

## RECOMENDACIONES PARA RECIBIR UNA SINTONIZACION A DISTANCIA

1. Se recomienda preparar su espacio encendiendo una vela blanca, y un poco de incienso o aceites aromáticos y si le gusta música meditativa (Opcional), el teléfono descolgado, ropa de colores claro, ropa cómoda y sobre todo asegurarse de que no se vea perturbado y estar correctamente hidratada/o.

2. Acuéstese por lo menos 15 minutos antes de la hora estipulada para la sintonización para llegar en un estado meditativo.

3. Ubíquese en un modo de recepción, llame a sus Guías y Protectores, seres de Luz y Maestros. una vez relajado decrete:

*"En este momento recibo la sintonización de reiki..... nivel.....(u otro sistema de sanación)... que me envía mi maestra Janina Méndez Castro"...*

4. Se recomienda que usted se acueste por lo menos una hora no hay problema si se duerme, la energía va a estar trabajando igual. Hay que estar atentos al levantar la cabeza ya que usted puede sentirse mareado.

5. Tenga en cuenta el carácter sagrado de la sintonía, es un bautismo en la Luz, una vez finalizado agradezca a sus guías su presencia y asistencia.

6. Al recibir una nueva vibración en nuestro cuerpo se produce un proceso de desintoxicación o depuración del mismo, por lo que se recomienda comer liviano y tomar mucha agua antes y después por unos días para ayudar a todo el proceso.

## CRISIS DE SANACIÓN

En términos médicos, una crisis de sanación o "Reacción Herxheimer" es una condición médica que puede ocurrir cuando uno escoge un camino de curación. Una crisis ocurre cuando las células liberan la basura metabólica demasiado rápidamente en el sistema y los órganos no pueden eliminar esta basura lo bastante rápido. La basura metabólica es entonces reciclada

muchas veces en el cuerpo. Los síntomas pueden ser el dolor de cabeza de inclusión sutil o severo, el dolor, la náusea, la fatiga, la fiebre, malestares estomacales, erupciones de la piel y otras condiciones.

Cuando tu cuerpo sufre una crisis entrará en un modo de limpieza creando un drenaje organizado. Este es el modo del cuerpo de purgar enfermedades anteriores, virus, bacteria o enfermedad. Los músculos conservan y sostienen la memoria como un disco duro en un ordenador. Nuestros músculos y grasa pueden almacenar alimentos anteriores y heridas. A veces tocar una parte del cuerpo provocará una respuesta en la que los músculos recordarán y liberarán. Este es un mecanismo natural limpiador y necesario en la ayuda de la reparación y la curación de los sistemas de cuerpo.

Lo mismo ocurre con las crisis de sanación derivadas de una decisión de tomar un camino energético de curación. Sanar implica la limpieza, la liberación de todo aquello que guardamos dentro y que ya no nos es útil, de todo lo que nos bloquea y limita en la manifestación de nuestra Alma... patrones mentales y emocionales negativos... pensamientos, palabras... críticas, juicios, reacciones... sentimientos... recuerdos (energéticos, karmicos) que quizás creemos superados pero que en realidad moran dentro nuestro porque los hemos ocultado en vez de sanarlos.

Cuando vamos a iniciar a alguien en un sistema o incluso, cuando vamos a dar terapia energética, debemos de asegurarnos que los pacientes o los alumnos conocen lo que es una crisis de sanación, e que incluso que no podrán descartar que se presente una. Es importante que ellos puedan prepararse mentalmente para esto, antes de dar un paso tan importante.

Algunas personas, después de recibir la terapia o la iniciación, pueden experimentar cambios en su organismo y en su forma de sentir y pensar, que pueden resultar molestos. Inclusive pueden notar un agravamiento de los síntomas que les llevaron a realizarse un tratamiento. Es habitual que, en los días siguientes a una sesión terapéutica o una iniciación, puedan tener sensaciones de náuseas, irritabilidad, o sensibilidad excesiva. Esto es lo que llamamos "Efecto Radical".

Las sensaciones o síntomas pueden variar de persona a persona, y pueden ser tan leves como una pequeña molestia, o tan desgastantes como un resfrío que no se cura con medicamentos. La liberación de cuestiones estancadas o de toxinas físicas o energéticas, se lleva a cabo por medio de 5 vías principales:

- ‡ La piel
- ‡ El Colon
- ‡ La orina
- ‡ Sistema Respiratorio
- ‡ Las Emociones

Los síntomas mentales-emocionales que podemos experimentar durante una Crisis de Sanación son:

- Ira
- Tristeza
- Rencor
- Miedo
- Odio
- Ansiedad
- Pereza

Los síntomas físicos que podemos experimentar durante una Crisis de Sanación son:

- Sudoración excesiva
- Deseos de orinar o defecar frecuentemente
- Sarpullidos
- Vómitos, náuseas
- Síntomas de resfriado o gripe
- Dolor de garganta, afonía
- Debilidad o agotamiento físico
- Sueño
- Dolores de cabeza
- Fiebre alta
- Dolores del pasado

Ante este aparente "agravamiento" solemos preguntarnos: "Pero... si el Reiki es amor..."

¿porqué yo tengo estos "síntomas?" Una simple explicación sería: "¿Cuando hay basura en tu casa, la acumulas en un cuarto? ¿o la sacas afuera para que el recolector de residuos se la lleve?" Así de simple; todo aquello que ya no nos sirve, que ya cumplió su ciclo, aquello que nos está limitando, bloqueando y que no deja fluir la Energía en nuestras vidas, todo eso, tiene que salir, hay que sacarlo, limpiarlo y liberarlo con Amor y Compasión.

El "Efecto Radical" no es exclusivo de Reiki, sino que se puede manifestar ante cualquier herramienta o técnica energética que utilicemos para sanar, porque todas nos permiten acceder a nuestras propias sombras para poder iluminarlas y así reconectarnos con nuestro Ser Espiritual. Incluso los Programas de Afirmaciones, de Decretos y las Liberaciones implican una "Crisis" de Sanación en la que el Efecto Radical puede hacerse presente.

La Sanación implica crisis, porque los patrones de conducta, de pensamiento, de emociones llevan tiempo arraigados en nosotros; les dimos espacio, les

alimentamos con miedo, ira, soberbia, etc., les hemos cuidado, protegiéndolos a través de nuestras reacciones, de nuestras manifestaciones; inclusive llegamos a sentirnos cómodos viviendo con ellos... así que, seguramente será difícil quitarlos de allí... ellos no desean irse, pues están muy a gusto minándonos el pensamiento, alienando nuestras emociones, mostrando su poder a través de nuestras acciones... en una palabra, controlándonos.

Al querer sanar estos patrones, ellos generan una lucha interna, crisis a veces muy profundas y muy duras, durante las cuales, si estamos atentos y abiertos y si hemos comprendido que son parte de nuestro proceso de sanación, avanzaremos en nuestro Camino hacia la Luz, comenzando a verlo todo de otra manera y abriendo nuestra consciencia. El regreso de Patrones que considerábamos superados nada tiene que ver con estar atrayéndolos, sino con estar sanándolos.

Durante una crisis de sanación reflotan viejas cuestiones no por Ley de Atracción (para que no sientas culpas o piensas que estás atrayendo esto) sino de Recalificación de la Energía.

### **Maneras de suavizar los síntomas de una crisis de sanación:**

- Respirar correctamente. Realizar varias respiraciones profundas oxigena la sangre y el cuerpo, y facilita el rápido tránsito de las toxinas hacia su vía de eliminación.
- Cepillado. Este método estimula el sistema linfático y el sistema inmunológico, activa la circulación y deshace células muertas de la piel. Cepille tu piel seca, yendo hacia arriba rumbo a tu corazón. Cepilla tus piernas, brazos, abdomen y espalda, si puedes también.
- Hidratación. El método más fácil y más importante de desintoxicación es la hidratación. Nuestros cuerpos necesitan agua, ellos son agua, y este fluido vivificante puede limpiar las toxinas del sistema digestivo, así como de todos

los órganos y células dentro del cuerpo. Tomar agua fresca debería ser la primera cosa que hiciéramos por la mañana, pues es un gran modo de barrer con las toxinas que se han acumulado durante la noche. Pero no nos detengamos allí, el agua debería de ser bebida a lo largo del día para mantener nuestro cuerpo funcionando de manera eficiente. Si tienes sed, es que has esperado demasiado. Mantén agua cerca de ti en cualquier momento, y permanece hidratado para lograr una salud óptima.

- Sudar. Uno de los métodos más naturales del cuerpo para remover toxinas es sudar. Usado en conjunción con otros métodos, como tomar agua con limón o jugos, el sudar abundantemente puede ayudar con la desintoxicación. Hacer ejercicio y tomar baños saunas son 2 formas grandiosas de “sudar las toxinas” hacia afuera. Además, el consumir niacina, o vitamina B3, puede ser una de las mejores combinaciones para la sudoración. Puede ser que te sientas incómodo, pero la niacina trabajará junto con la sudoración, rompiendo las células grasas y dejando escapar las toxinas que estas contienen. Cuando las toxinas son liberadas, estas son expulsadas del cuerpo por medio del sudor, la orina o el aparato excretor.
- Cambia tu dieta. Inclusive días antes de que pueda presentarse la crisis de sanación, es conveniente alterar tu dieta. Despréndete de la cafeína y de productos alimenticios procesados. Esto puede reducir la presencia de dolores de cabeza y otros síndromes de abstinencia. A no ser que ayunes (ya sea con jugo de limón o jugos de frutas), puede ser que necesites comer más para aligerar algunos de tus síntomas. Recuerda, sin embargo, incluir alimentos desintoxicantes tales como fruta fresca, verduras frondosas verdes, y semillas. El Cilantro, el perejil, la alfalfa, y las algas azules verdes, chlorella, son tres productos químicos sumamente poderosos y controladores de los metales pesados en la sangre. Las verduras verdes oscuras e hierbas alcalinizan y purifican la sangre, haciéndolo más fácil para el cuerpo el librarse de desechos, suavizando los síntomas de la crisis de sanación. Además de estas sugerencias, examina la curación herbaria. El té

de Jengibre puede, por ejemplo, calmar molestias estomacales mientras que el romero puede ayudar contra los dolores de cabeza.

- Mucho descanso. Dormir causa que tu cuerpo entre en un estado de limpieza y regeneración. Sin el sueño apropiado y suficiente, los órganos de desintoxicación no se

recargan de energía completamente para funcionar en niveles óptimos. Intenta dormir de 7 a 9 horas por la noche,

en un ambiente oscuro y silencioso para resultados óptimos. Cuando estás desintoxicándote, tienes que asegurarte de tener mucho reposo y de no realizar esfuerzos excesivos. Como tu cuerpo se está adaptando al cambio, no es el tiempo adecuado para correr por todas partes, comprometiéndote en muchas actividades o manteniendo tu nivel de estrés alto. Tómate tiempo para limpiar tu mente mientras limpias tu cuerpo. Procura dormir bastante y utiliza la meditación u otras técnicas de relajación.

Peor antes de mejorar: Ocurre a veces que los síntomas que uno está tratando empeoran antes de mejorar. A medida que el cuerpo se sana, libera toxinas. Se puede comparar a la reforma de una vivienda. Se raspa la pintura vieja. Se llena las grietas, se cambian las moquetas etc. Todo esto se debe hacer antes de volver a decorar.

Resumiendo: Si durante un tratamiento o después de un curso de Reiki o sintonía a un sistema de sanación experimentas algunos de estos síntomas... ¡felicidades! Estas en buen camino para convertirte en una persona más sana y más feliz.

Cualquier duda que tengas durante este proceso podés contactarme al  
Whatsaap (011) 59600226 o por mail [solarholistica@gmail.com](mailto:solarholistica@gmail.com)

Janina Méndez Castro

Terapeuta Vibracional – Reiki Master