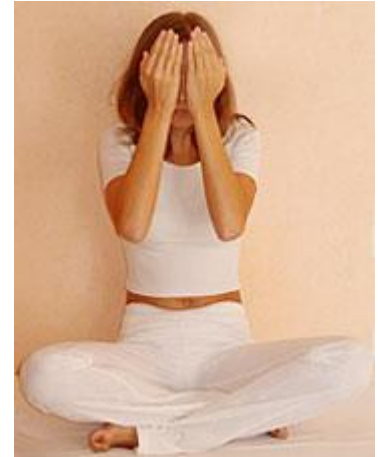


## AUTOTRATAMIENTO REIKI Y PENSAMIENTOS RUMIANTES

**PREGUNTA:** A veces cuando me doy reiki, como hoy, me es muy difícil parar la mente y tengo pensamientos rumiantes.

Pensamientos rumiantes = dar vueltas a las cosas...  
ej. tendría que poner la lavadora, para que mañana se hubiera secado la ropa... no se me tiene que olvidar, hacer... habré apagado el móvil?

¿Reiki fluye, aunque tengas la cabeza en otro sitio?



**RESPUESTA:** El ruido interior es natural si la mente no está entrenada.

Reiki fluirá de igual modo...aunque es cierto que fluye más si mi mente opone menos resistencia....si pongo intención mental o pienso algo que puede interferir, Reiki seguirá sin duda, pero quizás en un flujo menor.

Por mi parte, lo que procuraré es darte dos grandes vías (no exhaustivas):

1) Entreno la mente y por lo tanto la doto de atención en base a ejercicios específicos, meditación, pero eso no mientras haces reiki, sino para entrenarla en la atención. Entonces puedes dirigir tu atención donde desees y mantenerla ahí...disminuye el ruido y todo fluye más, dejando pasar, observando desde la distancia el fenómeno interior...(entonces eres "el observador")

2) O bien no tengo mi mente entrenada y espero si Reiki me ayuda por sí mismo y bloquea (que a algunos les ocurre) y sino, empleo el mantra, pero no largos textos que deba aprender, sino algo sabido, positivo, y que me ayude a aburrir mi mente. Si la aburro el ruido disminuye porque baja el ritmo del pensamiento...aparece el duermevela en caso de no entrenamiento.

También intentar mantener la mente en un lugar bello, pero si no hay atención....mejor el mantra.

Un saludo