

Material Imprimible

Curso Reiki y emociones

Módulo 3

Contenidos:

- Las hormonas y el reiki
- El cortisol
- Registros akáshicos
- Lecturas
- La mente inquieta

Las hormonas y el Reiki

Al momento de hacer reiki, a muchas personas les vienen a la mente imágenes o colores y no saben qué significa. Es probable que esto le pase a los dos, es decir, a la persona que guía y a la que está recibiendo. No obstante, no es necesario que interpretemos las imágenes, los objetos o las personas que podamos observar.

Como aprendimos, normalmente los colores se relacionan con los chakras. Puede suceder que nosotros como guías tengamos un bloqueo o que el paciente esté bloqueado y que tengamos que trabajar más sobre ello y alargar más tiempo la imposición de manos.

Ahora bien. Existen muchas hormonas que se tratan en el proceso de reiki y que son estimuladas.

Las **hormonas** son uno de los sistemas más importantes del organismo y mejoran nuestro estado de ánimo. Si bien no hay mucha información sobre esto, es importante estudiarlas y ayudar a que las glándulas funcionen mejor y secreten mejor su hormona. Asimismo, el cerebro se comunica constantemente con el resto del cuerpo mediante las hormonas que interfieren continuamente en nuestro estado de ánimo.

Ahora los invitamos a conocer algunas de las hormonas más importantes que juegan un papel fundamental con las emociones en nuestro cuerpo.

A la dopamina muchas veces se la asocia con el placer y la recompensa, nos estimula a hacer acciones, y nos genera orgullo y recompensa luego de un gran esfuerzo.

El alcohol y las drogas, el chocolate, el café y los dulces, en general, aumentan la dopamina, que es adictiva. Por ejemplo, el bajo nivel de dopamina causa depresión y angustia. Otra señal de baja dopamina es el movimiento lento y descoordinado, y en el caso de que esté alto, puede ser que aumenten sus movimientos.

Otra hormona que también contiene el chocolate, aunque en más grandes cantidades que la dopamina, es la serotonina. Esta es llamada la “hormona de la felicidad”, y se encuentra en grandes cantidades en los intestinos y en las plaquetas de la sangre, por lo que juega, además, un papel importante en la coagulación sanguínea.

Si una persona duerme y come bien, tiene alta autoestima, y si está con buena energía es porque la serotonina está alta. En cambio, si hay déficit de serotonina, la persona puede

estar depresiva, tener ataques de ira, tener baja energía, desequilibrio de los chakras, tristeza y llanto fácil.

Para aumentar la serotonina se necesita de la luz solar, que facilita la absorción de vitamina D que también ayuda, cuando está activa, a quemar los valores de serotonina.

La oxitocina, por su parte, es llamada la “hormona del amor”, que se libera, por ejemplo, cuando estamos con nuestra pareja o con alguien que nos gusta y nos atrae físicamente. Muchas veces, cuando una persona tiene baja la oxitocina, está triste o tiende a quedarse en su casa, perder la vida social y no comunicarse. Para aumentarla se deben hacerse masajes relajantes, lo que genera liberación de oxitocina. De igual manera, abrazar a un amigo, a los hijos, a la pareja o a alguna mascota también aumenta los niveles de esta hormona.

La melatonina es la hormona antienvjecimiento y del descanso. Además, maneja el ritmo del cuerpo haciéndonos saber qué horario del día es y también en qué época del año estamos. Esta es la llamada “hormona calendario”, ya que apenas aparece el sol, aumenta la melatonina. Dicha hormona es vital, ya que combate el estrés y también es antioxidante.

Los dispositivos electrónicos disminuyen la melatonina, sobre todo si los usamos antes de dormir. Por su parte, las altas concentraciones de melatonina causan diabetes, obesidad y cáncer, por ello la importancia de un buen descanso.

Las endorfinas son analgésicos naturales producidos por el cuerpo que alivian el dolor y están presentes en la industria farmacéutica. Su aumento puede causar euforia y causar felicidad, mientras que un bajo nivel nos hacen estar emocionalmente muy inestables, tener baja tolerancia al dolor y mucha depresión.

Para amentar el nivel de las endorfinas se recomienda aumentar el consumo de las grasas insaturadas del pescado, el coco, los aceites en general, escuchar música, consumir chocolate amargo negro y hacer actividad física.

También podemos encontrar la adrenalina, que es producida por los riñones ante una situación de estrés. Esta nos advierte el peligro y nos ayuda a anticiparnos, sumado a que logra que nos concentremos al instante, sin que prestemos atención a lo que nos rodea.

Es muy importante tener en cuenta y conocer estas hormonas a la hora de ayudar con una terapia de reiki o la apertura de canales en cualquiera de sus formas. Si estas hormonas están en altos niveles nos ayudarán mucho más a mejorar los canales energéticos de las personas.

El cortisol

El **cortisol** es una hormona que se relaciona con el estrés y la ansiedad; por eso se la llama la “hormona del estrés”.

Esta nos permite tener energía para levantarnos en las mañanas, para trabajar, preparar un trabajo, hablar, transmitir mensajes, entre otros. También regula a la adrenalina para aumentar y disminuir su acción, y regula la digestión, la insulina y la presión arterial. Por estos motivos, es que es una hormona muy importante. El problema ocurre cuando la subida es muy fuerte y se mantiene en el tiempo.

El cortisol se segrega en sangre por medio de las glándulas suprarrenales, y cuando se percibe que estamos en peligro de amenaza o estrés, se manda la señal al cerebro para que comience a segregar cortisol y adrenalina. De esta manera, aumenta el azúcar para subir la energía, acelera la presión arterial para usar la energía disponible, inhibe la digestión y dura más tiempo en la sangre que la adrenalina. Luego que pasa el peligro, vuelve a su control normal.

Si uno pasa todo el día realizando cosas o teniendo pensamientos negativos y vivimos en un estrés constante, aumenta el cortisol y causa daño.

Posteriormente, cuando se produce la baja de la hormona, la persona puede presentar síntomas de ansiedad, cansancio, agotamiento mental y físico, dificultad para levantarse en las mañanas, irritabilidad, cambios de humor a lo largo del día, entre otros. Estos síntomas generan también que baje la presión arterial, estar mareado y triste, tener dolores musculares y la sensación de no tener fuerza.

Es allí cuando tenemos que ser conscientes de los que nos pasa y darnos el espacio para poder dormir, por ejemplo, si estamos cansados, ya que el sueño profundo y el descanso es fundamental para equilibrar el cortisol.

Asimismo, para reducir el estrés y mantener los valores de cortisol normales y en equilibrio, es importante mantener una vida saludable, alimentarse bien, hacer ejercicio, meditación y relajación.

Por lo expuesto, el poder mental también mejora los niveles, pero si lentamente seguimos mandando al cerebro la señal de que estando en peligro, se va a seguir liberando cortisol aunque estemos tranquilos. Por dicho motivo, es muy importante lo

que pensamos y sentimos realmente, y saber si esto que nos preocupa realmente amenaza nuestra vida.

Entonces, es esencial bajar las preocupaciones y estatizar lo que nos preocupa, pero para esto hay que hacer un cambio en nuestra vida. La idea es proveer al cuerpo de bienestar, y a partir de ello, el cuerpo va a sanar y podremos mantener el equilibrio de cortisol.

Registros Akáshicos

El **registro akáshico** es un archivo en el que se almacenan conocimientos adquiridos o conocimientos del alma.

Este registro guarda la memoria de todo lo que nos ha pasado en la vida y en el viaje del alma desde nuestro nacimiento, cuando nos desprendemos de la fuente de divinidad, hasta el momento en el que se está canalizando.

Asimismo, estos registros tienen toda la información del alma, el pasado, presente y futuro. Por lo tanto, son atemporales.

La palabra akasha significa “archivo primordial del alma”. Este es el inicio de todo lo creado y así todo va registrándose en el corazón o en el llamado “núcleo del akasha”. También a los registros akáshicos se los puede llamar “libros del alma”, “tabla eterna”, “libro de los recursos”, “fuente de decretos”, “archivos cósmicos de la creación”, etc.

La apertura de los registros tiene una connotación más allá de lo material, ya que permite encontrar el sentido de nuestras vidas, modificar o sanar y, por qué no también, fortalecernos como personas y descubrir todo lo que está guardado en nuestro inconsciente.

Estos registros son el claro contacto con la información que está en el alma y se eleva a lo más alto del ser, y se logra armonizar lo emocional, lo físico y lo mental.

A su vez, debemos tener en cuenta que toda enfermedad o afección consciente se puede sanar mediante la intervención de los seres y los registros, llegando a la raíz de cada uno de los síntomas para sanarlos de fondo.

Cuando se abren registros obtenemos información que el alma necesita para sanar, elevarse y evolucionar hacia el plano sagrado. Podremos sanar miedos, fobias, culpas y también poder entender quiénes somos verdaderamente, para así dar un giro de 360 grados en nuestra vida, evolucionar y obtener el cambio que siempre quisimos.

No es más que un “viaje al alma”, a esa alma donde quedan grabados todos los hechos y eventos de nuestra vida, todo lo que pasó, pasa y pasará, los planes, las elecciones y cómo se desarrolla el entorno.

Toda la información referente al alma ingresa por el cuarto chakra, que como aprendimos, es el chakra del corazón. Por lo tanto, es una lectura bajo el amor.

Esta lectura al alma siempre nos va a indicar los pasos a seguir. Pero ojo, recuerden que como todo hombre, somos y fuimos creados libre, por lo que, más allá de lo que nos puedan decir o cómo nos puedan guiar, siempre vamos a ser libres de actuar como nos diga nuestro cuerpo o nuestra consciencia.

Claramente, por todo lo dicho, al término akasha también se lo conoce como “quintaesencia” o “sonido sagrado”, así como también presente, pasado y futuro, viaje al alma, el comienzo del fin. En fin, una energía purificadora que tiene cada uno de los seres de este planeta.

Ahora vamos a preguntarnos... ¿Cómo se despierta el lenguaje de la luz? Para lograrlo, nuestra vibración tiene que ser elevada, y esto se consigue haciendo un trabajo personal previo de sanación. Además, este es un lenguaje que se interpreta a través del sentir y de la intuición, por lo que se deja de lado la mente racional y la lógica.

Cuando uno recibe los registros, está canalizando al otro energéticamente, y los guías, como dijimos, nos dicen lo que debemos informar y lo que ellos quieren que nosotros sepamos por medio del canalizador. Si, como escucharon, ellos siempre saben lo que nosotros necesitamos, por eso colaboran, son bondadosos y su misión es, justamente como lo dice su nombre, guiarnos y ayudarnos cuando lo pedimos. Teniendo en cuenta eso, se sabe que al vibrar esa información se modifica y llega al registro.

De igual manera, a los guías se les puede realizar preguntas muy precisas y puntuales que pueden o no responder según lo que nosotros necesitemos y sea para nuestra sanación, una sanación del dolor contenido para crear sabiduría y reforzar las intenciones positivas.

Todos podemos acceder a estos niveles de vibración para poder entrar en comunicación con Nuestros Maestros ascendidos y Guías espirituales. Ellos siempre nos están esperando, es decir, esperan que los busquemos para conectarnos con ellos y que demos los primeros pasos para la búsqueda de ayuda. Ellos y nosotros somos la misma energía, solo es necesario invocarlos.

Asimismo, estos seres no juzgan, no se enojan, no se irritan, no condenan y no traicionan: son solo amor. Además, nos permiten ver nuestras potencialidades en las acciones actuales y las consecuencias hacia el pasado y al futuro cercano, por lo que será decisión nuestra tomarlo, aceptarlo y/o modificarlo.

También es fundamental saber que no hay límites respecto a la cantidad de veces que abramos registros y que solicitemos ayuda, es decir, eso puede hacerse cada vez que lo necesitemos a lo largo de nuestra vida.

El término canalizar se empezó a utilizar en los Estados Unidos en la década de los ochenta, cuando se comenzó a referir a la capacidad natural de una mente a unirse con guías y maestros que operan y vibran a un nivel superior.

Una de las grandes particularidades que se desarrolla en esta maravillosa técnica de canalización es que cuando alguien canaliza a uno de estos seres, es más fuerte el sentir que cada una de las palabras que digamos.

Cuando estamos en presencia de una verdadera canalización de un alto nivel del ser evolutivo, nos introducimos en una atmósfera muy especial que entra en la frecuencia vibratoria, también llamada aura. En este contexto, además de echar la información importante y pertinente a la persona y a su momento evolutivo, la luminosidad presente abre las mentes y los corazones de los integrantes con el fin de permitir entrar en un proceso de revelación interior y de autoconocimiento, útil en las vidas para sanar heridas y librarse de las posibles limitaciones que no nos impiden ser felices.

Ahora bien. También podemos preguntarnos ¿quiénes pueden canalizar? La respuesta es simple: todas las personas podemos ser canalizadoras. Canalizar no es un don, no es algo que solo pocos podemos hacer, sino que lo podemos realizar todos, ya que es una habilidad del ser humano. Solo hay que saber cómo y en qué momento hacerlo y adquirir la práctica.

No obstante, se puede ser canalizador teniendo en cuenta las siguientes recomendaciones:

- respeto por nosotros mismos
- respeto por los demás
- respeto por las jerarquías angelicales
- y respeto por la vida

Nunca se debe interferir en la vida de los demás, ya que el registro siempre es de carácter personal y cada persona debe solicitarlo libremente, sin imposiciones. Es decir, el lector de registros no puede interferir en la vida personal del consultante, y tampoco, bajo

ningún aspecto, divulgar lo que los Maestros expresan. En definitiva, no hay que involucrarse personalmente con la información que obtenemos de los registros.

La canalización puede llegar a ser una experiencia extraordinaria y de gran transformación para el que recibe, y también puede convertirse en un gran proceso personal y valioso para la transformación y la evolución en la conciencia.

Asimismo, la apertura de registros akáshicos es similar a lo que realiza un traductor. ¿Por qué decimos esto? Porque toma lo que los seres de luz quieren decir y se lo traduce al paciente que lo está solicitando. Aquí se toma como inicio que esta comunicación es una canalización desde el corazón, el alma y el intelecto.

De igual manera, podemos decir que es una íntegra conexión con el ser, con nuestra alma, nuestro lugar más profundo, alcanzando la esencia de la divinidad. Cuando se habla desde el corazón nada puede estar mal, ya que es una intención de dar y entregar hacia nosotros y hacia el otro. Por dicho motivo, es un espacio íntegro de amor a la vida y al supremo para poder recibir los mensajes.

A diferencia de una comunicación tradicional donde uno habla y el otro recibe por medio de las palabras, aquí, en la apertura de registros, todo se realiza mediante la energía y la vibración, más allá del parámetro de lo conocido o aprendido, logrando así un cambio de percepción, un cambio que enseña y que percibe, un espacio genuino de ayuda y de amor.

La comunicación siempre viene del corazón y está atento a la luz divina conectándonos con nuestra vida espiritual y mejorando nuestro encuentro con los seres de luz del universo, desde lo más sutil hasta lo más denso, con palabras de comprensión, amor y vibración energética. Así, todo el momento de sanación corresponde a las vibraciones que generan.

De esta forma, el alma vuelve a su estado esencial y a su frecuencia, transformando las vibraciones densas que responden al miedo, en nuevas vibraciones que amplían el campo de percepción y de entendimiento. Esta nueva información siempre, recordemos, es a través del amor y la plenitud.

Con el campo electromagnético siempre nos podemos conectar a los seres de luz, y cada mensaje nos va a ayudar a transformar algo en nosotros mismos, a ver la realidad desde otra manera y recuperar nuestra naturaleza y nuestra esencia. Siempre hay reciprocidad si se habla desde el corazón. Así actúa el amor.

La comunicación necesita de atención e intención, es decir, dejarse fluir sin pensar en nada. Toda esa información que recibimos es energía, que llega no necesariamente por medio de palabras, sino también por hechos, objetos, personas, canciones, dibujos, música, entre otras.

Por eso es fundamental comunicarnos desde el corazón en todo lo que hacemos, y si lo hacemos por medio de personas que son puentes, también debemos realizarlo siempre por el amor. No es necesario tener conocimientos previos, sino solamente ser canal y tener práctica y habilidad para hacerlo.

Como aprendimos anteriormente, la comunicación vibra en la frecuencia del amor incondicional desde el cuarto chakra, que es el del corazón.

Durante una lectura de registros estamos inmersos en el alma de la otra persona, siendo nexo entre los seres de luz y la persona que nos pide ayuda.

En esa lectura desciframos vibraciones, vamos decodificando energía, imágenes, sonidos y todo lo que los seres de luz nos quieran dejar ver para poder comunicar. Por ello, la lectura no es solo saber canalizar, sino también interpretar y dar el mensaje, siempre desde el corazón.

A su vez, también es importante ejercitar la escucha, ya sea estando presente o a distancia, y siempre es desde una intención genuina, ya que debemos confiar en la respuesta, y para eso, lo más importante, es confiar en nosotros mismos y en nuestra capacidad. La duda jamás va a ser buena consejera, por eso, si dudamos no tenemos que hablar, dado que acá solo estamos trabajando con energía, con vibraciones positivas y con intenciones de ayuda y de crecimiento.

Es importante tener en cuenta la siguiente frase: “solo recibimos lo que necesitamos recibir”. ¿Qué significa esto? que los seres de luz solo nos dirán lo que necesitamos en ese momento. Ellos lo saben porque nos conocen más que nadie, y se accede a la información cuando la misma está disponible para nosotros, sin forzar ni hacer preguntas, es decir, somos provistos de todo, solo debemos ser pacientes y escuchar.

Asimismo, cuando canalizamos también nos encontramos con nosotros mismos, no solo con el mensaje que es para el otro. La canalización nos permite un espacio de relajación y encuentro con nosotros, con nuestra propia mente, desde la sabiduría y el amor.

Los 7 pasos para abrir los registros akáshicos son los siguientes:

- definir una pregunta de forma simple
- asumir que no sabemos nada y centrarnos en la actitud de apertura

- buscar la semilla en el cambio interior
- Silencio
- Confianza
- Certeza y paz
- Ponerse en movimiento

A continuación, vamos a conocer cada uno de estos pasos.

El primer paso consiste, simplemente, en preguntarle a los maestros lo que necesitamos. Esta pregunta siempre se hace con una intención, que es obtener la respuesta, y esto es uno de los puntos más importantes de la canalización, ya que tendremos que preguntar de una manera adecuada para que los maestros sepan muy bien qué es lo que queremos consultar y que puedan darnos una respuesta acorde.

Es decir, estas preguntas deben estar formuladas de una manera clara para evitar errores. Por ejemplo, si yo digo “tengo una mala relación con mi marido, ¿qué puedo hacer o decirle para que las cosas cambien?, es erróneo, ya que así como está formulada, es una pregunta abierta y no hay solicitud de cambio desde el interior. Distinto es si formulo la pregunta de la siguiente manera: ¿qué tengo que aprender y comprender para mantener una mejor relación con mi marido?, o ¿qué actitudes o pensamientos míos pueden alimentar o llevar al conflicto?

Les compartimos otras de las preguntas que no son apropiadas para hacer en la apertura: ¿por qué mi situación actual laboral no se armoniza?, ¿por qué mi vida no mejora si hice todo bien?, ¿qué me sugieren hacer para mejorar mi situación económica?, ¿qué consejo me dan para resolver esta situación por la que estoy atravesando?

Es importante recordar que el único lugar y momento donde podemos comenzar a realizar cambios es desde el interior de uno mismo, no desde el otro, no a través del pedido de que el otro cambie para que todo esté bien, sino cambiando uno, para vivir mejor el presente y atraer buena energía para el futuro.

El segundo paso expone asumir que no sabemos nada y centrarnos en la actitud de apertura. Si bien parece raro asumir que no sabemos nada, lo importante es hacerlo para poder abrirnos a recibir lo que estamos necesitando.

La pregunta sería “si yo pienso que se todo, ¿para qué canalizaré con mis maestros?, ¿para qué buscar ayuda si todo lo sé? Es decir, asumir que no sabemos nada es también un signo de humildad antes los maestros.

Buscar la semilla en el cambio interior es el paso siguiente, y sobre este podemos decir que tenemos el conocimiento de que todo lo que sembremos bien, va a dar sus frutos. Esto es, justamente, la creencia de la perseverancia. Todo cambio permite una transformación, una renovación, aunque muchas veces, también los cambios duelan.

El siguiente paso es el silencio. Una vez que se realiza la pregunta, se debe liberar la mente y dejar de pensar lo que pasa a nuestro alrededor para focalizarnos en la respuesta de los guías. Empezamos a sentir que la energía fluye por el cuerpo y cuando es muy fuerte, hasta podemos sentir que nos desborda. El universo recibe estas energías y las transforma para devolverlas en respuestas claras y concretas, para luego volver a proyectarse después de una nueva pregunta.

Bien. El quinto paso corresponde a la confianza, ya que es fundamental que confiemos en que la respuesta que vamos a recibir es confiable y que la podamos reconocer en nosotros.

Por su parte, la certeza y la paz es la respuesta que recibimos. Aquí es importante saber que el mensaje, a veces, puede llegar 3 horas o hasta 1 día después de la canalización. Cuando llegue, sentirán esa certeza frente a lo que han preguntado y, seguramente, va a encajar con lo que han preguntado.

Esto incentiva a que hagamos un cambio, y al hacerlo, algo tiene que morir en nosotros para empezar un nuevo camino. No obstante, hay algo que hace que tarde más en llegar la respuesta en una canalización: puede ser la ansiedad, las grandes expectativas, el posible temor a la respuesta, el temor al futuro, el aferrarse mucho al pasado, estar con poca energía o cansados, estar cerrados a que nos ayuden. Si no tenemos predisposición, no lograremos la respuesta de los seres de luz.

Por último debemos ponernos en movimiento, alimentarnos bien, llevar una vida saludable y de bienestar, tener paciencia y perseverancia y hacer siempre lo que esté a nuestro alcance. Lo que no depende de nosotros no podemos controlarlo, por eso siempre debemos dejar que el universo haga lo que deba hacer para que la vida fluya libremente en función a lo que estamos necesitando.

Lecturas

Las **lecturas** pueden ser presenciales o a distancia, y según cuál sea la modalidad, siempre se van a llevar a cabo en 3 tiempos: inicio, cierre y enraizar.

Al inicio se toma conciencia del cuerpo, de cómo se siente uno, si se necesita algo y como está la respiración. Allí nos permitimos sentir confianza en nuestro cuerpo, libre de tensiones y de preocupaciones, y podemos identificar las emociones que sentimos en ese momento.

Los objetivos del inicio son:

- reconocer cómo estábamos antes de comenzar
- sentir más confianza en nosotros mismos
- Observar posibles tensiones y emociones que conlleva
- y entrar en sintonía con la persona que nos está canalizando

El segundo tiempo es el cierre, que consiste en dar fin al encuentro, llevar la atención a otro lugar y salir de la percepción atemporal en la que estábamos. Es decir, radica en hacer un cambio de vibraciones y pasar la atención a otro plano.

El cierre se hace mediante una oración, símbolos, despedida, meditación, gesto o agradecimiento. Esto se utiliza para el reiki o también para la canalización de registros.

Por último encontramos la enraización, que es, justamente, estar en presencia, conectado con la tierra y la consciencia, el aquí y el ahora.

El consultante debe estar relajado, tener confianza en la experiencia que se va a realizar, y estar enfocado en la lectura y en lo que va sintiendo y percibiendo. Mientras tanto, el lector tiene que asegurar un ambiente adecuado para generar confianza, silencio y comodidad.

Antes de empezar, siempre hay que informarse sobre el motivo de la consulta y las dudas que tiene la persona, como así también explicar los síntomas físicos que pueden surgir días posteriores a la misma.

A su vez, siempre se debe comunicar la dinámica y el desarrollo de la lectura. Si las lecturas son escritas, siempre se debe anotar el nombre y apellido del consultante, la fecha de nacimiento, las intenciones y las preguntas a modo de ideas sobre lo que necesita. Luego se tiene que realizar la oración de inicio pidiendo permiso para acceder

a los seres de luz de esa persona y anotar las emociones y signos que vayamos sintiendo durante la lectura. Posteriormente debemos realizar el cierre y luego enraizar.

Una cuestión importante a tener en cuenta es que a veces los tiempos son cortos y tenemos que escribir muy rápido. Esto suele ser normal, pero tenemos que tenerlo presente para escribir lo más rápido posible y abarcar todo lo que nos digan los maestros. Siempre es esencial y recomendable responder al ciclo de las respiraciones, es decir, tener muy presente cómo estamos respirando, hacer consciente cómo el aire entra y sale de nuestro cuerpo. Además, es fundamental respetar nuestro tiempo, con certeza y poniendo atención en lo que estamos haciendo. Esto generará dinámica para la lectura. Como ya dijimos, no hay tiempo de precisión, ya que hay lecturas más rápidas y otras lecturas más cortas. También es normal que nos encontremos con “baches”, es decir, que notemos que no nos baja nada y que no escuchemos nada. Muchas veces hay que esperar o, en otras oportunidades, tenemos que cerrar el registro.

En el caso de las lecturas a distancia, si se le hace a una persona, siempre es necesario el consentimiento; claramente, si se lo hacemos a un objeto, no. Estas lecturas pueden ser escritas u orales, y también se deben respetar los tres tiempos.

El verdadero puente de conexión no va a estar dado por el objeto o la persona que se haga la lectura, sino por la intención y la apertura de corazón. O sea, que tener o no tener cerca el objeto o la persona no altera la canalización ni la respuesta.

En el caso de la lectura de plantas y animales, esta también puede ser a distancia o de manera presencial. Como todos seres vivos, a las plantas y a los animales también se les puede hacer una canalización.

Primero, como ya dijimos, debemos tener una clara intencionalidad. A su vez, podemos usar más el término de conexión antes que el de lectura, ya que el requisito se sostiene por el vínculo entre nosotros y ese animal o planta, y claramente no hay, por parte del otro, necesidad de sanación o pedido de canalización, sino que nosotros decidimos hacer la canalización para ayudar a su crecimiento.

Bien. A continuación, les dejamos un ejemplo de oración para solicitar la apertura de registros, ya sean propios o del otro.

“Le pido a la Madre Tierra y al Padre Universal que me protegen en su amor y verdad, de forma permanente para que solo el amor y la verdad puedan existir en mi/tu vida. Permiso a mis/los Maestros, guías y dioses que canalicen a través mío y abran mis

registros/los registros de... (Nombre completo y fecha de nacimiento del solicitante), para que me guíen, protejan y bendigan, accediendo así a toda la información que necesite para la sanación de mi/su esencial, siendo por hoy (nuestro nombre) su canal. Los registros Akashicos están abiertos.”

Luego se hace la apertura de registros y, al finalizar, podemos hacer la siguiente oración: “Agradezco a todos los Seres de Luz que me han ayudado a obtener las respuestas, la información recibida y la sanación. Cierro así conscientemente los Registros de... (nuestro nombre o de la persona canalizada).”

Es importante que sepan que nosotros mismos podemos armar nuestra propia oración. La oración expuesta es solo un ejemplo y una orientación.

Consejos para tener en cuenta en las sesiones

A la hora de realizar una sesión, siempre hay que saber que estamos acompañados por nuestros guías. Por dicho motivo no hay nada que temer, ya que siempre las lecturas son de corazón y, como ya dijimos, jamás vamos a hacerle daño a ninguna persona, dado que las respuestas son siempre amor.

En las sesiones se pueden recitar las oraciones que aprendimos anteriormente, y después de la lectura, también mantras o cualquier ritual que nos sirva para relajarnos y relajar al consultante. Si estamos inseguros es preferible no intentar canalizar, ya que no vamos a poder concentrarnos porque nuestra mente está pensando en que estamos inseguros. Otro consejo es tener siempre a mano un vaso de agua, ya que es el elemento conductor de energía por naturaleza, y la buena hidratación permite una mejor recepción de la información.

Asimismo, si les gustan los cristales o las piedras, podemos tener algunas cerca o en la mano, dado que esto ayuda a mejorar la canalización y a lograr conexiones más sutiles con los Maestros o a superar alguna dificultad que pueda surgir en la lectura.

De igual manera, es importante relajarse mucho o escuchar música relajante previa al momento de la lectura. Este es un momento de bienestar, por eso debemos estar relajados, mantener la mente abierta a lo que recibamos, y estar atentos a toda respuesta, ya sea de la memoria, auditiva o visual.

Además es importante adquirir la práctica de la comunicación y reconocer el momento exacto en el que estamos canalizando y el que no, así como anotar todo, por más pequeña o corta que sea la lectura.

También ayuda estar en un lugar tranquilo, sin ruidos, molestias, interrupciones, apagar el celular y los artefactos tecnológicos y usar ropa cómoda. Incluso podemos sentarnos en el piso si queremos, ya que esto ayuda a conectarnos con la tierra, y mucho mejor si lo hacemos en pasto o tierra fértil. Asimismo, podemos agregarle a la lectura aromaterapia, es decir, esencias que estimulan el olfato y ayudan a purificar el ambiente, como por ejemplo, palo santo o incienso.

Otro consejo es darse un buen baño antes de la canalización, ya que ayuda a relajarnos, y más si el baño es con sales. Pero ojo, el agua no debe estar muy caliente, solo a temperatura templada.

Respirar hondo y hacer consciente el mecanismo respiratorio también es otra recomendación. El momento ideal para canalizar es cuando logramos esa confianza y relajación, pero si no lo encontramos debemos esperar unos minutos y volver a intentar, ya que no sirve de nada apurarse.

Si estamos con malestares o contracturas, es mejor dejar la canalización para otro día. Si estamos muy estresados o intuimos que nuestros chakras están bloqueados, no debemos intentar abrirle los registros a otro, sino que primero tenemos que hacer reiki, desbloquear nuestros chakras, liberar la energía y luego vamos a poder canalizar mucho mejor.

En el caso que los maestros nos den una respuesta que no entendamos, debemos anotar y preguntar qué significa, y si no obtenemos respuesta tenemos que esperar, ya que quizás, en un tiempo, podamos entenderlo.

Si el chakra del corazón está muy bloqueado, se va a dificultar la lectura, tanto nuestra como del otro. Si bien, en este caso, no es imposible abrir registros, se dificulta hacerlo, ya que esta lectura se basa en el amor. Acá también se puede pedir ayuda a los maestros para desbloquear y habilitar la canalización.

Por último, como ya dijimos, es importante anotar todo. Si se nos dificulta, porque muchas veces los Maestros responden rápido y es mucha información de golpe que nos quieren dar, también se puede grabar la sesión. De esa manera, el consultarte o nosotros, en el caso de que nos estemos haciendo nuestros propios registros, podemos guardar toda esa información y consultarla cuando se desee.

Recordemos que, muchas veces, podemos no entender las respuestas de los maestros en el aquí y ahora, es decir, en ese momento, pero si volvemos a esa lectura un tiempo después, días, semanas o meses, es probable que podamos entender qué nos quieren decir y, en función a ello, actuar.

Yo, en lo personal, siempre aconsejo guardar todas las lecturas con su respectivas fechas, ya que me gusta volver a leerlas después de un tiempo y no solo entender cosas que quizás antes no comprendía porque estaba bloqueada con las emociones, sino también entender todas las cosas reales que han sucedido que me habían dichos los maestros en lecturas anteriores.

Esta técnica es fascinante, y es importante recordar que para nada tiene que ver con la futurología, ya que lejos está de leer la mente para saber lo que va a pasar. Esto no es futurología, sino que son herramientas para conocernos, amar y sanar lo que estamos necesitando.

¿Cómo actúa nuestra mente inquieta?

Cuando la mente está inquieta, es porque algo la está inquietando.

Por ejemplo, si hay viento, las hojas de un árbol se moverán, pero si no hay viento, la hoja quedará quieta. Entonces, los invito a preguntarse... ¿qué es lo que inquieta su mente?

Generalmente, lo que nos inquieta, es lo que llamamos deseo o ansia de algo que sea o de algo que no sea, también expectativas, aferramiento, adicciones y necesidad de exigencia.

Para ello está la técnica del soltar, que es lo que trabajamos hasta ahora de dejar fluir nuestra energía mediante el reiki o la apertura de los registros, esa energía que, muchas veces, está bloqueada, y que hace que nuestra mente esté “inquieta” pero que, en otras oportunidades, no sabemos o no podemos distinguir o encontrar la solución.

Claramente hay algo que no está en armonía y nos sentimos con baja energía porque los chakras se nos han desalineado. Sin embargo, sabemos que algo debemos hacer, porque no encontramos el camino. De esta manera empieza una gran lucha y batalla para tratar de buscar las soluciones y luchar contra lo que no queremos.

Veamos otro ejemplo. Hay una persona que se ha burlado de nosotros. Pasan los días, las semanas y aun nos hace daño, nos duele, y la otra persona que se burló de nosotros ya se olvidó y actúa como si nada hubiese pasado. Sin embargo, nosotros seguimos dando vuelta sobre la situación que sucedió y sobre ese dolor, básicamente por no saber soltar. Esto pasa en todas las situaciones de nuestra vida, y eso aterra a nuestra mente y la inquieta; entonces, nos empezamos a preguntar el por qué, por qué todo no es diferente, y preguntarnos eso nos hace sufrir.

Es importante aprender a soltar la mente, las expectativas, el dinero, las personas, los objetos, es decir, la mente discursiva, que es el comentario, lo que pasa, lo que veo. Muchas veces en nuestro día a día no estamos conectados con lo que vemos o sentimos, sino que solo nos basamos en las palabras que decimos o en lo que escuchamos.

Vamos a ver un ejemplo más claro y significativo. Sucede un momento importante en nuestra vida, o en la vida de los hijos, o de algún familiar, y automáticamente lo estamos grabando, filmando o sacando fotos para registrar ese momento. Al hacer esto, les aseguro, que no lo estamos viviendo y tampoco disfrutando, porque estamos pendientes de la grabación o de que la filmación salga bien, y estamos viendo la vida por medio de una pantalla. ¿Lo habrían pensado antes? Este es el claro ejemplo de nuestra mente inquieta, que está en el futuro o concentrada en otras cosas, y no está viviendo el hoy, el ahora.

La meditación siempre nos va a ayudar a estar en el ahora, en no pensar ni en el futuro ni en el pasado, sino en el hoy y ahora. Empezar a trabajar la mente va a hacer que nos salgamos del foco, desaparecer del presente, de lo que percibimos, y nos hará ir a otro entorno.

Muchas experiencias quedan guardadas en la mente, como si fueran tatuajes, lo que hace que llevemos muchos pesares y que la mochila de la vida sea mucho más pesada y haga hundirnos porque, quizás, hace tiempo que la arrastramos. Lo importante es no cargar con mochilas o pesares de otra persona, porque no nos dejará avanzar a nosotros mismos.

Imaginen que un pajarito que tiene su patita atada a la tierra y no puede volar, mueve las alas y no puede retomar el vuelo. Así estamos cuando cargamos mochilas pesadas que no nos permiten avanzar. Si dejamos ir esa experiencia o ese recuerdo, nos vamos a liberar y vamos a evolucionar, ya que no hay más nada que aprender de lo que sucedió, eso es pasado y debemos dejarlo de lado.

Pero... ¿Qué pasa cuando nos acostumbramos y hacemos parte de nuestra historia, esas mochilas, porque a veces no queremos soltarlas?, ¿Por qué a veces, en el fondo, queremos seguir cargando esas tragedias vividas? Muchas veces es por el miedo a soltar o por miedo a lo nuevo, a lo que puede suceder. Por dicho motivo, hay que tener metas, objetivos, no cargarse de problemas, y vivir el presente sin pensar tanto en lo que pasará, ya que eso también arruina nuestra mente.

¡Piensen que rápido caminaríamos si no tuviéramos que cargar con cosas innecesarias en nuestras mochilas!

Otro punto que inquieta y altera nuestra mente es la queja. Parte de la incomodidad de la vida es natural, pero la queja lastima e irrita la mente, y terminamos sufriendo. Nos quejamos de la familia, del clima, de la pareja, del trabajo, del dinero, de los jefes y de tener que aceptar la realidad tal cual es.

Las personas son como montañas: son muy difíciles de cambiar, y la exigencia de querer cambiar a la gente o hacer que cambien su pensamiento genera también mayor estrés en nosotros y en nuestra mente, y esta vuelve a inquietarse.

Las exigencias de pedir que alguien sea diferente solo causa sufrimiento, ya que es como pedirle al fuego que no queme, o que el agua no moje. El fuego siempre queda y el agua siempre va a mojarte. Hay que aceptar o no a la persona, ya que las quejas no sirven de nada, nos hacen mal a nosotros y, a su vez, no cambian al otro.

¿Por qué a veces queremos seguir haciéndole daño a nuestra mente?, ¿qué pensamientos tenemos?, ¿felices, alegres?, ¿tenemos lindos recuerdos o solo críticas y angustias? Los consejos de todos los Maestros es dejar de comentar y empezar a vivir, a experimentar.

La vida nos da lo que nos da y las personas que aprenden a estar satisfechos con ello viven en felicidad, mientras que las que prefieren que la realidad sea otra de la que es, viven en tristeza absoluta. Y ustedes, ¿cómo quieren vivir?