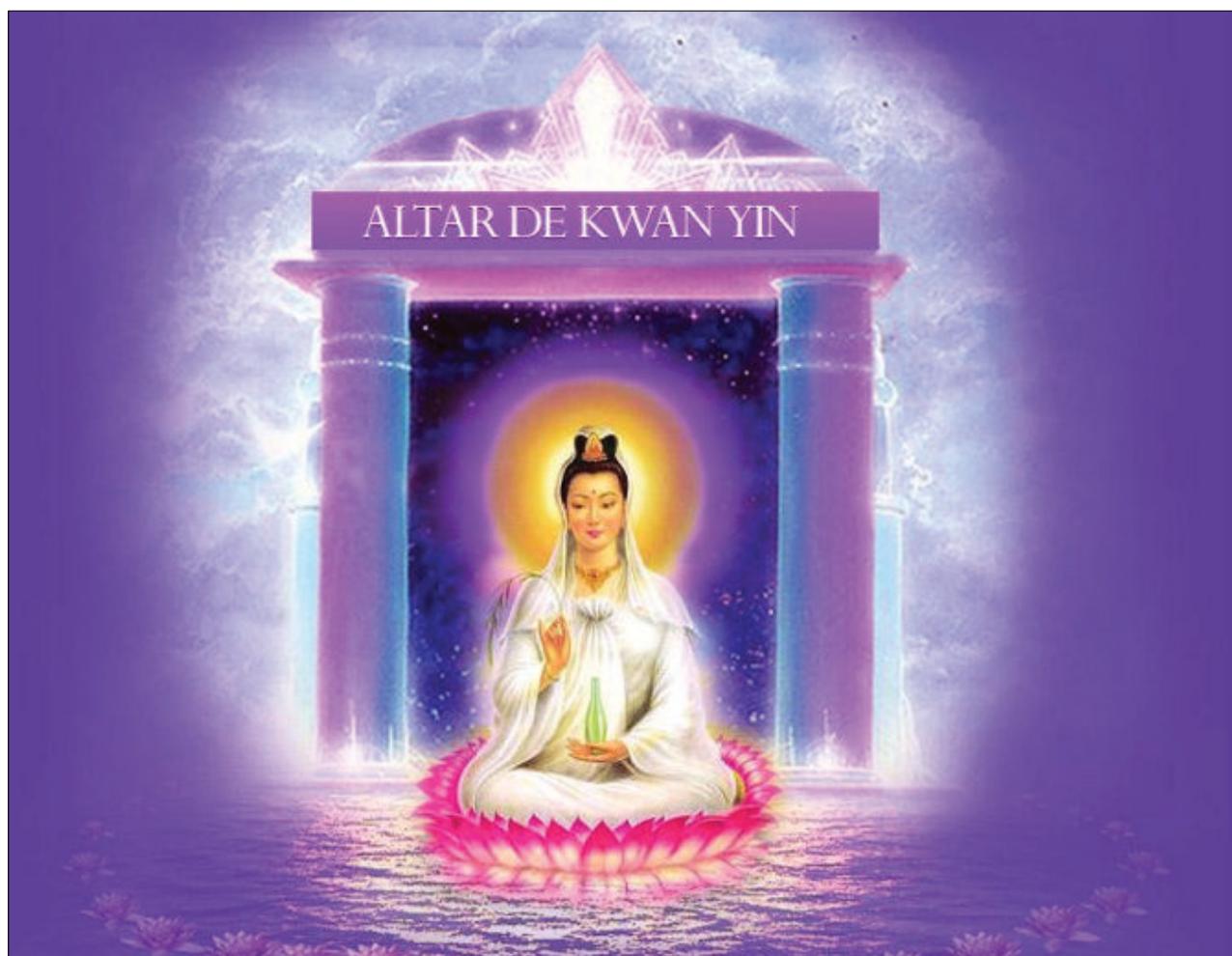


# Reiki Llama Violeta



## MANUAL COMPLETO

Niveles I, II, III y Maestría

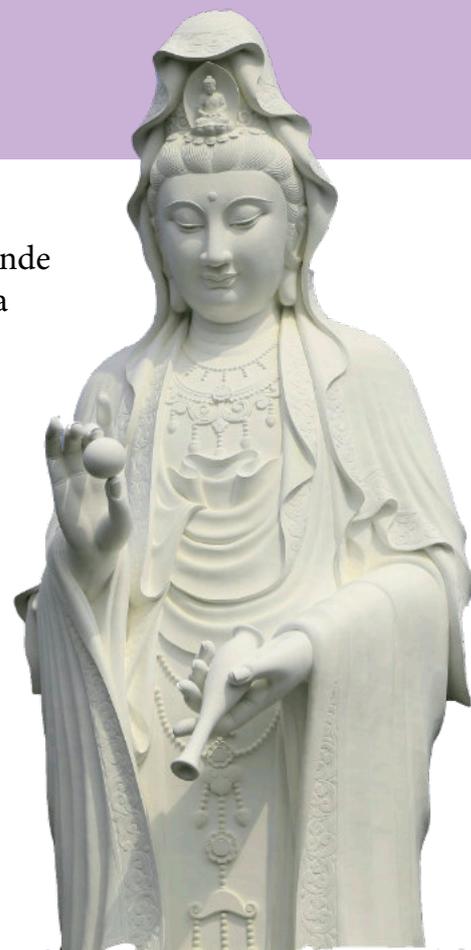
Escuela de terapias Melchizedeck

Energías para el nuevo tiempo

[www.proporciondivina.com](http://www.proporciondivina.com)

## Historia de Kwan Yin

Usted puede ver su rostro casi en cualquier lugar del mundo donde viven los chinos. La Diosa de la Misericordia (La Diosa de la Compasión) es la más popular y extendida de cualquier deidad del budismo chino. Sin embargo, es muy poco conocida en Occidente. También conocido como Quan Yin, Quan'Am (Vietnam), Kannon (Japón), y Kanin (Bali), o Kwan Yin. Ella es la encarnación de la bondad compasiva. A medida que el bodhisattva de la compasión, escucha los gritos de todos los seres. Quan Yin goza de una fuerte resonancia con la María cristiana, la Madre de Jesús, y la Tara tibetana diosa. Su influencia se extiende desde los albores de la creación de los deseos sinceros de los niños y de las mujeres deseantes de ser madre. En tiempos de enfermedad y problemas, es el primero en ser invocado. Ella es la hija-portador, creador, vive la compasión, el amigo e intercesor. Ella es la gran diosa de la vida misma. Quan Yin significa "el que escucha el llanto del mundo". Sus cinco principales virtudes son la misericordia, la modestia, la valentía, la justicia y la sabiduría.



Estrechamente vinculada con Quan Yin es Tara (estrella), diosa de la protección y la compasión, adorado por los tibetanos, mongoles, y los budistas de Nepal. De acuerdo con el "Mandala: La arquitectura de la Ilustración" por Denise Patry Leidy y Robert AF Thurman (Shambhala 1997): "Tara es el bodhisattva arcangélicas y arquetipo deidad que representa las actividades milagrosas de todos los Budas Es el mito que nace de las lágrimas de Avalokitesvara de la compasión o el de su propio voto para ser iluminado y mantenerse a una mujer ... Hay innumerables manifestaciones de Tara ", tantas como seres requieren", pero su más famosa es la solución pacífica de Tara White, que ofrece protección, larga vida y la paz; y la dinámica de Tara Verde, que supera los obstáculos y salva a los seres en situaciones peligrosas.



Quan Yin, como se le conoce por muchos budistas, es el bodhisattva que se negó a ascender como un maestro, hasta que toda la humanidad se le permitiera salir de la rueda de la reencarnación, sus lágrimas eran sanadoras. Ella es la manifestación de lo compasivo. Su color es el de lavanda, o de un tono suave de la Llama Violeta de Saint Germain. Se trata de una violeta de oro - el color de la curación y protección. Fue mientras Ivy Moore meditaba sobre Quan Yin, y deseaba desarrollar sus habilidades de curación con Reiki, que recibió alrededor de cuarenta símbolos para este propósito. Ella lo llamó a este Reiki ~ ~

Llama Violeta, y se lo dedicó a la Señora Quan Yin, que suavemente en sintonía se le fueron revelados los símbolos . Este Reiki tiene un toque compasivo cálido, y ofrece una gran sanación al espíritu y cuerpo cuando se utiliza. También es bueno para usar en distancias largas. Se aconseja que se le puede dar a cualquier estudiante de Usui Reiki Nivel II o superior, sobre todo debido a la gran cantidad de símbolos. La Sra. Moore cree que los símbolos son sagrados y privados. Ella no los muestra abiertamente a los receptores de Reiki, ni habla de la Llama Violeta con su cliente en absoluto. Ella simplemente utiliza este Reiki como lo haría con Usui Reiki, e invoca un símbolo si ella cree que es necesario. Hay cuatro niveles de Reiki, Usted puede optar por sintonizar a sus estudiantes a la Llama Violeta en una serie de iniciaciones por la cantidad de símbolos que hay.



# Historia y orígenes del Reiki Llama Violeta

## Por Ivy Moore

En agosto de 2000 vi algunos "nuevos" símbolos, 40 todos juntos. Este sistema se llama Reiki Llama Violeta. Este no es un reiki mayor, mejor o más nuevo. El Reiki Llama Violeta (RLV), está compuesto de 'antiguos' nuevos símbolos... de eso estoy segura.

¿Cómo se encontró el sistema RLV? Durante seis meses hice un rosario diario de este mantra de Kwan Yin: *Namo Kwan Shih Yin Pu'sa* [Nay Moe Gwahn Shy Een Poo Sierra] y los decretos de la Llama Violeta . Este mantra es utilizado por el devoto para convocar o invocar la presencia de Kwan Yin. También es una curación para el corazón. Vi los símbolos y escribí tan rápido como pude para obtener toda la información . Esto puede sonar simplista, pero eso es lo que pasó. Yo no estaba buscando nuevos símbolos. Yo estaba tratando de profundizar en mi espiritualidad, alcanzar la iluminación y mejorar a mi misma repitiendo este mantra en múltiplos de 108 cada día y luego "ví" los símbolos. Se hizo claro para mí que los que están siendo sintonizados con esta tradición de Reiki habrían de llegar a comprender los usos de los símbolos por sí mismos. Esto fomentaría al estudiante para meditar y hacer el trabajo espiritual en él mismo. Reiki Llama Violeta es un sistema que anima a una persona a "escuchar" a su yo interior / superior en el momento de una sesión de Reiki.

## Llama Violeta de Reiki Preguntas y Respuestas

¿Tiene explicación de por qué la Llama Violeta Reiki es una nueva energía Reiki?

*R: Llama Violeta Reiki no es nueva. Cuando vi los símbolos y sentí la energía, inmediatamente supe que eran antiguos.*

¿Cuál es la diferencia entre los diferentes sistemas de Reiki y éste?

*R: Yo sé que hay muchas ideas diferentes acerca de esto. Creo que todos los diferentes sistemas de Reiki son facetas individuales del mismo diamante. Todos ellos son maravillosos regalos.*

¿Por qué Kwan Yin le dio esta información?

*R: La Llama Violeta del sistema de los símbolos Reiki se me dio para compartirlos. El énfasis de este sistema es en la curación con un corazón puro. Aplicar Reiki Llama Violeta para nosotros mismos representa a la bondad de nuestro propio poder personal por la que nos conecta con la energía amorosa de Kwan Yin y St. Germain. Reiki Llama Violeta y el mantra despeja el ego y deja tras de sí la pureza de corazón.*

¿Cuándo se lo dio ?

*R: agosto de 2000.*

¿Utiliza los símbolos de Reiki Llama Violeta por separado o de vez en cuando o simplemente llama Reiki de Kwan Yin de la energía y no se preocupan por los símbolos?

*R: Buena pregunta! A veces utilizo los símbolos específicos. Se puede iniciar una sesión y luego "ver" un símbolo y lo utilizo.. También veo que invierte en ocasiones. Yo encuentro que si repiten el mantra Namó Kwan Shih Yin Pu'sa mientras se hace el Reiki, la energía se amplifica.*

¿Cuántos niveles hay en la Llama Violeta sistema de Reiki , y por qué? ¿Cuál es la diferencia?

*R: Hay cuatro niveles con 10 símbolos de cada uno. Se divide en cuatro niveles, debido a la cantidad de símbolos. Primero "vi" 22 y luego los 18 restantes una semana más tarde. Mientras veía los símbolos, la energía pasaba a través mío durante horas. Mi corazón latía con fuerza y yo no podía quedarme quieta. No pude dormir hasta que no dibujé todos los símbolos. Yo estaba preocupada porque esta energía puede ser abrumadora para los receptores. Por lo tanto los separé. No hay diferenciación real, que no sea el espaciado de la energía.*

¿Usted hace las iniciaciones para todos los niveles, y dentro de qué período de tiempo?

*R: No. Yo dirigo un grupo de Internet llamado Violet\_Flame\_Reiki. En esta lista nos turnamos para pasar los alineamientos. En cuanto al período de tiempo entre iniciaciones, por lo general dejo que lo decida el receptor. Si piden mi opinión, o sienten que deben esperar, a continuación, les animo a esperar. Creo que no debería haber dudas a la hora de proceder al siguiente nivel.*

¿Puedo iniciar a otros después?

*R: Si he entendido bien la pregunta, se le pregunta si puede pasar los alineamientos más tarde? Al completar los cuatro niveles, entonces usted recibirá el símbolo utilizado para pasar los alineamientos. Si usted no ha completado su maestro / nivel de maestro de una de las tradiciones de Reiki en persona, se sugiere que usted no pase los alineamientos a los demás. La razón de esto es: Es difícil de aprender "cómo" para pasar una iniciación al leerlo. Animo a los estudiantes para recibir las manos en la instrucción de pasar efectivamente iniciaciones a los demás.*

¿la enseñanza de Llama Violeta Reiki, puede ser combinado con otro y enseñar la tradición de Reiki, al mismo tiempo?

*R: Por supuesto. Usted puede dar el Reiki Llama Violeta con cualquier otro sistema, a menos que otra tradición lo prohíba por cualquier razón.*

¿Hay algún orden en particular que los trazos de los símbolos se van a sacar?

*R: Esta es una pregunta que se me ha preguntado un par de veces. Y para ser honesta, la respuesta es que no sé. "Vi" los símbolos, pero yo no "ví" ninguna manera en particular para que puedan extraerse. Yo podría hacer algo pero no lo haré. (sonrisa) El aprendizaje del sistema RLV implica "que hay que hacer el suyo propio." Os animo a decir el mantra: Sánscrito: Namó Kwan Shih Yin Pu'sa pronunciación fonética Namó Guan Shi Yin Pusa*



Significado: Homenaje al sagrado nombre de Kwan Yin, repito este mantra en múltiplos de 108 al día. Si usted dibuja los símbolos después de eso, tome nota de cómo se dibuja. Yo uso los símbolos de una variedad de maneras. Puedo dibujar en mi piel (con la yema del dedo): He comprado discos de madera y he dibujado los símbolos inscritos en ellas y luego, cuando hago una curación, las encierro en mi caja con algo personal mío También se puede dibujar el símbolo en el techo de la boca con la punta de la lengua. Visualiza el símbolo, mientras que tus manos están en contacto con el área que necesita ayuda. O simplemente hacer una sesión de Reiki ... los símbolos no necesitan ser utilizados. Reiki irá a donde sea necesario, con o sin símbolos. Amor y Luz.

# Reiki Llama Violeta

Para utilizar el Reiki Llama Violeta, como en otros sistemas de reiki, hay que lavarse las manos con agua fría. Ponerse delante del cliente y repetir el siguiente mantra en silencio o en voz alta (su preferencia) *Namo Kwan Shih Yin Pu'sa* por 3 veces ... pausa ... 3 veces .... pausa ... 3 veces, por un total de 9 veces) para convocar a Kwan Yin para ayudar a la cicatrización. No hay necesidad de escanear un paciente con Reiki LV, la energía irá donde se necesita. Los símbolos se pueden colocar directamente sobre el cliente o en la palma de sus manos y que sus manos estén a una pulgada alejadas del cuerpo del cliente. También es posible no utilizar los símbolos.

Al hacer la **curación a distancia**, en necesario pedir permiso antes. Y luego identificar a quien irá dirigida la sanación indicando su nombre 3 veces. Dibuje los símbolos de Reiki LV en el techo de su boca y respire los símbolos de Reiki LV. También puede enviar el Reiki LV en una situación, o una habitación (siendo consciente de la voluntad libre) siendo Kwan Yin el canal Reiki LV a través de usted y de la siguiente manera:

Dibuje los símbolos en las palmas y luego gire las palmas hacia arriba o hacia el exterior para enviar Reiki a la habitación de la FV o la situación o

Dibuje los símbolos en el techo de la boca y exhalando por la boca. Usted también puede encontrar otra manera de que funcione bien para usted. Para agregar poder a la curación, repetir el mantra.

Cuando se haya completado, agradecer a Kwan Yin, por su asistencia. Lávese las manos con agua fría.

# Símbolos del Primer Nivel



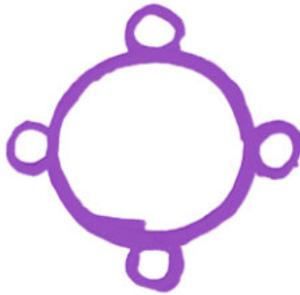
## ***ROMPE TRAUMAS VIDAS PASADAS***

Romper con traumas de vidas pasadas



## ***CHAKRA 1 Y 2***

La fertilidad, el renacimiento



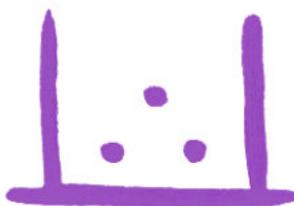
## ***PURIFICACIÓN***

Purificación



## ***LIMPIA KARMA***

El calor, la curación de Vidas Pasadas



## ***SANACIÓN ESPIRITUAL***

Sanación Espiritual

# Símbolos del Primer Nivel



## **LIMPIA SISTEMA NERVIOSO**

Los desórdenes nerviosos



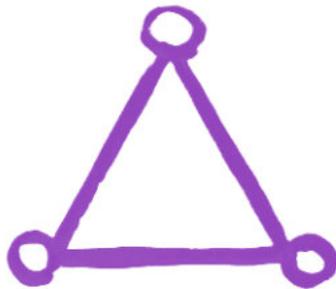
## **MOBILIZA BLOQUEOS**

Agua, Energía, Movimiento



## **LIMPIA CHAKRAS SUPERIORES**

Limpieza Espiritual Eterno



## **PURIFICA ENFERMEDADES / SIDA**

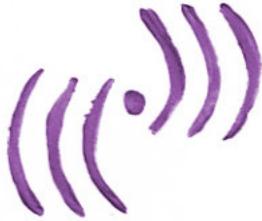
El calor Purificación / SIDA / VIH



## **BAJA INFLAMACIÓN**

El hielo de invierno: Para la fiebre, o donde el frío le ayude

## Símbolos del Segundo Nivel

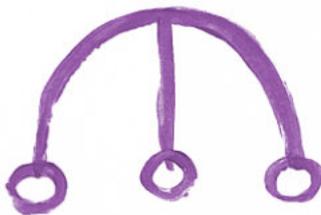


### **REPARA, UNE CUALQUIER COSA**

Unir cualquier cosa rota, el corazón, los huesos, el espíritu, etc.

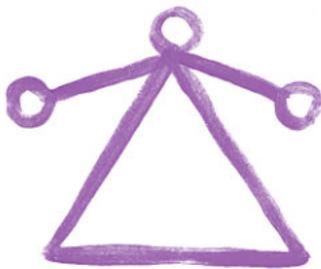


### **LA DIVINA ALMA HUMANA**



### **LIMPIEZA DE PARÁSITOS**

La extracción de cualquier cosa indeseable, enfermedad, hábitos.



### **BALANCES DESEQUILIBRIO CHAKRAS**

Balanceador. Justicia, equilibrio.



### **CONECTA MENTE SUPERIOR**

Volver a la consciencia trascendental

# Símbolos del Segundo Nivel



## **LIMPIA 9D**

Limpiador de novena dimensión



## **AMPLIFICA CURACIÓN 5D**

Amplifica la curación a través de la intervención divina.



## **UNE CON LA DIVINIDAD**

Uniendo la divinidad



## **PROTECCION AMPLIFICADA CONTRA BAJO ASTRAL**

Protección amplificada



## **EQUILIBRA YIN - YAN**

Escala de Yin y Yan

# Símbolos del Tercer Nivel



## **CONECTA CUERPO-ALMA-ESPÍRITU**

Número 3 divino



## **CUERPO EMOCIONAL**

Balanea los fluidos corporales, agua.  
Retención de líquidos



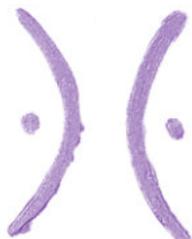
## **PURIFICA SANGRE**

Purificación de la sangre SIDA/VIH



## **CONECTA CON EL YO SUPERIOR**

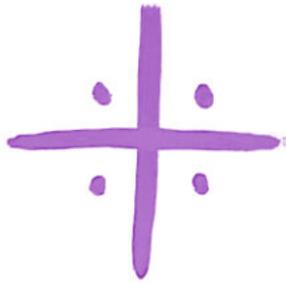
Abrirse a la divinidad ser superior / Plano de vida



## **FORTALECE EL CAMPO ETÉRICO**

Libera, da fuerza al paciente para tratar el dolor de la enfermedad o para dejarla ir (curarse)

# Símbolos del Tercer Nivel



**ARTICULACIONES, ARTRITIS, RIGIDEZ**

Articulaciones, la artritis



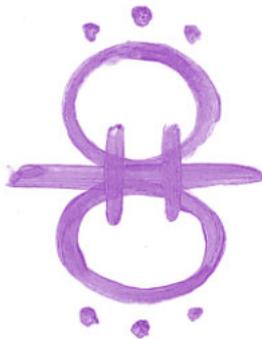
**3ER OJO**

Compensación del 3 ojo. Tiroides.



**INTUICION**

Fortalece la intuición, abre el 3er ojo



**INTUICION**

Fortalece la intuición



**SIDA / VIH**

Calor / SIDA / VIH

## Símbolos del Cuarto Nivel - Maestro



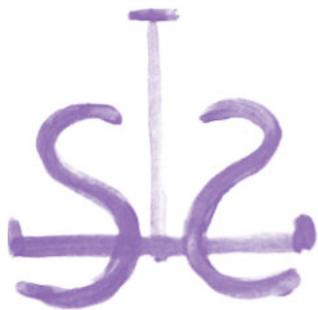
### **3ER OJO**

Para el insomnio y fatiga crónica



### **ORIGEN DESCONOCIDO**

Desconocido



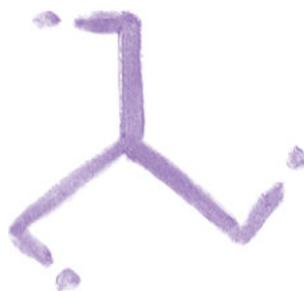
### **ELIMINAR DOLOR**

Para eliminar y reducir el dolor



### **ESCUDO INVISIBILIDAD**

Nubla la invisibilidad



### **ANCLAJE. Plena salud**

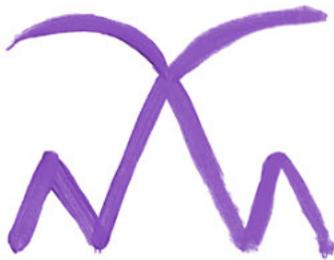
Anclaje. Devuelve al Ser Humano y a la Tierra la Salud de la Juventud

## Símbolos del Cuarto Nivel - Maestro



### **DEPRESIÓN**

Para la depresión para atraer vida.  
Trae luz de abajo hacia adentro



### **CIRCULACIÓN ENERGÍA ILIMITADA**

chi-energía de vida



### **SANACIÓN ÚTERO**

Fertilidad nacimiento



### **PROTECCION BAJO ASTRAL**

Protección, también un símbolo OVNI



### **SELLAR SÍMBOLOS**

Símbolo maestro para realizar sintonizaciones y cerrar las terapias.

El símbolo sella la sintonización y las líneas de 3 indican 3 por 3 por 3.

“Yo sello esta sintonización (trazas círculo). 3 (trazas 3 líneas) por 3 (trazas 3 líneas) por 3 (trazas 3 líneas)”

## Meditación Saludo al Sol

Procura que esta respiración sea por la nariz todo el rato.

Mientras te sientas bien, puedes poner tu lengua en el paladar... mira que la respiración sea suave pero totalmente consciente... y ahora intenta tomar consciencia del espacio en donde sientes que ahora tu estas, puede ser esta sala o puede ser un espacio en donde tú sientes que estás... y con los ojos cerrados, visualiza o imagina que todo tu alrededor se está llenando de luz, están llegando pequeñas chispas de luz de todos los colores... de esta manera en nombre de mi presencia yo soy en nombre de la presencia yo soy de todos los presentes yo invoco a los seres de luz, a los ángeles y arcángeles, a los maestros ascendidos... que nos acompañen durante este día, que nos guíen en todo momento, que nos protejan a todos, a cada uno y al espacio en el cual nuestra alma se encuentra, sea aquí en esta sala o en otro sitio... agradezco aquí y ahora esta ayuda y esta guía en el día de hoy.

Ahora te voy a pedir que pongas atención en el centro de tu pecho y mientras inspiras y sacas el aire, conectas con una parte muy profunda que hay en el centro de tu pecho...es el Amor, el amor que te conecta a la parte más divina y más sagrada que hay en ti..... siente como esta luz, este amor que hay en el centro de tu pecho, ahora se empieza a expandir., mientras el techo de esta sala se abre energéticamente para dar paso a un cielo abierto lleno de luz, lleno de sol....a través de este cielo ahora, la energía de tu corazón se une a los corazones de los seres que estamos aquí en esta sala, de los seres de luz, de los ángeles y de los arcángeles, de los maestros ascendidos.... el padre sol en estos momentos es nuestro guía y nuestro protector.....y juntos vamos a hacer una oración de bienvenida, una oración de agradecimiento a este día y a estos momentos.

Si lo sientes y lo deseas puedes poner tus manos en tu corazón. E interiormente decir: gracias señor porque amanece el día y otra vez resplandeces en el sol, por todo esto que yo veo entorno mío, te doy las gracias señor...

Siente como aumenta la conexión con todo lo divino en ti y todo lo divino que hay a tu alrededor.

Ahora el suelo de ésta sala se abre energéticamente dando paso abierto a la energía de Gaia, nuestro amado planeta Tierra. Ahora anclas tu parte terrenal desde tus pies, imaginando que de ellos salen raíces hacia el centro de la tierra y al hacerlo se van uniendo a todas las raíces de los que estamos hoy aquí, se unen a las raíces de todos los árboles, plantas y seres vivos anclados al planeta. Ahora siente como anclas tu primer chakra con una columna de luz al centro de la tierra. (pausa).

Cómo ser físico y en conexión con la madre tierra, volvemos a repetir esta oración: gracias señor porque amanece el día y otra vez resplandeces en el sol, por todo esto que yo veo entorno mío, te doy las gracias señor... vuelve ahora a tomar consciencia de tu cuerpo, como está conectado ahora a los seres de luz a través de tu corazón, como está ahora conectado al sol y a través de tu chakra raíz estas conectado a la madre Tierra.

Y repite ahora de nuevo: gracias señor porque amanece el día y otra vez resplandeces en el sol, por todo esto que yo veo entorno mío, te doy las gracias señor... tomate unos instantes para sentir la plenitud de todo aquello que puedes conectarte y como tu formas parte de todo esto.... conecta ahora con tu mente y con tu cuerpo.

Siente otra vez esta sala, el aquí y ahora... vas dejando que tu lengua repose y relaje, toma tres respiraciones profundas y vuelves aquí y ahora... cuando lo desees, puedes abrir los ojos.

Punto Hui Yin (preparación del maestro para pasar las iniciaciones)

## **EL PUNTO HUI YIN Y LA ÓRBITA MICROCÓSMICA**

En todas las iniciaciones de los sistemas Usui Tibetano, Karuna y otros sistemas de Reiki, así como para un mejor aprovechamiento de la energía que se genera durante la órbita microcómica, es necesario hacer una suave contracción del chakra raíz, el denominado Hui Yin. Esto es de vital importancia para no tener pérdidas de energía a través de él. Esta simple contracción permite que las iniciaciones sean más poderosas y al mismo tiempo más sencillas. Efectuada durante la Órbita Microcómica, permite que la energía realice un circuito completo a través del cuerpo.

El punto Hui Yin se localiza tanto en el hombre como en la mujer en la zona del perineo, es decir, entre la zona genital y el ano. A la zona muscular concentrada en ese punto hay que aplicarle una ligera tensión. Al principio puede resultar un poco complicado debido a la falta de costumbre por lo que se necesita un poco de práctica preliminar. Este ejercicio lo practican algunas mujeres embarazadas como preparación al parto. Debe practicarse contrayendo y relajando los músculos de esta zona entre 20 y 30 veces seguidas y después contraerlo todo el tiempo que sea posible. Puedes practicarlo durante tus actividades diarias durante unos días seguidos.

Como complemento a la contracción del punto Hui Yin, debe colocarse la punta de la lengua en la parte superior del paladar y hacer una ligera presión sobre ella; esto mejora la circulación energética por todo el sistema. Es muy sencillo de realizar, con la práctica debes poder contraer el punto Hui Yin, apoyar la lengua en el paladar y respirar al mismo tiempo, durante las iniciaciones (si es que decides ser maestro) y durante la realización de la órbita microcómica. Es interesante efectuarlo durante la meditación Reiki e incluso durante los tratamientos.

## **LA ÓRBITA MICROCÓSMICA**

La puedes realizar por sí sola, pero es más efectiva si la practicas a continuación de la meditación Reiki. Tiene por objetivo purificar y abrir el canal energético central anterior y posterior a lo largo de la médula espinal donde se encuentran localizados los siete chakras principales y desde donde salen las ramificaciones de meridianos energéticos llamados Nadis en la India. Al hacer circular tu energía los chakras se van equilibrando y los bloqueos existentes a lo largo de tu cuerpo se liberan.

Al igual que la meditación Reiki, la órbita microcómica puedes realizarla sentado/a en una silla o tumbado/a sobre el suelo, sobre una camilla o en tu cama, siempre procurando estar lo más cómodo/a posible.

- Cierra los ojos, lleva tu lengua al paladar y contrae suavemente el punto Hui Yin.
- Dibuja el símbolo del poder sobre el segundo chakra, el Hara, unos centímetros por debajo del ombligo y centra tu atención ahí durante dos minutos aproximadamente. Intenta sentir como va acumulándose la energía en ese lugar.
- Mentalmente comienza a desplazar la energía hacia abajo, hacia el primer chakra y permanece ahí otros dos minutos.
- Comienza a subir lentamente por la columna vertebral haciendo una pausa de dos minutos a la altura de la parte posterior de cada chakra. Con un poco de práctica te será muy fácil localizar estos puntos.
- Una vez que has llegado al chakra de la coronilla, comienza a bajar lentamente por la parte delantera haciendo una pausa sobre cada chakra. Siente como tu cuerpo va acumulando cada vez más energía.
- Termina el proceso de nuevo en el segundo chakra y después, imagina que toda la energía que has acumulado va moviéndose cada vez a mayor velocidad, sin hacer pausas pero en el mismo sentido durante varios minutos.
- Para terminar, relaja tu lengua y el punto Hui Yin, realiza varias respiraciones, lenta y profundamente y cuando la sientas, puedes abrir los ojos e incorporarte.

Cuando hayas adquirido cierta práctica puedes alargar la duración de las pausas a voluntad. La mejor hora para realizar este ejercicio es por la mañana al levantarte para cargarte de energía para todo el día, pero si no puedes o no te apetece, cualquier hora es buena. Cuanto más la practiques mejores serán los resultados.

### **La Orbita Microcómica**

Esta es una meditación avanzada de Chi Kung, de la cual veremos una versión simplificada, ya que es una meditación muy compleja y necesitaríamos un curso especial para explicarla correctamente.

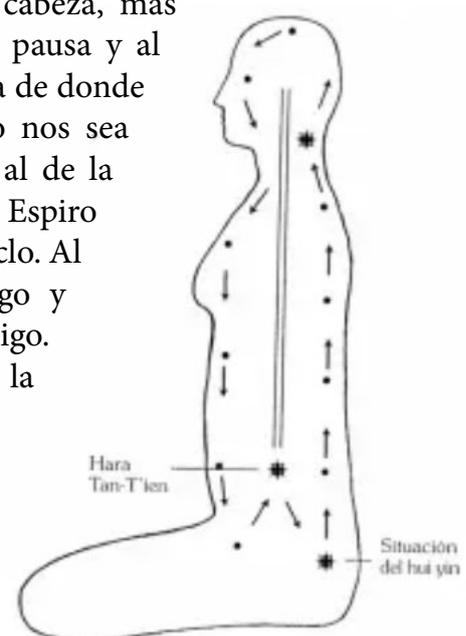
Consiste en hacer circular la energía conscientemente por los canales Ren Mai y Du Mai, haciendo previamente los cierres Hui Yin y Bai Hui. Resumidamente, al inspirar hago subir la energía por la espalda, y al espirar la hago bajar por la parte delantera, de modo que la energía vaya dando vueltas. Esta meditación impide que perdamos nuestra propia energía y nos protege de entidades y energía negativas. Es muy recomendable que usemos el cierre siempre que hagamos Reiki o cualquier otra terapia, y que realicemos esta meditación durante unos minutos antes de iniciar la terapia o una iniciación, en el caso que seamos maestros de Reiki.

Vamos a explicar ahora una versión simplificada de esta meditación:

- **Posición Hui Yin.** El punto Hui Yin se encuentra situado entre los genitales y el ano. Esta posición consiste en cerrar esta puerta energética para provocar así una subida de la energía a través de la columna vertebral. Para realizar el cierre, apretaremos ligeramente los esfínteres anales y también los músculos genitales. Si cuando estás orinando interrumpes la salida de orina, estarás utilizando unos músculos, éstos juntamente con los esfínteres anales son los que tienes que mantener ligeramente apretados. Puedes practicar este ejercicio de la siguiente manera: contraes los músculos cerrando el punto Hui Yin, aguantas 5 segundos y relajas toda la musculatura, luego lo repites muchas veces para fortalecer la musculatura de esa zona. Sería bueno que siempre que hagas alguna terapia de contacto manual o energético cierres este punto algunas veces para estimular el flujo de energía. Al realizar este cierre conectaremos los meridianos Ren-Mai y Du-Mai por abajo.

- **La posición Bai Hui.** El punto Bai Hui se encuentra situado en el paladar, donde hay una especie de agujerito o hundimiento. Esta posición consiste en poner la lengua en contacto con el paladar. También sería adecuado hacer esta posición cuando hacemos terapias manuales o energéticas, meditación o ejercicios energéticos. Por sí sola, esta posición ayuda mucho a descargar la energía negativa o sobrante a la Tierra. Al realizar este cierre conectaremos los meridianos Ren-Mai y Du-Mai por arriba.

- **La Orbita Microcósmica.** Para hacer esta meditación empezaremos centrando nuestra energía en el ombligo. En el ombligo se encuentra lo que los japoneses llaman el Hara o los chinos el Tiantien o Dantien, que es donde se almacena nuestra energía vital. Así pues centramos nuestra atención en el ombligo unos instantes, hasta que notemos una sensación de calor u hormigueo. En ese momento realizamos los dos cierres explicados anteriormente, el Hui Yin y el Bai Hui. Después de esto nos imaginamos una esfera de luz en el ombligo, y al espirar bajamos esa esfera al primer chakra o zona Hui Yin. Mantenemos unos instantes la esfera en ese punto y al inspirar hacemos que la esfera suba por el medio de la espalda hasta la cabeza, más concretamente hasta el entrecejo. Hacemos una pequeña pausa y al espirar bajamos la esfera por delante hasta el primer chakra de donde ha partido. Repetiremos este ejercicio tantas veces como nos sea cómodo. Nota que el movimiento de la energía es igual al de la respiración: Inspiro (subo la energía) – Hago una pausa – Espiro (bajo la energía) – Hago una pausa – Vuelvo a empezar el ciclo. Al terminar el ejercicio devolveremos la energía al ombligo y pondremos unos instantes las dos manos encima del ombligo. En la siguiente imagen puedes ver el recorrido que sigue la energía:



Existen dos canales en el cuerpo que llevan una energía particularmente fuerte, uno de ellos se denomina funcional o yin, comienza en la base del tronco a medio camino entre los órganos sexuales y el ano, en el perineo y asciende por la parte delantera del organismo pasando por los órganos sexuales, el estomago, diversos órganos, el corazón y la garganta, por último termina en la punta de la lengua. El segundo canal recibe el nombre de gobernador o yang, comienza en el mismo lugar, pero asciende por la parte trasera, sube desde el perineo por el coxis y la columna vertebral hasta el cráneo y desciende hasta el paladar. La lengua actúa como interruptor entre estas dos corrientes cuando toca el paladar, justamente detrás de los dientes, la energía fluye en círculo, sube por la columna y baja por la parte frontal.

Los dos canales forman un solo circuito que hace circular la energía, la corriente vital circula por los principales órganos y sistemas nerviosos del organismo y proporciona a las células el fluido que necesitan para su desarrollo. Esta circulación de energía es conocida como la orbita microcósmica. Existen tres posibles caminos para la circulación del chi en la orbita microcósmica: Fuego, viento y agua. El camino del fuego es el más importante, se comienza produciendo energía en el dantien mediante respiración y visualización, cuando ya está suficientemente cargado de energía, se comienza a hacer circular esta hacia el perineo, por la espina dorsal por la cabeza y descendiendo por delante del pecho. El camino del viento es similar al fuego, tras asimilar chi en el dantien se hace circular igual que en el fuego pero en sentido inverso. El camino del agua es similar al camino del fuego pero esta vez el recorrido ascendente por la espalda va por dentro de la espina dorsal.

Antes de realizar cualquier ejercicio de la orbita microcósmica es recomendable practicar antes la sonrisa interior. Ahora procederemos a abrir ambos canales el funcional y el gobernante, vamos a concentrar la atención en los diferentes puntos que componen ambos mediríamos se puede realizar una respiración cuadrada para tal efecto, la lengua debe tocar el paladar. El primer punto que debemos concentrarnos es el ombligo o dantien hasta que sintamos hormigueo, calor u otra sensación parecida. El segundo punto es el kuan-yuan o palacio ovárico para la mujer o el jing-gong o palacio espermico para el hombre, este punto está situado en el medio de los ovarios o en la base del pene, este punto es muy energético. El tercer centro de energía es el hui-yin situado en el perineo, la puerta de la vida y la muerte, este punto tiende a perder mucha energía por estar situado en la parte inferior del cuerpo además se puede sentir una ligera excitación al concentrarnos en él.

El cuarto centro de energía o es el chang-chiang situado en el cóccix, este punto es importante porque es donde se devuelve la energía al cuerpo o se pierde, el siguiente punto es el ming-meng situado al mismo nivel que el ombligo pero en la espalda, también llamado puerta de la vida, se encuentra en el punto medio del riñón, entre L2 y L3, en este punto se concentra la fuerza renal, el riñón izquierdo es yin el derecho yang y el equilibrio de ambos se encuentra en este punto, cuando te concentras en él la energía puede subir por la espalda o bajar por los pies, por ello en caso de estancamiento de energía llevaremos la atención a este punto. El siguiente punto es el chi-chung situado en el lado opuesto del plexo solar, está localizado entre las glándulas suprarrenales.

Posteriormente pasaremos al yu-cheng situado en la parte posterior del cuello, al la altura del cerebelo. Continuaremos nuestra atención al pai-hui o punto gobernador 20 situado en la corona de la cabeza, este punto se denomina la corona o cuerpo pineal y esta situado en lo alto de la cabeza, se denomina la unión de los cien te puntos o la brújula del hombre porque esta situado en la parte mas alta del cuerpo y controla muchas funciones, cuando fijemos la atención en pai-hui tendremos sensación de expansión en medio la cabeza, o de sueño, al subir la sangre a la cabeza es posible que se enrojezcan los ojos.

A continuación llevaremos la atención al tercer ojo o yin-tang, situado en la frente representa la glándula pituitaria, denominado también la cavidad original del espíritu. Si tenemos la lengua en el paladar esta actúa como interruptor los siguientes puntos hsuan-chi, situado en el paladar centro de energía de la glándula tiroides. El huan-chug el chakra del corazón situado entre los pezones, en la glándula timo, centro de rejuvenecimiento y del amor de la alegría, en este punto con conviene concentrarse mucho tiempo porque se calienta demasiado. Continuaremos la orbita el chun-kung a la altura de la boca el estomago, y por ultimo la energía vuelve al ombligo. Si no vamos a realizar mas ejercicios haremos 36 espirales en sentido horario y 24 en sentido contrario, podemos colocar el PUÑO a la altura del ombligo y rotarlo con las espirales imaginarias para ayudarnos, para los hombres y en sentido contrario para las mujeres.

Una vez completada la orbita microcósmica podemos realizar el siguiente paso, el amplio ciclo celestial u orbita macrocósmica. Primeramente realizaremos la orbita microcósmica una vez, de ombligo a ombligo, posteriormente, pasaremos del ombligo al perineo y dividimos en dos partes la energía que descienden por detrás de las piernas hasta el punto situado en la corva de la rodilla o hueso poplíteo, el wei-chung. A continuación llevamos la energía hasta yin-chuan situado en la planta de los pies, este es el primer punto del canal renal, también conocido como laguna burbujeante o punto donde la energía de la tierra entra por los pies. Posteriormente iremos al dedo gordo del pie, tanto los meridianos del hígado como del bazo, llegan a este lugar. Posteriormente iremos a la cara anterior de las rodillas o heiding. Y volvemos al hui-yin, donde pasamos al chang-chiang, ming-men, al chi-chung, hasta llegar al punto medio de la escápula. Aquí la energía se divide en dos hacia el interior del brazo derecho y el izquierdo, llegando hasta la palma de la mano o laokun, concéntrate aquí un instante y luego siente la energía correr por la punta de los dedos, después descíendela por la parte externa de los brazos hasta alcanzar el centro de los hombros y lleva la energía de nuevo por la orbita microcósmica hasta llegar al ombligo.