
PRÓLOGO DE LAIN
AUTOR DEL BEST SELLER
LA VOZ DE TU ALMA

DOMINA TU ENERGÍA

SUBE TU VIBRACIÓN
Y AUMENTA TU ENERGÍA POSITIVA

Por **Javier Robas Perez**

DOMINA
TU
ENERGÍA

*Prólogo de Lain, autor del Best Seller,
"LA VOZ DE TU ALMA"*

DOMINA TU ENERGÍA

Sube tu vibración y aumenta
tu energía positiva

por Javier Robas Pérez

Nota a los lectores: Esta publicación contiene las opiniones e ideas de su autor. Su intención es ofrecer material útil e informativo sobre el tema tratado. Las estrategias señaladas en este libro pueden no ser apropiadas para todos los individuos y no se garantiza que produzca ningún resultado en particular. Este libro se vende bajo el supuesto de que ni el autor, ni el editor, ni la imprenta se dedican a prestar asesoría o servicios profesionales legales, financieros, de contaduría, psicología u otros. El lector deberá consultar a un profesional capacitado antes de adoptar las sugerencias de este, la integridad de la información o referencias incluidas aquí. Tanto el autor, como el editor, la imprenta y todas las partes implicadas en el diseño de portada y distribución, niegan específicamente cualquier responsabilidad por obligaciones, pérdidas o riesgos, personales o de otro tipo, en que se incurra como consecuencia, directa o indirecta, del uso y aplicación de cualquier contenido del libro. Este libro no podrá ser reproducido, ni total ni parcialmente, sin previo permiso escrito del autor. Todos los derechos reservados.

Título: *Domina tu energía*

© 2020, Javier Robas

Autoedición y Diseño: 2020, Javier Robas

Primera edición: enero de 2020

ISBN-13: 978-84-18098-98-7

La publicación de esta obra puede estar sujeta a futuras correcciones y ampliaciones por parte del autor, así como son de su responsabilidad las opiniones que en ella se exponen.

Quedan prohibidas, dentro de los límites establecidos por la ley y bajo las prevenciones legalmente previstas, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, ya sea electrónico o mecánico, el tratamiento informático, el alquiler o cualquier forma de cesión de la obra sin autorización escrita de los titulares de *copyright*.

ÍNDICE

PRÓLOGO DE LAIN, AUTOR BEST SELLER	9
MI IKAGAI-NUESTRO PROPÓSITO	19
INTRODUCCIÓN	29
CAPÍTULO 1- APRENDE A SENTIR TU ENERGÍA Y ESTAR PRESENTE	41
CAPÍTULO 2- TODO EMPIEZA Y TERMINA EN TI. Tu vibración	107
CAPÍTULO 3: ENFOCA Y ELEVA TU MENTE	181
CAPÍTULO 4: PRÁCTICAS DE AUTOSANACIÓN ENERGÉTICA	215
CAPÍTULO 5: RESPETA TU CUERPO ENERGÉTICO	231
CAPÍTULO 6: MAESTRÍA SOBRE LOS CHAKRAS	251
CAPÍTULO 7 – LAS TRES ESTRELLAS DEL TRIÁNGULO MÁGICO DE TU VIDA	279
PRÁCTICAS SANACIÓN ENERGÉTICA	315
SANAR RELACIÓN MÉTODO PAPEL	319
CARTA PARA SANAR RELACIÓN CON EL DINERO	323
PARTE FINAL – PROFUNDIZA EN TU SANACIÓN Y AYUDA A SANAR A OTROS	325
ANEXO 1- FORMACIONES DE JAVIER ROBAS	329
ANEXO 2- ES MUY IMPORTANTE PARA MÍ	331
PRÁCTICAS SANACIÓN ENERGÉTICA	359
LIBROS RECOMENDADOS	365

PRÓLOGO DE LAIN, AUTOR BEST SELLER

TODO es ENERGÍA. TODO. Y si estás en este libro, lo vas a aprender de verdad.

El primero del mundo de la ciencia en relacionar materia y energía fue un Premio Nobel, quizás te suena... se llamaba Albert Einstein. Él dijo que la Energía era igual a la Masa por el cuadrado de la velocidad de la luz.

O sea, que la Energía es Materia y la Materia es Energía.

Y lo que sabemos científicamente es que el preludio de la materia es la energía y no al revés, por tanto, si queremos crear materia, debemos centrarnos en la energía.

Esto indica algo, toda la creación, toda tu creación, tus niveles económicos, tus amigos, tu familia, tu pareja, tus hijos, tu puesto de trabajo, tu cuerpo físico, tu salud o tu enfermedad, T-O-D-O, todo eso es ENERGÍA, y tú lo creaste. Tú moviste esa ENERGÍA para que se materializara. Fuiste tú y, seguramente, lo hiciste de una manera inconsciente, como la mayoría de los seres humanos.

Pero ya no más, ahora ya no serás como la mayoría, serás como la minoría que sabe algo que los demás desconocen. Ahora tendrás el conocimiento de la ENERGÍA, el conocimiento de la base de tu creación, y tendrás también el conocimiento de cómo utilizarla a tu favor y a favor de las personas que más amas.

¿Te das cuenta de que estás a punto de descubrir un secreto que puede darte todo lo que quieres, pero que además te ayudará a obtener, o recuperar, el control de tu vida y tus circunstancias?

Conviértete en un maestro de tu propia energía aprendiendo de aquellos que se han dedicado gran parte de su vida a entenderla, practicarla y dominarla.

Tu maestro en este viaje será Javier Robas, y sé que ha puesto mucho cariño en este libro porque quiere transmitirte lo que a él, y a muchas otras personas en todo el mundo y en toda la historia de la humanidad, le ha salvado literalmente la vida: EL CONOCIMIENTO Y EL DOMINIO DE LA ENERGÍA.

Quiero dejarte claro que esto ya no es solo misticismo, filosofía o espiritualidad, sino que también es CIENCIA. Todo el mundo está de acuerdo en que la Energía es la base de todo lo que existe y, por tanto, aquellos que aprenden a controlarla serán los que obtendrán una gran ventaja con respecto a aquellos que no lo logren.

Espero que entiendas su importancia y aproveches cada una de las lecciones que Javier ha preparado para ti. Gracias, Javier, por escribirlo y a ti, amado lector, por leerlo.

TE AMO.

LAIN, autor de la saga LA VOZ DE TU ALMA.

www.lavozdetualma.com

TIENES UNA GRAN CAPACIDAD DE AUTOEQUILIBRIO Y SUPERACIÓN

El autor Javier Robas sabe del gran poder que tenemos todos los seres humanos de influir en positivo sobre nosotros mismos, por ello lleva más de diez años enseñando a otras personas como tú a equilibrarse energéticamente, personas comunes, pero que, al mismo tiempo, tienen capacidad de realizar maravillas con ellas mismas, mejorando sus vidas, y en ocasiones con transformaciones espectaculares.

En la escuela de Javier han aprendido varios miles de personas con grandes resultados y en este libro quiere dar la oportunidad a más personas para que puedan beneficiarse de esta gran capacidad que todos tenemos, mejorar nuestras vidas, además de impactar en positivo en nuestra salud física y emocional.

Durante el libro, vamos a ir compartiendo algunas inspiraciones de personas que han aprendido con Javier a cambiar sus vidas a través de la práctica de autosanación y equilibrio energético.

Queremos, al mismo tiempo que damos reconocimiento al buen trabajo interior de nuestros alumnos, que sirva como inspiración al lector, que se convenza de una realidad contrastada. **Una vida mejor y en armonía es posible, y los miles de personas que han aprendido con Javier son una prueba.**

ALUMNOS DE JAVIER ROBAS

Me cambió la vida

Cambié mi zona de confort, aprendí a mover la energía que tenía dentro y a poder compartirla con mucha más gente, aprendí a valorar cosas que antes no sabía que existían y me abrió de tal manera la mente y el espíritu que, aún después de varios años, todavía me sorprenden.

“Belinda Martínez Navarro”

He mejorado la ansiedad, duermo mucho mejor

Me apunté al curso porque buscaba ayuda desesperadamente, ya que mi hijo se quitó la vida el año pasado y no sabía a qué agarrarme, aunque llevo poco tiempo practicando tengo mucha más paz interior, menos ansiedad, duermo mejor.

He cambiado muchos hábitos en mi vida, hasta el punto de que la gente que me conoce me dice que me ve diferente hasta hablando, más serena.

“Isabel Postigo Luque”

He obtenido gran seguridad y autoestima

Siempre fui una persona que me consideraba poca cosa, que no llegaría a hacer nada bueno en la vida, me consideraba con poca capacidad, tenía la autoestima muy baja y muchos miedos, en parte por lo que me han inculcado en la escuela cuando estudiaba. Cuando conocí el reiki, mi vida cambió progresivamente, y hoy estoy inmersa en el proyecto de mi vida, empezando a hacer mi propio emprendimiento, creando mi escuela de Reiki, y soy feliz en todas las áreas de mi vida.

“Gemma Company Tort”

Javier, un excelente Maestro

Gracias por enseñar de una manera simple y de calidad.

A mí me ha cambiado mucho la vida. Las prácticas que nos has compartido me han calmado la ansiedad, ayudado a ser menos impulsiva, a controlar mi carácter y a mantener mi presión alta bajo control.

También padecía de alergias y sinusitis y este año me he liberado de eso.

Todos tenemos ese poder de sanación, solo tenemos que conectarnos con la fuente, con esa energía divina del Universo y estar siempre felices y en agradecimiento.

Gracias, Javier, por tu trabajo y entrega. Eres un gran maestro.

“Marubenny Arostegui”

Me siento con una vibración Alta y protegida

Teniendo en cuenta que soy una persona que dedica gran parte de su vida al trabajo interior, meditación, intentar tener un estilo de vida sano trabajando con las energías (practico desde hace años chi kung y taichi), puedo decir que para mí ha sido como una autoafirmación y un camino que seguir que hace que, hoy en día y tras un año de práctica diaria de autoreiki y de integrar los cinco principios de Usui y los siete de hanei reiki, haya recuperado optimismo, ilusión, me encuentre mucho mejor de salud y me comunique más con la gente, y, sobre todo, mantener paz interior aun en los momentos difíciles.

Estoy perdiendo miedos porque he entendido que, si mantengo una vibración alta de mi energía con el trabajo diario, estoy protegida, y así me siento.

Ese entusiasmo lo vas alimentando tú también día a día, escuchando tus vídeos, master class, asistiendo a todos tus cursos y experimentando al fin los resultados positivos y a veces increíbles que proporciona practicar Reiki, a mí misma y a los demás.

Gracias por todo, Javier.

“Roser López”

**Gracias, gracias, gracias, Javier Robas
por aparecer en mi camino**

Tenía una ciática, no podía ni ponerme los calcetines ni subir escaleras, solo podía dormir de un lado y las pasaba canutas para poder subir al coche... estaba desesperada... fue empezar con la práctica de autosanación y desaparecer...

“Nieves Lorenzo Peláez”

Me ayudó a perdonarme y perdonar

De entrada, me ayudó a relajarme después de una situación muy complicada en mi vida, a estar mejor conmigo mismo, a aceptar y desde ese lugar perdonarme y perdonar.

Poco a poco me ayudó a ser más fuerte, más sensible para entender y aceptar a las demás personas, también he ganado paciencia y me he vuelto una persona mucho más optimista.

“Amadeu Bernús Serrate”

**Empecé a aprender por mi padre y me cambió
la vida también a mí**

Empecé con el Reiki para ayudar a mi padre, pues le habían detectado una enfermedad renal y yo quería poder ayudarlo.

De eso hace ya diez años y lo que hemos conseguido los médicos y el Reiki como complemento es que mi padre no haya entrado en diálisis...

También me ha ayudado a quitar de mi vida a gente que lo único que quería era nutrirse de mí, he sido capaz de alejarla y de conseguir uno de mis objetivos...

Por fin poco a poco me dedico a mi pasión, doy cursos y clases de reiki y de meditación....

Y aún me quedan más logros y metas por cumplir... que poco a poco iré consiguiendo...

Gracias, Javier, por ser parte de mi camino...

“Dolores Suárez Sánchez”

Queridos hermanos y Camino de la Luz

En el año 2013, tuve el privilegio de conocer a nuestro querido Maestro de Reiki Javier Robas, los dos estuvimos recibiendo una maestría especial de Komyo-Reiki, impartida por el Sensei Yakuten Inamoto (Kyoto - Japón) en Madrid - España, naciendo, a partir de ahí, una amistad que se hace más fuerte cada día.

En el año 2016 recibí una invitación de su escuela de Reiki, que se encuentra en Barcelona, tuve la oportunidad de impartir un curso oficial de Karuna Reiki ®. Javier estaba muy interesado por el método de Karuna Reiki ®, dedicando casi dos años de su vida al estudio de la técnica, alcanzando el nivel de Maestro de Karuna Reiki ®.

Javier por su conocimiento y experiencia personal es un gran guía para ayudarte en tu transformación personal, a través de este libro y toda su sabiduría.

*Una vez dijo el científico Inglés Isaac Newton: “Para ver de más lejos hay que ir sobre los hombros de gigantes”. **Veo a Javier como uno de los “gigantes” al cual te puedes subir para llegar más lejos.***

Para acompañarte en tu viaje hacia Interior, no tengo ninguna duda la ayuda de Javier, será de gran valor para ti, y también para guiar a la humanidad.

Javier, que Dios te conceda una larga vida útil, para poder seguir con esta noble misión en la difusión de La Paz , el Amor Incondicional y las prosperidad.

Luz para los corazones de todos los que tienen acceso a este libro.

“Prof. (MSc.) Johnny De ‘Carli”

MI IKIGAI – NUESTRO PRÓPOSITO

Me encanta como los japoneses le ponen nombre a algunos conceptos que van más allá de las palabras.

IKAGAI es difícil de traducir, pero podríamos decir que ES:

Ese fuego interno que hay en ti que te hace levantarte cada mañana con fuerza, alegría e ilusión

Seguro que si estás leyendo este libro es porque quieres despertar en ti ese fuego interno lo máximo posible, además sabes que tienes un gran potencial que te puede hacer vivir con mucha más paz, equilibrio y abundancia

Intuyo por otro lado que quizás eres una persona a la que también le gustaría ayudar a otras personas y contribuir a un mundo mejor

El trabajo siempre empieza por uno mismo, tienes que elevarte TÚ para poder contribuir mucho más a ayudar a otras personas y CREAR un mundo mejor

ESTRELLAS DE CONSCIENCIA

Cuanto más estrellas de consciencia creamos, más paz, felicidad, dicha y abundancia tendremos nosotros mismos y así contagiaremos al mundo



Y como todo empieza en TI, antes de empezar con el tema de este volumen quiero que sepas como lo he organizado para que esa estrella de consciencia que ya eres, brille al máximo en ti.

Aunque voy a enumerar las 5 puntas de la estrella de consciencia, no son pasos secuenciales ni en orden de importancia. Todo hay que trabajarlo al mismo tiempo y desde mi visión todo es igual de importante

Punta 1 EQUILIBRIO

Es de vital importancia el equilibrio energético, y que sepas realizarlo con sólo unos minutos al día.

Esto te aportará gran Paz Interior

¿Cómo puede ser que la mayoría de la sociedad limpie su cuerpo físico cada día y NO destine ni 10 minutos a su cuerpo energético?

Por otro lado...

¿Mi energía sirve principalmente para vivir en paz y de forma dichosa?

La realidad es que sirve para mucho más, aunque sólo con eso ya habrás encontrado gran parte de lo que anhelan todos los seres humanos.

Todo cuanto hay en el universo es energía...

¡Tus relaciones son energía!

¡Tu trabajo es energía!

¡Tu casa es energía!

¡El dinero es energía!

¡Tus pensamientos son energía!

¡Tus creencias son energía!

¡Cada situación de tu día a día es energía!

Entonces, es muy importante que sepas equilibrar y enfocar tu energía.

Eso es lo que enseño en el libro DOMINA TU ENERGÍA

Punta 2 VIBRACIÓN

Está bien que dediquemos un tiempo cada día a equilibrar y elevar nuestra energía, igual de importante es mantener esa vibración alta

¿Y cómo la hacemos?

Principalmente a través del pensamiento, la palabra y la intención. En el volumen del libro MENTES CREADORAS te hablo de cómo hacerlo y también evidencias de cómo la ciencia ha demostrado que esta triada (pensamiento, palabra e intención) tiene la capacidad de transformación

Punta 3 CONSCIENCIA

Los seres humanos con nuestras capacidades físicas y mentales tenemos un gran potencial, pero no debemos quedarnos ahí

Somos seres espirituales que debemos despertar a esa realidad, si aumentas tu nivel de consciencia, eso te hará elevarte a niveles superiores, para liberarte del sufrimiento y crear dicha

Ese camino te lo muestro a través del libro TOCAR EL CIELO, 33 revelaciones para despertar espiritualmente y vivir con paz interior

Punta 4 PROGRESO

En la naturaleza todo lo que no crece se marchita

Los seres humanos hemos perdurado por nuestro afán de ser más y crecer, no lo puedes negar, es tu naturaleza...

Siempre vas a buscar el progreso, sea en el área que sea, está en tu ADN

El progreso y avance te hace sentirte vivo

Se hizo un experimento por muchos años, donde se comprobó que las personas con metas y un propósito vivían más años y con mejor calidad de vida.

Tu alma quiere evolucionar y tu como ser humano anhelas prosperar

En el volumen Creadores de Prosperidad te enseñó la mejor manera de hacerlo, tanto por mi experiencia personal como por las leyes del éxito que ya fueron descubiertas y comprobadas una y otra vez por las personas más exitosas de la historia

También te ayudo a progresar en el ámbito profesional con Crea y Emprende, este tomo de la saga te ayuda a progresar en el trabajo, ya sea que trabajas para una empresa o por tu cuenta.

Punta 5 MAESTRÍA

Hemos pasado de la era de los discípulos a la era de despertar la maestría interior

Tengo muy claro que en el momento evolutivo en el que estamos, la tierra necesita de muchos maestros, y también sé que tu puedes despertar esa maestría Interior para contribuir a un mundo mejor

La palabra Maestro está muy estereotipada, yo pienso que todos somos maestros en potencia y que tenemos que utilizar la palabra con humildad

Este es la punta en la que te conviertes en una estrella de consciencia para iluminar el mundo.

¡Ese tiene que ser también tu anhelo!

Esto no va sólo de ti, no va sólo de mí, va también de contribuir en dejar un mundo mejor gracias a tu semilla

Tu vas a ir viendo como te toca hacerlo, quizás brillas para iluminar a unas pocas personas de un círculo cercano, quizás amplias tu rango un poco más, quizás ayudas a miles de personas, quizás millones

Lo realmente importante es la intención y el tiempo dirá como y hasta donde llegas

En esta cuarta punta te ayudará juntarte con otras ESTRELLAS DE CONSCIENCIA que están estudiando y practicando estas enseñanzas, leer y practicar juntos os hará brillar más y más para impactar a más y más personas con sólo vuestra presencia

También puedo ayudarte en ese sentido con mis formaciones online y presenciales.



ESTRELLAS
DE CONSCIENCIA

Vamos ahora a trabajar la parte de este libro y recuerda

**UN MUNDO MEJOR
ES POSIBLE
Y EMPIEZA EN
TI CUANDO TE
CONVIERTES EN
UNA ESTRELLA DE
CONSCIENCIA**

Javier Robas- Domina tu energía

 **JAVIER
ROBAS**

INTRODUCCIÓN

Voy a empezar con una afirmación categórica, con una verdad que considero absoluta, y eso que no soy un fanático de las verdades absolutas, ya que pienso que todo depende de cómo se mire y de quién lo mire.

Muchas veces tendemos a pensar que lo que nosotros creemos es lo cierto y que si la mayoría de personas creen algo será verdad.

Tenemos experiencias históricas sobre verdades absolutas que luego no lo eran...

¿Recuerdas cuando se decía que la tierra era plana?

Cuántos siglos estuvimos diciendo eso...

Durante años se estuvo diciendo que las neuronas no se regeneran y luego se comprobó que por supuesto que Sí.


En las últimas décadas han sido numerosos los mitos científicos que han caído gracias a determinadas investigaciones o por hallazgos casuales.

Gracias a nuevas tecnologías hemos podido saber y comprobar muchas cosas que antes no sabíamos.

Dicho esto, que las verdades absolutas hay que cogerlas con “pinzas”, puedo asegurar a día de hoy, según la ciencia moderna, que esto se considera como una verdad absoluta:

“TODO** cuanto hay en
el universo es
ENERGÍA”**

Javier Robas- Domina tu energía

 **JAVIER
ROBAS**

La física cuántica sostiene que todo lo que vemos y todo lo que no vemos es energía, todo lo intangible y también todo lo tangible es ENERGÍA.

También los árboles, piedras, agua, aire, montañas, animales y, por su puesto, TÚ Y YO.

Todo lo que te puedas imaginar es energía, todo lo que tiene forma es pura energía: este libro que estás leyendo, estas palabras que están escritas, tus pensamientos, todo lo que veas alrededor tuyo (mesa, silla, PC, teléfono móvil). **TODO, ABSOLUTAMENTE TODO, es ENERGÍA.**

La única diferencia entre unas cosas y otras es el nivel de frecuencia en el que vibran. La teoría de la relatividad de Einstein afirma que materia y energía son equivalentes. La materia es energía altamente condensada, por lo que unas cosas las percibimos sólidas y otras no.

Cuando tú me ves a mí, puedes percibir algo sólido a lo que llamamos Javier, y eso que llamamos Javier no es más que un conjunto de partículas juntas vibrando en una determinada frecuencia, que percibimos como un cuerpo físico.

Y eso pasa absolutamente con todo, con el teclado que estoy utilizando, con la taza que tengo a mi lado y con el ratón del ordenador que estoy utilizando; son una serie de partículas (energía) vibrando en una frecuencia que se condensan en un punto concreto para convertirse en una forma física concreta.

Y la cuestión es:

Si todo cuanto hay en el universo es energía y los seres humanos también...

¿Por qué en el día a día se le da tan poca importancia a nuestra propia energía?

¿Por qué las personas se visten para estar bien arregladas, cuidan su cara, se hacen cirugías estéticas, arreglan cualquier arañazo del coche..., y cuidan tan poco su cuerpo energético?

Si somos pura energía...

¿Por qué no dedicar, aunque sea solo diez minutos al día, a cuidar nuestra energía?

Creo que hay varias explicaciones, pero básicamente dos...

Por un lado, hay un gran desconocimiento a nivel general de esto que te cuento, y, por otro lado, hay mucho mito ocultista en el tema energético.

Si estás dentro del mundo de las energías, posiblemente esta introducción te está sirviendo para reforzar o aclarar algo que ya habías escuchado, pero, si este es tu primer contacto con esta realidad, quizás nunca en la vida habías pensado esto en serio.

Mi forma de pensar es que no le puedes enseñar nada a nadie que ya no sepa...

Sí, esta afirmación da que pensar...

Yo creo firmemente que todos los seres humanos tenemos una sabiduría infinita, que dentro de nuestra alma están integradas grandes enseñanzas, solo que unas personas recuerdan más eso que saben y otras menos.

Por lo tanto, todo lo que yo te vaya a enseñar es algo que tu sabiduría infinita ya sabe, lo único es que en este mismo proceso evolutivo tuyo no lo recordaba, y cuando me lo escuche decir a mí dirá:

“¡Eureka! ¡Ahora entendí!”.

Y si en algún momento no se entiende o no se ve claro algo, quizás aún no llegó el momento de asimilar ese punto, pero sin duda habrá dejado una semilla.

Dicho esto, pienso que la mayoría de la sociedad actual tiene un desconocimiento de las leyes de la energía, y mucha parte de ella por puro escepticismo.

¿Escepticismo?

¿Por qué, si es algo comprobado por la ciencia que somos energía?

Está muy claro, gran responsabilidad de esto la tienen muchas personas que han venido trabajando con el mundo energético y que, consciente o inconscientemente, se han enfocado mucho en la parte oculista de las energías, creando muchos mitos y haciendo que personas comunes se alejen del interés por la energía vital.

Seres de otras dimensiones, buenos y malos, guías espirituales, maestros ascendidos, etc.

Quiero hacerme entender, de verdad que respeto mucho las creencias de cada cual y cómo vivan su vida con respecto a las energías, y no voy a ser yo quien va a negar que efectivamente hay otras dimensiones aparte de la nuestra, por supuesto que sí.

Pero también es cierto que generalmente el trabajo energético se ha relacionado mucho con estos temas, y precisamente esto ha provocado que gran parte de la sociedad no se interese por la energía.

Así que tenemos dos causas básicas:

- 1- Desconocimiento
- 2- Escepticismo

El objetivo de este libro es principalmente tratar estos dos temas. Primero, dar la oportunidad a una gran mayoría de personas de que entiendan desde la lógica y la razón el mundo de las energías, y, por otro lado, dar unas profundas y a la vez sencillas y prácticas enseñanzas que sirvan para conocer y experimentar de forma clara cómo funciona el mundo energético.

Por la profundidad teórica y práctica, además de la forma de explicarlo, estas enseñanzas son totalmente aplicables y aprovechables para alguien que no tiene ni idea y también para personas avanzadas que van a aclarar muchos aspectos, además de tener un número importante de técnicas efectivas y prácticas para el día a día.

Llevo más de diez años estudiando, investigando, practicando, experimentando y apoyando directamente a varios miles de personas.

Según mis alumnos, si por algo me destaco es por la claridad al explicar los conceptos que hasta ahora podían parecer complicados o solo para unos pocos, además de en-

señar a utilizar la energía con los pies en la tierra y siempre con el objetivo de mejorar como personas.

TU ENERGÍA DETERMINA TU VIDA.

Entonces, si hemos dicho que somos energía...

¿Tiene sentido que según cómo vibre así viviré?

¿Tiene sentido que si cuido esa energía me sentiré mejor?

Cuando uno empieza a entender todo esto mejor, no deja de sorprender la siguiente realidad.

Que cada día dediquemos entre diez y treinta minutos a ducharnos, lavarnos los dientes, el pelo, planchar o lavar la ropa, y mucha gente no dedique ni un minuto a “limpiar” su cuerpo energético.

En el día a día como seres humanos nos relacionamos, vamos a trabajar, tenemos desafíos que resolver, situaciones incómodas, enfados, estrés, polución y un gran número de estímulos externos que quedan impregnados en nuestra Aura (lo que la ciencia llama campo electromagnético). Alrededor de ti hay como una especie de huevo energético que es parte de ti y va todo el día contigo.

Que no lo veas no quiere decir que no exista, hay personas que lo ven y máquinas de última generación que lo captan.

Da lo mismo que lo veamos o no, hay muchas cosas que no vemos, como las ondas de radio, internet, etc., y existen, son una realidad.

Bien, este campo queda impregnado de todo lo que experimentamos, las cosas bonitas y no tan bonitas.

Las que son bonitas, bien impregnadas están, pero las que no son tan bonitas también se van acumulando y provocan que nuestro campo electromagnético esté cada vez con más cosas que NO nos interesa llevar, como energía de enfado, decepciones, frustración, rabia, etc.

Y todo eso evidentemente NO nos hace bien, y con el tiempo puede devenir en problemas de salud física y/o emocional.

Más adelante profundizaremos sobre este tema de nuestro cuerpo energético, aura, chakras, etc.

Lo que quiero que entiendas e integres bien es que dependiendo de cómo esté tu cuerpo energético tendrás una vida u otra.

Si tienes una energía pura, amorosa y limpia tienes muchas más probabilidades de vivir una vida en paz y dichosa, y si tienes una energía densa tienes muchas más posibilidades de tener una vida de amargura.

¿Qué puedo hacer para tener una energía pura, amorosa y limpia?

Cuidar tu energía, y este es uno de los objetivos prácticos de este libro, te voy a enseñar con técnicas sencillas y muy fáciles de aplicar a cuidar tu cuerpo energético.

Y entonces...

¿Mi energía sirve principalmente para vivir en paz y de forma dichosa?

La realidad es que sirve para mucho más, aunque solo con eso ya habrás encontrado gran parte de lo que anhelan todos los seres humanos.

Hemos dicho que todo cuanto hay en el universo es energía...

¡Tus relaciones son energía!

¡Tu trabajo es energía!

¡Tu casa es energía!

¡El dinero es energía!

¡Tus pensamientos son energía!

¡Tus creencias son energía!

¡Cada situación de tu día a día es energía!

Entonces todo lo que vas a aprender aquí te servirá para tener un mayor manejo de todos estos aspectos, y los iremos tratando por separado, algunos de manera directa y otros indirectamente.

De lo que estoy totalmente seguro es de que con estas enseñanzas, entendidas y aplicadas de manera constante, tu vida cambiará drásticamente para bien.

Vamos a empezar de una manera directa y sin más preámbulos a profundizar en el tema, nos espera un viaje entretenido y apasionante.

Por cierto, si compraste el libro por nuestra web te tuvo que llegar el acceso en ese mismo momento al área privada de Creadores, es gratuito y exclusivo para personas que tengan el libro DOMINA TU ENERGÍA, y es personal por cada libro, por lo que no se puede compartir con más personas.

Si has adquirido el libro por otro medio, Amazon, librerías, etc., mándanos una foto tuya con el libro y te daremos acceso:

*Por WhatsApp o email: + 34 633 782 585 email:
reiki@reikientuvida.com*

CAPÍTULO 1- APRENDE A SENTIR TU ENERGÍA Y ESTAR PRESENTE

Uno se puede pasar la vida intentando entender la energía, pero si no la siente se habrá perdido lo mejor. La Vida es para vivirla, para sentirla, la energía igual.

Sé que, como seres pensantes y racionales, en el momento en que entendemos algo y, además, lo vemos, el sentido y la lógica nos ayudan a estar mucho más abiertos a experimentar y crear.

Por eso este libro trata de entender la energía desde lo básico, es uno de los objetivos, pero no nos vamos a quedar aquí...

Puedo asegurarte que la transformación en ti, lo que va a ayudarte a estar equilibrado y después a hacerte vivir mejor en todos los sentidos no va a ser el entendimiento de cómo funciona el mundo energético. Lo que va a transformar cómo vives tu vida será la experimentación y práctica de lo que te voy a proponer en este libro.

Es cierto que me podría haber conformado con escribir un libro corto, de lectura rápida y con la teoría sobre la energía. Eso posiblemente ya hubiera contentado a muchas personas, pero no a mí.

¿Por qué no me hubiera contentando a mí?

Porque mi trabajo no está solamente en informar, sino que en ser un catalizador para el cambio de paradigma en el planeta, de un paradigma de miedo y carencia, a un paradigma de amor y abundancia, y eso sé que no se consigue únicamente con teoría e información, sino con práctica y experiencia.

Sé que eso no se consigue con solo conocimiento, sino con sabiduría.

**EL CAMBIO DE
PARADIGMA NO SE
CONSIGUE CON SOLO
CONOCIMIENTO,
MÁS BIEN CON
SABIDURÍA**

Javier Robas- Domina tu energía

 **JAVIER
ROBAS**

Habrás escuchado que es mejor un gramo de práctica que un kilogramo de teoría, y eso coge más fuerza cuando estamos hablando del mundo energético.

Es cierto que yo le doy también importancia a ese gramo de teoría, ya que es recomendable conocerla, pero la transformación real será con el kilogramo de práctica.

Por ahora no te preocupes por lo que tienes que practicar y cómo, te iré informando de manera ordenada y a su debido tiempo. Solo puedo decirte que lo he preparado de una manera muy sencilla, entendible y que con solo 5-10 minutos al día puedes tener en buen estado tu cuerpo energético.

En mis formaciones de Reiki Tradicional y Hanei Reiki claro que propongo a los alumnos más tiempo de práctica, ya que cuanto más tiempo te dediques a ti mismo mejor estarás. Ten en cuenta que estas prácticas contigo mismo son cuidados, atención y amor que te estás dando, por eso no hay límite máximo de tiempo, cuanto más mejor.

De todas formas, sé del mundo moderno porque vivo en él, y también sé que con el ajetreo del día a día cuesta sacar tiempo para uno mismo. Por eso mismo he preparado diferentes prácticas para diferentes cosas y en 7 minutos con la mayoría de ellas te servirán para tener grandes beneficios, eso sí, son 7 minutos cada día, NO 7 minutos una vez al mes .-)

En este capítulo vamos a empezar por algo sumamente poderoso y sencillo.

¿Qué vas a aprender y practicar?

1. La Importancia de la presencia.
2. Descubrirás cómo tu cuerpo es el vehículo principal para estar presente.
3. La relajación es la base para cotas más altas (Sanación y despertar espiritual).
4. La Presencia como capacidad sanadora.
5. Aprende a sentir tu propia energía.
6. La importancia del anclaje a tierra.

No es poco para ser el capítulo 1, ¿verdad?

La verdad es que hace tiempo que quería dar la oportunidad a más y más personas de que puedan conocer el mundo energético y trabajarse personalmente a través de él, sin tener la necesidad de asistir a un curso mío, ya sea presencial u *online*. Claro que me va a gustar verte como alumno, porque sé que aún podrás profundizar mucho más.

Aun así, mi objetivo es que únicamente con las enseñanzas de este libro ya puedas tener un cambio en positivo en tu vida.

Antes de pasar con los seis puntos, déjame que te cuente algo respecto a esto último, algo que a algunos maestros de Reiki no les gusta, pero sé que es una verdad y tienes que saberla.

Tradicionalmente en el mundo de la sanación y también del Reiki se ha querido hacer todo muy secreto.

En parte también se ha querido dar a entender que unas personas sí sirven y otras no. Y, por otro lado, también se ha mantenido la creencia de que es imprescindible que alguien te inicie y autorice para poder hacerlo.

¡Yo durante un tiempo también pensé así, ya que así me lo enseñaron!

Conforme fui avanzando, experimentando, estudiando, perfeccionando y entendiendo, me di cuenta de que muchas de esas afirmaciones eran falsas creencias.

La idea de que hay que nacer con un don especial para trabajar con la energía o ser sanador es directamente FALSA.

Todos los seres humanos tenemos la capacidad innata de autosanarnos y sanar, con esto me refiero a que todos podemos canalizar la energía universal para bien nuestro y de otras personas.

De hecho, el creador de Reiki Usui Ryoho, en la primera entrevista escrita que dio (la cual entregamos en el primer nivel), ya dijo que todos los seres humanos tenemos esa capacidad innata, incluso las plantas y los animales.

Es cierto que habrá personas que, por las circunstancias, entrega, práctica, seriedad en aprender y algunos factores más, la desarrollarán más que otras.

Lo que está totalmente claro es que todo el mundo tiene el potencial para ello.

Yo mismo, cuando empecé, no tenía ningún tipo de sensibilidad para la energía, era muy racional y jamás me había preocupado por mi cuerpo energético.

Hasta que tuve un problema importante de salud, el que me hizo estar dos años de baja laboral, tiempo que dediqué a profundizar en mi interior, aprender y, sobre todo, practicar mucho.

En menos de dos años había desarrollado una gran capacidad sanadora conmigo mismo y con los demás.

¿Y eso por qué si aparentemente no tenía ningún don especial?

Porque sí que tenía ese DON, pero sin utilizar. Ese don que tengo yo, lo tienes TÚ y lo tiene cualquier ser humano que se lo tome en serio y se ponga a desarrollarlo.

Tras haber enseñado a más de tres mil personas, he podido ver cómo personas aparentemente muy conectadas, que ellas mismas decían que tenían un don especial, no lo han desarrollado como parecía porque han confiado mucho en esas capacidades especiales que creían tener y no han puesto tesón, esfuerzo, corazón, práctica, cuidado de ellos mismos...

En cambio, he visto pasar por mi escuela a otras personas que, como yo, parecía que no tenían nada especial para las energías y han terminado desarrollando una capacidad sanadora y transformadora increíble, mucho más que las que parecían tener un “Don especial”.

Yo creo y he comprobado que la dedicación, entrega, estudio, práctica, constancia, paciencia y persistencia vencen al aparente talento innato.

Por otro lado, también ha existido la creencia de que para trabajar con las energías es imprescindible que un maestro te inicie y enseñe.

¿Tú qué piensas?

Ahora te voy a dar matices, pero es **ROTUNDAMENTE FALSO**, con matices, pero es falso que sea imprescindible...

Hemos dicho que todos tenemos la capacidad innata, ¿cierto?

Entonces...

¿Por qué necesitamos de alguien que nos dé un poder que ya tenemos?

Uno puede trabajar con las energías sin que nadie le enseñe, inicie o autorice.

Eso es una creencia de la antigua era, donde el poder era de unos pocos y se lo iban pasando unos pocos a otros.

Esta es una creencia que da poder a lo externo cuando el verdadero poder está dentro de nosotros, no en nadie externo.

Si alguien tiene que traspasarme un poder quiere decir que yo no lo tengo.

Así que para nada es **IMPRESINDIBLE**.

Sé que esto a personas muy ortodoxas y que quieren ser ellas las que tengan el poder quizás no les gusta nada, pero es lo que yo siento de verdad.

EL PODER lo tienes tú **DENTRO DE TI**, por lo tanto, no es imprescindible que nadie te lo active.

De hecho, con estas enseñanzas ya lo estás activando ahora, y con las prácticas lo vas a reforzar más.

Estamos en una nueva era y si queremos que el cambio de paradigma sea una realidad tenemos que enseñarles a las personas que No tienen límites, que el amor y la capacidad de transformación están dentro de uno, no en nada ni nadie externo.

Espero que esto lo agarres como algo totalmente verdadero, ya que te empodera instantáneamente, y si lo tienes en cuenta siempre vivirás una vida de amplias posibilidades.

Ahora vienen los matices. He dicho rotundamente que NO ES IMPRESCINDIBLE que nadie te autorice, enseñe, active, inicie...

¿Entonces por qué yo he hecho ocho Maestrías de Reiki?

¿Por qué he viajado por el mundo para aprender?

¿Y por qué doy formaciones si no es imprescindible que nadie te enseñe?

Aquí tenemos que entender dos cosas. Primero, la palabra que he utilizado para desmontar esa creencia falsa de que sí o sí tienes que aprender con alguien.

He utilizado la palabra IMPRESCINDIBLE.

¿Es imprescindible?

Como te he dicho NO.

La respuesta a por qué yo he aprendido con ocho maestros diferentes y por qué tengo miles de alumnos es que, aunque no es imprescindible, SÍ es recomendable e inteligente aprender de alguien que tiene más experiencia que tú.

Una de las cosas que nos diferencia a los seres humanos de otras especies y que nos ha hecho evolucionar más que

ninguna otra es la capacidad de aprender unos de otros y de transmitirnos esas enseñanzas.

Si hemos hecho todos los descubrimientos actuales y progresado tanto es gracias a que unos les hemos contado a los otros lo que funciona mejor, eso nos ha hecho tener menos errores, más aciertos y avanzar más.

¿Se hubiera creado Internet sin que antes se hubiera creado la radio y explicado cómo funcionaba a las siguientes generaciones?

¿Hubieran existido los coches sin que antes alguien hubiera inventado la rueda y lo hubiera transmitido y enseñado a otros?

Con el mundo energético pasa lo mismo y aún de manera más exagerada.

Estamos trabajando con algo que tiene que ver con nuestro equilibrio físico y emocional, por lo que a mí siempre me ha parecido que ir acompañado de alguien con experiencia es la mejor idea.

Para mí es bueno, recomendable, incluso importante, para aprender más y mejor, para acelerar los procesos, para cometer más aciertos y menos errores, pero no porque alguien me tenga que dar o activar un poder que ya tengo dentro de mí, sino para acompañarme en un proceso vital.

**CON EL APRENDIZAJE
DEL MUNDO
ENERGÉTICO...**

SOLO LLEGARÁS...

**ACOMPAÑADO
LLEGARÁS MÁS
RÁPIDO Y SEGURO**

Javier Robas- Domina tu energía

 **JAVIER
ROBAS**

1. LA IMPORTANCIA DE LA PRESENCIA COMO BASE PARA UTILIZAR EL PODER DE LA ENERGÍA

Estamos en una sociedad donde todo va muy rápido, estamos totalmente conectados a estímulos externos. Es la sociedad de la información, donde siempre estamos recibiendo noticias en prensa, TV, radio, Internet, redes sociales, publicidad...

A lo largo del día recibimos miles de estímulos de todo tipo, además, estamos conectados a nuestro trabajo, deberes familiares y responsabilidades de todo tipo.

Por si fuera poco, nuestra mente es una máquina de emitir pensamientos, constantemente nos lleva al pasado y al futuro. Qué fue lo que pasó ayer, qué me dijo esa persona, qué experiencia más bonita o fea tuve la semana pasada...

Qué haré esta noche para cenar, mañana me pondré esta o aquella ropa, tengo que ir al supermercado esta semana, llevar el coche al taller el mes que viene o dónde estaré el año que viene.

Todo este proceso lo vivimos día tras día, más o menos conscientemente, pero lo vivimos todos CADA DÍA.

¿Tiene algo de malo esto?

NO. Siempre y cuando no llegue a ser algo obsesivo que nos provoque ansiedad, estrés excesivo o preocupación, no es nada malo, es lo que es, así funciona nuestro sistema de vida actual y nuestra mente.

Es un sistema de vida por el que nos tenemos que sentir inmensamente agradecidos, hace siglos la humanidad pa-

saba hambrunas generalizadas, tenía enfermedades y la esperanza y calidad de vida eran pésimas.

Todavía quedan muchas cosas que arreglar en el mundo, pero hoy, a pesar de algunas excepciones, la calidad de vida humana es mucho mejor que hace unos siglos, y eso es gracias al sistema de vida que nos hemos montado.

Aunque pueda parecer lo contrario por los noticieros y cómo la mente se va a los hechos negativos, estamos en el mejor momento de la historia de la humanidad.

Aunque parezca lo contrario, hay menos muertes violentas que antes, menos pobreza extrema que antes, más solidaridad que antes, menos muertes por catástrofes naturales que antes, tenemos 3-4 veces más esperanza de vida... y esto no es una opinión, si investigas verás que son datos objetivos.

Estamos en el mejor momento para amar, aprender, emprender, conocer, conectarnos...

Claro que aún hay cosas que arreglar, pero sin duda estamos en el mejor momento de la historia para vivir.

¿Y por qué generalmente se tiene la percepción contraria, la de que estamos en un mal momento?

Tenemos la amígdala, que es el principal núcleo de emociones y que primitivamente nos hacía estar pendientes de todos los peligros que había (que eran muchos).

A día de hoy, el mundo es menos hostil que hace 100, 1.000 o 20.000 años, pero nuestro cerebro sigue actuando en muchos casos de manera automática y primitiva.

Eso es lo que hace que inconscientemente nuestra atención se vaya hacia el peligro, el miedo.

Debido a esto los psicólogos evolutivos dicen que prestamos diez veces más atención a una noticia negativa que positiva.

Y eso lo saben muy bien los medios de comunicación, programas y noticieros, que nos dan más de eso para tener mucha más audiencia.

La solución: despertar, discernir y elegir qué vemos y con qué ojos lo vemos.

Porque, créeme, es algo contrastado. En la mayoría de sentidos estamos mejor que hace siglos, sin ningún lugar a dudas.

Estamos mejor que hace siglos, pero...

¿Es perfecto nuestro estilo de vida y sociedad?

Por supuesto que NO, no es perfecto.

Una de las cosas que principalmente tenemos que arreglar en la sociedad actual son los niveles de estrés que las personas tienen, que son muy altos, y en muchos casos devienen en ansiedad y depresiones, y en otros casos el cuerpo enferma físicamente.

¿Y el estrés de dónde viene?

¿De esta sociedad tan acelerada?

Por supuesto que tiene que ver, pero ahora te voy a explicar algo para que veas que no está tan claro que el estrés lo provoque únicamente nuestra sociedad o nuestro trabajo.

Recuerdo que sobre el año 2006 yo trabajaba en el mundo financiero e inmobiliario, tenía mi propio negocio.

También recuerdo a un compañero del sector, que, al igual que yo, tenía su propia oficina. Muchas veces nos reuníamos, desayunábamos y en alguna ocasión llegamos a colaborar en algunos trabajos profesionales.

Cuando desayunábamos a él se le veía con buena cara, tranquilo, confiado, y aunque mi cara no lo aparentara yo me sentía intranquilo, preocupado, siempre pensado de manera recurrente en la firma de mañana, en si nos iba a dar problemas o no.

Algunas veces, cuando íbamos juntos a alguna firma notarial, a él se le veía supertranquilo y yo estaba nervioso, estresado, inquieto...

Era evidente que a mí ese trabajo no me realizaba, no me hacía sentir bien.

También era evidente que tanto él como yo hacíamos el mismo trabajo; para mí era estresante y no me dejaba dormir bien, para él todo lo contrario.

Entonces, te pregunto:

¿Quién era el real provocador del estrés?

¿El trabajo?

¿O cómo yo vivía el trabajo?

Está claro que lo que desencadenaba el estrés en mí era ese trabajo, pero el estrés lo provocaba yo con cómo experimentaba todo eso.

Si la única causa del estrés fuera el trabajo, mi compañero también tendría estrés, y no lo tenía.

Y eso puede pasar con muchas cosas...

¿Por qué hay unas personas que ante un mismo acontecimiento reaccionan de forma totalmente diferente? Unas con calma y otras que pierden los nervios.

¿Por qué ante un golpe duro de la vida unas personas se hunden y otras lo utilizan para salir fortalecidas?

Porque el problema real no está en la situación externa, la situación externa es la que es, lo determinante es cómo tú la experimentas.

Con esto llegamos a un punto indispensable en el desarrollo personal y también en tu cuidado energético.

Tienes que asumir la responsabilidad 100 % de cómo te sientes, esa es la única manera de poder mejorar.

Y claro que si uno tiene un trabajo que le estresa mucho y no le hace nada bien puede pensar en cambiar, claro que sí.

Pero no únicamente cambiar de trabajo, sino también tiene que trabajarse interiormente para vivir las cosas de otra manera.

En este punto hemos visto que los estímulos externos de esta sociedad nos pueden provocar estrés, y al mismo tiempo hemos visto que ese estrés no es únicamente responsabilidad de esos estímulos externos, sino que cómo los experimentamos nosotros es algo muy determinante.

¿Cómo hacer entonces?

Quizás te preguntas...

“Si voy a seguir teniendo estímulos externos, seguiré trabajando, hablando con gente, mi mente va a seguir y seguir con los pensamientos...”.

Te estarás diciendo:

“¡No puedo dejar de tener estímulos externos!”.

Y efectivamente no puedes dejar de tenerlos, ya lo harás cuando te mueras...

Lo que sí puedes hacer es dejar de prestarles tanta atención en el día a día, y, además, dedicar unos minutos al día a desconectar de ellos, de verdad que con eso es suficiente para que tu calidad de vida mejore enormemente.

Y a ese proceso le llamamos PRESENCIA.

Una de las cosas principales para poder trabajar y dominar nuestra propia energía es presencia. Allá donde llevas tu atención, llevas tu energía, y allí donde va tu energía hay creación.

Ese enfoque de la energía hacia un punto concreto vamos a aprender a utilizarlo para muchos aspectos, aunque en este momento será principalmente para estar más en paz y desconectar todo lo que podamos de esos estímulos externos.

2. TU CUERPO COMO EL VEHÍCULO HACIA LA PRESENCIA

Recuerdo que hace algunos años a mi escuela, ReikiEnTuVida, vino a hacer el primer nivel un señor de unos cincuenta años, él estaba realmente muy interesado en evolucionar y despertar espiritualmente.

Era un ejecutivo de una gran empresa, la vida a nivel económico le iba muy bien, aunque ese estilo de vida que tenía, de muchos viajes, le permitía disfrutar poco de la familia y se le veía con niveles altos de estrés.

Era una persona muy racional, muy conectada a su mente y muy poco a su cuerpo. Me preguntó:

“Javier, entonces, ¿cómo puedo hacer para conectar con mi esencia, con mi alma?”.

Cuando me preguntan esto, la respuesta es siempre la misma:

“¡Empecemos por conectar con tu cuerpo!”.

¿Piensas que uno puede conectar con su esencia si no tiene ni la sensibilidad aún para conectar con su cuerpo?

La mayoría de las personas solo se acuerdan de su cuerpo cuando les duele algo y, paradójicamente, se toman una pastilla para olvidarse del dolor y de su cuerpo de nuevo.

La mayoría de la sociedad está conectada a su ruido mental y muy desconectada de su cuerpo físico, por eso lo tratan tan mal con comida, poca atención o poco ejercicio.

¿Cómo puede uno sentir algo tan sutil como su ser si no es capaz de sentir su cuerpo?

Por eso, siempre tenemos que empezar con el templo del alma, nuestro cuerpo. Para llegar al alma vamos a utilizar nuestro cuerpo como pasadizo.

Y nuestro cuerpo incluye todo lo físico y sutil. Y precisamente ese llevar nuestra atención al cuerpo físico y sutil es lo que te da la PRESENCIA.

ATENCIÓN AL CUERPO = PRESENCIA = CONECTAR CON TU ESENCIA.

**TU CUERPO ES EL
PASADIZO QUE TE
LLEVARÁ**

**A CONECTAR
CON TU ESENCIA**

Javier Robas- Domina tu energía

 **JAVIER
ROBAS**

En primera instancia, si uno no está acostumbrado, requerirá de algo de práctica poder mantener la atención por varios minutos a su cuerpo, ya que la mente divagará de un lado hacia otro, eso es normal.

Al principio no es tan importante el resultado, sino la intención.

A continuación, te voy a hablar un poco más de esos temas que te puedes encontrar con la práctica.

Antes déjame que te explique tres formas de mantener la atención en nuestro cuerpo para aumentar la PRESENCIA.

Ahora no te voy a explicar cómo practicarlas, eso lo veremos después.

1. SENSACIONES MANOS:

Nuestro cuerpo físico constantemente está desprendiendo sensaciones, lo único que no estamos atentos para percibir las.

En el momento que decidimos empezar a llevar la atención en algún lugar concreto, empezamos a percibir, quizás muy sutil al principio, y luego cada vez más evidente.

Se pueden utilizar diferentes partes del cuerpo, nosotros utilizaremos básicamente dos: las palmas de las manos y el corazón.

¿Por qué estas dos y no otras?

Si me conoces bien, ya debes saber que nada de lo que te propongo es azar o casualidad, sino que tiene una función clara en relación a lo que te quiero enseñar.

Las manos porque en este proceso también te voy a enseñar a utilizar la energía con efectos terapéuticos, y para eso las manos son la herramienta principal que vas a utilizar.

Quizás quieres dar terapias a algún familiar, conocido, o quizás solo quieres utilizarlo contigo, en cualquier caso, en este libro también recibirás algunas indicaciones prácticas.

Entonces, las manos te ayudarán a aumentar la sensibilidad de esa parte de tu cuerpo, y, al mismo tiempo, enfocar ahí la energía, lo que te hará aumentar la capacidad sanadora.

Donde va tu atención, va tu energía...

2. SENSACIONES CORAZÓN

Hoy sabemos que el corazón tiene alrededor un campo electromagnético cinco mil veces más grande que el del cerebro y que transmite una vibración muy potente antes de que empieces a hablar.

Por eso muchas veces la sola presencia de alguien ya nos puede dar paz o incomodar, dependiendo de la energía que desprenda su chakra corazón.

También por eso la mera presencia sin palabras de una persona con alto nivel de consciencia puede ser transformadora.

El **corazón** genera un campo electromagnético mucho más poderoso que el cerebro.

Hay muchísima evidencia de que la información que el corazón envía continuamente al cerebro no solo juega un papel

en el equilibrio de todo el cuerpo, sino que además influye en funciones cerebrales como la atención, la percepción, el aprendizaje y el procesamiento de las emociones.

Como ves, los mensajes que el corazón envía al cerebro afectan a cómo percibimos y respondemos al mundo que nos rodea, y además afectan a cómo nos sentimos.

Hoy sabemos que todos los órganos se comunican con el cerebro, pero es el corazón el que posee un vínculo mucho más fuerte con este.

Hay más vías nerviosas llevando información del corazón al cerebro que a la inversa.

El sistema nervioso dentro del corazón contiene más de cuarenta mil neuronas, es altamente complejo y también es, en realidad, un sofisticado centro de codificación y procesamiento de información.

Este **campo electromagnético** nos rodea y puede ser medido a varios metros de distancia del cuerpo.

¿Te parece poco?

¿Es suficiente razón para mantener tu presencia y atención a este órgano?

La atención y presencia en el chakra corazón, además de beneficiarte en tantos aspectos como hemos visto, te servirá para conectar con una energía amorosa, de compasión, y esa energía es altamente transformadora en tu vida y una bendición para los que te rodean: familia, amigos, comunidad y universo entero.

3. RESPIRACIÓN

La respiración consciente es algo realmente mágico, es un mecanismo totalmente natural y justo el que nos permite estar vivos.

Ya sabrás que puedes estar por períodos de tiempo sin comer, incluso algunos días sin beber, pero no puedes vivir sin estar respirando a cada instante.

La Respiración consciente es una de las herramientas más potentes y sencillas para conectar con tu esencia y tener presencia.

No te preocupes si lo has intentado otras veces sin acierto o no mantuviste la constancia, este seguro que es el momento en el que ya estás preparado para sacarle el máximo jugo a esto.

Hay muchas razones, además de la PRESENCIA, para tomarse en serio esto. Aquí solo van algunas, pero hay muchas más:

- Aumenta tu capacidad de relajarte de forma sencilla y natural.
- Aumenta la velocidad del flujo sanguíneo, oxigenando cada músculo y órgano del cuerpo.
- Favorece el proceso de digestión porque circula mayor cantidad de sangre.
- Ayuda a la musculatura a realizar sus actividades necesarias, ya sea fuerza, contracción o relajación (si entrenas en el gimnasio o haces ejercicio lo sabrás).
- Provoca un estímulo reflejo del sistema nervioso parasimpático favoreciendo la relajación mental y corporal.

- Estimula la oxigenación cerebral reduciendo notablemente los niveles de estrés y ansiedad.
- Actúa directamente en las glándulas pituitaria y pineal ayudando a controlar el sistema hormonal del cuerpo y activando su fuerza energética, espiritual.
- Logra reducir el trabajo del corazón, relajando el ritmo cardíaco y estabilizándolo cuando necesita reducir las pulsaciones tras realizar alguna actividad aeróbica.

Y, como te digo, estas son solo algunas, la verdad es que la ciencia espiritual del Yoga, a través de los pranayamas, lleva siglos investigando y disfrutando de los beneficios de la respiración consciente.

Y en este libro vamos a ver las formas de utilizarla, una es a través de la observación y otra es a través de los ejercicios.

TIENES QUE SABER ESTO SOBRE LA PRESENCIA

Hasta ahora hemos visto la importancia de la presencia para el dominio de tu energía y vida. También te he explicado algunas maneras con las que vamos a conseguir esa presencia y sus muchísimos beneficios, que te van a ayudar, no solo a vivir el presente, sino en capacidad sanadora, salud física, mental, emocional y efectivamente aumento impactante en tu calidad de vida.

¿Te gustaría empezar a utilizar unas prácticas sencillas y potentes?...

Genial, ahora iremos a ello.

En cada práctica te daré indicaciones concretas y claras, aun así, te adelanto unas indicaciones/recomendaciones generales en cuanto a la práctica de presencia.

- No es algo místico y de solo unos pocos

Durante siglos se ha querido tener escondido y oculto todo lo que empodera al ser humano.

¿Por qué?

Porque las clases dominantes, los que tenían el poder, no querían que las demás personas supieran estas herramientas para seguir ejerciendo ese poder solo ellos.

Aunque el mundo ha cambiado en muchos sentidos, la manera de funcionar aún tiene muchas cosas de esa manera de proceder.

Si te fijas, la sociedad actual tiene patrones parecidos, en parte interesa tener a las personas dormidas espiritualmente, no muy sabias para que no se salgan del sistema.

Un sistema de trabajo bastante bien pensado y estructurado para las clases y empresas dominantes en el mundo...

Ese sistema está montado para que hagas un trabajo lo mejor posible, 8-10 horas al día, y hacerlo sin más, sin preguntarte demasiado si es lo que te gusta o tienes más cosas que aportar al mundo.

Al sistema no le interesa que te hagas esas preguntas.

Ante eso, hay tres tipos de personas.

El primer tipo, que corresponde a la mayoría, es el que se adapta al sistema y no lo discute, diciendo:

“Es lo que toca, así está hecho el mundo...”.

Pasará la vida sin pena ni gloria con el trabajo, la familia a ratos y con suerte una pequeña jubilación.

Otro grupo de personas, el segundo, son las que se rebotan, están en contra del sistema y luchan por cambiarlo. Muchos de ellos hacen labores muy dignas, pero otros muchos están con rabia y siempre responsabilizando al sistema de todo, sin mirar qué pueden mejorar dentro de ellos.

Por otro lado, está el grupo tres de personas, las que intentan despertar interiormente, ver cómo pueden hacer para ellas mismas cambiar la situación personal y no estar tan sometidas a la estructura del sistema, sino al llamado de su corazón.

En este tercer grupo las personas entienden que un cambio global empieza por asumir la responsabilidad de un cambio individual, y en eso se centran.

Ya habrás visto que en los últimos años hay más personas que se están pasando a este grupo tres.

Con este análisis no intento decir qué grupo es el correcto y en cuál tienes que estar, eso es personal, de cada uno.

Aún más, los tres tipos de personas son necesarios en la sociedad actual en la que estamos, cada cual hace su trabajo para el conjunto.

Dicho esto, y volviendo al tema de las energías y del autoconocimiento, por estas razones, por siglos, se ha querido mantener oculto el poder que todos tenemos de conocimiento interior y de equilibrio energético.

Esto no es solo algo de unos pocos, todos los seres humanos que se lo proponen pueden profundizar dentro de

ellos para conectar con la sabiduría interior, que es innata de todos, además de tener unos conocimientos y dominio claros de su propia energía.

Evidentemente que tener una maestría en el manejo de la energía necesita de años de práctica, pero unos conocimientos sencillos que pueden tener un muy alto impacto en tu vida los puedes tener de manera fácil, y esto es precisamente lo que estamos tratando en este libro.

**LA ENERGÍA NO ES
ALGO MÍSTICO,
ES SIMPLEMENTE
LO QUE ERES**

Javier Robas- Domina tu energía

**JAVIER
ROBAS**

- **Empieza por pocos minutos, 3-5**

El Dominio y manejo de la energía es como cualquier otra cosa en la vida, un entrenamiento.

Los seres humanos cuando nacemos tenemos la capacidad de andar, pero no la realizamos desde el primer día, sino que después de unos meses y con entrenamiento conseguimos hacerlo.

A ningún niño cuando empieza a gatear se le ocurre decir: “Es que ya tendría que estar andando”. No, disfruta del gateo con una sonrisa y jugando.

Cuando empieza a dar los primeros pasos y se cae, sabe que es parte del proceso, se levanta y sigue, se vuelve a caer, y así una y otra vez hasta que logra mantenerse en pie y luego dar los primeros pasos.

Con todo es igual, hace falta de práctica y entrenamiento para coger destreza.

Tengo algunos alumnos en ReikiEnTuVida que el primer día de empezar ya quieren saberlo todo y hacerlo todo perfecto, y las cosas no funcionan así, hace falta práctica para hacer las cosas cada vez mejor...

A todos les digo lo mismo: “Disfruta del proceso y no busques tanto entender o llegar a obtener una maestría los primeros días, la vida no funciona así”.

Todos los seres humanos tienen la capacidad innata de andar perfectamente (si no hay alguna minusvalía o enfermedad) y todos los seres humanos tienen la capacidad de manejar su energía perfectamente.

El manejo de la energía, así como el andar, requerirá de práctica, pero ya desde el primer día podremos disfrutar del proceso.

Con esto te quiero proponer que las prácticas iniciales te las plantees como un juego, sin un objetivo ni grandes expectativas, disfrutando cada paso, cada sensación.

Por otro lado, con pocos minutos será suficiente, aquí no es tan importante la cantidad como la calidad. Es preferible estar cinco minutos con buena actitud y total presencia que treinta minutos disperso.

- **No pelees con tu mente**

Recuerdo que en 2005 fue la primera vez que me empecé a tomar en serio que tenía que reducir los niveles de estrés en mi vida. Ya había pasado de unos niveles de estrés medios a niveles altos que me estaban empezando a afectar en serio.

Una de las primeras cosas que había escuchado era la meditación y empecé a buscar.

Primero de todo, por Google...

¿Recuerdas los primeros años de este buscador?

Hoy nos parece normal, pero en aquel entonces estábamos maravillados, con un solo clic tenías cientos de informaciones útiles sobre casi todo lo que quisieras.

Pasé horas investigando cosas sobre meditación y leyendo (entonces había muy pocos vídeos) artículos de blog, foros, etc.

Uno de los retos de esta sociedad ya no es tener información, sino saber seleccionar la correcta, y en aquel entonces apenas había expertos de verdad que enseñaran, en cambio, sí había mucha gente opinando y muchos mitos falsos sobre la meditación que a día de hoy todavía existen.

Uno de esos mitos extendidos es que tenías que dejar la mente en blanco...

¡Y wuuuu! Qué estrés para mí, mi mente nunca se quedaba en blanco, solo me venían pensamientos, uno detrás de otro.

Tenía que dejar la mente en blanco y era todo lo contrario, lo que me frustraba más aún.

¡Me ponía más nervioso!

Estaba intentando meditar para vivir más relajado y estaba teniendo el efecto contrario, así que concluí que la meditación no era para mí.

Años más tarde me di cuenta de que eso fue una creencia falsa, simplemente no la había abordado de la mejor manera y bien guiado por alguien con experiencia real.

Después de un tiempo empecé a experimentar con el Reiki y la energía. Mi mente seguía emitiendo pensamientos, pero mi atención estaba más en la parte energética, y esa presencia me hacía entrar en estados meditativos algunas veces, y así poco a poco fui profundizando más en la práctica de la meditación.

Quiero que no caigas en el mismo error que yo tuve al principio. Cuando empecemos a hacer prácticas con la ener-

gía no pretendas dejar tu mente sin pensamientos, ese no es el objetivo.

Tienes que entender que la mente es una máquina de emitir pensamientos, es su naturaleza real. Es como si le pides al cangrejo que no pique o a un pájaro que no cante.

¿Te imaginas un cangrejo que no pique?

Dejaría de ser un cangrejo...

¿Te parecería normal que un pájaro no cantara?

Te extrañarías...

¿Y un bebé que nunca llora?

Te preguntarías:

“¿Qué le pasa a este niño?”.

La naturaleza de la mente es PENSAR, y tenemos que estar sumamente agradecidos.

Si hoy tienes este libro en tus manos es gracias a que alguien un día pensó en cómo poder crear papel, imprimirlo, alguien pensó en vender libros y evidentemente yo pensé en escribirlo.

Es una maravilla que nuestra mente piense, casi todo lo que ves a tu alrededor es porque algún ser humano algún día pensó en crearlo.

Mientras vivas tendrás pensamientos, ya tendrás tiempo de no pensar el día que dejes este mundo.

¿Le dirías al corazón que deje de bombear?

¿A tu sistema digestivo que deje de hacer la digestión?

Por supuesto que NO, porque es su función y tiene que hacerla.

Entonces no te pelees con la mente porque hace su función.

Lo que sí podemos y debemos hacer de manera deliberada es llevar nuestra atención o no a esos pensamientos.

Imagínate que estás haciendo una labor estratégica en tu trabajo, estás pensando cómo optimizar el tiempo, cómo organizar mejor la semana. En ese momento tu foco de atención estará totalmente en el pensamiento de esas acciones, ¿sí?

Pero si estás haciendo unos ejercicios de respiración, sanación, etc., tu foco de atención estará en esos ejercicios y NO en lo que tu mente esté emitiendo en ese momento. Más adelante verás cómo.

Así que lo importante, más que pelear con la mente, es aprender a enfocar nuestra atención y energía en un punto determinado, que será el que más te interese en cada momento, y a eso te voy a enseñar, y muy bien.

Para eso tendrás que saber también esto.

- **Lo importante No es cuántas veces te vas, sino cuántas vuelves**

En breve vamos a hacer una de las primeras prácticas, quiero que desde ya empieces a experimentar con algo muy sencillo y al mismo tiempo muy potente.

Vamos a trabajar la energía desde diferentes prismas, desde las sensaciones de tu cuerpo, respiraciones conscientes, respiraciones pasivas, activas y también sanación con imposición de manos.

En cada técnica te diré que lleves tu atención a un lugar concreto, imagínate que en una de las prácticas te digo que lleves tu atención a las palmas de tus manos...

¿Qué pasará?

Llevarás la atención a esa parte de tu cuerpo, puede ser que sientas algo o no, al principio carece de importancia...

Pero también puede pasar una o varias veces que pierdas la atención de ese lugar de tu cuerpo y percibas tus pensamientos...

¿Qué harás entonces?

¿Te enfadarás con tus pensamientos? ¿Reñirás a tu mente por pensar?

Ya hemos dicho que NO, no pelearás con tu mente...

Simplemente, cuando percibas eso... ¿qué significa?

¡Que estás presente!

En el momento que te das cuenta de que estás pensando, justo en ese momento, hay presencia, por lo que lejos de enfadarte estarás contento.

Y, entonces, desde esa presencia, tendrás la intención de llevar tu atención al foco con el que estamos trabajando, en el caso de este ejemplo, las palmas de tus manos.

Por lo tanto, lo importante no es cuántas veces te vas del foco, sino cuántas veces intentas volver al foco.

Cada vez que vuelves significa que estás presente y, además, estás entrenando a tu mente a concentrar la energía en un punto, una vez tras otra.

Con el entrenamiento de este proceso, que es aplicable a todas las prácticas que veremos, estarás fortaleciendo tu capacidad de enfoque, concentración y CREACIÓN, que te servirá en cualquier área de TU VIDA, repito, en TODAS LAS ÁREAS DE TU VIDA.

Porque el poder de CREACIÓN a través de la energía funciona exactamente igual para todo.

¿Por qué crees que una persona puede tener relaciones extraordinarias?

Porque en un momento determinado tiene la capacidad de enfocarse en otra persona y prestarle atención de verdad.

¿Por qué crees que alguien es capaz de montar un negocio exitoso?

Porque tiene la capacidad de enfocar su energía en ese punto y crear.

¿Por qué un estudiante puede sacar matrícula de honor?

Porque adquiere la capacidad de enfoque en los estudios y crea dicha en esa área.

TODO en la vida funciona igual.

Y, como sabes, mi propósito no es únicamente enseñarte a relajarte y vivir en paz, que ese ya es un objetivo grandioso, y, por supuesto, vas a saber cómo hacerlo.

Mi objetivo también es que estas enseñanzas las puedas aplicar en cualquier área de tu vida para crecer más y más.

¿Te atrae la idea?

Levanta la mano y di “SÍ”.

Espero que estés tan motivado como yo para lo que nos espera, es algo muy grande y va a necesitar también de tu compromiso y entusiasmo.

¿Estás comprometido y entusiasmado?

Yo mucho, ya que vas a aprender de una forma sencilla y práctica a estar presente en tu energía, y esa presencia en ti y en lo que eres más allá de los estímulos externos te hará aumentar tu calidad de vida en muchos aspectos, comprobadísimo.

Hay quien a veces me pregunta si estas prácticas se pueden considerar meditaciones.

La verdad es que las puedes llamar así si quieres, hay quien las puede llamar técnicas de *mindfulness*.

En definitiva, es llevar tu atención a algunos lugares concretos, y ya sabemos que donde va tu atención va tu energía, por lo tanto, también es un trabajo energético.

Genial, antes de las primeras prácticas veamos entonces ocho indicaciones claras y precisas que te van a ayudar.

OCHO INDICACIONES IMPORTANTES ANTES DE EMPEZAR

Aunque poner en práctica las herramientas que te voy a dar es muy sencillo, hay que tener en cuenta ciertos aspectos para poder ser más efectivos.

- **LUGAR:** Tienes que buscarte un lugar en el que estés solo y tranquilo. Sería ideal que siempre sea el mismo sitio y lo adecúes a tu gusto. Evita interrupciones poniendo un cartel en la puerta o avisando. Esto es ideal, pero si aún no tienes el lugar no dejes de practicar por ello, para nada es imprescindible.
- **POSTURA:** Hay diferentes versiones y opiniones en cuanto a la postura. La postura ideal es sentado, con la espalda recta. No obstante, la clave principal es estar cómodo para poder estar pendiente de la práctica y no de la postura. Incluso si quieres puedes practicar tumbado siempre y cuando no seas de fácil dormir.
- **TIEMPO:** Es bueno tener un tiempo prefijado de antemano y cumplirlo. ¿Por qué? Para no parar cuando tu mente lo decida, sino cuando tú hayas decidido. Te daré recomendaciones de tiempos, en cualquier caso, entre 3 y 11 minutos serán los tiempos habituales.

- **MOVIMIENTO:** No mover el cuerpo físico más allá de las indicaciones de cada práctica. A veces la mente te intentará distraer con picores o sensaciones extrañas, observa y en la medida de lo posible no te muevas durante toda la práctica.
- **COMPROMISO:** No pasa nada por despistarse, pero debes tener el compromiso de volver al foco de atención cuando percibes el despiste.
- **CONSTANCIA:** Los resultados profundos de estos trabajos están demostrados a través de una práctica, mejor poco, pero cada día. Los primeros días podrás sentir bonitas sensaciones y cambios más importantes entre las ocho y doce semanas de práctica diaria.
- **CUÁNDO PRACTICAR:** Intentar tener una hora pre-fijada para tu práctica cada día y tratar de que sea siempre la misma es mucho mejor para crear una disciplina y no dejarlo al azar o a cuando te apetezca.
- **EXPECTATIVAS:** Es bueno que no se busque solamente conseguir metas, la mejor filosofía a la hora de empezar una práctica es abrirse a lo que pueda surgir.

¡Rendirse al universo!

¿Qué te parece?

Sencillo todo, ¿verdad?

Si estás leyendo ya esta parte del libro es que eres alguien comprometido.

¿Sabes una curiosidad?

Más del 30 % de las personas que compran un libro nunca empiezan a leerlo y más del 50 % nunca lo terminan.

Por lo que ya estás demostrando tener un buen compromiso...

Y me encantan las personas comprometidas, así que te felicito y te animo a que sigas con las mismas ganas hasta el final.

**TUS RESULTADOS
VAN RELACIONADOS
CON TU NIVEL DE
COMPROMISO**

Javier Robas- Domina tu energía



TRES PRIMERAS PRÁCTICAS

PRÁCTICA 1. LA IMPORTANCIA DE SENTIRTE

Hemos visto que en el día a día en el que vivimos estamos constantemente conectados a estímulos externos: trabajo, familia, amigos, tareas, estudios, redes sociales, WhatsApp, etc.

Y eso es algo necesario, somos animales sociales y tenemos una vida exterior, eso está genial.

Lo que hoy en día es muy importante, lo que pasa de ser un lujo a una necesidad, es que estemos unos minutos al día solo con nosotros mismos

Igual que pasas 10-15 minutos para lavar tu cuerpo y cepillar tus dientes, es muy necesario y reconfortarte pasarlo contigo. CONECTAR CONTIGO.

La primera manera de hacerlo es sintiendo nuestra energía.

Verás qué ejercicio más sencillo, te va a llevar solo tres minutos.

Si ahora estás en casa o en algún lugar en el que puedes hacer la práctica, genial, hazla ahora, si no, anótate en la agenda a qué hora del día la harás.

Recuerda, tienes que intentar que sea siempre a la misma hora.

FROTAR Y SENTIR LA MANOS

Paso 1: Permanece sentado con la espalda lo más recta posible, puede ser en una silla. Coloca tus manos encima de los muslos con las palmas mirando hacia arriba. Lleva por unos segundos tu atención a las palmas de las manos (entre 30 segundos y 1 minuto).

Paso 2: Junta las palmas de las manos y frótalas, sube la velocidad paulatinamente. Es ideal estar de 30 segundos a 1 minuto, el tiempo es aproximado, no hace falta en este caso que mires el reloj.

Quizás llega un momento en el que parece que ya te cuesta frotar, sigue un poco más.

Paso 3: Vuelve a colocar las palmas de los manos en los muslos y lleva tu atención de nuevo a ellas. Siente ahora la diferencia.

Quizás puedes sentir cosquilleo, frío, calor, palpitaciones...

No es nada importante lo que sientas, sino permanecer por un minuto aproximadamente con la atención en las palmas de tus manos.

Después de un minuto en el paso tres, si quieres puedes volver a repetir el paso dos y tres.



¿Objetivo/beneficios de este ejercicio?

Te puedo asegurar que, por sencillo que parezca y realmente es, este simple ejercicio en tu vida cada día puede llegar a cambiar tu forma de ver y entender el mundo.

¡Sí, como oyes!

“Pero, ¿por qué?”, te estarás preguntando.

Por varias cosas:

- 1- Empiezas a entrenar a tu mente a quitar la atención de los pensamientos y llevarla a otro lugar. Con la práctica y el dominio de ese arte, serás capaz en situaciones complicadas del día a día de distanciarte emocionalmente de ellas, ya que podrás dejar de prestarles tanta atención.
- 2- Al practicar cada vez más esta técnica, irás desarrollando la sensibilidad en las palmas de las manos, y, por extensión, al resto del cuerpo, lo que te hará entender y sentir mejor los mensajes de ese magnífico templo que hay en ti, tu cuerpo físico.
- 3- Estarás desarrollando una de las cualidades más importantes hoy en día para todo. La capacidad de mantenerte enfocado en algo concreto por un tiempo determinado.

Hoy en día es muy fácil estar disperso, y eso hace que seamos menos efectivos en todo: en el estudio, en el trabajo y también en el ámbito familiar.

¿Es mejor estar con tus seres queridos, totalmente presente en ellos y con toda tu atención a su presencia o pensando en otras cosas?

Créeme que, si estás con tu hijo, padre, madre, pareja, y consigues estar en total presencia por unos minutos sin distracción, de inmediato la experiencia es diferente y a corto plazo tus relaciones mejorarán mucho, tu conexión con ellos será mucho mayor.

- 4- Con este sencillo ejercicio estás empezando a construir el puente a tu esencia, a tu alma. El cuerpo físico es el vehículo para llegar a sentir la profundidad en ti.

¿Qué te parecen todos estos beneficios con algo tan sencillo de hacer?

Realmente es muy sencillo de hacer, pero tengo que decirte que hay un inconveniente.

¿Sabes cuál es?

Como te digo, es muy sencillo de hacer, pero también es muy sencillo de NO hacer.

Y ese es el inconveniente, que hay mucha gente que no lo hace aun sabiéndolo.

Imagínate que tienes una dolencia que llevas años intentando solucionar...

Vas al médico para saber si puedes mejorar tu condición, pero con poca esperanza, ya que estuviste yendo por quince años.

Ese día el médico te da una magnífica noticia, te dice que han descubierto la mejor medicina del mundo para tu caso, es tan buena que está funcionando en el 100 % de los casos, es algo realmente espectacular.

Es un jarabe casi mágico con un precio elevado, pero no importa, tú tienes muchas ganas de sanar y lo compras.

El médico te dice que el jarabe funciona siempre, pero no te puede decir el tiempo. Hay personas a las que les funciona después de unas semanas, a otras en meses, y algunas han necesitado 2-3 años, pero lo realmente bueno es que se han hecho centenares de ensayos clínicos y funciona con todos.

Te vas a casa con una enorme alegría y sabiendo que en contraste algo que funciona, ¡qué bueno!

Los primeros días empiezas a tomarte el jarabe, con mucha ilusión...

¡Tu mejor vida está en camino!

Después de unas semanas, un día se te olvida tomártelo, posteriormente otro día.

Al mes siguiente ya no te lo tomas cada día, 3-4 veces a la semana, y por razones de las que no sabemos muy bien su por qué (misterios de la vida) al tercer mes ya no te lo tomas apenas.

Tu jarabe mágico está en un mueble de la cocina preguntándose qué pasa.

¿Qué crees que pasará en tu caso?

¿Funcionará el jarabe para ti?

Efectivamente que NO, puedes ser el mejor jarabe del mundo, pero si no te lo tomas no te hará nada, por muy mágico que sea.

Es cierto que es muy fácil tomarse el jarabe, el inconveniente es que, si no estás muy comprometido, también es muy fácil no tomárselo.

Esto mismo le está pasando a millones de personas en el mundo que quieren cambiar sus vidas, pero no tienen el compromiso, constancia y persistencia necesarios.

Por eso mi objetivo en este libro es enseñarte prácticas sencillas, rápidas y efectivas para que de una vez por todas esas resistencias se superen.

Pero eso sí, necesitamos de tu compromiso para que eso sea una realidad en ti.

Así que te animo a que dispongas ya de un tiempo fijo para ti cada día y que sea innegociable.

Empieza si quieres por solo quince minutos, en ese momento del día que sabes que nadie te va a interrumpir y lo puedes destinar para ti.

Quizás puede ser a primera hora de la mañana, quizás a última de la noche...

Si de verdad quieres tener la constancia y que no te pase lo mismo que con el jarabe, **te recomiendo que sea siempre a la misma hora.**

**EL TIEMPO QUE
DEDICAS
A SENTIRTE
ES TIEMPO QUE
ESTÁS DEDICANDO A
AMARTE**

Javier Robas- Domina tu energía

 **JAVIER
ROBAS**

PRÁCTICA 2. LA IMPORTANCIA DE ACTIVARTE

Hemos dicho que todo en el universo es energía, y algo muy evidente es que todos nosotros también somos energía.

Hay algunas pocas personas que me dicen: “Javier, yo no siento nada cuando doy Reiki”.

Bueno, que no sientas la energía no quiere decir que no esté. Estar está, y seguro, porque está en todas partes, el tema es que aún no has desarrollado la sensibilidad suficiente para sentir.

El objetivo de entrada no es sentir, es SER, y eso significa presencia y atención al momento presente, y el sentir es una consecuencia de esa presencia, unas veces antes, otras después y dependiendo de las personas más o menos intensas.

Muchas veces el no sentir la energía es porque no se ha desarrollado aún la suficiente sensibilidad, y en otras ocasiones es porque la vida sedentaria que llevamos nos impide que fluya con más fuerza.

Recuerdo que en el año 2007, debido al trabajo anterior que tenía, estaba pasando por unos niveles de estrés importantes.

Me recomendaron un terapeuta chino. Me dijeron:

“Hace unos masajes que te van a ir muy bien”.

Y, por supuesto, allí fui yo...

Es cierto que llevo ya once años sin ni tan siquiera agarrar un resfriado, pero antes de los treinta años no fue así, a cada momento tenía una cosa u otra, por lo que buscaba diferentes maneras de poder mejorar.

Así que allí fui, a ver al terapeuta que me iba a dar esos masajes tan confortables.

Tú sabes que, cuando vas a recibir un masaje, vas con la intención de quedarte relajado, dormido, esperas algo agradable, música...

Bien, pues los primeros minutos fue todo lo contrario a agradable.

Estuvo por 5-10 minutos frotando con mucha fuerza por mis brazos y piernas, ¡en algunos momentos me hacía incluso daño!

Yo pensaba: “Vaya masaje me está dando...”.

Después de esos primeros minutos pasó ya a masajear de manera más agradable; aun así, era intenso.

Luego su traductor (él hablaba muy poco español) me explicó que es importante mover bien la energía del cuerpo antes de empezar con el masaje, ya que en el mundo sedentario en el que estamos se acumula en algunas partes del cuerpo.

El hecho de la fricción y frotar energéticamente hace que la energía se mueva.

Podríamos decir que, si haces mucho deporte, casi seguro que eso está compensado en ese sentido, pero, si apenas ejercitas tu cuerpo, es muy probable que la energía no fluya tan bien.

Creo que sería bueno, y no estoy descubriendo nada nuevo, que hicieras algo de ejercicio como mínimo tres veces por semana, pero quiero compartirte también esta técnica para ayudarte con el movimiento de tu energía.

Es muy sencillo y no necesita de tiempo aparte, puedes hacerla justo al levantarte por las mañanas e incluso en la ducha.

Estarás por 2-3 minutos frotando con fuerza (no es necesario que te hagas daño, como el chino a mí) cada uno de los brazos y las piernas, con unos 30 segundos en cada extremidad es suficiente. También si quieres manos y la zona del cuello y la nuca, es muy agradable.

Si lo haces en la ducha, termina con agua bien fría en los pies por un minuto, eso ayuda a activar todo tu cuerpo y el energético también.

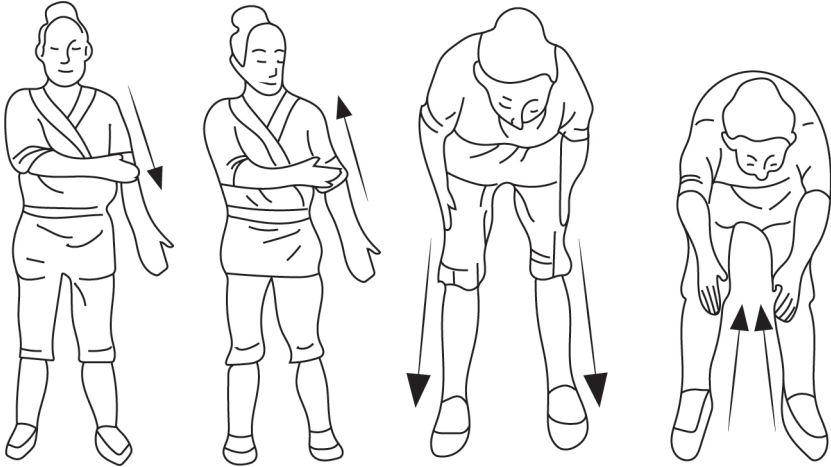
Sencillo de hacer, ¿verdad?

Te invito a que lo integres desde ya cada día y será parte de tu rutina.

Durante el libro te voy a compartir muchas herramientas y verás, además, que no necesitas mucho tiempo extra de tu día, solo unos minutos.

También al final te compartiré una rutina diaria de resumen para que lo tengas muy claro y lo puedas incorporar de manera fácil.

Si quieres puedes probar ahora por 2 minutos, verás que luego tienes una sensación de bienestar y activación.



¿Objetivo/beneficios de este ejercicio?

1. Que tu energía estancada se empiece a movilizar. El mejor momento es a primera hora de la mañana, ya que hemos estado un largo período de inactividad física y necesitamos empezar a activar.
2. Al empezar a movilizar la energía, ayudamos al cuerpo en su capacidad natural de autosanación.
3. Si das terapias o masajes y le haces este previo al cliente, ayudará a que la terapia surta ya más efecto desde el principio.

Si ves mi experiencia en esa terapia que te he contado, tiene varias enseñanzas.

La primera de todas es que a veces lo menos agradable puede ser también bueno. Y eso pasa en muchos ámbitos de la vida.

La segunda enseñanza es que siempre tenemos cosas que aprender en nuestro día a día, tenemos que estar atentos para:

- 1- Ver la enseñanza
- 2- Ponerla en práctica
- 3- Compartirla con los demás

Eso es justo lo que estoy haciendo en este momento con este ejemplo.

Y también por eso te pido esto ahora.

¿Me ayudas tú a compartir *DOMINA TU ENERGÍA* con más personas?

Si a ti te está gustando, más personas deben saberlo también...

Puedes hacer una foto de la portada con tu teléfono y compartirla en tu red social favorita diciendo qué te está pareciendo o simplemente la foto.

**TODO LO QUE
SE COMPARTE
SE INTEGRA**

Javier Robas- Domina tu energía

 **JAVIER
ROBAS**

LA IMPORTANCIA DE ENRAIZARTE

Ya sabemos que existen dos mundos, dos dimensiones. Una física, que es todo lo que normalmente vemos con los sentidos, lo que podemos tocar, lo que consideramos como real.

Luego, existe otro mundo, el no visible, que lo vamos a llamar mundo energético, y en el caso de este libro, cuando me refiero al mundo no visible, hablo de tu mundo energético, de tu vibración y también de las vibraciones que emiten los lugares y las personas con las que convives.

Claro está que existen otras dimensiones en el planeta y otros seres de luz como tú, pero no es objetivo de este libro hablar de ello; primero, porque siempre he pensado que bastante trabajo tengo con dominar mi energía y mundo como para meterme en otros terrenos, y segundo, porque hay personas mucho más especialistas que yo en esa cuestión.

Yo me he convertido en un especialista en dominar mi propia energía para poder vivir con paz interior, dicha y conectar con mi abundancia interior. Y eso realizado de manera constante siempre tiene su impacto en cualquier área de la vida.

Entonces, sabemos que tenemos un mundo visible y otro invisible, el energético.

Es importante que, para trabajar con nuestra energía, estemos también conectados al mundo físico, a la tierra, si no existe la posibilidad de dispersarse demasiado y no estar bien enraizado, como se suele decir en el vocabulario energético.

¿Por qué es importante estar bien enraizado?

Es obvio, porque vivimos en este planeta tierra, porque tenemos muchas labores que cumplir y debemos estar totalmente presentes y conectados a ello.

¿Te ha pasado alguna vez o has conocido a alguna persona que afirme estas cosas?

“La verdad es que me siento desubicado, parece como si fuera de otro planeta”.

“Me disperso mucho y no consigo estar concentrada en mis obligaciones”.

“El dinero es un foco de problemas”.

Podría darte muchas expresiones más, pero creo que se ha entendido.

Cuando una persona hace estas afirmaciones habitualmente, sea en voz alta o que las piense, está afirmando que se siente desubicada en cosas muy relacionadas con el mundo físico y posiblemente le falte “más tierra”.

Tienes que saber que todo tiene solución y que todo se puede corregir, que una persona se haya sentido cuarenta años así no determina que vaya a ser toda la vida así. Hay mucho potencial de cambio dentro de ti.

Yo sé lo que es sentirse totalmente desubicado. En mi primera etapa de vida, hasta los trece años, estaba totalmente desubicado en mi entorno, mi escuela, familia, incluso amigos, no me sentía identificado con la gente.

Mi etapa de primaria fue un auténtico caos para mí, pasaba más tiempo en el pasillo o en el despacho del director que en clase, y para nada me siento orgulloso de eso, simplemente te lo describo.

A partir de los catorce años di un cambio, seguí viendo muchas cosas en el mundo y mi entorno con las que no me sentía identificado, pero entendí que, si quería ser parte del cambio del planeta, no lo conseguiría siendo un niño irresponsable y quejica de todo durante toda la vida.

Entendía que en el mundo físico en el que estamos hay una forma de vivir, y que si quería ser más feliz y contribuir a una sociedad más avanzada lo tenía que hacer desde dentro y desde el amor, no desde fuera y desde el resentimiento.

Empecé a participar en lo que yo llamo:

EL JUEGO DE LA VIDA

Un mundo con muchas posibilidades y con muchas cosas que arreglar, sí.

Unos seres humanos con mucho más amor y sabiduría que lo que demuestran actualmente, por supuesto. Una humanidad con más capacidad de compasión, poder personal y tolerancia de la que estaba viendo.

A esos catorce años vi que, si quería contribuir a cambiar el mundo, tenía que empezar por cambiar mi actitud y mi mundo interior.

También me empecé a interesar por los libros de autoayuda, principalmente en esa época de personas que

habían tenido mucho éxito en su vida partiendo de situaciones muy difíciles.

¿Tiene sentido para ti estar dentro del juego de la vida?

¿O negarse a jugar lo que el universo nos ha puesto delante?

Claro que las reglas del juego no son como nos gustaría a veces, y el juego en ocasiones puede parecer cruel, pero necesitamos estar dentro si queremos que con el tiempo sea todo mejor.

Por otro lado, también se puede ver el vaso medio lleno, y la realidad es que en el mundo moderno en el que vivimos tenemos muchos logros y bendiciones.

Tenemos seres que amamos, la mayoría de los seres humanos comemos varias veces al día. La hambruna en el mundo se ha reducido considerablemente en las últimas décadas.

La esperanza de vida ha aumentado de treinta a más de setenta años en poco más de un siglo.

Mucha gente puede comprar un billete de avión y viajar. Un gran porcentaje de la humanidad tiene acceso a Internet.

La realidad es que el vaso también está medio lleno, hay muchas cosas positivas en este mundo por las cuales sentirse conectado a él.

Y cierto es, el vaso también está medio vacío, es decir, hay otras cosas feas que mejorar.

La conclusión: tenemos que estar dentro del vaso (este mundo) para poder ajustarlo y con el tiempo sentirlo tan lleno que rebose de amor, paz y prosperidad.

Te voy a enseñar durante el libro varias prácticas que te van a ayudar a enraizarte. Aun así, he de decirte que la actitud y determinación de quererlo es un condición necesaria y determinante.

En esta tercera práctica vamos a realizar un ejercicio sencillo para conectar con la tierra, y para ello utilizaremos dos cosas.

1/ Enfocar nuestra atención a los pies: Allí donde va tu atención, va tu energía, y lo pies es la parte de nuestro cuerpo más conectada a la tierra.

2/ Las afirmaciones positivas como método de autosugestión: La autosugestión es uno de los mayores poderes que tenemos los seres humanos.

¿Qué es la autosugestión?

En mi libro *TOCAR EL CIELO* dedico un capítulo entero a hablar de ello y la mejor manera de utilizarla, aquí te voy a dar una sencillas y prácticas indicaciones.

- Es lo que nos decimos a nosotros mismos, consciente o inconscientemente. La idea es utilizarlo de manera consciente para decirnos cosas positivas.
- El poder de la repetición hace que se instale en el subconsciente y termina marcando nuestro destino, por eso a las personas que piensan siempre en lo malo les terminará ocurriendo lo malo.

- Ese poder lo podemos utilizar para cualquier cosa que queramos. Requiere de intención, constancia y emoción, es decir, sentirnos bien cuando lo repetimos, y te voy a enseñar cómo lo hago yo.
- La autosugestión practicada de manera constante es la mejor forma para construir una gran FE en ti. Si te repites una cosa con intención y emoción, un día tras otro, con el tiempo tendrás una fe total de que eso es real. ¿Has escuchado que alguien que repite una mentira muchas veces se la acaba creyendo? ¿Sí? Pues lo mismo pasa con todo, tu subconsciente lo capta como algo real.

Te animo a que leas o repases la revelación 12 del libro *TOCAR EL CIELO*, donde verás este superpoder que tenemos y cómo activarlo al máximo.

Entonces, en esta práctica vamos a utilizar:

- 1- La atención a los pies.
- 2- La palabra, que es una de las energías más potentes que tenemos.

¿Tiene sentido que la palabra es una de las energías más potentes que tenemos?

Piensa que una sola mala palabra le puede amargar el día a alguien, y otra buena palabra puede alegrárselo. Si eso no es potencia energética...

Ahora vamos a...

PRÁCTICA 3. CONECTANDO CON LA TIERRA

Parte 1: Siéntate en una silla, este ejercicio es importante que lo hagas con la planta de los pies tocando el suelo. Si puede ser descalzo, mejor, puedes llevar calcetines o incluso poner algo en el suelo para no enfriarte.

Si estás sin calzado frota con la planta de un pie el empeine del otro por 15 segundos aproximadamente, luego haces lo mismo con el otro pie.

Si, en cambio, estás con calzado, simplemente levanta ligeramente los talones de ambos pies al mismo tiempo, golpeando ligeramente el piso por unos 30 segundos.

Posteriormente llevarás tu atención a la planta de los pies, permanece ahí presente por unos 2 minutos. Recuerda, si en ese tiempo tu mente se va a otro lugar, no pasa nada, tú vuelves a llevarla a la planta de tus pies.

Parte 2: Después de unos 2 minutos con tu atención en las plantas de los pies, dibuja una ligera sonrisa en los labios, este punto es muy importante para que tu sistema energético y emocional lo acepte como algo positivo.

Con esa sonrisa en los labios repites tres veces esta afirmación:

“ME SIENTO TOTALMENTE CONECTADO A LA TIERRA Y FELIZ POR ELLO”.

Con tres veces es suficiente, siempre con la sonrisa en tus labios.

¿Qué trabajamos en este ejercicio?

Primero de todo, la parte física/energética. En el momento que estás llevando tu atención a la planta de los pies, tu energía está yendo a ese lugar, a tierra, te estás enraizando.

Y, segundo, la parte mental/energética con la intención, palabra/pensamiento y emoción.

Las afirmaciones tienen buen efecto, tanto si son solo mentales como si son en voz alta. A mí me gusta ir alternándolas dependiendo del día, te sugiero que igualmente pruebes de las dos maneras.

Beneficios de enraizarte

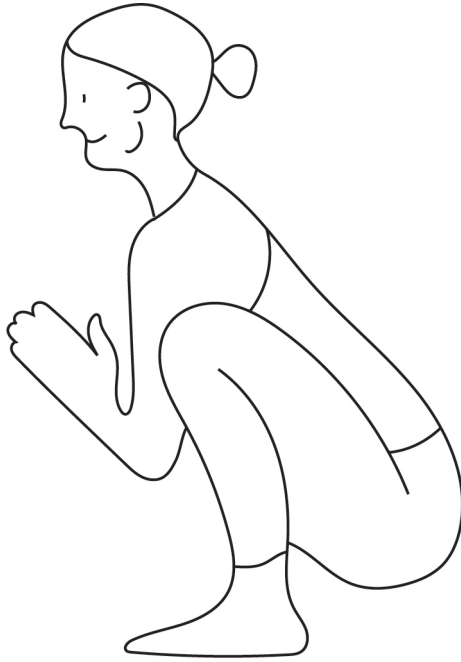
Ya hemos visto la importancia de enraizarse y cómo hacerlo de manera sencilla, ahora te cuento algunas consecuencias positivas de estar bien anclado a tierra.

1. Al estar relacionado con el chakra 1, que interviene en los procesos de autosanación del cuerpo, estarás sentando las bases para fortalecer y/o mejorando tu salud física.
2. Te sentirás más en armonía contigo y el entorno.
3. Llevarás mucho mejor los miedos e incertidumbres.
4. Te ayudará a equilibrar todo lo relacionado con la supervivencia y las funciones básicas. Vitalidad, energía e instinto.

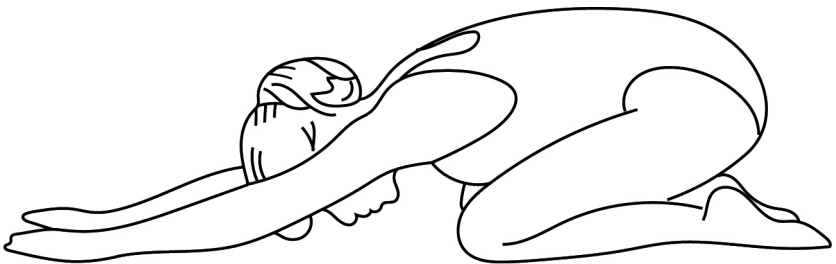
Más Recomendaciones para enraizarte

- **Piedras:** Las piedras y minerales, al ser parte integrante de la madre tierra, son muy efectivas para enraizar. La Turmalina negra es una magnífica opción, además, es protectora energética y no necesita de mucha limpieza como otros cristales.
- **Ir descalzo:** Siempre que puedas anda descalzo, con unos minutos al día puede ser suficiente.
- **Contacto con la Naturaleza:** Siempre que puedas permanece unos minutos en contacto con la naturaleza. Si vives en una ciudad, bastará con estar en un parque o cerca de un árbol y permanecer consciente de ello.
- **Ejercicio físico:** Activa mucho el primer chakra, que nos ayuda a enraizarnos. En cualquier lugar es bueno, al aire libre, en la naturaleza, aún puede ayudar más para esta causa.
- **Práctica de Autoreiki:** En la zona de la barriga, bajo vientre e ingles.
- **Recitar el Mantra LAM:** Es el sonido del primer chakra. Más adelante haremos prácticas para ello y te hablaré en profundidad de cada uno de los chakras.
- **Asanas de Yoga:** Muchas posturas de Yoga fortalecen la conexión con la tierra, te comparto dos muy sencillas, las puedes hacer en casa por un minuto.

Malasana



Balasana (también se llama postura del niño)



Como ves, se trata de dos posturas muy sencillas y muy efectivas. Quizás los primeros días, si tienes poca flexibilidad, pueda costarte un poco estar tan solo un minuto, pero en poco tiempo te será fácil y también podrás alargarlo hasta tres minutos.

Genial, ya me contarás por las redes sociales si lo practicas.

Verás que durante el libro te voy a compartir muchas prácticas, evidentemente no espero que las practiques todas el mismo día, sería imposible.

Al final te daré una rutina básica diaria de muy pocos minutos. Todas las demás prácticas las podrás utilizar cuando lo sientas, quizás unas épocas sientes más utilizar una u otra.

La idea es que esto te sirva también de guía de consulta cuando quieras potenciar energéticamente algo en ti.

En este primer caso, hemos visto variadas y efectivas maneras para sentirte, activarte y enraizarte...

Vamos a por el siguiente capítulo...

¿Sabes? En los años de experiencia que tengo me encuentro con muchas personas que quieren aprender en mi escuela y están muy preocupadas por la energía de su entorno, de esta u otra persona, de este u otro lugar o de esta o aquella situación en sus vidas que les incomoda.

Después de hablar conmigo y empezar a aprender, rápido empiezan a entender que lo que hay que ajustar no es lo de fuera, sino lo de dentro.

Todos tenemos un margen pequeño de influir en lo demás y en los demás. Sí que existe, pero no es muy controlable ni tampoco sabio intentar cambiar el entorno sin cambiarnos nosotros mismos.

En cambio, Sí tenemos un amplio margen de maniobra sobre nosotros, nuestro mundo energético, mental y emocional, con muchas veces también beneficio en lo físico.

En el siguiente capítulo te voy a hablar de cómo entender y realizar esta verdad, de que TÚ tienes un poder inmenso sobre TI, y, cuando ejerces ese poder de transformación en TI, mágicamente tu entorno también se empieza a transformar.

Javier, con tus enseñanzas he conseguido todo esto:

-Mi percepción sobre las cosas. Yo siempre estaba de mal humor, agresiva y a la defensiva, en alerta constante, con gran ansiedad y obsesionada continuamente.

-Descubrimiento de mis facultades mentales, psíquicas e intuitivas desconocidas.

-Sentimiento de no soledad e integración con algo más grande e infinito.

-Conciencia de mi propósito de vida y metas, perseverar en ellas con convicción.

Aunque para mí es todo nuevo, cada vez estoy descubriendo más aspectos sobre el funcionamiento de la energía, mi fuerte intuición, el tema psíquico y el cómo transmitir lo mejor de mí y recuperar mi capacidad creativa, tan importante para mí y mi trabajo (compongo música, canto, bailo, pinto, escribo...).

“Isabel Carpintero García”

CAPÍTULO 2- TODO EMPIEZA Y TERMINA EN TI. TU VIBRACIÓN

En este capítulo vas a conocer un poco más cómo funciona el cuerpo energético, qué son los chakras, el aura y tu vibración.

También te explicaré qué entiendo yo por sanación energética y cuál es la mejor forma desde mi experiencia. Te hablaré de cómo todo esto ya está demostrado científicamente y también verás cómo y por qué podemos con la intención mandar energía a cualquier parte del mundo, persona o situación.

¿Recuerdas el título del libro?

Domina TU energía...

La palabra “TU” no es algo puesto al azar o porque quede bien. La verdad es que en este libro te voy a enseñar

a cómo manejar tu energía, aunque eso pueda y vaya a afectar en positivo también a tu entorno y las personas que te rodean.

Recuerdo cuando empecé con la escuela ReikiEnTuVida, bueno, el primer año se llamó Reikiensucasa, porque no disponía de recursos para alquilar una sala y tampoco podía en mi casa, ya que dejé mi trabajo para dedicarme plenamente a mi pasión y eso me llevó, para reducir gastos al máximo, a ir a vivir de nuevo a casa de mis padres.

La verdad es que fue algo duro para mí, pero tenía muy claro lo que quería y estaba dispuesto a hacer lo necesario.

Si de verdad queremos algo, muchas veces tenemos que pagar un alto precio, y eso a veces se pierde de vista. A mí me tocó hacer muchos sacrificios para poder vivir de mi pasión, por eso yo lo conseguí y otras personas no, ya que no estuvieron dispuestas a hacerlos.

Recuerdo cuando empecé a dar cursos, entonces sí alquilé ya una sala por horas...

Bastantes personas venían con la idea de ayudar a otros con reiki, era muy habitual decir:

“Mi madre tiene dolores y me gustaría ayudarla”.

“Mi pareja padece de ansiedad y creo que si aprendo reiki le va a ir bien”.

“Mi hijo no va muy bien con los estudios y es muy inquieto, ¿crees que el reiki le puede ayudar?”.

Por supuesto que sí a todo, el tema era que tenían el proceso invertido...

Te explico por qué...

¡Si quiero ayudar a otros antes me tengo que ayudar a mí!

Si una persona quiere contribuir a que otra esté mejor energéticamente, tiene antes que experimentar con ella misma, subir su propia vibración.

Es muy importante que, antes de ser canal de otro, seas canal de ti mismo, que antes de canalizar energía con tus familiares lo hayas hecho contigo.

¿Tiene sentido para ti esto?

Es como si un nutricionista te dice que es muy importante una buena dieta, comer gran parte de verduras porque te hará estar más vital y con mejor salud..., y ni él mismo ha probado la verdura y no ha experimentado con la dieta que te propone.

Además de no tener congruencia, no se puede hablar desde la experiencia si uno no experimenta algo consigo mismo.

Por eso tan claro el título del libro y tan claro el título de este capítulo 2:

“TODO EMPIEZA Y TERMINA EN TI. Tu vibración”.

Tu experiencia, práctica y vibración serán determinantes si en un futuro quieres también ayudar a otros.

Por supuesto que podrás, todos los seres humanos tenemos una capacidad de ayuda increíble, y claro que tenemos que utilizarla, cuanto más mejor, pero desde la coherencia y desde el lugar en el que mejor podemos ayudar.

Imagínate si alguien está andando por el campo y se cae en un pozo...

¿Desde dónde podrías ayudarle mejor a subir?

¿Si estás arriba y con una cuerda o si estás abajo con él?

Desde luego que desde arriba y con las mejores herramientas.

Con la energía es igual, necesitas estar elevado vibracionalmente y tener buenas herramientas, si no será complicado poder ayudar de verdad y habrá doble frustración.

Llevo diez años en el mundo del Reiki tradicional “educando” sobre esto, sobre la importancia de experimentar continuamente contigo mismo, y cada vez más y más personas lo están entendiendo y ya está más asentado en el subconsciente colectivo de la comunidad.

De hecho, hoy en día la mayoría de las personas que vienen ya tienen este concepto más claro, vienen diciendo cosas como estas cuando les pregunto:

“Me gustaría aprender para mejorar en esto”.

“Me gustaría tener más paz y, si puedo ayudar a otros, genial”.

“Principalmente quiero aprender para mí y luego también ayudar a otros”.

¡Esa es la idea!

Hay una frase en el libro *Un curso de milagros* que me encanta:

“Si me curo yo, NO solo me curo yo”.

¡Tan real y tan explícita!

Como veremos más adelante, todo está mágicamente unido, y en el momento que empiezas a cambiar tu vibración sin hacer nada más ya estás impactando energéticamente en positivo más allá de ti, a personas y al campo vibracional del planeta.

Quizás tú eres de las personas que dicen:

“Javier, yo tengo muy claro que esto solo lo quiero para mí”.

Eso está genial, ya que tienes claro que todo empieza por ti.

No obstante, si tú te elevas, aunque no quieras estarás ayudando a elevar al mundo, estarás aportando tu granito de arena a un mundo mejor porque tú estarás mejor y eres parte importante e insoluble de este mundo.

¿Piensas de verdad que eres importante para este mundo, el planeta y el universo?

Te puedo asegurar que Sí.

Las casualidades no existen, y si estás aquí es porque eres pieza importante en este rompecabezas de la existencia.

Si no fueras importante no estarías, hubiera nacido otro y no tú.

Además del equilibrio de otros, puedo asegurarte que si experimentas y sigues experimentando contigo verás los beneficios contigo y poco a poco quizás te entran las ganas de compartir. Los seres humanos con buen corazón somos así, queremos que otros también se beneficien de lo que estamos experimentando.

En los próximos capítulos vas a aprender y experimentar con más y más herramientas, muy sencillas, prácticas y, al mismo tiempo, de gran efectividad.

En esto, un gramo de práctica es más importante que un kilo de teoría. No obstante, también es positivo saber. A nuestra mente le va bien tener una mínima idea de cómo funcionan las cosas, y en este capítulo vamos a ver alguno de esos temas interesantes de saber.

LA CIENCIA DICE:

Hoy en día, todavía hay algún sector de la sociedad que asocia el mundo energético a temas esotéricos, pero nada comparado con las décadas anteriores.

Cada vez más personas de todos los ámbitos saben que la energía del cuerpo humano no tiene nada de esotérico, es tan real como el mundo físico, de hecho, más real, solo que nuestros sentidos perciben como más real el mundo físico.

Han pasado miles de personas por mi escuela, y varios centenares que son del mundo médico, científico y más racional.

Sectores de la sociedad que estaban cerrados a estos temas décadas atrás cada vez se están tomando esto más en serio.

Incluso la ciencia experimental hace ya un tiempo que está experimentando con la energía para de manera irrefutable demostrar **que:**

Como somos energía, si llevamos la atención a esa energía con una intención, esa energía se ve afectada, eso es innegable.

No es la intención de este libro darte todos los experimentos y evidencias, ya que necesitaríamos un libro aparte para ello. Puedo decirte que en la web *Pubmed*, que es una revista médica, puedes encontrar varios centenares.

Quiero explicarte algunos muy representativos y curiosos.

LA ATENCIÓN PLENA MODIFICA EL CEREBRO

Hace poco se pensaba que estar presente en nuestra energía tenía unos beneficios claros emocionales, no obstante, hace pocos años se descubrió que también tiene una relación directa en la modificación física.

Quizás estás pensando:

“Ok, pero eso será con años de práctica...”.

NO...

¡En solo ocho semanas!

Mira qué demostró la investigadora Sara Lazar del Hospital General de Massachusetts en los Estados Unidos.

Los beneficios de la meditación modifican el cerebro en dos meses.

Según esta investigación, **la atención plena tiene efectos beneficiosos a muy corto plazo en el cerebro**, ya que ocho semanas de práctica son suficientes para generar cambios visibles en ciertas regiones relacionadas con la memoria. Sara Lazar, del Hospital General de Massachusetts (Estados Unidos), afirmó que “aunque la práctica de la meditación se asocia a una sensación de paz y relajación física, quienes la practican sostienen que **tam-**

bién provee beneficios cognitivos y psicológicos que continúan a lo largo del día, tras finalizar la sesión”.

La especialista agregó que su estudio demuestra que **“los cambios en la estructura cerebral parecen explicar algunas de las mejoras que genera la meditación y avala que las personas no se sienten mejor simplemente porque están más relajadas”.**

Sus conclusiones fueron publicadas en la revista *PsychiatryResearch: Neuroimaging*. **La meditación es una anti-gua técnica oriental** que consiste en concentrar la atención en un pensamiento interno o punto externo, como la punta de la nariz.

Los meditadores intentan mantener este foco el mayor tiempo posible, de manera que cuando lo pierden vuelven a trasladar su atención a este punto elegido. Como informa <http://www.neomundo.com.ar/>, **Lazar trabajó con quince participantes que tomaron clases semanales y practicaron la meditación en sus hogares durante dos meses.**

Los voluntarios anotaron cuánto tiempo meditaban por día y **los investigadores tomaron imágenes cerebrales** mediante la técnica de resonancia magnética funcional, tanto de ellos como de un grupo control que no realizó ningún tipo de meditación.

Otro estudio concreto, publicado por el periódico *Psychoneuroendocrinology* (Psiconeuroendocrinología), investigó los efectos tras un día de práctica intensiva de meditación y pensamiento positivo, enfoque consciente y otras técnicas.

Hubo dos grupos:

1: Personas que meditaban habitualmente.

2: Personas NO entrenadas en la meditación a las cuales les proponían hacer actividades tranquilas, no específicamente meditativas.

Tras ocho horas de ejercitación, el primer grupo mostró diferencias genéticas y moleculares en su organismo, que incluyeron la reducción de los genes que promueven inflamaciones.

“Según nuestro conocimiento, este es el primer trabajo que muestra alteraciones rápidas en la expresión genética de sujetos asociados a la práctica de la meditación mindfulness, entre muchas otras disciplinas que ayudan a lograr vivir mejor”, dice el autor del estudio, Richard J. Davidson, fundador del Centro para la Investigación de Mentes Saludables y profesor de psicología y psiquiatría en el William James and Vilas, de la Universidad de Wisconsin-Madison, Estados Unidos.

“Lo más interesante es que los cambios se observaron en los genes que son los objetivos actuales de los fármacos antiinflamatorios y analgésicos”, dice Perla Kaliman, el primer autor del artículo e investigador en el Instituto de Investigación Biomédica de Barcelona, España (IIBB-CSIC-IDIBAPS), donde se llevaron a cabo los estudios.

¿Te das cuenta?

¿Y qué es la meditación? ¿Qué es el *mindfulness*?

Atención plena, llevar tu energía a un punto concreto. DOMINAR TU ENERGÍA.

A mis alumnos siempre les digo que tienen que convertir su sanación en una meditación, y que la meditación con intención también se convierte en una sanación.

En breve te voy a hablar más de este aspecto Meditación/sanación.

Ahora quiero hablarte algo más de lo que dice la ciencia sobre el trabajo con la energía...

Iremos viendo las prácticas más potentes para concentrar la energía y también para manifestar en el mundo físico. Algunas serán de presencia y en otras utilizaremos el poder del pensamiento, la vibración, la palabra y la intención, con frases, mantras, sonidos...

Mira lo que dice la ciencia respecto a esto.

En el volumen *Mentes Creadoras* te hablé algo de ello, aun así, en este punto hay que recordarlo.

EL PODER DEL PENSAMIENTO Y LA PALABRA

Todavía hay personas escépticas que dudan del verdadero poder del pensamiento.

Mucha gente ya entiende, y es lógico, que si en tu vida tienes constantemente pensamientos positivos te sentirás mejor y si tienes continuamente pensamientos negativos te sentirás peor.

Como digo, a esta conclusión entiendo que han llegado la mayoría de las personas, pero aún subestiman el verdadero poder del pensamiento, que va mucho más allá.

El pensamiento tiene el poder de prevenir enfermedades, curar o mejorar enfermedades ya diagnosticadas, así como hacernos prosperar en todas las áreas de nues-

tra vida. Además de la salud, nos ayuda a tener mejores relaciones, a progresar en nuestra profesión, a mejorar nuestra economía y a sentirnos más en paz y realizados. **El pensamiento tiene el poder literal de CREAR y TRANSFORMAR NUESTRA VIDA.**

La realidad es que el pensamiento tiene la capacidad de CREAR tanto dicha y felicidad como sufrimiento y hasta enfermedades.

Quizás puedes pensar que esto lo digo yo y otras tantas personas que opinan lo mismo, pero esto va mucho más allá de lo que yo y otros opinemos. Esto no es solo una opinión o forma de entender la vida, esto es una evidencia empírica que la física moderna se ha encargado de demostrar en muchas ocasiones.

Investigadores del departamento de fisiología de la Universidad de Columbia (USA) en sus experimentos demostraron que con **SOLO UN MINUTO de pensamientos negativos y autodestructivos era suficiente para alterar la capacidad inmunológica del ser humano.**

¿Te imaginas? Con solo un minuto de pensamientos negativos podemos bajar nuestras defensas, ¿y qué pasa si nuestras defensas se mantienen bajas por mucho tiempo?

Evidentemente que es mucho más probable que enfermemos...

Por otro lado, el Dr. Carl Silmonthon, investigador de oncología de la Universidad de Harvard, tiene evidencias clínicas y estadísticas de cómo actitudes pesimistas y derrotistas hacen que proliferen con mayor fuerza células cancerosas y se formen tumores.

La BUENA NOTICIA, como ya he dicho, es que si utilizamos el pensamiento positivo tiene resultados igual de impactantes en nuestro organismo.

El Dr. Martín Seligman, autor del libro *La felicidad verdadera*, **demuestra con argumentos claros y abundante investigación científica** cómo personas optimistas y con constantes pensamientos positivos han superado graves enfermedades, tragedias personales y situaciones conflictivas pensando positivamente; cuando todo se derrumbaba a su alrededor, ellos consiguieron levantarse y salir más fuertes y sabios de esa situación.

Por otro lado, la física cuántica nos ha demostrado que todo es energía (la materia es energía condensada), el pensamiento también es energía, y esta está continuamente cocreando la realidad que vivimos. Estar pensando constantemente en determinadas cosas va cargando el campo cuántico de esa energía y se producen lo que llaman fenómenos de alteración de posibilidades, es decir, cambio de nuestra realidad cotidiana.

De hecho, los investigadores de partículas subatómicas saben perfectamente y lo han demostrado de manera empírica una y otra vez que sus pensamientos afectan el resultado de los experimentos.

En el primer tomo de la Saga *CREADORES DE PROSPERIDAD*, te hablé de los experimentos de Masaru Emoto y de cómo el pensamiento y la palabra tenían un efecto positivo o negativo en la estructura del agua dependiendo de la calidad de esos pensamientos o palabras.

El mismo Masaru Emoto hizo otros muchos experimentos. Uno muy interesante y curioso fue con arroz.

El Sr. Emoto puso arroz en tres recipientes de vidrio y los cubrió con agua.

Te cuento qué hizo todos los días durante un mes con cada uno de los recipientes:

Recipiente 1: Todos los días le decía la palabra “GRACIAS”.

Recipiente 2: Todos los días le decía “Eres un Idiota”.

Recipiente 3: Lo ignoraba constantemente.

¿Qué pasó después de un mes? REVELADOR...

El arroz que había sido agradecido empezó a fermentar, desprendiendo un fuerte y agradable aroma.

El arroz del segundo recipiente, al cual insultaba, se puso negro, y el arroz del recipiente que fue ignorado se empezó a pudrir.

¿Has visto cómo afecta una sola palabra a un grano de arroz?

¿Has visto el daño que podemos hacer a alguien con nuestras palabras?

¿Y el bien que podemos hacer?

¿Y en los niños que están en etapa de crecimiento?

Sabemos que en esas edades todo lo que se escucha se graba en el subconsciente de manera más fácil.

Seguro que, si todos los padres fueran más conscientes del poder que ejercen sus palabras sobre sus hijos, tendríamos un mundo mejor, con adultos más sanos y equilibrados.

Aún quiero ir un poco más lejos, ¿sabes que cuando tienes un pensamiento o palabra en positivo con alguien también te estás beneficiando TÚ de eso?

Hemos visto que los pensamientos o palabras son energía. Si tú tienes un pensamiento o una palabra fea, tiene una energía baja y, aunque se lo estés diciendo a otro, tú te estás “bañando” con esa energía.

Si, por el contrario, lo que dices es positivo y agradable, te estás “bañando” con esa energía de alta vibración tú también, aunque se lo estés diciendo a otra persona.

Esto es lo que significa que TODOS SOMOS UNO. Es imposible que le hagas algo a alguien, bueno o malo, y que tú no te veas afectado, pero, además, como la física cuántica dice, también se ve afectado el campo cuántico porque el efecto va más allá de solo tú y la otra persona.

Todas las filosofías o religiones siempre han dicho que el trabajo interior empieza por uno mismo, y ahora desde la ciencia también podemos ver la razón de esa idea: la capacidad que tengo como individuo de afectar en mi entorno y el mundo.

Todo esto me fascina, espero que a ti también.

Y verás lo que viene ahora.

Porque hay también otras preguntas...

¿Solo afectamos a lo que tenemos cerca, solo a nosotros?

¿O energéticamente podemos ejercer cambios en personas de cualquier otra parte del mundo?

Antes de darte referencias científicas sobre eso, quiero que entiendas el efecto mariposa.

EFEECTO MARIPOSA

Un antiguo proverbio chino dice:

“El leve aleteo de las alas de una mariposa se puede sentir al otro lado del mundo”.

La sabiduría ancestral ya sabía que todo cuanto hay en el universo está conectado entre sí, cosa que ya ha confirmado la física cuántica hace décadas.

También el matemático y meteorólogo Edward Lorenz habló de que el aleteo de un insecto en Hong Kong puede desatar una tempestad en Nueva York.

Son enseñanzas ancestrales y teorías modernas que parecen converger en que hay algo en el universo que nos une y que desde un lugar físico podemos afectar a otro lugar físico totalmente distanciado en espacio.

Estas conclusiones nos pueden dar una idea de por qué funciona esto que te cuento ahora...

SANACIÓN A DISTANCIA

Recuerdo cuando empecé con el Reiki, la verdad es que era muy escéptico y entré porque tenía unos niveles muy altos de estrés, necesitaba ayuda, y ya sabes que cuando uno lo está pasando mal se agarra a lo que sea.

Yo era escéptico, pero estaba abierto a probar, así que hice el nivel I y pronto empecé a notar beneficios, me sentía más tranquilo cuando me hacía autoreiki.

Es cierto que no se transformó mi vida de la noche a la mañana, eso fue con el tiempo de práctica, pero sí es cierto que desde el primer momento sentía algunas sensaciones de paz.

Una vez me puse a ver el temario del nivel II, vi que estaba el reiki a distancia, y pensé...

“¿Qué será eso?”.

Cuando vi que podías enviar energía a personas que estaban en cualquier otra parte del mundo, pensé:

“¡Vaya rollo! Que yo me ponga las manos encima, me relaje y me sienta mejor, vale, me lo creo porque lo estoy experimentando, pero que pueda ayudar a otra persona a miles de kilómetros, eso sí que me cuesta creerlo”.

Tenía una mezcla de escepticismo, curiosidad y apertura por dejarme sorprender por la vida.

Total, si alguien tan mental, inteligente y científico como Albert Einstein había dicho:

“La Mente es como un paracaídas, solo funciona si se abre”.

Así que me abrí a la experiencia, hice el segundo nivel y, por supuesto, experimenté con el Reiki a distancia con sorpresas muy positivas.

Ya no necesitaba creer, lo estaba experimentando yo mismo.

De todas formas, mi mente racional algunas veces me hacía dudar. Si con alguien no funcionaba todo lo bien que esperaba, entonces decía:

“Claro, la otra vez fue pura casualidad”.

Seguí practicando, luego ya con mis pacientes, alumnos y familiares de mis alumnos.

Y aunque la verdad es que no todo funciona siempre, también era una total verdad que muchas veces funcionaba, y muy bien. Había más veces que funcionaba muy bien, otras bien y en otras ocasiones no reportaba beneficios.

Luego entendía que la energía que mandas SIEMPRE llega, pero luego el poder de autosanación de las personas se activa más o menos, y eso ya no depende del que manda la energía, sino de muchos factores que no dependen del sanador.

Por un lado, ya había comprobado conmigo y con muchas otras personas estos efectos positivos, ya no necesitaba entender para que funcionara, pero que no necesitara entender no significaba que no me gustara entender, así que investigué lo que yo estaba experimentando de sanación a distancia...

¿Había literatura científica?

La verdad es que gran parte de la ciencia en el último siglo se ha dedicado más a buscar medicamentos que mane-

ras naturales, aun así, en la comunidad médico/científica siempre ha habido personas valientes y que han querido buscar y encontrar por lugares más naturales.

Y, por suerte, hay centenares de estudios sobre la sanación a distancia, ahora te voy a compartir dos ejemplos:

1/ Una de las áreas más estudiadas por la física moderna es la influencia remota, y para ello se han hecho numerosos estudios de curación a distancia.

Se han llevado a cabo más de ciento cincuenta estudios, unos con más rigor científico que otros. Uno de los mejores diseñados y con más rigurosidad fue el realizado por la doctora Elisabeth Targ. Durante el mayor crecimiento del sida en la década de los 80, diseñó un riguroso experimento en el que se comprobó que cuarenta experimentados sanadores a distancia de distintos lugares de Estados Unidos consiguieron mejorar notablemente la calidad de vida y el estado de salud de pacientes terminales de sida, sin ni tan solo haber estado presencialmente con ellos. Lo revelador de este estudio es el verdadero poder de la INTENCIÓN más que de la técnica, ya que cada uno de los sanadores utilizaba técnicas diferentes, lo único que todos tenían en común era su amplia experiencia y la INTENCIÓN que a todos los unía: querer ayudar a los pacientes de sida.

2/ También con sanadores, el físico de la Universidad de Stanford William Tiller construyó un curioso dispositivo para medir la energía generada por los terapeutas. El equipo desprendía un chorro constante de gas y registraba el número exacto de electrones emitidos con la descarga. Cualquier aumento de voltaje sería captado por el contador de pulsaciones.

En este experimento, el Dr. Tiller pidió a sus voluntarios (sanadores) que colocaran las manos a unos 15 centímetros de su dispositivo y que tuvieran una intención mental enfocada en aumentar el recuento.

Hicieron más de mil experimentos y, en la gran mayoría, Tiller comprobó que durante la intención el número de pulsaciones registradas aumentaba en cincuenta mil y permanecía en ese nivel durante cinco minutos. Estos resultados se repetían también cuando los voluntarios se separaban de la máquina y mantenían la intención.

¿Qué te parecen todas estas evidencias?

Como ves, el tema energético no es nada esotérico, es tan real como cualquier otra cosa que ves...

Visto esto, vamos a entender más cómo funciona la energía en nosotros.

EL YIN Y EL YAN

Mi intención es explicarte conceptos del mundo energético con tres premisas claras:

1. Fáciles de entender

Tan fáciles que, si nunca has escuchado o no lo integraste del todo, ahora puedas comprenderlo perfectamente.

2. Originales

Explicártelos de una manera original y con diferentes ejemplos para la mejor asimilación.

3. Prácticos

Que tengan una aplicación práctica en tu vida, es decir, que no sean solo para saber, sino para aplicar; que no sean para acumular información, sino para expandir sabiduría.

Que no sean para sentirte más intelectual, sino para sentirte más feliz.

Que no sean para agrandar el ego, sino para expandir el corazón.

Vamos con el Yin y el Yan:



Para entender este término tenemos que comprender que vivimos en un mundo dual.

¿Qué significa un mundo dual?

Que todo tiene su opuesto y que una parte existe gracias a que está la parte opuesta. Te voy a dar algunos ejemplos.

Hay noche y día, sabemos que la noche existe porque conocemos el día.

La vida y la muerte, sabemos que hay muerte porque hay vida y viceversa, la una sin la otra no pueden existir.

En la vida podemos catalogar las cosas por positivas o negativas, agradables o desagradables.

Está lo bueno y malo, lo frío y caliente, lo blanco y negro, lo masculino y femenino, lo fuerte y flojo.

Y así podría seguir, pero creo que se entiende lo suficiente...

En nuestro cuerpo energético también hay esa dualidad...

Te lo voy a presentar como dos partes de ti, las dos existen en ti, son parte de ti y muestran cómo tú te manifiestas a cada momento, y no hay una mejor que la otra, las dos son necesarias en ti.

Precisamente lo que buscamos en el trabajo energético es equilibrar esas dos partes de ti, que una no predomine por mucho tiempo a la otra. Esas **partes de ti y que tienes que tener contentas son...**

El Yin y el Yan.

YIN

Hace unos años tenía una compañera de trabajo que se llamaba Marta, concretamente era una asesora comercial que tenía a mi cargo.

Marta era una chica muy dulce, sensible, tenía una habilidad especial y natural para ser agradable con las personas. Ciertamente los potenciales clientes la escuchaban y a ella le era muy fácil conseguir presentaciones y ser escuchada.

A Marta todo le iba bien hasta que tenía que decirle al cliente que había que tomar la decisión de compra.

En esos momentos carecía de la fuerza suficiente para cerrar la venta, el cliente le decía que se lo tenía que pensar y a ella le costaba mucho hacer un seguimiento efectivo.

En definitiva, la dulzura y suavidad que le estaban funcionando muy bien en algunos momentos, le perjudicaban en otras tareas muy determinantes de su trabajo...

¿Has conocido a este tipo de personas que a todo dicen que Sí?

Esas personas que por “no molestar” no saben plantarse y de manera asertiva decir lo que toca.

¿Uno puede educar a sus hijos diciendo a todo que Sí?

En la vida es tan importante saber decir que sí, como saber decir que NO.

Marta tenía una energía muy YIN...

La energía Yin es muy suave, amorosa, agradable.

La Energía Yin en nuestro cuerpo también puede suponer más contemplación, más escucha y recogimiento, menos acción y más pasividad.

En nuestra estresante sociedad actual, potenciar nuestro lado Yin de verdad es importantísimo.

La energía Yin es una energía más femenina y en la sociedad actual, en la que predomina una energía masculina, es muy necesaria la energía YIN.

Es la energía femenina del cuidado, que en los orígenes de nuestra historia se encargaba principalmente de cuidar a los hijos mientras el hombre salía en busca del alimento.

Continuando con Marta, su energía Yin era una bendición...

¿Cuál era el único problema?

Que no había equilibrio con el...

YAN.

En esa empresa, a mi cargo tenía a otro comercial, Juan...

Juan tenía mucha dificultad para conseguir presentaciones, aunque educado y cordial, no tenía la dulzura y amabilidad de Marta, realmente Juan era bastante directo.

Ciertamente Juan conseguía muchas menos presentaciones que Marta, pero, al contrario que ella, tenía un porcentaje muy alto de cierres de ventas cuando presentaba.

Juan, una vez tenía que cerrar el pedido, lo hacía sin problema, si tenía que dar plazos de decisión al cliente lo hacía y tomaba la iniciativa para cerrar el trato.

Realmente Juan tenía una potente energía YAN.

De enfoque, decisión, fuerza y claridad.

La energía Yan en nuestro cuerpo energético también se puede percibir en energía **masculina, de fuerza, la claridad creadora y generadora.**

Es la energía masculina que se tenía que encargar de ir con fuerza a buscar el alimento y luchar si fuera necesario...

Aunque pueda parecer, el Yin y el Yan, según lo entiendo yo, no son opuestos, sino complementarios.

En la sociedad actual, donde los roles de hombres y mujeres tienden a igualarse, es más necesario que nunca el complemento y equilibrio del Yin y el Yan.

Uno podría pensar...

Podríamos tener una Marta dulce y agradable para conseguir las visitas y un Juan fuerte y directo para cerrar las ventas, y ciertamente es una buena opción.

También es una excelente opción que en Marta no predomine solamente el Yin, y que Juan, manteniendo su Yan, despierte también su Yin.

Una de las claves para Dominar tu Energía es también que sepas estar equilibrado con esas dos partes dentro de ti, y que en ciertos momentos predomine una u otra dependiendo de lo que requiera el momento.

¿Cuándo quieras relajarte y descansar qué querrás?

¿Cuándo quieras activarte y crear con potencia qué querrás?

Esa es la cuestión, el camino del medio, el equilibrio y adaptarnos en cada momento a lo que toque.

Todo el trabajo de sanación y equilibrio energético debería buscar el equilibrio del Yin y Yan, y la mayoría de técnicas que te voy a ir enseñando ayudarán a ello.

En este momento quiero compartirte también algunos alimentos que son más Yin y otros que son más Yan.

ALIMENTOS YAN

- **Yan Excesivo:** sal cruda, cerdo, huevos, ternera y quesos maduros.
- **Muy Yan:** aves de corral, mariscos y pescado azul como el atún, el salmón y el pez espada.
- **Yan moderado:** pescado blanco como el rape, la merluza o el lenguado, pan integral, sal marina no refinada, miso, salsa de soja y algas.
- **Yan ligero:** cereales (arroz, avena, trigo, centeno, trigo sarraceno, quinoa, amaranto, etc.), judías azuki, zanahorias y arándanos.

ALIMENTOS YIN

- **Yin ligero:** cebollas, rábano rojo, coliflor, brócoli, col, mostaza, puerros y acelgas.
- **Yin moderado:** legumbres, pepino, apio, guisantes, setas, tofu, tempeh, remolacha, manzana, melón, albaricoques, sandía, uvas, naranjas, mandarinas, limones, almendra, nueces y malta de cebada.

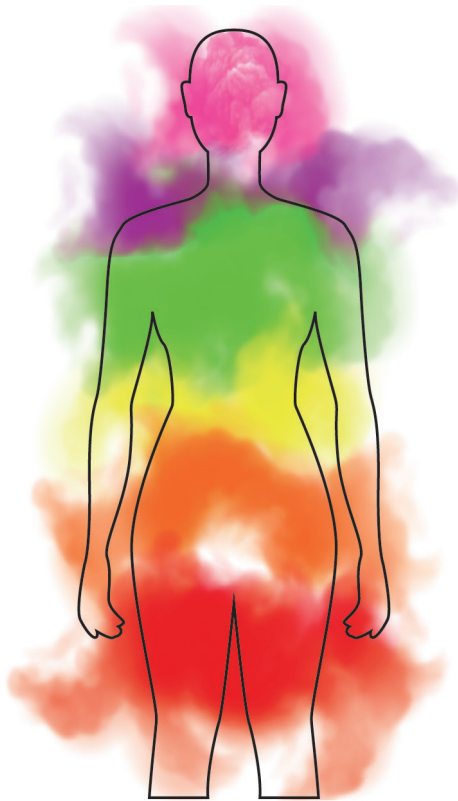
- **Muy yin:** pan refinado, pastas y pasteles, tomate, patatas, berenjena, pomelo, plátano, piña, pimientos, espinacas, especias, miel, anacardos, queso fresco, yogur y mantequilla.
- **Yin Excesivo:** azúcar blanco, alcohol, drogas, cafeína, edulcorantes artificiales y conservantes.

Estas referencias te servirán de ayuda si quieres que tu alimentación te ayude en el equilibrio del Yin y el Yan.

Sabemos que el equilibrio en la dieta es fundamental, también sabemos los alimentos que hay que intentar evitar de manera habitual, como el azúcar blanco, el pan refinado o las carnes grasas.

Dicho esto, según tu momento y naturaleza, quizás en algunas ocasiones puedes utilizar la alimentación para equilibrar el lado que necesites.

EL AURA HUMANA



Hemos dicho que todo es energía, y nuestro cuerpo físico también.

Alrededor de nuestro cuerpo físico hay un campo electromagnético que es parte de nosotros y que puede ir de dos a incluso cuatro metros o más.

¿Te ha pasado que estés cerca de alguien y ya te dé mala vibración?

Y seguro que también que al estar cerca de alguien sin mediar palabra te has sentido en paz y bien.

Eso en gran parte es por la energía del aura de esa persona.

Podemos utilizar estos dos nombres para hablar de lo mismo:

Aura y Campo electromagnético.

¿Pero esto existe? ¿Se puede ver?

Hace siglos que los Vedas hablaban y conocían estos aspectos.

Hace décadas ya se creó la famosa Camara Krilian, que podía hacer fotografías y captar el aura.

Después de muchos años y especulaciones, la ciencia también ha demostrado que los seres humanos estamos rodeados por un aura, que ha sido bautizada como **exposoma humano**.

El término científico se usa para describir **la nube personal de microorganismos, elementos químicos y otros compuestos** que, en efecto, rodean nuestros cuerpos y van siempre con nosotros.

El **exposoma** es el centro de un estudio realizado por un grupo de científicos de la Universidad de Stanford, California, EE. UU. El estudio publicado en la revista *Cell* demuestra que se pueden medir los niveles individuales de los elementos del ambiente a los que está expuesta cada persona.

Por otro lado, investigadores españoles de la Universidad de Granada en el año 2012 descubrieron que la capacidad

de ver el aura de las personas es un fenómeno neuropsicológico denominado sinestesia.

Estas personas “mezclan los cinco sentidos al tener más **interconectadas las áreas del cerebro** encargadas de procesar cada uno de los estímulos, de forma que son capaces de ver o paladear un sonido”, según explica la nota de prensa de la universidad española.

En un artículo publicado en la prestigiosa revista *Consciousness and Cognition*, los profesores del Departamento de Psicología Experimental de la Universidad de Granada, Óscar Iborra, Luis Pastor y Emilio Gómez Milán, han ofrecido, por primera vez en el mundo, una **explicación científica** al fenómeno esotérico del aura, el campo energético de radiación luminosa multicolor que rodea a las personas a modo de halo y que resulta invisible para la gran mayoría de los seres humanos.

Como hemos visto, investigaciones científicas prueban que todos los cuerpos, animados o inanimados, emiten una radiación sutil a la que denominamos Aura.

La famosa cámara Krilian que fotografía el aura fue reconocida por la Academia de las Ciencias Médicas de Moscú. Hoy las técnicas fotográficas se han modernizado y la fotografía del aura se puede ver de forma más precisa con la bioelectrografía.

El aura cambia constantemente de color y de tamaño, dependiendo del estado en ese momento de la persona, físico y emocional, por lo que es importante no extraer conclusiones de una sola fotografía.

El aura de una persona saludable será brillante y con colores intensos, en cambio, en individuos enfermos será de colores apagados y sombríos. Las pruebas realizadas muestran que cualquier dolencia se manifiesta antes en el campo áurico que en el cuerpo físico.

Casi todos los investigadores están de acuerdo en la existencia de siete estratos de campo áurico. Dependiendo del estado y relajación de la persona serán más o menos extensos.

Entonces, ¿por qué tengo que saber del aura?

¿En qué me influye a mí?

¿Según cómo tenga el aura me puedo sentir mejor o peor?

¿El aura de otros me puede afectar a mí?

¿Qué puedo hacer para mantener bien mi aura?

Demasiadas preguntas para no ser respondidas, así que vamos a por las respuestas para entender y atender con diligencia este tema tan importante en nosotros.

¿Entonces por qué tengo que saber del aura?

Para mejorar algo, tenemos que tomar consciencia de ese algo. Aunque no es necesario ni importante que veas el aura, sí que es importante y necesario que sepas cuidártela.

A veces me sorprende cómo personas pueden estar tan interesadas en ver al aura y hagan tan poco por mantenerla con una alta vibración.

Hay unas pocas personas que tienen la capacidad natural de ver el aura, y también es cierto que todo el mundo con dedicación, ejercicios y práctica puede llegar a verla.

La realidad es que a mí nunca me ha interesado especialmente dedicar tiempo en aprender a verla, sino más bien en cómo poder mantenerla limpia y potente.

¿En qué me influye a mí el aura?

Tener un aura luminosa y bonita te influye directamente en tu nivel vibracional, y obviamente también ayuda a sentirse mejor a todo el que se acerca a ti.

Tus relaciones mejoran y al mismo tiempo, por ley de atracción, atraerás a personas con auras luminosas también.

¿Según cómo tenga el aura me puedo sentir mejor o peor?

Por supuesto que sí, un aura gris te hará estar gris, un aura colorida te ayudará a estar alegre y en armonía.

Además, una cosa está unida con la otra y se retroalimentan. Si estás triste o te enfadas el color de tu aura se oscurecerá, por otro lado, si estás con alguien alegre o te dan una noticia que te entusiasma te pondrás contento y también se reflejará en los colores vivos de tu aura.

¿El aura de otros me puede afectar a mí?

Rotundamente sí...

Dime con quién vas y te diré quién eres.

Ese dicho popular y sabio también es aplicable al campo electromagnético que te rodea.

Si vas con personas con energías densas, tu energía se verá afectada también, primero la del aura y seguidamente la del cuerpo físico.

En este punto también tenemos que ser prudentes y no responsabilizar únicamente a los demás de nosotros mismos.

Aunque en un momento determinado y de manera puntual te veas expuesto a personas con auras grises, si tú estás poniendo en práctica lo de este libro no te afectará, a no ser evidentemente que la exposición sea permanente y prolongada.

En cualquier caso, tendrás que intentar no permanecer en este ambiente por meses o años. Y en el caso de que exista cualquier circunstancia que humanamente te impida salir ahora, sin duda estas prácticas de *Domina tu energía* te ayudarán a que te influya mucho menos.

¿Qué puedo hacer por mantener bien mi aura?

Ahora te voy a compartir dos técnicas que te ayudarán a mantenerla en orden.

Antes quiero darte una serie de recomendaciones prácticas que podrás utilizar también en el día a día.

SIETE RECOMENDACIONES PARA UN AURA RADIANTE

1. Practica Autoreiki, yoga y/o meditación.
2. Dúchate cada día, el agua es una gran purificadora del aura.
3. Juega como un niño todo lo que puedas, el juego fortalece la alegría, y la alegría da brillo a tu aura.
4. Permanece lo más cerca posible de personas positivas.
5. Haz cosas que te apasionen.
6. Ten contacto con la naturaleza, esa vibración contagia en positivo tu campo electromagnético.
7. Pasa tiempo con tu gato, él te ayudará a purificar las energías densas que pueda haber en tu campo áurico. Aunque tu gato te pueda ayudar no vayas a él solo para eso, también le gustará que tú tengas una alta vibración y se la transmitas.

Por otro lado, debes tener en cuenta que las emociones negativas como el enfado, incluso después de irse, pueden permanecer en tu campo áurico si no haces nada por quitar esa energía.

Imagínate que te enfadas con alguien, eres humano, puede pasar eso...

Después del enfado te vas a dormir, esa energía estará toda la noche rondando por tu aura.

Las horas de descanso, las que el cuerpo físico y energético utilizan para reponerse y sanar, se estarán viendo afectadas por una energía densa como la del enfado.

Entonces, te digo lo mismo que a mis alumnos:

Puedes enfadarte (no mucho por eso), lo que no deberías es irte a dormir con la energía del enfado dando vueltas alrededor de ti.

“Entonces, ¿qué hago?”, te estarás preguntando.

La respuesta es esta técnica de 2-3 minutos del Reiki tradicional japonés.

KEN'YOKU (BAÑO SECO O BARRIDO)

Esta es una técnica para limpiar el campo áurico y la propia energía interna.

Es una técnica muy efectiva para emociones negativas muy recientes, como un enfado. En este caso estarás de 3 a 5 minutos.

Hiroshi Doi, el maestro que introdujo el Ken'yoku en Occidente, dijo que esta técnica limpia tanto energéticamente como una ducha, pero sin utilizar el agua.

Aquí te voy a detallar el paso a paso.

PREVIO: Coloca las palmas de las manos encima de los muslos mirando hacia arriba. Lleva tu atención a las palmas y siente esa parte de tu cuerpo (unos 30 segundos).



SECUENCIA 1

1. Coloca la mano derecha sobre el hombro izquierdo y recorre la mano (con la palma vuelta hacia ti) en diagonal hasta la cadera derecha, mientras haces la respiración hado (emitiendo el sonido “haaaaa...”, alargándolo lo más que puedas en la exhalación). Este ejercicio es para purificar el aura, así que debes colocar las manos a una corta distancia del cuerpo, unos 5 centímetros.
2. Coloca la mano izquierda sobre el hombro derecho y repite el mismo proceso del punto 1, pero en dirección a la cadera izquierda.
3. Repite nuevamente el punto 1. Coloca el brazo izquierdo extendido hacia el frente, a la altura del hombro; luego coloca la palma de la mano derecha sobre el hombro izquierdo y deslízala a lo largo del brazo hasta la punta de los dedos mientras haces la

respiración hado (emitiendo el sonido “haaaaa...”). Este ejercicio es para purificar el aura, así que debes colocar las manos a unos 5 centímetros.



SECUENCIA 2

1. Coloca el brazo izquierdo extendido hacia el frente, a la altura del hombro; luego coloca la palma de la mano derecha sobre el hombro izquierdo y deslízala a lo largo del brazo hasta la punta de los dedos mientras haces la respiración hado (emitiendo el sonido “haaaaa...”). Este ejercicio es para purificar el aura, así que debes colocar las manos a unos 5 centímetros.
2. Coloca el brazo derecho extendido hacia el frente, a la altura del hombro; luego coloca la palma de la mano izquierda sobre el hombro derecho y haz lo mismo que en el punto 4.
3. Repite nuevamente el punto 4.



POR ÚLTIMO, coloca ambas manos sobre los muslos y deja fluir la energía.



Ken'yoku es suficiente una vez cada secuencia de tres movimientos. No obstante, si sientes que necesitas más tiempo puedes hacerla de 3 a 5 minutos.

VISUALIZACIÓN CREATIVA

Sabemos del poder de la visualización, incluso ha sido utilizado en sanaciones de enfermedades graves en niños pequeños, ya que ellos son muy receptivos a la hora de imaginar.

Los adultos también nos podemos beneficiar del poder de la visualización, ya que si algo ocurre en nuestra mente también ocurre en nuestro cuerpo energético.

Para la protección del aura es precisamente muy efectiva la visualización con intención.

En este punto quiero que sepas que no tienes por qué preocuparte de si logras ver más o menos la imagen, lo realmente importante es la intención.

En el momento que yo te diga, piensa o imagina una luz blanca, si ese pensamiento está en ti, ya surge el efecto deseado de que esté en tu mente, no es determinante que lo puedas ver mejor o peor.

Ten en cuenta que hay personas más o menos visuales, pero todas se pueden beneficiar de este tipo de práctica.

Sí es importante que lo hagas desde el bienestar, es decir, que estés en relajación y sin distracciones.

Aquí te voy a describir el proceso y también puedes hacerla siguiendo mi voz en el área exclusiva de lectores.

PRÁCTICA VISUALIZACIÓN CREATIVA PROTECCIÓN ÁURICA

EMPEZAMOS

1. Cinco Respiraciones profundas

Este paso es importante, ya que ayudarás a relajar tu cuerpo y mente con el objetivo de que la práctica sea más efectiva.

Inhalas lento y profundo por la nariz y sacas el aire lento por la boca. Siempre sin forzar y sin intentar ir más allá de lo que en este momento tu experiencia te permite.

Puede estar bien 3-5 segundos de inhalación y entre 3-5 segundos de exhalación. Si puedes de manera natural y sin forzar alargar más los tiempos, también puedes hacerlo.

2. Manos en chakra corazón (centro del pecho)

En esta visualización creativa queremos que emane una energía de alta vibración, y esa está en el chakra corazón. Esa potente vibración es la más sanadora y protectora que puede tener el ser humano.

Una vez un alumno me preguntó:

“Javier, ¿cuál es el mejor escudo protector de energía que puedo tener?”.

Mi respuesta fue clara y sin dudar:

“EL AMOR”.

Entonces en esta práctica, con la ayuda del chakra corazón, vamos a vibrar en esa energía.

3. Imagina cómo tus manos se llenan de luz blanca

Con las manos una encima de otra en el centro del pecho, vas a imaginar cómo por las palmas de tus manos empieza a salir una luz blanca y cómo esa luz blanca desde el centro de tu pecho se empieza a extender por todo tu cuerpo, parte superior e inferior.

Te puedes tomar 1-2 minutos en este punto, no es necesario más.

4. Una bola de luz blanca protectora

Una vez la luz blanca se ha extendido por todo tu cuerpo físico, empieza a formar un círculo delante de ti, ahora estás dentro de una bola de luz blanca.

Dibujas una ligera sonrisa con tus labios y te sientes feliz y a gusto dentro de esa bola de luz blanca, estás tal cual como el bebé en los brazos de su madre (1-2 minutos aproximadamente).

5. Frase Afirmativa de anclaje

Manteniendo la ligera sonrisa en los labios y en ese estado de bienestar, repites tres veces:

“Mi aura está luminosa y radiante, permaneciendo siempre en ese estado”.

FIN DE LA PRÁCTICA

Como ves, una práctica muy muy sencilla y al mismo tiempo muy efectiva, como todo lo que te propongo.

El tiempo para realizar esta técnica es de 5 minutos aproximadamente, puedes hacerla con la regularidad que quieras, aunque una vez a la semana es suficiente.

Con el tiempo incluso ya no necesitarás de ella, tu potente vibración ya será tu escudo energético.

Ahora te quiero hablar de otro concepto importante que tener en cuenta.

TU VIBRACIÓN

¿Qué es tu vibración?

Básicamente es la frecuencia en la que vibra tu energía.

Tu energía puede vibrar en diferentes frecuencias. Energía hay solo una y es común en el universo, frecuencias hay muchísimas.

Cuanto más alto vibres mejor estarás tú y mejores cosas atraerás a tu vida.

Pero, ¿qué es vibrar alto?

Aquí te voy a dar un número importante de energías de alta vibración, hay más, pero sin duda estas son diez de las más importantes.

- Paz Interior
- Alegría
- Confianza
- Fe
- Amor
- Abundancia
- Honradez
- Lealtad
- Optimismo
- Generosidad

Puedes añadir otras más que consideres oportunas a este repertorio.

¿Qué es lo que determina que estas sean energías de alta vibración?

Principalmente que te hacen sentir bien.

Y van más allá de hacerte sentir bien a ti, son energías que, entregadas al mundo, hacen sentir bien a las demás personas y contribuyen a un mundo mejor.

¿Te gustaría tener personas cerca con esas energías de forma predominante?

Digo de forma predominante, ya que como seres humanos vamos a tener momentos puntuales en los que vibremos en energías de más baja vibración, pero tenemos que intentar que sea de forma muy puntual.

Deberíamos normalizar el vibrar siempre bien alto y muy puntualmente al revés, y no lo contrario.

Entonces, seguro que te gustaría que a tu vida se acercaran siempre personas con una vibración predominantemente alta, ¿verdad?

Que vibran en paz, alegría, amor, optimismo, lealtad, honradez, generosidad...

¿SÍ?

Eso es posible siempre y cuando tú vibres en eso, por eso la importancia de que todo empieza en tu vibración...

Y es justo lo que estamos realizando con *DOMINA TU ENERGÍA*.

Ahora que ya sabes un poco más sobre la VIBRACIÓN, te voy a hablar de manera rápida sobre los chakras, en el capítulo 6 te daré una Maestría muy original sobre los chakras.

Chakra es una palabra sánscrita y significa rueda, tiene ese nombre por su forma. Son los centros energéticos del cuerpo humano. Tienen un diámetro de 5 a 10 centímetros, pudiendo llegar a los 20 en personas espiritualmente desarrolladas.

Las antiguas escrituras orientales hablan de aproximadamente ochenta y ocho mil chakras, no obstante, hay siete principales que son los más importantes y determinantes y son los que conectan con el aura humana.

Los chakras están situados en las intersecciones de los flujos energéticos, llamados meridianos.

Funcionan como transmisores de energía que unen el cuerpo físico con el sutil, por eso antes de que se manifieste cualquier dolencia en el plano físico suele haber un desequilibrio en alguno de estos chakras.

Cada chakra tiene su función y significado y está ligado a determinados órganos que desempeñan funciones específicas en el plano emocional, psíquico y espiritual. Si en la aplicación de Reiki sientes fluir demasiada energía en alguno de ellos, significa que ese chakra tiene alguna disfunción y necesita atención. Si conoces las funciones de los chakras, podrás comprender el estado del receptor y saber cómo se enfrenta a la vida.

A continuación, vamos a ver cada uno de los siete chakras con sus funciones, disfunciones y su relación con órganos y glándulas.



MULADHARA CHAKRA RAÍZ (Primer Chakra)

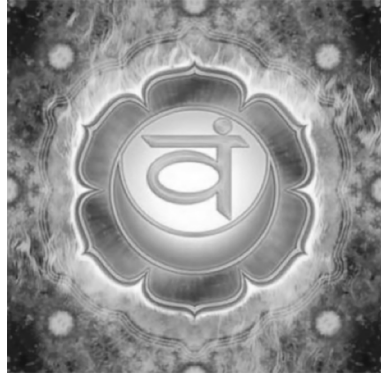
Situado entre el ano y los genitales.

Funciones: Supervivencia y existencia terrenal, unión con el mundo material, energía física.

Disfunciones mentales-emocionales: Rabia, impaciencia, apego, materialismo, culpa, vergüenza, vicios, violencia, dolor.

Glándulas suprarrenales. Están situadas encima de los riñones. Sus funciones son equilibrar las respuestas al estrés en situaciones de emergencia o peligro.

Disfunciones de órganos y físicas: Riñones (insuficiencia renal), columna vertebral, huesos, dientes, intestino grueso, ano, recto, próstata, anemia, exceso de peso, tensión baja, fatiga, poco tono muscular, problemas de circulación, desequilibrio temperatura corporal.



SVADHISTHANA CHAKRA TÁNDEM (Segundo Chakra)

Situado unos tres dedos por debajo del ombligo.

Funciones: Reproducción y propagación de la especie, sexualidad.

Disfunciones mentales-emocionales: Control, desvío sexual (ninguno o mucho), rechazo, soledad, resentimiento, venganza, celos, depresión, envidia.

Glándulas sexuales masculinas y femeninas (testículos y ovarios). Se encargan de la reproducción.

Disfunciones de órganos y físicas: Sistema reproductor, vejiga, piernas, pies, nervio ciático, espasmos musculares, calambres, cólicos, desórdenes menstruales y desequilibrios musculares.



MANIPURA CHAKRA PLEXO SOLAR (Tercer Chakra)

Situado a mitad de camino entre el ombligo y el centro del pecho.

Funciones: Personalidad, vitalidad, acción y voluntad, paz y armonía, autoestima, protección contra vibraciones densas.

Disfunciones mentales-emocionales: Ansiedad, preocupación, indecisión, prejuicios, desconfianza, negligencia, mentira, inseguridad, insomnio, falta de lógica.

Glándulas pancreáticas. Situadas en el páncreas y su función es básicamente digestiva, segrega hormonas y produce el jugo pancreático.

Disfunciones de órganos y físicas: Bazo, estómago, hígado, vesícula, intestino delgado, sistema nervioso vegetativo, parte inferior espalda.



ANAHATA CHAKRA CORAZÓN (Cuarto Chakra)

Situado en el centro del pecho, donde se encuentra el esternón.

Funciones: Amor incondicional, unión, sistema inmunológico.

Disfunciones mentales-emocionales: Desilusión, pánico, depresión, incapacidad de amar.

Glándula timo. Situada en el centro del pecho. Su función es la maduración y desarrollo del sistema linfático (transmisión de los glóbulos blancos) y la respuesta inmunitaria de las defensas de nuestro organismo.

Disfunciones de órganos y físicas: Corazón, arritmia cardiaca, sistema circulatorio, bronquios, sistema respiratorio, sangre, piel, parte superior espalda, presión alta, colesterol alto, palpitaciones, acidez.



VISHUDDHA CHAKRA GARGANTA (Quinto Chakra)

Situado a la altura de la nuez, en la misma garganta.

Funciones: Comunicación, creatividad, iniciativas, independencia.

Disfunciones mentales-emocionales: Fracaso, apatía, desesperación, limitación, miedo, inseguridad, autorreprobación, sumisión. Miedo al fracaso en la vida social.

Glándula tiroides. Situada justo debajo de la nuez. Su función es regular el metabolismo del cuerpo, es productora de proteínas y regula la sensibilidad del cuerpo a otras hormonas.

Disfunciones de órganos y físicas: Garganta, amígdalas, laringe, cuerdas vocales, infecciones virales, resfriados, faringitis, dolores musculares, de cabeza y nuca, problemas dentales, endurecimiento de la mandíbula (bruxismo), herpes.



AJNA CHAKRA ENTRECEJO (Sexto Chakra)

Situado en el entrecejo o tercer ojo.

Funciones: Intuición y percepción extrasensorial.

Disfunciones mentales-emocionales: Ambición, arrogancia, rigidez.

Glándula pituitaria. Situada a unos 5-6 centímetros del entrecejo en dirección al centro del cráneo. Es la glándula endocrina más importante (segrega hormonas que regulan el metabolismo), ya que regula la mayor parte de los procesos biológicos del organismo, es el centro en el cual gira gran parte del metabolismo.

Disfunciones de órganos y físicas: Sistema nervioso central, ojos (ceguera, cataratas, glaucoma), oído (sordera), adicciones.



SAHASRARA CHAKRA CORONA (Séptimo Chakra)

Situado en el centro de la coronilla.

Funciones: Lazos con energías superiores, plenitud.

Disfunciones mentales-emocionales: Irracionalidad, fobias, desorientación, histeria, obsesión.

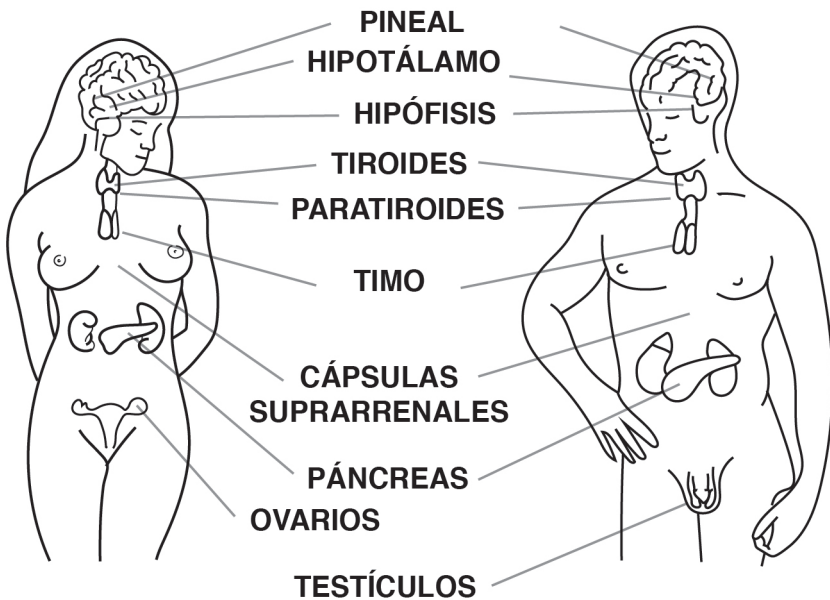
Glándula Pineal. Situada también en el cerebro, a unos 5 centímetros de la inserción del trapecio. Produce la melatonina que regula las actividades del organismo relacionadas con el ciclo día-noche, luz o temperatura corporal, es decir, el sueño.

Disfunciones de órganos y físicas: Cerebro, insomnio, jaqueca, disfunciones sensoriales.

Esta es una parte técnica de los chakras, en el capítulo 6 te contaré una historia divertida sobre siete amigos que estaban condenados a llevarse bien. Esa historia, además de divertirme, te hará tener un profundo y práctico conocimiento de los chakras. Asimismo, también te enseñaré las mejores maneras de tenerlos equilibrados.

También es bueno que conozcas las principales glándulas, ya que el sistema glandular está íntimamente ligado al sistema energético y los chakras.

SISTEMA GLANDULAR



Los órganos que secretan algunas sustancias se llaman glándulas.

En general, las glándulas que existen en el organismo pueden ser de tres tipos:

- Glándulas exocrinas
- Glándulas endocrinas
- Glándulas mixtas

Las **glándulas exocrinas** vierten el producto de su secreción a la superficie epitelial o externa. Como ejemplo están las glándulas sudoríparas.

Las **glándulas endocrinas** vierten el producto de su secreción directamente al torrente circulatorio. Algunos ejemplos son la hipófisis, la tiroides, las suprarrenales y las gónadales o sexuales, entre otras.

Por último, las **glándulas mixtas** producen tanto secreción exocrina como endocrina; por ejemplo, el páncreas, que produce jugos pancreáticos digestivos (exocrina) e insulina (endocrina).

Muchos de los cambios que experimenta el adolescente se atribuyen al trabajo de una serie de glándulas endocrinas que secretan hormonas.

Glándulas más importantes del cuerpo humano

Glándula hipófisis: La hipófisis tal vez sea la glándula endocrina más importante. Regula la mayor parte de los procesos biológicos del organismo, es el centro alrededor del cual gira buena parte del metabolismo a pesar de que no es más que un pequeño órgano que pesa poco más de medio gramo. La **hipófisis o pituitaria** es una pequeña glándula y mide aproximadamente un centímetro de diámetro.

La hipófisis se encuentra unida al encéfalo por un fino tallo denominado tallo pituitario. A través de ese puente se establece la conexión con el sistema nervioso central.

La hipófisis controla la actividad de las demás glándulas, por lo que se le llama **glándula maestra**.

Las hormonas producidas por la hipófisis regulan el desarrollo del organismo hasta la edad adulta; después secreta hormonas que estimulan la renovación de las células del cuerpo que se deterioran.

Glándulas suprarrenales. Situadas en el polo superior de ambos riñones, constan de dos partes: la **médula** (relacionada con el SN simpático y secreta adrenalina y noradrenalina) y la **corteza** (secreta hormonas llamadas corticosteroides).

Estas hormonas son de **dos tipos**: *mineralocorticoides* y *glucocorticoides*. La reacción de alarma se da cuando hay estrés, el cerebro envía mensajes a las glándulas suprarrenales produciéndose esta reacción. Las hormonas de las glándulas suprarrenales hacen que la sangre se desvíe hacia los sitios de emergencia. El **cortisol** es una de las principales hormonas producidas en la corteza suprarrenal. Refuerza las acciones de la adrenalina y noradrenalina, incrementa el transporte de aminoácidos hacia las células hepáticas y eleva la cantidad de enzimas necesarias para convertir aminoácidos en glucosa. Cuando hay estrés se estimula al hipotálamo para secretar CRF (hormona), este estimula el crecimiento de la corteza suprarrenal para mayor producción de cortisol.

La tiroides es una glándula bilobulada situada en el cuello. Las hormonas tiroideas, la *tiroxina* y la *triyodotironina*,

aumentan el consumo de oxígeno y estimulan la tasa de actividad metabólica, regulan el crecimiento y la maduración de los tejidos del organismo y actúan sobre el estado de alerta físico y mental. El tiroides también secreta una hormona denominada *calcitonina*, que disminuye los niveles de calcio y fósforo en la sangre e inhibe la reabsorción ósea de estos iones.

Las paratiroides se localizan en un área cercana o están inmersas en la glándula tiroides. La hormona paratiroidea aumenta los niveles sanguíneos de calcio y fósforo y estimula la reabsorción de hueso.

Los ovarios son los órganos femeninos de la reproducción o gónadas. Son estructuras pares con forma de almendra situadas a ambos lados del útero. Los folículos ováricos producen óvulos o huevos y también segregan un grupo de hormonas denominadas *estrógenos*, necesarias para el desarrollo de los órganos reproductores y de las características sexuales secundarias, como distribución de la grasa, amplitud de la pelvis, crecimiento de las mamas y vello púbico y axilar.

Las gónadas masculinas o testículos son cuerpos ovoideos pares que se encuentran suspendidos en el escroto. Las células de Leydig de los testículos producen una o más hormonas masculinas, denominadas *andrógenos*. La más importante es la testosterona, que estimula el desarrollo de los caracteres sexuales secundarios, influye sobre el crecimiento de la próstata y vesículas seminales y estimula la actividad secretora de estas estructuras. Los testículos también contienen células que producen el esperma.

El páncreas. La mayor parte del páncreas está formado por tejido exocrino que libera enzimas en el duodeno.

Hay grupos de células endocrinas denominados islotes de Langerhans y distribuidos por todo el tejido que secretan insulina y glucagón (hormona). La insulina actúa sobre el metabolismo de los hidratos de carbono, proteínas y grasas, aumentando la tasa de utilización de la glucosa y favoreciendo la formación de proteínas y el almacenamiento de grasas. El glucagón aumenta de forma transitoria los niveles de azúcar en la sangre mediante la liberación de glucosa procedente del hígado.

Por supuesto que esto no es necesario que te lo sepas de memoria para DOMINAR TU ENERGÍA, aun así, está bien que de vez en cuando lo leas.

Ahora, y esto sí es muy importante, quiero que entiendas perfectamente qué es la sanación energética y las dos maneras en que se puede abordar.

**Desde que conocí a Javier y sus herramientas
mi vida se transformó**

Quiero que sepas algunos de los muchos cambios que experimenté desde que empecé a aplicar las enseñanzas de Javier.

1/ Hace tres años tuve un accidente y me fisuré una vértebra, además, me aplasté dos discos en la parte lumbar y me había quedado un dolor crónico por pinzamientos de nervios.

Después de leer el libro Creadores de Prosperidad y aplicar lo que dice me desapareció de una forma rápida el dolor crónico que me invalidaba muchísimo.

2/ Después de meses de intentar conseguir trabajo sin suerte, hice las prácticas que Javier me recomendó, y con visualizaciones, respiraciones y autoreiki atraje el trabajo que quería e imaginaba.

Como estas cosas podría contar muchas más. Gracias, Javier, por tus libros y por compartir tus conocimientos, que transforman vidas.

“Luly Benedetto”

SANACIÓN ENERGÉTICA

Si como hemos visto podemos influir en positivo sobre nuestra energía, tiene sentido que esa influencia positiva nos ayude a mantener un mejor estado de salud, y también tiene sentido que en algunas ocasiones mejore dolencias ya existentes.

Yo te podría hablar de centenares de casos de mis alumnos, de hecho, si vas al Facebook de ReikiEnTuVida los podrás ver, en este libro solo te estoy compartiendo una pequeña parte de ellos.

De todas formas, ahora no te quiero hablar de mis experiencias y de las de mis alumnos.

Vamos a ver qué dice la revista médica *Pubmed* sobre ensayos clínicos en cuanto a la sanación energética con la técnica de Reiki.

He escogido solo cinco de los cientos de casos que hay.

Estos son los casos que he escogido:

Mujeres con cáncer de mama, pacientes con estrés y ansiedad, efecto del reiki en el dolor, cuidados paliativos en niños con cáncer y disminución de estrés en estudiantes.

1. MUJERES CON CÁNCER DE MAMA

Un estudio exploratorio de las experiencias de reiki en mujeres que tienen cáncer.

Kirshbaum MN1, Stead M2, Bartys S3.

Información del autor

Resumen

OBJETIVOS:

Para explorar las percepciones y experiencias de reiki para las mujeres que tienen cáncer e identificar las medidas de resultado para un estudio de intervención.

MÉTODOS:

Se realizó un estudio cualitativo transversal de diez mujeres que recibieron reiki después del tratamiento del cáncer. Las entrevistas se grabaron, transcribieron y codificaron mediante análisis de marco.

RESULTADOS:

Los temas clave identificados fueron: comprensión limitada del reiki antes de recibir cualquier reiki; liberación de tensión emocional durante los sentimientos de reiki de liberación de energía, una limpieza de la mente del pensamiento de cáncer, paz interior/relajación, esperanza, una sensación de ser atendido; experiencia de sensaciones físicas durante el reiki, como alivio del dolor y hormigueo, y mejoras físicas, emocionales y cognitivas después del reiki, como la mejora del sueño, la sensación de calma y paz, reducción de la depresión y mayor confianza en sí mismo.

CONCLUSIÓN:

Los hallazgos sugieren que el reiki podría ser una herramienta beneficiosa para el autocontrol de los problemas de calidad de vida de las mujeres que tienen cáncer.

PALABRAS CLAVE:

Cuidado del cáncer, terapia complementaria, neoplasma, cuidados paliativos, reiki, bienestar.

□ [An exploratory study of reiki experiences in women who have cancer.](#)

2. Kirshbaum MN, Stead M, Bartys S.

Int J Palliat Nurs. 2016 Apr 2;22(4):166-72. doi: 10.12968/ijpn.2016.22.4.166.

PMID: 27119403

[Similar articles](#)

2. PACIENTES ESTRÉS Y ANSIEDAD

Masaje y Reiki utilizados para reducir el estrés y la ansiedad: ensayo clínico aleatorizado.

[Artículo en inglés, portugués, español; Resumen disponible en portugués y español de la editorial]

Kurebayashi LF1, Turrini RN2, Souza TP3, Takiguchi RS4, Kuba G5, Nagumo MT6.

Información del autor

Resumen en inglés, portugués y español.

OBJETIVO:

Para evaluar la efectividad del masaje y el reiki en la reducción del estrés y la ansiedad en los clientes del Instituto de Terapia Oriental e Integrada en Sao Paulo (Brasil).

MÉTODO:

Pruebas clínicas realizadas al azar en paralelo con una muestra inicial de 122 personas divididas en tres grupos: Masaje + descanso (G1), Masaje + Reiki (G2) y un grupo de Control sin intervención (G3). La lista de Sistemas de Estrés y el Inventario de Ansiedad del Estado de Rastreo se utilizaron para evaluar los grupos al inicio y después de ocho sesiones (un mes) durante 2015.

RESULTADOS:

Hubo diferencias estadísticas ($p = 0,000$) según el ANOVA (Análisis de Varianza) para el estrés entre los grupos 2 y 3 ($p = 0,014$) **con una reducción del 33 %** y una Cohen de 0,78. En relación con el estado de ansiedad, hubo una reducción en los grupos de intervención en comparación con el grupo control ($p < 0,01$) con una reducción del 21 % en el grupo 2 (Cohen de 1,18) y una reducción del 16 % para el grupo 1 (Cohen de 1,14).

CONCLUSIÓN:

Masaje + Reiki produjo mejores resultados entre los grupos y la conclusión es que se realizarán más estudios con el uso de un grupo de placebo para evaluar el impacto de la técnica por separado de otras técnicas. RBR-42c8wp.

PMID: 27901219 PMCID: PMC5172615 DOI: 10.1590 / 1518-8345.1614.2834

3. [Massage and Reiki used to reduce stress and anxiety: Randomized Clinical Trial.](#)
Kurebayashi LF, Turrini RN, Souza TP, Takiguchi RS, Kuba G, Nagumo MT.
Rev Lat Am Enfermagem. 2016 Nov 28;24:e2834. doi: 10.1590/1518-8345.1614.2834. English, Portuguese
PMID: 27901219 **Free PMC Article**
[Similar articles](#)

3. EFECTO DEL REIKI EN EL DOLOR

El efecto del reiki sobre el dolor: un metanálisis.

Demir Doğan M1.

Información del autor

Resumen

OBJETIVO:

El dolor es uno de los síntomas más comunes y puede llevar a problemas psicológicos, mentales y fisiológicos importantes en las personas. Según los datos de The Center for Reiki Research, Reiki es un enfoque eficaz para disminuir los niveles de dolor, depresión y ansiedad. Por lo tanto, el objetivo de este metanálisis fue investigar el efecto del Reiki en el nivel de dolor.

MÉTODOS:

Se investigaron ensayos clínicos controlados aleatorios en bases de datos de *Pubmed*, ISI Web of Sciences y Google Scholar. Se incluyeron cuatro estudios controlados aleatorios con doscientos doce participantes en el metanálisis.

RESULTADOS:

El resultado obtenido después de la aplicación final de Reiki se evaluó en la puntuación de dolor VAS. Cuando se comparó el grupo Reiki (n = 104) con el grupo control (n = 108), se observó que la diferencia de medias estandarizada era de -0.927 (IC del 95 %: -1.867 a 0.0124). **Se observó que el Reiki causaba una disminución estadísticamente significativa en la puntuación VAS.**

CONCLUSIÓN:

En consecuencia, este metanálisis reveló que el Reiki era un enfoque eficaz para aliviar el dolor.

Copyright © 2018 Elsevier Ltd. Todos los derechos reservados.

PALABRAS CLAVE:

Metanálisis, dolor, reiki.

[The effect of reiki on pain: A meta-analysis.](#)

4. Demir Doğan M.

Complement Ther Clin Pract. 2018 May;31:384-387. doi: 10.1016/j.ctcp.2018.02.020. Epub 2018 Mar 10. Review.

PMID: 29551623

[Similar articles](#)

4. REDUCCIÓN DE SÍNTOMAS EN NIÑOS CON CUIDADOS PALIATIVOS EN EL CÁNCER Y OTRAS AFECCIONES TERMINALES

Terapia de Reiki para el manejo de los síntomas en niños que reciben cuidados paliativos: un estudio piloto.

Thrane SE1, Maurer SH2, Ren D3, Danford CA3, Cohen SM3.

Información del autor

Resumen

FONDO:

El dolor se puede reportar en la mitad a tres cuartos de los niños con cáncer y otras afecciones terminales y la ansiedad en aproximadamente un tercio de ellos. Los métodos farmacológicos no siempre dan alivio satisfactorio de los síntomas. **Las terapias complementarias como el Reiki pueden ayudar a los niños a controlar los síntomas.**

OBJETIVO:

Este estudio piloto pre-post de métodos mixtos de un solo grupo examinó la viabilidad, la aceptabilidad y los resultados del dolor, la ansiedad y la relajación mediante la terapia Reiki con niños que reciben cuidados paliativos.

MÉTODOS:

Una muestra de conveniencia de niños de siete a dieciséis años y sus padres fueron reclutados de un servicio de cuidados paliativos. Dos sesiones de Reiki de veinticuatro minutos se completaron en el hogar de niños. Las pruebas pareadas o las pruebas de rango con signo de Wilcoxon se calcularon para comparar el cambio de pre a post para las variables de resultado. La significancia se fijó en $p < 0,10$. Se calcularon los tamaños del efecto Cohen d.

RESULTADOS:

La muestra final incluyó ocho niños verbales y ocho no verbales, dieciséis madres y una enfermera. Todas las puntuaciones medias para las variables de resultado disminuyeron desde antes del tratamiento posterior para ambas sesiones. Disminución significativa del dolor para el tratamiento 1 en niños no verbales ($P = .063$) y para la frecuencia respiratoria para el tratamiento dos en niños verbales ($P = .009$). Los tamaños del efecto Cohen d fueron medianos a grandes para la mayoría de las medidas de resultado.

DISCUSIÓN:

Las puntuaciones medias reducidas para las medidas de resultado indican que la terapia Reiki disminuyó el dolor, la ansiedad, el corazón y las tasas respiratorias, pero el

pequeño tamaño de la muestra disuadió la importancia estadística. Este trabajo preliminar sugiere que los métodos complementarios de tratamiento, como el Reiki, pueden ser beneficiosos para apoyar los métodos tradicionales para controlar el dolor y la ansiedad en los niños que reciben cuidados paliativos.

PALABRAS CLAVE:

Reiki, ansiedad, dolor, paliativo, pediátrico, manejo de síntomas.

- [Reiki Therapy for Symptom Management in Children Receiving Palliative Care: A Pilot Study.](#)
- 7. Thrane SE, Maurer SH, Ren D, Danford CA, Cohen SM. Am J Hosp Palliat Care. 2017 May;34(4):373-379. doi: 10.1177/1049909116630973. Epub 2016 Feb 7. PMID: 26858170 [Similar articles](#)

5. AUTOREIKI COMO TÉCNICA DE RELAJACIÓN Y DISMINUCIÓN DE ESTRÉS

El uso del autoreiki para la reducción del estrés y la relajación.

Bukowski EL1. Información del autor

Resumen

OBJETIVO:

Más de un tercio de los estudiantes universitarios informaron sobre el deseo de educación y técnicas de reducción del estrés. El propósito de este estudio fue determinar los efectos de un programa de Autoreiki estructurado de veinte semanas sobre la reducción del estrés y la relajación en estudiantes universitarios.

MÉTODOS: Los estudiantes fueron reclutados de la Universidad de Stockton y las sesiones se llevaron a cabo en la privacidad de su residencia. Veinte estudiantes completaron todo el estudio, que consistió en veinte semanas de Autoreiki dos veces por semana. Cada participante completó una Escala de credibilidad de línea de base de Reiki, una Escala de expectativa de Reiki y una Escala de estrés percibido (PSS) después de la aceptación en el estudio. El PSS se completó cada cuatro semanas una vez que se iniciaron las intervenciones. Al final del estudio se completó un cuestionario de evaluación global y se enviaron los registros que resumen el resultado de cada sesión.

RESULTADOS: Con la excepción de tres participantes, el resto creía que el Reiki es una técnica confiable para reducir los niveles de estrés. Excepto por dos, los participantes acordaron que el Reiki sería efectivo para reducir los niveles de estrés. Todos los participantes experimentaron estrés dentro del mes anterior a completar el PSS inicial. **Hubo una reducción significativa en los niveles de estrés desde el estudio previo al estudio posterior.** Hubo una correlación entre la autoevaluación de la mejora y las puntuaciones finales de PSS. Con una excepción, los niveles de estrés a las veinte semanas no volvieron a los niveles de estrés previos al estudio.

[The use of self-Reiki for stress reduction and relaxation.](#)

14. Bukowski EL.

J Integr Med. 2015 Sep;13(5):336-40. doi: 10.1016/S2095-4964(15)60190-X.

PMID: 26343105

[Similar articles](#)

CONCLUSIÓN: Este estudio apoya la hipótesis de que el efecto calmante del Reiki puede lograrse mediante el uso del Autoreiki.

¿Qué te parecen estos cinco casos?

Representativos de cinco aspectos muy importantes para mejorar la vida de millones de personas en el mundo...
¿verdad?

Ahora pueden surgir preguntas:

“¿Entonces cómo se produce la sanación?”.

“¿Hay que poner fuerza de voluntad para el proceso?”.

“¿Tengo que ser solo canal energético o intervenir en el proceso?”.

Antes vamos a definir un poco más la palabra SANACIÓN.

Debemos entender la sanación como un proceso que realizamos para que el cuerpo se autorregule.

Cuando yo hablo de sanación no me refiero a curación de síntomas, aunque a veces puede producirse, como hemos visto.

Yo utilizo la palabra sanación igual que puedo utilizar la palabra terapia de sanación, es decir, es el proceso por el cual intentamos que el cuerpo energético se equilibre y que ese equilibrio ayude al cuerpo físico, mental y emocional.

¿Siempre y en todos los casos funciona?

Como todo en la vida no funciona siempre ni en todos los casos.

¿Por qué en unos casos sí y en otros no?

Sería muy osado por mi parte hacer un análisis general de eso, ya que pueden influir muchísimos aspectos y cada caso es un mundo.

También tenemos que entender y aceptar que en la vida hay muchas cosas que no tienen explicación a día de hoy o que no entendemos.

Dicho esto, yo me he encontrado con casos en los que funciona muy bien, en otros casos bien y en otros (los mínimos) solo veo cambios muy sutiles.

Aclarado el concepto de SANACIÓN, ¿qué dos formas son las que normalmente se ejercen en la terapia de sanación?

Como canal y como canal/partícipe.

Vamos a ver qué quiere decir esto.

COMO CANAL ENERGÉTICO

Sabemos que en el universo hay una energía creadora de máxima potencia.

¿Acaso las estrellas, los planetas y todo el cosmos existirían y se mantendrían si no hubiera una energía de altísima vibración?

La física moderna ya ha demostrado que las partículas de la creación universal están también en los seres humanos, lo único que de una forma más densa.

Somos parte del universo y tenemos la frecuencia de alta vibración universal.

Entonces, ¿por qué no la utilizamos más a nuestro favor?

Por dos cosas básicamente: primero, porque la gran mayoría de la humanidad desconoce este poder que tenemos TODOS los seres humanos; y, segundo, porque el mundo físico en el que vivimos generalmente se mueve por otras frecuencias más densas.

La realidad es que, si subimos nuestra vibración cada vez más, podemos sintonizar con esa frecuencia universal de potencia, amor, paz, dicha y sanación.

Cuando conectamos con esa frecuencia nos convertimos en canal y empezamos a vibrar de esa manera, es en ese momento cuando ejercemos el máximo poder sanador.

Llevo años enseñando a terapeutas profesionales y les insisto en la importancia de vibrar alto para ser más efectivos en sus terapias.

Tal como yo entiendo y enseño la sanación energética, la capacidad sanadora va directamente relacionada con el nivel energético y vibracional del terapeuta, ya sea para un autotratamiento como para tratar a los demás.

El trabajo como canal energético consiste en mantener lo más alta posible nuestra vibración para así dejar que fluya con más fuerza a través nuestro.

No intervenir para nada, a mí me gusta decirles a mis alumnos: “Convierte la sanación en una meditación, es decir, estate totalmente presente, sin ego, sin querer hacer, simplemente permitiendo que la energía fluya”.

Quiero darte a conocer dos frases en relación a esto:

“Cierra los ojos, sonríe y ríndete al universo”.

“La sanación ocurre cuando el sanador desaparece”.

La primera es de uno de mis maestros japoneses y la segunda de un maestro de la India.

Las dos frases van en el sentido que te estoy explicando. El canal es intervenir lo mínimo o nada y que haya un baile cósmico y armonioso entre la energía infinita de alta vibración y tú. Insisto, tanto si lo estás haciendo contigo mismo o en terapia a otra persona.

La mayoría de técnicas de sanación energética se suelen hacer con imposición de manos en los chakras principales, ya que es la zona del cuerpo donde se percibe más la canalización de energía.

De todas formas, se puede hacer de otras maneras, como simplemente con la intención, pero en este caso para que sea efectiva se requiere de más experiencia.

COMO CANAL/PARTÍCIPE ENERGÉTICO

Hemos visto la anterior forma, que es canal, sin intervenir en nada en el proceso.

Habría otra forma más intervencionista como canal energético, participando con algunas series de técnicas y/o herramientas.

Será también sin ego, siendo canal y sin añadir fuerza de voluntad.

Hay que entender que las formas que yo practico y enseño son por canalización de energía y no por fuerza de voluntad o querer intervenir en manejar la energía de una u otra forma.

¿Qué sería con fuerza de voluntad o interviniendo en el flujo de la energía?

Estar todo el tiempo enviando pensamientos y poniendo un esfuerzo desmesurado en que la energía actúe de una u otra manera.

No quiero decir que no sea válida esa forma, pero, sin duda, requiere de un desgaste grande para el sanador y no deja de ser, desde mi punto de vista, muy intrusivo en el proceso de sanación de cada cual.

Siento de veras que puede haber un terapeuta que te ayude a conectar con la frecuencia de sanación, pero también pienso que la sanación ocurre dentro de cada cual, por lo que no veo necesario querer influir demasiado en eso de manera directa.

Tengo sobradamente comprobado que la forma que propongo de trabajar con la energía nunca será perjudicial

para el terapeuta, todo lo contrario, se beneficia de ese ambiente de alta vibración que se genera siendo solo canal.

En cambio, sí sé de curanderos sanadores que han pagado con su propia salud y equilibrio el adentrarse en terrenos en los que solo la inteligencia infinita debe entrar.

Dicho esto, siempre siendo canal, en algún momento podemos utilizar algunas técnicas concretas para potenciar la energía, sea a través de símbolos u otros métodos que pueden enfocar y potenciar la energía en algunos puntos.

¿CÓMO POTENCIO MI CANAL SANADOR?

Hemos visto que la técnica de sanación energética es con la mínima intervención y siendo solo canal.

Ahora bien, con uno mismo sí se van a utilizar un número importante de técnicas que servirán para potenciar ese canal sanador, de hecho, la gran mayoría que has aprendido y aprenderás en *DOMINA TU ENERGÍA* te sirven para potenciar el canal.

También en un futuro con más experiencia y formación lo podrás utilizar para ayudar a otras personas a sentirse mejor en muchos aspectos.

¿LA SANACIÓN ENERGÉTICA ES SOLO PRESENCIAL?

Para terminar este punto sobre la sanación energética, me gustaría decirte, como ya te he adelantado antes, que la sanación puede ser presencial y a distancia.

A menudo me preguntan:

“¿Es el Reiki a distancia igual de efectivo que el Reiki presencial?”.

La respuesta es:

SÍ, pero con algún matiz...

Cuando estamos dando Reiki a otras personas, la energía a distancia llega igual que si está presente, no hay diferencia entre si es o no presencial.

Lo que más puede influir en ese aspecto es la pureza del canal (el terapeuta). Por otro lado, está la vertiente más terapéutica, que SÍ le da un plus si la persona está presente, ya que hay un contacto personal, una dedicación más directa y posiblemente un compromiso aún mayor por parte del paciente, que está totalmente receptivo a estar 45 minutos/1 hora dedicándose a sanarse.

En el trabajo terapéutico en otros, la constante y correcta combinación de estas dos herramientas (presencial + distancia) es lo que nos da una mayor posibilidad de éxito en el proceso sanador.

Si ya das terapias o te gustaría darlas en un futuro, te cuento cinco puntos que tener en cuenta en la sanación a distancia:

1. Es importante que la persona interesada lo sepa y esté conforme. Ten en cuenta que si la otra persona no está receptiva y no está haciendo cosas de manera activa para sanar todo será mucho más difícil.
2. Cuando le estás dando de forma habitual sanación a distancia a alguien, es muy conveniente que reciba

también algunos tratamientos presenciales, cuando más profundizamos es cuando combinamos sus herramientas entre sí (presencial + distancia).

3. Mejor dar intervalos cortos, aunque sean de diez minutos, pero de forma frecuente (cada día o dos días).

Es muy recomendable que libremente tú elijas la hora que cada día quieres dedicar a esta tarea y la tomes como un ritual de paz y amor.

4. Aprovecha la sanación a distancia no solo en espacio, sino también en tiempo. Puedes enviar energía a traumas del pasado, relaciones estancadas o metas del futuro, como citas, reuniones, visitas al médico, exámenes, trabajo, encontrar pareja, negocio, etc. Mi experiencia es que, si lo que pides va desde el corazón y no desde el ego, tarde o temprano hay muchas posibilidades de que suceda.

Ten en cuenta que la energía trasciende el espacio y también el tiempo, ya que estos son construcciones del mundo físico, pero en el energético no existen tales medidas.

5. Cuando envíes energía a distancia escoge una técnica de envío que te permita que este sea también una meditación para ti, eso te reportará una mayor profundidad en tu práctica, además de canalizar la energía con mucha más potencia.

En este capítulo hemos visto que todo empieza por ti, tanto si quieres dominar tu energía para solo beneficio tuyo e incluso si tu intención es también ayudar a otras personas.

Tanto en un caso como en el otro, será muy importante que tengas la habilidad que vamos a ver en el capítulo 3.

CAPÍTULO 3: ENFOCA Y ELEVA TU MENTE

Seguro que puedes imaginarte uno de los mayores ladrones de energía que existe.

En el capítulo 5 te hablaré de los principales ladrones de energía, y, a diferencia de lo que quizás puedes pensar, la mayoría de ellos tienen que ver contigo y con cómo experimentas la vida, y muy poco con factores externos a ti.

Es cierto que en algún momento puedes estar con alguien que parece que te “roba” la energía, pero en la gran mayoría de las ocasiones eres tú mismo el que la está dejando escapar en cosas que podrías evitar o corregir.

Uno de los principales escapes de energía es la dispersión mental, el hecho de tener la mente en mil cosas al mismo tiempo tiene un desgaste desmesurado.

Quizás hay quien piensa que tiene la capacidad de estar en muchos sitios a la vez, y ciertamente es real que pare-

ce que hay personas con esa capacidad de hacer muchas cosas al mismo tiempo, y también parecen ser efectivas, aunque eso sin duda pasa factura en los niveles de energía y también impide una entrega total en cada una de esas tareas.

Quiero hacerme entender, con esto no te estoy diciendo que nunca tengas que hacer multitareas, quizás en algún momento te toca estar vistiendo al niño al mismo tiempo que tienes el pan en la tostadora y estás pendiente de que termine la lavadora que has puesto a primera hora.

Nuestro día a día en ocasiones requiere de multitareas, no obstante, tendríamos que evitar que nuestra vida sea una multitarea constante, debemos organizarnos mejor.

En el *MasterMind* Crea y Emprende con tu pasión, donde enseño a personas a que puedan vivir la vida que sueñan viviendo de lo que les gusta hacer, puedo comprobar que la falta de tiempo no es tal, sino que suele haber falta de organización y optimización del tiempo.

Hay personas que me preguntan:

“Javier, ¿cómo puede ser que en menos de tres años hayas escrito seis libros, que, además, gestiones una escuela internacional de reiki, impartas formaciones *online* y también presenciales y aparte digas que tienes tiempo para hacer ejercicio, para cocinarte, meditar o descansar?”.

Quedaría muy bonito decirte que soy un ser superior a la media, pero eso no es cierto, me considero igual que la mayoría de los seres humanos.

Lo que sí te puedo decir es que lo que hago mejor que la mayoría es optimizar al máximo mi tiempo, organizarme

muy bien y enfocarme al máximo en lo que hago para realizarlo con atención, diligencia y sin distracciones.

Puedo también asegurarte que la multitarea no es algo habitual en mí, más bien ocasional.

Entonces, ¿cómo hace uno para enfocarse?, ¿para dispersarse menos?, ¿para no perder tanta energía por eso?

Primero de todo, ser consciente de ello y querer solucionarlo. Solo con tomar consciencia seguro que en tu día a día ya podrás introducir aspectos de mejora en eso.

Por otro lado, es imprescindible entrenar a la mente para ello, la mente no entrenada tiende a dispersarse, y más en el mundo sobreestimulado de hoy en día.

Continuamente hay factores externos que contribuyen a esa dispersión: Internet, teléfonos, otras personas...

En el momento que uno empieza a tomar consciencia y entrenar su mente, está en posición de no verse afectado por esos factores externos.

Hay diferentes y buenas formas de entrenar a la mente para mantenerla enfocada en un punto.

En *DOMINA TU ENERGÍA* vamos a ver las formas más efectivas y que al mismo tiempo te van a dar otros beneficios energéticos, además del poder de la concentración.

CUATRO PODEROSAS HERRAMIENTAS PARA DOMINAR TU ENERGÍA

LOS MANTRAS

Realmente me fascinan los mantras, es increíble cómo una “simple” palabra repetida una y otra vez puede hacer maravillas dentro de ti.

Los mantras son palabras o frases generalmente en sánscrito que se pueden recitar en voz alta o mentalmente.

Mantra es sonido, vibración. Todo en el universo vibra y tú vibras. Los sabios que conocieron el principio del sonido crearon los mantras de interiorización porque conocían el poder que yace detrás de la palabra.

La palabra mantra proviene del sánscrito *man*, que significa mente, y *tra*, que tiene el sentido de protección. Los mantras son recursos para proteger a nuestra mente contra los ciclos improductivos de pensamiento y acción.

Aparte de sus aspectos vibracionales benéficos, los mantras sirven para enfocar y sosegar la mente. Al concentrarse en la repetición del sonido, todos los demás pensamientos pasan a un segundo plano y permiten verlos desde la distancia. Cuando se pueden ver los pensamientos desde la distancia, empieza el camino a la concentración real.

La repetición consciente del mantra utiliza el sonido como vehículo que nos vincula con los chakras superiores y nos permite conectar con nuestra parte más esencial y espiritual, relacionándonos con esa esencia que nos permite disolver emociones más mundanas.

Algunos de los efectos fisiológicos de los mantras son:

- El mantra vigoriza la mente y produce energía.
- El canto interno de los mantras crea una vibración favorable en el cerebro.
- Los mantras fluyen en forma de ondas a través del cuerpo, haciendo vibrar las glándulas endocrinas, así las vibraciones de la mente y el cuerpo son sincronizadas por el mantra.
- El trabajo con la voz y el sonido es muy importante como trabajo de autoexpresión y descarga energética, ya que el sonido es una herramienta poderosa y un vehículo muy potente de circulación energética.

Además de todos estos beneficios que estás viendo, la práctica con un mantra te ayuda cada vez más y más a tener una mente enfocada, lo que te permitirá estar menos disperso y que tengas menos escape de energía.

Imagínate que empiezas con un mantra unos 7 minutos al día, con el tiempo subes a 11 y posteriormente algunas veces incluso haces 21 minutos.

En el momento que desarrollas la habilidad de concentrar tu mente en un mantra, esa habilidad te va a servir para enfocar tu mente en cualquier otra tarea mundana que decidas.

¿Sabes cuál ha sido el mayor secreto de los genios?

¿Sabes cuál es una de las grandes habilidades de las personas más exitosas?

Que tienen la capacidad de concentrar toda su energía en un punto determinado de manera muy intensa durante un tiempo establecido y sin distracción alguna.

Esto que te estoy enseñando va mucho más allá de equilibrarte o sentirte en paz, la excelente destreza sobre estas herramientas energéticas te puede ayudar a manifestar lo que te propongas en tu vida, sea en el área que sea.

¿Cómo piensas que los mayores inventores crearon los grandes inventos?

¿Qué utilizó Edison para inventar la bombilla?

Enfoque y concentración total en ese punto.

¿Cómo piensas que Gandhi consiguió que le siguieran doscientos millones de personas y la libertad del imperio británico?

Con su mente y corazón enfocado solamente en eso.

Quizás tú no quieres realizar tales hazañas, o sí, eso depende de ti decidirlo, de lo que no hay absolutamente ninguna duda es que para manifestar cosas en el plano físico hay que tener claridad, enfoque y concentración de tu energía en un punto.

¿Recuerdas cuando eras un niño y en la escuela te enseñaban cómo los rayos del sol, a través de una lupa, podían quemar una hoja?

Si estás con la lupa (El Enfoque) en una sola hoja (Objetivo) y sostienes el suficiente tiempo la lupa bajo los rayos del sol, indudablemente se terminará quemando.

¿Y qué pasaría si tuvieras varias hojas por separado y quisieras que ardieran todas?

Y, además, supón que estás con la lupa un tiempo corto en una, luego en otra, luego en otra, y así sucesivamente sin darle el tiempo necesario a cada una...

¿Qué pasará?

Que no conseguirás quemar ninguna, y en ese momento quizás piensas que las leyes físicas no funcionan para ti o que no eres lo suficientemente bueno para hacerlo.

La realidad es que las leyes físicas funcionan siempre y que tú también las puedes hacer funcionar, lo único es que no les estás dando la concentración y tiempo suficiente para que ocurran.

Las leyes del éxito en la vida ya están escritas. Hoy en día sabemos qué hacer para sentirnos bien y dominar nuestra energía para cualquier progreso en la vida, solo que muchas personas no saben cómo hacerlo y, cuando lo aprenden, no se enfocan lo suficiente ni mantienen ese enfoque el tiempo necesario.

Tanto los mantras como las otras tres formas que vamos a ver en este capítulo son una genial herramienta para desarrollar esa destreza en ti.

¿De qué manera se pueden utilizar los mantras?

Luego haremos diferentes prácticas con ellos, ahora quiero que sepas...

Tres formas diferentes de utilizar los mantras

1/ Cantados: Cuando recitamos los mantras en voz alta se trabajan especialmente los chakras más terrenales (primero y segundo). Cuando se cantan los mantras en grupo el

poder del sonido hace que aún la vibración sea más alta y con ello el disfrute y la efectividad sanadora aumenten. No obstante, es aconsejable cantarlos también en solitario cuando no se tenga la posibilidad de hacerlo en grupo.

2/ Susurrados: También podemos optar por la opción de susurrar el mantra, de esta forma se estará potenciando el trabajo de los chakras medios (tercero-cuarto-quinto).

3/ En silencio: Si decidimos recitar los mantras en silencio potenciaremos el trabajo de los chakras superiores (sexto-séptimo).

Personalmente te aconsejo ir alternando para así poder trabajar de una forma más global con todos sus beneficios.

Cuando sientas que quieres potenciar el poder de desarrollar la concentración te recomiendo más en silencio o susurrando.

Cuando quieres disfrutar del poder sanador y de la conexión con el chakra corazón, entonces te recomiendo que los cantes, tiene una gran capacidad transformadora y eso lo han comprobado los asistentes al evento anual Creadores de prosperidad, donde los practicamos en directo y con músicos en vivo.

Vamos a la siguiente herramienta energética con gran poder de concentración y transformación.

LOS EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

LA TECNOLOGÍA ESPIRITUAL DE LOS PRANAYAMAS

Pranayama viene del sánscrito y vendría a ser “ejercicios de respiración”, es decir, utilizamos diferentes tipos de res-

piraciones dependiendo del estado físico, mental y emocional que queramos adquirir en el momento.

En Occidente aún no somos del todo conscientes de este poder que tenemos, pero en Oriente, y más concretamente en la India, lo han estudiado hasta convertirlo en una ciencia total.

Yo te voy a explicar algo muy por encima y lo necesario para que sepas de la gran efectividad de ello, si quieres profundizar en esta ciencia te recomiendo el libro *La ciencia del pranayama*, de Swami Sivananda.

La técnica del *Pranayama* es un conjunto de ejercicios respiratorios que, además de **aportar salud y equilibrio**, tienen como objetivo **purificar el sistema nervioso**.

Estas potentes prácticas han sido estudiadas y practicadas por los antiguos Yoguis con origen conocido en Patanjali.

Son técnicas que generalmente las utilizaban para entrar posteriormente en un profundo estado meditativo.

Unos *pranayamas* básicos los podemos utilizar hoy en día para obtener de manera rápida un equilibrio psicológico y cambiar nuestro estado en cuestión de minutos, lo que también nos puede ayudar a **eliminar la agitación mental y hacer que la mente se concentre** en lo que queramos hacer posteriormente.

Este libro no tiene como objeto darte profundas enseñanzas Yóguicas, por lo que te voy a proponer una respiración muy efectiva y sencilla para el tema que estamos hablando en esta revelación.

Antes del ejercicio quiero que sepas un poco más de los cuatro componentes de la respiración.

Los cuatro componentes de la respiración

- **La exhalación:** En la práctica de *Pranayama* es un medio para reducir la agitación de la mente. Exhalar de manera fluida y prolongada reduce la hiperactividad y actúa sobre la parte inferior del abdomen, haciendo que el cuerpo se vuelva ligero. Al prolongar la exhalación, la fluidez de la inhalación se vuelve más profunda y completa.
- **La inhalación:** La inhalación es el movimiento del aire hacia dentro. No debe realizarse de manera forzada ni tratar de forzar si no estás preparado, más bien aumentar la duración y fluidez de la exhalación por medio de una práctica adecuada; tiene que ser algo totalmente natural. Si en tu momento actual tu inhalación es de 3-5 segundos, no intentes más, con el tiempo y la práctica verás que se va ampliando ese rango.
- **Retención después de la inhalación:** Retener la respiración después de la inhalación es como prolongar la inhalación, permitiendo aumentar así sus efectos físicos y psicológicos. Esta práctica es de nivel más avanzado y se necesita hacer de la forma correcta, tampoco es para todo el mundo. En misformaciones presenciales es el mejor momento para practicarla.
- **La pausa después de la exhalación:** También se llama retención en vacío y, como la anterior, es una práctica más avanzada y que requiere de un correcto seguimiento por alguien experimentado.

Genial, una vez sabes algo más de esta potente ciencia de vida, vamos a por el ejercicio donde trabajaremos los dos aspectos que no requieren de experiencia: INHALACIÓN Y EXHALACIÓN, con lo cual no vamos a hacer retención más allá del instante normal entre un momento y otro.

A continuación, te voy a compartir cuatro ejercicios de respiración que puedes utilizar dependiendo del momento y cada cual con objetivos diferentes.

PRANAYAMA PARA LA OXIGENACIÓN Y RELAJACIÓN

RESPIRACIÓN ABDOMINAL CON RETENCIÓN. ONCE RESPIRACIONES

La respiración abdominal te va a permitir oxigenar mejor tu cuerpo y con ello vas a eliminar el estrés que genera una respiración superficial. Al reducir o eliminar el estrés automáticamente se refuerza el sistema inmunológico.

Al mover el área del plexo solar, se fortalece el hígado, el páncreas y las glándulas suprarrenales. Toda esta zona está ligada al control de las emociones.

Otros beneficios de la respiración abdominal:

- Potencia y favorece la concentración y la atención mental, facilita la interiorización y la toma de conciencia corporal.
- Aumenta el bienestar en general y el nivel de energía.
- Facilita la relajación profunda o estado alfa, una excelente base para un posterior trabajo meditativo.

- Facilita el sueño, es un gran sedante natural.
- Aporta un estado de tranquilidad que ayuda a prevenir y combatir trastornos del corazón y de la circulación sanguínea.

Práctica:

Pon las dos manos en el ombligo, una encima de la otra. Inhala 5 segundos, retén 5 segundos y exhala en 5 segundos.

Mujeres embarazadas o personas con la presión arterial alta la harán sin retención.

Inhalación: Te permite coger el aire necesario.

Retención: La retención te distribuye la energía por todo el cuerpo.

Exhalación: Elimina las toxinas que no necesita tu cuerpo.

PRANAYAMA PARA LA ARMONÍA

Este ejercicio te servirá para un equilibrio y paz casi instantáneos.

Consiste en inhalar por la nariz y exhalar por la boca como si estuvieras soplando suavemente.

Inhalación por ambas fosas nasales de 3 a 5 segundos, exhalación por la boca sacando el aire muy poco a poco, como si estuvieras soplando. El proceso de sacar el aire será de 5 a 10 segundos aproximadamente.

Lo harás por once repeticiones, que te llevará unos tres minutos.

Tienes que tener en cuenta que en todas, absolutamente todas, las prácticas el número de repeticiones y tiempos que recomiendo es solo una orientación.

Será igual de efectivo si estás un minuto más, menos o tres repeticiones más o menos, así que tómalo como lo que es, una orientación y no una norma.

PRANAYAMA PARA RELAJACIÓN

Muy sencillo y potente a la vez. Te invito a que lo leas y lo practiques 3 minutos, con este tiempo ya se produce el cambio energético y psicológico.

Aquí no te voy a proponer que estés en una postura concreta, puedes estar sentado en una silla, sentado en el suelo, de pie o incluso tumbado, como prefieras.

Si tienes mucosidad, utiliza antes un pañuelo para vaciar.

Con el dedo pulgar de la mano derecha te vas a tapar la fosa nasal derecha y vas a inhalar lento y profundo solo por la IZQUIERDA, tiene que ser algo natural y sin forzar, recuerda.

Permanece durante 3 minutos mínimo, puedes llegar incluso a 5, pero las primeras veces no te recomiendo más, recuerda el efecto que queremos conseguir con este ejercicio. Con 3 minutos totalmente presente en lo que estás haciendo es suficiente.

¿Qué ocurre con este ejercicio de inhalar y exhalar solo por la fosa nasal izquierda?

Que activamos la zona del hemisferio cerebral derecho, que es el de la quietud, intuición, creatividad...

Es un ejercicio muy bueno cuando te quieras sentir más calmado, prepara a tu cuerpo para una posterior meditación, descanso o incluso cualquier trabajo creativo que no requiera mucho movimiento.

Si posteriormente tienes que hacer un trabajo de movimiento, harás el siguiente *pranayama*.

PRANAYAMA PARA LA ACTIVACIÓN

Con el dedo pulgar de la mano izquierda te vas a tapar la fosa nasal izquierda y vas a inhalar lento y profundo solo por la fosa nasal DERECHA, tiene que ser algo natural y sin forzar, recuerda.

Permanece durante 3 minutos mínimo, puedes llegar incluso a 5, pero las primeras veces no te recomiendo más.

¿Qué ocurre con este ejercicio de inhalar y exhalar solo por la fosa nasal DERECHA?

Que activamos la zona del hemisferio cerebral IZQUIERDO, que es el de la acción, del movimiento desde la presencia.

Por lo tanto, este ejercicio lo utilizarás cuando posteriormente vayas a hacer cualquier actividad que necesite de acción y movimiento.

¿Has visto qué sencillos?

¿Los has practicado?

Por favor, dedícales 3 minutos y practícalos.

También te animo a que en el día a día los vayas poniendo en práctica según lo que necesites en cada momento.

Y recuerda que, como decía Buda:

“La verdad está en el camino de en medio”.

Es decir, del equilibrio. Quizás en algunos días o momentos necesitas más de uno que de otro, pero lo ideal es que vayas trabajando los dos.

Si notas que una fosa está más tapada que la otra es algo natural, depende de uno mismo o incluso del momento del día. Te animo a que disfrutes del proceso sin querer que te salga de una manera u otra. Aquí no buscamos la perfección, buscamos la práctica y el hábito increíble que están integrando.

En posteriores capítulos te compartiré más ejercicios de respiraciones con otros fines, ahora vamos a algo aparentemente tan esotérico, pero que es muy potente y tiene una explicación energética de sus beneficios más allá de lo que se pueda pensar.

LOS MUDRAS MÁS COMUNES

Un mudra es un gesto o posición, normalmente de las manos, que atrapa y guía el flujo de energía y reflejos al cerebro. Doblando, cruzando, estirando y tocando los dedos y las manos, podemos hablar con el cuerpo y la mente, dado que cada área de la mano está relacionada con cierta parte de la mente o el cuerpo.

Uno de los mudras que solemos utilizar mucho en Reiki es lo que en japonés se llama posición *Gassho*.

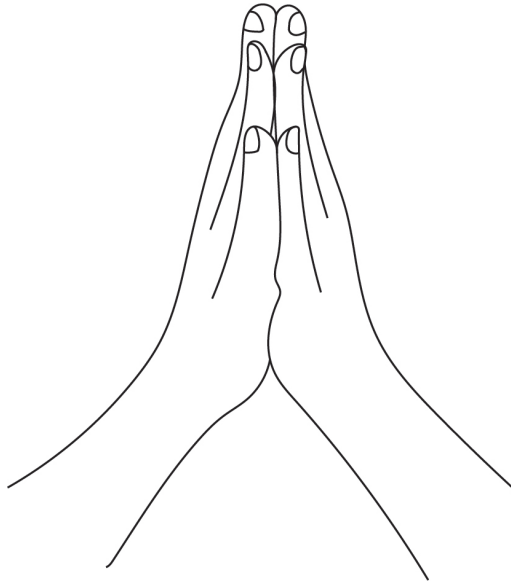
Siempre les insisto a mis alumnos en que los mudras tienen que tomarlos como lo que son, como una herramienta energética y no religiosa.

La posición de *Gassho* también es conocida como el mudra de oración, el cual se ha utilizado en algunas religiones para orar y en otras culturas como un saludo de respeto.

Yo los mudras, como te digo, los entiendo y practico con el objetivo de tener un beneficio energético y no tanto por su componente filosófico.

Los mudras se pueden utilizar de manera independiente y ya tienen su efecto, de todas formas, es más habitual utilizarlos al mismo tiempo que se utiliza otra técnica, como mantra o respiración.

MUDRA GASSHO



En este mudra juntamos suavemente una palma de la mano con la otra, generalmente se utiliza a la altura del chakra corazón, en el centro del pecho.

Tanto en este como en el resto de mudras, la idea es permanecer con la atención al contacto físico, en este caso entre una palma de la mano y la otra, sentir cómo unas yemas de los dedos tocan con las otras y permanecer con plena atención en ese lugar.

Recuerda que, aunque tu mente por momentos se vaya a otro lugar, no pasa absolutamente nada, vuelves a llevar tu atención otra vez al punto de referencia.

Beneficios del mudra Gassho

Hay principalmente cinco:

1. Activa y armoniza la coordinación de los hemisferios derecho e izquierdo del cerebro.
2. Al ponerlo a la altura del corazón ayuda a conectar con una energía más amorosa, soltar el ego y conectar con el ser.
3. Al llevar la atención a las palmas de las manos desarrolla la sensibilidad en esa parte del cuerpo, lo cual es muy positivo para el trabajo de sanación energética.
4. Al permanecer atento al contacto de una palma con la otra te ayuda a entrenar la mente en el enfoque y concentración.
5. Proporciona equilibrio, calma, tranquilidad y paz interior.

MUDRAS CON LOS DEDOS

En cada mudra se ejerce una ligera presión como para sentir el flujo de energía a través de los *nadis* y al mismo tiempo te ayuda a mantener la concentración en esa ligera presión.

Algunos mudras que se usan con regularidad son:



GUYAN MUDRA: La punta del pulgar toca la punta del dedo índice, estimulando el conocimiento y la habilidad. El dedo índice está simbolizado por Júpiter, y el pulgar representa el ego. GyanMudra imparte receptividad y calma.

SHUNI MUDRA: Punta del dedo del corazón, simbolizado por Saturno, toca la punta del pulgar, otorgando paciencia.



SURYA O RAVI MUDRA: Punta del dedo anular, simbolizado por Urano o el Sol, toca la punta del pulgar, otorgando energía, salud e intuición.



BUDDHI MUDRA: Punta del meñique, simbolizado por Mercurio, toca la punta del pulgar para lograr una comunicación clara e intuitiva.



Déjame decirte que esta tecnología espiritual no me la he inventado yo ni es una creencia mía, es algo que desde hace miles de años se lleva comprobando y experimentando en la ciencia de los Yoguis.

En mi caso, estuve por años estudiando, practicando y sintiendo sus beneficios, por mi cuenta y también formándome como profesor de Yoga.

Genial, seguimos.

En este apartado estamos viendo...

CUATRO PODEROSAS HERRAMIENTAS PARA DOMINAR TU ENERGÍA

Hasta ahora hemos visto los mantras, pranayamas y mudras.

Ahora vamos a por:

LA ATENCIÓN PLENA

En las últimos dos décadas se ha empezado a escuchar mucho el término *mindfulness*, también conocido como atención plena.

Esa atención se puede aplicar en unas prácticas concretas o en cualquier actividad diaria en la que estés.

Generalmente, ha sido primero en Estados Unidos donde se ha popularizado el término *mindfulness*, extendiéndose posteriormente por todo Occidente.

La realidad es que es la meditación que en Oriente se ha utilizado desde hace siglos, se ha rebautizado más adaptada a los occidentales y quitándole cualquier componente místico o religioso.

¿QUÉ ES LA MEDITACIÓN?

Primero de todo, debemos saber que la palabra “meditación” la utilizamos en Occidente, en Oriente siempre se ha utilizado la palabra Yoga para referirse a lo que nosotros llamamos meditación.

Meditación (del latín *meditatio*, *-ōnis*): Describe la práctica de un estado de atención concentrada.

Yoga: Viene de la palabra *Yuj* del sánscrito y algunas de las traducciones podrían ser “la unión del individuo con el todo”, “unión del ser con el universo”, “la unión con lo infinito” o “la unión del microcosmos con el macrocosmos”.

Sánscrito: Es una de las lenguas más antiguas que se conocen, procede de la India y está considerada como una lengua sagrada.

La meditación se caracteriza normalmente por tener algunas de estas características: un estado de concentración sobre la realidad del momento presente y un estado experimentado cuando la mente se disuelve y es libre de sus propios pensamientos.

En algunas culturas es utilizada como una práctica religiosa para la unión del individuo con Dios, no obstante, la meditación se puede utilizar independientemente de la religión que se tenga, también la pueden practicar personas no religiosas.

La meditación permite entonces una focalización de la mente en un único objeto de percepción, como, por ejemplo, la respiración, las sensaciones de nuestro cuerpo o la recitación de palabras o mantras.

En este punto te voy a compartir las meditaciones de atención plena que más he utilizado personalmente y que están basadas en:

LA MEDITACIÓN VIPASSANA

La meditación Vipassana es un método que enseñó a sus discípulos el Buda histórico, Gautama Siddharta, y que consiste en diferentes técnicas de observación con las que se busca alcanzar el silencio y la quietud de la mente. Se trata de mantener la atención de la mente en la observación de un determinado fenómeno, sin emitir juicios, apearnos o implicarnos.

Dentro de la meditación Vipassana hay muchas variantes, incluso formas diferentes de entenderlas dependiendo de la filosofía o religión, hinduista, budista, etc.

Aquí te voy a enseñar tres variantes y puedes ir escogiendo la que más te resuena en cada momento.

MEDITACIÓN EN LAS PALMAS DE LAS MANOS

Esta es una de las múltiples variantes de la meditación Vipassana.

Con esta meditación vas a poder sentir de forma inmediata una gran calma y unas sensaciones inherentes en el ser humano, pero a menudo olvidadas por el frenético ritmo de vida.

La meditación en las palmas de las manos, además, te va a permitir aumentar en gran medida la sensibilidad de tus manos, aspecto de gran ayuda si practicas cualquier terapia de sanación, como Reiki, masaje, osteopatía...

Práctica:

Lleva tu atención a las palmas de las manos, respira lenta y naturalmente. Observa cualquier tipo de sensación que emana de tus palmas, puede ser frío, calor o cosquilleo, cualquier sensación es válida, no la etiquetes y disfruta de este momento. Si aún no sientes nada, no te preocupes, sentirás en breve. Por ahora mantén tu concentración en las palmas de las manos y ya es suficiente.

Durante toda la práctica tu atención va a estar en ese lugar, cada vez que te venga un pensamiento o notes una distracción, de nuevo vuelves a llevar tu atención a las manos.

MEDITACIÓN EN LA RESPIRACIÓN

Con esta meditación, además de trabajar la concentración y calma mental (*samatha*, como llaman los budistas) al llevar la atención al abdomen, podrás conectar cada vez más con una respiración natural abdominal y consciente. Esto es importante no solo en una práctica meditativa, sino también en cualquier actividad que realices en el día a día.

Práctica: Lleva tu atención al abdomen, respira lenta y naturalmente, observa en cada momento cómo en la inhalación el abdomen se expande y en cada exhalación se contrae. Esto tiene que ser de una forma natural y sin intervenir en el proceso. Es una práctica totalmente de observación.

Durante toda la práctica tu atención va a estar en ese lugar. Cada vez que te venga un pensamiento o notes una distracción, de nuevo vuelves a llevar tu atención al abdomen.

Si no tienes experiencia en esta meditación, las primeras veces puedes ayudarte poniendo tu mano dominante en el abdomen, esto te ayudará a sentir mejor la respiración y enfocar tu atención en ese punto.

MEDITACIÓN EN LOS PENSAMIENTOS

Esta es una meditación que provocará que te encuentres con tus pensamientos y tus juicios, tus cosas buenas y no tan buenas. Pero esta es una meditación que con la práctica te hará asimilar desde la profundidad de tu ser que tú no eres esa vocecita de la mente, que tú eres el observador.

Práctica: Esta práctica consiste en simplemente observar los pensamientos sin juzgarlos y sin engancharte a ellos. De la misma forma que las olas del mar aparecen y desaparecen para dejar paso a otras, los pensamientos pasan de la misma forma si solo los observamos. Viene un pensamiento, dura más o menos tiempo, se marcha y vuelve otro. Esos pensamientos no eres tú, es solo el proceso natural de una parte de tu cuerpo (la mente). Intenta observar los espacios que hay entre un pensamiento y otro, con la práctica cada vez ese espacio será más apreciable. Comprobarás que los pensamientos son “tímidos” y cuando los observas se van.

En esta meditación es importante diferenciar entre observar un pensamiento y divagar. Observar un pensamiento es verlo pasar simplemente, divagar es meterte totalmente dentro del pensamiento y recrearte en él.

En la variante de observar la respiración, a diferencia de los ejercicios de respiración, buscamos no participar, sino solo observar, estar desde un papel de testigo y no partícipe.

Por lo tanto, es diferente un ejercicio de respiración (Pranayama) que simplemente observar la respiración natural, donde no participo, solo observo el flujo natural del respirar.

Para terminar este capítulo 3 de Enfoca y eleva tu mente, quiero hablarte de unos aspectos interesantes de conocer y una práctica más.

CLARIDAD MENTAL E INTUICIÓN

¿Cómo se despierta principalmente la intuición?

¿Cuándo somos capaces de, por unos momentos, conectar con esa fuente de sabiduría infinita, la cual está disponible para todos?

Es cierto que aparentemente puede haber personas que parece que tienen la intuición más desarrollada que otras, también es cierto que todos podemos desarrollarla más.

Podemos estar de acuerdo en que las mujeres generalmente son más intuitivas.

¿Recuerdas la energía Yin Femenina?

Eso nos da alguna pista de que, para ser más intuitivos, debemos estar más en el corazón y menos en la mente.

Así que tenemos dos caminos posibles para activar y desarrollar la intuición:

1. Claridad Mental
2. Conexión con el corazón

Cuando clarificamos la mente, es más fácil que puedan entrar grandes ideas.

Al dejar de dispersarnos tanto, dejamos que la creatividad fluya de manera más abundante, pero la creatividad/intuición no son la misma cosa, pero se retroalimentan mucho entre sí.

¿Cómo se puede desarrollar la intuición?

Dejándole espacio para que ocurra, y eso es dejando de llevar la atención a la mente y llevándola al corazón.

La mayoría del trabajo que hacemos en *DOMINA TU ENERGÍA* va en esa dirección, menos mente y más sensibilidad, con esa sensibilidad nos estamos acercando a la sutileza del corazón.

Por ejemplo, a la hora de escribir un libro yo utilizo mucho esas fuerzas de la naturaleza.

Por un lado, me clarifico antes con las ideas clave que quiero transmitir, después van agarrando forma en capítulos, y, una vez tengo claro eso, doy espacio a la escritura intuitiva, desde el corazón.

Para que mi escritura intuitiva fluya más, es importante que mi mente tenga antes unas ideas claras, y, por supuesto, dar espacio/tiempo a la manifestación física de esa escritura intuitiva.

Si no me siento a escribir y le doy el tiempo que requiere, nunca voy a dar pie a que esa intuición se manifieste en el mundo físico.

Como te digo, al ir haciendo las prácticas propuestas ya irás desarrollando más y más la claridad mental e intuición, de todas formas, en este apartado te quiero dar una práctica concreta, aunque antes sí te explico estos conceptos para que entiendas aún más.

CHAKRA ENTRECEJO, GLÁNDULA PITUITARIA, PINEAL Y DMT

Empezamos con el chakra entrecejo

Luego te hablaré más de él, ahora es bueno recordar que este chakra es, junto al de la corona, el que interviene más directamente en la parte intuitiva.

También se le llama el tercer ojo, porque justamente ve lo que los dos ojos físicos no alcanzan a ver.

Activando esta parte aumenta sin duda la claridad mental e intuición.

Sé que está muy de moda querer utilizar el tercer ojo para conectar con otras dimensiones más allá de la física, pero esta no es ni mi especialidad ni tengo intención de que sea así.

Con lo cual, yo te voy a invitar a que utilices el poder del tercer ojo para aumentar tu sabiduría.

El tercer ojo tiene relación directa con la glándula pituitaria y también la pineal.

La mayor parte de las enseñanzas asocian el tercer ojo a la glándula pituitaria, y el chakra de la corona a la glándula pineal, aunque la verdad es que ambas glándulas están íntimamente ligadas con los dos chakras posteriores.

También es interesante que sepas algo sobre el DMT.

DMT

El DMT es una sustancia química que tenemos los seres humanos en el cerebro y es análoga a la de sustancias como la serotonina y la melatonina.

El DMT en grandes cantidades tiene la capacidad de provocar estados alterados de conciencia, es la razón por la cual las tribus amazónicas lo han consumido ceremonialmente desde tiempos inmemorables, y hoy en día se está poniendo de moda en Occidente con tomas de ayahuasca, rape o bufo.

No es mi papel analizar estas ceremonias, pero sí decir que, como todo en la vida, se puede utilizar como una medicina o como un veneno, dependiendo de si lo utiliza un sabio o un necio.

Sé que hay personas sabias y con un alto nivel de conciencia, pero también las hay que se apuntan a las modas y no tienen la suficiente sabiduría y nivel de conciencia para acompañar a otros en según qué procesos que son delicados.

Por otro lado, yo soy más partidario de un profundo trabajo interior y progresivo, aunque me consta que hay personas que se han beneficiado terapéuticamente con la toma de ayahuasca.

La presencia de DMT en algunas plantas y animales resulta sorprendente y se debe a que es un constituyente natural del sistema nervioso central. Hoy en día los científicos intentan descubrir qué funciones tiene la dimetiltriptamina, que se encuentra endógenamente en el cuerpo humano, ya que los restos de esta sustancia en la orina y células cerebrales de las personas indican que es elaborada naturalmente por nuestro organismo.

Esta es la razón por la cual el investigador J. C. Callaway sugirió la posibilidad de que el DMT esté relacionado con las “alucinaciones oníricas”, es decir, los sueños que tenemos mientras dormimos.

Por otro lado, hay quienes, como Rick Strassman, han señalado que el DMT podría estar vinculado con las experiencias cercanas a la muerte. Strassman especula, además, sobre que esta sustancia es sintetizada en la glándula pineal, que ha sido considerada por varias tradiciones místicas como “el tercer ojo”, pues está relacionada con la capacidad de experimentar visiones trascendentales.

La especulación de Strassman, considerando que la glándula pineal se forma en el feto humano en la séptima semana, lo cual coincide con los días que son los budistas tibetanos un alma vaga por el bardo antes de encarnar, lo ha llevado a sugerir que el DMT es la molécula del espíritu o del alma.

¿Por qué te cuento todo esto?

Porque al hacer prácticas con el chakra del tercer ojo estás contribuyendo, en muy pequeñas proporciones, a segregar DMT, en proporciones tan pequeñas que posiblemente ni lo notes o, en el caso de notararlo, lo hagas de manera muy suave.

Hay personas que reportan ver colores, imágenes, recuerdos, etc.

Eso es precisamente por dos cosas, por las mínimas cantidades de DMT y por la luminosidad de los cristales que hay en la glándula pituitaria.

Dentro de esta glándula hay una serie de cristales de fosfato y carbonato de calcio que se llaman cristales de Apatita.

Estos cristales, cuando nacemos, están en perfecto estado, pero cuando crecemos se van calcificando y especialmente después de la adolescencia están ya concentrados, por lo que cuando nos hacen una resonancia magnética se pueden ver como un terrón de azúcar.

Estos cristales tienen la capacidad de reflejar todos los colores del arcoíris, además de una gran capacidad de sanación.

En el volumen *Creadores de Prosperidad* te doy hábitos para evitar la calcificación de estos cristales, el más importante es consumir lo mínimo posible productos que contengan flúor.

Bueno, así que si en esta u otra práctica alguna vez percibes luces o cualquier otra cosa parecida, no estás alucinando, viene principalmente de lo que te he explicado.

Hay personas que nunca verán colores y otras que a cada momento, eso depende de cómo uno siente la energía.

Por ejemplo, yo soy muy poco visual, en cambio, muy sensitivo.

Por lo tanto, no te lledes al engaño, tu capacidad de vivir realizado no dependerá de si ves más o menos colores.

He conocido personas que son muy sensibles, que tienen una gran capacidad para ver, y su vida es un auténtico desastre.

En cambio, he conocido personas que jamás percibieron con los ojos cerrados un color, y son personas que viven en paz, dicha, amor y progreso constante.

En este momento me viene una frase a la cabeza de Carl Jung.

“Uno **NO alcanza la
Iluminación
fantaseando
sobre la luz, sino
haciendo
CONSCIENTE
la oscuridad”**

Vamos a la práctica para activar el Tercero Ojo...

MANTRA OM + PRESIÓN PULGAR + ATENCIÓN ENTRECEJO

Esta práctica, como una gran parte de las que te estoy proponiendo, es corta y potente. Entre 7 y 11 minutos máximo es el tiempo de esta y se divide en tres fases.

Fase 1. Mantra Om

Significado del Mantra Om

La cultura hinduista dice que el universo resultó de una vibración cósmica originaria procedente del más profundo de los silencios. El Om se considera como una de esas primeras y más potentes vibraciones.

El A-U-M puede representar diferentes tríadas, entre las cuales está la del Trimurti: Brahma (creador), Vishnu (preservador) y Shiva (destructor-transformador).

Beneficios del Mantra Om:

- Repetirlo durante varios minutos a cierta velocidad hará que nuestro cuerpo agilice el riego sanguíneo, proporcionándonos más calor y activación corporal.
- Repitiéndolo un mínimo de tres veces seguidas recuperas la calma. Trabajarlo durante 7 minutos 2-3 veces al día ayuda en estados de estrés y ansiedad.

- Prepara la mente para una posterior práctica de yoga o meditación.
- Según los grandes e históricos yoguis, el Mantra Om como meditación es suficiente para llegar al estado de liberación espiritual.
- Ayuda en la activación de las glándulas pituitarias y pineal.

Práctica:

- Inspira por la nariz y exhala por la boca pronunciando el sonido “OM” en voz alta, hay que dejar un espacio de silencio de unos 3 segundos.
- Al cantar **Om**, en igual medida debe tenerse en cuenta tanto la “O” como el sonido “M”, es decir: “ooooommm” y no “oommmmmm” o “ooooommm”.
- En algunas escrituras también aparece como AUM, no obstante, nosotros lo vamos a utilizar como OM.

Esta práctica que estamos viendo ahora la vas a repetir un mínimo de 7 veces y un máximo de 11.

Fase 2. Presión Pulgar

Una vez has terminado con el Mantra Om, vas a llevar el dedo pulgar de la mano derecha al entrecejo y vas a presionar primero y masajear en círculos después.

Un tiempo de 1-2 minutos máximo está bien para esta fase.

Fase 3. Atención al entrecejo

Después de presionar con el dedo y masajear en círculos, llevarás por un tiempo de 2-3 minutos tu atención al entrecejo o frente.

Las tres fases se hacen con los ojos cerrados y en una postura cómoda, como sentado en una silla con la espalda lo más recta posible.

Si las primeras veces de llevar tu atención al entrecejo te cuesta o incomoda un poco, no pasa nada, es la falta de costumbre, después de unos días de práctica te saldrá muy natural.

Espero que la disfrutes y comentes en el área de lectores tu experiencia.

En el anterior capítulo hemos hablado también de la sanación energética desde un punto de vista teórico...

Pero, ¿qué tal si te enseñó algunas cosas prácticas para la autosanación?

CAPÍTULO 4: PRÁCTICAS DE AUTOSANACIÓN ENERGÉTICA

Déjame que te haga una pregunta...

¿Tienes perro?

¿Has visto cómo provoca el vómito para purgar?

Muchos nutricionistas caninos sostienen que ocho de cada diez perros comen voluntariamente hierba cuando se sienten mal del estómago o incluso cuando han ingerido algún elemento que quieren expulsar, como una piedra.

La hierba les provoca el vómito y así pueden limpiar el estómago.

Todos los seres de la naturaleza tenemos la capacidad de autorregularnos de manera natural, y los seres humanos por supuesto también.

Somos la especie más avanzada en la mayoría de sentidos y eso, paradójicamente, nos has hecho desconectar-

nos de nuestra gran capacidad natural de sanación.

La buena noticia es que podemos activarla y recordarla de nuevo, porque nunca la perdimos, solo olvidamos cómo utilizarla y puede que en ocasiones esté un poco atrofiada.

¿Qué pasa con un músculo que apenas se utiliza?

Que pierde fuerza, pero el músculo no desaparece, allí está para cuando decidas volver a ejercitarlo.

Esa musculatura que apenas se utilizó por años está lista para ser bien agradecida y coger fuerza si le prestas atención y cariño ejercitándola.

Lo mismo pasa con nuestra capacidad sanadora, no funciona muy diferente a un músculo de tu cuerpo.

La realidad es que, aunque no la hayas apenas utilizado consciente y activamente, a lo largo de la vida sí la has utilizado, aunque sea de manera inconsciente y sin intención real.

Pasa igual que con los músculos del cuerpo, aunque no los ejercites en el gimnasio, en mayor o menor medida en las actividades diarias sí lo haces, al andar, cargar con la bolsa de la compra, mover una escoba para barrer...

De la misma manera, cuando te viene fiebre, vomitas o incluso se manifiesta un dolor en tu cuerpo, es una manera del organismo de autorregularse.

Ahora bien, tú no te vas a conformar con eso y vas a querer ejercitar el músculo de la sanación, y a ello te voy a ayudar para que te inicies con unas sencillas prácticas.

Antes te voy a compartir unos conceptos importantes que tener en cuenta.

¿Cómo enfermamos?

No es mi objetivo aquí dar una opinión ni tesis sobre este tema. Primero, porque no es necesario profundizar mucho, y, segundo, porque hay muchos factores que influyen en la salud/enfermedad, no solo uno. Además de los muchos factores generales, están los personales de cada individuo y otros que desconocemos.

Suele haber algunas disciplinas que afirman que toda enfermedad física viene de alguna emoción, y en algunos casos incluso aseguran qué emoción es.

Mi opinión es que todo está íntimamente relacionado y que las emociones por supuesto que tienen relación directa con gran parte de las enfermedades, aunque posiblemente no todas.

Por otro lado, también pienso que puede haber alguna emoción predominante que haya contribuido más que nada en la manifestación física de una enfermedad, pero pienso que esa ley no se da siempre y tampoco en absolutamente todo el mundo.

Pienso que todas las corrientes que asocian directamente una emoción a una enfermedad tienen una razón de ser para darnos algo más de entendimiento, y no tanto en tomarlo como una verdad única y absoluta.

De lo que te quiero hablar es de algo en lo que creo y que he comprobado en muchas ocasiones, además, la ciencia médica también coincide con esta tesis.

La gran mayoría de las enfermedades nacen de una situación estresante para el cuerpo o la mente y son mucho

más difíciles de sanar o mejorar si se mantienen los mismos niveles de estrés que la originaron.

Evidentemente, como decíamos, habrá otros factores como los genéticos, pero también es una realidad que esos factores genéticos en unas personas se activan y en otras no, por lo tanto, la cosa va más allá de únicamente los genes que te dieron.

Por supuesto que la alimentación y el ejercicio físico también influyen.

Entonces, sabiendo que el estrés puede ser un activador de cualquier enfermedad y que con él será más difícil sanar, tenemos una información contrastada e importante.

Esto del estrés y su relación con las enfermedades está más que avalado, estudiado y contrastado por la ciencia médica.

Víctor Vidal, médico del trabajo e inspector de la Seguridad Social en España, lleva **diez años** investigando el estrés y su influencia en la aparición de **enfermedades**. Lo califica como “el mayor problema para la **salud pública**” y asegura que el mejor remedio es la **prevención** antes que la medicación. El experto afirma que entre el **70 %** y el **80 %** de las enfermedades tienen **relación** directa con el estrés y las que no la tienen son **agravadas** por el mismo.

“Nota de prensa en el periódico edición Catalunya 13/11/2018”.

Si además tenemos datos de que más del 50 % de la sociedad occidental sufre algún nivel de estrés, estamos ya en posición de ver de manera clara que:

LA RELAJACIÓN
PREPARA AL CUERPO
PARA LA SANACIÓN

Javier Robas- Domina tu energía

 **JAVIER**
ROBAS

¿Cómo ocurre el proceso natural de sanación?

Hay un proceso biológico que entendemos por **homeostasis corporal**.

¿Y qué es?

La tendencia del organismo es buscar de manera activa y de forma constante un estado de equilibrio, de tal manera que las células de nuestro cuerpo puedan sobrevivir al mantenerse una composición interna estable.

Viene a ser la explicación biológica del poder de autosa-nación que te he dicho que tenemos. Como ves, no es un poder místico, es una capacidad de todo ser viviente.

Tiene sentido pensar que la naturaleza no nos hizo para estar enfermos, sino para estar saludables, por eso nos hizo con la capacidad de autorregulación.

Es cierto que actualmente parece que cada día conocemos enfermedades nuevas, quien más quien menos tiene a alguien cercano que ha padecido alguna enfermedad.

No pienso para nada que hayamos perdido el poder de vivir saludables, pienso más en que estamos en un proceso evolutivo donde la tierra requiere de un mayor nivel de consciencia y las enfermedades, en muchos casos, son un punto de inflexión para aumentar el nivel de consciencia.

Sí, efectivamente, los seres humanos aún aprendemos más del dolor que de otra cosa.

Te he explicado en algún momento mi caso...

Estuve durante treinta años de mi vida totalmente dormido espiritualmente, hasta que un problema de salud me hizo despertar y de forma paulatina ir aumentando el nivel de consciencia.

Ahora, y sabiendo del poder de autosanarnos, sabiendo que la enfermedad puede ser una oportunidad y que el ESTRÉS NO ayuda a activar ese mecanismo de autosanación, ¿qué otra cosa puede influir en que la homeostasis corporal no suceda todo lo bien que nos gustaría?

Las Toxinas que tengamos en el cuerpo.

Es sentido común, también es lo que se suele utilizar como previo en muchas terapias, primero desintoxicar el cuerpo y luego proceder a utilizar el resto de técnicas.

Cuando hablamos de tóxicos en el cuerpo, hablamos de todo lo que hayamos podido ingerir y respirar.

Ya sea alimentos nocivos, químicos de comidas, medicamentos, drogas, etc.

También si nos hemos visto permanentemente en ambientes de aire muy contaminado.

Hay muchas maneras a través de la alimentación y de preparados naturales para desintoxicar el cuerpo si sientes que lo necesitas.

Yo te voy a compartir una técnica energética y con beneficios en el cuerpo físico, como la limpieza.

Entonces vamos a abordar de manera práctica los dos aspectos que hemos dicho que son muy importantes en cualquier proceso de sanación.

TÉCNICA PARA RELAJAR EL CUERPO Y LA MENTE

Aquí vamos a utilizar lo que yo he bautizado como la práctica multipranayama.

¿Por qué ese nombre? Porque vamos a utilizar tres fases con tres ejercicios de respiración que, combinados entre sí, ejercen aún más potencia.

Cada fase te llevará unos 2 minutos, por lo que en máximo 7 minutos la tienes hecha.

No es necesario que cuentes el tiempo, si te resulta más cómodo puedes contar siete respiraciones en cada fase.

FASE 1. RESPIRACIÓN HADO

Esta es una técnica sencilla de respiración y relajación adaptada a la vida moderna. Tiene origen en el Reiki Tradicional Japonés, y en dos minutos o incluso menos podrás relajar tu cuerpo físico y reducir el flujo de pensamientos innecesarios.

Puedes realizarla en cualquier momento en el que te sientas en tensión o varias veces durante la jornada para aumentar los momentos de paz y tranquilidad.

Es ideal para personas que tengan un ritmo de vida acelerado o simplemente se quieran sentir mejor.

Ahora la vamos a practicar dentro de la técnica multipranayama.

PRÁCTICA:

1. Inhala por la nariz lenta y profundamente (pero sin forzar).
2. Retén el aire contando hasta tres.
3. Exhala con la boca bien abierta y el sonido 'haaaaaaaaa' hasta sacar todo el aire.

FASE 2. FOSA NASAL IZQUIERDA

Con el dedo pulgar de la mano derecha te vas a tapar la fosa nasal derecha y vas a inhalar lento y profundo solo por la IZQUIERDA, tiene que ser algo natural y sin forzar.

Te recuerdo que aquí activamos la zona del hemisferio cerebral derecho, que es el de la quietud, intuición, creatividad...

FASE 3. SOPLANDO

Vas a inhalar por la nariz y exhalar por la boca como si estuvieras soplando suavemente.

Inhalación por ambas fosas nasales de 3 a 5 segundos, exhalación por la boca sacando el aire muy poco a poco, como si estuvieras soplando, el proceso de sacar el aire será de 5 a 10 segundos aproximadamente.

Genial, fantástica técnica para aprender a relajar cuerpo y mente, ahora toca la desintoxicación.

En mis años de estudios y prácticas he conocido y experimentado más de ciento cincuenta técnicas, entre meditativas, yóguicas y de todos los estilos de Reiki.

Hay muchas de ellas que no son tan susceptibles de enseñar en un libro, en cambio, hay otras muchas muy efectivas que se pueden enseñar de esta manera.

Solo en el Reiki Tradicional Japonés, originario de Japón, como lo aprendí y lo enseñé yo, hay más de treinta técnicas entre todos los niveles.

Posteriormente, cuando el reiki llegó a Occidente, se perdieron la gran mayoría de ellas. Gracias a aprender con varios maestros japoneses pude aprenderlas.

Aquí te voy a compartir una muy sencilla y efectiva, se llama:

TÁNDEM CHIRYO HO (TÉCNICA DE DESINTOXICACIÓN)

Te animo a que utilices esta técnica contigo mismo.

Sirve principalmente para desechar cualquier tóxico del cuerpo, químicos, drogas, tabaco, alcohol, medicamentos, etc.

Pueden ser tóxicos de largo tiempo o cosas más recientes, por lo que puedes utilizarla para diferentes casos:

- Como emergencia/primeros auxilios: Si tienes una indigestión por comida pesada o cualquier tipo de exceso. Puedes utilizarla dos veces en el día entre 15-20 minutos.
- Como limpieza profunda: Para limpiar tóxicos acumulados de meses o años será conveniente utilizarla un mínimo de veintinueve días y una vez al día (15-20

minutos). Es compatible con cualquier otro método de desintoxicación/purificación que estés utilizando. Si estás siguiendo una dieta depurativa esta técnica multiplicará los efectos.

¿Cómo se practica?

1. Coloca la mano dominante en el tándem (tres centímetros por debajo del ombligo) y la otra en la frente (chakra del tercer ojo). Ten la intención de purificar, por ejemplo, con la frase: “Mi cuerpo cada vez está más puro y ligero”.
2. Después de 2-3 minutos, mueve tu mano de la frente para colocarla encima de la que está en el tándem. Permanece ahí entre 5 y 10 minutos.

Te animo a que, después de probar con ella, dejes los comentarios en el área de lectores.

Recuerdo que cuando mi sobrina tenía cuatro años un día se puso malita, con dolor de barriga, y le propuse que me dejara ayudarla, y en menos de cinco minutos de esta técnica se fue al baño a vomitar.

Soltó todo lo que le había sentado mal y, al momento, ya estaba bien y jugando.

Si tienes niños experimenta con ellos también, funciona mucho más rápido que en los adultos.

Antes de terminar este capítulo de prácticas de sanación energética, quiero presentarte dos técnicas más **para activar aún más tu capacidad innata sanadora.**

2. TÉCNICAS PARA ACTIVAR LA FUERZA SANADORA

En el cuerpo físico tenemos dos lugares de máxima potencia energética: el corazón y el hara/tándem.

Uno situado en el centro del pecho y el otro unos tres dedos por debajo del ombligo. Tomar consciencia de esos dos lugares aumentará tu fuerza energética y, con ello, tu capacidad sanadora.

1. Técnica Tándem:

¿Has visto alguna vez a esos practicantes de artes marciales partir ladrillos?

Sorprendente, ¿verdad?

Aparte de la técnica, aprendizaje y práctica, utilizan la fuerza del Hara.

Según la **medicina tradicional china**, es el lugar donde se acumulan **nuestras reservas de energía vital**, por lo tanto, participa de manera muy importante en el mantenimiento de la salud y el bienestar.

El Hara, al que también se le llama tándem o tántien, es donde se almacena el “**chi/Ki**” o **energía vital**, y desde allí fluye a todo el cuerpo a través de los meridianos.

Generalmente los practicantes de taichi, chikung y el resto de las disciplinas orientales se concentran en el Hara o tántien para mantener e incrementar el propio potencial energético.

El Hara es también, como te he explicado, el punto donde nace la energía que utilizan los practicantes de las artes

marciales, ya que es donde se considera que conjugan la fuerza física y la espiritual.

PRÁCTICA

Tumbado boca arriba, colocas tu mano dominante encima del ombligo, permaneces por 5-7 minutos respirando lento y profundo.

Puedes incluso si quieres colocar una mano encima de la otra, aunque con una sola es suficiente.

Con esta práctica, de un mínimo de 5 minutos, estarás recargando tu energía vital.

2. Técnica Corazón

Si es importante conectar con la potencia de Hara, también lo es y mucho con la vibración amorosa del corazón.

Sé y estoy totalmente convencido de que una de las mejores medicinas es el amor incondicional. Además, te he explicado antes las demostraciones que se han hecho en cuanto al gran poder vibratorio del corazón.

Cuentan que, hace varios siglos, un paciente fue a uno de esos médicos llenos de sabiduría.

—Dr., tengo este problema.

El Dr. le recetó grandes dosis de amor.

Después de unos días el paciente volvió y le dijo:

—Dr., aún no me he curado...

Y el Dr. le dijo:

—Aumenta la dosis y frecuencia.

De verdad que tenemos una vibración muy potente que es capaz de hacer maravillas allá donde no se veía solución, y ese es el poder del amor que todos los seres humanos tenemos.

Esta sencilla práctica sirve para activar cada vez más esa energía de alta vibración en ti.

PRÁCTICA

Sentado o tumbado bocarriba, colocas tu mano dominante encima del centro del pecho y la otra encima de la dominante.

Respira lento y profundo manteniendo por 5 minutos tu atención en el chakra corazón y dibujando una ligera sonrisa en los labios.

Importante mantener la atención en un lugar u otro, corazón y/o sonrisa de los labios.

¿ESTAS TÉCNICAS SIRVEN PARA MEJORAR LA SALUD, CURARLA Y MANTENERLA?

En este capítulo hemos visto la capacidad de autosanación que los seres humanos tenemos, hemos visto técnicas para utilizar y activar esa capacidad.

Es bueno que sepamos que las técnicas no obran la sanación, sino que ayudan al cuerpo en su habilidad natural de autosanarse.

Nunca me lo escucharán decir porque no creo que funcione así, que esta u otra técnica cura esta u otra enfermedad.

La realidad es que estas técnicas predisponen a un equilibrio energético, y cuando hay un equilibrio energé-

tico es más probable activar el poder de autosanación del organismo.

Dicho esto, lo que hemos aprendido:

¿Es solo para alguien que esté mal?

Por supuesto que no, es para cualquier persona que se quiera mantener bien, que quiera tener mejor calidad de vida y vivir de forma más saludable.

El cuidado diario de tu propia energía te hará sin duda estar mejor si ya tienes alguna dolencia y mantenerte mejor si no lo tienes.

Vamos al capítulo 5

Hasta ahora hemos visto cómo cuidarte, cómo equilibrarte y que todo empieza en ti.

Al mismo tiempo de cuidarte energéticamente, tienes que respetarte energéticamente, saber poner límites y ver qué cosas te están robando la energía.

Estoy impaciente de seguir contándote...

CAPÍTULO 5: RESPETA TU CUERPO ENERGÉTICO

Si ya me conocías o me estás conociendo irás viendo una serie de características en mí:

- Me gusta ser específico y dar la información necesaria de manera concreta.
- Asumo que somos 100 % responsables de cómo gestionamos nuestra energía.
- Me gusta solo compartir cosas totalmente experimentadas y contrastadas por mí y por cuantas más fuentes externas a mí mejor: pacientes, alumnos, amigos, familiares, y si puede ser ciencia también.

Este capítulo también se basa en esos preceptos y los vamos a abordar desde estos tres puntos:

- 1- Qué es lo que principalmente eleva tu vibración.
- 2- Qué es lo que principalmente te roba energía.
- 3- Empatía versus límites.

VAMOS...

LAS SIETE ACCIONES QUE DETERMINAN TU NIVEL ENERGÉTICO (los siete qué)

Les he llamado los siete qué porque todos empiezan por esta palabra...

1. Qué prácticas

En esta primera parte del libro le hemos estado dando una vital importancia a la práctica energética contigo mismo. Realmente es la base para todo lo demás, porque dependiendo de cómo tú vibres así serán las demás cosas.

Así que las prácticas que te he enseñado y te seguiré enseñando son la base de este trabajo interior.

Dicho esto, en *DOMINA TU ENERGÍA* quiero ir un poco más lejos aún y decirte que tienes que tener en cuenta otras seis cosas más.

2. Qué mueves

La vida es acción y el movimiento es pura vida y pura energía.

No hay sustituto al ejercicio físico, aunque sea caminar por unos minutos o subir escaleras. Quizás ya tienes o quieres adquirir el hábito de hacer deporte 3-4 veces por semana, o quizás no, pero sí sería conveniente que ejercitaras tu cuerpo un poco cada día, quizás bajando una parada antes de tu trabajo o haciendo flexiones en casa, sea lo que sea tu movimiento será algo positivo para tu nivel energético.

3. Qué comes y cómo duermes

Si hay algo que hacemos varias veces al día es comer, por lo tanto, es determinante no solo qué comemos, sino cuánto comemos y cómo comemos.

Sabemos que verduras, hortalizas y fruta son pura vida, por lo que nos tendríamos que asegurar de cada día incluir, como mínimo, alguna de estas piezas en nuestra dieta y quitar o reducir al máximo los alimentos pesados.

Por otro lado, hay que tener en cuenta la cantidad. Cuanto más comemos más tiene que trabajar el sistema digestivo para la digestión, y sabemos que ese proceso consume una energía muy alta que no está disponible para otras cosas.

¿Por qué nos da sueño después de comer?

Porque nuestro nivel de energía baja al estar el organismo destinándola a la digestión.

Sé que hay muchas corrientes en cuanto a la mejor forma de alimentarse, y seguro que todas tienen su parte de razón, yo ciertamente he probado de todo.

A mí lo que mejor me ha funcionado después de muchos años de ensayo, prueba y error, es comer lo más natural posible, los menos hidratos de carbono posibles y el ayuno intermitente.

El ayuno intermitente consiste en estar períodos de dieciséis a dieciocho horas sin comer varios días a la semana para dejar descansar al cuerpo y darle posibilidad de dedicar la energía al equilibrio.

No quiero decirte que este método sea el mejor, quiero decirte que a mí es el que mejor me ha funcionado.

No solo las enseñanzas antiguas hablaban del beneficio del ayuno. Jesús, los esenios, Buda y grandes maestros espirituales han hablado de los grandes beneficios del ayuno controlado.

Actualmente la ciencia ya pudo entender por qué el ayuno es un método interesante para mantener y mejorar la salud.

En el año 2016 el investigador japonés Yoshinori Ohsumi fue galardonado con el premio Nobel de Medicina por el descubrimiento de los mecanismos de la autofagia, el sistema de reciclaje del organismo.

La palabra autofagia viene del griego y significa “comerse a uno mismo”.

El concepto emergió durante la década de 1960, cuando los investigadores observaron que las células podían destruir sus propios contenidos, encerrándolos en membranas y enviando las vesículas resultantes al lisosoma, un orgánulo celular encargado del reciclaje, según detalló el Instituto Karolinska, que otorga el premio Nobel de Medicina.

¿Y qué tiene que ver la autofagia con el ayuno?

Mucho, ya que el proceso beneficioso de la autofagia comienza aproximadamente a las 12-14 horas de ayuno.

Por lo que si uno está 16-18 horas de ayuno, estará entre 2 y 6 horas con el proceso de autofagia.

Es decir que, saltándose una de las comidas “principales” y sin picar nada entre horas, se puede hacer de manera

cómoda el ayuno intermitente.

En mi caso, suelo cenar a las 20 h y ya no como nada hasta el día siguiente sobre las 13 h.

Hay practicantes del ayuno intermitente que prefieren saltarse la cena.

Cada cual tiene que ver lo más natural en su caso y tener claro que el ayuno intermitente es algo más, no sirve de gran cosa si las otras dos comidas del día no son nada saludables.

Por otro lado, el dormir bien es algo determinante para recargar energía, la cantidad es importante y también la calidad. Generalmente 7-8 horas será suficiente, más no es necesario y menos para muchas personas puede resultar insuficiente.

Estoy totalmente seguro de que las prácticas de este libro te ayudarán a dormir mejor, como a Mary Vázquez.

Javier, gracias por cambiarme la vida a través del Reiki, equilibrando las emociones y eliminando así la tensión, el dolor de cabeza y el insomnio.



Mary Vasquez

Javier Robas gracias ,gracias. gracias. Por cambiarme la vida a través del Reiki equilibrando las emociones. Eliminando así la tensión, dolor de cabeza, insomnio, Etc.



10 h Me gusta Responder
Enviar mensaje

4. Qué piensas

Ya se ha demostrado que el pensamiento activa una serie de químicos en el cerebro que hacen que nos sintamos mejor o peor, y eso nos hace tener más o menos energía.

Aquí es importante entender este aspecto:

Cuando me refiero a qué piensas, me refiero a tus pensamientos predominantes, a que estos sean positivos.

En la última formación una alumna me preguntaba:

“Javier, ¿tú nunca tienes ningún pensamiento negativo? ¿Nunca piensas en carencia o limitación?”.

La respuesta es muy clara:

Por supuesto que sí vienen alguna vez a mi mente ese tipo de pensamientos, me atrevería a decir que al 100 % de los seres humanos en algún momento nos vienen pensamientos menos positivos.

Ese no es el problema, el problema es que les dejes habitar mucho tiempo en ti y que esos pensamientos sean más predominantes que los positivos.

Así que no te preocupes si alguna vez tienes algún pensamiento negativo, simplemente ocúpate de que tu mente esté tan inundada de positividad que la negatividad salga corriendo cuando llegue a ti.

Puedo asegurarte que la negatividad necesita de negatividad para mantenerse viva, y si en tu mente predomina la positividad, esa negatividad que tímidamente intenta entrar en ti verá que allí no hay sitio e irá a buscar otra mente más negativa...

Es pura ley de atracción.

¿Cómo hacer entonces para cultivar una mente más positiva?

Con estos tres últimos puntos, los que también influyen directamente en tu nivel vibracional.

5. Qué escuchas

Sin duda, lo que nos llega al oído es determinante, muy determinante.

Recuerdo que hace años, dando terapias, una chica de unos treinta años vino principalmente para sentirse mejor.

Después de unas cuantas sesiones estaba mucho más a gusto consigo misma y me preguntó si podíamos hacer algo en cuanto a sus relaciones sentimentales.

Me contaba que tenía gran facilidad para enamorarse y enamorar, cuando salía de una relación con facilidad podía empezar otra, pero que todas terminaban muy rápido con problemas de celos, peleas y algunas veces infidelidades.

Me decía que creía que tenía algún bloqueo energético con eso, y estuvimos viendo...

Unas semanas después me estaba esperando en recepción para una sesión, fui a saludarla y estaba con los auriculares y la música a tope, escuchando Camela.

No sé si conoces Camela, es un grupo de música español que principalmente componía música de canciones románticas, más bien de desamores...

Créeme, de verdad que respeto todo trabajo artístico, y no solo respeto, sino que admiro a este grupo y a cualquier otro.

Pero, ¿crees de verdad que el escuchar varias horas a la semana letras de infidelidades, desamores y corazones rotos estaba ayudando a esta persona?

Lo que entra en el oído una y otra vez acaba perforando hasta el subconsciente, eso hace que el subconsciente vibre en esa frecuencia y atraiga a la vida de uno esa misma frecuencia, manifestando en el mundo físico cosas de esa vibración.

Eso es lo que quiero transmitir en el séptimo principio de Hanei Reiki:

“El Universo conspira a tu favor”.

Eso significa que el universo NO conspira a favor de lo que tú deseas, sino de lo que tú vibras.

El universo no entiende tus deseos, entiende tu frecuencia energética.

Aunque tú digas “quiero amor”, si tu subconsciente vibra en desamor eso tendrás.

Por supuesto que el único problema de esta chica NO era la música que escuchaba, sino las creencias que también se habían instalado en ella desde pequeña.

Por el oído constantemente nos entra información cada día, tú tienes que seleccionar la que quieres en tu vida.

TÚ decides qué audios escuchas, qué vídeos ves, qué música, qué noticias, qué canal de radio, etc.

Tienes el poder de escoger lo que entra en tu oído, y puedes estar seguro de que a medio y largo plazo determinará lo que ves en tu vida.

6. Qué ves

Igual de importante que el oído es la vista.

El cerebro es muy receptivo a las imágenes, por lo que las imágenes tienen mucho poder en ti, en cómo te sientes y en tus niveles de energía.

Está comprobado que a través de la vista el cerebro se ve afectado en positivo o en negativo.

Por lo tanto, en la medida de lo posible escoge ver cosas positivas.

7. Qué personas tienes a tu lado

Si te das cuenta, las seis primeras dependen casi 100 % de ti y esta séptima en gran parte también, ya que somos libres de escoger a quién queremos cerca.

También es cierto que esa libertad real a veces puede parecer ficticia o es difícil de ejercer, como, por ejemplo, en el caso de familiares muy cercanos o personas que en el día a día nos vamos a encontrar.

Hay personas en tu vida que sabes que son dañinas y podrás, con decisión y firmeza, dejar de verlas.

Habrán otras con las que quizás puedes decidir pasar menos tiempo.

Y con otras con las que puedas cambiar el curso de la relación actual...

De lo que no hay ninguna duda es que las personas que te rodean también determinarán tu vibración.

Si te rodeas de personas alegres y enérgicas tú terminarás siendo así, y si te rodeas constantemente de personas apáticas y densas también terminarás siendo así.

Es importante recalcar que todo empieza en ti, por lo tanto, si trabajas los seis primeros puntos estarás en disposición de atraer a tu vida personas de más alta vibración.

**Debes de convertirte
en la *persona* que te
gustaría atraer**

Javier Robas- Domina tu energía

 **JAVIER
ROBAS**

LADRONES DE ENERGÍA (Qué es lo que principalmente te roba energía)

Además de los siete puntos que hemos visto, que serán determinantes para tener alta la vibración, hay siete puntos muy claros que te robarán la energía, y es lo que vamos a ver a continuación.

1- El enfado

La energía del enfado te va a bajar considerablemente tu vibración, pero hay una buena noticia...

Puedes transmutarla en energía de fuego para crear cosas positivas, siempre y cuando el enfado no vaya acompañado de ira ni resentimiento.

Con esto no te estoy animando a que te enfades, mejor que no, pero cuando ya ha ocurrido suéltalo cuanto antes y el residual que quede utilízalo como gasolina para empujarte con fuerza a hacer algo positivo con esa energía que queda.

Ciertamente la energía del enfado es muy poderosa, con lo que si el residual lo transmutas para algo positivo te ayudará.

Te pongo algún ejemplo:

Imagínate que te enfadas con un compañero de trabajo, piensas que ha hecho algo injusto.

Puedes patear, enfadarte o incluso hacérselo pagar a tus seres queridos con el enfado al llegar a casa.

En cambio, puedes sentir el enfado dentro de ti, utilizar la técnica Kenyoku que te he enseñado y, entonces, quedará quizás solo una parte residual de esa energía en ti.

Esa parte residual de enfado que no se ha ido la puedes utilizar como la fuerza suficiente para ir y hablar con esa persona, y, por supuesto, de forma correcta y asertiva decirle lo que te sentó mal.

Este ejemplo con imaginación puedes utilizarlo para casi cualquier caso, la energía residual del enfado puede servirte para cosas positivas, eso sí, tiene que ser la residual, la que emerge de primera instancia generalmente es destructiva.

2- Las discusiones

Evítalas a toda costa, está bien intercambiar opiniones, pero no discutir de manera gratuita, eso te roba mucha energía.

Hay muchos temas opinables y respetables, por supuesto que sí, pero hay temas muy concretos que, de no tener un alto nivel de consciencia por ambas partes, es muy fácil que den pie a discusión con la consiguiente bajada de nivel energético.

Para algunas personas son temas como la política, el fútbol, la religión...

Tú tienes que ver qué temas pueden alocarte a ti y robarte energía para intentar evitarlos con según qué personas a las que les pase lo mismo que a ti en ese tema.

3- Mente dispersa

Hemos hablado antes de ello, una mente que no está enfocada es una mente dispersa que también ayuda al escape de energía.

4- Las quejas

Aunque parezca mentira, el quejarse requiere de un esfuerzo importante, todo y que haya personas que lo hacen de manera muy natural debido al hábito de queja constante.

Cuando su queja no es del trabajo, es del tiempo, de su familia, de los políticos, si hace frío porque hace frío, si hace calor porque se suda...; siempre tendrán algo para quejarse.

Qué duda cabe de que la queja es una energía de baja vibración. Aléjate de la queja y en la medida de lo posible de las personas quejicas o ayúdalas a cambiar si están dispuestas.

5- Las promesas pendientes

¿Alguna vez te ha pasado que has prometido algo que sabías que iba a ser difícil de hacer?

¿En alguna ocasión le has debido dinero a alguien y te resultaba difícil devolverlo?

¿Y esa promesa que quizás no estás cumpliendo?

Si te has encontrado en alguno o varios de estos casos, ya sabrás por qué te digo que roba energía, mejor intenta evitarlos para así no experimentarlo.

6- La no aceptación

La vida muchas veces nos entrega situaciones desagradables, es cierto, a todos.

Todos vamos a vivir momentos de dolor, y la no aceptación de ese dolor es otro vampiro energético.

Es realmente frustrante querer cambiar algo que con las circunstancias actuales no puedes. Te animo a que aceptes lo que tienes ahora, sabiendo que aceptación no es resignación, y desde esa aceptación total del momento presente puedes actuar para que en un futuro cambie si es posible.

Habrà muchas cosas en la vida que podamos cambiar y otras que no, como, por ejemplo, la muerte de un ser querido.

7- El desorden físico

Por último, algo muy mundano y que también afecta tu nivel energético es el espacio en el cual convives, el orden de ese espacio físico.

Un escritorio bien limpio y ordenado te ayudará a trabajar mejor, una habitación bien arreglada a dormir mejor y una vivienda en general ordenada y limpia se notará en tu energía.

ESTABLECE LÍMITES

Ya sabes cómo quieres vivir, espero que cada vez tengas más y más claro la forma de vibrar que te traerá paz y armonía.

Tú tienes el derecho de decidir qué quieres en tu vida, cómo quieres vibrar e ir a por ello.

Del mismo modo que tienes el derecho de escoger cómo vibrar, también tienes el derecho de elegir qué energías quieres o no quieres en tu vida.

Y eso tiene que ver con el límite que les pones a otras personas.

Generalmente tenemos lo que toleramos.

Hace unos días estaba hablando con una buena amiga, me estaba contando que le estaba escribiendo mucho un chico que conoció en el metro.

Y le pregunté:

“¿Te atrae? ¿Te gustaría quedar con él? ¿Cómo fue que os conocisteis en el metro?”.

Primero me dijo que no le atraía y que no tenía ninguna intención de citarse con él.

Me contó que estaba en el metro, el chico se sentó al lado de ella, le preguntó por una dirección y ella le estuvo enseñando amablemente por el Google Maps.

A los pocos minutos de conversación, el chico le pidió el número de teléfono y ella accedió a darle su Facebook Messenger, pero no el número.

Le pregunté a mi amiga que si ya le había dicho que no iba a quedar con él, ella me contestó que no, que le decía que de momento no podía.

Le dije que, si el chico le estaba proponiendo educadamente citarse, no veía dónde estaba el problema, estaba intentando quedar con ella porque le debía atraer.

Tenía que ser ella la que dijera de manera clara que no quería y que no se iban a citar, y no posponerlo ni dejar puertas abiertas.

Por otro lado, me dijo que en el metro él fue un poco invasivo al sentarse y abordarla con la conversación, y también es cierto que ella no supo poner límites y le dio su Facebook Messenger.

Este es solo un ejemplo de muchas situaciones del día a día en las que no se saben poner límites.

Uno es totalmente libre de dejar que entre quien quiera en su vida y quien no, y decirlo con toda la libertad.

Si no ponemos esos límites físicos y energéticos estamos dejando de respetar nuestra energía, en definitiva, a nosotros mismos.

Hay que aprender a decir que NO tantas veces como sea necesario.

Y créeme si te digo que para mí no fue fácil ese aprendizaje, y sé que no es fácil para muchas personas.

Yo soy de horóscopo libra, imagínate, somos de callarnos muchas cosas por no incomodar o por evitar el conflicto.

Pero de verdad que, si se dice un NO bien dicho, de manera asertiva y educada, no se generan conflictos, más bien se evitan a medio plazo.

Yo aprendí a ello y me siento mucho más feliz, ahora suelo tener más tendencia en mi ascendente, que es sagitario, al que le cuesta callarse las cosas.

Tienes que hacer respetar tu espacio físico y energético y solo dejar entrar aquello que quieras tolerar, sean personas, situaciones, palabras, valores, etc.

¿Sabes qué chakras tienen que ver con este problema de poner límites?

Sobre todo, el tercero (plexo solar) y el quinto (garganta).

El tercero te protege de las energías exteriores y el quinto te da la claridad y fuerza para expresar lo que sientes, aunque a veces sea con miedos, pero trascendiendo esos miedos y expresándolo.

Ahora te propongo dos cosas:

- 1- Que tomes consciencia de los límites que no estás poniendo y sientes que debes poner en tu vida. Después de verlos, tú tienes que decidir en última instancia qué hacer.
- 2- Practica esta técnica para este objetivo.

TÉCNICA PARA PROTECCIÓN Y PONER LÍMITES

La vamos a hacer en tres fases, la primera con siete respiraciones para entrar en un estado alfa de relajación.

La segunda vibrando con los mantras del tercer y quinto chakra.

La tercera fase con el poder de las afirmaciones positivas para anclar en el subconsciente.

FASE 1. HADO

Con los ojos cerrados y en una posición cómoda realiza siete respiraciones Hado.

FASE 2. MANTRAS

Vibra en voz alta por cinco veces el mantra RAM y por cinco veces después con el mantra HAM (se pronuncia JAM).

En el área de audios verás la práctica.

FASE 3. AFIRMACIÓN

Dibuja una ligera sonrisa en la boca y repite tres veces:

“Expreso lo que siento con total firmeza y amor”.

Las tres fases te llevarán aproximadamente entre 5 y 7 minutos.

Yo misma me curé una tiroides muy severa

Soy Luz Divina, una alumna que hizo tercero de Reiki contigo.

¡¡¡Quería compartir mi momento de felicidad!!!

No sé si te acordarás, te comenté que me acababan de diagnosticar una tiroides muy severa.

Te pregunté en el curso si podía hacer algo, tú me recomendaste unas prácticas de autosanación y con mantras...

Bueno, hice las prácticas cada día por tres meses, he ido a por los resultados y estoy curada, Javier, me siento muy feliz.

Quiero decirte que es lo mejor que me ha pasado en la vida y agradecértelo.

“Luz Divina Carballo”

CAPÍTULO 6: MAESTRÍA SOBRE LOS CHAKRAS

Este capítulo se va a basar en tres puntos: conocer más sobre los chakras, un test para que puedas ver qué chakras pueden tender a perder el equilibrio en ti y, por último, una serie de prácticas para su equilibrio.

En un apartado anterior te he dado información técnica detallada en cuanto a los chakras, información que no es necesario saber de memoria, sino que puedes volverla a consultar y leer cuando quieras.

Ahora quiero ampliarte ese conocimiento sobre estos siete vórtices energéticos, y lo voy a hacer en forma de cuento para que puedas verlo desde otro lugar menos técnico.

Antes te he hablado de funciones y disfunciones de los chakras, ahora quiero que lo veas desde una perspectiva diferente.

Estamos en un mundo en el que muchas veces primero pedimos y luego damos.

Y con los chakras también suele pasar...

Es muy habitual que me pregunten:

“Javier, ¿qué técnica me puede equilibrar este u otro chakra?”.

“¿Qué chakra me hará estar más seguro?”.

“¿Qué chakra me da claridad?”.

Y claro que hay técnicas, ya hemos visto alguna y te voy a compartir más.

Pero...

¿Y si en lugar de pensar en lo que el chakra te puede dar piensas en qué le puedes dar tú al chakra?

Esa es la idea en la nueva era, tú das y después recibes.

Si tú en el día a día haces un esfuerzo por tener contento a cada chakra, ellos te darán mucho a ti y llegará un momento en el que no necesites ninguna técnica para contentarlos (equilibrarlos), y si la necesitas será muy puntualmente.

Entonces esta historia es para que aprendas a actuar en el día a día para tener los chakras equilibrados, para ello tienes que conocer cómo sienten cada uno de ellos y qué les gusta.

¿Te apetece conocer la historia?

Antes quiero que sepas de los diez personajes del cuento para entender bien.

EL TEMPLO Y LOS SIETE INSEPARABLES AMIGOS

Naylin: Mujer Sabia que tiene un amplio conocimiento de cada uno de los siete amigos (los chakras).

Templo: El Cuerpo físico.

Protector: Eres TÚ.

Los siete amigos:

Práctico: Chakra 1.

Coraje: Chakra 2.

Poder: Chakra 3.

Amor: Chakra 4.

Yo soy: Chakra 5.

Claridad: Chakra 6.

Unión: Chakra 7.

CUENTO

Cuenta una antigua Sabia, Naylin, la historia sobre siete amigos.

Naylin tenía la sabiduría y capacidad para ver lo que otros no veían, por lo que empezó a contarles a sus discípulos la historia de siete amigos que estaban destinados a entenderse.

Estos siete amigos tenían un fantástico plan, eran muy sensibles y todos tenían un propósito común: irse a vivir al Templo.

El Templo era un lugar muy mágico, muy espiritual, pero sin dogmas religiosos. Era un lugar muy terrenal y al mismo tiempo espiritual, todos anhelaban vivir en el Templo.

La condición era que los siete tenían que permanecer siempre juntos y llevarse lo mejor posible, ya que el Templo era muy sensible y se podía ver afectado si alguno de los amigos no se sentía bien.

Era un sueño muy bonito, vivir todos juntos y felices en el Templo, pero al mismo tiempo era todo un reto, ya que, aunque con un fin común, cada uno de los amigos era muy diferente.

Naylin conocía perfectamente a cada uno de los siete amigos y quiso darles toda la información para el beneficio de todos, la sabiduría de Naylin les hacía conocer los gustos y necesidades de cada uno.

En la reunión que se efectuó una tarde fría de invierno, asistió también Protector, un importante Ser Mental, el encargado de velar por el equilibrio en el Templo.

Protector también tenía que conocer a cada uno de los amigos, ya que su trabajo era mantenerlos contentos y equilibrados para que reinara la armonía en el Templo.

Así que los siete amigos, el Templo y Protector estaban muy atentos para ver lo que Naylin les explicaba de cada uno de ellos.

La sabiduría de Naylin tomó la palabra y empezó a hablar uno por uno de los siete amigos. Práctico, Coraje, Poder, Amor, Yo soy, Claridad y Unión.

Amigo 1: Práctico

Su nombre lo delata, a Práctico no le gustan las complicaciones. Le gusta ir directo al grano, como siempre se ha dicho, sin rodeos.

Práctico tiene una gran capacidad de manifestar en el mundo físico, sentirse conectado con este planeta, cree realmente que se pueden hacer grandes cosas, que hay muchas posibilidades.

A Práctico le encanta sentirse seguro económicamente, tener asegurado el cobijo y la comida, además, tiene una gran capacidad resolutive, sabe y se siente seguro de poder siempre valerse por sí mismo.

A Práctico no le interesan mucho los temas trascendentales y le molesta cuando oye a Unión (el amigo 7) decir que el dinero no es importante.

“¿Como que no es importante?”, piensa Práctico.

“¿Entonces cómo compro comida?”.

Práctico sabe que lo material es muy importante, y al mismo tiempo sabe que tiene que mantenerse equilibrado, ya que una sobreestimulación le puede llevar a ser demasiado materialista.

A Práctico le gusta por encima de todo hablar con tranquilidad del dinero, sin culpas, también le encanta pasear por la naturaleza, el color rojo y el olor a pachuli.

Como a todos los amigos, le encantan las piedras, a él especialmente el cuarzo ahumado, Hematites y ojo de tigre.

Amigo 2: Coraje

Este amigo tiene una fuerza increíble, es pura energía.

La energía sexual de la creación es la energía biológica más potente que tenemos y Coraje está lleno de ella.

Cuando Coraje está bien equilibrado hace maravillas, puede llegar a realizar verdaderas genialidades.

No solo reproducirse, sino expresarse en una vida plena, puede canalizar toda esa fuerza en progreso y grandes obras artísticas.

Realmente Coraje, cuando está en forma, es un auténtico genio creador.

A Coraje le enfada principalmente una cosa: no poder expresar su poder creador, que le repriman. Él quiere estar constantemente expresando su energía y no necesariamente con relaciones sexuales, sabe que tiene la capacidad de transmutar esa energía y utilizarla para cosas elevadas.

Coraje como todos tiene su punto débil, algunas veces se apena y se retrae y otras no sabe canalizar bien esa potente energía para buenos fines.

Coraje sabe que se tiene que llevar muy bien con todos los amigos, aunque tiene una conexión especial con Yo Soy (amigo 5), ya que ella le ayuda creativamente a manifestar su fuerza.

Él se siente muy bien al hablar de crecer personalmente, hacer grandes cosas en la vida y tener proyectos ilusionantes. Sin duda, los demás amigos que lo quieran tener contento tienen que hablarle de CREAR.

A coraje le encanta el color naranja, el olor a jazmín, también las piedras citrino y topacio colorado.

Amigo 3: Poder

Poder es su nombre y su naturaleza, es empoderamiento y fuerza de voluntad. Sin embargo, este tipo de poder no tiene nada que ver con la agresión ni el control, sino con la expresión máxima de sus propias capacidades.

A Poder le encanta relacionarse con los demás, eso sí, sin entregar su poder a nadie. Sabe que las relaciones personales son algo fantástico, que son necesarias y te aportan gran felicidad, pero al mismo tiempo nunca pierde su identidad personal.

Le gusta la espontaneidad, que le respeten y respetar los espacios de cada uno.

Si lo quieres tener contento dale la posibilidad de expresarse, poniendo límites desde el respeto y la asertividad.

También le pone muy contento ir cumpliendo tareas, así que ponle tareas para que las cumpla y así desarrolle más su fuerza de voluntad.

Cuando tenemos a Poder enfadado posiblemente se sienta inseguro, necesite constantemente de la aprobación de los demás y le cueste mucho poner límites.

A Poder le encanta el color amarillo, la fragancia bergamota y el cuarzo venturina.

Amigo 4: Amor

Amor tiene tanto que dar que siempre busca el equilibrio en todos sus amigos, de hecho, es un nexo de unión importante entre ellos.

Amor ayuda a que la practicidad de los tres primeros amigos se alinee con la sutileza de los amigos 5, 6 y 7.

Realmente Amor puede hacer mejor ese trabajo que nadie, tiene compasión, paciencia y experiencia suficiente.

Al tener un amor incondicional no está directamente mirando por sus necesidades, sino más bien por las necesidades de los otros seis amigos. Tiene capacidad para ello, Amor es totalmente DADOR y cuando ve a sus seis amigos bien, él está bien.

Él es capaz de perdonar, no sabe de juicio, sabe de amor.

Cuando los demás amigos están pasando por momentos malos, Amor se siente realmente mal y se puede volver dramático, además de pensar que todo el amor que pone no le está sirviendo.

¿Sabes cómo alegrar a Amor?

Cantando canciones alegres, también disfruta con los mantras, le hacen vibrar.

Los colores rosa y verde le fascinan, el olor a rosa y las piedras esmeraldas o cuarzo rosa.

Amiga 5: Yo soy

Yo soy tiene que ser.

Le encanta expresarse tal y como es, sin necesidad de tener que gustar a nadie, le basta con gustarse a sí mismo.

Yo soy es muy creativo y en unión con Coraje puede hacer maravillas en todos los sentidos.

Yo soy necesita expresar lo que ES y también lo que siente, en este caso, Amor le ayuda mucho a expresar su sentir desde la dulzura.

Si quieres tener contento a Yo soy pregúntale qué siente, permítele expresarse con libertad.

Llévalo a bailar, cantar, jugar, pintar, regálale un diario para que escriba...

Si no lo tienes bien contento, Yo soy tendrá dolor de garganta y estará reprimido.

A Yo soy le encanta el olor a mirra, el cristal Lapislázuli y el color azul.

Amiga 6: Claridad

Claridad tiene lo que siempre hemos llamado el sexto sentido, ella puede ver donde los demás no ven, es intuitiva y cuando está bien tiene la capacidad de saber lo que realmente le conviene.

Hay muchas ocasiones en la vida en las que tenemos que tomar decisiones sin tener una evidencia concreta de cuál es el mejor camino, y en este punto Claridad es una gran aliada.

¿Sabes esas corazonadas?

Pues no vienen solo del corazón de Amor, vienen en gran parte de la intuición de Claridad, aunque el cariño de Amor es muy necesario para que Claridad exprese su máximo potencial.

A Claridad le encanta el color azul fuerte, índigo, al cuarzo amatista y los mandalas. El olor a geranio le fascina.

Amiga 7: Unión

Él es la antítesis al amigo 1, Práctico.

A Unión no le interesa especialmente el mundo material, dice que lo real es nuestra conexión divina con el cosmos, y esto del planeta tierra es solo un juego.

Unión está muy interesado en conceptos como la iluminación, la conexión con el todo o fundirse con el universo.

Sabe que la verdad va mucho más allá de lo que vemos en este mundo, pero al mismo tiempo ha entendido que tiene que llevarse bien con los otros seis amigos, aunque Unión a veces se siente incomprendida, sabe que cada cual tiene sus necesidades y sus otros seis amiguitos también.

Como sabe que PRÁCTICO es el amigo más diferente a ella, está haciendo todo lo posible por llevarse bien con él.

Si quieres tener contenta a Unión háblale de espiritualidad, del universo, de trascendencia y de que todos somos uno.

Durante más de treinta minutos, los siete amigos, Protector y Templo habían estado entusiasmados escuchando la sabiduría de Naylin. Después del silencio Práctico dijo:

—Naylin, sabes más de mí que yo mismo, ja, ja, ja. —Y todos rieron.

Naylin prosiguió:

—Ahora que os conocéis más a vosotros mismos y a vuestros compañeros, tenéis que estar también presentes en las necesidades de vuestros íntimos amigos, además de las vuestras.

»La única manera de que Templo esté en su máximo apogeo, es mediante la armonía de todos vosotros, de los siete.

»Y tened en cuenta que, si uno no se siente bien, directamente o indirectamente, cualquiera de los otros compañeros que está en el Templo se verá afectado.

»Protector —dijo Naylin—, te nombro encargado de cuidar el Templo y los siete amigos, te encargarás de tomar buena nota de las necesidades de cada uno y darles lo que necesitan.

»Y recuerda esto, es muy importante.

»Ninguno de los siete amigos es más importante que el otro, todos absolutamente todos tienen su importante función en el Templo, tu trabajo será cubrir las necesidades de todos y si puntualmente alguno necesita de más cariño dárselo, pero sin dejar de prestar atención a los demás.

»Protector, te prometo que si haces esto los siete amigos mostrarán un agradecimiento de grandes proporciones hacia ti, y ese agradecimiento que muestren hacia ti será lo que te hará elevar a altos niveles de paz, dicha, realización y sabiduría.

Durante unos minutos Naylin, los amigos, Templo y Protector permanecieron en silencio para integrar estas enseñanzas ancestrales.

Espero que te haya gustado la historia *EL TEMPLO Y LOS SIETE INSEPARABLES AMIGOS* y que te haya servido para ver los chakras desde una perspectiva diferente.

Ahora te quiero compartir y, por supuesto, te animo a hacer el test de chakras que he creado para ti, así sabrás cómo están estos siete amiguitos en ti...

TEST DE CHAKRAS

Este es el test de chakras creado por mí y entregado en el evento “Creadores de Prosperidad” para hacerse el análisis.

Es ideal hacerlo entre una y dos veces al año, ya que vamos cambiando y con ello también nuestro cuerpo energético.

Vas a poder ver de manera clara la tendencia a estar equilibrados o no de tus siete chakras principales.

Esto es una información que te puede servir para ver a qué zonas de tu cuerpo tienes que darles más importancia y qué aspectos de ti a nivel emocional/mental tienes que trabajar más.

El cuestionario respóndelo con rapidez y de manera totalmente sincera.

Hay que responder del 1 al 3 en cada pregunta.

Siendo:

- 1- Nunca
- 2- A menudo
- 3- Casi siempre

Son cinco preguntas por siete bloques, en total treinta y cinco preguntas, al finalizar analizaremos los resultados.

BLOQUE 1- Marca la respuesta con un círculo.

1/ ¿Has tenido alguna vez problemas de huesos, riñones, circulación o excesivo sobrepeso?

1-Nunca 2-A menudo 3-Casi siempre

2/ ¿Te cuesta mucho tomar decisiones importantes?

1-Nunca 2-A menudo 3-Casi siempre

3/ ¿Tu economía suele estar regular o mal?

1-Nunca 2-A menudo 3-Casi siempre

4/ ¿La rabia, vergüenza o culpabilidad suelen estar presentes en ti?

1-Nunca 2-A menudo 3-Casi siempre

5/ ¿A veces piensas que tendrías que haber nacido en otro planeta y estás en el equivocado?

1-Nunca 2-A menudo 3-Casi siempre

BLOQUE 2- Marca la respuesta con un círculo.

1/ ¿Tienes tendencia a ser una persona depresiva?

1-Nunca 2-A menudo 3-Casi siempre

2/ ¿Tus desórdenes menstruales son demasiado fuertes?

1-Nunca 2-A menudo 3-Casi siempre

3/ ¿Tienes problemas del nervio ciático?

1-Nunca 2-A menudo 3-Casi siempre

4/ ¿Sexualmente te has sentido bastante reprimido o quizás has tenido demasiada promiscuidad?

1-Nunca 2-A menudo 3-Casi siempre

5/ ¿Te falta fuerza y energía para tomar acción de manera constante?

1-Nunca 2-A menudo 3-Casi siempre

BLOQUE 3- Marca la respuesta con un círculo.

1/ ¿Generalmente has tenido baja autoestima?

1- Nunca 2- A menudo 3- Casi siempre

2/ ¿Sueles tener problemas de ansiedad?

1- Nunca 2- A menudo 3- Casi siempre

3/ ¿Eres una persona que tiende a dejarse llevar y que los demás dominen la situación?

1- Nunca 2- A menudo 3- Casi siempre

**4/ ¿Tu fuerza de voluntad suele ser baja?
¿Te invade y domina la pereza?**

1- Nunca 2- A menudo 3- Casi siempre

5/ ¿Eres una persona tímida y reservada?

1- Nunca 2- A menudo 3- Casi siempre

BLOQUE 4- Marca la respuesta con un círculo.

1/ ¿Has tenido alguna vez problemas de bronquios, sistema respiratorio, presión alta, colesterol alto o acidez?

1- Nunca 2- A menudo 3- Casi siempre

2/ ¿Eres una persona que tiende a tener anemia y las defensas bajas?

1- Nunca 2- A menudo 3- Casi siempre

3/ ¿Has tendido a ser una persona adictiva al sexo, drogas, juego, bebida o incluso comida?

1- Nunca 2- A menudo 3- Casi siempre

4/ ¿Te cuesta emocionarte, incluso dejar ir lágrimas de paz y amor?

1- Nunca 2- A menudo 3- Casi siempre

5/ ¿Tienes poca o muy poca empatía?

1- Nunca 2- A menudo 3- Casi siempre

BLOQUE 5- Marca la respuesta con un círculo.

1/ ¿Sueles tener problemas de garganta, tos, faringitis, amígdalas o tiroides?

1- Nunca 2- A menudo 3- Casi siempre

2/ ¿Has dejado de hacer cosas por lo que pensarán o dijeran los demás?

1- Nunca 2- A menudo 3- Casi siempre

3/ ¿Te cuesta expresar lo que sientes? ¿Tus palabras no reflejan lo que te gustaría decir?

1- Nunca 2- A menudo 3- Casi siempre

4/ ¿Has tenido bruxismo o excesivos problemas con tu dentadura?

1- Nunca 2- A menudo 3- Casi siempre

5/ ¿Te has considerado mala o regular en cosas artísticas?

1- Nunca 2- A menudo 3- Casi siempre

BLOQUE 6- Marca la respuesta con un círculo.

1/ ¿Has tenido alguna vez problemas de ojos, cataratas, ceguera o glaucoma?

1- Nunca 2- A menudo 3- Casi siempre

2/ ¿Sientes que te es muy difícil escuchar tu voz interior de la intuición?

1- Nunca 2- A menudo 3- Casi siempre

3/ ¿Tienes muy poca imaginación?

1- Nunca 2- A menudo 3- Casi siempre

4/ ¿Te cuesta visualizar colores?

1- Nunca 2- A menudo 3- Casi siempre

5/ ¿Sueles estar irritado?

1- Nunca 2- A menudo 3- Casi siempre

BLOQUE 7- Marca la respuesta con un círculo.

1/ ¿Te cuesta estar conectado con tu parte más espiritual?

1- Nunca 2- A menudo 3- Casi siempre

2/ ¿Tienes problemas de insomnio?

1- Nunca 2- A menudo 3- Casi siempre

3/ ¿Has padecido de migrañas o jaquecas?

1- Nunca 2- A menudo 3- Casi siempre

4/ ¿Piensas que este plano terrenal es el único que existe?

1- Nunca 2- A menudo 3- Casi siempre

5/ En una meditación guiada, ¿te cuesta seguirla sin despistarte mucho?

1- Nunca 2- A menudo 3- Casi siempre

RESULTADOS

Cada bloque pertenece a un chakra, siendo...

BLOQUE 1. CHAKRA 1: Total Puntos:

BLOQUE 2. CHAKRA 2: Total Puntos:

BLOQUE 3. CHAKRA 3: Total Puntos:

BLOQUE 4. CHAKRA 4: Total Puntos:

BLOQUE 5. CHAKRA 5: Total Puntos:

BLOQUE 6. CHAKRA 6: Total Puntos:

BLOQUE 7. CHAKRA 7: Total Puntos:

Análisis Puntuación

Los chakras que están entre 0 y 9 puntos tienden a estar equilibrados en ti.

Los chakras que superan los 9 puntos es más fácil que se desequilibren en ti.

Ahora haremos dos prácticas: una para purificar el canal que une los chakras y otra general para trabajar todos los chakras.

En el caso de querer potenciar algún chakra, puedes trabajar puntualmente solo eso, pero recuerda que todos ellos están unidos, por lo que estará bien que de vez en cuando también hagas la práctica completa.

LIMPIEZA NADIS

Esta técnica es yóguica, pero nos viene muy bien a los practicantes de Reiki, ya que hace una limpieza a fondo de los *nadis*, esto te ayudará a ser un canal aún más limpio para los tratamientos.

Vamos a hacer unos ejercicios de respiración con una fosa nasal y la otra tapada y alternando las fosas nasales, una vez por cada una.

¿QUÉ SON LOS NADIS?

Según la medicina tradicional china, los meridianos son los canales energéticos que recorren el cuerpo y conducen la energía vital. Cada uno de los meridianos está relacionado con un órgano y con una función.

Cuando la energía que los recorre está desequilibrada es posible reequilibrarlos estimulando los meridianos en diferentes puntos. Este es el principio de la acupuntura o Shiatsu.

En la línea espiritual y energética hinduista se les llama *nadis* y son los que unen unos chakras con otros. A mí me gusta llamarles las autopistas a los chakras.

Los *nadis* más importantes se llaman **Ida, Pingala y Sus-humna**.

PROCEDIMIENTO LIMPIEZA NADIS

1. Permanece sentado de forma cómoda en una silla o en el suelo con un cojín.
2. Tapa la fosa nasal derecha con el dedo pulgar de la mano derecha.
3. Inhala por la fosa nasal izquierda y retén el aire un segundo.
4. Con el dedo medio de la misma mano tapa la fosa nasal izquierda, suelta el pulgar de la fosa derecha y exhala por ella.
5. Inhala por la fosa nasal derecha y después tápala de nuevo con el pulgar derecho y exhala por la izquierda.
6. De nuevo vuelve a inhalar por la izquierda y seguirás así repitiendo las mismas secuencias.

Los tiempos sugeridos son un mínimo de 3 minutos y un máximo de 11 minutos.

Puedes hacer una pequeña retención de un segundo (no más) cuando tengas los pulmones llenos de aire.

PRÁCTICA EQUILIBRIO SIETE CHAKRAS

Vamos a abordar el trabajo de los chakras desde tres lugares en la misma práctica: con la vibración del mantra, la visualización del color correspondiente y unas afirmaciones positivas para anclar en el subconsciente el trabajo hecho.

Cada chakra resuena con un sonido y un color. Cuando repetimos ese sonido e imaginamos ese color, ayudamos a que el chakra correspondiente recobre su equilibrio.

Puedes utilizarla de una vez para hacer un equilibrio general de los siete chakras principales o también, si así lo sientes, centrarte en un solo chakra.

Forma de aplicarla:

1. Siéntate cómodo en una silla o en el suelo con la espalda lo más recta posible. Respira lenta y naturalmente.
2. Llevarás tu atención a cada uno de los siete chakras principales, empezando desde abajo (chakra raíz) hasta el último (chakra corona).

Indicaciones: Es suficiente repetir tres veces el mantra correspondiente a cada chakra mientras mantienes la atención en él. Después de repetir el mantra, imaginarás por unos segundos el color. No te preocupes por lo bien o no que puedas verlo, lo importante es la intención. Después del mantra y el color del chakra correspondiente repetirás tres veces la frase afirmativa correspondiente a dicho chakra.

Mantra + Color + Frase.

1.º Chakra Raíz

Mantra: LAM.

Color: Rojo.

Frase: “Me siento totalmente conectado a la madre tierra”.

2.º Chakra del ombligo

Mantra: VAM.

Color: Naranja.

Frase: “Me siento con una fuerza ilimitada de creación”.

3.º Chakra Plexo Solar

Mantra: RAM.

Color: Amarillo.

Frase: “Cada día me siento más y más seguro/a”.

4.º Chakra Corazón

Mantra: Yam.

Color: Verde o rosa.

Frase: “Cada día siento más y más amor sin causa aparente”.

5.º Chakra Garganta:

Mantra: HAM (se pronuncia Jam).

Color: Azul.

Frase: “Me expreso libremente tal y como soy”.

6.º Chakra Entrecejo:

Mantra: OM.

Color: Índigo/azul fuerte.

Frase: “Mi claridad e intuición cada día se activan más y más”.

7.º Chakra Corona

Mantra: AUM.

Color: Blanco o violeta.

Frase: “Me siento en total conexión con la energía del universo”.

En cuanto a la forma de recitar cada uno de los mantras, cualquier opción que elijas es válida, puedes alargar la primera parte, la última o utilizar el mismo tiempo para ambas.

Como siempre, podemos practicarla juntos en el área privada de lectores.

Nos queda una última parte del libro muy interesante, el capítulo 7, donde vamos a hablar de tres áreas vitales en nuestra felicidad y vamos a ver cómo en cada área la parte energética es de suma importancia.

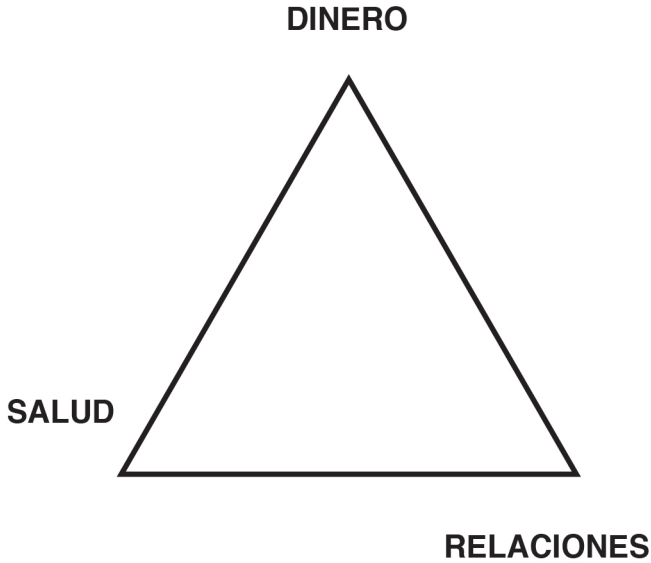
Por último, te voy a dar la oportunidad de aún profundizar mucho más en todo esto y tener mi apoyo personalizado.

CAPÍTULO 7 – LAS TRES ESTRELLAS DEL TRIÁNGULO MÁGICO DE TU VIDA

En tu vida, en la mía y en la de cualquier ser humano hay tres grandes estrellas, tres estrellas principales que forman el triángulo de tu vida.

Sobre este triángulo, formado por tres estrellas en cada punta de él, se sostiene principalmente tu felicidad, y por ello es importante que tengas un conocimiento y dominio energético de las estrellas del triángulo.

Aquí vas a ver un gráfico de lo que te estoy hablando y durante este capítulo vamos a tratar por partes estas estrellas tan vitales en los seres humanos.

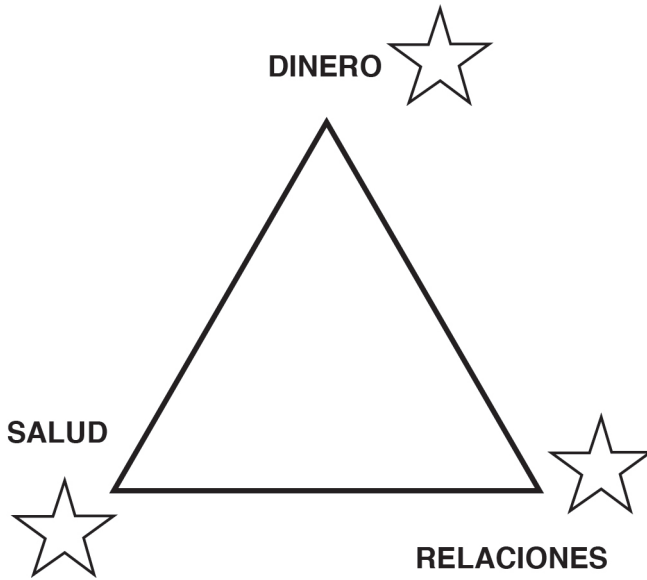


Este es el triángulo que, de tenerlo totalmente alienado, hace que la vida sea mágica.

¿Estás de acuerdo conmigo en que cuando todo esto funciona bien te sientes bien?

Si estás saludable, con relaciones que te llenan y estás bien de dinero, la experiencia terrenal puede ser maravillosa.

El triángulo de la vida es la superficie, para profundizar en él nos hacen falta las tres estrellas en cada una de las puntas del triángulo.



Cada estrella tiene cinco puntas, y eso nos va a permitir profundizar en cada uno de esos aspectos.

Primero de todo, tenemos que entender algo crucial en este capítulo: en cualquiera de estas tres áreas (salud, dinero y relaciones) hay siempre tres entidades, tres energías que se manifiestan a veces de manera diferente, y es precisamente lo que impide el equilibrio.

Voy a empezar con un ejemplo sobre las relaciones.

En algún libro de la saga creo que te conté que en mi infancia no me sentía muy ubicado, no me sentía alineado en la escuela, con los amigos, con la familia; parecía como si todo fuera diferente a mí.

Eso me trajo una serie de problemas en muchos ámbitos y también en la relación con mi figura paterna.

Bien. Por una parte, estaba mi padre, y, por otra, yo, cada cual con sus historias y sus ideas.

Al mismo tiempo que las dos “entidades energéticas”, mi padre y yo, se iba creando otra: nuestra relación.

Es decir, tres partes: mi padre, la relación y yo.

La mayoría de personas no toman en cuenta este tercer aspecto que va cogiendo vida propia, la relación, que, aunque esté evidentemente unida, es una entidad diferente.

¿Te ha pasado de estar lejos de alguien, no verlo en tiempo, no hablar y, aun así, seguir pensando en esa persona?

Eso es precisamente porque hay una conexión puente entre uno y otro, es decir, la relación.

Y esa relación es una energía que tiene una vida propia y a la que hay que prestarle atención, sería como los lazos que nos unen, que tienen vibración propia.

En el caso que te estoy contando con mi padre, cuando empecé a trabajar con la energía empecé a trabajar la relación, con cambios positivos, es decir, se puede trabajar energéticamente la relación, luego te enseñaré a ello.

Este ejemplo que te he puesto es aplicable a cualquier relación en la que estás:

- 1- Tú
- 2- La otra persona
- 3- La relación

Pero no solo aplicable a las relaciones, también a las otras dos estrellas del triángulo:

DINERO

- 1- Tú
- 2- El Dinero
- 3- La relación *entre* ambos

SALUD

- 1- Tú
- 2- La salud
- 3- La relación entre ambos

Aunque para la mente racional puede chocar un poco, creo que me he hecho entender.

Dime, ¿tiene sentido esto para ti?

Hay dos familiares que intentan llevarse bien, los dos ponen de su parte y, aun así, tienen muchos conflictos.

Pero, ¿por qué?

¡Si los dos quieren!

Porque hay un tercer factor: LA RELACIÓN...

Y si ese tercer factor no lo tenemos en cuenta es mucho más difícil el equilibrio.

Genial, este previo es necesario para que veas cómo vamos a trabajar energéticamente estos aspectos. Nuestra función es equilibrar esa tercera entidad, LA RELACIÓN, con aquello que queremos sanar, ya sea salud, dinero o relaciones humanas.

Profundicemos más en cada una de las estrellas.

Todas tienen cinco puntas, lo que significa que tenemos que tener cinco aspectos en cuenta de cada una de ellas.

ESTRELLA DE LA SALUD



ESTRELLA DE LAS RELACIONES



ESTRELLA DEL DINERO



Es superimportante tener en cuenta los cinco aspectos de cada una de las estrellas, de lo contrario, será mucho más difícil que haya un equilibrio y relación.

La entidad que hemos bautizado como RELACIÓN estará totalmente sana si tienes en cuenta estos cinco aspectos.

Y, al mismo tiempo, si trabajas la relación puede ayudarte a equilibrar también los cinco aspectos, es decir, el trabajo es bidireccional.

No es que solo trabajando la relación los cinco aspectos se arreglarán, sino que tengo en cuenta los cinco aspectos para que mi relación con cada uno de ellos sane, es una retroalimentación constante de las cinco puntas de las estrellas con tu relación.

Es lógico entender que en este libro no podemos profundizar en todos ellos, por eso escribí más libros y están mis formaciones.

Pero sabiendo de la importancia de estos aspectos, sí te voy a dar unas ideas claras y aplicables en cada uno de ellos, además, te compartiré alguna práctica de sanación energética para estos casos.

ESTRELLA DE LA SALUD

Para abordar cada una de las estrellas tenemos que abordar una energía muy potente y capaz de crear dicha o sufrimiento, capaz de enfermar y también sanar.

Es la energía de las CREENCIAS.

Condicionantes en familia

Más allá del aspecto genético, que te tocó el que te tocó... ¿qué creencias había en tus padres en relación a la salud?, ¿estaban generalmente sanos?

¿Se alimentaban bien?, ¿tenían hábitos saludables?

¿Cuidaban su cuerpo y mente?

Quizás ellos no lo hacían y tú sí, quizás no has heredado los hábitos, pero sí las creencias.

Una vez me vino a consulta un hombre de mediana edad, había sufrido mucho porque su padre era alcohólico, tanto la madre como él habían sufrido maltratos, y Juan (nombre ficticio) se sentía mal al recordarlo.

Él no quería en su vida ese sufrimiento, así que nunca probó el alcohol, no heredó esa adicción del padre.

Nunca bebía, era algo sagrado para él, y realmente tenía mucho mérito, otros hubieran seguido el mismo camino.

Después de varias sesiones se sinceró conmigo y me contó que quería mejorar su mal genio, se enfadaba mucho, entraba en cólera con su mujer y también en ocasiones con sus dos hijas, algunas veces con gritos y faltas de respeto. Según contaba, nunca había llegado al maltrato físico como su padre.

Realmente era algo que tenía que sanar porque esa actitud no hacía bien a nadie. Él me confesaba que después de un rato se sentía muy arrepentido de cómo había actuado.

Juan no había heredado el alcoholismo de su padre, pero sí la personalidad y hábitos de alguien que no se sabe controlar.

Era lógico pensar y así lo demostraba, había que sanar la relación con su padre, el resentimiento que él albergaba a su progenitor hacía que hubiera un hilo energético de conexión por donde se transfería la personalidad agresiva del padre.

¿La responsabilidad hoy en día de quién era?

Por supuesto que de Juan. Cuando era pequeño el responsable era el padre, pero hoy Juan era un adulto de más de cincuenta años y tenía que asumir la responsabilidad de sanar la relación con su padre y romper ese resentimiento para así romper lo que le encadenaba a esa conducta suya.

La realidad es que Juan vino a recibir Reiki para estar más tranquilo. Después de varias sesiones, él fue tomando consciencia por sí mismo y abriéndose a contarme la experiencia.

Con el Reiki presencial y el envío de Reiki a distancia para sanar la relación, Juan se liberó y su conducta mejoró.

Esta experiencia solo tiene que servirte de ejemplo para que entiendas que hay una transferencia mental/energética de padres a hijos y que esto te anime a analizar los diferentes aspectos que sanar y qué transferencias pudo haber en tu caso.

Y como ya eres adulto, me imagino, nada de responsabilidad a ellos, hoy eres tú 100 % responsable de sanar o no.

A continuación, otro aspecto que tener en cuenta...

PLACEBO

En la medicina, es toda sustancia que carece de actividad farmacológica, pero que puede tener un efecto terapéutico cuando el paciente que la ingiere cree que se trata de un medicamento realmente efectivo. Esta acción curativa o de mejoría resultante es lo que se denomina efecto placebo.

En un seminario con el Dr. Joe Dispenza, nos estuvo dando decenas de casos donde la creencia ha sanado, y no es algo esotérico, es algo comprobado una y otra vez, así que ten en cuenta mucho tus creencias en relación a la salud.

UNA SENCILLA ACCIÓN PARA CADA UNA DE LAS PUNTAS DE LA ESTRELLA



Movimiento: Ejercicio físico cada día, aunque sea unos minutos, cualquier cosa: camina un poco rápido, haz flexiones en tu casa, sentadillas; lo que sea, pero mueve el cuerpo.

Alimento: Cada día sin falta ingiere algo de la naturaleza (verduras, frutas, hortalizas) y ten en cuenta lo del ayuno intermitente.

Mental: Ejercita el músculo de la mente con lectura y aprendizaje diario.

Emocional: Utiliza mucho los ejercicios de respiración de *Domina Tu energía*, te ayudarán a mantenerlas equilibradas.

Espiritual: Practica tú solo y también con otras personas reiki, meditación...

ESTRELLA DE LAS RELACIONES

Este apartado lo vamos a ir viendo por separado, una a una cada una de las puntas.

¿Puede ser que unas relaciones se te den muy bien y las otras no tanto?

Es cierto que puede haber personas que lleven bastante bien todas las relaciones y otras quizás todas mal.

La realidad general es llevar unas relaciones bien y otras no tanto, y eso por supuesto depende de uno mismo.

Influyen las experiencias pasadas, las creencias propias o heredadas y también del cariño y el tiempo que cada uno dedique a sus relaciones.

El tiempo es determinante en nuestras relaciones, y, por supuesto, la calidad del tiempo también.



FAMILIA, PADRES E HIJOS

Las relaciones entre padres e hijos son de las más importantes en nuestro proceso evolutivo. Con fuertes lazos genéticos y kármicos son una gran oportunidad de aprendizaje, sanación y superación.

Recomendación: No es necesario que sean tus mejores amigos y aliados, incluso no es necesario que penséis igual, que vibréis igual, no es necesario ni tan si quiera que os admiréis.

Sí es IMPRESCINDIBLE que sanes cualquier tipo de resentimiento, de lo contrario, te irá persiguiendo toda la vida.

Llegados a este punto, quiero compartir contigo la historia de una alumna de ReikiEnTuVida, que, en este caso, ha preferido preservar su identidad.

Verás que la sanación de cualquier tipo de relación es posible para volver a vibrar en paz y amor.

Por muy dura que haya sido tu vida, por muchas injusticias que pienses que hayas vivido, siempre siempre estás a tiempo de abrir tu corazón, disfrutar de tu esencia y sacar tu máximo potencial a relucir.

Soy la más pequeña de tres hermanos de una familia humilde. Mi llegada al mundo no fue muy bien recibida dado los problemas económicos por los que atravesaba la familia... ese sentimiento de rechazo me acompañó gran parte de mi vida.

A la edad de tres años, mi madre tuvo que irse al extranjero en busca de mi padre, que se había ido con anterioridad a trabajar y se había olvidado de que tenía tres hijos que alimentar. Nos dejó al cuidado de su madre, "mi abuela", una mujer de gran carácter y cero ternuras, con enormes problemas emocionales y que se encargó muy bien de que conociera el dolor físico y psíquico.

A la edad de siete años, mi hermano, que por aquel entonces tenía doce, jugaba conmigo a que yo era su novia y llevaba el juego hasta sus últimos límites, sé que lo hacía sin maldad, pero sin imaginarse las secuelas que se desatarían en mi interior.

Por suerte, a la edad de nueve años, regresaron mis padres y gran parte de mi vida se normalizó y empecé a sentirme mejor. A los catorce años tuve que dejar de estudiar y empezar a trabajar para ayudar en casa, ya que rara era

la semana que mi padre no hacía alguna de las suyas. En aquella época apareció mi príncipe azul (mi marido) y me aferré a él como el náufrago se aferra a la tabla en mitad de la tormenta.

Vivimos un noviazgo intenso y feliz, y con veintiún años me casé con un sentimiento de liberación indescriptible.

Llevamos treinta y nueve años juntos, tenemos dos hijos maravillosos que han sido el mejor de mis regalos y por los que ha valido la pena pasar todo lo vivido hasta llegar ese momento.

Ellos me hicieron olvidar gran parte de mi tormentoso pasado. Cuando dejaron de ser niños y empezaron a ser más independientes, regresaron los fantasmas que dormían en mi interior y empecé a buscar desesperadamente el afecto y la aceptación de todos los que me rodeaban. Sentía una necesidad imperiosa de que todos me quisieran, aunque para ello tuviera que rebajarme hasta extremos inadmisibles, entonces tuve una gran crisis en mi matrimonio que superamos felizmente.

Durante los últimos cinco años empecé a buscar no sabía bien el qué, pero mi alma me gritaba con fuerza que la vida no podía ser solo lo que nuestros sentidos nos mostraban, que había algo mucho más grande y profundo, y me propuse encontrarlo.

Por aquel entonces mi hijo pequeño salía con una chica que tenía conocimientos de Reiki y su madre era Reikista. La relación duró poco, pero lo suficiente para que me dejaran un libro sobre Reiki que me apasionó y en el que encontré una especie de tesoro que mi intuición me gritaba que debía descubrir.

Empecé a mirar vídeos, charlas y todo lo que tuviera que ver con Reiki. Como por arte de magia, en uno de ellos apareció Javier Robas, de ReikiEnTuVida, y tuve la certeza de que él era el maestro que me guiaría a encontrar ese tesoro escondido.

No se puede explicar con palabras lo que experimenté cuando realicé mi primer nivel de Reiki y, sobre todo, los veintiún días siguientes de limpieza... fueron tantas las emociones... emociones de gratitud, de paz, de perdón, pero, sobre todo, de un amor infinito que me envolvía y me hacía saber que no estaba sola, que nunca lo había estado y que no lo estaría jamás...

Lloré mucho y, tras aquellas lágrimas, se fue también cualquier sentimiento de rencor, rabia o impotencia.

Desde entonces mi vida cambió, hoy soy más agradecida, más consciente y más comprensiva. Mi pasión es el Reiki y mi objetivo hacer voluntariados cuando el tiempo me lo permita.

Vibrar en la familia de ReikiEnTuVida con Javier al frente me ha devuelto el entusiasmo, me hace sentir enormemente afortunada y feliz y tener la certeza de que todos tenemos un propósito que realizar en esta vida, y, además, me ha devuelto lo que creí que no tendría jamás... confianza en mí misma.

PAREJA

La pareja es tu principal espejo. En las primeras etapas verás solo lo que quieres ver, lo bonito, y te reflejará eso.

Después de esas primeras etapas (enamoramiento), verás justo lo que hay y te seguirá haciendo de espejo, enseñándote la realidad y cosas de ti que no conocías.

Si estás dispuesto a hacer un trabajo interior importante, te ayudará en ese proceso, trabajando la tolerancia, la compasión y la comprensión.

Pienso que en las parejas, para que haya realización de verdad, tiene que haber vínculos más allá de la atracción, como, por ejemplo, anhelos, valores y metas similares.

Recomendación de esta punta: No intentes cambiar al otro, cambia cómo lo percibes tú.

AMIGOS

Las relaciones de amigos pasan por diferentes etapas y pueden ser muy cambiantes.

Es cierto que podemos tener amigos de años, incluso desde la infancia, pero la realidad es que las necesidades que tenemos con diez años no son las mismas que con veinte o cincuenta, y también es cierto que como seres individuales vamos cambiando y nuestros amigos de la infancia o adolescencia puede que escojan otro rumbo.

El Javier de hace veinte años era de una manera y el Javier de ahora de otra, por lo tanto, también es de sentido común que tenga amigos diferentes ahora.

Creo mucho en el valor de la lealtad, el compromiso y el respeto, valores que considero que van unidos a la amis-

tad, y esos valores pueden crearse con muchas personas a lo largo de la vida y no solo con unas pocas.

Uno no tiene que sentirse culpable por tomar caminos diferentes a sus antiguos amigos ni tampoco sentirse herido porque uno o varios amigos tomaron un camino diferente. No es nada personal contigo, es su camino.

La pregunta es:

¿Cuántos amigos de verdad hemos escogido?

¿Los escogemos de verdad o se convirtieron en nuestros amigos porque se sentaron en el pupitre de al lado en clase o quizás porque un día alguien nos los presentó o los conocimos en el trabajo?

Claro que las circunstancias y la vida te darán a conocer grandes personas, pero también es cierto que conforme uno aumenta su nivel de consciencia va escogiendo con más claridad quién quiere y quién no quiere en su vida.

Es muy importante que definas qué quieres en tu vida para tener claro después qué personas vibran acorde a lo que tú quieres.

Una vez eliges qué quieres, el universo te pedirá que lo ratifiques con tus acciones, y cuando reciba esa confirmación entonces empezará a conspirar a tu favor.

Déjame que te cuente una experiencia mía para que entiendas mejor esto que te digo.

Antes de los treinta años, concretamente de los veinticinco a los veintiocho, tuve una época de mucha salida nocturna de fines de semana, con muchos excesos.

Tres años es mucho tiempo, el suficiente para relacionarme y conocer a personas que estaban vibrando en esa misma frecuencia y que tenían los mismos hábitos de exceso.

Eso queda impregnado en el subconsciente...

Cuando decidí cambiar, dije:

“¡Esto ha terminado y ese es mi deseo!”.

Una vez tomada la decisión, tuve que obligarme a dejar de ver a las mismas personas que veía, y fue un esfuerzo porque con algunos se habían creado unos lazos de compañerismo, amistad y complicidad.

Aun así, las nuevas personas que iba conociendo tenían también hábitos nocivos.

“¿Cómo puede ser?”, me preguntaba.

“¿Por qué atraigo a las mismas personas si ya no quiero?
¡Si yo ya he cambiado!”.

La realidad era esta:

Mi subconsciente aún vibraba en gran parte con la anterior frecuencia.

Es cierto que estaba cambiando en mi mente, pero en el mundo físico tarda más tiempo en manifestarse.

Lo que hacía de manera clara, y posteriormente me di cuenta de que fue un gran acierto, era rechazar rápido esas relaciones.

El Universo me plantaba rápido a alguien “tóxico” y yo lo rechazaba rápido, desaparecía...

Después de estar un año trabajándome interiormente, pasaron dos cosas.

Mi vibración cambió por el trabajo energético y, al mismo tiempo, el Universo estaba tomando buena nota de lo que yo NO quería en mi vida cuando rechazaba relacionarme con las personas tóxicas que iban apareciendo.

El resultado, después de un año, fue que la mayoría de personas que aparecían en mi vida tenían hábitos saludables, el Universo empezaba a conspirar a favor de mi nueva vibración y determinación.

Entiende que el proceso de las amistades funciona de esa manera:

- 1- Cómo Vibras.
- 2- Lo bien que sabes decir Sí cuando toca y NO cuando toca.

Hemos visto que los amigos a veces los escogemos y otras nos los planta la vida y aceptamos lo que viene sin preguntarnos si nos conviene o no.

Recomendación de esta punta: Mejor solo que mal acompañado.

¿Y las relaciones de trabajo?

TRABAJO

Podría parecer que las relaciones de trabajo no las escogemos, pero sí las escogemos en tanto en cuanto escogemos el trabajo.

Ahora entenderás esto.

Claro que dependiendo de lo CREADOR que te sientas podrás decir: “Uno no puede escoger el trabajo, tiene que adaptarse...”.

Si ese es tu pensamiento lo respeto, pero es tu creencia, no la mía.

Yo siempre he escogido el trabajo, y si yo lo he hecho tú puedes también.

Solo te tienes que convertir en la persona capaz de poder escoger y no que el trabajo te escoja a ti.

En *DOMINA TU ENERGÍA* ya estás trabajando para ello y *Creadores de Prosperidad* es de gran ayuda para el empoderamiento.

Quizás piensas: “Vale, yo puedo escoger el trabajo, pero no los compañeros, al final, los compañeros son los que son”.

Si vamos un poco más allá, el tipo de trabajo, jefe, lugar y ambiente ya te está dando mucha información de cómo van a ser los compañeros.

Y aquí no hablo de buenas y malas personas, mejores o peores, solo de preferencias, ya que el mismo respeto me inspira alguien que trabaja en una ONG que en un bar de noche.

Pero, ¿piensas de verdad que las personas tienen las mismas características si trabajan en una ONG o en un club de noche?

¿El ambiente será el mismo en una discoteca que en un club deportivo?

¿Tendrán los mismos hábitos personas de un sector u otro?

Sin duda, el sector, el lugar y el tipo de trabajo hará que las personas que te encuentres en un lugar u otro sintonicen con unas u otras cosas.

En gran parte al escoger tu trabajo estás escogiendo a tus compañeros de trabajo.

Recomendación de esta punta: Antes de buscar trabajo, define bien tus valores, los valores que quieres en la empresa para la que te vas a ofrecer y el tipo de personas con las que te gustaría relacionarte laboralmente.

Esto será determinante para tus futuras relaciones laborales.

Y cuidado, que con esto no quiero decir que nunca más vayas a tener conflictos, el trato con personas en cualquier ámbito es susceptible de generar conflictos, pero hay muchos que se pueden evitar si de antemano se tienen las cosas claras.

Luego te voy a compartir alguna técnica para cuando el conflicto ya apareció.

MAESTRA

Esta punta de la estrella de las RELACIONES es una de las menos conocidas y habladas y es una de las que mayores niveles de realización te puede dar.

Dime si te ha pasado alguna o varias veces algo así:

Tener una idea y que nadie de tu entorno la apoye.

Que te apasione algo y que no conozcas personas para compartirlo.

Querer progresar en los negocios y nadie de tu entorno tiene ni idea, aun así, te dan consejos limitantes.

Querer evolucionar espiritualmente y que tus amigos estén por otro tema.

A mí sí, me han pasado varias.

Hay que tener en cuenta que en cosas puntuales y muy importantes para nosotros nuestro entorno no nos va a apoyar, nuestros amigos, familiares y compañeros no tendrán la capacidad para elevarnos en ese sentido.

Seguro que puntualmente algunos familiares o amigos concretos sí, pero también en alguna ocasión te encontrarás que absolutamente nadie de tu entorno satisfará ese aspecto en ti.

Para eso existen los grupos de Mentes que se unen y se elevan en esa área.

Y eso puede ser en cualquier ámbito.

Por ejemplo, yo siempre animo a los lectores de *Domina tu energía* y del resto de libros de la saga a que se reúnan para compartir.

Cuando se unen dos personas o más con el mismo propósito hay una tercera fuerza, LA RELACIÓN, que hace que eso se multiplique, 1 + 1 son más que dos.

Puede ser para un trabajo de desarrollo personal, espiritual, de negocios...

Recuerdo que, al principio de aprender Reiki, quedaba cada semana con una chica para hacer intercambio de Reiki, y eso me ayudó mucho a consolidar y profundizar en la práctica, quizás si no hubiera hecho eso hoy no estaría escribiendo este libro.

Las alianzas de relaciones maestras con un fin y un propósito llevan a niveles de realización muy importantes, sobre todo en estos tres ámbitos:

- Espiritualidad
- Desarrollo personal
- Negocios

Es sabido por todos que si se medita en grupo tiene más potencia, que si otros te empujan crecerás más y que si te unes a gente exitosa en los negocios será más probable el éxito en ti.

El inventor del coche, tal como lo conocemos hoy en día (Henry Ford), sus mayores logros los consiguió después de formar una relación maestra con Thomas Alva Edison, el gran inventor.

De verdad que estas relaciones maestras pueden elevarte a unos estándares altísimos.

Eso sí, necesitan una serie de características para que funcionen medianamente bien:

- 1- Tiene que haber mínimo dos personas.
- 2- Encuentro mínimo de una vez a la semana.
- 3- Un propósito muy bien definido.
- 4- Total armonía en el grupo.
- 5- Gran compromiso de todos sus integrantes.
- 6- El tiempo de reunión será para tratar únicamente los temas que ayuden al propósito definido, sin distracciones.
- 7- Los integrantes del grupo irán siempre con buena energía e ideas para ayudar a los otros.

¿Qué te parece?

¿Tienes ya tus relaciones maestras?

¿En qué ámbito las podrías crear?

Quizás ya hay alguien en tu entorno al que puedas proponerle que consiga también este libro y os pongáis a estudiar y practicar juntos.

En cualquier caso, ahora tenemos la bendición de las nuevas tecnologías, mediante las que puedes conocer a muchas personas e incluso reunirte virtualmente con ellas si estáis muy lejos.

Recomendación de esta punta: ÚNETE al Movimiento Creadores de Prosperidad, creamos un nexo de unión para relaciones maestras, si no estás te esperamos en el grupo de Facebook.

Forma tu grupo de Mentas Maestras en *DOMINA TU ENERGÍA* con alguien cercano, recomiéndale que compre el libro y que lo trabaje también por su cuenta, luego os reunís para retroalimentaros y practicar.

Es importante que cada uno lea y practique también por su cuenta para ir a los encuentros del grupo a aportar y no solo a recibir, de eso depende el éxito en esta alianza, del compromiso y aportación de cada uno de los miembros.

También el Evento Presencial “Creadores de Prosperidad” es un muy buen lugar para conocer y crear relaciones maestras.

ESTRELLA DEL DINERO



Vaya estrella más importante también en el triángulo de nuestra vida, tan poco entendida en muchas veces y tan esquiva en otras.

El tema del dinero ha sido siempre muy conflictivo...

Pero, ¿por qué?

¡Si es algo necesario!

Podríamos convenir que el dinero es bueno en tanto en cuanto te ayuda a comer, darle cobijo o pagarles la escuela a tus hijos y te permite disfrutar de muchas cosas maravillosas de la vida, como viajar, regalar cosas, hacer donaciones y ser más libre.

Si el sentido común dice que el dinero es bueno, ¿por qué hay creencias tan limitantes con respecto a él?

Por dos cosas: un programa que está equivocado en nuestra mente y una percepción errónea del problema del dinero. Vamos por partes.

1. **Programa Equivocado:** Durante la historia de la humanidad se han hecho muchas cosas malas por dinero, se ha matado, se ha abusado, se ha engañado, y muchísimas otras cosas horribles con el fin de conseguir el dinero. Esto ha hecho que en el subconsciente colectivo se haya asociado dinero con horror, lo cual no es cierto, el horror no es el dinero, sino la mente de ciertos seres humanos que hacen tales cosas por dinero.

También se ha matado en nombre de Dios y se sigue haciendo.

¿Quiere decir entonces que Dios es algo malo?

Nada es lo que parece, sino cómo lo interpretamos.

La realidad es que el dinero es una energía más y no es mala, lo malo es la ignorancia del ser humano. De lo que tenemos que huir es de la ignorancia, no del dinero.

El dinero es una bendición en manos del sabio.

Estoy seguro de que ya estás preparado para activar esa sabiduría y que todo el dinero que te llegue lo utilices como una bendición, siendo así, te mereces tantas cantidades como deseos.

2. **Percepción errónea genética:** Quizás en tu familia o árbol genealógico se ha sufrido por dinero y este se ha asociado a algo que genera sufrimiento, cuando es todo lo contrario, **lo que ha generado sufrimiento es la falta de dinero.** Quizás viste a tus padres pasándolo mal o tú no tuviste lo suficiente. Quizás en tu familia más cercana no, pero tus abuelos o bisabuelos sí lo padecieron y se quedó grabada esa programación familiar.

Viendo las cinco puntas de la estrella del dinero, vemos que hay que abordarlo desde dos lugares, los dos son muy importantes y es imprescindible su alineación: el físico y el energético.

LADO MÁS FÍSICO DEL DINERO

El lado más físico se compone de dos partes: la entrada y salida.

Entrada

Para estar bien económicamente tienes que tener una fuente de ingresos habitual con estas características:

- Que sea de entrada regular.
- Lo más alta posible.
- Con posibilidad real de aumento.
- Que esté directamente relacionada con tu nivel de logros.

Claramente la manera más directa de conseguir eso es con tu propio negocio, es muy difícil que trabajando para otro puedas conseguir grandes cantidades de dinero, salvo puntuales excepciones.

Quizás dices: “Yo no quiero tanto dinero, con menos me conformo”; y está bien, tú eliges, y, aunque trabajes para otro, creo que siempre es bueno tener una fuente paralela de ingresos, cualquier pequeño emprendimiento, o sea, invirtiendo bien parte del dinero que ganas con tu trabajo habitual.

El resumen es que, si hay una entrada muy baja de dinero y encima depende del trabajo que te da otro, se tienen todos los números para estar transitando por la carencia.

Esto que te estoy dando aquí es solo información, en ningún momento te quiero decir qué tienes que hacer con tu vida, pero creo que es bueno que tengas esta información.

Salida

Tan importante es la entrada como la salida.

Recuerdo que, cuando empecé a trabajar, después de unos meses estaba ganado mucho dinero para alguien de mi edad, pero es cierto que a las pocas semanas de haber cobrado ya no tenía nada en la cartera.

Era magnífico con la entrada, pero pésimo con la salida, esto tardé años en entenderlo.

¿Cuántas personas hay que ganan mucho dinero y no tienen nada?

La salida es muy importante, hay quien dice incluso que es más importante que la entrada.

Bueno, yo creo que las dos cosas son muy importantes, ya que si no entra nada o muy poco también hay carencia.

Cierto es que, cuando uno ya tiene unos niveles de ingresos medios o elevados, la salida se hace sumamente importante.

La pregunta que se hacen los millonarios cuando tiene que salir dinero de su bolsillo es:

“¿Este dinero que sale de mi cartera es un gasto o una inversión?”.

Si quieres abundancia en tu vida, cuanto más inviertas y menos gastes más abundante serás.

EJEMPLOS DE GASTOS

- Un viaje de ocio
- Una cena de cien euros
- Unos zapatos de doscientos euros que no necesites
- Baratijas que nunca utilizas
- Cualquier cosa que no necesites o que con un precio más bajo te puede hacer la misma función
- Un coche para pasear

Puedes ampliar la lista con más ejemplos que tú determines.

EJEMPLOS DE INVERSIÓN

- Un viaje de negocios
- Un coche que necesitas urgentemente para tu negocio
- La formación que te hace crecer como persona: libros, seminarios...
- Inversión en tu emprendimiento
- En cualquier producto inmobiliario o bancario

Puedes ampliar la lista con más cosas que tú determines.

Cuanto más estés en la inversión y menos en el gasto más dinero tendrás.

Evidentemente si ves el cuadro de la inversión está también la formación, tienes que documentarte antes de invertir en algo que desconoces.

Con esto no quiero decir que nunca puedes darte caprichos o viajar por ocio, claro que sí, pero tiene que ser solo una pequeña parte de tus ingresos, no la mayoría.

Entonces, hemos visto que la parte física del dinero se compone en entrada y salida, las dos muy importantes.

Si te gustaría ampliar información sobre este tema, te recomiendo uno de los mejores libros que jamás se ha escrito sobre inteligencia financiera.

Se llama: *El hombre más rico de Babilona.*

Vista la parte física, ahora...

EL LADO MÁS ENERGÉTICO DEL DINERO

A continuación, te voy a compartir unas prácticas para trabajar la vibración con el dinero unido a pensamientos positivos acerca de él.

Antes quiero darte unas indicaciones.

Pensamiento:

Extrae de dentro de ti todos los pensamientos negativos que puedas tener del dinero, recuerda qué te dijeron en la infancia, quizás que el dinero corrompe, que no crece en los árboles, que no tenemos suficiente dinero...

Dedica un tiempo a extraer y obsérvate cuando hables o pienses en el dinero para extraer siempre cuando pilles a tu mente con un pensamiento limitante o negativo con respecto al dinero.

Y lo que harás es escribir en un papel una frase que diga lo contrario, guarda ese papel y ve sumando cada vez más hasta que hayas extraído de tu mente toda esa carencia y la hayas escrito como abundancia.

Ejemplo:

Frase negativa: “El dinero NO crece en los arboles”.

Frase positiva: “En el mundo hay gran abundancia de dinero y solo tengo que sintonizar con ella”.

Frase negativa: “El dinero corrompe”.

Frase positiva: “El dinero con sabiduría es una bendición”.

Esta es la idea, sé creativo.

Vibración

La vibración del dinero se consigue principalmente de tres maneras, y todas son importantes: con las dos puntas de entrada/salida, con los pensamientos adecuados y con la frecuencia positiva del dinero; esta última la experimentarás en la meditación guiada.

Contacto

Esta última recomendación, aunque pueda parecer poca cosa, es increíblemente poderosa.

Cada vez estamos en un mundo donde se utiliza menos el dinero físico y más el pago con tarjeta o comercio electrónico.

Recuerdo cuando fui a los primeros cursos de reiki como alumno.

La primera vez que entré por la puerta para recibir formación me recibió una mujer que era la maestra, y, como hago de costumbre y me han enseñado, lo primero que realizo es el pago.

Saqué la cartera, mis billetes y se los fui a dar...

Me mira extraña y me dice: “No, por favor, en tu silla tienes un sobre, déjalo allí”.

La verdad es que me sorprendió, pero allá donde fueres haz lo que vieres, y eso hice.

La sorpresa fue otro día, en otra formación y en otro lugar diferente, donde me pasó lo mismo, me dieron un sobre.

Pensé: “¿Qué le pasa a esta gente con el dinero? ¿Es que no quieren tocarlo?”.

No quiero decir que todo el mundo que ponga un sobre tenga bloqueos con el dinero, pero, como mínimo, hay que preguntarse por qué.

Con esto te quiero transmitir que considero de suma importancia el contacto físico con el dinero: tocarlo, sentirlo, agradecerlo y olerlo.

¿Piensas que una energía a la que no le prestas atención querrá estar contigo?

¿Piensas que si tienes vergüenza de contar el dinero estará a gusto contigo?

¿Piensas que si no estrechas tu relación física querrá venir a ti en más y más cantidades?

Yo, la verdad, me aseguro de tener una buena cantidad de dinero físico cerca de mí, además de estrechar el contacto físico, el subconsciente lo percibe como abundancia.

Quizás solo tienes cien euros en el banco y ni un euro en el bolsillo, creo totalmente que para la vibración de tu subconsciente es mejor tener esos cien euros en la cartera que en el banco, eso sí, ten control y no lo gastes, inviértelo en lo necesario.

PRÁCTICAS SANACIÓN ENERGÉTICA

En este punto quiero compartir contigo cinco prácticas más.

1. Meditación guiada para la salud (audio en área Creadores)
2. Meditación para sanar relaciones (a continuación)
3. Sanar relaciones método papel (a continuación)
4. Carta para sanar relación con el dinero (a continuación)
5. Meditación guiada frecuencia del dinero (audio en área Creadores)

Meditación para sanar relaciones

En esta meditación vamos a utilizar la visualización de la persona con la que queremos sanar la relación, el reconocimiento de que esa persona está sufriendo y luego la compasión para ayudarla a sanar sus conflictos.

Esta es una meditación que funciona muy bien, pero también es cierto que si tienes un conflicto muy grande con alguien al principio se te puede hacer más difícil.

Te puedes preguntar: “Si esta persona me está haciendo sufrir, ¿por qué tengo que ser compasivo con ella?”.

Muy sencillo, porque si esa persona está haciendo sufrir necesita ayuda, y también tú necesitas bañarte en la energía de aceptación y compasión para que mejore la relación.

Te recomiendo que las primeras veces que utilices esta práctica pruebes con personas con las que tienes conflictos más leves, y conforme vayas cogiendo práctica vayas a los conflictos más agudos.

Cuando has tenido un conflicto puntual con alguien en un día, es muy bueno practicarla, y posiblemente con una vez ya se minimice o solucione. Si tienes conflictos con personas de más tiempo, meses o incluso años, puede que te lleve un poco más de tiempo.

PRÁCTICA

- Puedes sentarte de manera cómoda o tumbarte boca arriba.
- Haz tres respiraciones hondo.

- Cierra los ojos e imagina durante unos segundos que esa persona está delante de ti.
- Intenta sentir como si tú fueras esa persona y repite la frase: “Reconozco que actúas lo mejor que sabes o puedes y que posiblemente tú también sufras”.
- Vuelves a imaginar a la persona, esta vez envuelta en luz blanca, y repites la frase: “Te envuelvo en luz blanca con el fin de sanar todos tus conflictos y relaciones”.

Terminas diciendo: “Gracias, gracias. Gracias•.

Tiempo: Te llevará de 3 a 5 minutos máximo, no es necesario que estés más tiempo. A veces verás que con una o dos veces ya hay cambio y otras tardará más tiempo. Estate atento para percibir incluso el mínimo cambio, por ahí se empieza.

¡Recuerda que buscamos un cambio en ti, y si de “rebote” hay un cambio en la otra persona genial!

SANAR RELACIÓN

MÉTODO PAPEL

Antes hemos visto la efectividad de la sanación a distancia, tanto por mi propia experiencia como por las pruebas en diferentes universidades con la influencia remota.

Hemos visto también que, en cualquier relación, estás tú, la otra persona y una tercera entidad, que es la relación. Con este método vamos a enviar energía a la relación, no a la otra persona, no a ti, sino a la relación.

1. Papel en Blanco: en un trozo pequeño de papel escribe tu nombre y apellidos, también los de la persona con la que quieras sanar la relación.
2. Dóblalo y ponlo entre tus manos, permanece por cinco minutos así, respirando lento y profundo.
3. Agradece.

Puedes hacerlo varias veces por semana si quieres, hasta que sientas que ya no es necesario.

Esta sencilla técnica de sanación yo la suelo utilizar y enseñar mucho, con excelentes resultados.

La sanación a distancia ayudó también a mi hijo

Núria empezó en ReikiEnTuVida después de vivir unos años muy duros, buscaba alguna técnica que le ayudara a nivel personal y le sirviera, a su vez, para ayudar a personas de su entorno, sobre todo a su hijo.

El hijo de Núria siempre fue un niño muy sensible y tímido, tranquilo y buen estudiante hasta que llegó la etapa de la ESO (Educación Secundaria Obligatoria) y tuvo una serie de malas experiencias que le llevaron paulatinamente a perder el interés por el aprendizaje, bajando sus notas en cada trimestre hasta tener que repetir curso.

Así pasaron dos años hasta que supieron del problema del adolescente. Cuando por fin el equipo docente puso remedio a la situación, para él ya era demasiado tarde.

Cada mañana se levantaba con el propósito de asistir a sus clases, pero en el momento de salir de casa se bloqueaba y o no salía o volvía al cabo de pocos minutos. Núria intentaba comunicarse con su hijo para que le contara su problema, ya que nunca había hecho novillos o mentido para creer que seguía en el instituto.

Él siempre regresaba y se quedaba en casa, incluso con la ayuda de una psicóloga no consiguieron que el chico volviera a las clases, toda la familia estaba al borde de una depresión severa.

Núria aprendió Reiki con nosotros y después de unas semanas se sorprendió, pues ella se empezó a sentir bien, recuperaba la tranquilidad que había perdido en los últimos años y, después de unos días de sentirse ella mejor, le propuso a su hijo recibir tratamiento de Reiki.

Al principio se negó por desconocimiento, incredulidad o vergüenza, le dolió, pero tuvo que aceptarlo. No se puede ayudar a quien no lo desea.

Al terminar el segundo nivel, Núria vio otra manera de ayudar a su hijo y le propuso y pidió permiso para mandarle Reiki a distancia. Al principio se mostró reticente, ¡pero después de hablar con su hermana dijo por fin que SÍ!

Con toda su fe y esperanza empezó a mandar luz al doloroso camino que transitaba su hijo con la intención de que todo mejorara.

Y Núria nos cuenta esto:

*“La primera noche después de la sesión tuve una pesadilla horrible y dudé de si realmente me había dado su permiso de manera real, hablé con él y me dijo que sí, que lo tenía; con esa certeza continué casi a diario. Llegó la época de inscripciones en centros docentes y, aún un poco desconfiado, se matriculó, él siempre decía que quería volver a estudiar... **Llegado septiembre y, con él, el inicio de un nuevo curso y las asistencias a clase, nuestra meta era por fin una REALIDAD**”.*

CARTA PARA SANAR RELACIÓN CON EL DINERO

Te recomiendo que la leas, pero que luego la escribas, de tu puño y letra, la guardes y la leas de vez en cuando.

QUERIDO DINERO

Querido dinero, quiero mostrarte mi agradecimiento por la gran función que haces; tu energía y trabajo sin duda son de gran ayuda para la humanidad.

Te quiero agradecer que, a pesar de algunas veces no tratarte bien, en mayor o menor medida siempre has permanecido a mi lado y muchas veces no he sabido valorar tu presencia, aunque fuera menos de lo que yo esperaba.

Soy consciente de que quizás algunas o muchas veces he dicho que no eras importante, que yo no te necesitaba o incluso he podido pensar o decir que eras malo.

Te pido disculpas, era por mi propia ignorancia y desconocimiento de las leyes universales, también quizás por creencias erróneas que estaban en mi subconsciente.

Prometo a partir de ahora respetarte, bendecirte y honrarte, y quiero decirte lo importante que eres para mí, mi familia y la humanidad.

Gracias a ti puedo comer, vestirme, alimentar a mi familia y muchas cosas más.

También me comprometo a hablar bien de ti, no volver a juzgarte ni criticarte y no hacer caso a quien hable mal de ti, es su propia ignorancia y quien te critica se está dañando a él y no a ti.

Tú nos llevas acompañando siglos y lo seguirás haciendo muchos más, por lo que me siento feliz de que estés entre nosotros y te pido que siempre me acompañes con generosidad, gran abundancia y amor.

Te amo y quiero permanecer siempre a tu lado.

PARTE FINAL – PROFUNDIZA EN TU SANACIÓN Y AYUDA A SANAR A OTROS

Bueno, estamos en la última parte de este libro. Me gustaría que no te saltes nada, ni de esta parte final ni de los anexos, puede aparecer un nuevo entendimiento o revelación en cualquier momento.

Hay muchas personas que apenas empiezan las cosas, otras que las empiezan y se quedan en la mitad, un grupo que lo dejan justo antes de terminar y un menor porcentaje que son los realmente exitosos que terminan y profundizan hasta el final.

En esta parte final te voy a compartir la actitud y trucos que me han servido para DOMINAR mi energía interior para, al mismo tiempo, tener éxito en mi vida exterior.

Los he llamado “Los siete pasos para obtener la vida que quieres”. Unos van relacionados contigo, otros con el mundo y el resto de personas.

Paso 1: Dedícate mínimo 10-20 minutos **cada día a ti**. Escoge cualquiera de las técnicas que te he presentado aquí y utilízalas cada día.

Puedes ir alternándolas o si alguna la quieres utilizar durante un bien tiempo hazlo. Lo importante no es cuál, sino que lo determinante es dedicar mínimo diez minutos al día a tu equilibrio energético con las herramientas de *DOMINA TU ENERGÍA*.

Intenta ponerte una hora fija, te será más fácil coger constancia.

No exagero si te digo que solo la práctica de este primer paso ya puede darte grandes beneficios en pocas semanas.

No te querrás quedar ahí.

Paso 2: Determina claramente un propósito que quieras cumplir y traza un plan para conseguirlo, aunque no veas todos los pasos claros, por pequeñas acciones que puedas anotar será un gran comienzo.

Paso 3: Aprende cada día cosas nuevas. Mira las personas que están teniendo buenos resultados en lo que tú quieres mejorar, lee sus libros, mira si tienen cursos *online* y ve a sus eventos presenciales.

No escatimes dinero para invertir en tu aprendizaje, la mejor inversión que puedes hacer es en tu propio desarrollo, llegarás tan lejos como sabio te conviertas.

Es a Albert Einstein a quien asocian con esta frase:

“Si la educación te parece cara, prueba con la ignorancia”.

Paso 4: Aplica lo que aprendas, que no quede solo en teoría ni conocimiento intelectual, la sabiduría la da la experiencia, no solo el conocimiento.

Paso 5: Júntate con personas que tengan los mismos propósitos que tú. JUNTOS MULTIPLICAMOS (recuerda el principio de las relaciones maestras).

Pase 6: Ayuda a los demás con las nuevas habilidades que estás creando, al principio de manera tan sencilla como comunicando, compartiendo y con el tiempo y tu mayor experiencia podrás ayudar más y más.

La verdadera espiritualidad consiste en mejorar la vida de las demás personas y del mundo. CONTRIBUIR.

Paso 7: No pierdas el foco de lo realmente importante para llegar a donde quieres llegar.

¿Qué es lo importante? Que sigas estos siete pasos, por lo tanto, tenlos siempre presentes.

Por último, decirte que creo firmemente en la capacidad de transformación del ser humano, pero no solamente creo, lo he comprobado conmigo mismo y con miles de personas a las que he podido acompañar de manera directa.

He podido ver con mis ojos a personas enfermas que se sanaban, he visto cómo personas que se querían suicidar terminaban por amar la vida, he visto personas frías convertirse en amorosas.

Han pasado por mi escuela personas con relaciones tóxicas que han convertido sus relaciones en bendiciones, mujeres tristes que no se quedaban embarazadas que han disfrutado en poco tiempo de ser madres. He conocido hombres rudos e insensibles que han llorado de amor y desarrollado la sensibilidad.

Y lo que me fascina es que cada día sigo viendo más y más casos.

Tengo 100 % comprobada la capacidad del ser humano de convertir el aparente “veneno” que a veces nos manda la vida en pura medicina, de convertir el miedo en amor y la aparente maldición en bendición.

También sé que no todos los seres humanos van a utilizar ese poder, sé que hay muy pocos que lo estén utilizando, sé que las casualidades no existen, **y estoy totalmente seguro de que si estás ahora leyendo estas líneas es porque tú SÍ tienes la capacidad de realizarlo desde YA.**

No te puedo prometer que el camino sea fácil, tampoco cómo y cuándo lo lograrás, de lo que no tengo absolutamente ninguna duda es de ESTO:

YA ES TU MOMENTO

ANEXO I- FORMACIONES DE JAVIER ROBAS

¿Y ahora qué?

Las formaciones con Javier son la mejor manera de aprender gracias a su apoyo personal. Podrás profundizar en el desarrollo personal y espiritual con su asesoramiento personalizado.

Si aún no estás iniciado en el Reiki tradicional y quieres aprender con Javier Robas, puedes apuntarte ahora al Nivel I y II *online*, incluso maestros que habían aprendido en otras escuelas se han sorprendido de la profundidad y atención de esta formación.

Si ya tienes como mínimo el Nivel I y II, puedes pedir información para el tercero y Maestría. Javier ha formado a centenares de Maestros y es uno de los mejores especialistas del mundo preparando maestros bien formados, empoderados y con una potente vibración de amor.

Aquí puedes solicitar información de cualquier nivel:
<https://www.reikientuvida.com/inforeikientuvida>

ANEXO 2- ES MUY IMPORTANTE PARA MÍ

Ten en cuenta que hago lo que hago por tres cosas: uno, porque me apasiona; dos, porque me gana la vida, y tres, porque me encanta ver las mejoras de la gente.

Puedo asegurarte que lo que más me realiza es ver cómo las personas están aplicando y teniendo beneficios de lo que les enseño.

Por la tanto, ahora que has terminado el libro me gustaría que me escribieras dándome tus impresiones, que me digas qué te ha parecido el libro *Domina tu energía* y, por supuesto, que me cuentes si ya has notado algunos beneficios o cambios en tu vida.

Cómo has aprendido a relajarte, a sentirte mejor con alguna relación, alguna bendición o noticia positiva que te haya llegado después de empezar con el libro; cualquier cosa que haya mejorado en tu vida me encantará que me la cuentes en el *email*:

javierrobasperez@gmail.com

Es mi correo directo.

Y, por favor, me encantaría que me mandes con el escrito una foto tuya con el libro.

RECOPIACIÓN DE LAS TÉCNICAS EXPUESTAS EN *DOMINA TU ENERGÍA*

Hemos querido que puedas tener la mayoría de las técnicas aquí para consultarlas de una manera cómoda sin tener que buscar; hay algunas que por su longitud no están aquí, por lo que las encontrarás en el área privada de Creadores en audio.

TÉCNICA 1. FROTAR Y SENTIR LA MANOS

Paso 1: Permanece sentado con la espalda lo más recta posible, puede ser en una silla. Coloca tus manos encima de los muslos con las palmas de las manos mirando hacia arriba. Lleva por unos segundos tu atención a las palmas de las manos (entre 30 segundos y 1 minuto).

Paso 2: Junta las palmas de las manos y frótalas, sube la velocidad paulatinamente. Ideal estar de 30 segundos a 1 minuto, el tiempo es aproximado, no hace falta en este caso que mires el reloj.

Quizás llega un momento en el que parece que ya te cuesta frotar, sigue un poco más.

Paso 3: Vuelve a colocar las palmas de las manos en los muslos y lleva tu atención de nuevo a ellas. Siente ahora la diferencia.

Quizás puedes sentir cosquilleo, frío, calor, palpitaciones...

No es nada importante lo que sientas, sino permanecer por un minuto aproximadamente con la atención en las palmas de tus manos.

Después de un minuto en el paso tres, si quieres puedes volver a repetir el paso dos y tres.

TÉCNICA 2. ACTIVAR TU ENERGÍA

Estarás por 2-3 minutos frotando con fuerza cada uno de los brazos y las piernas (no es necesario que te hagas daño, como el chino a mí), con unos 30 segundos cada extremidad es suficiente. También si quieres las manos y la zona del cuello y la nuca, es muy agradable.

Si lo haces en la ducha, termina con agua bien fría en los pies por un minuto, eso ayuda a activar todo tu cuerpo y el energético también.

TÉCNICA 3. CONECTANDO CON LA TIERRA

Parte 1: Siéntate en una silla, este ejercicio es importante que lo hagas con la planta de los pies tocando el suelo, si puede ser descalzo mejor, puedes llevar calcetines o incluso poner algo en el suelo para no enfriarte.

Si estás sin calzado frota con la planta de un pie el empeine del otro por 15 segundos aproximadamente, luego haces lo mismo con el otro pie.

Si, en cambio, estás con calzado, simplemente levanta ligeramente los talones de ambos pies al mismo tiempo, golpeando ligeramente el piso por unos 30 segundos.

Posteriormente llevarás tu atención a la planta de los pies, permanece ahí presente por unos 2 minutos. Recuerda, si en ese tiempo tu mente se va a otro lugar, no pasa nada, tú vuelves a llevarla a la planta de tus pies.

Parte 2: Después de unos 2 minutos con tu atención en las plantas de los pies, dibuja una ligera sonrisa en los labios. Este punto es muy importante para que tu sistema energético y emocional lo acepte como algo positivo.

Con esa sonrisa en los labios repites tres veces esta afirmación:

“ME SIENTO TOTALMENTE CONECTADO A LA TIERRA Y FELIZ POR ELLO”.

Con tres veces es suficiente, siempre con la sonrisa en tus labios.

TÉCNICA 4. KENYOKU (En área de Creadores y libro)

TÉCNICA 5. VISUALIZACIÓN CREATIVA PROTECCIÓN ÁURICA

EMPEZAMOS

- Cinco respiraciones profundas

Este paso es importante, ya que ayudarás a relajar tu cuerpo y mente con el objetivo de que la práctica sea más efectiva.

Inhalas lento y profundo por la nariz y sacas el aire lento por la boca. Siempre sin forzar y sin intentar ir más allá de lo que en este momento tu experiencia te permite.

Puedes estar bien 3-5 segundos de inhalación y entre 3-5 segundos de exhalación. Si puedes, de manera natural y sin forzar, alargar más los tiempos, también puedes hacerlo.

- Manos en chakra corazón (centro del pecho)

En esta visualización creativa queremos que emane una energía de alta vibración, y esa está en el chakra corazón, esa potente vibración es la más sanadora y protectora que puede tener el ser humano.

Una vez un alumno me preguntó:

“Javier, ¿cuál es el mejor escudo protector de energía que puedo tener?”.

Mi respuesta fue clara y sin dudar:

“EL AMOR”.

Entonces en esta práctica con la ayuda del chakra corazón vamos a vibrar en esa energía.

- **Imagina cómo tus manos se llenan de luz blanca**

Con las manos una encima de otra en el centro del pecho, vas a imaginar cómo por las palmas de tus manos empieza a salir una luz blanca y cómo esa luz blanca desde el centro de tu pecho se empieza a extender por todo tu cuerpo, parte superior e inferior.

Te puedes tomar 1-2 minutos en este punto, no es necesario más.

- **Una bola de luz blanca protectora**

Una vez la luz blanca se ha extendido por todo tu cuerpo físico, empieza a formar un círculo delante de ti, ahora estás dentro de una bola de luz blanca.

Dibujas una ligera sonrisa con tus labios y te sientes feliz y a gusto dentro de esa bola de luz blanca, estás tal cual como el bebé en los brazos de su madre (1-2 minutos aproximadamente).

- **Frase Afirmativa de anclaje**

Manteniendo la ligera sonrisa en los labios y en ese estado de bienestar, repites tres veces:

“Mi aura está luminosa y radiante, permaneciendo siempre en ese estado”.

TÉCNICA 6. PRANAYAMA PARA LA OXIGENACIÓN Y RELAJACIÓN

RESPIRACIÓN ABDOMINAL CON RETENCIÓN. ONCE RESPIRACIONES

La respiración abdominal te va a permitir oxigenar mejor tu cuerpo y con ello vas a eliminar el estrés que genera una respiración superficial, al reducir o eliminar el estrés automáticamente se refuerza el sistema inmunológico.

Al mover el área del plexo solar, se fortalece el hígado, el páncreas y las glándulas suprarrenales. Toda esta zona está ligada al control de las emociones.

Otros beneficios de la respiración abdominal:

- Potencia y favorece la concentración y la atención mental, facilita la interiorización y la toma de conciencia corporal.
- Aumenta el bienestar en general y el nivel de energía.
- Facilita la relajación profunda o estado alfa, una excelente base para un posterior trabajo meditativo.
- Facilita el sueño, es un gran sedante natural.
- Aporta un estado de tranquilidad que ayuda a prevenir y combatir trastornos del corazón y de la circulación sanguínea.

Práctica:

Pon las dos manos en el ombligo, una encima de la otra. Inhala 5 segundos, retén 5 segundos y exhala en 5 segundos.

Mujeres embarazadas o personas con la presión arterial alta la harán sin retención.

Inhalación: Te permite coger el aire necesario.

Retención: La retención te distribuye la energía por todo el cuerpo.

Exhalación: Elimina las toxinas que no necesita tu cuerpo.

TÉCNICA 7. PRANAYAMA PARA LA ARMONÍA

Este ejercicio te servirá para un equilibrio y paz casi instantáneos.

Consiste en inhalar por la nariz y exhalar por la boca como si estuvieras soplando suavemente.

Inhalación por ambas fosas nasales de 3 a 5 segundos, exhalación por la boca sacando el aire muy poco a poco, como si estuvieras soplando; el proceso de sacar el aire será de 5 a 10 segundos aproximadamente.

Los harás por once repeticiones, que te llevarán unos 3 minutos.

Tienes que tener en cuenta que, en todas, absolutamente todas las prácticas, el número de repeticiones y tiempos que recomiendo es solo una orientación.

Será igual de efectivo si estás un minuto más, menos o tres repeticiones más o menos, así que tómalo como lo que es, una orientación y no una norma.

TÉCNICA 8. PRANAYAMA PARA RELAJACIÓN

Muy sencillo y potente al mismo tiempo, te invito a que lo leas y lo practiques 3 minutos, con 3 minutos ya hay el cambio energético y psicológico.

Aquí no te voy a proponer que estés en una postura concreta, sentado en una silla, sentado en el suelo, de pie o incluso tumbado, como prefieras.

Si tienes mucosidad, utiliza antes un pañuelo para vaciar.

Con el dedo pulgar de la mano derecha te vas a tapar la fosa nasal derecha y vas a inhalar lento y profundo solo por la IZQUIERDA, tiene que ser algo natural y sin forzar, recuerda.

Permanece durante 3 minutos mínimo, puedes llegar incluso a 5, pero las primeras veces no te recomiendo más, recuerda el efecto que queremos conseguir con este ejercicio. Con 3 minutos totalmente presente en lo que estás haciendo es suficiente.

¿Qué ocurre con este ejercicio de inhalar y exhalar solo por la fosa nasal izquierda?

Que activamos la zona del hemisferio cerebral derecho, que es el de la quietud, la intuición, la creatividad...

Es un ejercicio muy bueno cuando te quieras sentir más calmado, prepara a tu cuerpo para una posterior meditación, descanso o incluso cualquier trabajo creativo que no requiera mucho movimiento.

Si posteriormente tienes que hacer un trabajo de movimiento, harás el siguiente pranayama.

TÉCNICA 9. PRANAYAMA PARA LA ACTIVACIÓN

Con el dedo pulgar de la mano izquierda te vas a tapar la fosa nasal izquierda y vas a inhalar lento y profundo solo por la fosa nasal DERECHA, tiene que ser algo natural y sin forzar, recuerda.

Permanece durante 3 minutos mínimo, puedes llegar incluso a 5, pero las primeras veces no te recomiendo más.

¿Qué ocurre con este ejercicio de inhalar y exhalar solo por la fosa nasal DERECHA?

Que activamos la zona del hemisferio cerebral IZQUIERDO, que es el de la acción, del movimiento desde la presencia.

Por lo tanto, este ejercicio lo utilizarás cuando posteriormente vayas a hacer cualquier actividad que necesite de acción y movimiento.

LA MEDITACIÓN VIPASSANA

La meditación Vipassana es un método que enseñó a sus discípulos el Buda histórico, Gautama Siddharta, y que consiste en diferentes técnicas de observación con las que se busca alcanzar el silencio y la quietud de la mente. Se trata de mantener la atención de la mente en la observación de un determinado fenómeno, sin emitir juicios, apearnos o implicarnos.

Dentro de la meditación Vipassana hay muchas variantes, incluso formas de diferentes de entenderlas dependiendo de la filosofía o religión, hinduista, budista, etc.

Aquí te voy a enseñar tres variantes y puedes ir escogiendo la que más te resuene en cada momento.

TÉCNICA 10. MEDITACIÓN EN LAS PALMAS DE LAS MANOS

Esta es una de las múltiples variantes de la meditación Vipassana.

Con esta meditación vas a poder sentir de forma inmediata una gran calma y unas sensaciones inherentes en el ser humano, pero a menudo olvidadas por el frenético ritmo de vida.

La meditación en las palmas de las manos, además, te va a permitir aumentar en gran medida la sensibilidad de tus manos, aspecto de gran ayuda si practicas cualquier terapia de sanación, como Reiki, masaje, osteopatía...

Práctica:

Lleva tu atención a las palmas de las manos, respira lenta y naturalmente. Observa cualquier tipo de sensación que emana de tus palmas, puede ser frío, calor o cosquilleo, cualquier sensación es válida, no la etiquetes y disfruta de este momento. Si aún no sientes nada, no te preocupes, sentirás en breve. Por ahora mantén tu concentración en las palmas de las manos y ya es suficiente.

Durante toda la práctica tu atención va a estar en ese lugar, cada vez que te venga un pensamiento o notes una distracción, de nuevo vuelves a llevar tu atención a las manos.

TÉCNICA 11. MEDITACIÓN EN LA RESPIRACIÓN

Con esta meditación, además de trabajar la concentración y calma mental (*samatha*, como llaman los budistas) al llevar la atención al abdomen, podrás conectar cada vez más con una respiración natural abdominal y consciente. Esto es importante no solo en una práctica meditativa, sino también en cualquier actividad que realices en el día a día.

Práctica: Lleva tu atención al abdomen, respira lenta y naturalmente, observa en cada momento cómo en la inhalación el abdomen se expande y en cada exhalación el abdomen se contrae. Esto tiene que ser de una forma natural y sin intervenir en el proceso. Es una práctica totalmente de observación.

Durante toda la práctica tu atención va a estar en ese lugar. Cada vez que te venga un pensamiento o notes una distracción, de nuevo vuelves a llevar tu atención al abdomen.

Si no tienes experiencia en esta meditación, las primeras veces puedes ayudarte poniendo tu mano dominante en el abdomen, esto te ayudará a sentir mejor la respiración y enfocar tu atención en ese punto.

TÉCNICA 12. MEDITACIÓN EN LOS PENSAMIENTOS

Esta es una meditación que provocará que te encuentres con tus pensamientos y tus juicios, tus cosas buenas y no tan buenas. Pero esta es una meditación que con la práctica te hará asimilar desde la profundidad de tu ser que tú no eres esa vocecita de la mente, que tú eres el observador.

Práctica: Esta práctica consiste en simplemente observar los pensamientos sin juzgarlos y sin engancharte a ellos. De la misma forma que las olas del mar aparecen y desaparecen para dejar paso a otras, los pensamientos pasan de la misma forma si solo los observamos. Viene un pensamiento, dura más o menos tiempo, se marcha y vuelve otro. Esos pensamientos no eres tú, es solo el proceso natural de una parte de tu cuerpo (la mente). Intenta observar los espacios que hay entre un pensamiento y otro, con la práctica cada vez ese espacio será más apreciable. Comprobarás que los pensamientos son “tímidos” y cuando los observas se van.

En esta meditación es importante diferenciar entre observar un pensamiento y divagar. Observar un pensamiento es verlo pasar simplemente, divagar es meterte totalmente dentro del pensamiento y recrearte en él.

En la variante de observar la respiración, a diferencia de los ejercicios de respiración, buscamos no participar, sino solo observar, estar desde un papel de testigo y no partícipe.

Por lo tanto, es diferente un ejercicio de respiración (Pranayama) que simplemente observar la respiración natural, donde no participo, solo observo el flujo natural del respirar.

TÉCNICA 13. ACTIVAR EL TERCER OJO

MANTRA OM + PRESIÓN PULGAR + ATENCIÓN ENTRECEJO

Esta práctica, como una gran parte de las que te estoy proponiendo, es corta y potente. Entre 7 y 11 minutos máximo es el tiempo de esta y se divide en tres fases.

Fase 1. Mantra Om

Significado del Mantra Om

La cultura hinduista dice que el universo resultó de una vibración cósmica originaria procedente del más profundo de los silencios. El Om se considera como una de esas primeras y más potentes vibraciones.

El A-U-M puede representar diferentes tríadas, entre las cuales está la del Trimurti: Brahma (creador), Vishnu (preservador) y Shiva (destructor-transformador).

Beneficios del Mantra Om:

- Repetirlo durante varios minutos a cierta velocidad hará que nuestro cuerpo agilice el riego sanguíneo, proporcionándonos más calor y activación corporal.
- Repitiéndolo un mínimo de tres veces seguidas recuperas la calma. Trabajarlo durante 7 minutos dos o tres veces al día ayuda en estados de estrés y ansiedad.
- Prepara la mente para una posterior práctica de yoga o meditación.

- Según los grandes e históricos yoguis, el Mantra Om como meditación es suficiente para llegar al estado de liberación espiritual.
- Ayuda en la activación de las glándulas pituitarias y pineal.

Práctica:

- Inspira por la nariz y exhala por la boca pronunciando el sonido “OM” en voz alta, hay que dejar un espacio de silencio de unos 3 segundos.
- Al cantar **Om**, en igual medida debe tenerse en cuenta tanto la “O” como el sonido “M”, es decir: “ooooommm” y no “oommmmmm” o “oooooomm”.
- En algunas escrituras también aparece como AUM, no obstante, nosotros lo vamos a utilizar como OM.

En esta práctica que estamos viendo ahora lo vas a repetir un mínimo de siete veces y un máximo de once.

Fase 2. Presión Pulgar

Una vez has terminado con el Mantra Om, vas a llevar el dedo pulgar de la mano derecha al entrecejo y vas a presionar primero y masajear en círculos después.

Un tiempo de 1-2 minutos máximo está bien para esta fase.

Fase 3. Atención al entrecejo

Después de presionar con el dedo y masajear en círculos, llevarás por un tiempo de 2-3 minutos tu atención al entrecejo o frente.

Las tres fases se hacen con los ojos cerrados y en una postura cómoda, como sentado en una silla con la espalda lo más recta posible.

Si las primeras veces de llevar tu atención al entrecejo te cuesta o incomoda un poco, no pasa nada, es la falta de costumbre, después de unos días de práctica te saldrá muy natural.

Espero que la disfrutes y comentes en el área de lectores tu experiencia.

TÉCNICA 14. PARA RELAJAR EL CUERPO Y LA MENTE

Aquí vamos a utilizar lo que yo he bautizado como la práctica multipranayama.

¿Por qué ese nombre? Porque vamos a utilizar tres fases con tres ejercicios de respiración que, combinados entre sí, ejercen aún más potencia.

Cada fase te llevará unos 2 minutos, por lo que en máximo 7 minutos la tienes hecha.

No es necesario que cuentes el tiempo, puedes si te es más contar siete respiraciones en cada fase.

FASE 1. RESPIRACIÓN HADO

Esta es una técnica sencilla de respiración y relajación adaptada a la vida moderna. Tiene origen en el Reiki Tradicional Japonés, y en dos minutos o incluso menos podrás relajar tu cuerpo físico y reducir el flujo de pensamientos innecesarios.

Puedes realizarla en cualquier momento en el que te sientas en tensión o varias veces durante la jornada para aumentar los momentos de paz y tranquilidad.

Es ideal para personas que tengan un ritmo de vida acelerado o simplemente se quieran sentir mejor.

Ahora la vamos a practicar dentro de la técnica multipranayama.

PRÁCTICA:

1. Inhala por la nariz lenta y profundamente (pero sin forzar).
2. Retén el aire contando hasta tres.
3. Exhala por la boca muy lento, como si estuvieras silbando.

FASE 2. FOSA NASAL IZQUIERDA

Con el dedo pulgar de la mano derecha te vas a tapar la fosa nasal derecha y vas a inhalar lento y profundo solo por la IZQUIERDA, tiene que ser algo natural y sin forzar.

Te recuerdo que aquí activamos la zona del hemisferio cerebral derecho, que es el de la quietud, intuición, creatividad...

FASE 3. SOPLANDO

Vas a inhalar por la nariz y exhalar por la boca como si estuvieras soplando suavemente.

Inhalación por ambas fosas nasales de 3 a 5 segundos, exhalación por la boca sacando el aire muy poco a poco

como si estuvieras soplando, el proceso de sacar el aire será de 5 a 10 segundos aproximadamente.

Genial, fantástica técnica para aprender a relajar cuerpo y mente, ahora toca la desintoxicación.

En mis años de estudios y prácticas he conocido y experimentado más de ciento cincuenta técnicas, entre meditativas, yóguicas y de todos los estilos de Reiki.

Hay muchas de ellas que no son tan susceptibles de enseñar en un libro, en cambio, hay otras muchas muy efectivas que se pueden enseñar de esta manera.

Solo en el Reiki tradicional Japonés, originario de Japón, como lo aprendí yo, hay más de treinta técnicas entre todos los niveles. Posteriormente, cuando el Reiki llegó a Occidente, se perdieron la gran mayoría de ellas. Gracias a aprender con varios maestros japoneses pude aprenderlas.

Aquí te voy a compartir una muy sencilla y efectiva, se llama:

TÉCNICA 15. TÁNDEM CHIRYO HO (TÉCNICA DE DESINTOXICACIÓN)

Te animo a que utilices esta técnica contigo mismo.

Sirve principalmente para desechar cualquier tóxico del cuerpo, químicos, drogas, tabaco, alcohol, medicamentos, etc.

Pueden ser tóxicos de largo tiempo o cosas más recientes, por lo que puedes utilizarla para diferentes casos:

- Como emergencia/primeros auxilios: Si tienes una indigestión por comida pesada o cualquier tipo de exceso. Puedes utilizarla dos veces en el día entre 15-20 minutos.
- Como limpieza profunda: Para limpiar tóxicos acumulados de meses o años será conveniente utilizarla un mínimo de veintiún días y una vez al día (15-20 minutos). Es compatible con cualquier otro método de desintoxicación/purificación que estés utilizando. Si estás siguiendo una dieta depurativa esta técnica multiplicará los efectos.

¿Cómo se practica?

1. Coloca la mano dominante en el tándem (tres centímetros por debajo del ombligo) y la otra en la frente (chakra del tercer ojo). Ten la intención de purificar, por ejemplo, con la frase: “Mi cuerpo cada vez está más puro y ligero”.
2. Después de entre 2-3 minutos, mueve tu mano de la frente para colocarla encima de la que está en el tándem. Permanece ahí entre 5 y 10 minutos.

Te animo a que, después de probar con ella, dejes los comentarios en el área de lectores.

Recuerdo que cuando mi sobrina tenía cuatro años un día estaba malita, con dolor de barriga, y le propuse que me dejara ayudarla, y en menos de cinco minutos de esta técnica se fue al baño a vomitar.

Soltó todo lo que le había sentado mal y, al momento, ya estaba bien y jugando.

Si tienes niños experimenta con ellos también, funciona mucho más rápido que en los adultos.

Antes de terminar este capítulo de prácticas de sanación energética, quiero presentarte dos técnicas más **para activar aún más tu capacidad innata sanadora.**

TÉCNICA 16. PARA ACTIVAR LA FUERZA SANADORA CON TÁNDEM

En el cuerpo físico tenemos dos lugares de máxima potencia energética: el corazón y el hara/tándem.

Uno situado en el centro del pecho y el otro unos tres dedos por debajo del ombligo. Tomar consciencia de esos dos lugares aumentará tu fuerza energética y, con ello, tu capacidad sanadora.

1. Técnica Tándem:

¿Has visto alguna vez a esos practicantes de artes marciales partir ladrillos?

Sorprendente, ¿verdad?

Aparte de la técnica, aprendizaje y práctica, utilizan la fuerza del Hara.

Según la **medicina tradicional china**, es el lugar donde se acumulan **nuestras reservas de energía vital**, por lo tanto, participa de manera muy importante en el mantenimiento de la salud y el bienestar.

El Hara, que también se le llama tándem o tántien, es donde se almacena el “**chi/Ki**” o **energía vital**, y desde allí fluye a todo el cuerpo a través de los meridianos.

Generalmente los practicantes de taichi, chikung y el resto de las disciplinas orientales se concentran en el Hara o tántien para mantener e incrementar el propio potencial energético.

El Hara es también, como te he explicado, el punto donde nace la energía que utilizan los practicantes de las artes marciales, ya que es donde se considera que conjugan la fuerza física y la espiritual.

PRÁCTICA

Tumbado boca arriba, colocas tu mano dominante encima del ombligo, permaneces por 5-7 minutos respirando lento y profundo.

Puedes incluso si quieres colocar una mano encima de la otra, aunque con una sola es necesario.

Con esta práctica de un mínimo de 5 minutos estarás recargando tu energía vital.

TÉCNICA 17. PARA ACTIVAR LA FUERZA SANADORA CON CORAZÓN

Si es importante conectar con la potencia de Hara, también lo es y mucho con la vibración amorosa del corazón.

Sé y estoy totalmente convencido de que una de las mejores medicinas es el amor incondicional.

Cuentan que hace varios siglos un paciente fue a uno de esos médicos llenos de sabiduría.

—Dr., tengo este problema.

El Dr. le recetó grandes dosis de amor.

Después de unos días el paciente volvió y le dijo:

—Dr., aún no me he curado...

Y el Dr. le dijo:

—Aumenta la dosis y frecuencia.

De verdad que tenemos una vibración muy potente que es capaz de hacer maravillas allá donde no se veía solución, y ese es el poder del amor que todos los seres humanos tenemos.

Esta sencilla práctica sirve para activar cada vez más esa energía de alta vibración en ti.

PRÁCTICA

Sentado o tumbado boca arriba, colocas tu mano dominante encima del centro del pecho y la otra encima de la dominante.

Respira lento y profundo manteniendo por 5 minutos tu atención en el chakra corazón y dibujando una ligera sonrisa en los labios.

Importante mantener la atención en un lugar u otro, corazón y/o sonrisa de los labios.

TÉCNICA 18. PARA PROTECCIÓN Y PONER LÍMITES

La vamos a hacer en tres fases, la primera con siete respiraciones para entrar en un estado alfa de relajación.

La segunda vibrando con los mantras del tercer y quinto chakra.

La tercera fase con el poder de las afirmaciones positivas para anclar en el subconsciente.

FASE 1. HADO

Con los ojos cerrados y en una posición cómoda realiza siete respiraciones Hado.

FASE 2. MANTRAS

Vibra en voz alta por cinco veces el mantra RAM y por cinco veces después con el mantra HAM (se pronuncia JAM).

En el área de audios verás la práctica.

FASE 3. AFIRMACIÓN

Dibuja una ligera sonrisa en la boca y repite tres veces:

“Expreso lo que siento con total firmeza y amor”.

Las tres fases te llevarán aproximadamente entre 5 y 7 minutos.

TÉCNICA 19. LIMPIEZA NADIS

1. Permanece sentado de forma cómoda en una silla o en el suelo con un cojín.
2. Tapa la fosa nasal derecha con el dedo pulgar de la mano derecha.
3. Inhala por la fosa nasal izquierda y retén el aire un segundo.
4. Con el dedo medio de la misma mano tapa la fosa nasal izquierda, suelta el pulgar de la fosa derecha y exhala por ella.
5. Inhala por la fosa nasal derecha y después tápala de nuevo con el pulgar derecho y exhala por la izquierda.
6. De nuevo vuelve a inhalar por la izquierda y seguirás así repitiendo las mismas secuencias.

Los tiempos sugeridos son un mínimo de 3 minutos y un máximo de 11 minutos.

Puedes hacer una pequeña retención de un segundo (no más) cuando tengas los pulmones llenos de aire.

TÉCNICA 20. EQUILIBRIO SIETE CHAKRAS

Vamos a abordar el trabajo de los chakras desde tres lugares en la misma práctica: con la vibración del mantra, la visualización del color correspondiente y unas afirmaciones positivas para anclar en el subconsciente el trabajo hecho.

Cada chakra resuena con un sonido y un color. Cuando repetimos ese sonido e imaginamos ese color, ayudamos a que el chakra correspondiente recobre su equilibrio.

Puedes utilizarla de una vez para hacer un equilibrio general de los siete chakras principales o también, si así lo sientes, centrarte en un solo chakra.

Forma de aplicarla:

1. Siéntate cómodo en una silla o en el suelo con la espalda lo más recta posible. Respira lenta y naturalmente.
2. Llevarás tu atención a cada uno de los siete chakras principales, empezando desde abajo (chakra raíz) hasta el último (chakra corona).

Indicaciones: Es suficiente repetir tres veces el mantra correspondiente a cada chakra mientras mantienes la atención en él. Después de repetir el mantra, imaginarás por unos segundos el color. No te preocupes por lo bien o no que puedas verlo, lo importante es la intención. Después del mantra y el color del chakra correspondiente repetirás tres veces la frase afirmativa correspondiente a dicho chakra.

Mantra + Color + Frase.

1.º Chakra Raíz

Mantra: LAM.

Color: Rojo.

Frase: “Me siento totalmente conectado a la madre tierra”.

2.º Chakra del ombligo

Mantra: VAM.

Color: Naranja.

Frase: “Me siento con una fuerza ilimitada de creación”.

3.º Chakra Plexo Solar

Mantra: RAM.

Color: Amarillo.

Frase: “Cada día me siento más y más seguro/a”.

4.º Chakra Corazón

Mantra: Yam.

Color: Verde o rosa.

Frase: “Cada día siento más y más amor sin causa aparente”.

5.º Chakra Garganta

Mantra: HAM (se pronuncia Jam).

Color: Azul.

Frase: “Me expreso libremente tal y como soy”.

6.º Chakra Entrecejo

Mantra: OM.

Color: Índigo/azul fuerte.

Frase: “Mi claridad e intuición cada día se activan más y más”.

7.º Chakra Corona

Mantra: AUM.

Color: Blanco o violeta.

Frase: “Me siento en total conexión con la energía del universo”.

PRÁCTICAS SANACIÓN ENERGÉTICA

En este punto quiero compartirte cinco prácticas más:

- **Técnica 21.** Meditación guiada para la salud (audio en área Creadores)
- **Técnica 22.** Meditación para sanar relaciones (a continuación)
- **Técnica 23.** Sanar relaciones método papel (a continuación)
- **Técnica 24.** Carta para sanar relación con el dinero (a continuación)
- **Técnica 25.** Meditación guiada frecuencia del dinero (audio en área Creadores)

Técnica 22. Meditación para sanar relaciones

En esta meditación vamos a utilizar la visualización de la persona con la que queremos sanar la relación, el reconocimiento de que esa persona está sufriendo y luego la compasión para ayudarla a sanar sus conflictos.

Esta es una meditación que funciona muy bien, pero también es cierto que si tienes un conflicto muy grande con alguien al principio se te puede hacer más difícil.

Te puedes preguntar: “Si esta persona me está haciendo sufrir, ¿por qué tengo que ser compasivo con ella?”.

Muy sencillo, porque si esa persona está haciendo sufrir necesita ayuda, y también tú necesitas bañarte en la energía de aceptación y compasión para que mejore la relación.

Te recomiendo que las primeras veces que utilices esta práctica pruebes con personas con las que tienes conflictos más leves, y conforme vayas cogiendo práctica vayas a los conflictos más agudos.

Cuando has tenido un conflicto puntual con alguien en un día, es muy bueno practicarla, y posiblemente con una vez ya se minimice o solucione. Si tienes conflictos con personas de más tiempo, meses o incluso años, puede que te lleve un poco más de tiempo.

PRÁCTICA

- Puedes sentarte de manera cómoda o tumbarte boca arriba.
- Haz tres respiraciones hondo.

- Cierra los ojos e imagina durante unos segundos que esa persona está delante de ti.
- Intenta sentir como si tú fueras esa persona y repite la frase: “Reconozco que actúas lo mejor que sabes o puedes y que posiblemente tú también sufras”.
- Vuelves a imaginar a la persona, esta vez envuelta en luz blanca, y repites la frase: “Te envuelvo en luz blanca con el fin de sanar todos tus conflictos y relaciones”.

Terminas diciendo: “Gracias, gracias. Gracias”.

Tiempo: Te llevará de 3 a 5 minutos máximo, no es necesario que estés más tiempo. A veces verás que con una o dos veces ya hay cambio y otras tardará más tiempo. Estate atento para percibir incluso el mínimo cambio, por ahí se empieza.

¡Recuerda que buscamos un cambio en ti, y si de “rebote” hay un cambio en la otra persona genial!

TÉCNICA 23. SANAR RELACIÓN MÉTODO PAPEL

Antes hemos visto la efectividad de la sanación a distancia, tanto por mi propia experiencia como por las pruebas en diferentes universidades con la influencia remota.

Hemos visto también que, en cualquier relación, estás tú, la otra persona y una tercera entidad, que es la relación. Con este método vamos a enviar energía a la relación, no a la otra persona, no a ti, sino a la relación.

1. Papel en Blanco: en un trozo pequeño de papel escribe tu nombre y apellidos, también los de la persona con la que quieras sanar la relación.
2. Dóblalo y ponlo entre tus manos, permanece por cinco minutos así, respirando lento y profundo.
3. Agradece.

Puedes hacerlo varias veces por semana si quieres, hasta que sientas que ya no es necesario.

Esta sencilla técnica de sanación yo la suelo utilizar y enseñar mucho, con excelentes resultados.

TÉCNICA 24. CARTA PARA SANAR RELACIÓN CON EL DINERO

Te recomiendo que la leas, pero que luego la escribas, de tu puño y letra, la guardes y la leas de vez en cuando.

QUERIDO DINERO

Querido dinero, quiero mostrarte mi agradecimiento por la gran función que haces, tu energía y trabajo sin duda son de gran ayuda para la humanidad.

Te quiero agradecer que, a pesar de algunas veces no tratarte bien, en mayor o menor medida siempre has permanecido a mi lado, y muchas veces no he sabido valorar tu presencia, aunque fuera menos de lo que yo esperaba.

Soy consciente de que quizás algunas o muchas veces he dicho que no eras importante, que yo no te necesitaba o incluso he podido pensar o decir que eras malo.

Te pido disculpas, era por mi propia ignorancia y desconocimiento de las leyes universales, también quizás por creencias erróneas que estaban en mi subconsciente.

Prometo a partir de ahora respetarte, bendecirte y honrarte, y quiero decirte lo importante que eres para mí, mi familia y la humanidad.

Gracias a ti puedo comer, vestirme, alimentar a mi familia y muchas cosas más.

También me comprometo a hablar bien de ti, no volver a juzgarte ni criticarte y no hacer caso a quien hable mal de ti, es su propia ignorancia y quien te critica se está dañando a él y no a ti.

Tú nos llevas acompañando siglos y lo seguirás haciendo muchos más, por lo que me siento feliz de que estés entre nosotros y te pido que siempre me acompañes con generosidad, gran abundancia y amor.

Te amo y quiero permanecer siempre a tu lado.

LIBROS RECOMENDADOS



SOBRE EL AUTOR



Javier Robas Pérez

Javier transformó su vida
con estos métodos
que estás a un paso de aprender,
con ellos consiguió conectar
con su felicidad interna,
aumentar su vitalidad física,
enfocarse en sus metas y
seguir aportando valor
a otras personas.

Ahora te lo comparte a ti
para que también te conviertas en un verdadero
CREADOR DE PROSPERIDAD.

DOMINA TU ENERGÍA

La física moderna ya ha demostrado que todo cuanto hay en el universo es energía. Y a nadie se le escapa, tenga la creencia que tenga, que nosotros somos pura energía.

Dependiendo como cuidemos nuestro cuerpo energético, atraeremos y experimentaremos cosas muy diferentes.

Si tienes la capacidad de dominar tu energía, dominarás tu mundo interior, con impacto positivo en tu paz interior, relaciones y progreso.

Uno de los mitos más extendidos y falsos, es que el dominio del mundo energético es sólo para unos pocos, y nada más lejos de la realidad.

Todos los seres humanos tenemos la capacidad de auto regularnos, con unos sencillos conocimientos y unas prácticas, potentes y fáciles herramientas

Hoy en día, Dominar tu energía ya no es un lujo de unos pocos, ni un placer de muchos, es una obligación de todos para tener una vida feliz y dar felicidad a los que te rodean.

Javier Robas te va a hablar y compartir todos los secretos para
DOMINAR TU ENERGÍA.

CURSOS REIKI



ReikiEnTuVida
Formando Maestros de Reiki

NIVEL I, II, III Y MAESTRÍA



www.reikientuvida.com/inforeikientuvida