujeres vierten del dolor o sufrimiento **YO** las convierto en piedras preciosas, joyas, en plata, oro y diamantes para transmutar rápidamente su dolor. Las lágrimas que las mujeres vierten de amor de felicidad y emoción, esas lágrimas me hacen grande, aumentan mi luz espiritual y me hacen tener cada día más grandeza, bondad y amor.

También me dijo **DIOS**, que si queremos que el mundo sea un vergel y haya todo tipo de opulencias, que por favor, amemos, respetemos y demos refugio a todas las mujeres. Cuando una persona hace sufrir o hace llorar a un niño o a una mujer, va perdiendo poco a poco sus opulencias, sus virtudes, su belleza, su salud. Porque la mujer es la representante de **DIOS** porque continúa creando y manteniendo. Los niños son la dulzura, delicadeza, etcé de **DIOS**. La persona que respeta, ama y da refugio a los niños y a las mujeres, tiene garantizada en esta vida y por siempre de los siempre, la opulencia, el amor, la salud, la sabiduría y tiene a **DIOS** en su corazón.

¿Por qué **DIOS** no es capaz de ver el mal, los defectos, los pecados y la desconfianza en los demás? Porque **DIOS** carece de esas imperfecciones y como solo tiene en su corazón amor, lo que ve y lo que da, es amor. **DIOS ES AMOR.**

**NOTA MUY, MUY CARIÑOSA, A  
LAS PERSONAS QUE SE DEDICAN A  
LA DISTRIBUIÓN DE LAS DROGAS,  
PERSONAS QUE SE DEDICAN A  
ROBAR Y MALTRATAR NIÑOS. Y A  
PERSONAS QUE....**

Amig@s cada vez que distribuyes drogas, encadenas a un, o una joven a la dependencia de la droga y cada una de est@s Jóvenes tienen madres, no hagas sufrir a esas madres ganándote deshonestamente tu dinero. No maltrates, no robes, ni hagas ningún daño a ningún niño, porque no llegas a comprender, el terrible dolor y sufrimiento que causas a sus padres. Cuando engañas robas o haces sufrir a una persona, eso mismo repercute también en toda su familia y al final tú también obtendrás una cosecha multiplicado de aquello que siembras.

**DIRIGIDO AL GOBIERNO** amigo de las hazañas bélicas: No es una gran hazaña, ni un honor, ni una victoria conquistar tierras, estados o gobiernos, si para ello, en cada una de tus guerras, dejas huérfanos, viudas, madres desconsoladas, edificios derruidos y cientos de lisiados, en ambos bandos. Recuerda que los poderes en esta tierra son efímeros. La salud y la juventud también lo son. **HAZ EL BIEN Y TU HUERTO, TU VIDA Y TU MUNDO, SERÁ UN VERGEL.**

Cariñosamente mis saludos y mis respetos **PARADHARMAs.**

**YO NO CREO EN DIOS, NI EN LA  
REENCARNACIÓN, NI EN LA JUZTICIA  
DIVINA.**

Esta es una pregunta muy curiosa que se me ha hecho por email, correo electrónico que consideré importante por su pregunta y por su respuesta y me permito para el placer de todos poder enmarcarla en este librito accidental de **REIKI-4-EN-UNO.**

**PREGUNTA:** Apreciado Paradharna con gusto te escribo para hacer en esta ocasión la pregunta del diablo. Verá usted, mucho se habla de **DIOS**, dicen que somos sus hijos y que Él nos quiere, pero hay demasiada gente mala, demasiadas desgracias, demasiadas injusticias, demasiado sufrimiento y atrocidades. ¿Cómo es posible que exista **DIOS** y cómo lo puede permitir? Más bien pienso que la gente en algo tiene que tener fe y porque el mundo sin religión, sería un caos vivir, ya hay

muchísimas religiones y eso lo hace más difícil la convivencia entre nosotros, comentando algo de **JESÚS**. Lo de **JESÚS** lo considero una leyenda. Por lo tanto no existe ni **DIOS**, ni justicia ni reencarnación. ¿Podarías responder a mi pregunta?

**RESPUESTA:** Amigo mío, olé tus cojones por tener una actitud como la tienes hay que ser muy valiente. Pero por desgracia tanto tú como yo, como él, como ellos, como nosotros, como vosotros, nos ha tocado vivir en un planeta, donde nosotros, las personas que vivimos en la tierra, hemos creado nuestras propias leyes. Hemos tenido la inteligente idea de dividir nuestro planeta en naciones y en cada una de las naciones también hemos tenido la grandiosa idea de crear cientos de fronteras y a partir de hay ya nos se nos llama terráqueos sino forasteros o extranjeros. Somos sabios e inteligentísimos: Hemos creado cárceles, castigos, leyes, obligaciones, prohibiciones, religiones, gobiernos dictadores, instituciones. **Y También:**

Hemos creado jueces y abogados. ¿Por qué jueces, abogados y gobiernos? Amigo mío necesitamos de esa gente, porque no sabemos gobernarnos, defendernos ni somos justos con nosotros ni con los demás personas. El caso más claro por no decir cientos de ellos está el del papel y de la colilla. Tiramos los papeles y las colillas al suelo y, como en cientos de las ocasiones nos falta el auto-gobierno, el orden y el sentido de la limpieza, ante tu incompetencia, hay que poner papeleras en la calle y aún así sigues tirándolas y entonces hay que poner barrenderos. Esta gente y estos servicios hay que pagarlos y, como no somos limpios hay que pagar un impuesto para que las calles estén limpias. Incluso



cuando la desobediencia sobrepasa los límites, hay que poner multas. Es por eso que:

Por favor no te quejes: Porque el gobierno, los jueces y los abogados son un sub-producto de lo que tú adoleces. Oséase que si tu no respetas las leyes de cada país, serás castigado, y, ahora dime una cosa: De la misma manera que a mi me dices que no crees en **DIOS**. Dile lo mismo a los gobiernos y jueces de cada país. “Señores, no creo ni acepto ninguna de sus leyes” Así que por favor, señor don, a partir de ese entonces, no se te ocurra cometer un error, porque te harán comprender que esas leyes existen y las sufrirás aún en contra tu voluntad sobre tus propias carnes. Oséase que: Seamos realistas, decir que no crees, no cambian ni desaparecen las leyes. Así que:

Seamos concluyentes, pero para poder explicarte todo esto, debo temporalmente pasarme a tu bando y decirte: Amigo mío, yo tampoco creo en **DIOS** en las reencarnaciones, ni en la justicia divina. Yo como no creyente de **DIOS**, puedo decir abiertamente que: Cuando yo me muera “Tierra encima, que debajo no me faltará” ¿Qué me importa cuanto yo haya hecho en la vida si de bueno o de malo? Pues cando muera nadie me pedirá responsabilidades y descansaré por eternidades de eternidades.

Pero hay dos tipos de leyes que existen en esta tierra y de la cual no podemos escapar. Una es las leyes que han creado los hombres la cual ya hemos hablado de ella y, la otra: Es las leyes que existen por naturaleza, en el planeta tierra. Son leyes que ni tan siquiera las religiones, ni el gobierno, ni los hombres pueden manipular. Existe

la ley de la carambola, del boomerang, de la acción y reacción, de cómo tratas serás tratado, si haces bien, recibirás bien, si haces daño recogerás tempestades, si amas, serás amado, si haces que los demás te teman, encontrarás quien te haga temer. ¿Cuántas leyes más quieres que te nombre? ¿Hace falta creer en **DIOS** para que esto sea una realidad? ¿hace falta que lo niegues para que deje de ser una realidad? Amigo si tú:

Te pones detrás de un burro y con una aguja le pinchas en el trasero ¿No recibirás una patada de reacción por tu acción? **A** quien le echarás la culpa ¿**A DIOS** por poner el burro ahí? ¿**Al** burro por estar ahí? **Y** tú ¿Por qué te divertiste pinchando al burro? Quizás en tu sabia ignorancia ¿Esperabas un agradecimiento o un premio? **Ni** el diablo es tan tonto.

Por otra parte amigo: Quiero también decirte, que ¿Qué me importa si existe o no existe **DIOS**? ¿Tengo que hacer las cosas bien para que **DIOS** según algunos textos sagrados dicen que **DIOS** me premiará en las próximas vidas? Cuando la ignorancia es grande, hay que ser muy tontos creer en lo premios para las otras vidas. **Y** como tengo las ideas claras te diré: Si me porto bien, hago el bien, como consecuencia y reacción, seré feliz. Si hago feliz a los demás, por partida doble hago feliz y soy feliz. Si obedezco las leyes de cada país, seré feliz. Si yo quiero ser feliz mientras esté de permanencia en esta tierra ¿Qué se supone que tengo que hacer?

Comer sanamente, no consumir sustancias de drogas ni abusar del alcohol, entonces tendré salud, fuerza y vigor, como consecuencia, seré feliz. Si trato bien a los demás, seré feliz porque no hago daño ni nadie

me lo hace porque como, ley que impera en la tierra “Lo que siembras recoges” Si no critico, ni envidio, ni pienso mal de nadie, nadie me criticará, envidiará, ni pensará mal de mí. Debo hacer lo posible para no hacer daño a nadie para que así nada se vuelva contra mí. ¿Hace falta que baje **DIOS** para decirte estas cosas?

Las leyes del gobierno de cada país ya se encarga de hacer cumplir. Si escapas al gobierno te lo hará pasar mal tu conciencia. Si tu conciencia no está tan despierta ya se encargará la salud de tu cuerpo y etecés, pero amigo creas o no creas en **DIOS**, cuando menos si mueres, muere feliz, deja buenos recuerdos. Porque quieras o no quieras con **DIOS** o sin **DIOS** la vida continúa por siempre de los siempres. Cuando mueres tu esencia queda dividida y repartida en la conciencia de miles de gusanos, te conviertes en abono para la tierra y vuelves a ser pasto de los pastos. **A** ¿Qué tanta arrogancia?

Cuando menos hay una cosa buena en creer en **DIOS** existente o no existente, te hace ser más humilde y te hace más humano. Así que amigo mío como tú y yo no somos creyentes, hazme caso, haz bien a los demás, haz bien a ti mismo con una buena alimentación y buenos pensamientos. **Y** la felicidad rebosará en nuestras vidas. ¿No es la felicidad y el bienestar lo que estamos buscando? ¿Qué tiene que ver **DIOS** en todo esto si no nosotros ya somos autosuficientes para degradarnos o evolucionar?

Atentamente mis saludos y mis respetos,  
**PARADHARMA**das

## EL MÉTODO DE LA SONRISA INTERIOR PARA LA SANACIÓN.

Este método es propio de la metodología del Tai'Chí. Hace exactamente 16 años me lo enseñó un gran maestro ZEN de Valencia cuyo nombre es VICENS (No recuerdo apellido) Él me enseñó el Tai'Chí los primeros pasos Tai'Chí de las 13 formas. Antes de la practica hacíamos una especie de precalentamiento y un prepararse interno. Entonces practicábamos la sonrisa interior. Decía ser un buen sistema de sanación. En efecto que lo es, es relajante, introspectivo, canalizador y energético, ya que cuando terminabas de hacer esta practica, nos encontrábamos la mar de bien y risueños. Lo más importante es que sentías un o completo y asombros sentimiento de flote y satisfacción. Antes de empezar el ejercicio uno para comprobarlo (Puede hacerlo cualquiera sin previo entrenamiento) Lo haremos como sigue:

**Relax**, tres respiraciones profundas, suaves, largas y conscientes y cierra los ojos.

Centra tu atención en el cerebro, llénalo de luz, sonríele solo por tres segundos (Si es necesario expresa esa dulce mueca de la sonrisa en tus labios) Deja y permite que el cerebro te devuelva la sonrisa, el cerebro te sonrío. Puedes estar el tiempo que quieras en este estado meditativo pero con solo con 6 ó 8 segundos es más que suficiente. Verás qué maravilloso es: Solo en ese

tiempo record el cerebro te da respuestas, sentirá como si todo el cerebro de repente se sintiera fluir el riego sanguíneo en toda la corteza y la masa gris. Después sentirás como por momentos los latidos del corazón comienzan a hacerse sentir. **Practícalo y salerás de dudas.**

Ahora bien: Lo que vamos a sumar para reforzar el ejercicio original como me fue dado son dos cosas más: **1º Es la luz, llenaremos de luz la zona a la que vamos a entregar nuestra sonrisa y que a su vez nos va a devolver la sonrisa. 2º Vamos a hablarle o recitaremos un corto Mantra como por ejemplo estos seis cortos y potentes Mantras:**

Tres: Om, Om, Om.

Tres: Rādhe, Rādhe, Rādhe.

Tres: Kṛṣṇa, Kṛṣṇa, Kṛṣṇa.

Tres: Rāma, Rāma, Rāma.

Tres: Viṣṇu, Viṣṇu, Viṣṇu.

Tres: Śiva, Śiva, Śiva.

E elegido estos seis Mantras por ser poderosos en cuanto a Mantras de energías, al final expondré un algo de significado de estos Mantras. También si lo prefieres: **Simplemente un “Hola, te saludo y te sonrío con todo mi corazón” O bien cualquier otra frase o Mantra, que se te**

ocurra de acuerdo a lo que quieras y de acuerdo a lo que estés persiguiendo. Así que empecemos el ejercicio de la sonrisa interior y disfrutemos de este grato placer que la naturaleza y el universo nos brinda.

**1º Relax**, tres respiraciones profundas, suaves, largas y conscientes y cierra los ojos.

**2º Centra** toda tu atención a los pies, llénalo de luz, sonríele (**Recitando el Mantra**) **Y el pie te sonrío.**

**3º Centra** la atención en las rodillas, luz, sonrío, **Mantra** y, las rodillas te sonrío.

**4º Haz** lo mismo con los muslos. El fémur, las caderas, los genitales, intestinos, y así vas subiendo cada parte y órgano del cuerpo hasta llegar al cerebro.

Después déjate y abandónate y gusta este gusto superior que acabas de crear y expandir en todo el cuerpo. Por lo general si alguien se le ocurre hacer esto cuando está bastante cansado o bien cuando está en la cama en la noche, se dormirá irremediamente antes de llegar al cerebro, porque produce una paz y un relax tal, que permite el total abandono y el más de los profundos y dulces descansos.

Las primeras veces que se hace este método de la sonrisa interior, las personas suelen entrar en estados variados como romper a llorar, reír, sentirse flotando y otras cosas más, hasta que ya se lo tiene por mano, después las experiencias son otras, pero ya son muy metafísicas. Cualquiera, cualquiera, cualquiera puede lograrlo, sí señor. Si el tiempo te lo permite y quieres en

otros momentos puedes hacer lo mismo más abreviado pero en algo más de tiempo con cada uno de tus Cakras. Y en cada uno de los Cakras, ahora si eres reikista practicas **REIKI-LUZ** y al mismo tiempo pones el símbolo y es, petante.

### **SOLO UNA PEQUEÑA EXPLICACIÓN AL NIVEL DE BENEFICIOS SENTIMIENTOS Y EXPERIENCIAS.**

Al principio cuando comenzamos a hacer este ejercicio, comenzamos a sentir ciertas sensaciones como la que se ha descrito al principio que hemos hecho una prueba con la sonrisa interior del cerebro. A medida que vamos subiendo y avanzando las energías y sensaciones van pervadiendo todo el cuerpo y eso nos producirá un estado que ni las drogas. Es por eso que no es de extrañar que no se rompa a llorar, gritar, reír o qué se yo. A cada cual le puede dar por la más agradable, bonita y dulce locura. Cada cual puede expresar cualquier sentimiento.

Las energías que se van moviendo zona por zona van estimulando la activación de los órganos, Cakras o las diferentes partes del cuerpo, por lo tanto ante tanta energía que se va sumando al ir subiendo poco a poco, porque el proceso es energético, de luz, meditativo y de felicidad, para eso estamos sonriendo. Este estado puede sanarnos y mejorar nuestro carácter, nuestros ánimos y nuestra felicidad. Así que cuando alguien haya entendido bien este ejercicio y lo haya practicado algunas veces, puede hacer este proceso con la zona donde hay algún mal u dolor del cuerpo. O bien llegado al cerebro

continuar con el ejercicio centrando toda nuestra luz, atención, meditación energías, **REIKI-LUZ** y la sonrisa en la zona a tratar por el tiempo que se crea conveniente para estimular el proceso de sanación.

Tu sirviente y amigo **PARADHARMA**das.

## **EXPLICACIÓN DE LOS NOMBRES DE LOS MANTRAS QUE HEMOS ELEGIDO.**

(Bueno antes que nada que empezar a leer este pequeño apartado déjame decirte que esta información que viene aquí es de carácter sánscrito-hindú, filosofía oriental, por lo tanto si quieres puedes leerlo o si no déjalo pasar. Mi lema favorito es: **“LO QUE NO PUEDES ACEPTAR DÉJALO PASAR, PERO CONTINÚA LEYENDO QUE ALGO BUENO PARA TI ENCONTRARÁS.** Es por esto que lo expongo como uno apartado aparte. Gracias tantas.

El Mantra del Om, la semilla energética que va delante de todos los Mantras, de todos los Gāyatrīs y de toda glorificación a los maestros espirituales. Aporta mucha energía cuando se comprende sobre todo su significado pero basta que entiendan que es la primera palabra, algunos dicen sílaba, pero sería la primera palabra de la creación porque no es lo mismo pronunciar **OM**, que **AUM**, o bien, que Om. Hay mucha diferencia. Esto vendrá largamente explicado en el libro muy pronto a salir del Mantra- Gāyatrī y del Mahā-Mantra, escrito por el mismo autor. Je.



Los Mantras de Rādhe, Kṛṣṇa, y Rāma. Rādhe es la consorte de Kṛṣṇa, se encarga de la opulencia de la belleza y de la protección de todas las mujeres, es la energía suprema e interna de DIOS. Se suele dirigirse a ella con el mayor de los fervores como Śrīmatī-Rādhārāṇī. Las personas quienes pronuncian su nombre en meditación reciben protección, evolucionan, se sanan y se elevan.

**DIOS** la palabra **DIOS** podríamos darle el significado el Supremo Creador o la Suprema Personalidad de **DIOS**. Como **DIOS** tiene miles de millones de nombres estos tres nombres de Kṛṣṇa, Rāma y Viṣṇu, en las escrituras de los Vedas, “un Vedānta” son aquellas personas que siguen y estudian los Vedas. Pues en las escrituras de los vedas Kṛṣṇa, Rāma y Viṣṇu, son los nombres más principales de **DIOS**. Por lo tanto Kṛṣṇa significa el más fascinante y el que satisface todos los deseos. Rāma el más potente y al mismo tiempo que da refugio. Viṣṇu, es quien todo lo crea y es la esencia de la perfección. Así que cuando recitamos unos de estos nombres de **DIOS** es como llamarLO, es como pedir que esa energía esté con nosotros y claro cuando se medita en Kṛṣṇa, Rāma ó Viṣṇu, es tener a **DIOS** en nuestro corazón y en nuestra vida. Por eso ¿Qué podemos temer? Es por eso que cuando se medita que ya estamos uno poco más cerca y más en contacto con el corazón donde habita el alma, cuando escucha en el ANAHATA (El sonido del silencio) De nuestra meditación, sabe y reconoce en quien estamos meditando y empieza el verdadero proceso de la liberación de la sanación y la perfección, porque donde hay, luz no hay oscuridad ni ignorancia y Kṛṣṇa, Rāma y Viṣṇu, es la luz personificada que alimenta miles de soles.

El señor Śiva es la emanación también de DIOS satisface fácilmente los deseos. Cuando pedimos lo que pidamos tanto a Rādhe, Kṛṣṇa, Rāma, Viṣṇu o Śiva, ya no tenemos que sentirnos en deuda con nadie. Nosotros pedimos y ELLOS nos lo dan purificado y sin pedirnos nada a cambio por lo tanto, todo cuanto pedimos está exento de crear karma alguno sino, más bien, todo será Dharma.

Sin más y sin extenderme más vuestro sirviente y amigo PARADHARMAs.

## **SOLO UNA PEQUEÑA Y ULTIMA INFORMACIÓN SINO ESTE LIBRO NO TERMINARÍA NUNCA**

Mis saludos y mis respetos a todos ustedes:

Son tantas y muchísimas cosas entodavía por decir y escribir pero es que es como si el tiempo o la vida no diera para más. La vida y el tiempo o bien porque tienes muchas cosas que ir atendiendo, porque el tiempo es corto, porque la vida misma son cortas incluso porque las mismas noches son demasiado cortas pero....

Por favor debo terminar y entregar lo más pronto posible este libro. En realidad un libro cuesta muchos meses de poder escribirlo y terminarlo bien y tán solo lo estoy haciendo en uno tiempo record de 15 días cuando ya debiera haberlo entregado, cuando solo eran unas cuantas hojas y cuando tán solo pensé que me iba a llevar do o tres días.

Quiero rematar esto hablando uno poco sobre **REIKI-LUZ**. Deberían poder vivirlo y practicarlo ustedes esta locura que les quiero ofrecer. Para entender este libro o a este personaje que está escribiendo, habría que conocerme uno poco o habría que haberse leído algunos de los anteriores manuales de **REIKI** que hasta ahora he escrito. Recuerden que este libro, es un libro accidente. Y, dénjeme comenzar con esto último que quiero decirles, la cual me gustaría decirles aún muchas cosas más pero **Kāla** el tiempo, no me deja ni me da para más (**Kāla** en sánscrito es traducido como el tiempo) Así que como **Kāla** no me deja más, debo y quiero dar por terminado este libro. Y comienzo lo que quería decirles:

Para mi es uno grande placer despertarme por las noches y practicar algunos ejercicios porque a esas horas es muy grato en la disponibilidad del tiempo, en la tranquilidad y en etecé. Suelo despertarme mucho a menudo y cuando me despierto practico medio dormido **REIKI-LUZ** y es maravilloso porque en esos momentos tu mente no está condicionada a nada relacionado con lo que tienes que hacer durante el día ni problemas, etecé, ni el cuerpo está empeñado en actividad alguna y, por eso en esos momentos de pleno relax y somnoliento son las mejores horas para practicar los trabajos con **LUZ**. Así que hagan si pueden estas practicas sin peligro y sin miedo alguno:

Cuando por las noches te despiertes pone luz en tu cerebro, o en tus ojos, o en alguno de tus **Cakras**, en tus palmas de las manos, en cualquier unión de los huesos, en la lengua, etecé, y, practica sin poner tensión alguna, solo sabiendo que en cualquier momento puedes volver a quedarte durmido. Las experiencias son extremadamente

increíbles. Como poner luz en el cerebro acabas viendo luces y otras... sobre todo si la pones en la pituitaria, pineal o los ojos, es emocionando e indescifrable y la bomba. Es, cuando al mismo tiempo en semi-sueños recitas los Mantras (Cualquier Mantra) Acompañado del **REIKI-LUZ**, es por eso que cuando te quedas durmido poniendo **REIKI-LUZ** en todo el cuerpo es el sonum bonum de....

Quería decirles que:

Cuando yo era mozo, joven y chaval, me compré uno despertador curioso y suave, luego lo ponía a sonar cada hora y media para despertarme y practicar (Estoy hablando de hace más de **35** años) Aunque tengo dos hermanos más, el destino quiso que viviera solo con mi madre y separado de mi padre y mis hermanos. Y, como todo lo que hace **DIOS** es bueno, tenía mi habitación y mis noches para mí solito y ello me permitía practicar a cualquier hora de la noche y sentarme en la cama para hacer mis practicas. Así que hay que hacer las cosas en la vida sin necesidad de que nadie sepa cuanto haces ni quién eres de esta forma, tu privacidad y tu modestia están protegidas.

Bueno pues continuamos con lo que estaba escribiendo: Cuando durante la noche pones **REIKI-LUZ** en todo tu cuerpo o haces el **REIKI-KAVACHA**. Y puedes gustar estos gustos superiores de la vida, de tus ejercicios y etecé, gustas de el placer de irte a la cama para poder disfrutar de esos momentos de tranquilidad y del tiempo para ti cuando tu familia está dormida y sobre todo cuando toda la actividad material en todo tu barrio, es tranquila porque todo el mundo duerme, y al mismo

tiempo tú sabes que tienes muchas horas por delante en la noche, en el sueño, cada vez que te despiertas, es decir: Practicas un ejercicio y meditación antes de quedarte dormido, practicas varios ejercicios tantas veces como te despiertas durante la noche y, practicas los últimos ejercicios en las últimas horas de la noche. Quiero también decirles que soy un individuo que está acostumbrado a levantarse todas las noches entre las tres a las cuatro de la madrugada, para hacer mi Sādhana, Espiritual y después escribir.

Todo el mundo debería hacer para su beneficio las practicas del **REIKI-KAVACHA**.

**NOTA:** Qué curiosidad eh buscado en los demás manuales y no lo encuentro éste el **REIKI-KAVACHA**. Y qué curioso que **TODO CUANTO HACE DIOS, ES BUENO**. Bueno, en realidad esta pequeña explicación del por qué todo cuanto hace **DIOS** es bueno, vendrá explicado más abajo con el encabezado de todo cuanto hace **DIOS** es bueno. Lo describo a continuación:

## **TODO CUANDO DIOS HACE ES BUENO.**

**Bien:** En realidad esta palabra la utilizan muchísimo los maestros espirituales la cual me permito traducir del idioma **Hindú** desde las fuentes sánscritas. Todo que lo **Kṛṣṇa** hace, es bueno “**Yat Kṛṣṇa kare bhāla haila**”. Así que este **Mantra** tiene al mismo tiempo mucha potencia. Si en alguna ocasión te sucede alguna cosa que no lo estás viendo, que no la entiendes, que te parece injusto recita este **Mantra** con tus mismas palabras de acuerdo a tu idioma madre.

**TODO LO QUE DIOS HACE, ES BUENO.** O bien también puedes recitarlo en la lengua madre universal, que es la misma lengua madre que entienden todos los semidioses, y la misma lengua madre que la entiende profundamente tu misma alma, tu ser interno que sería **“Yat Kṛṣṇa kare bhāla haila”** De esta forma al recitar este potentísimo Mantra, permites que todo cuanto tenga que suceder, sucede de la forma más armoniosa posible, al recitar este Mantra, activas todo el poder y toda la energía armoniosa y protectora de la Suprema Personalidad de Dios. Al final de estas líneas encuentras su pronunciación para que te sea más fácil mientras tanto te explico por qué todo lo que **DIOS** hace es bueno:

La vida en ocasiones nos pone en aprietos y situaciones que al principio vemos como desafortunadas, después con el tiempo nos damos cuenta que todo ha servido de purificación y de entendimiento y al mismo tiempo vemos como algunas cosas que nos cuesta deshacernos de ellas, al final veremos que era necesario el haberlo perdido. Pero en este caso en cuanto a lo que a mi se refiere podría decirles tantísimas cosas de el porque todo lo que hace **DIOS** es bueno que podría llenarse uno otro libro. Pero al escribir lo lindo que sería que por las noches nos hiciéramos el **REIKI-KAVACHA** o en cualquier momento del día, **AL QUERER BUSCAR ENTRE MIS MANUALES** resulta que no lo encontré por ninguna parte, cuando yo juraría haberlo escrito para el Beneficio de toda la gente así que al no verlo por ninguno de los 9 manuales de **REIKI**, pues me dispuse a buscarlo por Internet y finalmente lo encontré junto con otros seis ejercicios más que se han lanzado por Internet y, lo cual he rescatado para poder ser expuestos acá y enriquecer más este libro accidente, de esta forma, esta

información y ejercicios quedan registrados en estos manuales a disposición de todo el mundo sin que se pierdan por las páginas Internet. Los seis ejercicios rescatados y escritos por el mismo autor que los encontrarás después de terminar esta explicación de "Todo lo que hace DIOS es bueno" Que son:

\*Sanación REIKI-kavacha\* - \*59º ck. cho ku rei-goteo. cho ku rei-corazón:\* - \*60º ck. el núcleo-reiki del cho ku rei\* - \*61º ck. el cho ku rei energético\* - \*62º ck. sanación reiki a través de "el grial del reiki"\* - \*y 63º ck. tri-reiki. chokurei más poder menos poder\*

Es por eso que considero una armonía de DIOS el poder haber rescatado y puesto estos ejercicio en este manual, ¿Se entiende el por qué uno manual accidente? Continuamos con llegar al término de **TODO LO QUE DIOS HACE ES BUENO**" ¿Cómo se pronunciaría el Mantra? Su pronunciación sería:

"**Yat Kṛṣṇa kare bhāla haila**" iat krishna kare bhaala haila. La palabra "bhāla" al tener una rayita sobre la **A** quiere decir que ha de pronunciarse una **A** doble bhaala que sería diferente a si se pronunciara "bha ala" la **H** en estos Mantras es muy importante ya que mucha gente suele hacer una extraña pronunciación de la **H**, es una **H** aspirada como cuando echamos el vaho, el aliento sobre un cristal en la que después escribimos sobre el vaho, no es una **H** pronunciada que suena como una **G** ó **J**, como sería jola en ves de hola. La **H** no es una **G** ni una **J**. No se preocupen que en el libro que muy pronto está a punto de salir sobre la explicación del **Mantra-Gāyatrī** y

del **Mahā-Mantra** viene la explicación de el recitado y de las reglas métrica de los **Mantras**. Bueno pretendo hacerlo lo mejor que puedo.

Vuestro amigo y sirviente **PARADHARMA**das.

## **SANACIÓN REIKI-KAVACHA**

### **MIS SALUDOS Y MIS RESPETOS**

Antes de entrar en el tema del **REIKI-KAVACHA** déjenme explicar qué significa en realidad **KAVACHA**.

**KAVACHA** en sánscrito está descrito como **KAVACA** ya que **CA** se pronuncia siempre **CHA**.

**KAVACHAS** hay infinidades de ellos y todos los **KAVACHAS** sirven en realidad como modo de protección y según qué es lo que venga antes de la palabra **KAVACHA** tiene relación con ese tipo de protección purificación. Hay **KAVACHAS** en **Mudrās**, en **Mantras** y en parafernalia, pero el sentimiento y el sentido **KAVACHA** es muy profundo y tiene muchísima fuerza tanto de sanación, como de protección y purificación. Por lo general los **KAVACHAS** pueden ser compuestos por **Mantras** complicados de pronunciar y en ocasiones compuestos hasta de más de una sucesión de versos de más de treinta. Como ejemplo entre en los que son cientos, podríamos renombrar los:

**Nārāyana-kavaca**.

**Viṣṇu- Kavaca**, o **vishnu- Kavaca**.

**Nṛsimha- Kavaca**.



Sūrya-Kavaca o Savitur- Kavaca.

Candra- Kavaca.

Lakṣmī-Kavaca y otros muchos tantos **KAVACHAS** más incluso hasta podríamos hablar del **Gāyatrī-Kavaca**.

Algunos son potencialmente sánscritos potenciados por Mantras. Otros son potentes **KAVACHAS** plenamente metafísicos. En fin podríamos renombrar tantos que la información sería bastante larga.

En realidad el **KAVACHA** es, en si, tan potente, que descubriendo, conociendo e comprendiendo su potencial, podríamos hacer maravilla incorporándolo al potencial **REIKI**. El **KAVACHA** más potente de todos es aquel, en el que tanto de una forma de auto-**REIKI** como **REIKI** a otras personas son los puntos luz **REIKI** en las zonas.

Los manuales hablan mucho sobre puntos luz-**REIKI** entre ellos está un apartado en el primer manual de **REIKI** en la página 129 ejercicio 100º **CK. LA CORAZA DE SANACIÓN DEL REIKI**.

Pero en este caso para ser más concretos y después de mucho ser usado pues lo presento como **REIKI-KAVACHA** pues este método **REIKI-KAVACHA** puede hacerse a uno mismo. Como al nombre de la persona, como sobre una fotografía de una persona, bien en meditación y sanación a distancia como bien en presencia

de la persona que viene a recibir sanación **REIKI**, claro que: En este caso no hay contacto físico con la persona sino el contacto físico primero con la persona **REIKI** que hace sanación, para luego ser mandado a la zona a tratar de la persona, foto, distancia, nombre, etcé.

A mi me gustaría que ahora lo hicieran suyo y comenzaran a practicarlo. **REIKI** es una esencia que siendo redescubierta por **MIKAO USUI** la cual se le dio como metodología del nombre **REIKI** pero en su esencia pura es: Energía Sanadora Divina de **DIOS** o del mismo corazón de la creación del universo. De la misma forma que el corazón es el centro de vida y energía del cuerpo humano, que si entráramos en la forma consciente del cuerpo de un microbio dentro de un cuerpo humano veríamos que el cuerpo humano es también la réplica exacta del universo donde en tu visión como diminuto microbio podría ver las neuronas como grandes planetas chispeantes cuando las neuronas reciben estímulos del pensamiento que repercuten sobre otras distantes neuronas y sobre el interior universo del cuerpo humano.

Si como diminutos microbios, pero con inteligencia y percepción, nos encontráramos en un momento en una zona cualquiera del cuerpo y, alguien desde el exterior, otra persona acaricia con su mano la zona donde te encuentras como microbio. Podrías notar un fuerte calor y podrías hasta incluso percibir movimientos energéticos eléctricos. Ahora imagínense que una persona reikista, hace sanación **REIKI** en la zona misma donde tu te encuentras como visitante microbio ¿Qué no sentirías y verías? Energía puro movimiento y trasmutadora energía. Si comprendes que, **TÚ** que me lees tienes en tus manos energías sanadoras que se potenciarían al mismo

tiempo tus energías sanadoras con la fuerza del pensamiento positivo, reponentenciada al mismo tiempo con la fuerza de la intención y reforzada al mismo tiempo con la ayuda de un Mantra o bien teniendo en tu mente la Suprema Personalidad de Dios o cualquier Deidad. ¿Qué no cuanta energía sanadora como microbios podríamos percibir, y al mismo tiempo los cambios que pudiéramos ver en la zona donde está siendo bombardeada con esas energías sanadoras?

Y si como microbio visitante de ese cuerpo pero con toda tu inteligencia activa, te encontrarás accidentalmente en una zona del universo de ese cuerpo altamente sensible, por no decir erótica y, otra persona desde el exterior estimulara dicha zona ¿Qué no tremendos y rápidos cambios y movimientos no habrían en esa zona?

He tenido que explicar este tema relacionado con el cuerpo y el universo para que pudiéramos comprender que si el cuerpo es el universo y yo soy el **DIOS** de mi propio universo ¿Qué no cosas puedo en mi cuerpo mismo o sobre el cuerpo de los demás enviando energía **REIKI** de una forma sapiente y consciente? Gracias a **DIOS** este universo en el que vivimos tenemos a **DIOS** como **DIOS**. De aquí que viene la parábola o metáfora de que nosotros somos **DIOS** “Y es verdad” Tú eres el **DIOS** del universo de tu cuerpo. Y de acuerdo a lo que procesas en tu mente, eso es lo que ocurre en el universo interno de tu cuerpo. Y con esto espero que la gente pueda desde ahora decidir ser un **DIOS** algo más perfecto y uno poquito más bueno, con el universo de su propio cuerpo. Porque así como **DIOS** es conciente de todo el universo. De la misma forma **TÚ** como **DIOS** de

tu cuerpo universo, eres consciente de cada parte de tu cuerpo desde los pies, hasta la cabeza. Y ahora explicamos el sencillo pero profundo y efectivo método del **REIKI-KAVACHA**.

Las energías **REIKI 1º** siempre se recogen del corazón. Se pide la energía **REIKI** se la recoge del corazón y finalmente se pone en la zona donde se desee.

Veamos una sesión **REIKI** a una persona: El reikista se prepara como siempre se ha preparado antes de empezar una sesión sanadora **REIKI** (Cada reikista tiene su propio método) Terminada su preparación para empezar la sanación **REIKI**, se lleva la mano derecha al corazón. Mentalmente absorbe la energía desde el corazón a la mano y después la descarga sobre la zona del paciente a una distancia del cuerpo de unos **20** centímetros (Un palmo) Y mediante la meditación continuada, se envía por el tiempo de no menos de un minuto la energía desde el corazón hacia la mano y zona que se trata.

**NOTA: MUY IMPORTANTE:** LA sanación debe formar en todo tipo de sesión **REIKI** una meditación. En ocasiones cuando la meditación sanadora **REIKI** es plena, se llega a perder noción del tiempo, conciencia del paciente y de donde se está. (A muchos reikistas les ha sucedido esto)

El primer paso de sanación se ha de hacer a los **7** Cakras en caso de no contar con mucho tiempo y después si que se ha de estar el tiempo establecido por el reikista desde no mínimo **3** minutos cuando se trata de la zona dolorida en particular. Si se tiene mucho tiempo

sobrado, pues entonces la sesión puede durar más de **45** minutos y es cuando el reikista envía energías **LUZ-REIKI** a cada unión de los huesos de la otra persona. Y el proceso siempre será así: Lleva tu mano al corazón, absorbe en tu mano las energías y después desplaza la mano o las manos hacia la unión que se empezará por los pies. Después de un minuto vuelves la mano al corazón absorbes y de nuevo al tobillo, después rodillas, fémur, caderas, etcé, y etcé, hasta así tocar todas las uniones posibles del cuerpo. Termina tu sesión dando gracias al padre. (Llevar la mano físicamente al corazón, es opcional, ya que también puede hacerse de forma mental. Pero es bueno que al principio lo hagamos físicamente hasta acostumbrarnos).

#### **EN EL CASO DE SANACIÓN A DISTANCIA:**

Es lo mismo, pero hecho todo desde la mente por lo tanto la fuerza de la meditación es muchísimo más fuerte y potente. **TÚ** estás relajad@ pero en meditación y desde tu mente imaginas todo el proceso como ya se describió.

#### **EN EL CASO DEL NOMBRE O LA FOTO**

Mismo proceso: Llevas la mano al corazón y después la transfieres sobre la foto o bien sobre el nombre. No pierdan su tiempo preguntando fechas y lugar de nacimiento. Simplemente el nombre o la foto y no más.

## **EN EL CASO DEL AUTO-REIKI-KAVACHA:** (Es lo más lindo que pudieras hacerte y sucederte)

1º Entrás en meditación y en relax como ya tienes de costumbre teniendo a **DIOS** en tu mente y pidiendo energías.

2º Visualizas el corazón el **LUZ-REIKI** (Puedes poner el símbolo que generalmente trabajes) Cuando ya pasado unos minutitos y tienes bien afianzada la luz y símbolo en el corazón. Llevas tu atención a la unión de los huesos que quieras tratar o bien a la zona directa donde el mal o el dolor está presente. Después cuando vas a cambiar de lugar vuelves tu atención al corazón de nuevo **LUZ-REIKI** y o, símbolos y después llevas "la **LUZ-REIKI** a otra de las uniones del cuerpo.

Así quedes tirarte el tiempo que tu consideres y no te enfades si que te quedas dormida, el proceso siempre continúa. Durante el día cuando tengas oportunidad pon atención en tu corazón y pon **LUZ-REIKI** y aunque sea una sola unión, trabajas una unión. Si te despiertas por la noche repetidamente, pues maravilloso. Pues puedes pensar en la unión del hueso o en el corazón y despreocuparte por si te quedas durmid@. Cuantas más veces te despiertes, más posibilidades de **LUZ-REIKI**.

## **EN LA PAREJA EN LOS HIJOS:**

**EN MEDITACIÓN:** Llena de **LUZ-REIKI** tu corazón y envía **REIKI-KAVACHA** a tu pareja y a tus hijos.

## EN LA ACTIVIDAD:

1º Tu corazón **REIKI-LUZ** y 2º a través de la mirada envía **REIKI-KAVACHA** a tu pareja, a tus hijos, a tus amistades, compañeros de trabajo y a tus jefes de trabajo.

**NO ME CREES ¿VERDAD?** “Pues lo que no puedas aceptar déjalo pasar” Pero si puedes, pónelo en practica y con el tiempo verás qué tremenda realidad. ¿Por qué perdí tanto mi tiempo?

Lo importante en tu vida es: Que todo conocimiento que tenga que ver con la sanación, transmutación, positivismo, energías y armonía, puedes acoplarlo perfectamente con el método **REIKI**

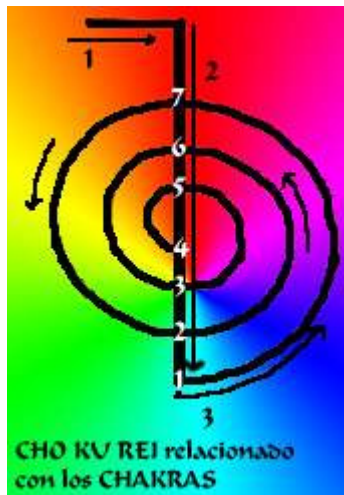
Sin más saludándolos atentamente su amigo y sirviente **PARADHARMAdas**.

## 59ºCK. CHO KU REI-GOTEO. CHO KU REI-CORAZÓN:

Este fue una pregunta que alguien uno día hizo en la web sobre si un **CHO KU REI** servía para potenciar y si el otro servía para dispersar, así que se le contestó lo siguiente:

**RESPUESTA:** Para saber cual es el **CHO KU REI** mas poder a la sanación debemos ver que los dos primeros trazos que serían la horizontal y la vertical que es algo más del doble de larga que la horizontal:

Representa un siete: Un gran 7 luego a los pies del 7 nace la espiral que se traza antihorario hasta morir al centro que es cuando se tocan todos los chacras del cuerpo.



Si vemos el otro donde pone menos poder que veremos que es un siete al contrario y a los pies del siete nace la espiral y gira en dirección horaria.

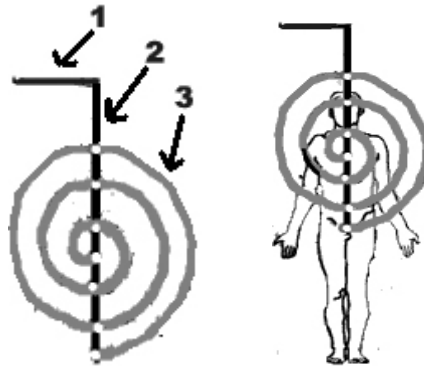
Cuando hago sanación, hago ambos CHO KU REIs 1º para dar poder a la sanación = CHO KU REI mas poder.



2º Hago el **CHO KU REI** menos poder para quitar fuerza y poder a la enfermedad ó problema.

Lo hago cada **CHO KU REI** tres veces, así toco los tres cuerpos el físico, el mental y el espiritual.

El trazado del símbolo o de cualquier otro símbolo ha de formar parte de una meditación, es decir "**COMO ES ARRIBA ES ABAJO**"



**EL TRAZO 1** es que pido la energía de los planos espirituales, del corazón mismo de **DIOS** o del corazón mismo de la creación. Oséase que el primer trazo es pedir la energía el 2º Trazo es el bajar la energía, guiar la energía ¿A donde? ¿A la tierra? ¿A mi cuerpo al cuerpo de otra persona? ¿A un animal, planta o situación?

Así que si es a mi cuerpo como auto-sanación, o a otra persona como una sesión normal de **REIKI** pues recordemos que el 2º trazo es en realidad la columna vertebral. Si la columna vertebral recibe energías, recibe **REIKI**, es sanación en esencia, y si la columna vertebral funciona correctamente gracias a los ejercicios de flexibilidad = Gimnasia, a nuestros pensamientos

positivos y, sobre todo a las energías **REIKI** que se le manda, entonces como consecuencia y reacción el resto del cuerpo está bien.

Recuerdan este ejercicio que está



### luz-reiki-vertebras

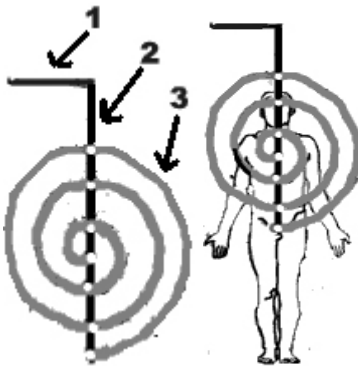
En el manual 1º grado de **REIKI** en la página 110 ejercicio [41ºCK. LUZ-REIKI EN LA COLUMNA VERTEBRAL](#) (Clica con el ratón) Pero si lees este libro en modo **PDF** puedes poner puedes poner el ratón sobre dicho titulo del **41ºCK**. Y te llevará donde originalmente está colgado en Internet este ejercicio, **Ctrl+clic** para seguir este vínculo. Sino en **GOOGLE** escribes **paradharmadas** y encontrarás la web donde hay cientos de muchos de estos ejercicios.

Pues esto es lo que estoy intentando decir “Si somos capaces nosotr@s personalmente nosotr@s de meditar muy a menudo o en momentos durante el día de

mantener mentalmente en una corta o larga meditación donde entra en juego nuestra imaginación y visualización interna, si mantenemos **LUZ-REIKI** en la columna vertebral los beneficios serán grandes. El resultado primigenio será el sentir las energías y un bien estar en la columna vertebral.

El 2º resultado lo iremos percibiendo a lo largo del día o de los días y el 3º resultado lo iremos percibiendo lo largo de los meses. El 4º el 5º resultado y etcés, los iremos percibiendo mediante otras experiencia físicas e psíquicas. Pero eso viene por la añadidura de nuestra constancia, nuestro esfuerzo y la intensidad de la confianza en el **REIKI**. ¡Si señor!

Después nos encontramos con el otros 3º trazo que en este caso ya es la espiral como estamos viendo de nuevo en la misma figura.



### COMO ES ARRIBA ES ABAJO

El 3º trazo es la espiral que la vamos enviando a cada uno de nuestros Cakras. Entonces “Como es arriba que sea abajo, recojo la energía desde los arribas y la

traigo hacia abajo y, como arriba todo es perfecto, que también sea perfecto en este cuerpo o en mi cuerpo” Esta es la mentalidad que hay que tener en cuanto al **REIKI**. **REIKI** como meditación y al mismo tiempo como sanación “Porque la intención siempre es buena y de sanación”

Ahora bien respondiendo al mismo tiempo otra pregunta adjunto lo siguiente:

Si hacemos sanación a una persona que tiene un problema de salud o bien a nosotr@s mism@s, también tiene que haber un cambio de actitud tanto mental, como alimenticia como adictiva. Ejemplo:

Si una cirrosis la ha provocado la bebida, o un cáncer de pulmón o traquea o problemas serios de respiración la ha provocado el tabaco. Hay que explicarle a la persona que ha recibido **REIKI** o bien explicárnoslo a nosotr@s mism@s que no hay que continuar con esa adicción del tabaco o de la bebida. La sanación en **REIKI** está, pero nosotros tenemos que poner la parte más activa y sobre todo el reikista terapeuta, advertir que está bien recibir **REIKI**, pero que no se pierda la esencia y la energía **REIKI** si volvemos de nuevo a la adicción. **DIOS dice “YO TE AYUDO PERO AYÚDATE TÚ TAMBIEN”**

**RESPONDIENDO AL MISMO TIEMPO OTRA  
PREGUNTA MUY, MUY, PERO QUE MUY INTERESANTE:**

## **CHO KU REI-GOTEO. CHO KU REI- CORAZÓN:**

**PREGUNTA: ¿CÓMO HACEMOS PARA QUE LA  
ENERGÍA REIKI SE MANTENGA ACTIVA Y  
FUNCIONANTE AÚN TIEMPO DESPUES DE HABER  
INTERVENIDO NOSOTROS ENVIANDO O DANDO  
ENERGÍAS?**

Cierto que me emocionó cuando recibí esta  
pregunta y la repuesta está en el **REIKI: CHO KU REI-  
GOTEO. CHO KU REI-CORAZÓN:**

En ocasiones cuando practico este método de  
sanación me entra mucha emoción y hasta sentimientos  
del querer llorar.

Cuando una planta que se está secando, te pide a  
gritos que le des un poco de agua le das un vaso de agua  
para revivirla de nuevo. Pero puede que después de unos  
días yo me olvide de nuevo de regar la planta y tenga  
que volver a pedírmelo. Pero ¿Y si me desplazo de viaje o  
me voy a otro lugar de residente? ¿Qué pasa con la  
planta? ¿Quién le dará de beber? Entonces utilizaré uno  
poco la inteligencia. Utilizaré el sistema del **GOTEO**  
¿NO? Se entiende ¿Verdad?

**¿CÓMO UTILIZAR EL MÉTODO REIKI CHO  
KU REI-GOTEO, CHO KU REI-CORAZÓN EN UNA  
PERSONA O EN NOSOTR@S MISM@S.**

1º Haciendo **REIKI** normal como hasta ahora lo hemos estado haciendo cada cual con su propio método.

2º Hay que implantar y activar el símbolo del **CHO KU REI** de forma que actúe como goteo o corazón. Y entonces primero pedimos permiso de lo que vamos hacer y ¿Qué es lo que queremos hacer? Mentalmente hay que expresarlo bien y tener las ideas claras. Y así que después que tenemos claro qué es lo que vamos a hacer continuamos con el siguiente paso:

3º Implantar el símbolo del **CHU KU REI** en la zona que hay que sanar (Todo forma parte de una visualización e imaginación en una meditación cargada con la energía **REIKI**. Bien ahora ya tenemos implantado el símbolo del **CHO KU REI** en la zona a tratar.

4º Ahora viene la activación del símbolo y ¿Cómo lo hacemos? Pedimos permiso para activar el símbolo mediante nuestra propia energía que es la misma energía que estamos pidiendo y recibiendo desde arriba. Tenemos que enviar a ráfagas de energías **REIKI** al símbolo que hemos implantado y con cada ráfaga que enviamos debemos visualizar como el símbolo se ilumina. Estaremos unos minutos mandando ráfagas y viendo el símbolo iluminándose intermitentemente de acuerdo a la intensidad de nuestras ráfagas.

5º Pasado ya unos minutos continuamos con la meditación pero ya no mandamos más energías por parte nuestra sino, que debemos observar como el símbolo del **CHO KU REI** comienza a latir por si solo. Cada latido es

un foco destellante de luz y energía. ¿Qué sucede cuando el símbolo late por si solo? Que por cada latido destellante envía una ráfaga de energía y sanación a la zona donde el símbolo está implantado.

6º Hay que darle la orden pidiendo permiso primero a tu deidad que el símbolo permanezca activado constantemente hasta su plena sanación.

¿Qué sucede cuando ya el problema se ha solucionado? El símbolo activado continúa ahí ¿No es así? A no ser que decretemos que una vez terminado el problema, termine la energía. Pero quedaría algo raro que diésemos esa orden ¿No? Pues un símbolo activado ya tiene fuerza, energía y vida de por si mismo. De la misma forma que funciona nuestro corazón ¿No es así? Así que como la energía continúa emitiéndose y continuando, repercute después ampliamente como una mancha de energía por todo el cuerpo y curiosamente todo el cuerpo se beneficia.

Caray reikista terapeuta ¿Qué gran solución para los problemas no? Pero hay dos cosas que hay que tener en cuenta para que haya un resultado. 1º cosa es: La persona que recibe este tratamiento debes informarle energéticamente que tiene que cambiar viejos patrones tales como: La forma de pensar siempre ya en positivo. Evitar críticas y envidias. Desechar todo aquello que sea una dicción. (Ninguna adicción favorece la salud del cuerpo) Aunque yo tengo tres adicciones que me matan de placer, me hacen vivir y me hace estar mucho bien, y os invito a que la practiquéis. Mi 1º adicción el amor hacia mi mujer y mis hijos. 2º adicción el REIKI y mi vida espiritual 3º adicción: DIOS en mi corazón.

La 2º cosa que debéis hacer es: **Hay** que practicarlo primero consigo mism@ ¿Para qué? ¿Si ya tengo suficiente con leerlo y comprenderlo? Si esto está mucho bien, pero más bien sería si: Lo pusieras en practica primero en ti mism@. **TÚ** que me lees ¿Dónde tienes un problema de salud en tu cuerpo? Pues hala, empieza desde ahí y por ti mism@. Otra forma de hacerlo es: Implantar y activar el símbolo o tu símbolo en algún lugar de tu cuerpo como por ejemplo: Tu corazón, tu cerebro, tus pulmones, tu estómago, (T.u l.o q.u.e s.e.a) Y entonces deja pasar un cierto tiempo prudencial de tan solo 7 días y verás el resultado en ti mism@.

¿**NO ME CREES?** Pónelo en practica y, si tienes resultados, tu convicción, tu fe y tu confianza te hará trabajar con las demás personas por una buena eficacia, resultado y éxito. Pero no se puede dar nada a nadie si, primero no estás convencid@, no has tenido en ti mism@ la experiencia y no has visto en ti tus resultados.

Vuestro sirviente y amigo **PARADHARMAdas** que dice “Cree en un loco como yo, e irás al cielo” Gracias tantas, tantas gracias.

## **60º CK. EL NÚCLEO-REIKI DEL CHO KU REI**

Se trata de un ejercicio y una herramienta muy sencilla pero que muy eficaz. ¿**EFICAZ?**

Si, en realidad lo eficaz está en todo, incluso lo eficaz está en que tú seas capaz de poner una mano en una zona del cuerpo y tenga la absoluta conciencia y confianza de que éste simple gesto, en el que al mismo



tiempo implantas y envías la energía **REIKI**, sea lo suficiente y necesario como para que la sanación sea un hecho y tenga éxito.

### ¿PERO QUÉ SE NECESITA PARA ELLO?

Solo una cosa, que aunque se le dé diferentes nombres, es siempre lo mismo y es: La confianza, la seguridad, la fe, la indiscutible aceptación, la convicción de que mi gesto sanador y mi **REIKI** tendrá absoluto éxito en la sanación.

En realidad estas cinco palabras que he utilizado, está como esencia y poder, en cada uno de los reikistas. Solo que cada reikista tiene un cierto grado de aceptación, fe, confianza y etcé. Y el grado de... es lo que nos permite que la sanación sea una realidad, así que no importa si un reikista necesita 3 ó 6 ó 10 ó 20 sesiones. Así que no importa si sumamos al mismo tiempo otras herramientas o métodos de sanación, porque todo esto permite tener más fe, auto-confianza y auto-convicción de éxito de nuestra sanación.

En ocasiones hemos visto como reikistas utilizan en una sesión **REIKI** todo tipo de símbolos, piedras, colores y otras muchas cosas más. Esto es en realidad una forma buena y aceptada para el éxito de la sanación. Pero lo que en realidad estamos haciendo es ir sumando pequeños grados de confianza, uno poco de confianza en los cristales, uno poco de confianza en los colores, otro poco de confianza a los muchos o diferente símbolos y más confianza al **REIKI**, que ya estamos haciendo. Oséase que todo esto suma una buena carga de fe y confianza. ¿Se entiende? La sanación en realidad

solamente funciona en una sola cosa, aparte de todo cuanto tú hagas y es: ¿Cuanta confianza tenemos en el **REIKI**? ¿Hasta qué punto estamos convencid@s que somos sanador@s? El kik de la cuestión es solo una: Nuestro convencimiento y confianza en el **REIKI**.

Así que yo espero con todo esto dicho podamos hacer mejor nuestro **REIKI** e incrementarlo (Solamente recordar una cosa que hay dos energías que funcionan de forma latente e intermitente segundo a segundo durante toda nuestra vida y si somos conscientes de estas dos energías podríamos mantener nuestra salud y juventud muy, muy, muy estables. Son pequeños secretos que aunque están al alcance de todos y está presente en todos, que cuando los conocemos dejan de ser secretos y los hacemos una realidad. El día que lleguemos a través de nuestras meditaciones conocer y ver a **DIOS**. **DIOS** dejará de ser un secreto, algo imposible, algo inalcanzable, algo deseado y algo muy distante.

Así que una vez dicho y descrito esto como pequeña introducción a este ejercicio del **NÚCLO-REIKI DEL CHO KU REI** comencemos con la esencia del ejercicio.

Pare crear el **NÚCLEO-REIKI DEL CHO KU REI** haremos lo siguiente ponemos ambas manos una frente a la otra con la intención de crear las energías **REIKI** como está descrito en el manual de **REIKI** del 1º grado en la página 102 ejercicio [35º CK. ¿CÓMO CREAR LAS ENERGÍAS REIKI? CREACIÓN DE LA ENERGÍA REIKI](#)



Una vez que ya hemos logrado en nuestra meditación tener las suficientes energías **REIKI** en nuestras manos, la visualizamos y la implantamos en la zona del cuerpo a tratar.

Así que ¿vemos este núcleo?



Pues es así más o menos como debemos verlo en la zona que estamos trabajando y dejarlo ahí implantado y después hay que activarlo. Para activarlo se pide permiso mentalmente tanto a la persona que estamos tratando como a la **Suprema Personalidad de Dios** y después implantar el su centro nucléico el símbolo del **CHO KU REI** darle la orden que se mantenga activo y latente como si lo que pusiéramos en la zona que estamos tratando un núcleo de energía **REIKI** que late de la misma forma que un corazón sano y darle la orden a que cada latido equivale a una descarga de energía **REIKI**.

En realidad ¿Qué propósito tiene este **NUCLEO-REIKI DEL CHO KU REI**?

Hay que hacer que este **NÚCLEO-REIKI DEL CHO KU REI** se convierta en célula nucléica madre, para que así, con cada latido y descarga de energía, se crearán nuevos **NÚCLEOS-REIKI DEL CHO KU REI**.

## **FUNCIONA EXACTAMENTE COMO EN LOS TUMORES, UNA ENFERMEDAD O INCLUSO EL SIDA O EL CÁNCER: ¿QUÉ SE HA NECESITADO PARA QUE DICHA ENFERMEDAD CREZCA Y SE EXPANDA?**

La célula madre. Cuando la célula madre se instala en cualquier parte del cuerpo, a partir de ahí, la célula madre comienza a generar células hijas con la misma información de enfermedad que tiene la célula original madre, que a su vez cada célula hija se convierte en célula madre y a partir de ahí si no se detiene este proceso, al final la enfermedad se expande y, cuando tanto los médicos como el propietario del cuerpo de dan cuenta del mal que hay en el cuerpo, la enfermedad o el problema ya está muy evolucionada. Lo tenemos muy bien claro con el microbio.

Cuando un microbio o virus maligno, entra en nuestro cuerpo, la función del microbio o el virus es la de multiplicarse y expandirse. El microbio no tiene conciencia de que es malo, ni de que está haciendo un gran mal, sino que la única conciencia del microbio es la supervivencia. En una palabra el microbio no tiene culpa de lo que produce ni de ser como es. Pero la persona en cuestión es responsable de lo que suceda en su cuerpo. Así que si una célula madre está siendo cargada con la información de ansiedad, estrés, rabia, los malos pensamientos, la ansiedad, la envidia, la crítica, etcé, que en esencia no significa otra cosa que inarmonía, pues entonces la célula madre, actúa también de forma inarmoniosa. Así que en realidad deberíamos ser nosotros quien debiéramos cambiar los patrones de nuestra conducta, alimentación y pensamientos.

Así que el verdadero propósito del **NÚCLEO-REIKI DEL CHOKUREI**, ha de ser este: De que es el **REIKI** de energías madre. Ese es el pensamiento principal que tiene que tener el sanador **REIKI** cuando practica sanaciones, implantar el **NÚCLEO-REIKI DEL CHO KU REI** madre para que a su vez con cada nuevo latido se crean nuevos hijos **NÚCLEO-REIKI DEL CHO KU REI**.

El **REIKI**. Las energías **REIKI** e incluso el **NÚCLEO-REIKI DEL CHO KU REI** tienen la función de expandirse por todo el cuerpo. Porque en esencia cuando hacemos sanación a otras persona nos lo estamos haciendo a nosotros mismos ¿Por qué?

**1º PASO:** Porque el primer movimiento de energías **REIKI** empieza con nuestra meditación del pedir y bajar las energías. **Después 2º PASO:** Continúa con el envío de dirigir la energía y la intención. Esto ya forma parte exclusiva de la persona reikista. Se sigue después con el proceso meditativo de **3º PASO:** Implantar las energías en el cuerpo de la persona. **4º PASO:** Una vez de implantada la energía, hay que darle una orden y canalizarla y después viene el **5º PASO:** Que sería dejarlo activo y funcionante de forma en tiempo ilimitado, para que así con el tiempo la energía **REIKI** pervada todo el cuerpo. Y finalmente viene el **6º PASO:** Que sería la meditación en la energía **REIKI** que es cuando mantenemos la, o las manos en la zona del cuerpo que estamos tratando y, cada imposición de manos en las diferentes partes del cuerpo, pueden ser de dos ó tres ó cinco ó más minutos. (**Pervade = Inunda**)

## CONCLUSIÓN:

A partir del 3º paso ya es energía **REIKI** para la persona pero el 1º PASO y el 2º PASO forma parte de una auto-sanación **REIKI** del reikista mismo.

**1º CONCLUSIÓN:** En realidad el sistema de sanación del **REIKI** es personal de cada uno. La esencia misma del **REIKI** es que és, un proceso individual de cada persona. Hemos adoptado en nuestras vidas el **REIKI** para nuestra auto-sanación. **NO** para que enseguida ya pretendamos sanar a los demás sin haber comprendido aunque sea uno poco el **REIKI** y, también sin haber experimentado el **REIKI** y, o, tenido éxitos en nosotr@s mism@s los efectos de alguna mejoría de nuestro propio auto-**REIKI**.

Como vemos **REIKI** es muy personal e individual. No se extrañen que hayan personas que nunca digan que son reikistas, porque más bien lo están utilizando para ell@s mism@s o bien para su familia. El **REIKI**, el **REIKI**, el **REIKI**, es más bien por excelencia un método de auto-sanación. Es por esto que el **REIKI** se expande y se enseña con la primicia idea de que, cada uno se auto-sane con su auto-**REIKI**.

**2º CONCLUSIÓN:** Como prueba en nosotr@s mism@s ¿Dónde podemos implantarnos y activarnos el **NÚCLEO-REIKI DEL CHO KU REI**?

Las posibilidades en nuestro cuerpo mismo sin ilimitadas, así que como ejemplo pudiéramos implantarla y activarla en una zona del cuerpo que nos esté dando problemas. Quizás también podamos hacerlo en las

glándulas Pituitaria o la Pineal, o en el Cerebelo, o bien en el Cerebro en conjunto, o bien incluso mira por donde, en el corazón. ¡Qué! ¿No me creen? Pues hagamos este ejercicio para salir de dudas y (Que nuestros pelos se ericen por los resultados)

1º Cerrar los ojos.

2º Hagan tres respiraciones profundas lentas y suaves.

3º Pueden con sus manos crear las energías y después ponerse las manos en el corazón.



O bien meditar directamente en el **NÚCLEO-REIKI DE CHO KU REI** en el mismo corazón y después.

4º Meditar que ya, el núcleo comienza a latir al unísono con el corazón y por cada latido repetir mentalmente con la fuerza del pensamiento hablado - **CHO pom**, -**KU pom**, -**REI pom**. Cada pom, pom, pom, son los latidos del corazón que cualquier persona que ponga uno poco de atención en sus latidos, los escuchará nítidamente. Y así hay que estar como mínimo entre 3 a 5 minutos y sumirse en la meditación, y veremos que es lo que sucede, qué es lo que nos pasa y, si tan solo en 5 minutos hemos tenido estas experiencias que nos han maravillado y emocionalmente nos ha puesto los pelos de punta ¿Qué no decir si superamos los 5 minutos?

Para saber algo más del pensamiento hablado pueden clicar con el ratón en: [81º LA FUERZA Y EL PODER DEL PANSAMIENTO HABLADO.](#)

Cuando una persona que tiene uno problema serio en su cuerpo y ha vivido las experiencias de este ejercicio ya explicado. ¿Cuanto tiempo no implicaría u ocuparía una persona en su auto-REIKI? Así que por la cuenta que nos trae como reikistas y por el problema que tengamos, no seamos cómod@s ni nos durmamos en los laureles, que la sanación y las energías se caracteriza por su insistencia, constancia y por su trabajo. Pero el trabajo es siempre individual y personal. Así como lo es el REIKI, que más bien si fuéramos más conscientes, deberíamos cambiar esa palabra del REIKI para comprender la mismísima esencia del REIKI. Deberíamos decir el método de sanación del AUTOREIKI. Para que la gente entendiera que el REIKI es para uno mismo.

Pero una vez que el reikista ha tenido sendos éxitos en su cuerpo y que le ha cambiado la vida es: Cuando entonces hace sanación a los demás de una forma totalmente espontánea. Porque ha comprendido que el REIKI ha funcionado perfectamente en su cuerpo y gracias al auto-convencimiento y su férrea confianza en el REIKI, puede hacer indiscutiblemente REIKI a los demás.

**Y EN ¿QUÉ MAS SITIOS DEL CUERPO PUEDO PONERME EL NÚCLEO-REIKI DEL CHO KU REI?**

(Si te hicieras caso y lo hicieras, te volverías loc@ de tantas emociones y de tantos éxitos y de tantas



superaciones) Así que pudieras ponértelos en el globo ocular, en el oído (Si lo haces como prueba en el oído puedes escuchar lo.....¿?. Puedes también ponértelo en cualquiera de los órganos del cuerpo como el hígado, el bazo, el estómago, etcé.

También podemos ponerlo en los ovarios, (En el caso de las mujeres cuando están reglando y sobre todo si son reglas dolorosas). En los testículos o el la próstata en el caso de los hombres. En fin que tienes todo un universo en tu cuerpo donde poner el **NÚCLEO-REIKI DEL CHO KU REI**.

Dejo esto para el final de poner el **NÚCLEO-REIKI DEL CHO KUREI** en las palmas de las manos ¿Por qué en las palmas de las manos? ¿No somos sanador@s **REIKI**? Entonces cuando tenemos implantado y activado el **NÚCLEO-REIKI DEL CHO KU REI**, pues paulatinamente vamos reforzando el poder sanador de nuestras manos y cuando ya tenemos en constancia constante, de el **NÚCLEO-REIKI DEL CHO KU REI** implantado y activado en nuestras manos ¿Deberíamos estar trazando constantemente el símbolo del **CHO KU REI** o cualquier otro símbolo en la zona que trabajamos? Cae de cajón ¿**NO**?

Por ejemplo mis hijos de 7 y 3 años cuando les duele la barriguita o la cabecita se acercan a mi mujer o mi, e sin decir nada cogen nuestra mano y se la ponen en la barriguita o cabecita o donde les duela, y se están un ratito y después se van a jugar cuando ya se sienten bien. Ellos saben y han aprendido que las manos quita el dolor y, nosotros sabemos que cuando ellos cogen nuestras manos, debemos enviar energías **REIKI**.

Esto es todo en cuanto a lo que yo les pueda dar sobre el **NÚCLEO-REIKI DEL CHO KU REI** después cada reikista tiene que ser lo suficiente imaginativo y trabajador como para ir descubriendo otras formas de utilizar el **NÚCLEO-REIKI DEL CHO KU REI**.

## **61º CK. EL CHO KU REI ENERGÉTICO**

Este método de sanación me lo enseñó mi hija de tres años.

Un día mi hija estaba con dolores de barriguita y vino varias veces a que le hiciera **REIKI** a su barriguita. Pero de las tres veces que se lo hice en cosa de dos horas el dolor se iba pero volvía de nuevo y ella venía a mi de nuevo. Así que a la 4º vez que vino comencé a jugar con ella haciéndole el **CHO KU REI** muy rápido y como haciéndole cosquillitas y me dijo que continuara que se estaba curando. Así que me lo tomé en serio y tracé el **CHO KU REI** en su barriguita más de **25** veces energéticos y presionando bien los tres dedos medio, índice y anular trazando consciente y rápidamente el símbolo del **CHO KU REI**. La niña acabó durmiéndose y al despertar después de casi tres horas no volvió más a pedir que le hiciera **REIKI**.

Lo he hecho en varias ocasiones trazando el **CHO KU REI** directamente sobre la piel en diferentes zonas y da un buen resultado que traces con algo de energía el símbolo sobre la piel como un mínimo de **25** veces.

Así que como prueba puedes hacerlo sobre ti mism@. Con el dedo medio trazar con algo de energía = algo de presión en la palma de la manos izquierda y

después de terminado cierra suavemente la mano y siente las impresiones. También puedes hacerlo en tu frente y después cierra los ojos y vive esas sensaciones.

Mira por dónde qué curiosamente los chinos y los japoneses practican un mismo método de sanación que hasta parece compartido entre ellos que se llama dispersión y revitalizador. Oséase el **TUINA** o también denominado como **YAO**. El **YAO** en Chino significaría rotación. Es una especie de masaje que suele darse con los tres o cuatro dedos de la mano activa (No pulgar) Y siempre en círculos rotativos en forma de espiral **108** veces horario y **108** veces anti-horario. Aunque en realidad se suele hacer de forma suave pero con firmeza. Forma parte de una meditación la cual dependiendo del terapeuta chino, lo puede hacer los círculos más rápido o despacio. Se hace primero en círculos espirales desde el centro hacia fuera para así dispersar el dolor o la molestia. Después se cambia la rotación y se hace desde fuera hacia adentro, así se hace con la idea de revitalizar con energías la zona tratada. Esto hace que se dispersen los dolores o molestia desbloqueo de los meridianos y Cakras, y, para fluya las energías.

Se ha de hacer continuos y repetidos movimientos circulares en forma de espiral. Los círculos espirales no tienen un número preciso, pues pueden ser tres, cinco, diez círculos espirales y después volver a empezar de nuevo desde el centro en el caso que sea el masaje dispersante. Si es en el caso del masaje revitalizante, se hará desde el exterior hacia el interior, es decir: Que la espiral muere en el centro y entonces se vuelve una y otra vez. Este es para revitalizar fortalecer y sanar la zona que se está tratando.

Aunque en realidad las apariciones del **80%** de las enfermedades suelen ser por causa de un bloqueo de o desequilibrio de la energía en bloques de los **Cakras** de los meridianos y psíquico-mentales y tanto los chinos como los japoneses practican estos métodos de los masajes circulares o espirales para restablecer las energías del **Ying** y del **Yang**. Estos masajes tiene la función además, de calentar, relajar la musculatura y dirigir la energía en todas las direcciones. Es tanto que si se practican sobre las articulaciones se mejora en grande la movilidad.

Qué curioso que en el caso del **REIKI** que tenemos el **CHO KU REI** que a su vez tiene la espiral y podemos hacer tanto el **CHO KU REI** más poder como el **CHO KU REI** menos poder. El **CHO KUREI** más poder revitaliza y se acrecienta la energía. El **CHO KU REI** menos poder dispersa, desbloquea y diluye. Así que en nuestro caso el símbolo **REIKI** del **CHO KU REI** que también tiene su espiral pues funciona exactamente de la misma forma solo que durante un buen rato podemos hacer el **CHO KU REI** revitalizador o dispersante.

Podéis ver este ejercicio [15ºCK. TRATAMIENTOS CHO KU REI. MÁS PODER MENOS PODER.](#) (Clica con el ratón)

No obstante ustedes aún con el tiempo y la práctica podéis descubriendo muchos más tratamientos de sanación mediante este ejercicio del **61º CK. EL CHO KU REI ENERGÉTICO.**

Gracias tantas. Vuestro sirviente y amigo  
**PARADHARMA**das.

## **62° CK. SANACIÓN REIKI A TRAVÉS DE “EL GRIAL DEL REIKI”**

Este ejercicio método es muy emocionante y con él podemos hacer tantas cosas que ni nos lo imaginamos.

Hablando de imaginación: A parte de las imposiciones de manos para enviar energías y del canto de los Mantras de cada símbolo, el **REIKI** el **80%** interviene la imaginación y el poder de la mente, es por ello que digo que si sabemos dirigir bien nuestros pensamientos nuestra imaginación y nuestros deseos, podremos sortear miles de obstáculos, ya que muchas veces los obstáculos de la vida nos los ponemos nosotros mismos. Luego finalmente comprenderán porque este método es el **GRIAL DEL REIKI**.

**1º PASO:** Crear las energías en nuestras mano [35º CK. ¿CÓMO CREAR LAS ENERGÍAS REIKI? CREACIÓN DE LA ENERGÍA REIKI](#) (Clica con el ratón) (Todo el ejercicio debe partir desde nuestra visión interna e imaginación)

**2º PASO:** Debemos tener en nuestras manos un vaso de agua e ir enviando toda la energía que vayamos pidiendo y bajando al vaso y al mismo tiempo podemos llenar el vaso con decretos y Mantras. Siempre deberíamos tener presente el símbolo del **CHO KU REI** dentro del vaso.

**3º PASO:** Cuando ya estamos convencido de la energía implantada y activada dentro del vaso, es, entonces cuando se la damos de beber a la persona que vamos a tratar (Esto puede hacerse tanto físicamente con

el vaso real en nuestras manos y bebémosla nosotr@s o bien dárselo a la persona que la necesite) Si lo estamos haciendo de una forma mental en nuestra meditación pues podemos también verter el agua sobre el cuerpo o zona de la persona que estamos tratando.

(Yo personalmente he dado de beber en mis meditaciones este **GRIAL DEL REIKI** y la piel se pone de gallina)

**4º PASO:** Podemos utilizar este vaso del **GRIAL REIKI** como ducha **REIKI** pero es una ducha **REIKI** ilimitada donde en nuestra meditación el vaso del **GRIAL REIKI** no se termina jamás. Y así podemos dejar colgado sobre nuestra cabeza o la cabeza de cualquier persona el **VASO DEL GRIAL REIKI** y que vaya vertiendo constante mente en forma de lluvia la energía **REIKI**. Y esto produce energías fuerza, vigor y salud.

Puedes hacerla verter constantemente sobre una enfermedad de la piel.

**NOTA:** Este ejercicio puede hacerse en realidad de las dos formas **1º** En lo físicamente real con el vaso de agua en la mano y cargarlas de energías **REIKI** y utilizarla como bien convenga al reikista terapeuta. **2º** Puede hacerse perfectamente desde el plano mental imaginativo y meditativo. El caso es que al hacerlo en meditación podemos dejarlo siempre colgado y a medida que nos vallamos recordando del proceso de sanación que estamos haciendo incrementaremos su poder y sus energías **REIKI** y así de esta forma podemos estar siempre haciendo a nuestros compañeros y a nosotr@s mism@s la ducha o la lluvia de energías **REIKI**.

Ahora en relación a todo esto nos viene la siguiente pregunta:

¿Cómo es que hay tantísimos ejercicios del **REIKI** para sanar? ¿Cómo es que en algunas ocasiones con tanto **REIKI** ejercicios y métodos, no somos capaces de sanar? ¿Cómo es que se le da tanto poder a la energía **REIKI** y sin embargo habemos muchos reikistas, maestros de **REIKI** enfermos y con serias enfermedades? Si **REIKI** es lo que nos están pretendiendo decir, el “**Sonum Bonum**” de los milagros sanadores ¿Cómo es que en muchas ocasiones nos queda en entredicho las sanaciones **REIKI**?

**RESPUESTA:** Esta es la pregunta bingo que nos hacemos los reikistas. Las personas aspirantes al **REIKI**, las personas que no tienen **REIKI**, las personas tales como los ejecutivos y los médicos y doctores. Habría varias respuestas que:

Una de las **RESPUESTA** sería: En este planeta difícilmente encontraríamos una persona que carezca de problemas, conflictos. Pequeñas, medianas o grandes enfermedades, pero todos estamos de un modo u otro empeñados en encontrar varios métodos de sanación, para estar mejor física, mental y emocionalmente, y, para ello usamos los cristales, los colores, las terapias del agua, del barro del sonido, del aroma, etecé. Las medicinas de farmacia, de herboristería, de los médicos de los hospitales y etecé. Hacemos lo posible cada uno de nuestros puestos para mejorarnos y mejorar a los demás. Es por eso que desde la posición en la que cada uno tenemos, nos respetemos los unos a los otros y tratemos de ayudarnos, porque en definitiva todos nos necesitamos.

Otras de las **RESPUESTA** sería: Nosotros los reikistas con nuestro método de **REIKI**, con toda seguridad podemos decir que estamos en salud física, mental y espiritual mucho mejor que en tiempos atrás. Sabemos ya por experiencias varias, que **REIKI** es uno método de auto-sanación y más todavía mucho más, que es el mejor método que hasta ahora existe de prevención gracias a nuestras practicas del recibir sesiones **REIKI** y auto-**REIKI** que es el mejor método de prevención que existe inocua y sin efectos secundarios, en cambio las medicinas y o, las vacunas preventivas, suelen tener serios problemas secundarios. **REIKI** además nos da pautas de mejorar en todos los campos y nos da la posibilidad de ser útiles sirviendo y ayudando a los demás.

Otras de las **RESPUESTAS** sería: Que cada persona reikista es individual y con diferentes capacidades de ver y comprender el **REIKI** de mil formas y, es por eso que hay tantísimos ejercicios y métodos para que cada quien pueda tomar el ejercicio que más le convenga con su pensamiento y su personalidad e, incluso hasta puede hacer de **3, 5, ó 10** ejercicios, crear un solo ejercicio o método de sanación.

Otras de las **RESPUESTAS**: Sería que aunque hagamos todo lo posible, nó solo desde la parte del **REIKI**, sino también desde la parte desde la parte de la ciencia médica moderna, y encontramos que muchas personas no pueden sanarse, quizás por dos motivos. **1º** Porque la misma persona no quiera sanarse o no quiera ya más vivir. **2º** Porque está el karma, y el karma es algo muy personal. Cada uno viene a este planeta con un trabajo que hacer y solucionar en esta vida, y en



ocasiones puede presentarse como mediante la pobreza, mediante una enfermedad, mediante una desgracia, o cualquier gran virtud u opulencia. Así que tanto los reikistas como los médicos hacemos cuanto tenemos y podemos.

Otras de las **RESPUESTAS**: Sería. Muchísimos años atrás, antes, tantos los médicos, como la ciencia, como las religiones, como el **REIKI**, como etecés, teníamos muy poca información y, como estamos en evolucionando constantemente, hoy sabemos mucho más de religión y religiones, de sanación, de tecnología. Incluso la ciencia médica tiene mejores materiales quirúrgicos y mejores medicinas. La ciencia moderna técnica tiene muchísima más tecnología, y como continuamos en evolución, nos encontraremos que en un mañana muy cercano, los que vienen detrás de nosotros, sabrán mucho más y con más conocimiento y poder sanador. La ciencia médica será ciento de veces mejores que los médicos del hoy.

En esencia miremos como lo miremos, nuestros tatarabuelos y abuelos fueron pioneros de lo que hoy tenemos y disfrutamos. Nosotros somos pioneros del pronto futuro de nuestros nietos y tataranietos. Y a su vez nuestros tataranietos también serán pioneros de su propio nuevo fututo para la nueva descendencia. Así que no hay por qué sentirse nunca que somos grandes ni orgullosos, sino más bien, que somos servidores de servidores, aprendices y enseñantes al mismo tiempo. Oséase que tratemos de vivir entre nosotros los reikistas modestamente y ayudémoslo los unos a los otros, pues la vida es un lapso, y **REIKI** nos permite ser mejores y más felices día al día, porque también **REIKI** nos permite acercarnos más a nuestros amigos y compañeros de

trabajo y de la vida, nos permite acercarnos más a nuestros hijos y a nuestra pareja y esta es una finalidad que además de sanación tiene el **REIKI**, nuestro **REIKI**.

Oséase que en definitiva este ejercicio de **SANACIÓN REIKI A TRAVÉS DE "EL GRIAL DEL REIKI"** es solo la punta del iceberg de lo que ustedes mismo pueden hacer con el método del **RAYO DE ORO DEL REIKI**. De la **SANACIÓN REIKI A TRAVÉS DE "EL GRIAL DEL REIKI"** y de todo cuanto tenga que ver con el potentísimo símbolo del **CHO KU REI**. Solo les queda a ustedes continuar con el aprendizaje y los descubrimientos para una mejora en evolución y expansión del **REIKI**.

Gracias tantas, vuestro sirviente y amigo **PARADHARMAdas**.

## **63º CK. TRI-REIKI. CHOKUREI MÁS PODER MENOS PODER**

Este método además de ser bueno es gratificante para quienes lo practican. Se trata de **1º** hacer un vaciado de la enfermedad o el problema este **1º** paso es más bien metafísico que puede muy bien sumarse y acoplarse con el **REIKI**. Porque el principio de todo, de la vida misma y de cuanto poseemos es el principio de la metafísica donde todo inicia con el **YO SOY**.

**1º PASO:** Pues bien hay un problema a sanar en el cuerpo y **1º** Hacemos un vaciado que sería de la siguiente manera. Imaginariamente cogemos con una o ambas manos el mal o el problema que aqueja al cuerpo y después lo lanzamos a un cubo o una pequeña hoguera

que contiene la llama violeta. La llama violeta es trasmutadora y disuelve lo indeseable. Este movimiento hay que hacerlo varias veces de coger y tirar al cubo u hoguera (Ambos tiene la llama violeta) En esencia en el **REIKI** se puede decir que es idéntico al barrido áurico y cuanto más se practique el barrido áurico más sacaremos o barreremos del cuerpo el problema. [4ºCK. BARRIDO ÁURICO CON EL CHO KU REI](#) (Clica con el ratón)

**2º PASO:** Se practica varias veces el trazado del símbolo del **CHO KU REI** menos poder.



**3º PASO:** Se practica varias veces el símbolo del **CHO KU REI** más poder.

**4º PASO:** Finalmente se practica por el tiempo que el reikista lo considere necesario en envió con ambas manos de energías **REIKI**.

Oséase que como vemos son tres en uno **1º** El vaciado o el barrido. **2º** El símbolo del **CHO KU REI** y **3º** El envió o la implantación de la energía **REIKI**. Finalmente damos gracias siempre al terminar cualquier sanación o auto sanación “Gracias Padre) Tres veces.

## ¿CÓMO PODEMOS ENTENDER CUANTAS VECES HAY QUE HACER EL BARRIDO Y LOS SÍMBOLOS DEL CHO KU REI?

Bueno en realidad esto depende siempre del terapeuta y de su propia convicción y confianza en su **REIKI**. La convicción y confianza va creciendo con el tiempo de practicas, éxitos y realizaciones. Pero para que cada uno salga de dudas y sepa dónde está o donde se encuentra con el **REIKI** pues puede hacer el siguiente ejercicio: Claro que yo personalmente he tenido mucho éxito practicándolo de primero conmigo mismo y para ello es mejor esperar a que uno esté resfriado. Jejeje y ¿Por qué resfriado? Porque es el mejor campo de acción y trabajo personal que tenemos para averiguarlo, y, además el resfriado casi siempre lo tenemos a la puerta de la esquina.

Así que el ejercicio es el mismo que ya hemos explicado líneas más arriba. 1º Sacar la mucosidad con el vaciado o el barrido. 2º aplicar el símbolo **CHO KU REI** menos poder. 3º Aplicar el símbolo del **CHO KU REI** más poder y finalmente 4º el envío e implantación de la energía **REIKI**.

## ¿AHORA BIEN Y LOS RESULTADOS?

Bien los resultados son bastantes satisfactorios y visibles solo que: De acuerdo a cada reikista. En algunos puede sentir los efectos de la mejoría casi al terminar el ejercicio. En otros puede que el resultado se vea a partir de la media hora o algo más de tiempo. Pero eso si

seguro que seguro que el resultado está y la sanación se manifiesta. ¿No me creen? Pues haz caso a un tonto como yo, practícalo y saldrás de dudas y así con el tiempo y una caña se llega al cielo.

Hay otro método bastante efectivo que sería simplemente poner un núcleo de luz en cada ventanilla de la nariz. La luz disipa. Si les digo esto es por experiencia. Así que cualquier reikista al mismo tiempo podría agregar esto de la luz como el 5º PASO cuando envía e implanta la energía REIKI.

Sin más agradecido su amigo y sirviente PARADHARMAdas.

## EL CÍRCULO DE LA ENERGÍA REIKI INTERNA

En ocasiones voy al cine y en otras ocasiones no me queda otra que para acompañar a mis hijos tengo que tragarme los repetidos dibujos animados de la televisión, así que en cualquiera de estas ocasiones siempre practico este delicioso ejercicio del círculo de la energía REIKI interno. Cuando ya llevo más de cinco minutos tengo una verdadera sensación de flote y como si estuviera algo alegre y chispado. En algunas ocasiones años ha. Me gustaba en las fiestas darle uno poco al Champán o Champaña me ponía alegre y chispa, sino ¿Cómo puedo explicarles qué significa alegre y chispa? Así que el ejercicio es el siguiente:

No hay que estar ni preparados ni relajados tan siquiera, solo activar la imaginación y poner atención a lo que se está haciendo (Forma parte de una preciosa

meditación) Hay que poner la mente y **REIKI-LUZ** en el perineo. El perineo es la zona que está entre el ano y los genitales o el ano y la vulva. Luego hacer que este núcleo de **REIKI LUZ** suba por la columna vertebral hasta la parte más alta del cerebro. Después hacerla bajar por la frente, por el paladar, por la garganta, plexo, estómago, ombligo, bajo vientre y finalmente genitales hasta ir a descansar el núcleo de **REIKI-LUZ** en el perineo de nuevo y, volver de nuevo a empezar, y, así hacerlo repetidas veces. Cuando se hace en la cama momentos antes de durmirse, **GUAUUU**.

Este es el sistema que a medida que vayamos perfeccionando el ejercicio y acostumbrándonos a él, podemos sumar otras herramientas para potenciar su resultados tales como \*1\* Cuando hacemos subir el núcleo de **REIKI-LUZ** apretamos fuerte y hacia adentro-arriba los músculos del ano. Esto hace de bombeo para ayudar a subir el núcleo **LUZ-REIKI** o bien la energía aunque no estemos ni meditando ni pensando en **REIKI-LUZ**. Porque ya por el simple hecho de contraer los esfínteres anales la energía sube ¿Qué energía? Cuando se contraen los músculos cualquier músculo del cuerpo se genera atención y movimientos energético, hay abundante fluido sanguíneo y se revitaliza la zona que estamos contrayendo. Haz esta prueba y verás:

Contrae los músculos anales repetidas veces lo menos unas cincuenta veces. En el caso del hombre al no estar muy acostumbrado solo puede contraer los músculos anales, sin embargo, las mujeres no hacen falta ni que tengas experiencia pero pueden contraer los

músculos anales y los músculos de toda su vulva. Cuando se han contado más o menos unos 50 contracciones la ultima contracción la mantenemos todo el tiempo que podamos contraída y, vivamos los resultados

**\*2\*** Si cuando contraemos los músculos anales para subir la energía **REIKI-LUZ**, al mismo tiempo elevamos el estómago hacia arriba el bombeo será el doble.

**\* 3\*** Si cuando contraemos ano y estómago hacia arriba al mismo tiempo echamos el aire fuera por la nariz, ayuda a subir mucho mejor las energías, pero mucho más potente es, si agregamos al mismo tiempo mirar hacia arriba a lo más alto de la frente, pero si llevar la cabeza hacia atrás, hacerlo de forma que casi se nos vean el blanco de los ojos, si lo hacemos con los ojos cerrados mil veces mejor. Cuando bajamos la energía por delante frente, paladar, etecé, si ponemos la punta de la lengua sobre la parte más alta del paladar, ayudamos a canalizar mucho mejor las energías (Vamos pa' golverse locos) Descuiden no presenta riesgo alguno en absoluto, porque esta energía es pura y no tiene nada que ver en absoluto con la **Kuᅇᅇalini**, porque no se está haciendo trabajos ni **Chákricos** ni **Kuᅇᅇalínicos**.

Así que ya dependiendo de cada persona el tiempo lo establece ella misma. Quiero decirles que por cada vuelta que la energía **REIKI-LUZ** da dentro de nuestro cuerpo, la energía se duplica por si sola. Ofrezcan siempre estos momentos a **DIOS** dándole las gracias sobre todo al darlo por terminado el ejercicio.

Vuestro sirviente y amigo **PARADHARMA**das.

## ¿CÓMO SOLUCIONAR ALGUNOS PROBLEMILLAS CON LOS HIJOS?

Cuando la necesidad aprieta, la invención es la madre del éxito. En ocasiones cuando uno tiene verdadera necesidad la inventa de tutti colori. En ocasiones mis hijos no comen, en ocasiones, mis hijos no obedecen, en ocasiones mis hijos estampan los juguetes contra el suelo, en ocasiones mis hijos sueltan cada rabieta. ¡Qué! Dirán que son demoñotes esto niños ¿No? **JO** no hay padre-madre en esta tierra que sus hijos no los hayan sacado de quicio cientos de veces. Ya pueda ser el niño súper travieso, travieso, movido, tranquilo y o, muy obediente o incluso los llamaremos niños santos pero todos tienen la misma idiosincrasia, tienen el poder místico de..... Cuando menos te lo esperas. ¿Entonces? ¿Qué hacer cuando la situación lo requiere? **Hablarles**, simplemente hablarles. ¿Cómo simplemente hablarles? **Si**, como lo lees. **Pero** claro con las necesidades nacen las técnicas, y las técnicas que puedo yo ofrecerles son, las siguientes:

### TECNICA REIKI DEL ABRAZO ABSORBENTE

Cada vez que mis niños viene a recibir de mi un abrazo ya sea por alegría, por llorar, por que sienten la necesidad de abrazarme.

El día del mundial utilicé este sistema para con todo el mundo que me abrazó. Hubo una señora especialmente mayor que había tomado iniciación, que al abrazarla se me puso a llorar, me explicó que padecía de cáncer, ante esa situación le pedí que me lo ofreciera a



mi, que me lo pasara pero ella no quiso, aún así yo la abracé fuertemente en presencia de todos los presentes pero nadie sabía que era lo que estaba aconteciendo. Así que en el abrazo pedí a **DIOS** absorber, absorbí (2º paso de **EL RAYO DE ORO REIKI**) Está descrito ampliamente en el manual de la joya del terapeuta **REIKI** (Vol. II) ejercicio 49 página 79.

Bueno el caso es que le practiqué el abrazo absorbente, Jo, pero rápidamente se lo ofrecí a los pies de **DIOS**. Cada vez que abrazo a alguien, a mi mujer, a mis compañeros, etcé ya tengo por costumbre de practicar el abrazo absorbente. Es delicioso y te sientes bien. Nunca lo he dicho a nadie pero hoy porque es el caso, para darle poder he importancia a cuanto estoy escribiendo, pues lo digo.

### **HABLAR MENTALMENTE A MIS HIJOS.**

Esto es pura telepatía y meditación metida en practica. No por ello quiero decirle que soy telepático, pero practico rabiosamente la telepatía. Así que cuando tengo que decirles algo a mis hijos sobre todo alguna riña o bronca que otra (Estos demoniotes) Pues primero le comunico las cosas mediante pensamiento y al cabo del rato se lo digo verbalmente y así como primero ya ha entrado en su sub-consciente, después cuando les digo las cosas de forma verbal lo entienden mejor, porque les es familiar. Hay que hacer lo mimo con la pareja, con los compañeros del trabajo, con el jefe. En fin con todo el mundo. Siempre primero mentalmente el sentimiento para que llegue, después viene el abrazo o la palabra. Es

como primero viene el rayo y después el trueno. Perdón que ponga este ejemplo pero fue muy esencial para comprender muchas cosas:

No soy amigo de las artes marciales pero. **Bruce Lee**, tenía una técnica que lo hacía ser más rápido que un gato. Antes de golpear físicamente, ya lo había hecho mentalmente. Mi maestro de Yoga, Śāṅkara y su mujer Lakṣmī 1º nos explicaba el āsana (Posturas de Yoga) Luego, pedía que nos la mentalizáramos bien, es decir: **Hacer la postura primero mentalmente y después hacerla físicamente. Todo es muchísimo más sencillo. La persona enamorada hace exactamente lo mismo. Antes de encontrarse con su pareja, piensa qué va a decirle y cómo lo van a pasar. Si entendemos esta mecánica trascendental descubriremos que la vida está llena de estos momentos y al mismo tiempo, algo mil veces más interesante. 1º Está la oración, el deseo, la pregunta, después llega lo deseado, la respuesta y lo que has pedido en oración, y si no pides nada en tu oración o Mantra, eso por Ley Divina Natural, te hace evolucionar, te purifica y te hace mejor.**

## **HABLARLE AL SUB-CONSCIENTE Y A LAS CÉLULAS DEL CUERPO.**

Esto es tremendamente fuerte. Un secreto que puede colmar de felicidad y soluciones la vida. Es solo cuestión de entenderlo y ponerlo en practica, y cuando has vivido los primeros resultados ¿Quién te quita tan potencial? Así que:

Tu hijo no come bien ¿Verdad? ¿Tienes problemas de comunicarte con tu hijo? ¿Hace tu hijo repetidamente las cosas que ya estás más que cabreado de decirle y no obedece? ¿Te trata mal tu hijo? Pongo como ejemplo los hijos porque al ser padre puedo decir: Siempre los hijos, la mujer la familia, son el mejor terreno del campo de acción de las practicas energéticas y espirituales. Así que cada vez que tengas esa oportunidad de abrazarlo tiernamente, solo cuesta un segundo transmitir en esos momentos tu sentimiento o tus deseos, pero el plato más fuerte está:

Cuando el niño duerme plácidamente en tus brazos o en su cuna o en su camita es: Ese el momento de hablar que sería, profunda y cariñosamente con tu hijo. ¿Qué importa la edad que tenga tu hijo? Durante el sueño todo el mundo dejamos de ser buenos o malos, no hay preocupación ni dolor ni penas. DIOS nos mece en sus brazos. El perro, el animal, el mosquito y el ser humano, cuando duerme todos estamos en el mismo plano, fuera de la concepción del cuerpo, de la mente y de los problemas. Ahí el hijo está plenamente abierto a todo tipo de información. Así que la mamá-papá le hablará mentalmente al niño, al sub-consciente, al corazón y, a cada una de las células del cuerpo del niño, esos momentos los niños son verdaderas esponjas de información. Así que:

Hay que hablarle mentalmente en meditación mentalmente al niño. Si le hablamos a cada una de sus células estamos dando esa información para que el niño tenga apetito y ganas de comer. Si le hablamos al sub-consciente el niño memoriza la información, si le hablamos al corazón, el niño hace poco a poco y

paulatinamente sus cambios. Pero por encima de todo hay que respetar el carácter que la persona trae al mundo. Pero podemos mejorar nuestra relación con ¿Con quienes?

Con este mismo sistema con nuestros hijos, con nuestra pareja. Con nuestros amigos, con nuestros padres y, con nuestros etcé. Pero hay una cosa mucho más importante que esto. ¿Y nosotr@s? ¿Dónde quedamos nosotr@? Así que primero como campo de acción y experimentación, está nuestro cuerpo, nuestra mente, nuestro corazón y nuestro espíritu y, empezaremos por nosotr@s, si señor. ¿Cual sería el método o la técnica?

Está uno poco más o menos descrito sutilmente (También en la página 114 cuando hablamos de si tu eres un microbio visitando un cuerpo humano) Espero que releendo de nuevo esa explicación, sumes algo más a tu saber y comprensión. La técnica que yo utilizo (Habrán maestros y personas que tengan técnicas mil veces mejor que la mía, y técnicas hay cientos de ellas, pero como ser individual mi simplísima técnica, me llena) La técnica que yo utilizo es al siguiente:

Entro dentro de mi cuerpo después de haberme relajado y, observo mi cuerpo como el gran universo. Cada célula son como diminutos soles o potentes estrellas. Debo ver y alimentar mis células con luz y hablarles de mis inquietudes y le doy la orden que actúen como tal. Veo mi mente tan grande y refulgente como cien soles y grabo en ella la información y todo cuanto yo desee como: Cambios de carácter. Cambios o anulación de adicciones. Pedirse y comprometerse a no criticar, maldecir, insultar, envidiar, etcé. Veo mi corazón más

grande y más refulgente que mil soles. Hay está **DIOS** y me estoy acercando a **ÉL** es este lugar santuario de **DIOS**, del alma, del espíritu, de tus maestros, hay que despojarse de todo sentimiento material y entrar en ese santuario y con toda la humildad que tu ser te lo permita, pide, pide y pide. Así es:

Como tenemos que hacerlo con nosotr@s mism@s, solo que al formar parte de una meditación personal puede durarte mucho tiempo y que la emoción pervada (Inunde) Todo su ser. No busques Samādhi, busca la paz y a **DIOS** en tu interior. Para hacerlo con las demás personas y o, con tu pareja e hijos puedes hacerlo sumando partes de esta técnica de lo que encuentres en las líneas de este libro accidente y, de lo que ya sepas hacer tú. **MORALEJA: TÚ** que me lees, puedes hacerte tus cambios y, cuando eres capaz en ti, lo serás en los demás. Porque **DIOS** no puede darte lo que **ÉL** no tiene. Pero:

Tocando el hijo y la pareja, piezas muy, muy, muy importante en tu vida. Hay que ver al hijo como ese gran universo que hay en su cuerpecito. Es un universo que aunque tiene ya su pequeño programa para crecer y para la vida, pero es un universo joven creciendo, aprendiendo y madurando. Tú quieres lo mejor para él. Si tu eres feliz, él lo es, si él, es feliz, tú lo eres. Háblale sin temor alguno a sus células, dícele cómo quieres ser con él y cómo que él sea contigo. Explícale que hay que comer para crecer bien, que no hay que mentir, que no haga sufrir mintiendo ni haciendo daño a nadie. (Pongo solo estás poquitas cosas como ejemplo, después, cada

padre-madre sabe qué pedir y qué necesita su, sus hijos. Háblale con confianza y seguridad y, convencid@ de que lo que estás haciendo va a tener su éxito. Sus células, su mente, su corazón. Y por favor, entiende que:

Como es arriba es abajo. Tú le hablas a tus hijos, le hablas a sus células. **TÚ** Como reikista, como santo, como maestro todo cuanto haces desde el nivel espiritual como desde los niveles de amor no es solo mental, sino es: Sentir todo desde las células mismo de tu cuerpo y así, lo que hablas, haces, te comportas y piensas no es diferente de ti y de tu sentimiento espiritual. **ENTIENDE** ahora uno poquito más la esencia del como es arriba es abajo en relación contigo y con la Suprema Personalidad de Dios. Todos los universos enteros son la misma esencia de **DIOS**. Y tú como ser individual eres una célula en el gran cuerpo de **DIOS**, una partícula en este gran universo pero conectada en el todo y por el todo, a **DIOS**. En las escrituras de los se explica claramente con este verso que está descrito en el “El Śrī Īsopaniṣad”

Om pūrṇam adaḥ pūrṇam idaṁ

pūrṇāt pūrṇam udacyate

pūrṇasya pūrṇam ādāya

pūrṇam evāvaśiṣyate

Este es el primer verso de la invocación del “El Śrī Īsopaniṣad” Así que damos una explicación palabra por palabra como sigue:

**Om**—la totalidad completa; **pūrṇam**—perfectamente completa; **adaḥ**—ésa; **pūrṇam**—perfectamente completo; **īdam**—este mundo fenoménico; **pūrṇāt**—a partir del omniperfecto; **pūrṇam**—una unidad completa; **udacyate**—es producida; **pūrṇasya**—de la totalidad completa; **pūrṇam**—completamente, todas; **ādāya**—habiendo sido quitadas; **pūrṇam**—el residuo completo; **eva**—aun; **avaśiṣyate**—permanece.

## TRADUCCIÓN

La Personalidad de Dios es perfecta y completa, y debido a que Él es completamente perfecto, todo lo que emana de Él, tal como este mundo de fenómenos, está perfectamente equipado como un todo completo. Todo lo que se produce del todo completo también está completo en sí mismo. Debido a que Él es el todo completo, aunque tantas unidades completas emanan de Él, Él permanece completo en lo remanente.

Así que ahora déjenme continuar a mí. Como vemos en este precioso verso o potente Mantra nos indica que todos los mundos emanan y los crea ÉL. Y que todas las unidades (Que somos nosotros) Formamos la creación completa y. lo curioso y más curioso está aquí. Estamos hablando de hablarles a nuestras células o a las células de nuestros hijos, sentir todo con el cuerpo entero y con todas nuestras células. Ahora bien ¿NO. SOMOS. NO.SO.TROS. CÉ.LU.LAS. EN. EL. CU.ER.PO. DE. DIOS? Pues si nosotr@s somos capaces de meditar en nuestras células y en la de nuestros hijos, sentir todo con las células mismas, dar información a las células mismas. (Las enfermedades del cuerpo son el inicio de una mala

información a las células del cuerpo y actúan desarmoniosamente) Así que como células del cuerpo de **DIOS** meditaremos y pediremos en **DIOS** y el vinculo, será perfecto. Porque hay una gran diferencia en ser células del cuerpo de **DIOS** que ser células conscientes de **DIOS** y concientes en el cuerpo de **DIOS**.

**PREGUNTA:** (Son varias diferentes preguntas en una misma sola) **A** mi, me gustaría poder solucionar estos problemas conmigo misma, con mis hijos, con mis amigos, con mis familiares, en mi trabajo. Pero ¿Cómo hago? Siento que no estoy capacitada para ello. Me siento débil. No puedo imaginar. No se visualizar ¿Cómo hablar a las células si no se visualizar ni imaginar? Quiero ayudar a mis hijos pero no conozco más que la forma acostumbrada de hablarles y educarlos utilizando todo medio materialmente hablando que tengo a mi alcance, pero los temas espirituales, de imaginación y visualización me cuestan mucho porque soy muy tierra. Me cuesta meditar. Todo esto es maravilloso pero ¿Podemos ayudar a los demás si el conflicto puede que esté en nosotr@s?

**RESPUESTA:** (Esta respuesta será larga pero por favor llega hasta el final) **Primero** partamos de la base, que queremos ayudar y que dentro de nuestras capacidades y posibilidades damos lo mejor que podemos, tenemos hijos y familiares y deseamos tener la mejor relación con ellos. Así que en realidad como nada es difícil, ni imposible, todo cuanto una persona quiera alcanzar lo logrará si, cuando menos tiene el mínimo deseo de que las cosas mejoren. Se necesita un primer



inicio para que las cosas empiecen a ir bien y sobre todo para que podamos ver aunque poco, pero ya algunos resultados.

1º Se necesita el deseo esto es suficiente como para que ya la cosa comience a tener un inicio. 2º Se necesita la puesta en marcha, comenzar a trabajar lo que se desea 3º Se necesita la continuidad y por último lo más importante, 4º Es la tenacidad. Y es como sigue:

Supongamos que tienes ese deseo pero que no sabes ni meditar ni visualizar ni entiendes ni mucho menos de células, ni de cómo hablarles a tus familiares, hijos, etcé, porque no te escuchan, porque no sabes como expresarte, e incluso hay personas que se ponen nerviosas y casi hasta las lagrimas, afloran a sus ojos. Gracias a **DIOS** tenemos algo muchísimo más potente que la misma palabra o que la misma acción y es: La oración, los **Mantras**. La oración y los **Mantras** forman parte muy importante en el poder telepático, y la telepatía pervade tu cuerpo, sus cuerpos el universo entero y la mente misma de **DIOS**. El poder de la oración y de los **Mantras** se expanden por doquier, pero si la oración o el **Mantra** tiene una meta, llega a su diana porque aunque tú no tengas poder alguno, ni conozcas el potencial de la telepatía, ni el potencial de la oración, ni el potencial de la mente, ni tan siquiera sabes cómo conectar o hablar con **DIOS**, si tu tienes una meta en tu mente, la oración hará diana sin duda, y no existe nada en el universo que pueda obstaculizar o poner freno a una oración para llegar a su meta, su diana. Si entendemos esto ya tenemos el **50%** ganado.

Oséase que: Cuando tengas a tu hijo en brazos, estés al lado de tu pareja o tengas en tu mente a la persona a la que quieras dirigirte, sigues estos pasos: **1º Pregúntate** y ten bien claro que es lo que quieres de esa persona. **2º** Una vez que sabes qué es lo que quieres, comienza un **Mantra** o una oración (La que tú tengas mas de corazón) **3ª Háblale a DIOS**, háblale a tu corazón, háblale al universo. Etecé. Los tres, **DIOS**, corazón y el universo son la misma esencia. Porque a través del corazón se llega a **DIOS**. Tu corazón es el camino más corto entre tú i **DIOS**. Si rezas al universo también se llega a **DIOS** porque **DIOS** es el universo y el universo pertenece a **DIOS**, porque el universo es como **Roma** “Todos los caminos llevan a **Roma**” Oséase, que puedes optar por **DIOS**, por tu corazón o por **Roma**, el universo. Pero te aseguro sin duda alguna, sin duda alguna, sin duda alguna, que el éxito es un hecho.

Cuando se hace una oración, un **Mantra** o un pensamiento, estamos practicando la más alta nota de la telepatía. Con cada oración o **Mantra** te pones inmediatamente en contacto con **DIOS**, aunque no lo sepas y aunque no por eso tengas que ser experta. Las oraciones, los **Mantras**, los deseos y los pensamientos, sin duda alguna, sin duda alguna, sin duda alguna, son escuchados por los maestros, por los guías, por el universo y por **DIOS** y es por ello que desde el principio produce el efecto bola de nieve, pero el inicio siempre lo marcas tu. Ahora bien: Hay cierta pequeña diferencia cuando con el deseo y el pensamiento. Si el deseo o pensamiento está solamente dirigido a una persona en particular, esa es si meta y diana y ni tan siquiera nadie ni **DIOS** intervienen si no se les ha invitado. Entonces es, una relación de comunicación telepática entre tú y la otra

persona. Cuando se piensa en alguien al cabo de unos cuantos segundos comienza la telepatía, cuando el pensamiento supera el minuto se inicia la meditación cuando ya es más de 7 minutos se inicia la comunión, etcé. Entonces en definitiva tenemos que:

Ya sabemos como mandar una información a una persona de cuanto queremos y como la oración, el sentimiento, la petición etcé está dirigida a la persona, al dirigirla al mismo tiempo a **DIOS**, se convierte en un triángulo perfecto entre la persona, tú y **DIOS**. Pero el caso es que como **DIOS** está en todos los seres, en todos los corazones y en cada una de nuestras células, y en las células del prójimo, la oración es la explosión más acertada posible. Pero por favor, siempre pongan a **DIOS** en nuestros corazones y en el centro de todo cuanto hagamos y, todo se vuelve perfecto. Bien, este es el primer paso de cómo pedir para que haya un cambio en nuestros hijos en nuestros familiares, amigos y conocidos. Pero, ahora viene el paso más importante el más importante de todos y es:

Estamos pidiendo algo. Pero si pedimos algo tenemos que también dar algo ¿No? Y ¿Qué vamos a dar? También tenemos que pedir a **DIOS** o pedirnos a nosotr@s un cambio en nosotr@s. Porque yo también tengo que formar parte del cambio porque pedir sin ofrecer algo a cambio, no funciona. Si pides con amor, también tienes que dar amor.

“Mi querido y amado **SEÑOR** tú que habitas en mi, en todas las personas y estás en todas las cosas. Estoy pidiendo un cambio por (El nombre y el parentesco de la persona) Mi querido **SEÑOR**, yo también quiero dar algo

a cambio. Si pido amor, respeto, cariño, etcé, yo también quiero que me des las fuerzas y hagas en mí el milagro para poder dar cuanto yo pido. Pido que la gente sea mejor. Haz el milagro en mí para que yo también sea mejor. Por favor mi querido SEÑOR aunque soy yo quien estoy pidiendo, dame la inteligencia para ser yo quien primero dé. Porque sé, mi querido SEÑOR, que cuanto yo doy, es lo que recibo. Mi querido SEÑOR, en mi ignorancia o en el no saber cómo hacer las cosas, te pido que seas TÚ quien guíe mis pensamientos, mis acciones y mis sentimientos. Gracias Padre por que así es. Gracias Padre por que así es. Gracias Padre por que así es..

Esta es la actitud que tenemos que tener para que las cosas sean en armonía y la felicidad reine en nosotr@s. Haz las cosas con amor, con honestidad, con delicadeza, desde el corazón y con DIOS y, ¿Por qué han de salir mal las cosas?

**PREGUNTA:** Yo lo intento muchas veces, pero no da resultado y al final me canso y termino por rendirme ¿Qué puedo hacer cuando después de un tiempo no veo el resultado? ¿Hay algo que no estoy haciendo bien?

**RESPUESTA:** Cuando una mujer sabe que se ha quedado embarazada, no puede pretenderse que al día siguiente, a la semana siguiente o al mes siguiente sea madre y ya tenga el bebé en sus brazos. Cuando la semilla de un naranjo, es plantada en tierra, no podemos pretender que en unos días vamos a disfrutar de sus frutos. Todo tiene su tiempo establecido y hay que regar, o dar, alimentar para que crezca el bebé y para que el árbol crezca día por día. Lo importante es la tenacidad y

la constancia día al día y así poco a poco veremos el resultado. **Nó** solamente en la otra persona, sino, primero en nosotras mismas. **Hay** que ser como la gota de agua que en su constante goteo, acaba por agujerear la gran roca. Cada oración, cada petición, es una gota de agua que riega y hace crecer el resultado definitivo de nuestros deseos. **No** te preocupes por nuestros hijos, porque en realidad nuestros hijos son el reflejo de lo que tenemos que cambiar nosotr@s y nuestra pareja es el jabón de nuestra mente y personalidad, los amigos son nuestros consejeros y los enemigos, son aquellas personas que constantemente nos están diciendo que eso es lo que no debes hacer.

Cuando comprendes que tú eres una célula en el gran cuerpo de **DIOS** y que los demás también son células de **DIOS**, es entonces cuando todo es armonía y, no es una utopía o quimera es, una realidad pero no podrás comprender esa realidad si primero no eres tú quien inicias el proceso. **Y** te das cuenta que es muy sencillo hablarles a las células. ¿Sabes tú que me estás leyendo cual fue mi primer campo de acción y experiencia en esta practica? **Mi** mujer. Empecé ablando todos los días mentalmente a mi mujer, meditando en mi mujer, pidiéndole mentalmente las cosas a mi mujer y que yo me comprometía también. ¿Sabes cual fue mi primer éxito? **Caray:** Fui yo quien primero empecé a cambiar. Es decir: **Si** pides algo, comprométete a dar.

**No** te preocupes si no lo logras las primeras veces ya que todo forma parte de la semilla que va creciendo para dar finalmente sus frutos y cada una de tus oraciones cada una de tus peticiones y cada ocasión que les hablas riegas la semilla y multiplicas al cien por cien

los beneficios y resultados de tus oraciones y peticiones y deseos. Lo importante es que nunca de los nunca, abandones o tires la toalla. **Mi** maestro espiritual me decía: Si no lo consigues a la primera, lo conseguirás a la tercera, o a la quinta o a la centésima vez o quizás a la cientoaba vez. Pero con la constancia descubrirás maravillosamente que lo estás consiguiendo o que lo has conseguido. Los maestros y los santos, están donde están porque han sido y son constantes. **FIN DE LAS RESPUESTAS:**

Espera uno último cosa que yo hago por si te sirve: Cuando abrazo a mi mujer, a mis hijos a mis compañeros. Lo primero que hago es absorber en mi todas sus ansiedades y problemas, doy gracias por lo recibido y si me da tiempo, envío energías amorosas y o, **REIKI**. Cuando veo una persona dirigirse a mí, ya sea mi hijo, mi pareja o conocidos. Mirándolos les tramito cariños y energías, una sonrisa interior y un abrazo interior. No cuesta nada, es solo que después de los primeros días o semanas, después es del todo natural. Puedes hacerlo de la misma que lo hacen los santos y aquel gran santo que ya desde su infancia nos enseñó esta técnica. Hablaba primero mentalmente con los animales, los saludaba y los bendecía. Así mismo puedes hacer lo mismo tú en un día de campo, saludar mentalmente a los pájaros, animales, plantas y el planeta. ¿Quién fue este gran santo que nos enseñó esta técnica? San Francisco de **ASIS** y San Juan Bautista de la Salle. Y cientos de otros santos más que aunque no sepamos de **ELLOS** están sus nombres escritos en las Biblias que **DIOS** guarda en su corazón.

## EL MUNDO MARAVILLOSO DE MEDITAR EN NUESTROS HIJOS Y AGRADECIENDO A MI HIJO POR LO QUE ME HA ENSEÑADO.

Mi hijo tiene 7 años, en tres meses cumple los 8, me ha tocado tanto a mi mujer como a mi la preciosa tarea de educar a nuestros niños. Algunos padres podrían decir la dura tarea de enseñar a los hijos. Mi hijo es como es así como tu hijo o tus hijos son como son, pero aunque un niño sea un niño travieso e incluso malo, un niño bueno o un santo de tan bueno que es, no existen padres en este planeta que sus hijos no los hayan sacado más de muchas veces de quicio y llevarlos al desespero. Es por eso que:

Aunque mi hijo es como es, y, ha venido a este mundo con unas herramientas un carácter y un nivel evolutivo para poder trabajar en este mundo, yo debo respetar su personalidad, pero eso no quita que dentro de jurisdicción como padre, no tenga que educar a mis hijos con mis conocimientos y mis posibilidades. Siempre y por encima de todas las cosas manteniendo su personalidad. Pero esto se va a prendiendo con el tiempo, porque en realidad son ellos quienes te van enseñando en la vida y te van haciendo comprender, que eres tú como padre, que tienes mucho más que trabajar que ellos. Después de tanto tiempo y años tengo que admitir que mi propio hijo es un maestro más en la vida y de mi vida. Él me ha enseñado:

Un nuevo camino del precioso mundo de la meditación. Les aseguro que es un verdadero placer que cuando él viene a mi, abrazarlo con ambrosía y cariño y al mismo tiempo absorber en cada abrazo que yo recibo de él absorber sus problemas, sus miedos y sus

inquietudes, y si el tiempo durante el abrazo me lo permite le hablo mentalmente y le mando energías. Él también me ha enseñado mejorándolo día al día el arte de hablarle mentalmente a él. Cuando hay que reñirle o decirle algo serio primero había que hacerlo mentalmente para que la información entrara en su sub-consciente y después mirarlo directamente a los ojos y decírselo verbalmente. Él atiende mejor y se obtiene buenos resultados. Lo mejor que me ha enseñado y es lo que más disfruto es:

Las meditaciones que hago en él cuando, está en su camita, profundamente dormido. Es lo más maravilloso que ocurre y es por eso que además me gustaría compartirlo contigo tú que me lees. Te explico los procesos paso a paso, que van invadiendo todo tu ser y al mismo tiempo se obtienen. **1º** Disfrutas viéndolo a él felizmente rendido y relajado, **2º** Comienzas la meditación con algunas respiraciones lentas, suaves, profundas y conscientes y te centras en tu corazón lleno de luz y energías, después el proceso de conectarte y meditar en **DIOS**. (Plegaria en la pág. 267) **3º** Una vez hablado con **DIOS**, diriges tu atención en tu hijo al sub-consciente y a sus células y ahí le hablas o le expresas mentalmente todo cuanto tengas.,.

Es maravilloso estos momentos y sueño de nuevo con volver cada noche a tener esa oportunidad porque obtengo al mismo tiempo tantísimos beneficios como, la meditación, el conectarme y hablar con **DIOS** y mi corazón, el placer de hablar mentalmente con mi hijo y así practico la comunión y la telepatía. (No soy telepático, pero no hay día que no practique rabiosamente la telepatía) Cuando yo hablo y pido algo a mi hijo, a mi



mujer, a **DIOS** o a cualquier persona, también soy consciente que yo también debo dar a cambio algo y eso implica un deber y una unión. Les digo que son verdadero momentos de verdadera interiorización y de un placer que pervade todo tu cuerpo.

Todo esto lo he aprendido gracias al trabajo continuo con mi hijo y en las diferentes situaciones que el nos ha puesto a su madre y a mi su papá. Es por eso que todo cuando estoy aprendiendo se beneficia muchísimo su hermanita, porque aprendo con mi hijo y todo lo bueno se lo transmito a mi hija que estamos empezando con ella con sus tres añitos y al mismo tiempo lo transmito a ustedes mediante estos escritos y también tengo la oportunidad de practicarlo personalmente con las personas que se cruzan en mi camino. Doy, porque recibo.

Desde aquí en estas líneas. Doy las gracias a mis hijos y sobre todo a este gran pequeño maestro que es, mi hijo **ADRIÁN**. En ocasiones los hijos e hijas podemos decir "Cuando les debemos a nuestros padres" Hoy con todo placer y honestidad del mundo puedo decir "Cuanto le debo a mi hijo" Espero poder estar a la altura y a las circunstancias de poder continuar aprendiendo de mis hijos y de mi mujer y de poder continuar dándoles y dándome a ellos.

Gracias tantas tu sirviente y amigo  
**PARADHARMAdas.**

## Y ¿QUÉ SABEN TUS CÉLULAS?

Cuando hablas de **REIKI** haces **REIKI** hay que sentirlo desde las células sino un día te dirán “ Hablando me doy cuenta que sabes mucho de **REIKI** y de vida espiritual, pero, ¿Y tus células, sienten el **REIKI**, sienten la vida espiritual?) La esencia, no es saber y ser un diccionario mental sino ¿Qué sientes? Siempre dije: No es lo mismo decir que te amo, que sentir internamente desde el corazón y con todo el cuerpo, que amo.

Decir, mil cosas.

Sentir, no existen palabras.

Sabemos que la felicidad completa no existe Pero uno va haciendo lo posible para que así sea con pequeñas gotitas de bella cositas que te hacen feliz y las gotitas son, que si eres capaz de ir llenado tu vaso cada día de pequeñas gotitas colmas tu día de felicidad. No se necesita mucho simplemente entregarte a hacer lo que gustas, como: Ahora miro y quiero a mis hijos, a mi mujer a mis amigos y los abrazo. Ahora quiero ser feliz comiéndome un dulce, dando un paseo, escribiendo, meditando, pensando en cuantas cosas no ha dejado **DIOS**, como las flores, lo animales y todo cuanto pertenece a la tierra y te sientes más feliz, porque cada día te sientes menos solo, porque has descubierto que **DIOS** está en todas las personas y cosas. Son gotas de felicidad que te das cuenta que no hay que ser ni técnico, ni experto, ni intelectual, ni sabio, simplemente saber, hay gotas de felicidad suspendidas en el aire, en cada persona e incluso dentro de ti mismo, solo lo único que necesitas es: Beberlas y te das cuenta que al final del día

has colmado nuevamente tu vaso. Déjenme despedirme de esta forma: **Paz, Paz, Paz. Amor, Amor, Amor** y sabe, que cada gota es **DIOS**.

Gracias tantas, tu sirviente y amigo  
**PARADHARMA**das.

## **LOS MOMENTOS MARAVILLOSOS DEL RELAX, LOS MARAVILLOSOS MILAGROS DE LA LUZ.**

Mis saludos y mis respetos:

Como dice mi querido maestro en **REIKI JOGUGA**, en ocasiones qué título ponerle a un ejercicio o a un tema de tan maravilloso que es o bien de tanta riqueza que hay en él, pues pones el mejor título que se te presenta. En este caso este título que reza la cabeza de este mensaje es, simplemente quizás un reclamo para llamar la atención, una forma de hacer leerse detenidamente este, o estos títulos o subtítulos que reza cada uno de estos ejercicios. En estos momentos, siento una gran emoción poder expresarlo aquí.

Así como en la (Página 20 y 155) Describo que en el momento más abandonado del relax suceden las mejores de las maravillas, porque al entrar en relax suelen suceder tres cosas **1º** Abandono del cuerpo, se pierde la concepción del cuerpo. **2º** Se pierde la concepción de la mente. **3º** Entra el supor del sueño, que es ese momento que cuando estamos sentados ya sea meditando o no, la cabeza comienza a caérsenos repetidamente, es el

momento en el que todo el mundo acepta que la persona a la que se le cae repetidamente la cabeza está dormida. La verdad y déjenmelo decir así, “Ha caído en un estado de relax profundo”

Recuerdo que una vez estando yo en Costa Rica, muchos de nosotros hicimos en autocar un largo viaje a Nicaragua donde se celebraba un evento internacional de religiones y filosofía. Conmigo viajaban miembros representantes de sus diferentes filosofía y religiones, la “Misión Rama” un sacerdote del cristianismo, algunas monjas de diferentes ramas, los DADAS. Un representante de Los Hare Kṛṣṇas, y estábamos también nosotros, yo viajaba con la maestra de Metafísica EUGENIA y representábamos la filosofía de la Metafísica. El sacerdote Formosa, etecé. Erabámos más de una decena representantes, cada uno de sus filosofías. Para mí fue el mejor de los viajes largos que hice pues duró más de una decena de horas. Disfruté y experimenté de lo maravillas.

Resulta que fui casi todo el viaje meditando, la cual visiblemente se me caía la cabeza ciento de miles de veces. Tuve tantos momentos de relax profundo o de buena meditación, que perdía conciencia del cuerpo y la mente y es por eso que la cabeza parecía una pelota en que abandonada caída de un lado a otro. Pude escuchar risitas de mis compañeros “Paradharmadas está meditando”

Sinceramente no hice caso de esos comentarios y continuaba en mi meditación. No es cuestión de explicarles de las practicas, ejercicios que aproveché a hacer en ese esplendido viaje donde todos estaban

cansados, agotados y agobiados del largo viaje y yo tan fresco y con muchas experiencias. Con todo esto quiero decirles que los mejores momentos para la meditación y la unión y la experimentación de sensaciones o ejercicios son esos momentos cuando llegas por fin, a un completo abandono. Porque esa es la esencia de todo relax y meditación

e incluso en cada una de nuestras noches, el abandono total del cuerpo y de la mente, por lo tanto durante esos transcendentales momentos, trasciendes, el cuerpo, la mente, los problemas, los dolores, incluso trasciendes el lugar y el ambiente donde estás. Es lo mismo que cuando un soldado en plena guerra se duerme profundamente, ha trascendido la tensión de la guerra, aunque cercano a él se estén escuchado la bombas y los disparos.

El soldado profundamente durmido, está fuera de todo problema mundano y de la guerra. Es por eso que deberíamos dar verdadera importancia a la palabra trascendente, trascendental, trasciende. Estos estados se producen en los momentos antes de entrar en el sueño profundo, en las buenas meditaciones, en los buenos relax y en los momentos somnolientos de cuando una persona está sentada o viajando y se abandona a un rico sueño. Si la persona pudiera explotar la esencia de estos momentos viviría el placer de buscar y perseguir estos momentos para sus practicas transcendentales.

Ahora bien, solo esto como introducción para solamente poder explicarles lo siguiente: Si practicara cualquier ejercicio desde esos estados podrían vivir muchísimas experiencias tanto conscientes como

inconscientes. Las experiencias inconscientes permanecen en nuestro cuerpo y nuestra mente como un logro alcanzado que después durante el día o los días podemos aflorar a la realidad. Pero como esto es un poco complicado de explicar, porque es una signatura que cada uno debemos ir aprendiendo y experimentando poco a poco a lo largo de los días, las semanas, los meses, y los años. Así que vamos a explicar las experiencias y los logros conscientes “Que no son moco de pavo”.

Me estoy refiriendo a esos momentos milagrosos con el relax, los trabajos de metafísica, y los trabajos de sanación y técnicas **REIKI**. Curiosamente hay reikistas que practicando su sanación tanto sea en presencia como en la distancia, entra como en un estado de meditación o relax que hasta parece que se ha dormido. Cuando sucede ese momento, si se está haciendo energías sanadoras, la energía fluye libremente, por que el reikista está fuera del cuerpo y de la mente, no hay nada que manipule ni controle la energía sanadora. Son los mejores resultados que se tienen de sanación.

Por ejemplo yo añoro, persigo, deseo, llegar a las horas de las noches para que en su completo abandono de la inactividad mundanal, pueda disfrutar de la meditación y de las practicas. Algunas personas que practican las proyecciones astrales, buscan esos momentos para sus practicas de proyección, otras para sus momentos de oración, la mayoría para el descanso y etecés. Así que comprendiendo cómo funciona esos momentos del descanso y del sueño podemos explotarlo desde donde nuestra conciencia y nuestra comprensión nos permite. (Puede verse en los **21** días del **libro de la joya** página 124 donde se habla del sueño tema **11**) La

sabiduría, la practica, los éxitos, las enseñanzas o aprendizaje, continúan en los estados del profundo relax, meditación, o el profundo sueño.

Cuando no sabemos controlar o educar el sueño, sufrimos verdaderas pesadillas, incubos o sueños desastrosos. Cuando el sueño se puede dirigir o medianamente controlar, es un mundo maravilloso donde no nos limita la mente, los problema, los dolores, ni el cuerpo tan siquiera. Si sabemos aprender uno poco más de ese mundo qué grandes cosas no podremos hacer cuando ya somos conscientes? ¿No hacemos grandes cosas durante el sueño como volar, tener grandes hazañas, tener terribles pesadillas, convertirnos en héroes, vivir preciosas experiencias eróticas, y satisfacer en sueños los deseos que tenemos durante el día y, etecés. Curioso que al estar en ese estado de profundo sueño aunque en apariencia las cosas no son reales, pero las vivimos cientos de veces multiplicadas o ampliadas. Resulta que tenemos tres formas diferentes de vida que entodavía no sabemos explotarlas.

1º La vida que vivimos durante el sueño.

2º La vida que nos toca vivir cuando estamos plenamente conscientes, como tú que me estás leyendo, como tu compañero que va a trabajo, como aquel joven que inventa las mil y una para conquistar a su pareja etecé. En la vida cotidiana, cada uno tiene miles de actividades que vivir y hacer.

3º Tenemos la más importante de todas que es la vida espiritual y, cómo es arriba es abajo. Aquí en la tierra tenemos pequeñas fracciones de vida espiritual.

Los grandes Maestros Espirituales, Yoghis, Devotos de DIOS, etecé, viven grandes momentos y algunos, muchísimas horas al día y los pocos hay que están las 24 horas viviendo esos momentos trascendentales y espirituales que aunque están activos, parecen estar todo el día inmersos en un Samādhi o propiamente dicho en el Nirvāṇa con DIOS. Pero ¿Qué es el, “Así como es arriba, es abajo?

Todo el mundo estamos deseando ser más espirituales, estar libres de los problemas y de las obligaciones que nos condicionan en la vida terrenal. Algunos desean volar, proyectarse, otros tener sabiduría o ciertos poderes míticos o ciertos poderes.

Todo esto es una realidad pero claro para ello hay que tener una cierta disponibilidad, una cierta mentalidad y algo mucho de espiritualidad, pero todo esto que he descrito y mucho más, ya es una verdadera realidad. Esto lo podemos encontrar en los mundos o dimensiones superiores y espirituales. Lo que pasa y lo que tiene es, que este planeta tierra es un verdadero reflejo de lo que en realidad está allá en las dimensiones espirituales. Y lo que prevalece en esta tierra es: Que todo es muy, muy pero que muy temporal.

Los grandes maestros espirituales, explican la esencia del mundo espiritual con el reflejo del mundo material. La esencia del mundo espiritual son: Aquellos árboles frutales que están a lo largo o cerca de un lago. Hay cientos de árboles frutales. Todo el mundo gusta de disfrutar de la vista de la fruta y gozar comiéndolas. Los sabios y maestros disfrutaban directamente del árbol. Pero los hay otros que no tienen la visión del ARRIBA y ven



reflejados los árboles frutales en la superficie del lago y tratar de disfrutar de lo que refleja el agua, el árbol. Es tan temporal y efímero que aprendemos a ver lo que es **ABAJO**.

Todas las bellezas, todas las preciosas músicas, todos las increíbles y fascinantes formas, todas las diversidades de lindas flores y, etcés, de este planeta, es solamente un reflejo de la grandiosidad, que podríamos encontrar en las dimensiones superiores o viviendo muy cerca de **DIOS**, pero aquellas personas que tienen a **DIOS** en su corazón ya saben disfrutar de todo esto. Oséase que tenemos los tres mundos el como es arriba, el como es abajo y el mundo de los sueños. Y nuestro deber es: Saber explotarlos cada uno de ellos.

Así que: Cuando estés en la cama y tienes toda la noche por delante nó, solo para dormir, sino, para practicar y disfrutar de lindas experiencias, te invitaría a que practicarás además de lo descrito en la página 124 tema **11** del libro de la joya del terapeuta REIKI, las maravillosas practicas con la luz. Es muy sencillo y no se necesita ser muy experimentados en ello, solo trata de:

Poner antes de quedarte durmid@ un núcleo de luz, y podrías vivir verdaderas locuras y unas de ellas sería: **1º** Pon luz en tu corazón o bien **2º** Pon luz en tus manos, o **3º** Pon luz en tu 3º ojo, o **4º** Pon luz en tus pulmones y verán como cuando entran en ese estado del relax profundo muy próximo al sueño puedas vivir un nó se qué maravilloso. El nó se qué, es algo que cada quién lo vivirá de diferentes formas, porque todos somos individuales.

5º Si la mujeres con problemas de fuertes reglas pusieran un núcleo de luz en sus ovarios. 6º Si se tienen problemas en su útero en su aparato reproductor, etcés. 7 Si las personas que tienen un dolor fuerte físico y pusieran uno núcleo de luz en dicha zona, los dolores remitirían y milagrosamente la enfermedad desaparecería (Ver página 87) 8º Para corroborar lo dicho y todo el mundo puede hacer este ejercicio: Es mucho sencillo y simple. Pon luz en tu lengua. No es necesario que te lo explique pues al minuto ya comienzas a tener las primeras impresiones. Algunas cortesanas en India conocen este secreto de la luz en su boca y después besan con cariño a su pareja, a su marido. (Alimentar el amor y la unión mediante el beso consciente) Más abajo existe una pequeña explicación sobre la luz en la boca.

Donde hay luz, se activan las energías, sanan, se activan ciertas glándulas del cuerpo y sobre todo hay movimientos de regeneración. Para comprobar lo dicho haz el siguiente ejercicio:

Cierra los ojos, haz tres respiraciones profundas centra tu atención en el centro de tu frente a esa altura y en el centro del cerebro pon un núcleo de luz, (Para quienes sepan donde tienen las glándula pituitaria o pineal pongan el núcleo de luz en dicha glándula) Ahora haz una meditación de tan solo dos minutos poniendo sin tensión la atención en ese núcleo de luz y verán sus resultados.

Quienes puedan al mismo tiempo sumar a este ejercicio la respiración consciente, los resultados son muchísimo más. Pueden poner el núcleo de luz en el 3º ojo, en la pineal, en la pituitaria o en el centro del cerebro,

(El centro del cerebro, también es denominado metafísicamente, el centro del universo.)

Cuando descubres la esencia de las energías **REIKI**, la esencia de los núcleos de luz, la esencia de los **Mantras** y la esencia de los pensamientos positivos, sabrás cuantos secretos, cuantas practicas y ejercicios puedes vivir, disfrutar, crear y etecés, puedo decirte que en tu cuerpo hay cientos de glándulas, hay muchísimos centímetros cuadrados en tu piel y en el interior de tu cuerpo que puedes poner esa energía **REIKI** y esos núcleos de luz que puedes vivir experiencias, puedes mantener en un buen estado tu cuerpo, incluso preventivo, puedes sanar y mejorar el cuerpo y sus funciones.

El **REIKI** es una energía activa, la luz es una energía activa, el pensamiento es una energía activa y tu mente es quien las activa, tu mente déjame llamarlo que es un órgano y todo órgano que no se utiliza se atrofia, y órganos y capacidad que se estimulan crece y se perfecciona.

## **LOS BENEFICIOS DE LA LUZ EN LA BOCA.**

Introducción:

En realidad todo esto de poner en pensamiento durante un rato aunque sea tan solo de uno minuto, se trata de ejercicios de meditación y a demás al mismo tiempo cada meditación conlleva movimientos energéticos en el cuerpo y ricas vibraciones que flotan en nuestro ambiente, en nuestras casas, puede esto ser corroborado cuando se entra en uno templo, en una

iglesia, en centros donde se practica la oración. Dichas personas que frecuentan dichos lugares ya nombrados hacen meditación y oraciones y esas sanas vibraciones flotan en ese ambiente y, cuando alguien entra desde afuera percibe inmediatamente esa sana sensación.

En India muchos yoghis conocen este secreto y cuando hay clases o eventos espirituales, también visitan templos donde hay grandes eruditos, oradores, meditadores, entonces estos yoghis se sientan en un rincón cierran los ojos y meditan, pero no meditan en nada particular sino, que están ahí para alimentarse de las sanas vibraciones dejadas por las grandes personalidades, que han estado ahí para hacer sus meditaciones, sus charlas, sus oraciones, sus visitas, etcé. Es por eso que donde va una gran personalidad o grandes maestros aquel lugar se vuelve lugar de peregrinaje, por las altas vibraciones que dejan estos seres de luz.

Una persona debería aprender a saber asociarse con grandes personalidades de pensamientos virtuosos, para ser purificados por su presencia y para aprender lo no hablado. Es decir: Las grandes personalidades flotan alrededor suyo, las vibraciones positivas y su sabiduría. Hay yoghis que son verdaderos sabios sin haber leído nada al respecto, simplemente escuchando aunque no entiendan el lenguaje y simplemente visitando y absorbiendo. El alma de todo ser viviente conoce el lenguaje de todo ser viviente. Esto es solo como introducción al tema que quiero tocar sobre la luz en la boca.

Los estudiantes y practicantes de la **Metafísica** gustan de hacer la siguiente practica que conlleva en ello un gran potencial sanador y regenerador para el cuerpo. Se trata de: Llenar la boca de luz. (Puede hacerse en meditación o bien haciendo cualquier actividad) Mientras meditan o piensan en la luz en su boca, dejan que la saliva se acumule en su boca y a sí también la saliva forma parte de la luz. Después le dan una orden a esta luz y saliva y finalmente la tragan. (La saliva recorre todo el cuerpo con dicha información) Los **Metafísicos** después de cada comida hacen solamente uno minuto de meditación poniendo luz en su estómago para la buena digestión. Algunos sanadores mientras están sanando con imposiciones tienen luz en su boca y después soplan en aliento cálido y lleno de luz sobre la zona a tratar.

## **MÉTODO DE SANACIÓN REIKI PARA MUELAS Y DIENTES.**

Hace tiempo yo tenía una muela picada que me molestaba y dolía cuando bebía o el aire frío entraba en mi boca he incluso ni tan siquiera podía tocarla con la lengua y además palpitaba el dolor. El dolor era agudo y decidí visitar al dentista. ¡Qué carajo! me dije ¿Cómo voy a visitar a un dentista teniendo mi pequeño método de sanación? Así que me dije **LUZ** y símbolos **REIKI** en la boca. Pero mientras tanto como todo formaba parte de una meditación nació el siguiente método de sanación para las muelas y dientes enfermos. **ASÍ QUE:**

Me centré en la luz en la muela molestosa, percibí los latidos del corazón en la muela y en mi meditación me centré tanto en los latidos, que éstos latidos se hicieron aún más fuertes. Mi atención ahora estaba en la

luz y en los latidos del corazón. Nótese una cosa muy curiosa con estos de los latidos o pinchazos en una zona enferma. Cualquiera ya hemos vivido estas circunstancias. Cuando hemos tenido un agudo dolor por infección por corte, por herida, etcé ¿Qué sucede en el proceso de sanación? Palpita señores, la zona muestra signos de pinchazos en ocasiones molestos que no nos dejan ni dormir.

Pues señores esos pinchazos y esos molestos latidos solo se producen y están presentes cuando el proceso de Sanación o cicatrización inicia. Así que: Llegando a comprender esta temática me forcé por incrementar mediante mi atención los latidos y los pinchazos en la muela. En realidad cada pinchazo es una diminuta descarga de energía es uno pequeño empuje de riego sanguíneo si la sangre fluye, drena y limpia. He llenado de luz y me he centrado repetidamente la muelas y todas las piezas dentales y esa muela no ha sido eliminada entodavía la tengo. No me molesta al toque ni al frío, puedo comer tranquilamente con esa muela y a demás solo cuando tomo consciencia de la muela, se que está. Ahora bien la pregunta sería la siguiente:

**PREGUNTA:** Ya he sanado mi muela, o no tengo ninguna pieza dental enferma. Si he sanado mi muela ¿Cuánto tiempo más he de continuar enviando energías y poniendo luz?

**RESPUESTA:** Nunca deberíamos cansarnos de mandar luz y energías a cualquier parte de nuestro cuerpo, porque eso significa regeneración, salud y juventud. Si no tenemos ninguna pieza dental enferma, pues si cuando nos acordáramos o durante el día

tenemos solamente uno o dos minutos de tiempo, podemos poner luz y energías y tratar de sentir los latidos del corazón y eso hace que se muevan las energías, la sangre fluya y tomemos conciencia de los dientes y donde hay consciencia hay drenaje y regeneración. Sino has el siguiente ejercicio y verás qué bueno y efectivo es:

Cierra la boca, separa los dientes y deja la lengua relajada pero como si estuviera suspendida en el espacio vacío que hay dentro de la boca. Ahora pon luz céntrate en el calor que se está generando en el interior de la boca y toma conciencia del interior de tu boca (Con lo ojos cerrados podemos concentrarnos mejor) Ahora céntrate en percibir en su interior los latidos del corazón. Verás como a partir del minuto sino antes, comienzan a ser cada vez más fuertes los latidos, las piezas dentales están palpitando, la lengua está también palpitando, la boca entera está palpitando, llenándose de luz y energía y se está regenerando porque en todo momento hay conciencia.

Después traga la saliva que ya está llena de luz energía y ha palpitado dentro de la boca y, la saliva se convierte en una preciosa medicina de lo más natural. **D,I,G,A,N,S,E,L,O, A L,O,S E,N,A,M,O,R,A,D,O,S,** el beso de los enamorados está lleno de energías, aminoácidos hormonas, etecé, generada por esos momentos de pasión, de atracción, de amor, etecé. La persona enamorada solo sueña con beber de la boca de su pareja.

(Consejito) No convirtamos la pareja en matrimonio. Mantengamos siempre con la pareja esos momentos de nuestros primeros estados de enamoramiento y viviremos siempre la conquista y la reconquista con nuestra pareja. Caray, si el amor en el enamoramiento es el mejor invento que nos dejó **DIOS** ¿Por qué perderlo al enmatrimoniarse? (Perdón mi escapada) Pero sigo y así que:

Si ya en la boca hemos tenido estos resultados solamente con poner atención, luz, energía y aumentar los latidos. Podemos llevar toda esta metodología en cualquier parte del cuerpo y, sanarla, si señor, sanarla. Para más locura y aceptación de cuanto digo haz el siguiente ejercicio:

Deja los brazos y las manos sueltas como colgando a la largo de tu cuerpo. Ahora centra tu atención en los dedos y en las manos. Ahora no tienes ni qué poner ni luz ni energía sino solamente poner atención y verás como rápidamente las manos se inunda de nuevo riego sanguíneo, comienza a hormiguar y aparecen los latidos del corazón. Házelo solamente por uno o dos minutos. Lo más importante de todo esto es centrarse en la atención.

La atención es lo que mueve la vida. Y ahora por favor permítanme tirarles unas piedrecitas, y espero las entiendan. ¿Qué sucederá si ponemos atención y nos concentramos uno poco más en **DIOS**? ¿Qué sucederá si ponemos atención y nos concentramos en las oraciones o los **Mantras**? ¿Qué sucederá si ponemos atención y concentración en pensar en alguien o mandarles nuestros pensamientos? ¿Tendrá relación con el tema telepático, se refuerza la telepatía poniendo mucha atención y



concentración? ¿Tendremos un cuerpo sano si sabemos poner atención y sabemos escucharlo? continúa en algo más que decir:

**ALGO MÁS QUE DECIR:** Que continúa con este mismo tratado pero déjenme ponerlo como título (La antigua metodología de la luz en la sanación)

## (LA ANTIGUA METODOLOGÍA DE LA LUZ EN LA SANACIÓN)

Lo pongo como sub-título. Porque el trabajo con la luz hace miles de cientos de años que se conoce, como por ejemplo el ejercicio del **REIKI KAVACHA** que les expuse en la página **112**. Afortunadamente cientos de miles de técnicas, de sanación, de artes marciales, en la meditación para lo obtención de poderes, para la meditación de luz en el corazón y, podría decirles otros tantos filosofías y ciencias el **Chi'Kung**, como el **REIKI**, la **Metafísica** y etecé, trabajan mucho con la luz y con seguridad lo que pueda encontrar bajo estas líneas puedan ayudarles para mejorar, para ser más eficientes y para una mejor comprensión del por qué trabajar con la luz.

Ahora déjeme decirles lo siguiente: **Hace más de 14 años** mi amigo italiano de nombre **ASUNTO** tenía que dar clases una vez por semana de violín a una muchacha en un pueblo donde tenía mucha pendiente y había que subir muchísimas escalera. **ASUNTO** acababa con las piernas engarrotadas de tanto subir pero como él estudiaba el método luz de **Aberasturi**, ponía uno núcleo de luz en sus rodillas, en sus tobillos y en su fémures. Dice que cuando subía las pendientes y las escaleras,

tenía la sensación de que las piernas iban solas como si alguien por detrás le empujara hacia delante. Tanto **ASUNTO** como su maestro **NÉSTOR** trabajaban mucho con la luz, y poniendo luz en sus muñecas y en sus axilas, desarrollaban una tremenda fuerza. Los maestros de Chi'Kung tienen el mismo sistema.

No todos los Tai'chistas (Practicantes del Tai'Chí) Conocen el tema de la luz, pero en los ejercicios del Tai'Chí se mueven tremendas energías y se tiene el cuerpo saludable. ¿Qué es el Tai'Chí? En corto podría decirles que es una meditación en movimiento. Una meditación que une en uno, solo la meditación, el movimiento, la concentración y la respiración. Todo un conjunto para mantener la mente y el cuerpo sanos. Si los practicantes del Tai'Chí cuando mueven sus manos pusieran en ellas la bola de energía, pusieran luz en cada unión de los huesos que están trabajando en el movimiento. Harían grandísimas cosas y potenciales con su cuerpo y con su mente.

Cuando estaba en yo viajaba con mi japonesita **NOBUKO NAKADA**. Conviví con **NOBUKO NAKADA** siete años de experiencia entre viajes, yoga y Tai'Chí. En punta Cna y Santo Domingo de la república Dominicana. Ella y yo practicábamos el Tai'Chí con sus variadas formas. Uno día **NOBUKO** me dijo que el verdadero Tai'Chí había que sentirlo desde otro plano y dejar a un lado las formas del Tai'Chí. Me explicó que el Tai'Chí al ser tan energético, suave y meditación, había que dejarse llevar por lo movimientos naturales y espontáneos, donde no debíamos olvidarnos de la meditación el movimiento, la concentración y la respiración. Así que comenzamos a practicar el Tai'Chí

libre, de movimientos. Un Tai'Chí espontáneo y poniendo luz. Era maravilloso ese baile que dejó de ser tierra firme, sino que más bien parecía el danzar del viento, el sutil viaje de la brisa. Después al final nos sentábamos para entrar en un relax final. Cuando lo hacíamos en el interior de la casa, nos tendíamos al suelo y quedábamos dulcemente durmidos absorbiendo las energías trabajadas. Aunque inconcientemente en algunas ocasiones terminábamos proyectándonos.

A los cuatro años de estar con **NOBUKO NAKADA** me confesó que ella era una **GEHISA**. En siete años aprendí con ella mucha tolerancia y muchísimas cosas. Lo dicho sobre el practicar el Tai'Chí libre, fuera de las formas establecidas por el Tai'Chí, para comprenderse bien una persona debería haber estado practicando el Tai'Chí normal durante lo menos un año. Pero cualquiera puede si lo desea vivir un adelanto de cuanto digo y vivir las experiencias del Tai'Chí libre de formas. Y puede hacerlo de la siguiente manera:

Cuando estés en casa (El mejor lugar de aprendizaje) Pones una música muy, muy, muy lenta y haz un baile lo más lento posible siendo consciente de los movimientos que haces, o bien, puedes hacer las faenas de casa durante **15** minutos o algo más o bien una hora pero lentas conscientes sin prisas y con la respiración conciente si es posible.

También puedes estar sentad@ en una silla, con lo ojos cerrados y mover tus manos en todas las direcciones o haciendo los movimientos con los brazos como hacen las aves en su lento de vuelo y moviendo el tronco ende aquí para allá. Verás como vibran las manos y los dedos

y te hormiguean algunas partes del cuerpo. Es energía lo que se está moviendo y por lo tanto hay un proceso de auto sanación.

El secreto que debes añadir tú que le lees, es que en cada movimiento aplica la luz y medita en la luz, mientras te mueves placentemente. Si mientras practicas el método del paseo lento, suave y silencioso pon luz en las planta de los pies y en los tobillos. **NOTA:** Todo esto cuanto estamos leyendo sobre el método de la luz, es sólo, la información de una centésima parte de lo que puedes encontrar en el libro que se está escribiendo de: **“LOS 108 PODERES MÍSTICOS DE LA SACERDOTISA AOMÍ**) Escrito por el monje ermitaño, mismo autor de estos manuales de **REIKI USUI**. (Perdón y continúo)

Sería cuestión que si pudieras que te enseñaran una sesión de Tai'Chí para que pudieras aprender la concentración la meditación y sobre todo el proceso de la respiración. Luego practícalo tú, en tu casa y vive las mejores experiencias. Vivirás con el placer de encontrar un hueco libre para practicar tu Tai'Chí.

Mi última sesión de Tai'Chí con estos inquietos hijos que tengo, la tuve que hacer encerrado en el water. Je. Señores, metodologías de sanación y energías tenemos cientos de ellas, sólo, que hay que ir descubriéndolas poco a poco a lo largo de tus días. Porque si un día caminas despacito, lento junto con la respiración conciente, en un paseo tranquilo y sin tiempo, verás y descubrirás que hasta ese paseo es, sanador, sabio

y enriquecedor. Hasta ahora a quienes he informado sobre los paseos en silencio, lentos y conscientes, no encontraban palabras para explicar sus sensaciones y su agradecimiento.

## **¿SERÁ UNA BUENA SOLUCIÓN? ¿PARA PERSONAS CON IMPEDIMENTOS FÍSICOS?**

(Una pequeña introducción de comprensión)

Resulta que aquellas personas que tiene impedimentos físicos tales como serían los ciegos, los paralíticos, quienes están en una cama o en una silla, etcé. El universo y **DIOS** los proveen de alguna forma, de algunas herramientas que se van activando o desarrollando a medida que las van necesitando de esta forma la vida les es más soportable. Como podríamos poner el de las personas invidentes, que de una u otra manera se le activan o desarrollan ciertos mecanismos como por ejemplo: Se les activa el sentido del oído, tienen más capacidad de poner atención a las cosas que suceden alrededor. También han tenido la posibilidad de contar con el sistema **Braille** (Lectura que utilizan los invidentes) Y otros medios técnicos que les leen libros o cartas que le llegan. También desarrollan en grande el sentido del tacto y de los olores.

Los sordos tienen también sus propios sistemas de comunicarse a través de gestos. Hay personas que padecen de parálisis o problemas de brazos y manos y desarrollan increíbles sistemas para escribir, pintar. Sería así como decir “Cuando la necesidad aprieta, es la necesidad misma la madre de la invención” Se crean y se inventan las cosas porque hay necesidad de ellas, o en

ocasiones se crean cosas, porque creemos que las necesitamos. Yo me estoy refiriendo en todo momento de personas que estando en estas situaciones, son conscientes y son inteligentes aunque sea una inteligencia media. Ahora bien. Lo que uno carece es deseado por otros ¿Cómo se comprende eso? Veamos:

A muchísimas personas que son muy activas en todos los sentidos les gustaría tener tanto tiempo y tranquilidad como tienen las personas de las que hemos hablado y, las personas que hemos hablado desearían tener lo que nosotros las personas activas y normales tenemos. Me explico de otra forma: Las personas que están en cama o en silla de ruedas, los invidentes, los sordos, etcé, tiene mucho tiempo para hacer cosas que nosotros desearíamos hacer pero no podemos por falta de tiempo. Como por ejemplo el pensar, la oración, la meditación, etcé.

No es que un vidente o una persona normal envidie las minusvalías de las otras personas, ¡No! Lo que quiero decir que si las personas con minusvalías pudieran explotar la situación en las que están, esotérica, metafísica y espiritualmente podrían hacer muchísimas más cosas que las que somos capaces de hacer las personas que sabemos valernos por nosotros mismos.

Buena es por una parte la postura de estas personas con minusvalía, porque no pueden dedicarse a la venta de drogas, a la trata de la prostitución, a la creación de armas, al abuso ni maltrato de personas ni niños, no pueden ocupar puestos de gobiernos y al mismo tiempo por eso ni tan siquiera pueden ir o crear guerras y, a las otras muchas cosas más que no tienen que ver con el

amor ni con la armonía. Desgraciadamente estas desgracias solo sabemos hacerlas quienes sabemos valernos en todos los sentidos.

Discapacidades que se ven y discapacidades que si se ven.

Espiritualmente estas personas con minusvalía no pueden crearse mal karma ni podrán recoger tempestades en esta misma vida o en las vidas próximas. En el fondo aunque están impedidos son mejores que nosotros, cuando menos no tienen poder ni capacidad para hacer tanto daño. Estas personas con minusvalía fueran las que fueran y sea el grado de minusvalía que tengan, han venido a esta tierra y en ese cuerpo para trabajar y aprender algo en esa situación, es una forma de evolución y purificación. Desgraciadamente la mayoría de quienes tenemos libertad de pleno movimiento y actividad, malgastamos mucho tiempo en cosas que no tienen que ver con la evolución el amor y la purificación.

Curiosamente hay personas que estando en cama o en sillas de ruedas, tienen la posibilidad de poder leer y leer y, si leerían temas de auto ayudas y espirituales, se enriquecerían espiritualmente tanto, que cualquiera con minusvalía podría dar grandes charlas espirituales y también ser santos. Esas personas e incluso los invidentes si se les ayuda y se les enseñan, tienen muchísimo tiempo y posibilidades de hacer oraciones, Mantras, de meditar. Todas estas personas que tienen minusvalía pero mucho tiempo, si se les enseña, se les empuja, se les ayuda pueden enviar energías sanadoras a distancia. Precisamente con mucha emoción quiero presentarles 4 maestras de **REIKI** que tienen serias discapacidades

físicas las grandes cosas que pueden hacer desde sus posiciones que sus cuerpos y la vida les permiten actuar, y gracias a que son activas sus vidas han cambiado muchísimo.

Con todo esto quiero decir que cualquier persona que tenga una pequeña o grande discapacidad física. Puede ayudar desde su posición, a muchísimas personas y pueden darse los ejemplos de: Dar charlas, hacer sanaciones presenciales o a distancia. Ha hacer una cantidad de tantísimas otras actividades que las explico casi al final de este tema en estos momentos quiero hacer con el permiso expreso de estas personas exponer sus nombres, sus actividades y sus correos para poder contactar o recibir las bendiciones de estas grandes personalidades.

**AMELIA LAMAIGNERE, MAESTRA DE REIKI.**  
(Padece Artritis reumatoide)

Amelia Lamaignere, es maestra de **REIKI**. Padece severa artritis reumatoide, está en una silla de ruedas puede mover las manos un **80%** y solo le permiten con tan solo un dedo de cada mano escribir a máquina o en el ordenador con una rapidez asombrosa. Puede dar iniciaciones en presencia aunque no pueda ponerse de pie y apenas pueda levantar los brazos pero puede perfectamente dar iniciaciones aunque esté en cama o sentada en silla de ruedas. Hace sanaciones a distancia todos los días, tiene una buena agenda diaria que la mantiene activa y con ganas de vivir. Mantiene una Web <http://groups.msn.com/Losamigosdelaesquina> Y otras etcés.



## **Lakṣmī. MAESTRA REIKI (INVIDENTE)**

La maestra tiene como nombre espiritual Lakṣmī. Es madrileña, vive en Ciudad Real. Ella es invidente y la mayoría de tiempo está en una silla de ruedas. Hace iniciaciones, hace sanaciones presenciales y hace todos los días sanaciones a distancia. Desde que está en el mundo del REIKI su vida ha cambiado, está mejorando en todos los sentidos y poco a poco está dejando la silla de ruedas tiene como meta volver a caminar normalmente. Se hace auto-REIKI todos los días.

## **IRENE MONJE GONZÁLEZ, MAESTRA REIKI (Padece Ambliopía)**

Irene Monje González. Ambliopía: Falta de retina y solo ve a través de una rayita que la retina de un solo ojo le permite ver, tiene 18 diatrías. Esta discapacidad visual, es congénita de nacimiento. Da consejos REIKI a través de correo electrónico, hace sanaciones a distancia y gracias al REIKI se mantiene activa su vida a mejorado y hoy es además escritora, es administradora activa del día mundial del REIKI. Damos también su correo por si desean información cualquiera sobre REIKI u otros.

## **AMPARO VÁSQUEZ. MAESTRA REIKI (Padece distrofia)**

La maestra REIKI Amparo Vásquez. Hace yoga, es profesora de inglés y es una persona muy activa. Su discapacidad que la limita, es que padece de distrofia se ayuda a caminar con muletas y se desplaza en un vehículo apropiado y hace artesanía. Habiéndome dado su permiso para presentarla a ella su nombre y su correo

paso a exponerlo por si alguien quiere tomar iniciación con ella o recibir información **REIKI** [avat@tele2.es](mailto:avat@tele2.es) precisamente hoy mismo estuve hablando con ella por el hecho de poner sus credenciales

Quiero hablar algo muy especial de ella y así como Laxsmi, Irene Monje, y Amelia L. están teniendo mucho éxito en sus sanaciones, Amparo V. se enteró que su tía tenía cáncer de estómago y Amparo movió todo un batallón de personas sanadoras para que mandara energías **REIKI** y energías sanadoras, incluso Monjes Lamas, y aquel cáncer remitió. (Se han dado muchos casos de cánceres y tumores y otras serias enfermedades remitidas y sanadas a través del **REIKI**, pero estamos hablando especialmente de estas personas con discapacidad de minusvalía) Amparo precisamente está contenta de su discapacidad, porque dice, que cuando menos las discapacidades físicas todo el mundo las ve, y por lo tanto esto es algo que no puede esconderse. Explica que las peores discapacidades, son esas que no se ven y la peor de todas es, la discapacidad espiritual, esa incapacidad que nos impide ser honestos, amorosos, etcé.

## **CÓMO PODEMOS AYUDAR O CÓMO SE PUEDEN AYUDAR ESTAS PERSONAS**

**¿Puedo tocarles el corazón?**

En India es uno de los únicos lugares donde las enfermedades, discapacidades, la pobreza, la riqueza, la sabiduría, la santidad, y la espiritualidad viven con la sociedad entera, nada se esconde a nada. He podido viajar por calles llenas de leprosos y darles unas monedas y así mentalmente pedir por ellos. En occidente la

leprosidad y otras serias enfermedades no están visibles, en cambio en India se convive con ellas y puedes verlo por doquier. ¿Por qué digo esto?

En India no se esconden las enfermedades y las discapacidades, se convive diariamente con ellas. Pueden verse los crematorios y los entierros al aire libres. Cuando son incinerados sus cenizas se echan a los ríos. El cualquier ocasión puede verse el cuerpo de una persona flotando en los ríos sagrados tales como el Yamunā, Narmadā, Kāverī Ganges (Conocido en India como Gaṅgā). En la estación de trenes de Calcuta en los suelos duermen cientos de personas que muchas veces tienes que casi pisar para ir a comprar tu billete, no faltan días que no se saque de estos lugares, el cuerpo de una persona que a pasado al descanso eterno. En India puedes ver entre tantas miserias, la verdadera espiritualidad, la aceptación, la sabiduría, los templos, la vida sencilla, la vida opulenta. He podido ver grandes maestros sin ánimos de discipulado, vivir de las limosnas de los demás, pero grandes eruditos y santos. En cierta ocasión:

Hace unos 20 años tuve la posibilidad y la bendición de por meses visitar casas de puerta por puerta (Iba en calidad de monje) Señores: Visitar el interior de esas casas en uno país tan rico como España y otros. (Nombre abiertamente España porque soy español). He visto casas con familias pobres que no podía entender cómo podían sobre vivir en esa condición y a demás con hijos. Casas donde no hay luz ni llega el agua. Casas donde tienen a sus familiares postrados en la cama, en sillas de ruedas,

he vivido la vergüenza ajena de las personas que se hacen respetar, que viven bien, que tienen de todo y se permiten tirar lo que les sobra.

Precisamente entre una de ellas, quiero contarle como un joven matrimonio con dos niños, su padre quedó postrado en cama de por vida sin poder mover más que la cabeza. Cuando me vio entrar, lloró. Me olvidé de todo cuanto tenía que hacer en ese día y me pasé muchísimo tiempo con él hablándole sobre la vida, recibió de mi la oración mántrica **Hare Kṛṣṇa**. Fue emocionante porque aquella persona recibió buenos regalos espirituales para poder continuar desde esa posición una forma de vivir con felicidad y con dios en su corazón. Precisamente quiero tocar los corazones de los reikistas y de todas aquellas personas que están leyendo estos libros manuales **REIKI**. De ayudar mediante nuestras posibilidades, nuestro humilde saber y del tiempo que tenemos de:

Ayudar a estas personas que de una u otra forma tienen discapacidades que le impiden vivir con la libertad que nosotros quienes no tenemos discapacidades vivimos:

Tocar el corazón también a estas personas que me leen que: Estés en la posición que estés, antes de quejarte y de mirar cuanto te falta, mira que detrás de ti, hay muchísimas personas con verdaderas necesidades, fuertes enfermedades, terribles problemas. Si de corazón ves que está en ti darles algo de lo que puedan ellos necesitar, entregarles algo de tu tiempo, enseñarles algo que incluso desde esa posición que pueda encontrarse cualquier persona puedan enriquecer su espíritu y su

visión de la vida. Te lo agradecerán y te lo agradecerás. Y ¿De qué formas podrías ayudarlos? Déjame decirlo de la única forma que yo se hacerlo, con mis problemas y desde primera persona: **SI** yo estuviera en la posición de:

Si yo estuviera postrado en una cama, o en una silla de ruedas. Me gustaría que alguien viniera y me enseñara a meditar.

Si yo fuera invidente. Me gustaría que alguien me enseñara oraciones y **Mantras** para acercarme más a **DIOS** y ser más feliz desde la posición en la que estoy.

Si yo tuviera una incapacidad que me impidiera caminar. Pediría que alguien me regalase libros de auto ayuda. Los libros de auto ayuda son enriquecedores en todos los sentidos, aprendes mucho espiritualmente, aprendes a ser más eficiente y también te ayudan a comprender muchas cosas. Te ayudan a conocerte mejor y a aceptarte como eres.

Si yo tuviera una incapacidad que me impidiera trabajar. Me gustaría ser visitado por reikistas y maestros **REIKI** para que me enseñen **REIKI**, me den sanación, iniciación y me enseñen a sanar tanto en la distancia como en la presencia. Soy consciente que los reikistas tienen mucho que dar y que enseñar. Los reikistas tienen muchísimos amigos y muchas puertas abiertas. Me gustaría que me enseñaran **REIKI**.

Si yo estuviera postrado en cama o en una silla. Me gustaría que alguien me enseñara el proceso de las proyecciones. Desde ese plano uno puede aprender muchísimo y también ayudar a los demás. Hay maestros

**REIKI** y reikistas que utilizan el método de las proyecciones para hacer sanaciones. Hay maestros y reikistas que se proyectan a si mismo en meditación y se hacen una auto-sanación **REIKI**. Si yo estuviera... quisiera que me enseñaran.

Si yo estuviera incapacitado. Me gustaría que el gobierno de mi país se fijara en mí y en todas las personas que tenemos incapacidades físicas y que nos dieran más ayudas y más facilidades para poder vivir mejor.

Si yo tuviera cualquier incapacidad. Se que hay personas en el mundo que sabrían darme las herramientas y los conocimientos necesarios para que mi vida espiritual y material fuera mejor. Pero por encima de todo comprendo que todo cuanto esté relacionado con el tema espiritual y de auto-ayuda es el pan eterno. No es el pan para hoy y hambre para mañana.

### ¿UNA UTOPIÍA, UNA QUIMERA, UN SUEÑO?

Tengo muchos amigos, amigos reikistas. También hay maestros **REIKI** que dicen que lo mío es una ilusión, que vivo en las nubes, que lo mío es un sueño, una quimera y una utopía, que viviendo en la sociedad que nos rodea mis deseos solo están en los cuentos de hadas. Puede que sea verdad, porque yo soy un payaso haciéndome mi propio mundo, que me gusta hacer feliz, hacer reír y, aunque escribo mal, pero tengo el atrevimiento y la osadía de escribir. Soy un payaso sin chistera que no sabe hacer magia, pero a lo mejor tú que me lees podrías ayudar con tus posibilidades a las personas que lo necesitan. Yo solo en mi ilusoria ilusión,

puedo ver la magia que hay tu corazón. Si activas la magia que hay en tu corazón, podrás hacer desde tu posición, algunas de las cosas que no puedo hacer yo.

Hay, hay, hay, **Mi querido millonario**, mis queridos billonarios y archimillonarios, si supierais cuanto dineros os sobra ¿Cuántas cosas mágicas no seríais capaces de hacer?

Gracias tantas, tantas gracias. Vuestro sirviente y amigo **PARADHARMAdas**.

**¿CUÁNTAS FUENTES DE ENERGÍA CONOCEMOS? ¿DÓNDE ESTÁ ESCONDIDA LA ENERGÍA? ¿CÓMO REPERCUTE EN NOSOTR@S LA ENERGÍA BURDA Y LA ENERGÍA SUTIL?**

Solo a título de introducción **1º PARTE**

Son tres títulos en uno, que no siendo diferente, veremos cómo la desmigamos para su mejor comprensión. En primer lugar debemos entender y aceptar que todo cuando aquello que nos rodea está hecho de energía, es como si contempláramos la energía con dos componentes el agua energía pura y, el barro energía burda, pesada. Si el barro carece de agua no es maleable, pero es quebradiza, se puede romper taladrar y hacer si además lo pasáramos a través de un horno podemos convertirla en ladrillos y hacer casas y edificios con el barro. El barro lo consideraremos (Para entenderse) **A** la vida material y el agua, la consideraremos energía espiritual, luz y amor.

El barro puro, puro, carece de agua. El barro con uno poquito de agua, ya podemos decir que podemos modelarlo a nuestro placer. Cuando mezclamos mitad agua mitad barro, somos medio materiales, medio espirituales. Cuanto más agua = espiritual, menos pesado somos, materialmente hablando y, cuanto menos barro, más puros. En **Metafísica** se hace la diferencia entre lo espiritual y lo material con el limón y el agua. En este caso el limón es lo material y el agua lo espiritual. Cuando el limón es puro la vida es muy material y ácida y con agregar poco a poco más cantidad de agua, la vida se dulcifica y es cada vez más puro en esencia.

**Conclusión:** La misma cantidad de agua que vamos poniendo, es la misma cantidad de barro o limón que vamos quitando. Así que ya hemos hablado en esencia desde el plano intelectual, tierra, y, desee el plano **Metafísico**. Ahora toca hablar toca hablar desde el plano espiritual y del **REIKI** cómo es esta energía y cómo actúa en nosotros dichas diferentes energías. Aunque por favor no olvidemos que la energía, también está y (Es muy importante que lo reconozcamos para poder dirigir mejor nuestras energías) El pensamiento, la mirada, el habla, el sentimiento, los deseos, la actitud y las actividades, son todos diferentes formas de energías, la cual solo tienen dos formas de ser utilizadas, o la utilizas malamente, por lo tanto te haces daño y haces daño a los demás. O la utilizas positivamente y como esencia eres feliz porque te haces el bien y haces el bien a los demás. **Pero como:**

Nuestra salud física aparte de lo ya dicho, entra muchísimo que ver con la alimentación. Si señor, si nos alimentamos bien, alimentos naturales, frescos y de la estación, el cuerpo se mantiene por mucho, mucho



tiempo joven, saludable, con fuerza y vigor. En los tratados Védicos la alimentación nos la definen de las tres siguientes maneras:

### ALIMENTACIÓN (SATTVA-Guṇa)

Sattva-Guṇa. Los Vedas explican que los alimentos Sattvicos, son alimentos sanos, de la bondad y viven mucho más tiempo, más sanos y son en esencia más espirituales que los que consumen alimentos del Rajo-Guṇa, Tamo-guṇa. Hay un verso Védico que indica “Ūrdhvaṁ gacchanti sattva- sthāḥ” Que quiere decir que: Los grandes ṛṣis=sabios. Sannyāsīs= Grandes Yoghis y renunciantes. Los grandes maestros espirituales, se mantienen en el nivel de Sattva-Guṇa, es decir, bajo la influencia de la de la bondad y de la espiritualidad. Y, siempre son felices.

**LOS ALIMENTOS (Sāttvikos) Son:** Cereales, el trigo, el arroz, verduras, fruta, frutos secos, leche y productos lácteos, el azúcar y alimentos de este tipo son los asignados para consumo del hombre.

### ALIMENTACIÓN (Rajo-Guṇa) (Se pronuncia Raio-Guna)

Quienes toman alimentación bajo la influencia y modalidad del (Rajo-Guṇa) Por lo general viven en la modalidad de la pasión y, cuando sus deseos no son satisfechos surge la ira y la codicia. Difícilmente puede progresarse en la vida espiritual y, como los alimentos (Rajo-Guṇa) Están basados en productos cárnicos,

pescados, huevos, comidas picantes. Café, alcohol, té y los contenidos de cafeína. (El café descafeinado y, las infusiones de hierbas son admitidas)

## ALIMENTACIÓN (Tamo-Guṇa)

Los alimentos (Tamo-Guṇa) Son los que causan al cuerpo verdadero dolor, sufrimientos y enfermedades, que serían, los alimentos viejos, putrefactos, son aquellos que presentan moho, como algunos panes con moho, los quesos azules, los quesos roquefort. Algunas personas, gustan de comer deliciosos quesos con gusanos, en cambio una manzana con un gusano es vida, se aparta el gusano y limpiándola se come el resto de la fruta. Aun queso con gusanos, ni aún quitándole los gusanos, es un queso comestible, porque su esencia es putrefacta. Los alimentos en Tamo-Guṇa (Ignorancia) También son considerados aquellos alimentos putrefactos, descompuestos y sucios.

Por favor: No estamos hablando de vida espiritual ni de santos ni de maestros espirituales, estamos hablando de la felicidad y la salud física. ¡Qué menos! ¿No? Por favor todos estos alimentos sin duda alguna e irremediamente causan a corto plazo dolor, sufrimiento y enfermedades. Por favor: No bebas. No fumes. No te drogues. Por favor: Cuando se toman alimentos del Rajo-Guṇa y del Tamas-Guṇa, explica el Ayur-Veda que (Kapha, Pitta y Vāyu) Son disturbados y, en consecuencia, los intestinos, la garganta, el cerebro y las demás partes del cuerpo se ven afectadas por todo tipo de enfermedades. Quienes toman alimentación bajo

la influencia y modalidad del Tamo-Guṇa, no tienen criterio para saber cómo actuar o para distinguir entre lo bueno y lo malo.

Por favor: Sépanlo que **REIKI** no es solo un método de sanación para los demás, sino que por encima de todo es un método de auto-sanación. Esta es la esencia del **REIKI**, y además es una esencia filosófica de saber utilizar tus propias energías y la ciencia del saber cuidarte y alimentarte. **FIN DE LA INTRODUCCIÓN:**

## **2º PARTE**

**YA** hemos tocado de forma genérica la salud tocando los temas del barro y del agua, del agua y del limón, de los tres tipos de alimentos en su bondad, (Sattva-Guṇa) En su pasión (Rajo-Guṇa) Y en su ignorancia (Tamas-Guṇa) (Guṇa en sánscrito significa modalidad, cualidad o influencia) (Sattva=bondad. Rajo=pasión y Tamas= ignorancia) Ahora en esta segunda parte lo más importante que es donde quiero llegar en el ¿Qué grado de energía y luz, hay en cada una de nuestra alimentación en cada una de las diferentes gunas?

## **LA LUZ Y LA ENERGÍA QUE SE ENCUERTRAN EN NUESTRA ALIMENTACIÓN Y ¿CÓMO LA ENERGÍA LLEGÓ A CONVERTIRSE EN ALIMENTOS?**

Mis saludos y mis respetos: Esta información es muy básica para los reikistas. Pero por favor y por encima de todo no caiga nadie en el fanatismo. Solo que estoy dirigiendo esta información para una mejor salud,

sanación, fuerza y vigor del cuerpo. Donde **REIKI** es por encima de todo auto-sanación. La información que aquí se da, forma parte de los vedas y del Āyur-veda. Aunque poco he estudiado sobre este tema, pero información suficiente como para hablar un poco sobre este tema alimenticio en la perfección y bondad, madre de toda salud, juventud, comprensión y espiritualidad.

En esencia el único alimento originario era energía, más tarde se convirtió en luz, pasó a ser **Prāṇā**, pasó a ser agua. Y así el alimento fue de acuerdo al grado de conciencia de cada ser el alimento originario ha debido ser cada vez más denso para satisfacernos y mantener cuerpo y alma juntos, cuando el alma no necesita alimentación sólida ni líquida, y, de acuerdo a la alimentación que cada ser tiene, puede llegar a medirse su nivel espiritual y su salud. Los **Grandes Maestros Espirituales** los **Yoghis** etcé obtiene parte de su alimento mediante la **Meditación**, el **Prāṇā** y la oración (**Mantras**) De hecho e irrefutablemente podemos comprobar que el cuerpo cuando se agota tiene que descansar y bajo el proceso del sueño se proyecta y vuelve recargado de energías. ¿De donde ha obtenido el cuerpo cansado nuevas energías?

Así que me gustaría empezar desde arriba para poder comprender qué es la energía divina, o la energía, o la energía **REIKI** desde su estado más puro, pero si empezáramos desde la punta más alta de la pirámide, nos costaría y nos pesaría llegar al plano más bajo de la alimentación, por lo tanto, de nuestra conciencia. Así que para poder asimilarlo hay que empezar siempre por los escalones más bajos. Porque cualquier ciencia, filosofía e invento para llegar a conclusiones y perfeccionarlo se ha

de empezar desde el primer escalón. Solamente podemos tocar lo relacionado a nuestro planeta tierra (**Bhuvah**) Plano intermedio, que es cuanto conocemos. Por debajo de los planetas (**Bhūh**) Están los planos inferiores y por encima de (**Bhuvah**) Están los planetas superiores que sería (**Svah**). Donde los alimentos son genuinos llenos de energía y luz. (**Om Bhūh, Bhuvah, Svah**) ¿Recuerdan en canto del **Mantra-Gāyatrī**? En unos días breves colgaré en Internet para el beneficio de todos, las explicaciones del **Mantra-Gāyatrī** para su verdadera (**Más o menos**) **Comprensión del Mantra-Gāyatrī**.

La conciencia, el nivel de comprensión y el nivel de espiritualidad siempre los grandes Santos, Maestros, Yoghis, etecé, ha sido medido por la alimentación, porque nuestra alimentación marca en grados altamente visibles de la salud y la conciencia de cada persona. Porque los alimentos, cada alimento, está cargado en diferentes niveles de luz y energías. Los alimentos (**Tamas**) Que serían los alimentos putrefactos, viejos, antiguos, con fuertes olores, descompuestos, son los alimentos que en primer lugar enferman tremendamente nuestro cuerpo. Estos alimentos al estar así desprovistos de luz y energía, tampoco alimentamos nuestra comprensión y el buen funcionamiento del cerebro. (En la página 202 (**Tamo-Guṇa**))

Ninguna, ninguna, ninguna mujer que quiera, o esté embarazada debe consumir en absoluto estos tipos de alimentos, para una buena gestación y la perfecta evolución del bebé en el vientre de la madre. Que no empiece el sufrimiento ni el castigo en el antes del nacer. Léase de nuevo para más información el apartado **ALIMENTACIÓN (Tamo-Guṇa)** En la página 202.

Las madres que durante ese tiempo consumen alimentos basados en Sattva-Guṇa, alimentos sanos. Traen al mundo niños-luz, inteligentes y espirituales. Página tal.

Podemos ver también en el reino animal en el grado que están de conciencia aquellos animales que consumen carne y alimentos en putrefacción. Porque en el reino animal también existe estos grados. Podemos ver las mariposas vistosas, las abejas, el colibrí y otras aves que consumen alimentos frescos y néctar. Así que si queremos tener buena salud, fuerza, vigor juventud y buena conciencia evitamos estos alimentos donde la energía y la luz casi son inexistentes.

Los alimentos que están bajo la modalidad de Rajo-Guṇa, son alimentos superiores al (Tamo-Guṇa) Que también producen malestares físicos y actitudes como la ira, la brutalidad, la codicia, etcé, que, aunque están por encima del (Tamo-Guṇa) Tienen más luz, energía y vitalidad pero no deja evolucionar la conciencia y apenas la comprensión. Podemos ver en el reino animal esta característica en los animales depredadores. Cuando menos lo tienen bastante mejor que el ser humano pues comen carne fresca sin aditivos, hormonas y otras tantas más sustancias para almacenarlas o hacerlas a la visión una apariencia de carnes y alimentos frescos. Cuando un alimento le es desprovisto de su vida, la energía, la conciencia y la vida abandona el cuerpo y seguidamente comienza el estado de putrefacción. Alimentación sin vida, sin energía y sin luz.

Los mejores alimentos que un ser humano debe consumir tanto para la espiritualidad, como para el cuerpo, como para la salud, la juventud, la fuerza y el

vigor y sobre todo para una buena vejez, son los alimentos bajo la modalidad de Sattva-Guṇa, (Página 201) Todos estos alimentos están cargados de luz energías y muy, muy, pero que muy buena vibración y si se alimenta uno con alimentos altos en vibración, así se vibra, así se piensa y así se actúa. No hace falta creer en DIOS para desear tener lo mejor en cuanto a salud y felicidad para el cuerpo y la mente misma.

### **3º PARTE Y LA LUZ SE CONVIRTIÓ EN ALIMENTOS**

**LO QUE ERABÁMOS, LO QUE HOY SOMOS Y LOS SUBPRODUCTOS QUE HOY TENEMOS PORQUE PERDIMOS LA ESENCIA.**

Introducción:

En esencia primordial el ser, o mejor dicho TÚ que me estás leyendo, tu esencia real, divina y universal es (Sac-Cid-Ānanda) Tu cuerpo espiritual es eterno, es (Sat). Tu esencia divina es, plena de conocimiento (Cit). Y, la suma del conocimiento y la eternidad nos hace (Ānanda). Bienaventurados, pleno de felicidad. (Cit = Conocimiento). (Sat =Eternos) y, (Ānanda felicidad). La esencia real del ser y de DIOS es ésta (Sac-Cid-Ānanda) Solo que nuestro (Sac-Cid-Ānanda) Es muy, pero que muy pequeña, relacionado con el (Sac-Cid-Ānanda) de la Suprema Personalidad de DIOS. Que entonces nos deberíamos dirigir a DIOS como nos lo explica el (El Bhagavad-gītā tal como es “Cap. 9 Verso 11”). En su significado dado por el maestro espiritual “Śrīla Prabhupāda” DIOS es Sac-Cid-Ānanda-Vigraha. Él tiene Su forma eterna, Él está colmado de todas las

opulencias. Él es sumamente inteligente y está colmado de conocimiento. Él es el sustentador de todas las entidades vivientes y el testigo de todas las actividades. Él es el propietario de todas las riquezas y el dueño de todas las energías.

En fin todo uno reto para poder escribir acerca de la Suprema Personalidad de Dios donde todas las biblias serían comparadas a pequeñas partículas de conocimiento. Es por eso que nosotros como entidades vivientes de solo de paso por este planeta, por tan solo unos cuantos años, podemos, si lo deseamos aspirar al (Pūrṇa-Ānanda) La bienaventuranza completa y trascendental. **FIN** de la introducción:

Claro que: Si como esencia, ya somos (Sac-Cid-Ānanda) pero tenemos un cuerpo y una mente que al no saberlos conquistar y controlar, estamos condicionados al poco conocimiento, a lo temporal y a la dualidad de sufrimiento y felicidad. Y al perder la esencia de lo que anteriormente erabámos hemos inventado los sub-productos que suplen lo perdido. Como seres de luz que somos en realidad no debiéramos necesitar ni coches, ni trenes ni aviones para desplazarnos, con el poder de la mente o las proyecciones podríamos hacerlo. (El poder místico de las aves)

Como seres de luz que somos, en realidad no debiéramos necesitar las televisiones, los vídeos, el teléfono las grabadoras. Clarividencia, telepatía y pleno potencial de la memoria.



Como seres de luz que somos, en realidad no debiéramos necesitar buscar la felicidad yendo de vacaciones, cines, viajes, comprando y haciendo esto y aquello. Porque cuando la felicidad impera por naturaleza dentro de nosotros podemos hacer felices a los demás porque esa es nuestra esencia.

Como seres de luz que somos, en realidad. Dirigido al tema **REIKI**, no debiéramos necesitar ni tan siquiera conocer el **REIKI**. El **REIKI** en esencia al ser plenamente espiritual es también un sub-producto que aquello que hemos perdido y de aquello no sabemos, ni somos capaces de hacer. En realidad **REIKI** y cualquier filosofía religiosa solo se basaría en: Si nuestra alimentación fuera genuina. Si nuestros pensamientos fueran amorosos y honestos. Si el respeto hacia el prójimo y la naturaleza fuera natural en nosotr@s. Y otros muchos etecés no necesitaríamos nadie el **REIKI**. Porque el **REIKI** es algo que tú ya tienes por herencia universal, sólo que lo has olvidado. Estos manuales existentes del **REIKI** y las escrituras sagradas y, todo lo relacionado con los libros de auto-ayuda, solamente tienen una meta. Reencontrarte contigo mism@, ser feliz, ser respetuos@, ser consciente, ser amoros@ y honest@. Pero si:

Solamente tú pones a **DIOS** en el centro de tu vida, en todo cuanto hagas, en tus pensamientos, en tus meditaciones estás plenamente protegid@ todas desgracias y, todo lo demás llega por añadidura. Y **REIKI** es una de las ciencias que te permite conocer la gran esencia del iceberg de tu corazón. Haz las cosas de corazón a corazón. Y descubrirás que **REIKI** es solamente una pequeña fracción de lo que en realidad puedes encontrar en ti, en los demás y en **DIOS**. **REIKI**

no está reñido con ninguna filosofía, ni formas de pensar, ni ideales, ni religión, ni fronteras, ni gobiernos, ni jueces, ni mucho menos la medicina, es tan amplio: Que tu trabajo, tu mentalidad, tu condición y tus creencias pueden ser grandemente ampliadas conociendo la ciencia y los conocimientos del **REIKI**. **REIKI** no es un método de sanación, no nos equivoquemos, es una ciencia muchísimo más profunda, capaz de purificar el alma más férrea y condicionada, y capaz ha hacer llorar de amor el corazón de una roca.

#### **4º PARTE Y LA LUZ SE CONVIRTIÓ EN ALIMENTOS ¿PODEMOS VIVIR DE LA LUZ Y DE LA ENERGÍA?**

Es obvio que esto es una realidad tangible, de echo cada dí podemos vivenciar esta realidad. Nuestro cuerpo o los cuerpos que se mueven y crecen en esta tierra es, gracias en primer lugar a tres grandes energías manifestadas en su tres formas diferentes más una trascendental, que serían; El agua. Está lo otra energía más sutil que:

Energía más sutil y tremendamente sanadora sería: El Prāṇa, el aire, que es el que respirando segundo tras segundos podemos mantenernos vivos y al mismo tiempo, sanarnos con unas respiraciones adecuadas. Lo yoghis, los maestros espirituales etecé, han aprendido a obtener otros potenciales mediante el aprendizaje, control y ejercicios con el Prāṇāyāma. Está la energía aún más sutil, que sería:

El sol = la luz y el calor. Aparte de poder sentir su calor, con la luz del sol podemos disfrutar de la visión. En realidad somos muy afortunados vivir en este planeta a la distancia que estamos del sol porque nos permite tener todas las opulencias que hay en este planeta que sin la luz del sol no podríamos disfrutar de las opulencias y variedades de nuestros cuerpos y los cuerpos de los demás seres vivientes. El yogui y los maestros saben perfectamente esto que la energía del sol viene a nosotros como se diría vulgarmente en: Capsulas, en pastillas i en alimentos y, toda esta energía nos llega a través de los fotones, está encerrada toda la energía que da vida y energía a todo cuerpo viviente e inmóvil.

El fotón (Déjenme decirlo a mi manera para lo poco que conozco materialmente hablando del fotón) La velocidad del fotón se mueve siempre a la misma velocidad y su única velocidad es la velocidad de la luz. Es la máxima velocidad que existe en el universo. Es una energía que llega a nosotros en forma de partículas invisibles y nos llega de la luz solar y tiene todas las formas de energía, luz o rayos, o como quisiéramos llamarlos, pero un fotón es una partícula elemental o electromagnética, que está compuesto o contiene las energías y que es portadora de todas las formas de energías, a saber: Rayos y luz, tales como del rayo gamma, los rayos X, la luz ultravioleta, la luz visible, la luz infrarroja, energía microonda, leerse filtros **REIKI** manual **REIKI 1º** grado página 81. No obstante si ustedes quieren saber uno poco más sobre los fotones en los años 1900 Albert Einstein nos presentó la filosofía del fotón.

Bueno pues estos fotones cargado de luz y energías que nos llegan del planeta sol. Está esta energía impregnada en todos nuestros alimentos y hay alimentos que tienen más y menos energía luz. Y uno de nuestros mayores alimentos si supiéramos canalizarlos serían: La luz y el aire.

Y una más, **LA ENERGÍA TRANSCENDENTAL**. Los grandes maestros espirituales y los yoghis ha aprendido a vivir de la energía o bien absorber la energía del prāṇa mediante la respiración o ejercicios de Prāṇāyāma, la **Meditación** y los **Mantras**. A través del Prāṇāyāma mandamos abundante oxígeno y energía al cuerpo y al riego sanguíneo. A través de la meditación abrimos canales de energías. Con la meditación podemos obtener cantidad, información, sabiduría, etcé. A través de los **Mantras**, decretos y oraciones podemos activar potencias y centros energéticos. Así que hasta ahora tenemos. La luz, el aire (Prāṇa). Tenemos la meditación la oración. Tenemos las oraciones y **Mantras**. Pero hasta que no estudiemos esas técnicas y saberes, mejor pasamos a informarnos en este 5º apartado **Cómo** la energía está presente en nuestros alimentos. Aunque déjame decirte que casi por encima de todo esto que: La mejor medicina de sanación y el mejor **REIKI** está en nuestra mente y pensamientos, solo hay que saber canalizar con amor, con armonía y honestidad y, nuestra salud y felicidad, será por añadidura.

**5º PARTE ¿CÓMO OBTENER LA ENERGÍA LUZ Y DE SANACIÓN PARA NUESTRO CUERPO, MENTE Y ALMA?**

En un principio primigenio era **DIOS** la esencia misma de **DIOS** pervadía todo del todo. No es posible comprender esto con nuestra pequeñita mente así que continuamos desde en el que hubo un momento en que aparecieron las diferentes formas planetas i universos. Ciertamente es, que esta energía primigenia pura y trascendental está en todas las cosas animadas e inanimadas. Y se nos ha tenido que presentar desde la forma más pura y sutil hasta la forma más recia y bruta o grosolana de acuerdo al cuerpo y estado de cada ser viviente. La primera energía espiritual, vivificadora y espiritual era esencia que pervadía (Inundaba, era presente) Todo. Esta energía que ya es presente y nos rodea podemos absorberla y estar presente en nuestro cuerpo alma y mente. Mediante meditación, meditación estática o meditación en acción.

El siguiente paso de la energía primigenia fue la luz. Que también mediante ejercicios y etecé podemos absorberla de la misma forma que las plantas y el planeta entero absorbe esta luz que nos llega del sol. Es siguiente paso de la energía primigenia se convirtió en **Prāṇa**. Que mediante la misma respiración podemos absorber dentro de nosotros y encontrar la vida, la juventud, la salud, etecé. Grandes maestros del **Prāṇa**, yoghis etecé pueden obtener esta energía espiritual, sana, armoniosa, vivificante, etecé mediante ejercicios de **Prāṇāyāma**. Cualquier persona que esté enferma ya sea poco mucho o gravemente puede obtener grandes beneficios de salud y bienestar haciendo estos ejercicios de respiración, sobre todo durante el día lo más, el ejercicio de la respiración consciente. (Pág. 31)

El siguiente paso de la energía fue hacerse más densa y fue el agua. Para que para algunos la vida pudiera ser más sencilla, la energía pasó a ser el reino vegetal y las frutas. Son los alimentos que en si tienen contenida la energía sutil, la luz, y el agua, los alimentos más ricos en energía primero sería agua, frutas, vegetales, legumbres, cereales y tubérculos, (Raíces comestibles) Una persona que quiera sanar su cuerpo, mantener su juventud, belleza e inteligencia ha de consumir dichos alimentos. Cualquiera que esté muy mal de salud, puede mejorarla súper considerablemente teniendo alimentación genuina de variedades de frutas y agua, dietas de todo tipo de vegetales, dietas de vegetales, legumbres y cereales. Esta es la alimentación sana por excelencia pero está adecuada para los Yoghis, para los santos, para los Maestros espirituales y, para todas las personas en general a partir de esta alimentación que sigue a continuación, es cuando ya comienzan los problemas de salud y de inteligencia.

La energía divina al ser tan misericordiosa se hizo presente (De hecho ya lo está) Pero hablándolo desde otro nivel, las personas que su conciencia está más arraigada en el mundo y los placeres obtienen la energía que está presente en los productos cárnicos.

Todo producto cárnico la energía de la vida ha desaparecido al quitarle la vida para convertir su cuerpo en diferentes y variadísimos productos cárnicos. Pero la conciencia queda, porque la conciencia es la vibración del estado evolutivo y comprensión y cuanto ingerimos es lo que nuestro cuerpo acepta y somos lo que comemos y

somos lo que pensamos. En los productos cárnicos no existe apenas la energía. Sutilmente podría decir que la energía que se contiene en tres nueces equivaldría a un bistec y medio de carne.

Cualquier producto cárnico a ser desprovisto de la vida, la energía viva comienza por momentos a evadirse y por lo tanto comienza el proceso de putrefacción sin importar los aditivos ni conservantes. Porque si aunque la carne no se pudra con más rapidez el mismo daño lo causa la ingesta de aditivos y conservantes. Hace años quizás podíamos contar con carnes frescas, de los animales muertos en el momento para la alimentación. Hoy las carnes y otros productos cárnicos tienen solera. Recuerdo que cuando estaba en cocina del ejército (Servicio militar) (Yo era cocinero) Nos llegaban partidas de carnes con fechas de congelado desde 1954 el año que yo nací. Carnes de 20 años congeladas.

Estos productos cárnicos al ser exentos de energía aunque proteínicos dañan sutilmente nuestros cuerpos y como hay bacterias que se alimentan de la putrefacción y son dañinas, raramente el fuego de la cocina y el fuego del estómago pueden eliminarlas. Así que provocan serios daños en el interior del cuerpo que al no tener visión interna el daño crece y aparece la enfermedad y cuando ya la enfermedad es visible y la sentimos en nuestra conciencia ya la enfermedad o el daño se ha expandido drásticamente, en ocasiones abrir, operar y cortar. Así que ningún producto cárnicos, ni alcoholes, ni tabaco ni drogas, son buenos ni para el cuerpo, ni para la mente, ni para la belleza, ni para la salud, ni para la espiritualidad. La energía luz y vivificadora es casi inexistente.

Las mujeres que quieren traer hijos al mundo o están embarazadas, no deberían consumir en absoluto para su bien y para el bien del bebé y para el bien de la sociedad ingerir tales alimentos. Las personas que están enfermas no deberían tampoco consumirlas, y al tener una alimentación genuina pueden solucionar sus problemas de salud. Las personas que quieren empezar una vida espiritual y ser más conscientes de **DIOS** deberían abandonar toda esta forma de alimentación. Las personas aunque solo por conciencia quisieran mantener su cuerpo sano jovial y bello deberíamos evitar este tipo de alimentación.

Donde la energía sana y vital es casi inexistente son los alimentos viejos, con mal olor, con moho. Los quesos azules, fermentados y con moho y algunos con presencia de ricos gusanos deben evitarse por completo porque hacen rápidamente verdaderos destrozos en el cuerpo y en la mente. Por ejemplo el jamón es un alimento aunque muy agradable al paladar pero es viejo, antiguo y alimento cerdo. Cualquier científico que analice estos productos descubrirá una nueva forma de vida en grandes colonias. El cuerpo está bien dotado de defensas y tiene gran capacidad de drenar lo que es nocivo para el cuerpo, pero si abusamos y con cárnicos, tabacos, drogas alcohólicas y demasiadas medicinas el cuerpo acaba por rendirse y limitar o anular todo tipo de defensas y así el dueño del cuerpo sufre atroz e irremediablemente.



## **NOTA DIRIGIDA A TODOS LOS GOBIERNOS Y PERSONAS:**

No se crean que las hambrunas y la escasez de los alimentos es producto de la súper población. Es producto de que el tiempo, el dinero y la inteligencia se encamina hacia las guerras, la creación de armas. La creación de potentes máquinas para trabajar la poca tierra que queda, porque el gobierno da permiso para la tala de árboles masiva, deflorestación, creación de ciudades, carreteras y asfalto. Un gobierno que gasta su dinero, su tiempo y su inteligencia, lanzando toneladas de chatarras al espacio y, lo curioso, es que lo lanzan con gente y todo. Lugares donde antes eran campos y verdes, hoy son grandes extensiones de fábricas, casas y pavimentos y en cientos de las ocasiones, instalaciones que no sirven para nada. El gobierno debería dar más posibilidades que terreno cultivable, jardines, árboles y proteger los bosques y montes. **Y** entonces se podrá decir: **Que** el gobierno sabe gobernar y que la escasez alimenticia ya no es problema.

Así que finalmente como título final la alimentación genuina, los pensamientos positivos, la honestidad, el respeto y el amor, es la base de la salud, de la felicidad, de la espiritualidad y de que este planeta sea un vergel. Esperamos que el mundo entero, tome el **REIKI** y su ciencia como una buena excusa y posibilidad para que esto pueda ser una realidad.

Mis saludos y mis respetos **PARADHARMA**das

## PARA PETAR UNO POCO LA MENTE DE NUESTROS CIENTÍFICOS.

Según los tratados védicos explican en sus medidas los quilómetros en Yojanas. Una Yojana son aproximadamente trece kilómetros.

Los científicos antes de poder decir medidas,,,,,, deberían estudiar en los vedas el significado del universo los planetas y las medidas en Yojanas aunque no me está mal en decir lo siguiente como una pequeñísima información que podrán encontrar poquísimas semanas cuando cuelgue en Internet la información sobre el Mantra Gāyatrī. Que ya vienen estas cifras en la que solo es una diézmilésima parte de la información que podamos encontrar en los vedas y en comprendido del Mantra-Gāyatrī. Yo espero que los científicos sepan encajar esto. Pero les digo que en estudio en ciencia y en astrología soy un cero a la izquierda solo me limito a exponer lo poco que sé y cuanto está descrito en los vedas.

La extensión del sol es de **10.000** Yojana (Leído "Yoianas"). La extensión de la luna es del **20.000** Yojanas, la extensión de la tierra es de **500** Yojanas. El planeta que nos eclipsa tiene **40.000** joyanas y se encuentra entre medio del sol y la tierra. La distancia del Sol a la Tierra es de **100.000** Yojanas, y la luna se encuentra por encima del sol **100.000** Yojanas es decir **1.290.000** kilómetros por encima de los rayos del sol. Así que según los vedas, la distancia entre la tierra y la luna está a **200.000** Yojanas = **2.580.000** kilómetros. Pero si que es verdad que la luna refleja la luz del sol.

Sin embargo para darnos una idea de las medidas de nuestro planeta Tierra tan solo tiene:

**500 Yojanas de radio (6370 kilómetros)**

**981 Yojanas de diámetro (12.756 kilómetros)**

**3.077 Yojanas de circunferencia (40.076 kilómetros)**

Bueno realmente son medidas aproximadas con pequeñitos márgenes de error que unos dicen **40.000** kilómetros ó **6400** de radio, pero son errores aceptables. No existen según mi información, herramientas tan precisas de medición, ante tales grandes distancias.

Según los científicos de nuestra tierra dicen que entre la luna y la tierra su distancia es de **384000** km. Y según los Vedas dice que la distancia entre la tierra y la luna es de **200.000 Yojanas (2.600.000 kilómetros)**. No me gusta contradecir a los científicos debo respetar sus capacidades de medidas, pero aceptando la filosofía Vedántica, (Los Vedas) Hay que exponer ambas medidas. Yo creo en **DIOS** y por supuesto que creo en los Vedas. Pero después de tantos kilómetros que no son mesurables físicamente, unas décimas de error, cambiaría totalmente las cifras. Ya que los Vedas afirman que la distancia entre el sol y la tierra hay tan solo **100.000 Yojanas (1.300.000 kilómetros)**. En cambio las cifras de los científicos de este planeta dicen que según la ciencia moderna, la luz del Sol llega a la Tierra desde una distancia de **150.000.000** de kilómetros. Los científicos dicen que desde la tierra hasta el sol, existen aproximadamente **11.500.000 millones de Yojanas**. Los Vedas tan solo **100.000 Yojanas**: Una vez había una sabia rana que:

## LA CIUDAD CHARCA DE LA RANA SABIA

Vivía en un gran charca de agua la charca también estaba rodeada de algunas otras pequeñas charcas de agua donde vivían cientos de ranas. La sabia rana que vivía en la charca más grande conocía todos los rincones, profundidades y todas las medidas tanto a lo largo, a lo ancho como a lo profundo de su gran charca. La rana sabia podía recitar pomposamente todo el historial de sus antepasados pero nunca pudo precisar la antigüedad de la charca que comparado con los años que pudiera vivir una rana equivaldrían a cientos de millones de años ránicos.

Un día un joven y apuesto rana cuya talla atlética era de 10 centímetros decidió estando cansado de su charca, aventurarse fuera de su charca y viajar por las cientos de charcas. Encontró en su camino una rana que había sido expulsada por mal comportamiento de su pequeñita nación charca, y junto viajaron y conocieron grandes estanques de agua. Conocieron pequeños y grandes lagos de agua. Un día después de tanto y tanto seguir en la misma dirección se encontraron con tal inmensa cantidad de agua que su vista no podían llegar a ver el final. Se lanzaron ambas ranas al agua y notaron la diferencia de densidad y sabor del agua pero pronto se acostumbraron a ella.

Por casualidad de las casualidades se encontraron con un delfín que los saludó. Y después de una charla la joven rana comprendió que por las dimensiones del delfín que su talla era de tres metros de largo, solamente pudieran caber dos delfines y medio para poder moverse incluso con algo de dificultad dentro de su gran charca.

El delfín pidiendo que se sujetaran fuertemente a sus aletas le hizo muestras de su rápido nadar, les hizo conocer solo un poco de sus profundidades pero si les hizo conocer lo largo y ancho de aquellas bastas aguas que conocieron con el nombre del **OCEÁNO**.

El delfín les presentó a su amiga la orca y después más tarde a su amiga la ballena azul de **120** toneladas de peso y **30** metros de talla. **300** tallas más grande que las ranas. El delfín le dijo que en aquella gran extensión de agua podían vivir miles de ballenas y millones de delfines. La joven rana estaba contentísima de su hallazgo y su otra compañera rana, casi perdió la razón porque no podía comprender tal grandeza. Con la ayuda del delfín las ranas volvieron a su gran charca en la que hubo una gran reunión y se reunieron todas las ranas de los charcos vecinos para confrontar los saberes y las experiencias de la gran rana sabia y la del joven rana.

Cuando la rana joven empezó a explicar los lagos, la gran rana sabia dijo ¿Cuánto más grandes son esos lagos que encontraste? ¿Tres veces más grande que nuestra charca, nueve veces más grande? Luego el joven rana por fin habló del gran mar y océano cuyas profundidades no podría atreverse a medirlas ni el más grande de los científicos ranas con sus sofisticados aparatos de medir. Habló de sus habitantes, etecé, etecé. La rana sabia venerada entre todas las ranas cuya sabiduría parecía no tener límites, dijo: ¿Es quizás **20** veces más grande? ¡**NO!** Más grande todavía con testó la joven rana. ¿**40** veces? ¿**80** veces? Al final la sabia rana no pudiendo comprender con su pequeñito cerebro la inmensidad del océano, no soportando semejante verdad, la rana sabia explotó.

En realidad el cuento es tres veces más larga solo que ha debido ser reducida para poder explicar la esencia del cuento. Así que permítaseme decirles a nuestros científicos que estamos viviendo en una gran charca, y, me preocupo mucho por la información y esta ciencia **REIKI**. Más me preocupa el hecho de que en las universidades entren estos estudios con esas cifras tan astronómicas. Con esos saberes sobre las antigüedades que dicen de hasta millones de años. Esos saberes universitarios capaz de afirmar la creación mediante una sopa cósmica, una gran explosión, una forma de vida que empezó hace cientos de millones de años. Hasta existe la valentía de decir que el sol todavía le queda equis millones de años.

Es preocupante que todavía no conociendo bien nuestro planeta, gaste la sociedad millones de dólares en la conquista de un espacio incierto y que seguro con nuestra mente nunca llegaremos a entender, cuando con ese dinero podríamos conocer mejor nuestro planeta, evitar las hambrunas y la pobreza de nuestro diminuto grano de mostaza, que es nuestro planeta confrontado con la inmensidad del universo. Invito a:

Todo el mundo incluso científicos a estudiar más nuestras ciencias del saber, nuestras ciencia y conocimiento del **REIKI**, donde no hay mejor salud y felicidad con el **REIKI** que con la información científicas de nuestras antigüedades y nuestro universo que jamás de los jamases, como seres humanos llegaremos nunca a conocer. Me preocupa que esta ciencia del **REIKI** solo algunos gobiernos y hospitales acepten el potencial sanador del **REIKI**. Porque **REIKI** es tan simple que cualquiera desde un niño podría aprenderlo, de esta

manera tanto el cuerpo como la mente como la actitud de las personas pasaríamos a crear y vivir en un planeta vergel.

## **DIRIGIDO A LOS REIKISTAS**

De la misma forma que los científicos no pueden ni por asomo, comprender la grandiosidad del universo o quizás sin ir mas lejos, la grandiosidad de nuestro sistema solar compuesto por **10** planetas, que ya todo conocemos. Y aún sin ir más lejos, el científico moderno de nuestra tierra, les queda muchísimos años para que puedan descubrir o conocer el completo de nuestro planeta tierra. De la misma forma con el **REIKI** sucede exactamente lo mismo. La ciencia del **REIKI** es muy pero que muy basta donde la importación esencial y completa está dentro de nosotros, dentro de nuestro corazón y si llegamos a conectar bien con el corazón encontraremos ahí a la **Suprema Personalidad de DIOS**, quien todo lo sabe todo lo conoce y a quien todo pertenece.

Es por eso que el **REIKI** una vez que se inicia, se conoce su ciencia, su sabiduría y sus secretos, crecen por día y nos hace mejores y más eficientes. Y, aunque en por ahora **REIKI** no esté en todas las universidades, en los hospitales y en la mente de los gobiernos, pues ocupémosnos que **REIKI** esté en todas las personas y en todos los corazones. Por ello les expongo como ejemplo el diseño del iceberg.



**REIKI** no puede ser universitario porque dos más dos son cuatro, no hace falta más. Solo que si hace la necesaria falta que **REIKI** sea comprensible y al alcance de todo el mundo. **REIKI** traducida a tu lengua madre, sería: **EL PODER DE LA ENERGÍA DIVINA Y SANADORA QUE YA TODOS POSEEMOS POR EXCELENCIA.** (O energía sanadora) Lo único que hay que saber que a partir del momento que tenemos conciencia e información sobre el **REIKI**, los pensamientos positivos y sobre cualquier actividad que sepamos dirigirlos desde el lado positivo, o desde el lado divino, o desde la línea espiritual, o quizás desde la armonía. Amigo, amiga que me lees, deseándote las mejores de las suertes. Firmado todos los maestros y maestras de **REIKI** y tu sirviente y amigo **PARADHARMA**das



## ¿QUIEN FUE ANTES, EL HUEVO O LA GALLINA?

Alguien en unas de sus gracias y sin saber dar sus propias respuestas y convertirlo en un juego sin pies ni cabeza se le ocurrió decir ¿Quién fue antes el huevo o la gallina? Afortunadamente y gracias a **DIOS** el hombre y la mujer no procedemos del huevo. Si así hubiera sido y la naturaleza lo hubiera querido, no nos hubiera faltado el gracioso personaje que no hubiera dicho ¿Quién fue antes **DIOS** o el huevo? Recordemos que **DIOS** es nuestro padre. Así que pudiéramos contestar a esta lapidaria frase de las siguientes maneras.

### CONTESTÁNDOLO ESPIRITUALMENTE

**DIOS** es un ser muy pero que muy inteligente y cuando creó la vida (Remitámonos a la Biblia) Creó **ADÁN** y **EVA** puso en la tierra dos seres vivientes ya concientes “Entre comillas” ¿Se imaginan a **DIOS** poniendo en la tierra el huevo y la hembra ¿Quién cuida y educa a los seres del huevo cuando estos eclosionan? Bueno por una parte la respuesta podría ser ésta, en la que ya encontramos buenos ejemplos en la tierra. La tortuga pone sus huevos en la arena de la playa, la tortuga se aleja pero continúa meditando en sus huevos. Incuba sus huevos mediante meditación. La lagartija, hace lo mismo, esconde sus huevos bajo la tierra prensada se aleja y medita en ellos. Hay varias criaturas que naciendo del huevo, tienen todo lo necesario en su cáscara que lo envuelve de alimentos para su crecimiento y al mismo tiempo en su cerebritito tiene toda la información para salir a delante sin la atención de sus madres, la madre nunca aparece.

**NOÉ** siendo inteligente cuando hubo el diluvio, creó una gran arca y en ello tuvo que poner una pareja de cada animal existente. La pregunta del siglo sería ¿Por qué **NOÉ** no fue tan inteligente de hacer una pequeña arca y meter en ella dos huevos de cada especie? (Suponiendo que **NOÉ** supiera el secreto de ver que huevo es hembra y qué es el macho) **NOÉ** se hubiera ahorrado espacio en almacenar la comida para esos **40** días y se hubiera ahorrado el darles de comer y limpiarlos. (Claro que la **Biblia** no es para leer al pie de la letra, sino que es muy **Metafísica** y **esotérica**).

No puedo imaginarme a **DIOS** creando mundos y planetas y repartiendo por doquier, toneladas de huevos para que eclosionaran en sus momentos establecidos.

**DIOS** puso la gallina y el gallo para que pusieran huevos. **DIOS** puso a **ADÁN** y a **EVA** para que dieran hijos y procrearan la tierra.

### **NO FUE EL HUEVO, PRIMERO FUE LA GALLINA.**

Si queremos tocar aún más profundo porque queremos buscar los tres pies al gato. Digamos que primero fue el espermatozoide, después el cigoto que sería el huevo salido de los ovarios de la mujer. El cigoto o el huevo es el envoltorio que necesitamos para crear nuestro cuerpo de acuerdo a la característica de la madre, dueña del cigoto.

## HABLANDOLO MATERIALMENTE

Ni fue el huevo ni fue la gallina. Según los científicos de esta tierra dicen que somos producto de la evolución. A alguien se le ocurrió decir que el universo primero era una sopa cósmica de fuego y de qué se yo. Si el huevo hubiera estado presente en la sopa cósmica, se comprende lo del huevo duro o lo del huevo cocido. Otro alguien dijo que el universo se creó mediante una gran explosión de etecé y etecé. Si el huevo hubiera estado presente en esa explosión. Entendemos lo que significa comerse un huevo estrellado (Huevo frito) No hubo ni huevo ni gallina. ¿Ameba, Microbio? ¿Cómo definirían los científicos el primer huevo o el primer ser viviente? Otro alguien dijo que nuestros primeros padres fueron los monos o los primates. Resulta que somos hijos de DIOS ¡Qué mono es nuestro DIOS y qué monada hizo con nosotros DIOS.

### LA CONCLUSION ES:

Primero es, por siempre de los siempre, DIOS. Después fue la creación, los planetas y los universos = LOS HUEVOS donde viven todas las criaturas. No somos producto de la escala evolutiva como lo declaran los estudiosos y científicos. ¿Que nos pareciéramos a monos y animales en nuestra prehistoria? Eso significa que con los años hemos evolucionado, espiritualmente, en técnicas, en pensamientos y en humanidad. Hemos dejado atrás la prehistoria. Pero eso no quita que hayan personas que entodavía se comporten como animales. Ahora que se pregunten los científicos y estudiosos porqué después de tantos siglos. El perro continúa siendo perro, el mosquito, mosquito y cualquier animal u

insecto continúa siendo animal e insecto? Por lo tanto, la explicación escala evolutiva de que primero erábamos microbios, amebas, etcé queda descartada. Así como también, si aceptáramos la filosofía de los estudiosos y científicos, sobre nuestra escala evolutiva desde microbios hasta el ser humano, **DIOS** también queda descartado, siendo nada más que una invención en la mente de los humanos para hacernos la vida más soportable. Así que no fue primero el huevo, sino que, primero nos dejó **DIOS** la gallina y, para disfrutar de todo animal creado. Y después la gallina, nos presentó su huevo.

## ¿LA GOTA DE AGUA, EL MAR, LA CÉLULA, EL SER VIVIENTE, DIOS?

Vaya qué título más complicadísimo. La esencia sería ¿Dónde estás tú? Si, **TÚ** que me lees. Ampliemos este cortito título. Y ¿Dónde estás tú? Fui una gota, me convertí en una balsa, charca, lago, perdí la identidad de la gota del agua. Me convertí en riachuelo, ya no soy ni gota, ni charco, balsa, etcé. Me convertí en río, ya no soy gota, ni.. ni.,ni.,ni río, etcé. Me convertí en mar, más tarde en océano. ¿**SOY** ya **DIOS**?

Miro al cielo al universo y resulta que hay miles de planetas más grandes que la tierra y cada planeta tiene su mar. ¿Si yo me llegara a unir a todos los mares de todos estos planetas, ¿Ya **SOY DIOS**? Miro más arriba entodavía, y encuentro que mi universo es pequeño, relacionado con los cientos de universos que hay por encima de mi universo. Si uno todos los universo en tan solo una unidad ¿Ya soy **DIOS**?

No podemos continuar, porque nuestra mente ya no da para más. Oséase que la filosofía de la gota de agua, del mar y de que en esencia **TÚ** eres **DIOS**, ¿Deja mucho que desear o queda anulada? (Sigue leyendo la respuesta está más abajo)

### ¿CUAL ES EL VIAJE MÁS CORTO DE LA GOTA O DEL ALMA?

El viaje más corto de la gota de agua es: Cuando el calor la convierte en nube y después cae como gota en forma de lluvia. Mientras cae desde las nubes a la tierra ese es su único viaje corto como gota individual. Si tiene suerte, y cuando cae a tierra se reúne con otras gotas o con miles de gotas, llegará a ser algo, a ser una entidad. La peor suerte que el pueda tocar a una gota de agua, es caer sobre una roca y ser secada por el aire o el sol, entonces deja una mancha sobre la roca, pero la gota ha sido dividida en cientos de partes más. No encontramos ya la gota y la gota perdió su identidad como gota y, otra vez a empezar unirse con diminutísimas partículas de agua hasta formar otra vez la gota. Así que:

Si al unirte con otras gotas formas un charco, lago, balsa, riachuelo, etcé. Ya has perdido tu individualidad como gota y eres un ser. Al alma le pasa lo mismo el viaje más corto es, hasta que toma un cuerpo y trabaja en ese cuerpo. ¿Cuerpo? Si: Ya puede ser el cuerpo de un microbio, ave, pez, animal o persona. Cuando menos ya es una entidad. Así que cuando comienzas con la verdadera identidad, ya es el viaje. El verdadero potencial está en el alma, que puede vivir holgadamente en un cuerpo microbio, en un cuerpo animal, en un cuerpo persona, como en un cuerpo de ballena (**Ballena**

hasta ora el ser más grande que existe por hoy en la tierra y sin embargo la esencia del alma es siempre la misma **INFINITESIMAL**.

## ¿QUÉ MEDIDA TIENE EL ALMA?

Según las escrituras de los **VEDAS** nos informan la medida del alma que sería: “Toma la punta de un cabello (**Pelo**) Divídela en cien partes. Después toma una de estas cien partes y, divídela en otras cien partes. Una de estas cien partes es la esencia infinitesimal del alma. Con el poder suficiente que pervadir y controlar el cuerpo del más grande de los dinosaurios que pudiéramos conocer por en la historia. Lo más curioso es que:

Algún científico se le ha ocurrido decir que: **O** bien poner el cuerpo de un moribundo en una báscula y, que en el momento de la muerte al salir el alma del cuerpo, han podido comprobar que el alma ha abandonado el cuerpo, porque la aguja de la báscula ha retrocedido unos cuantos micro-miligramos. Caray ¿No? Si después de dividir una punta del cabello en cien y después en otras cien ¿Qué medida de peso nos podría dar el científico de hoy en día de esta partícula resultante de la punta del cabello? Ufff amigos míos ¿Cuántas cosas nos hemos atrevido a decir desde que el ser más inteligente dijo que el planeta era plano y más allá del mar se acababa el mundo? Bueno la verdad es que eso:

Podemos aceptarlo lógico, es aceptable, errar es de humanos. ¿Pero hablar de **DIOS**? **DIOS** mío, mejor te hablo como célula y es entonces cuando podremos comprender uno poquito la grandiosidad de **DIOS**. Prefiero ser célula que especular en convertirme en **DIOS**

y, verán cuan sencillo es. Si eres una célula consciente de **DIOS** y, la diferencia de una célula no consciente o bien un célula ateo si entiendes la posición de una célula comprenderás a **DIOS**, si eres ateo, comprenderás el universo.

De cuantas células se compone nuestro cuerpo? ¿De cuantas estrellas y planetas se compone nuestro pequeño universo? ¿De cuantos universos se compone la gran creación? Así que por favor no podemos perdernos en conjeturas volvamos de nuevo a la célula: Es algo que con nuestra pequeñita e ilimitada mente podemos comprender si lo miramos desde el mundo de las células, cuando menos ya sabemos que es una célula. A lo mejor los así científicos que tienen uno poco más de inteligencia que cualquiera normal, podría hablarnos de la grandiosidad de **DIOS**.

Así que la célula,..Un tumor, un cáncer es en realidad un grupo de células que no están actuando armoniosamente dentro del cuerpo. Así podríamos hablar de todas y cada una de las enfermedades en el cuerpo, células que no están actuando correctamente. Yo como ser humano soy propietario de todas las células de mi cuerpo. Así que con uno poco de practica, puedo comunicarme con las células de diferentes partes de mi cuerpo y darle una orden. Podríamos dar dos ejemplos como inicio, pero empecemos por el más sencillito. Así que cierra los ojos y lleva tu mente a tus genitales y ten pensamientos,.. Verás que sin tocarlos has creado una conexión y se han estimulado dicha zona volviéndose eréctil y segregando ciertos fluidos. Curioso que:

Lo hemos hecho con la mente: Una forma muy pobre de meditación, pero en esencia, es meditación. ¡Ojo! Que estamos hablando desde el plano mental donde no hay acción ni movimientos físicos. Un amigo me dijo tener el poder de levantar cosas con la mente. ¿Saben ustedes que levantó con la mente? Su miembro viril. **EL PODER DE LA MENTE.** Ahora te sugiero que hagas este ejercicio para que puedas comprender por ti solo cómo puedes conectarte con las células de cierta parte de tu cuerpo. Si lo logras y comprendes, puedes sanar tu cuerpo. Así que haz el siguiente ejercicio:

Haz tres respiraciones profundas lentas suaves y largas y relax, relax, relax. (Ojos cerrados)

Cualquier reikista ya conoce este ejercicio.

Ahora pon toda tu atención lleva la atención a la palma de tu mano derecha. En el centro de la palma de tu mano visualiza un punto o núcleo de luz. Solamente por el tiempo de 30 segundos a un minuto. Pruébalo, deja la lectura y pruébalo.

Curioso verdad? Y eso que solo sería un minuto, entonces ¿Qué decir si más tiempo? En términos Yóguicos se podría decir que con mucho tiempo de meditación en la palma de la mano, la conciencia y la energía se expande por toda la manos y llevarías al Samādhi la mano entera y al dueño de la mano. Este es el poder de la mente, de la meditación, capaz de crear y mover energías en solo la palma de la mano. Así que cuando hay una enfermedad en el cuerpo meditas en esa zona, generas actividad, energía y conciencia y eso se traduce, cuando es desde la posición positiva a



**SANACIÓN.** Así que ¿Cómo trataríamos una enfermedad cualquiera del cuerpo? Meditando en la zona y mandando buenas energías a través de la meditación, los buenos pensamientos, poniendo luz y amor, recibiendo o haciéndose auto-**REIKI**. Pero si:

Una que persona emplea su día, en la critica, la envidia, los malos pensamientos, la mala alimentación, las prisas, los nervios, en mal dormir, la droga, tabaco, alcohol. ¿Cómo diantre quieren que haya salud en el cuerpo? ¿Cómo quieren que haya buena energía en el cuerpo? Y la esencia es: Y puedes convertirte en sanador, en tu propio sanador. Ahora bien, qué relación tenemos nosotr@s, las células y **DIOS**? Y si entendemos esto, jamás de los jamases hemos estado tan cerca de **DIOS** y, la esencia de esto es:

Si yo como humano e inteligente ¡**HE!** Que inteligente significa ser amoroso, honestos y en todos los sentidos y positivo, esa es la mayor inteligencia. O ¿Puede alguien decir que es inteligente fumando, bebiendo, drogándose, engañando, haciendo daño, creando armas, bombas y etecé? Repito: ¿Si yo como humano e inteligente puedo conectarme con mis células y hacer que mi cuerpo funcione bien y soy al mismo tiempo responsable de mis células y de mi cuerpo? ¿Por qué no cambiar mi mentalidad y entender que yo también soy una célula en el cuerpo de **DIOS**? Una cosa es que yo me conecte con mis células y otra cosa es que las células se conecten conmigo. La esencia verdadera es:

Por su puesto y por supuestísimo que **DIOS** ya está conectado conscientemente con cada uno de nosotr@s, la gran diferencia está en que somos nosotr@s que ni tan

siquiera como personas, como religiosos, científicos, ni tan siquiera como células, no nos conectemos conscientemente con **DIOS**. Pero **DIOS** tiene conciencia de cada una de sus hijos, de sus células, etcé. Pero **ÉL** nos ha dado el libre albedrío hasta el punto de: Como células pensar que somos el gran **DIOS**. Un **DIOS** que cuando nació en la forma de humano, su mamá le daba de comer, lo vestía, le limpiaba la caca y solo sabía llorar. El gran **DIOS** que creció educado por su madre, por las escuelas y la sociedad, fue inteligente, trabajador, creó miles de cosas, se enfermó, se decrepitó, le entró la demencia senil, envejeció, volvieron a darle de comer y limpiarle la caca. El gran hombre que fue un gran,... no pudo al final de su muerte convertirse en: **DIOS**.

Pero cuando menos, hizo como último algo bueno, fue abono para la tierra y dio de comer a miles de gusanitos. Bueno, esto si tienes suerte que la susodicha sociedad no te metan en un nicho hermético. Porque este es el libre albedrío que nos dio **DIOS**. Pero estemos en la posición que estemos, nunca dejaremos de ser una célula o parte en el gran cuerpo de **DIOS** (Para quienes creen en **DIOS**) (Para quienes no creen en **DIOS**, nunca dejarán de ser parte de universo. Porque la materia ni se crea ni se destruye, sino, que se transforma) Aunque hay una grandísima diferencia entre ser célula de **DIOS** o:

Ser una célula conciente de **DIOS**. Ya partimos de la base que **DIOS** es conciente de cada una de sus células (**Nosotr@s**).

Mi pregunta sería. ¿Quieres ser célula ordinaria, o quieres ser una célula consciente de **DIOS**? Si optas por ser consciente, superarás la filosofía de la gota de agua que se funde con el mar. Y superarás las filosofías de todas las religiones.

**REIKI** y los grandes maestros espirituales, te enseñan el sendero, de ser mejor en todos los aspectos, de sanarte teniendo una mente sana, purificándote y de ser cada día un mucho más consciente de **DIOS**. Una persona, quiere llegar a ser **DIOS** porque le falta la felicidad y muchísimas cosas. Pero el maestro, el gran maestro de la vida. El maestro espiritual, ya no busca a **DIOS**, ni quiere convertirse en **DIOS**, porque **DIOS** está con él y, si **DIOS** está en él, ya tiene a **DIOS** y se convierten en uno solo, en Padre, hijo y ambos espíritu santo.

En este accidental libro de **REIKI** al ser el último, me permito expresarme un poco más allá del **REIKI**. El en **REIKI** que yo practico es el **BHAKTI-YOGA**. Los Vedas afirman que la meta última de los yogas es el **BHAKTI-YOGA**. Así que: Déjame darles un pequeño método de cómo ser una célula consciente de **DIOS** que es en realidad lo que intentan transmitirnos, los grandes maestros espirituales, todas las religiones, la metafísica y la filosofía del **REIKI**. Que seas conciente de **DIOS**. Si eres consciente de **DIOS**, el mundo es un vergel y todo ser viviente te respeta y te escucha, porque **TÚ** que me lees respetas y escuchas al mundo. La verdadera fama se alcanza por lo que una persona es capaz de dar y de transmitir aunque sea el más pobre de los pobres. Amigos el secreto que utilizo yo, es el siguiente:

Yo estoy trabajando en la vida por superarme igual que TÚ. Y aunque yo entodavía no lo haya logrado, o me queden entodavía varias vidas, puede que TÚ al ser más espiritual, más consciente o traigas una evolución de vidas anteriores, puedas lograrlo mucho antes que yo, y si es así, mi tiempo invertido, ha sido un éxito. El 1º PASO que tenemos que dar para acercarnos y ser conscientes de DIOS, no es portarse bien, tampoco ser bueno o ser santo, eso cuesta mucho tiempo y muchísima energía. Portarse bien, con lo que nos está presentando esta susodicha sociedad, no es para nada fácil. A veces para poder convivir con la sociedad, tenemos que ser más perros que a sociedad. Bueno, bueno, bueno. El 1º PASO es:

**1º PASO:** Ya que somos células, convirtámonos en una célula llena de luz. Así que visualiza y medita que tú eres una célula en el universo del gran cuerpo de DIOS, ocupa el lugar que quieras en este gran universo y, medita en ti como un pequeño sol refulgente de luz. Ahora visualiza tu corazón lleno de luz. Siempre se ha dicho que en el corazón habita DIOS pero en realidad es la única puerta espiritual que nos lleva a los pies de DIOS. Medita en que eres parte o una célula de DIOS y después todo lo demás viene por añadidura, te haces bueno, amas a los demás y te haces santo.

Mentalmente refugiémonos dentro de nuestro corazón y, aunque en nuestra vida normal no seamos humildes y tengamos un gran ego y seamos grandes déspotas, una vez dentro de tu corazón, seamos sencillos. Ahora te sientas dentro de tu corazón donde solo hay luz y amor y, llama la atención de DIOS recitando tres veces su nombre. (De acuerdo al nombre del DIOS de tu

filosofía religiosa) Y recita la siguiente oración, o crea tú la tuya propia. Cuando estés llamando a **DIOS**, no tengas acerca de ti ninguna de las condiciones de lo que eres en esta vida. Porque si mantienes incluso dentro de tu corazón que eres polític@, millonari@, militar, cura, sacerdote, etecé, entonces no puedes tener un encuentro en tu corazón con **DIOS**, sino, que preséntate, como un/a niñ@ desamparad@ y con todas las necesidades de que te escuchen y de que te den refugio. La oración sería la siguiente:

**Mi querido SEÑOR** sabes bien quien soy yo. Por favor no mires mi condición, no mires mis defectos, mis egos, mis imperfecciones, mis manías, mis adicciones, etecé. Pues aquí me tienes quiero aprender quiero ser mejor, estoy aquí para ayudar y para ser ayudad@. Por favor **SEÑOR** déjame recibir de **TI** cuanto quieras darme y humildemente cuanto te pido. **Mi querido SEÑOR** si **TÚ** tienes la gracia de fijarte en mi, llegará a mi **TU** bendición y así, algún día podré mirar al cielo o quizás descubrir que no **ESTÁS** tan escondido en mi corazón. Aquí estoy para que me des la oportunidad ahora y todos los días de mi vida, de poder dar y de poder recibir ¿Dar sin esperar nada a cambio? ¡**NO!** **Mi querido SEÑOR**, **TU** sabes y conoces que existe la Ley Divina que quien da, recibe mucho más de lo que da. **Mi querido SEÑOR** yo solo espero **TU** gracia, tu amor, que me des refugio en ti y tu amor incondicional, así me sentiré apt@ para hacer grandes cosas para el beneficio de los demás y para poder humedecer tus ojos con lágrimas de felicidad. Ahora **PADRE** me quedo aquí, y en **TI**, esperando recibir tu gracia, tus bendiciones y tu amor. Gracias padre por que así es. Gracias padre por que así es. Gracias padre por que así es.

Ahora que estás en la posición de entrega y aceptación dentro de tu corazón. Puedes hacer estas x cosas. Puedes preguntar a **DIOS**. Recuerda que: Todas las preguntas tienen sus respuestas incluso antes de que las preguntas sean expresadas, las respuestas ya existen, pero no pueden manifestarse hasta que no se hace la pregunta. **2º** Pide a **DIOS** un deseo, un beneficio, etcé, que todo esto ya está preparado para ti, pero hasta que no le expresas el sentimiento, el deseo, la bendición o etcé, ello no se puede manifestar en tu vida, porque cuando no se pide, es porque no se necesita. El maestro espiritual dice.

“Si quieres encontrar tu maestro, tu guía o encontrar a **DIOS**, búscalo, el que busca encuentra, porque nada puede ser manifestado en tu vida si no buscas, si no deseas, si no preguntas, si no necesitas” El maestro espiritual continúa diciendo:

“Cuando medites en **DIOS**, en tu corazón abandónate por completo **ÉL** siente su abrazo, siente su presencia y entenderá que **DIOS** te habla”.

Sarva-dharmān parityajya  
mām ekaṁ śaraṇaṁ vraja  
ahaṁ tvām sarva-pāpēbhyo  
mokṣayiṣyāmi mā śucaḥ

Abandona todas las variedades de religiones y tan sólo entrégate a **Mí**. Yo te libraré de todas las reacciones pecaminosas. No temas.

En realidad no hay mayor felicidad que entregarse por completo a **DIOS** y aunque estés viviendo en este mundo y cumpliendo con tus deberes materiales, no existe religión mayor que tener a **DIOS** en tu corazón, y cuando tienes a **DIOS** en tu corazón sabrás que **DIOS** no quiere ningún mal, ni para el peor de tus enemigos. Para **DIOS** no existen ni religiones, ni irreligión, ni enemigos porque el es el padre y tanto tú como nuestros prójimos, somos sus hij@s.

## **EL MÉTODO DEL ERROR Y DEL ENSAYO, EN LA MEDICINA EN LA TECNICA Y EN EL REIKI ¿Día mundial del REIKI?**

Hasta ahora todas las técnicas que conocemos en el mundo de las medicinas y cualquier otra cosa relacionada con la tecnología, ha nacido y se ha perfeccionado mediante el método del error y del ensayo.

Hasta ahora nosotr@s l@s reikistas hemos cometido muchos errores, pero poco, poquísimos relacionado con la medicina moderna alopática. Claro que la medicina moderna para estar a la par del **REIKI** consta de algo más de medio siglo que es cuando aparecieron la penicilina, la aspirina y otros antibióticos. (Información dada por una doctora licenciada en digestología) Que al mismo tiempo me envió esto a una de mis preguntas:

La penicilina la descubrió Fleming en el **1928**. Esto me lo mandó la doctora misma, que lo encontró en Internet:

Hace ya 76 años que Alexander Fleming descubrió, sin pretenderlo, la penicilina. Su hallazgo cambió el curso de la historia de la medicina porque inauguró una nueva familia de medicamentos, los antibióticos, disminuyó la mortalidad y la morbilidad de la población y permitió el desarrollo de nuevas especialidades médicas.

"Yo no intentaba descubrir la penicilina, me tropecé con ella", reconoció Fleming, lo que indica que su hallazgo fue el resultado de una conjunción de circunstancias. Todo comenzó cuando le encargaron preparar un capítulo para un tratado de bacteriología.

Desde entonces hasta el día del hoy cuantos errores, olvidos, negligencia y condenas no han tenido o sufrido nuestros amigos y colegas los doctores y médicos? Pero todo ello siempre ha servido para mejorar y, por lo tanto quedan olvidados los errores, las críticas y condenas. Ahora tenemos en el mundo el **REIKI** y veremos cómo este método del ensayo y del error es admisible y aceptable. Así que uno poco de historia:

Mucho le debemos a **MIKAO USUI** y a **CHUJIRO HAYASHI**. **MIKAO USUI** por redescubrir esta ciencia tan maravillosa. **CHUJIRO** por entregarnos el **REIKI** y de hacernos comprender el servicio desinteresado mediante el **REIKI**. Mucho también le debemos a la señora **TAKATA** quien fue ella quien impartió y expandió el **REIKI** en occidente. Y ahora dejámonos de nombres por no complicar la cosa ni señalar, sino que todo sirvió para nuestra evolución.



A alguien se le ocurrió la curiosa idea que para que el **REIKI** sea valorado y aceptado por quienes lo recibían, debería éste el **REIKI** costar casi un ojo de la cara. (Error) Luego algo más tarde a otro alguien se le ocurrió dividir el **REIKI** en cuatro fracciones 1º grado, 2º grado, 3º grado y maestría. Cuando antes por información conocida, solo existía 1º grado, 2º grado y maestría. (Error) Y así hasta los ha habido quien lo ha fraccionado hasta en 7 fracciones. (Error y ensayo) Se mantuvo por algunos años la idea del servir a los maestros antes de ser maestro iniciador y se tenía prohibido dar el **REIKI** gratuitamente. Esto es debido al arte y al método del error y del ensayo. Pero gracias a todo esto han nacido nuevas técnicas, secretos e información **REIKI** no existentes anteriormente. Por lo tanto en realidad gracias a la pionería de los que nos precedieron en **REIKI** hemos aprendido muchísimo y es por eso que no puede ser criticable nada de lo que ha ocurrido hasta ahora con el **REIKI**.

Claro está que aunque no lo queramos esto tenía que detenerse y explotar por algún lado, por lo tanto si que deberíamos dar gracias a **DIOS** por haber hecho tantos ensayos y errores hasta el día del hoy en el **REIKI**. Y por fin vemos que gracias a todo ello está naciendo la nueva era del **REIKI** un **REIKI** gratuito, un **REIKI** al alcance de todos, un **REIKI** abierto y un **REIKI** en la cual ya está comenzando a hacerse patente **LA UNIÓN DEL REIKI EN LA DIVERSIDAD**. Por ello que debemos dar hasta el día del hoy gracias a todas las personas que directa o indirectamente han intervenido en el conocimiento y expansión del **REIKI** y, aunque un maestro haya iniciado solo una persona es para bendecirlo y glorificarlo. Aunque una persona haya

hablado solo cuatro palabras sobre **REIKI** y haya estimulado a los demás a conocer el **REIKI**, es también para ser bendecida y glorificarla.

Las puertas del cielo son pesadas pero entre tod@s desde aquel chaval 1º maestro de **MIKAO USUI** que en la universidad (Según fuentes de la historia del **REIKI**) Le preguntó, o quien fue quien le hizo la íntimica pregunta de cómo sanaba **JESUCRISTO**. Tan solo ese fue el inicio para que **MIKAO USUI** comenzara la búsqueda del conocimiento del **REIKI**. ¿Donde está ese muchacho? ¿Por qué apenas se habla de él? ¿Si la verdadera historia del **REIKI** en esta nueva era, empezó con ese muchacho? Unos dicen que si existió, otros dicen que no. Pero el caso es que si no conocemos a nadie más antes de **MIKAO USUI**, el primer maestro siempre será **DIOS**, porque **DIOS** es quien sanciona que todo pueda nacer a la realidad.

Es por esto que digo Las puertas del cielo son muy pesadas, pero entre todos las estamos abriendo poco a poco y ya la luz está entrando por la apertura de la puerta. Queremos que entren tod@s que no sólo esa puerta quede entre-abierta para que solo unos cuantos o los elegidos tengan el poder de pasarla, sino que queremos ser todos, porque aún no conociéndolos hay personas que están esperando a conocer **REIKI** y tomar iniciación **REIKI**, y, nos daremos cuenta que ese alguien del de atrás de nosotr@s están más cualificad@s que nosotr@s.

Con todo esto quiero decir que: Si cometemos errores ya sea en nuestra vida, ya sea en el **REIKI**, ya sea con nuestros hijos o nuestra pareja, en realidad siempre

todo tiene el mismo fin, la de aprender y mejorar. Pero es cometiendo errores y ensayando, es como aprendemos, mejoramos y evolucionamos. Es por eso que ningún maestro **REIKI** ni reikista debiera ser criticado ni menospreciado, ya que todos desde el plano, desde el conocimiento y desde la situación en la que nos encontramos, hacemos lo posible por ayudar a expandir el **REIKI**. Cuando cometemos errores, aprendemos que eso es lo que ya no debemos continuar haciendo. Cuando ensayamos y vemos que las cosas salen bien, es, cuando nacen las nuevas técnicas y las mejoramos. Solo quiero intentar explicar que una vez en un inicio el **REIKI** era un solo punto que partió de **MIKAO USUI** y poco a poco se ha ido dispersando hasta nacer cientos de nuevas líneas **REIKI**. Nuestro sincero deseo por parte de los que ahora estamos impartiendo el **REIKI** de una forma más incondicional y al alcance de todo corazón, toda mano, y toda persona queremos de nuevo partir desde ese punto y poder lograr **LA UNIÓN DEL REIKI EN LA DIVERSIDAD**.



Maestro y Maestra **REIKI** con todo cariño te esperamos a que junt@s podamos hacer de nuevo como cada año la nueva realidad. ¿Podéis prepararos para el **4º DÍA MUNDIAL DEL REIKI GRATUITO** que este año será el día **20** de **SEPTIEMBRE** del **2008**. Ya sabes dónde encontrarnos para que sea una realidad **LA UNIÓN DEL REIKI EN LA DIVERSIDAD**.

**TÚ** que me lees y quieres tomar iniciación **REIKI** te pedimos que también te apuntes, te prepares para tomar tu iniciación **REIKI** en ese precioso día.

Para maestr@s, reikistas y aspirantes al **REIKI** para encontrar otros maestros **REIKI** o lugares de iniciación o ayudas la maestra **JAZMÍN** mandará la información necesaria de preparación, de maestros disponibles de acuerdo al lugar de residencia. Y lugares en el mundo donde es practican las iniciaciones y enseñanzas del **REIKI** [ladyjazmin@hotmail.com](mailto:ladyjazmin@hotmail.com)

No es una quimera ni una utopía, sino es una realidad, una realidad que basta que entre tantísimos miles de reikistas que somos, si solamente unos cien u quizás unos cincuenta o bien tan solo unos diez, desean que eso así sea, seguro que lo lograremos. Ahora estos pocos cien reikistas es una pequeña bola de nieve, pero ¿Qué pasa cuando la bola de nieve rueda, rueda y rueda? Se creó el día mundial del **REIKI** con la idea y la posibilidad de que entre tod@s iniciemos gratuitamente y al mismo tiempo una buena excusa para expandir el **REIKI**. Y quizás con los pocos años ya no se haga este día mundial del **REIKI** con la idea de la expansión ni las iniciaciones, sino que se hará como una gran fiesta donde se moverán muchas energías y donde el planeta quizás

tiemble ante tanta emoción, algarabía y alegría. Menos mal que soñar puede soñarse porque no está prohibido, pero hay una Ley Divina que dice “Todo sueño algún día se hace una realidad” ¿No hay un dicho bíblico que dice “Pedid y se os dará”? Pues eso es lo que pedimos: **LA UNIÓN DEL REIKI EN LA DIVERSIDAD.**

**NOTA:** El 5º DÍA MUNDIAL DEL REIKI GRATUITO será el 26 de SEPTIEMBRE del 2009. El 6º DÍA MUNDIAL DEL REIKI GRATUITO será el 25 de SEPTIEMBRE del 2010. y etecé y etecé desde LA UNIÓN DEL REIKI EN LA DIVERSIDAD contando siempre de todos los maestros y maestras REIKI y reikistas.

#### **NOTA DEL DÍA DEL MAESTRO REIKI:**

Este año el día 15 de marzo del 2008 será el 2º día mundial del encuentro de los maestros de REIKI. El año próximo año será el día 21 de marzo del 2009 y así consecutivamente. Nos gustaría hacerles recordar que en todos los países y ciudades del mundo entero, la tercera semana de marzo de todos los años, tendremos nuestros encuentros de maestros REIKI para intercambiar información, conocernos y compenetrarnos más en el REIKI y su expansión.

Gracias tantas, vuestro amigo y sirviente  
**PARADHARMAdas**

## AGRADECIMIENTO

**PARADHARMAdas** está inmensamente agradecido a la **MAGNA PRESENCIA** y **SUPREMA PERSONALIDAD** de **DIOS**; a todos los **SANTOS** y grandes **MAESTROS ASCENDIDOS** y a los Seres de Luz, que le dieron la oportunidad de entregarse al servicio de todos los seres de nuestra **Madre Tierra**, a través de este libro para nuestra elevación espiritual y para tomar conciencia de **Nuestro Poder y Ser Interno**. Si en algunas de estas páginas de este libro totalmente accidental, has encontrado algo que te haya servido para mejorar, conocerte y superarte, enhorabuena. Si has aceptado, practicado y realizado aunque sea una sola de las prácticas, el trabajo invertido en este libro **FUE TODO UN ÉXITO**. **TÚ** tienes la victoria.

**CON PROFUNDO AGRADECIMIENTO A TU  
DEDICACIÓN, SE DESPIDE CON MUCHO  
AMOR Y CARIÑO, TU SIEMPRE AMIGO  
BIENQUERIENTE Y SIRVIENTE,  
EL MONJE ERMITAÑO  
PARADHARMAdas.**

## El libro de **LOS 108 PODERES MÍSTICOS** **DE LA SACERDOTISA AOMÍ**

Es un libro que podrá salir sobre julio del 2008, consta de muchos volúmenes. El 1º volumen es la historia de **AOMÍ** en el Templo de la Sabiduría. El 2º volumen es cuando la Sacerdotisa **AOMÍ** ha salido para siempre del Templo de la Sabiduría a sus 21 años para enseñar al mundo la potencialización de los 108 Poderes Místicos que cada persona tiene en su interior. A partir del 3º volumen constará de diferentes relatos del recuerdo de **AOMÍ** en el Templo de la Sabiduría y a lo largo de toda su vida hasta la ancianidad virtuosa de la Sacerdotisa **AOMÍ**. Por lo tanto puede ser de varios volúmenes.

### **UN POCO SOBRE AOMÍ:**

En los altos nevados montes de los Himalayas protegidos por altas montañas existe una gran extensión cuyo clima se mantiene siempre entre los 20 grados donde no existe ni el frío ni el calor. En el centro de este lugar hay un lugar con grandes campos y huertos y en su centro está el Templo de la Sabiduría. En este templo sea mantenido por siglos de siglo el mismo número de monjes ermitaños. 108 monjes cuya sabiduría es honesta, llena de amor y en la perfección. **AOMÍ** fue dejada con apenas unos mesecitos de vida muy cerca del Templo de la Sabiduría. Sus llantos fueron escuchados por los monjes y fue adoptada **AOMÍ** tubo 108 padres. La historia explica que ese Templo de la Sabiduría permaneciera oculto y siempre con los 108 monjes que cuando uno abandonaba este mundo llegaba otro en su lugar.

**AOMÍ** fue aprendiendo de cada monje cada uno de los 108 Poderes Místicos, cuando **AOMÍ** llegó a una cierta edad los monjes fueron abandonando este mundo sin ser de nuevo

reemplazados al final cuando **AOMÍ** cumplió **21** años y cuando el último monje partió abandonó el Templo de la sabiduría.

Durante toda la lectura la persona que lea **LOS 108 PODERES MÍSTICOS DE LA SACERDOTISA AOMÍ** tendrá la oportunidad de ir aprendiendo de la misma forma que aprendió **AOMÍ** con ejercicios ejemplos y mucha practica. Es un libro de auto superación, comprensión y evolución. En el libro no vienen explicados ninguno de los atributos de la Sacerdotisa **AOMÍ** no se expresará si es alta, bajita, delgada, guapa, ni el color de su pelo, o de sus ojos, etecé. Así de esta manera cada lector podrá imaginarse su propia **AOMÍ** e identificarse con ella. Es la mejor forma de vivir la historia y de aprender con las enseñanzas de los **108** monjes ermitaños y la Sacerdotisa **AOMÍ**.

Muchas gracias vuestro amigo y sirviente  
**PARADHARMA**das.



	Pag.
INDICE	
¿CÓMO NACIÓ ESTE LIBRITO?	11
EL MÉTODO REIKI CONTRA LOS RESFRIADOS. (LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE)	13
¿QUÉ BENEFICIOS DE LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE? ASÍ QUE: ¿CÓMO ADIESTRAR EL CEREBRO?	18 21
LA VIDA TIENE MILES DE RESPUESTAS QUE TE ESTÁN ESPERANDO	27
AHORA TOQUEMOS EN SERIO LOS BENEFICIOS QUE PODEMOS OBTENER MEDIANTE LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE.	31
REIKISTAS, DOCTORES, MÉDICOS (Para pacientes con problemas de insomnio)	36
REIKI NO ES UNA RELIGIÓN, SINO UNA CIENCIA	37
¿QUÉ ES REIKI-LUZ? INICIACIÓN A LA SANACIÓN LUZ	39
POR FAVOR PADRES PROTEJAN A SUS HIJOS	44
PADRE-MADRE ¿NO COME BIEN TU HIJ@? ¿TIENE PROBLEMAS CON LA COMIDA? ¿BULIMIA, ANOREXIA, FALTA DE APETITO, COME DEMASIADO? SOLUCIÓNALO CON LUZ-REIKI.	45
MÉTODO REIKI DE CORAZÓN A CORAZÓN	50
REIKI-4-EN-UNO.	53
CONCLUSIÓN: REIKI-4-EN-UNO	54
ESTÁ RESFRIADO TU HIJO Y LA MUCOSIDAD NO LO DEJA DURMIR?	55
EL BARRIDO ÁURICO COMO SOLUCIÓN A PROBLEMAS DE SALUD.	57
UN EJERCICIO FASCINANTE PARA LA JUVENTUD. ¿TIENES SIDA O ERES SERO-POSITIVO?	59
¿TIENES CÁNCER O TUMOR MALIGNO?	64
KAPALABHATI (RESPIRACIÓN ENERGÉTICA)	71
RESPIRACIÓN ENERGÉTICA 11 X 11	77
PARA QUIENES TIENEN PROBLEMAS DE CÁNCER, PROBLEMAS DE ENFERMEDADES SANGUÍNEAS, TUMORES Y MUCHOS OTROS ETECÉS.	80
DIRIJIDO AL REIKISTA SANADOR	83
RESPIRANDO EN LUZ CON LA ENFERMEDAD	87
PARA QUIENES TIENEN PROBLEMAS REPETIDOS DE MAREOS.	88
NOTA MUY, MUY CARIÑOSA, A LAS PERSONAS QUE SE DEDICAN A LA DISTRIBUIÓN DE LAS DROGAS, PERSONAS QUE SE DEDICAN A ROBAR Y MALTRATAR NIÑOS. Y A PERSONAS QUE....	94

YO NO CREO EN DIOS, NI EN LA REENCARNACIÓN, NI EN LA JUSTICIA DIVINA.	95
EL MÉTODO DE LA SONRISA INTERIOR PARA LA SANACIÓN.	100
SOLO UNA PEQUEÑA EXPLICACIÓN AL NIVEL DE BENEFICIOS SENTIMIENTOS Y EXPERIENCIAS.	103
EXPLICACIÓN DE LOS NOMBRES DE LOS MANTRAS QUE HEMOS ELEGIDO.	104
SOLO UNA PEQUEÑA Y ÚLTIMA INFORMACIÓN SI NO ESTE LIBRO NO TERMINARÍA NUNCA	106
TODO CUANDO DIOS HACE ES BUENO.	109
SANACIÓN REIKI-KAVACHA	112
EN EL CASO DEL AUTO-REIKI-KAVACHA: (Es lo más lindo que pudieras hacerte y sucederte)	118
59º CK. CHO KU REI-GOTEO. CHO KU REI-CORAZÓN: CHO KU REI-GOTEO. CHO KU REI-CORAZÓN:	119
¿CÓMO UTILIZAR EL MÉTODO REIKI CHO KU REI-GOTEO, CHO KU REI-CORAZÓN EN UNA PERSONA O EN NOSOTROS	125
60º CK. EL NÚCLEO-REIKI DEL CHO KU REI FUNCIONA EXACTAMENTE COMO EN LOS TUMORES, UNA ENFERMEDAD O INCLUSO EL SIDA O EL CÁNCER: ¿QUÉ SE HA NECESITADO PARA QUE DICHA ENFERMEDAD CREZCA Y SE EXPANDA?	132
Y EN ¿QUÉ MÁS SITIOS DEL CUERPO PUEDO PONERME EL NÚCLEO-REIKI DEL CHO KU REI?	136
61º CK. EL CHO KU REI ENERGÉTICO	138
62º CK. SANACIÓN REIKI A TRAVÉS DE "EL GRAL DEL REIKI"	141
63º CK. TRI-REIKI. CHOKUREI MÁS PODER MENOS PODER	146
¿CÓMO PODEMOS ENTENDER CUANTAS VECES HAY QUE HACER EL BARRIDO Y LOS SÍMBOLOS DEL CHO KU REI?	148
EL CÍRCULO DE LA ENERGÍA REIKI INTERNA	149
¿CÓMO SOLUCIONAR ALGUNOS PROBLEMAS CON LOS HIJOS?	152
TECNICA REIKI DEL ABRAZO ABSORBENTE	152
HABLAR MENTALMENTE A MIS HIJOS.	153
HABLARLE AL SUB-CONSCIENTE Y A LAS CÉLULAS DEL CUERPO.	154
EL MUNDO MARAVILLOSO DE MEDITAR EN NUESTROS HIJOS Y AGRADECIENDO A MI HIJO POR LO QUE ME HA ENSEÑADO	167

Y ¿QUÉ SABEN TUS CÉLULAS?	170
LOS MOMENTOS MARAVILLOSOS DEL RELAX, LOS MARAVILLOSOS MILAGROS DE LA LUZ.	171
LOS BENEFICIOS DE LA LUZ EN LA BOCA.	179
MÉTODO DE SANACIÓN REIKI PARA MUELAS Y DIENTES.	181
(LA ANTIGUA METODOLOGÍA DE LA LUZ EN LA SANACIÓN)	185
¿SERÁ UNA BUENA SOLUCIÓN? ¿PARA PERSONAS CON IMPEDIMENTOS FÍSICOS?	189
CÓMO PODEMOS AYUDAR O CÓMO SE PUEDEN AYUDAR ESTAS PERSONAS	
¿Puedo tocarles el corazón?	194
¿UNA UTOPIA, UNA QUIMERA, UN SUEÑO?	198
¿CUÁNTAS FUENTES DE ENERGÍA CONOCEMOS? ¿DÓNDE ESTÁ ESCONDIDA LA ENERGÍA? ¿CÓMO REPERCUTE EN NOSOTR@S LA ENERGÍA BURDA Y LA ENERGÍA SUTIL?	
Solo a título de introducción 1ª PARTE	199
2ª PARTE	203
3ª PARTE Y LA LUZ SE CONVIRTIÓ EN ALIMENTOS. LO QUE ERABÁMOS, LO QUE HOY SOMOS Y LOS SUBPRODUCTOS QUE HOY TENEMOS PORQUE PERDIMOS LA ESENCIA.	207
4ª PARTE Y LA LUZ SE CONVIRTIÓ EN ALIMENTOS ¿PODEMOS VIVIR DE LA LUZ Y DE LA ENERGÍA?	210
5ª PARTE ¿CÓMO OBTENER LA ENERGÍA LUZ Y DE SANACIÓN PARA NUESTRO CUERPO, MENTE Y ALMA?	212
PARA PETAR UNO POCO LA MENTE DE NUESTROS CIENTÍFICOS.	218
LA CIUDAD CHARCA DE LA RANA SABIA	220
¿QUIEN FUE ANTES, EL HEVO O LA GALLINA?	225
¿LA GOTA DE AGUA, EL MAR, LA CÉLULA, EL SER VIVIENTE, DIOS?	228
¿CUAL ES EL VIAJE MÁS CORTO DE LA GOTA O DEL ALMA?	229
¿QUÉ MEDIDA TIENE EL ALMA?	230
EL MÉTODO DEL ERROR Y DEL ENSAYO, EN LA MEDICINA EN LA TECNICA Y EN EL REIKI	239
AGRADECIMIENTO	246

REIKI-4-EN-VNO Un Libro Accidental de REIKI



# REIKI USVI

El Monje Ermitaño PARADHARMADAS



Un Libro Accidental de REIKI

REIKI-4-EN-VNO

Portada y lomo

ESTE LIBRITO ESTÁ DIRIGIDO PARA LOS  
NATURISTAS, **REIKISTAS**, MASAJISTAS,  
PARA QUIENES PRACTIQUEN CUALQUIER  
METODO DE MEDICINA ALTERNATIVA

ESTÁ TAMBIÉN DIRIGIDO A TODAS LAS  
PERSONAS Y MÉDICOS QUE QUIERAN  
CONOCER UN POCO MÁS DEL **REIKI**,  
PROFUNDIZAR LA CIENCIA Y LOS  
CONOCIMIENTOS DE LA SANACIÓN  
NATURAL A TRAVÉS DE LAS ENERGÍAS.

ESTE PEQUEÑO MANUAL DEL **REIKI**  
CONTIENE ALGUNA INFORMACIÓN  
SOBRE LAS ENERGÍAS SANADORAS  
A TRAVÉS DEL **REIKI**, DE LA RESPIRACIÓN  
CONSCIENTE, DE LA SANACIÓN A  
TRAVÉS DE LA LUZ Y AL MISMO TIEMPO  
COMPAGINAR LA LUZ CON EL **REIKI**  
**(LUZ-REIKI)**

TV SIRVIENTE Y AMIGO PARADHARMAS

Contra portada