

Baño Reiki a distancia

Reiki a Distancia:

Reiki puede ser enviado a distancia si está bien dirigido por un maestro o discípulo eficazmente entrenado. Hay varios métodos para hacerlo. En este baño inicial de purificación, utilizaremos uno que consiste en la apreciación de una imagen, en este caso de un mandala especialmente elaborado por mí y que se he cargado de energía que tu recibirás en su visualización.

Comencemos:

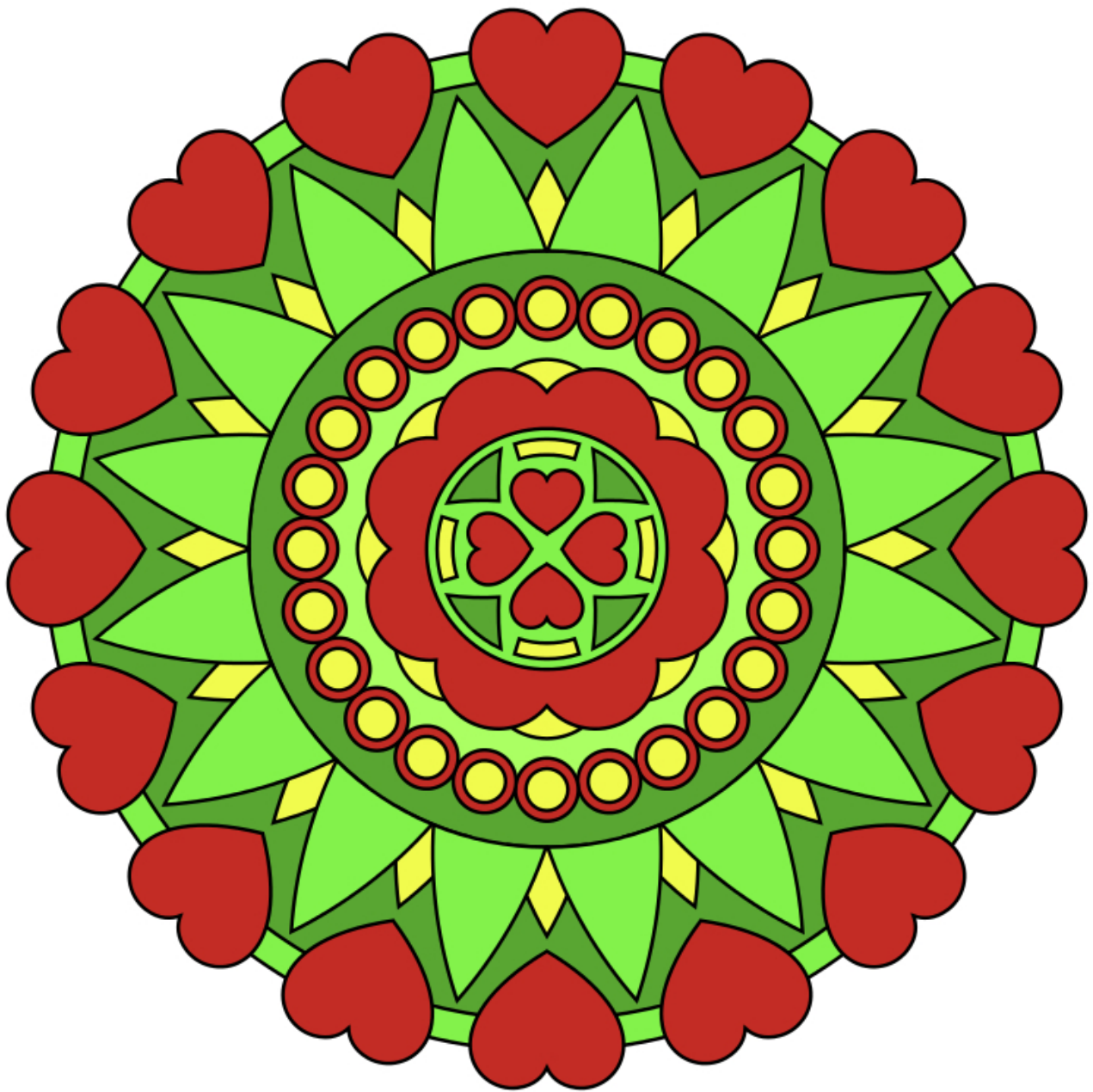
Sigue las instrucciones que describo a continuación para que estés lo suficientemente receptivo/a y abierto/a a recibir la energía Reiki. (El método que explicaré a continuación es elaborado por mí, sobre la base de mi experiencia en el manejo de esta energía universal):

1. Sientate con la columna erguida y en un lugar preferentemente sin respaldo. Coloca tus manos sobre tus rodillas con las palmas hacia abajo: no lo hagas hacia arriba y no unas las yemas de los dedos). Ten en cuenta que pies y brazos no deben estar cruzados.

2. Ahora, respira profundamente cinco veces con los ojos cerrados, concentrándote en tu tercer ojo (un poco más arriba del entrecejo o hueco de las nariz). Cuando inhales cuenta hasta 4, luego retén la respiración contando hasta 8 y finalmente exhala en 12 tiempos (si estos tiempos te demandan un esfuerzo importante, realiza el conteo de forma más rápida o utiliza la siguiente variante: 4-4-8).

3. Abre los ojos despacio. Mantente en el mismo nivel de relajación. Mira el mandala de forma fija (trata de pestañar lo menos posible realizando lo que se denomina visión desfocalizada: no miras ningún punto en particular sino la totalidad de la imagen) e intenta captar-percibir su energía. El tiempo que harás esto será el suficiente hasta que sientas la energía. Es importante que en este paso no realices ningún conteo y que permanezcas lo más perceptible que puedas, abriendo tu corazón y mente para que la energía fluya.

Reiki está fluyendo a través de la imagen.... Estás recibiendo Reiki a distancia...



4. Cuando ya sientas la energía Reiki que te he enviado a través de la imagen, vuelve a cerrar los ojos. No realices ningún conteo aunque sigue con la misma cadencia de respiración de los pasos anteriores. Trata de visualizar el mandala en tu tercer ojo, lo que has recibido de él y la energía que ahora se moviliza por todo tu ser. Cuando ya sientas que es suficiente, abre despacio los ojos y mantente en silencio por algún tiempo. Luego, lavate las manos y el rostro.

5. Finalmente, te agradeceré que realices un comentario sobre tu experiencia. Y recuerda siempre, Reiki es amor universal.

Namasté. Maestro Claudio Ariel Clarenc