

A PAZ DO
DESPERTAR

Nível 3B

Reiki

Mestrado

A FAZ DO
DESPERTAR

Métodos de Canalização





Existem três métodos principais, neste primeiro método (que possui cinco etapas), canalizaremos as energias universais através do espaço. Para canalizarmos usaremos o centro energético (oitavo chakra), o qual encontra-se acima do chakra da coroa, no máximo a 60 cm acima da cabeça. Ainda que este centro esteja fora do corpo, ele está dentro da aura e representa parte considerável de você. Quando você se concentra, mentalizando um sol brilhante logo acima da cabeça, a atenção que é focalizada nesta área, emite clarões de consciência e energia para dentro desse chakra, intensificando-o e fazendo-o ampliar-se e luzir com mais força.

Primeiro Método de Canalização



Primeira etapa:

Assuma uma posição adequada que pode ser sentado ou em pé, feche os olhos e se concentre, ao sentir-se relaxado, imagine um sol brilhante a uma distância de 15 a 60 cm, diretamente acima de sua cabeça. Imagine o brilho de seus raios derramando-se sobre você e atravessando a parte superior da cabeça enchendo-a de luz. Procure sentir quão maravilhosa é essa luz radiante. Imagine-a como a energia pura, presente em todas as formas da criação. Não passe para a segunda etapa até que tenha sentido a carga desse sol ao seu redor, penetrando até o interior da sua cabeça. Tendo dificuldade para isso, imagine o Sol elevandose um pouco mais, sem insistência, sem forçar nada. Saiba também que, embora você esteja imaginando ativamente o sol, ele neste momento, lá está. Sua mentalização apenas ajuda você a tornar-se consciente dele. E, uma vez adquirida esta consciência, a carga de luz que vem fazer parte de você dependerá de sua disponibilidade para ela, do quanto você renuncie em favor dela.

Segunda etapa:

Enquanto sua cabeça está repleta da luz deste sol brilhante, sinta-a percorrer o seu corpo, enchendo o tronco, os braços, as pernas e saindo de suas mãos, das pontas e das plantas dos pés. Agora é importante sentir a energia saindo realmente através das mãos e pés. Ao experimentar a luz que percorre o seu corpo, mantenha a atenção sintonizada com a fonte de luz, aquele sol acima de sua cabeça. Sua luz e energia estão invadindo você, purificando seu corpo.

Terceira etapa:

Quando sentir a energia deste sol fluindo livremente através de seu corpo e além das suas extremidades, imagine que as pontas e plantas dos pés, que servem de saídas para a energia, se fecham, de modo que esta energia chegue aos seus pés, mas não se estenda além deles. Basta mentalizar e sentir isto, para que tudo aconteça. A energia sempre acompanha o pensamento.

Quarta etapa:

Depois de fechar as saídas nas pontas e nas plantas dos pés, estenda as mãos confortavelmente à sua frente, com uma palma voltada para a outra, separadas por uma distância de 15 cm. Ao estender as mãos assim, conservando sua consciência em sintonia com o sol acima de sua cabeça e imaginando sua energia passando sobre você através do seu corpo, você deverá sentir um formigamento entre e dentro de suas mãos. Ao transportar a consciência para este sentimento (ao mesmo tempo em que a mantém em sintonia com o sol), a sensação se tornará mais forte. Ela pode ser tão forte a ponto de fazê-lo sentir a própria energia afastando as suas mãos uma da outra no momento em que você as relaxa um pouco. Permaneça assim por um minuto. Mova as mãos suavemente para frente e para trás, como se estivesse brincando com a energia, desenvolvendo melhor sua sensibilidade em relação a ela. Quanto mais seu corpo se envolver neste processo de canalização, mais a energia será acessível a você. Permita que a energia tome o rumo imaginado. Permaneça em atitude confortável e descontraída. Caso o fluxo de energia não suba, recomece da 1ª etapa.

Quinta etapa:

Ao sentir a energia plenamente estabelecida, abra os olhos e observe se você ainda pode manter a consciência responsável pelo fluxo de energia. Verifique se pode prolongar o fluir da energia enquanto volta os olhos para as coisas que estão no recinto, quando tiver facilidade para canalizar a energia de olhos abertos, o processo foi concluído com sucesso.

Segundo Método de Canalização



Primeira etapa:

Ao sentir-se relaxado, imagine-se descalço em um campo de relva bem verde, sinta de fato, o verde à sua volta. Imagine que ao relaxar a planta do pé, você pode absorver para o seu corpo a energia verde da grama e da terra. Tudo o que você tem a fazer é relaxar, sentir a planta do pé se abrir para dar passagem à energia, e imaginá-la filtrando-se deixando o seu corpo repleto dela. Não tente forçar a energia a fluir, deixe-a percorrer todo o caminho até a sua cabeça e então, deixe-a subir ainda mais, até alcançar o centro energético acima da sua cabeça. Agora você não está se utilizando uma fonte de energia, está apenas deixando a energia da Terra alcançá-lo, criando a sensação de que você assume a forma de uma grande coluna de luz verde que se levanta desde a base, que é o seu pé, até o centro energético acima de sua cabeça. Concentrar-se na expressão energia verde o ajudará a manter a sensação desse fluxo, sinta-se à vontade para repeti-la silenciosamente para si mesmo.

Segunda etapa:

Quando o seu corpo se sentir repleto da energia verde da terra, mantenha as mãos diante de seu corpo com as palmas voltadas uma para outra. Mantenha-se relaxado e com a consciência sintonizada com a fonte de energia. Em poucos minutos você sentirá a energia em suas mãos e entre elas. Esta sensação será diferente em relação ao 1º tipo de energia, liberte-se das ansiedades e expectativas de como esta sensação deveria ser. Quando este método de canalização for utilizado, poderá haver alguma propensão de curvar-se na direção do solo (como se estivesse tentando se aproximar da terra, sua fonte de energia). Permaneça sentado numa postura correta e relaxe as costas, mantendo-as descontraídas. Será mais fácil para a energia subir pelo seu corpo até o centro energético acima da sua cabeça.

Terceira etapa:

Quando sentir que o fluxo de energia já se estabeleceu plenamente, abra os olhos e descubra se pode manter a consciência responsável pelo fluxo de energia. Veja se pode mantê-la enquanto olha para os objetos do recinto.

Quarta etapa:

Quando sentir facilidade para canalizar energia com os olhos abertos, tente trabalhar com a energia branca da terra, em lugar da verde. Após familiarizar-se com a energia branca, substitua-a pela violeta, depois pela vermelha, pela azul e outras cores. Observe e reflita sobre as diferenças que ocorrem em você a cada nova cor, enquanto as canaliza.

Terceiro Método de Canalização



Primeira etapa:

Feche os olhos, relaxe e se concentre, escolha qualquer método que lhe ocorrer, objetivando desenvolver a energia do coração. Qualquer que seja a fonte que você utilizar para estar em sintonia com a energia do coração, permita a si mesmo experimentar tanto amor quanto puder. Preencha com este amor as lacunas que existem dentro de você, durante a prática, não é indispensável se manter consciente de seus pés ou do centro energético acima de sua cabeça. Envolver-se simplesmente com os seus próprios sentimentos e eles o ajudarão a experimentá-los (memórias felizes) na área do coração.

Segunda etapa:

Quando estiver transbordando de alegria, com todo o amor que lhe é possível sentir percorrendo o seu coração, estenda os braços para frente e sinta a energia do amor em suas mãos. Ao sentir a energia nas mãos, concentre-se nesse sentimento e assim aumentará a sua força.

Terceira etapa:

Ao sentir a energia do coração fluir espontaneamente, abra os olhos, descubra se pode manter a consciência que conserva o fluxo de energia. Descubra se consegue mantê-la assim, enquanto olha para os objetos do recinto, quando tiver facilidade para canalizar de olhos abertos, o processo foi concluído com sucesso.



Até o próximo módulo!

A PAZ DO
DESPERTAR