

# SANACIÓN ZEN

## PRIMER NIVEL

Impartido por: **Rodolfo Castellani Gismondi (El Rolo)**

Contacto: [zenregiondemurcia@gmail.com](mailto:zenregiondemurcia@gmail.com)

Blog: <http://zenregiondemurcia.blogspot.com.es/>

### El Zen

El Zen es una técnica muy sencilla, consta de **dos niveles** que se basan en las respiraciones conscientes, la relajación y la meditación, de ésta manera equilibramos el sistema nervioso y logramos tener nuestro cuerpo y mente en paz, a partir de allí, todo nuestro entorno funciona mejor, siendo el propio cuerpo que a través de sus funciones biológicas y químicas se va restableciendo, pudiendo llegar a su estado de plena salud y armonía.

### La Energía

La energía, prana, chi es una fuerza vital que se encuentra en toda la naturaleza y el principal elemento es una forma de energía solar, todos los seres vivos (animales, plantas, microorganismos) deben tener energía para activar sus funciones vitales. La energía actúa en un nivel holístico a nivel del sistema nervioso, celular y de los órganos. Una respiración rítmica y profunda estimula los Chakras para que reciban la energía y en ese momento ellos se encargan de asimilar y “distribuirla” a través de los Nadis (canales) por todo el organismo revitalizando todos los tejidos de nuestro cuerpo.

### Los Chakras

Chakra es una palabra sánscrita que significa **rueda que gira**, se emplea para nombrar las partes del cuerpo humano que asimilan la energía.

En el interior del cuerpo, los Chakras están unidos a canales y meridianos que nutren las complejas conexiones del sistema nervioso, las glándulas endocrinas y los órganos.

Se canaliza la energía en los Chakras apropiados, ella estimula a que giren más deprisa y generen una potencia más fuerte y más alta, lo cual a su vez estimula el sistema nervioso, las glándulas endocrinas y los órganos para que se regulen a sí mismos, la energía reanima también las células de los tejidos enfermos y refuerza las funciones normales.

### Las Herramientas

Con esta técnica obtenemos cinco maravillosas herramientas que junto a una teoría muy fácil lograremos cambiar nuestra vida y verla desde otra perspectiva, aprovechando cada minuto de nuestro día a día como nunca antes nos lo hubiéramos propuesto.

Aprenderemos a canalizar la energía del cosmos para transmitirla a los demás, cabe aclarar que **NO ES NUESTRA ENERGÍA LA QUE TRANSMITIMOS**, por eso nunca nos

cansaremos o perjudicaremos, por el contrario, la energía primero pasa por nosotros para ir a los demás, beneficiándonos de la misma sin que le falte a la otra persona.

## **RESPIRACIONES CONSCIENTES**

Tienen que ser respiraciones **PULMONARES**

Inspirando por la nariz relajadamente, haciendo una apnea (mantener la respiración) que dure el tiempo que demoraríamos en tragar saliva, no hace falta tragar saliva, sólo medir de esa manera el tiempo... y espiramos soplando por la boca como si fuera una vela (pondremos los labios de esa manera).

**Las respiraciones conscientes tienen que ser EQUILIBRADAS tanto demoras en inspirar como en espirar.**

Cuando respiramos de ésta manera, hacemos que nuestros Chakras se abran y reciban la energía del cosmos, ellos se encargan de repartirla a todos los órganos de nuestro cuerpo, por eso si mientras respiramos sentimos dolor en algún sitio, esto indica que allí hay algún “problema” y la energía está trabajando.

Éste tipo de respiraciones la vamos a utilizar durante el día para:

- Mantenernos equilibrados.  
De ésta manera estaremos conscientes las 24 hs del día y las cosas fluirán de una manera diferente...
- No entrar al trapo cuando “nos piquen”.
- Para pedir lo que nos haga falta.
- Cuando tenemos frío, calor, hambre, poco apetito, o sensaciones que nos hagan sentir mal.
- Cuando estamos nerviosos, cansados, estresados etc.
- Cuando tengamos algún dolor.
- Cuando no sabemos qué decir o hacer....
- Etc. Etc. Etc.

Durante el día podemos hacer las respiraciones que hagan falta, no hay límite de cantidad ni de tiempo, mientras más hagamos más beneficios recibiremos.

## **RECOMENDACIÓN**

Si algún día tienes tiempo y quieres aprovecharlo, ponte a hacer respiraciones conscientes, 100 o 200... primero te costará un poquito luego tendrás la necesidad de seguir respirando hasta que.....

Luego me escribes un correo explicando lo que has sentido jejeje

## **LOCALES**

Para hacer locales primero haremos una respiración consciente de que vamos a hacer un local, ponemos la o las manos donde tengamos el dolor o malestar, con los ojos

abiertos y respiraremos **CONSCIENTEMENTE** durante todo el tiempo que dure el local, cuando decidimos acabar haremos una respiración consciente de que hemos acabado y YA TA...

En los locales no hay límites de cantidad ni de tiempo.

Los locales, con 1º Nivel, sólo lo vamos a utilizar **PARA NOSOTROS MISMOS**, no se lo podemos hacer a nadie más.

### **TOQUES ZEN DE CHAKRA**

Para hacer un toque Zen de Chakra debemos hacer una meditación mínima de 10 minutos y máximo 30 “**con la conciencia**” de que vamos a hacer un toque Zen de Chakra tal o cual, ésta meditación tiene una caducidad de 2 horas.

Luego haremos una respiración consciente de que vamos a hacer un toque Zen de Chakra y con los ojos abiertos ponemos la mano en el Chakra y respiramos **NORMALMENTE** durante los **5 MINUTOS** que es lo que dura el toque Zen de Chakra, luego quitaremos la mano y haremos una respiración consciente de que hemos acabado y YA TA...

### **ACLARACIÓN**

**Con 1º Nivel Zen sólo podemos ayudar con toques de Chakras a nuestra pareja que viva bajo el mismo techo y a dos niños cosaguíneos menores de 12 años, sólo un Chakra una vez al día.**

### **TOQUE ZEN DE CHAKRA Y LOCAL**

Para hacer un toque Zen de Chakra y local debemos hacer una meditación mínima de 10 minutos y máximo 30 “**con la conciencia**” de que vamos a hacer un toque Zen de Chakra tal o cual y local, esta meditación tiene una caducidad de 2 horas.

Luego haremos una respiración consciente de que vamos a hacer un toque Zen de Chakra y local y con los ojos abiertos ponemos las manos donde corresponda y respiramos **NORMALMENTE** durante los **5 MINUTOS** que dura el toque Zen de Chakra y local, luego quitaremos las manos y haremos una respiración consciente de que hemos acabado y YA TA...

### **ACLARACIÓN**

**Con 1º Nivel Zen los toques Zen de Chakra y local son sólo para nosotros mismos.**

### **EMERGENCIA**

Haremos una respiración consciente de que vamos a hacer **EMERGENCIA!!!** y con los ojos abiertos pondremos la mano en el Chakra 7 de la persona **SIN NECESIDAD DE MEDITACIÓN PREVIA**, a partir de allí tenemos que hacer respiraciones conscientes durante todo el tiempo que dure la emergencia, la misma acabará cuando la persona

se recupere o lleguen los sanitarios, entonces quitaremos la mano y haremos una respiración consciente de que hemos acabado y YA TA...

### ACLARACIÓN

Con 1º nivel podemos ayudar “**CON EMERGENCIA**” a **CUALQUIER PERSONA** da igual que sea de la familia o no, si es amigo, conocido o desconocido, las veces que hagan falta y sin límite de tiempo.

La emergencia acaba cuando la persona se recupere o cuando lleguen los sanitarios.

### MEDITACIÓN

La meditación la podemos hacer sentados con la espalda recta o acostados sin cruzarnos de brazos ni de piernas, para ayudarnos en la meditación podemos juntar los dedos índice y pulgar de nuestras manos y las apoyaremos sobre nuestras piernas, haremos “**MINIMAS**” tres respiraciones con la consciencia con la que vamos a meditar (mantener la capacidad o hacer un toque Zen de Chakra), luego vamos cerrando los ojos y empezaremos a respirar normalmente intentando evitar el dialogo interno concentrándonos en nuestra respiración, pulso, el tic tac de un reloj, o contando hacia atrás desde un número alto o en otro idioma, durante mínimo 5’ y un máximo de 30’, cuando suena el avisador (que es conveniente poner) abriremos los ojos y haremos un “**MINIMO**” de tres respiraciones conscientes de que hemos acabado y YA TA...

Durante la meditación no debemos esperar nada, mientras menos esperemos, más nos relajaremos y más “percibiremos” se trata de desconectar y muchas veces es tan sutil que ni si quiera nos damos cuenta de que lo hemos hecho, por eso no hay que esperar nada SOLO HAZLO...

### ACLARACIÓN

1. Una vez acabado el 1º nivel el alumno debe hacer un mínimo de **dos** meditaciones diarias para **MANTENER LA CAPACIDAD**, si un día no medita el otro sólo puede ayudarse a sí mismo, si no medita en **DOS DÍAS SEGUIDOS** se desactivan los Chakras y se pierde la capacidad.
2. Para hacer las meditaciones de mantener la capacidad tenemos todo el día y el día consiste desde que te levantas hasta que te acuestas, **no** hasta las doce de la noche.
3. La meditación previa al toque de Chakra tiene una caducidad de dos horas, habiendo pasado éste tiempo, si no hemos hecho el toque tendremos que volver a meditar para poder realizarlo.
4. Se recomienda que entre meditación y meditación de **MANTENER LA CAPACIDAD** haya un mínimo tiempo de dos horas, para así poder estar más en consciencia durante todo el día.
5. Las meditaciones previas a los toques Zen de Chakra se pueden juntar, es decir, si tenemos que ayudar a nuestra pareja y a nuestros dos niños haremos una meditación de 30’, teniendo en cuenta que son 10’ mínimo por cada toque Zen de Chakra.

## CHAKRA-7

### Ubicación de Chakra-7



En nosotros mismos lo ubicamos, poniendo los dedos pulgares en el oído y rodeando la cabeza donde se unen los dedos corazón allí estará el Chakra 7.

Es donde está la fontanela de los bebés, no en la coronilla...



En otras personas lo ubicamos, haciendo coordenadas siguiendo la línea de la nariz y el oído de ésta manera.



Lo trabajaremos en nuestra pareja o nuestros dos niños menores de 12 años, apoyando “cualquiera” de las dos manos.

### ACLARACIÓN



La mano siempre la pondremos con todos los dedos pegados.

## **CHAKRA-7 GOBIERNA**

- Aparato locomotor
- Sistema nervioso
- Glándulas
- Hormonas
- Insomnio
- Cerebro
- Dolor
- Es el Chakra “comodín”
- Es el Chakra de la EMERGENCIA!!!

### **El aparato locomotor incluye:**

Huesos, articulaciones, cráneo, tendones, ligamentos y músculos.

### **Sistema nervioso**

El sistema nervioso central está constituido por el cerebro, cerebelo, bulbo raquídeo y la médula espinal.

### **Insomnio**

#### **Auto tratamiento:**

Si no puedes dormir, primero inténtalo haciendo respiraciones con conciencia de conciliar el sueño.

Si el insomnio es ocasional, harás locales tocando el hueso detrás de la oreja, recuerda que en los locales no hay límite de tiempo.

Si el insomnio es crónico, es decir, que sin la pastillita no duermes entonces inmediatamente antes de irte a dormir, previa meditación de mínimo 10’ harás un toque Zen de Chakra-7 y local en el huesito detrás de la oreja.

Si el insomnio lo tuviera nuestra pareja o nuestros dos niños menores, previa meditación de 10’, sólo le haremos Chakra-7.

### **Dolor**

En caso de dolor, sea donde sea, **siempre** lo trabajaremos con Chakra-7, el dolor es prioritario ya que éste nos desequilibra aún más el sistema nervioso.

#### **Ejemplo:**

Si nos duelen los oídos, nos haremos Chakra-7 y local, si es para nosotros, si es para nuestra pareja o nuestros dos niños menores, sólo le haremos Chakra-7 y al otro día, si no hay dolor, haremos Chakra-5 y local si es para nosotros, o sólo el Chakra-5 si es para nuestra pareja.

## Comodín

Si no sabemos el origen del problema haremos el Chakra-7 como “comodín”.

## Emergencia

El Chakra-7 es el Chakra de la emergencia, si alguien sea quien sea, familia, amigo, conocido o un extraño, se desmaya, tiene una crisis de ansiedad, de pánico, un ataque de epilepsia de asma de corazón o un infarto, hemorragia, bajada o subida de tensión, de azúcar, un dolor tan grande que se sienta descompensado, un accidente o algo que hace que esa persona se sienta muy mal, se descompense o esté a punto de desmayarse, sin dudar y sin “previa meditación”, haremos EMERGENCIA.

## CHAKRA-6

### Ubicación de Chakra-6



Para ubicarlo, pondremos el dedo anular en el entrecejo y luego juntaremos la mano y allí estaremos ubicando Chakra-6



Así lo trabajaremos en nuestra pareja o nuestros dos niños menores de 12 años.

Es el Chakra de “lo mental” por eso **SIEMPRE** lo trabajaremos junto con el Chakra-7 que es la parte física, de ésta manera mantenemos el equilibrio entre lo físico y lo mental.

### EL CHAKRA-6 GOBIERNA

- El 6º sentido
- La intuición
- La clarividencia

## Patologías que podemos ayudar con Chakra-6

Con 1º Nivel Zen sólo podremos ayudar con Chakra-6 en el caso de amnesia total y en caso de conmoción, por ejemplo si hubiese una explosión de gas y alguien quedase con la sensación de “desencajados” del cuerpo, igual que como cuando nos despiertan muy bruscamente.

El Chakra-6, **COMO EXCEPCIÓN, SIEMPRE LO ACOMPAÑAREMOS CON EL CHAKRA-7 A LA VEZ.** el Chakra-6 no está en la frente, está en el centro de la cabeza a la altura de la glándula pineal, pero se trabaja por delante.

## CHAKRA-5

### Ubicación de Chakra-5



Como nuestro brazo está proporcionalmente hecho a nuestro cuerpo cuando lo cruzamos como en la foto la punta de los dedos llegan automáticamente a nuestro Chakra-5



Pero en nosotros mismos lo trabajaremos de ésta manera, sin cruzarnos. Está ubicado debajo de la primera vertebra dorsal



En nuestra pareja o nuestros dos niños menores de 12 años, podemos seguir la línea de los hombros como en la foto y en coordenada con la columna vertebral encontraremos el Chakra-5



Así lo trabajaremos en nuestra pareja o nuestros dos hijos menores de 12 años. Con cualquiera de las dos manos.

### **EL CHAKRA-5 GOBIERNA**

- Los cinco sentidos
- El aparato respiratorio

Para recordar que gobierna éste Chakra tenemos el truquillo aquel de **gobierna los “cinco” sentidos y el PP...**

#### **Los cinco sentidos.**

- Vista
- Oído
- Gusto
- Tacto
- Olfato

#### **Aparato respiratorio.**

- Nariz
- Boca
- Faringe
- Laringe
- Tráquea
- Bronquios
- Pulmones
- Alvéolos

## ADVERTENCIA

**Recordemos quitar el audífono si vamos a trabajar el Chakra-5**

## **EXCEPCIÓN**

En el caso de que nosotros, nuestra pareja o cualquiera de nuestros 2 niños menores de 12 años tuviera: RESFRIADO, GRIPE O ANGINA, podremos trabajar **COMO EXCEPCIÓN** Chakra-7 y 5 a la vez, como se ve en la siguiente imagen.

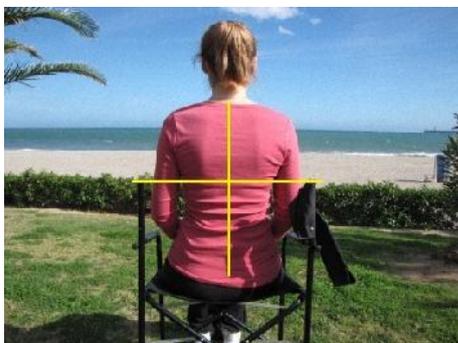


## ACLARACIÓN

Los Chakras, siempre lo trabajaremos por detrás y no es que estén por detrás, están en el centro de nuestro cuerpo pero como en ésta técnica aprendemos que el “99 %” de los problemas se originan en el sistema nervioso y éste está en la columna vertebral, por detrás los tendremos el 100% del beneficio, excepto el Chakra-6 que está en el centro de la cabeza y lo trabajaremos por delante.

## **CHAKRA-4**

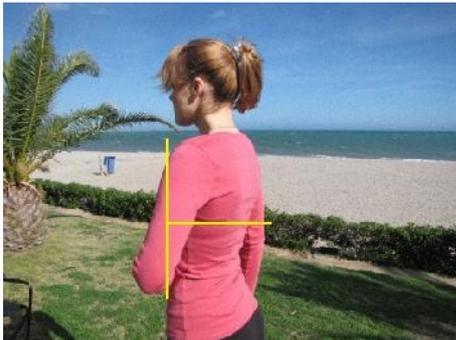
### **Ubicación de Chakra-4**



El Chakra-4 está ubicado a la altura de los omoplatos en coordenadas con la columna vertebral, tal como se ve en la imagen.



En nosotros mismos lo ubicamos de ésta manera como se ve en la imagen, con sólo un dedo que llegue al Chakra ya es suficiente y por más incómodo que nos quede, siempre lo trabajaremos por detrás.



Para ubicarlo en nuestra pareja o nuestros dos niños menores de 12 años le decimos que se pongan la mano en el ombligo, de ésta manera medimos la mitad del brazo y trazamos una línea recta hacia la columna, en coordenada con la misma ubicaremos el Chakra-4



Así lo trabajaremos en nuestra pareja y nuestros dos niños menores de 12 años.

## **EL CHAKRA-4 GOBIERNA**

- Aparato circulatorio
- Sistema linfático

### **Aparato circulatorio**

- Corazón
- Venas
- Arterias

### **Sistema Linfático**

- Ganglios
- Conductos linfáticos

## ADVERTENCIA

Recordemos, a aquellos que tengan marcapasos **NO DEBEMOS DEBEMOS TRABAJARLE EL CHAKRA-4.**

Para ayudarlo trabajaremos el Chakra-7 con la consciencia de Chakra-4

## **EXCEPCIÓN**

En el caso de que nosotros, nuestra pareja o nuestros niños menores de 12 años tuviera HIPERTENSIÓN O HIPOTENSIÓN, podremos trabajar, **COMO EXCEPCIÓN** dos Chakras a la vez, Chakra-4 y 7 como se ve en la siguiente imagen.



## CHAKRA-3

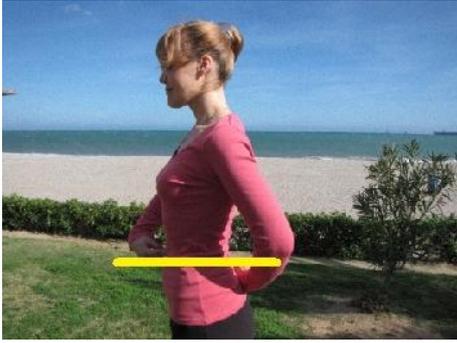
### Ubicación de Chakra-3



En nosotros mismos ubicamos primero la cresta de las caderas echamos las manos hacia atrás hasta hacer una coordenada con la columna vertebral, allí esta Chakra-3 tal como está en la imagen.



Así lo trabajaremos en nosotros mismos



En nuestra pareja y nuestros dos niños menores de 12 años, además de ver la cresta de la cadera, podemos ubicar Chakra-3 detrás del ombligo, tal como se ve en la imagen



Así lo trabajaremos en nuestra pareja y a nuestros dos niños menores de 12 años

### **EL CHAKRA-3 GOBIERNA**

- El aparato digestivo
- El aparato excretor

#### **Aparato digestivo**

- Esófago
- Epigastrio
- Estomago
- Páncreas
- Hígado
- Vesícula
- Duodeno
- Intestino delgado
- Colon
- Recto
- ano

#### **Aparato excretor**

- Riñones
- Vejiga
- Uréteres
- Uretra

## CHAKRA-2

### Ubicación de Chakra-2



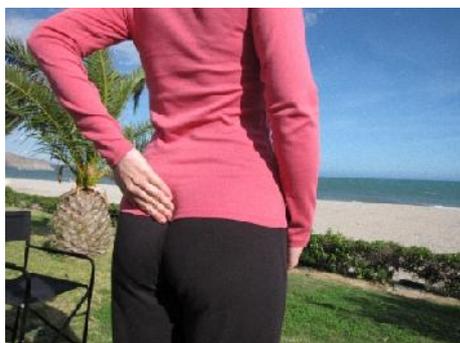
Para ubicar Chakra-2 ubicaremos primero la cresta de la cadera



Luego ubicaremos el Chakra-3



Y como nuestra mano es proporcional a nuestro cuerpo, estirando los dedos llegaremos a donde está ubicado el Chakra-2  
En el hueso del coxis



En nosotros mismos lo trabajaremos de ésta forma, tal como se ve en la imagen



Así lo trabajaremos en nuestra pareja y a nuestros dos niños menores de 12 años

## EL CHAKRA-2 GOBIERNA

- Aparato reproductor y los respectivos genitales

### **Aparato reproductor femenino**

- Trompas de Falopio
- Vejiga
- vagina
- Clítoris
- Uretra
- Ovarios
- Útero

### **Aparato reproductor masculino**

- Vejiga
- Pene
- Uretra
- Próstata
- Testículos

## CHAKRA-1

En ésta técnica el Chakra-1 NO GOBIERNA ningún órgano, por lo tanto no trabajaremos con él.

### MUY IMPORTANTE

#### Con 1º Nivel Zen

- ✓ Debemos mantener la capacidad haciendo un **mínimo** de dos meditaciones al día.
- ✓ Si un día te olvidas de hacer una meditación al otro día sólo puedes ayudarte a ti mismo.
- ✓ Si te olvidas de hacer las dos meditaciones no puedes ayudar a nadie.
- ✓ Si te olvidas de hacer las meditaciones dos días seguidos pierdes la capacidad.

- ✓ Nunca debemos hacer toques a una persona con un nivel superior.
- ✓ No podremos ayudar a personas con cáncer, ni con problemas psiquiátricos, el sida y las adicciones tal como las drogas.
- ✓ No debemos beber alcohol antes de dar o recibir un toque zen.

## **PREGUNTAS FRECUENTES**

### **Con respecto a las respiraciones:**

¿Las puedo hacer sentado, acostado, trabajando, conduciendo, mirando televisión, en el autobús?.

**Rta. Si, la puedes hacer en todo lugar y momento, sin límite de cantidad ni de tiempo.**

¿Puedo utilizar el abdomen?

**Rta. No, definitivamente es una respiración PULMONAR.**

¿Cuándo espiro también debo hacer la apnea?

**Rta. No, no hace falta.**

¿Si me mareo cuando las hago, es normal?

**Rta. Normalmente los primeros días cuando estamos tomando el curso, si las hacemos bien y nos mareamos es porque nuestro cerebro “flipa” por no estar acostumbrado a recibir semejante chute!! Si esto nos pasa después luego de haber terminado el curso y pasado un tiempo, revisa tu respiración ya que puede ser que no la hagas bien.**

¿Si cuando las hago me duele en algún sitio es normal?

**Rta. Sí, es normal ya que cuando respiramos nuestros Chakras se abren y reciben la energía del cosmos, en ese momento ellos se encargan de “distribuirlos” a través de los Nadis (canales) por todo el organismo revitalizando todos los tejidos y si duele en alguna parte, es porque la energía está trabajando allí y acelerando el proceso.**

¿Cuándo hago toques de Chakras como debo respirar?

**Rta. Normalmente durante los 5 minutos que dura el toque de Chakras.**

¿Cómo debo respirar cuando hago toques combinados sólo para mí (obviamente) de Chakra y local?

**Rta. Normalmente durante los 5 minutos que dura el toque, ya que el que domina es el Chakra.**

¿Cómo debo respirar durante un toque de emergencia?

**Rta. Conscientemente sin parar durante todo lo que dure la emergencia**

¿Cómo debo respirar durante la meditación?

**Rta. Normalmente, primero hacemos mínimas tres conscientes de que vamos a meditar para tal o cual, durante normalmente y al finalizar, mínimas tres conscientes de que acabamos**

## Con respecto a los Locales:

¿Le puedo hacer locales a mi abuelo, pareja, hijo o nieto?

Rta. No, los locales con 1º nivel son sólo para nosotros mismos, todavía no tenemos el flujo necesario para hacerlo a los demás.

¿Le puedo hacer un toque combinado de Chakra y local a mi pareja, hijo, vecino o sobrino?

Rta. No los locales por más que vayan acompañados de Chakras con 1º nivel solo serán para nosotros mismos.

¿Qué mano debo utilizar para hacerme locales?

Rta. Cualquiera de las dos, inclusive las dos.

## Con respecto a los toques de Chakras:

¿Puedo trabajar más de un Chakra a la vez?

Rta. Si un máximo de dos pero sólo en las excepciones de:

- ✓ Chakras 7 y 6 amnesias y aquella conmoción que explicamos anteriormente.
- ✓ Chakras 7 y 5 en resfriados, gripes y anginas
- ✓ Chakras 7 y 4 en caso de híper o hipotensión (alta o baja tensión)

Normalmente trabajaremos sólo un Chakra al día y por persona máximo 5 minutos.

¿Con que mano debo trabajar el Chakra?

Rta, Con cualquiera de las dos, la energía pasa por las dos de la misma manera.

¿Puedo trabajar los Chakras más de cinco minutos?

Rta. No, nunca ya que a partir de los cinco minutos empezarás a canalizar tu energía?

¿Puedo hacerle un toque de Chakras a alguien que no sea mi pareja o mis dos hijos menores de 12 años

Rta. No, con primer nivel no podemos ayudar a nadie más que a ellos.

¿Es igual el toque de Chakras para un mayor que para un niño o bebe?

Rta. Sí, es exactamente igual, solo que “quizás” el niño te avise cuando es suficiente y te diga YA TA... Allí deberás terminar el toque hayan pasado uno dos o cuatro minutos.

¿Puedo hacerle un toque de Chakras a un niño cuando duerme?

Rta. No, ya que cuando duerme no está... lo que si podemos es pillarlo antes de dormir mientras está despierto, si luego se duerme no pasa nada ya está bien.

¿Si mi niño menor de 12 años o mi pareja tiene 37°, 37° y ½ o 38 de temperatura, que le hago?

Rta. Un toque zen de Chakra 7

¿Y si la temperatura pasa 38?

Rta. Eso es emergencia!!! y allí da igual que sean nuestros niños menores de 12 años o pareja, en emergencia podemos ayudar a quien le haga falta.

¿Le puedo hacer daño a alguien si me equivoco de Chakra?

Rta. No, imposible jamás haremos daño con el Zen, a lo sumo trabajaremos “un trozo de carne” no el Chakra, pero nunca haremos daño a nadie.

¿Qué pasa si no pongo la mano correctamente en el Chakra?

Rta. Estarás trabajando “un trozo de carne” y no el Chakra y no recibirá los beneficios.

¿Qué pasa si mientras estoy dando un toque de Chakra siento en mi mano calor, frío, cosquillas, palpitaciones, etc, etc, etc,?

Rta. Eso es porque en ese momento tu sientes la energía que está fluyendo y puede provocar esa sensación, no siempre tiene que ser igual y no siempre tienes que sentir, ya que cada persona reacciona de una manera diferente a la energía, el día que no lo sientas, “**NO TE MACHAQUES**” pensando de que no ha servido o no has canalizado la energía o que la has perdido, siempre y cuando mantengas tu capacidad y hagas los toques como corresponde vas a canalizarla, sientas o no.

¿Podemos hacer un toque a nuestra pareja si ha bebido un chupito o una cerveza?

Rta. No, debes esperar dos horas como mínimo y si ha bebido una botella de wiski déjalo para el otro día...

## Con respecto a la Emergencia:

¿Todos los que hacemos ésta técnica estamos capacitados para hacer emergencia?

Rta. Sí, cuando acabas el 1º Nivel Zen ya estas capacitado para hacer emergencia a cualquier persona

¿Todos tenemos la misma energía para hacerla?

Rta. Si me preguntas esto es porque no has estado atento en el curso y no has leído desde el principio éstos apuntes jejeje no es la energía nuestra la que canalizamos en la energía del cosmos, es inagotable e infinitamente misericordiosa.

¿Le podemos hacer emergencia a los niños?

Rta. A TODO EL MUNDO!!! claro que si, a todo aquel que **SEA HUMANO!!!**

¿Qué se considera emergencia?

Rta. A un desmayo, desvanecimiento, un dolor tan grande que te descompense, hemorragias, crisis de ansiedad, ataque al corazón, de asma, de epilepsia, un cólico nefrítico o hepático, fiebre alta, vómitos, coma, subida o bajada de tensión o de azúcar, un ictus, etc. etc. etc.

¿Tengo la obligación de hacer emergencia?

Rta. No, con el Zen no tienes obligaciones ninguna, pero piensa en lo que puedes ayudar y no tendrás dudas para hacerla, en ese momento actuarás casi sin planteártelo.

¿Y si la persona que está desmayada esta bebida puedo hacerle emergencia?

Rta. Sí, ya que es EMERGENCIA no lo dudes

¿Y si el que está bebido soy yo?

Rta. Jejeje siempre y cuando tengas la consciencia de donde tiene el Chakra-7 la otra persona vas a poder hacer emergencia.

¿Me puedo hacer emergencia a mi mismo?

Rta. Claro que si, si realmente te hace falta.

## Con respecto a la Meditación:

¿En qué debo pensar cuando medito?

Rta. Precisamente no debes pensar, tienes que intentar evitar el dialogo interno, basta que nos digan que no debemos pensar en un vaca lila para que nuestra mente la cree.... No luches con tu mente, relájate y simplemente deja que los pensamientos pasen y sin querer estarás pensando en nada, si sigues los pasos que corresponden siempre desconectaras y muchas veces ni siquiera serás consciente de ello

¿Cuántas meditaciones debo hacer al día para mantener la capacidad?

Rta. Mínimas dos

¿Yo medito todos los días con otras técnicas, me cuentan esas meditaciones como deberes?

Rta. No ya que cada técnica es diferente, tal como explicamos en los cursos son “otras emisoras”

¿Qué pasa si me quedo dormido en la meditación?

Rta. Perfecto, siempre y cuando no te pases de 30 minutos, si te pasas ya no te cuenta como meditación, ya sería una siesta y lo puedes comprobar, ya que te despertarás con la misma morriña que cuando duermes una siesta...

¿Qué pasa si estoy malo y no puedo meditar?

Rta. Si estas malo, lo primero que debes hacer es meditar, respirar o hacerte toques para ponerte bueno, es cuando más debes hacer.... Si dejas de meditar dos días seguidos pierdes la capacidad, ahora... si quedas en coma, por ejemplo, un mes, cuando te recuperas, en el momento en que tomas conciencia y te acuerdas de “tus deberes” a partir de allí los tienes que hacer.

¿Qué pasa si pasan las doce de la noche y no he meditado?

Rta. Nada, tu tienes “todo el día” para hacer tus meditaciones y tu días se entiende desde que te levantas hasta que te acuestas, sea la hora que sea.

¿Puedo meditar en la cama antes de irme a dormir?

Rta. Claro que si, el tema que éste es el motivo por el cual el 99 % de las personas pierden la capacidad, ya que se lavan los dientes, se ponen el pijama, se acuestan, se tapan y se ponen a hacer la meditación pensando que controlan los mínimo 5 máximo 30 minutos y se despiertan al otro día sin haber meditado... a partir de allí es día se les cruza y por la noche se vuelven a quedar dormidos o se les olvida...

¿Puedo hacer una meditación de 10 minutos en lugar de 2 de 5?

Rta. No, no es lo mismo hacer una de 10 minutos que 2 de 5

¿Puedo juntar las meditaciones previas a los toques Zen de Chakras si vamos a ayudar a nuestra pareja y a nuestros dos niños menores?

Rta. Si esas si, con hacer una de 30 minutos con las consciencias respectivas ya te valen.

¿Debo sentir algo especial en las meditaciones?

Rta. No, sólo debo hacerlas intentando evitar el dialogo interno, si te empeñas en sentir o esperas algo especial es cuando más bloqueas esa sensación, SOLO HAZLAS...

¿Puedo meditar con música?

Rta. Si claro, pero el tema es que si te acostumbras el día que no la tengas no vas a poder meditar, así que recomendamos que simplemente lo hagas donde y como puedas, sin necesidad de depender de nada.

¿Me puedo rascar o toser mientras medito?

Rta. Claro que sí, es más si algo nos asusta y abrimos los ojos no hace falta terminar la meditación, haremos unas respiraciones y volveremos a cerrar los ojos hasta que suene el avisador.

¿Si alguien me interrumpe cuando estoy meditando que hago?

Rta. Por el motivo que sea cuando termines una meditación **SIEMPRE** cerrarás la meditación con las mínimas tres respiraciones conscientes.

¿Puedo hacer mantras mientras medito?

Rta. No, cada mantra tiene una consciencia así que interferirían en nuestra meditación.

¿Cuando medito tengo sensaciones raras, eso es normal?

Rta. Cuando meditas, puedes sentir la energía que circula por tu cuerpo de mil maneras diferentes, sólo disfrútala y si no sientes nada, NO PASA NADA

¿Puedo meditar con las piernas cruzadas?

Rta. No, es muy importante que no cruces ni los brazos ni las piernas, pero hay una posición que se llama LOTO o MEDIO LOTO que si se puede utilizar, pero tienes que tener la certeza de que la haces bien, ya que mucha gente dice que hace la posición de loto y lo que hace es la de indio.... fíjate en las siguientes fotos.



¿Puedo meditar con otra consciencia?

Rta. Sí, pero ya lo explicaremos en el 2º nivel jejeje

---

De momento no hay más... si estos apuntes no te han quitado la duda que tienes, simplemente mándame un correo a [zenregiondemurcia@gmail.com](mailto:zenregiondemurcia@gmail.com) que no tendré problema alguno en contestarte a la brevedad.

Para hacer el 2º nivel no hace falta que pidas plaza, ya la tienes sólo hace falta que leas el correo de confirmación que te mandamos en su momento y YA TA...

Solo queda pedirte que seas feliz, para eso tienes ya todas las herramientas que te hace falta, SOLO TIENES QUE UTILIZARLAS.

Una persona me dijo una vez:

-Cuando te vas de algún sitio y saludas a tus amigos o a personas que amas mucho, ¿cómo saludas? ¿qué les deseas?

Yo contesté:

-Hasta pronto, que te vaya bien, suerte, ánimo, que Dios te bendiga, etc.

Él me dijo:

-Muy bien, le deseas lo mejor, ¿verdad?

-Sí, claro, porque los amo.

-¿Sabes qué es lo que mejor le puedes desear? Hay una cosa que, si la tuvieran, tendrían la felicidad, la fortuna, la bendición, la tranquilidad, la conciencia, todo, absolutamente todo lo bueno que podemos pensar, ¿sabes qué es?

## PAZ EN TU MENTE

MUCHAS GRACIAS

Daniela y Rolo.