

PRIMER NIVEL



Camino de Amor y de Conciencia

Versión actualizada el 22/05/2022

(Apuntes basados en las enseñanzas de Suzanne Powell)

NOTA IMPORTANTE

Nuestro trabajo con la energía
no sustituye a la medicina,
sino que la **complementa**,
ayudando en nuestro proceso de sanación.

Todo lo que exponemos en los apuntes,
tal y como explicamos en el curso,
debe considerarse puramente complementario
y totalmente compatible
con las prescripciones e indicaciones médicas.

**AVISO DE ©COPYRIGHT
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS**

Solamente los formadores acreditados por la FUNDACIÓN SUZANNE POWELL podrán distribuir copias digitales de este manual. Si la copia que tiene en sus manos o dispositivo electrónico no viene de la fuente oficial, le rogamos por favor nos lo comuniqué al correo electrónico info@amoryconciencia.org para que podamos tomar las medidas legales oportunas.

Derechos de autor

Todos los contenidos de este Manual (incluyendo, pero no limitado a, texto, logotipos, contenido, fotografías, audio y nombres) están sujetos a derechos de propiedad por las leyes de Derechos de Autor y demás Leyes Internacionales relativas a Fundación Suzanne Powell y de terceros titulares de los mismos que han autorizado debidamente su inclusión.

En ningún caso se entenderá que se concede licencia alguna o se efectúa renuncia, transmisión, cesión total o parcial de dichos derechos ni se confiere ningún derecho, y en especial, de alteración, explotación, reproducción, distribución o comunicación pública sobre dichos contenidos sin la previa autorización expresa de Fundación Suzanne Powell o de los titulares correspondientes.

El uso total o parcial del texto o las imágenes, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos de carácter privado y personal, y cualquier uso distinto como el lucro, distribución, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Derechos de uso

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de este texto sin la autorización previa por escrito de la Fundación Suzanne Powell o de los titulares correspondientes. Sin embargo, usted podrá bajar material a su propia computadora, tablet o móvil para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. Usted no podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.

INTRODUCCIÓN

Os habéis presentado voluntarios para aprender esta enseñanza. Habéis conocido una técnica muy sencilla, que se basa en el control del sistema nervioso a través de la respiración consciente y la relajación, así como mediante la activación de seis centros energéticos.

A partir de ahora, será una herramienta para cuidar de vuestro cuerpo físico, el sistema nervioso y todos los órganos relacionados. Podréis ayudaros a vosotros mismos, a vuestra pareja si es conviviente, y hasta a dos hijos menores de 12 años y consanguíneos.

Es muy importante tener conciencia de vuestra vida 24 horas al día: saber lo que pensáis, habláis, y cómo actuáis todo el tiempo. Debemos intentar estar siempre presentes y en control del sistema nervioso. Cuando el sistema nervioso está en calma nuestra mente está en calma, y así podéis liberar vuestros propios químicos que van a los órganos que los necesitan para ayudar a repararlos.

Por el tipo de vida que llevamos hoy en día, se nos hace complicado controlar nuestro sistema nervioso y alcanzar la paz en la mente y el bienestar en el cuerpo físico. El desequilibrio está presente y lo podemos saber por los síntomas típicos de un sistema nervioso fuera de control, como la falta de sueño o el estrés. Gracias a este curso, ya tenéis herramientas para controlar el sistema nervioso: lo haréis mediante la práctica de la meditación y la respiración consciente.

Además de eso, habéis aprendido a tocar seis puntos energéticos, llamados chakras, para canalizar la energía del Universo que nos rodea y poder ayudaros a vosotros mismos y a los demás. Es increíble lo que vais a poder lograr.

Durante el curso, os los hemos activado a una capacidad en vuestro canal del 30%, que es muy considerable, aunque al mismo tiempo tiene sus limitaciones. Esta activación de chakras se hace de forma escalonada y se abre el caudal poco a poco. En segundo nivel se os activarán al 60%, por eso necesitáis estar los tres días en clase para conseguir la base de vuestra capacidad en cada nivel.

RESPIRACIÓN CON CONCIENCIA

Os recordamos que esta técnica no se le puede enseñar a nadie más. Sin la capacidad no obtendrían el mismo resultado y se cansarían.

¿Cómo se hace? Antes de empezar, exhalamos todo el aire viejo de los pulmones. Se trata de una respiración torácica, es decir, que debemos tratar de llenar los pulmones de aire, no solo el abdomen como en otras técnicas de respiración. El aire entra por la nariz y sale por la boca. Realizaremos pequeñas apneas entre inspiración y espiración. Es muy importante la duración de la exhalación e inhalación, que ha de ser exactamente la misma.

Con este ejercicio, estamos creando un circuito de energía. Al inhalar tomamos la energía del Universo (que es lo que da vida, en general, a las plantas y a los humanos, a todo el planeta), y al exhalar bombeamos fuera del campo magnético nuestra vibración, la vibración de la enseñanza, que es el amor incondicional. El flujo crea un toroide en nuestro cuerpo.

Cuando inhalo y exhalo de esa manera con la capacidad, al mismo tiempo puedo observar dentro de mi cuerpo sensaciones. Si noto dolor, pinchazo o presión en cualquier parte del cuerpo sabré que esa zona del cuerpo es en la que tengo que pasar energía. Es como notar nuevas sensaciones para sentir qué es lo que no está bien en nuestro cuerpo.

Casos de uso (dirigimos la energía con nuestra intención):

- Si tenéis dificultades respiratorias, asma, alergias, resultará de mucho beneficio.
- Dificultad para dormir.
- Para no quedarse dormido cuando no toca o si necesitáis estar atentos.
- Hambre o sed.
- Mucho frío o calor (chakras giran para regular la temperatura corporal).
- Mucho nerviosismo.
- Situaciones o conversaciones difíciles con otras personas.

La respiración con conciencia nos empodera y es nuestra protección, nos hace más presentes, más atentos a las señales. Nuestro campo magnético se expande y se vuelve más sólido, por lo que lo ajeno a nosotros rebota, no entra en el campo

magnético. Todo lo que depende del sistema nervioso se fortalece. Tiene el efecto de transformar y equilibrar.

Simplemente debemos aplicarla con normalidad, que no se note. Podemos aprovechar los cambios de actividad para hacer varias respiraciones con conciencia. Estaremos atentos a las señales del exterior y del interior, tanto físicas como mentales (especialmente a los pensamientos en nuestra mente y recordaremos cancelar y rectificar aquellos que no nos aporten nada positivo).



MEDITACIÓN

Es una práctica obligatoria para mantener la capacidad, son nuestros deberes. La meditación nos sirve para que nuestros chakras continúen girando y estén siempre activados. Es como un molino de viento, si no hay viento puede girar por inercia un tiempo corto, pero finalmente dejará de girar. Por eso es tan importante hacer los deberes cada día. Además, es un regalo que os hacéis a vosotros mismos, desconectar durante al menos 5 minutos de la familia, del trabajo, de los problemas, de la rutina diaria...

La pauta es que debemos hacer dos meditaciones diarias de 5 minutos mínimo y 30 minutos máximo. Sería conveniente que haya un mínimo de 1 hora entre meditación y meditación. Lo ideal es que hagáis una por la mañana y dejéis la segunda para la tarde o noche (aunque debéis procurar no hacerla en la cama u os podríais dormir). Insistimos en que el mínimo es de dos meditaciones al día, pero no hay un máximo.

La postura correcta es tener la espalda recta, bien sentados o tumbados, y las piernas sin cruzar. También nos podemos sentar en posición de loto o semi loto, siempre que nos resulte una postura cómoda. Colocaremos las manos con las palmas boca abajo sobre los muslos y las manos harán un mudra con el dedo índice y pulgar tocándose las yemas. ¿Por qué las manos cerradas con el mudra hacia abajo? Porque la energía entra por la coronilla y sale por las manos y los pies. Queremos quedarnos con la energía, por lo que cerramos así.

Para empezar, expulsamos todo el aire de nuestros pulmones y realizamos un mínimo de 3 respiraciones con conciencia antes de cerrar los ojos, o continuamos respirando con conciencia hasta que nos entren ganas. En ese momento ponemos la intención de no pensar en nada. Una vez cerrados los ojos, respiramos normal por la nariz durante toda la meditación. Al terminar la meditación, hacemos al menos una respiración con conciencia para cerrarla, o tantas veces como necesitemos.

Es la intención lo que cuenta, tratar de no pensar en nada, de crear un vacío mental. No ponemos metas, solo la intención, sin expectativas. Aunque la mente no se quede en blanco, la meditación sirve igual. Quedarse dormido es perfecto, pero hay que despertarse antes de 30 minutos o se pierde. Conseguiréis ese

momento de “¿dónde estoy?” tarde o temprano, a veces solo es una cabezada que dura un segundo: ya lo habéis conseguido. Durante la meditación podéis estar conscientes, dormidos, semiconscientes, o incluso no saber si estáis o no, desconectar por completo. Cuando salgáis de la meditación, notaréis esa sensación de calma, de paz. Buen trabajo.

Durante esos minutos de meditación podéis vivir 20 millones de pensamientos, lo que hay que intentar es no seguirlos, hay que dejarlos pasar. Tampoco hay que esperar nada, ni crear expectativas, ni inventar visiones, ni visualizar. Por eso estamos en la nada, y cuando atravesamos la nada estamos en el todo. Aunque haya miles de pensamientos, hay momentos que uno intenta concentrar su mente para evitar pensar en 20 cosas y sólo pensar en una. Eso está bien para entrenar y desentrenar la mente.

Una cosa que os aconsejamos para entrenar a no pensar es contar al revés en un idioma que no nos resulte fácil. Cuando os equivoquéis, se vuelve a empezar. Cuando no os dais cuenta de que estáis contando, ya estáis en meditación.

No hay que depender ni de una música de fondo, ni de un incienso, ni de una sala especial, ni de decoración... ya que, si un día no lo tenéis, no vais a poder meditar. Podéis tenerlo siempre que queráis, pero no hay que depender, porque es posible que un día la meditación la tengáis que hacer dentro de un terremoto. Hay que mantener la capacidad para hacer lo que tenéis que hacer y ayudar a todo el mundo.

Si en la meditación se tiene la sensación de péndulo, eso significa que el sistema nervioso no es estable; cuando logréis meditar sin oscilar ya se ha centrado el sistema nervioso. Cuando meditamos la energía entra por el chakra 7 y precisamente entra girando, pero esto no tiene que provocar una sensación física de girar. Si os da la sensación de péndulo es que el sistema nervioso no es estable.

¿Por qué las meditaciones de otras técnicas no sirven como deberes? Esto es como ver la tele o escuchar la radio. No se pueden ver dos canales o escuchar dos emisoras a la vez. No se mezcla, pero son compatibles con todo.

Durante estos días vuestro cuerpo físico necesita adaptarse a esta nueva vibración y existen unos reajustes. Si no podéis conciliar el sueño es porque durante el curso hemos estado haciendo meditaciones y ahora seguís, por eso

no necesitaremos dormir tanto y tendremos un sueño más reparador. Eso nos da más margen para hacer más cosas al tener más tiempo para nosotros.

Cuanta más experiencia vais teniendo de hacer meditación, la ausencia de noción del tiempo aumenta. Os ponéis a meditar y decís: “10 minutos”, y por si acaso ponéis el reloj para que suene a los 20 minutos. Pero os podéis programar para salir de la meditación en 10 minutos, tenemos nuestro propio reloj biológico. Es bueno entrenarse, es bueno tener un reloj que os avise porque no hay nada peor que salir de una meditación bruscamente por la sensación de estar desenchajado durante un tiempo, esto es muy incómodo. Si alguien os tiene que despertar o hacer salir de una meditación les pedís que os llamen por vuestro nombre y os vais incorporando de nuevo al momento presente.



CHAKRAS

Chakra es una palabra en sánscrito que significa *rueda que gira*. Para que se mantengan girando hacemos las meditaciones diarias. Los usaremos como punto de referencia para hacer nuestros tratamientos, tocando directamente con las falanges de los dedos sobre cada chakra correspondiente a lo que queramos tratar en cada persona. Esto lo haremos siempre sin apego al resultado, sin expectativas, porque si no bloqueamos la energía – las dudas bloquean el resultado.

Con la capacidad de primer nivel podemos tocar los chakras para pasar energía solamente a 4 personas: a nosotros mismos, a nuestra pareja si convive bajo el mismo techo, y a un máximo de dos hijos consanguíneos menores de 12 años.

El toque tiene una duración máxima de 5 minutos y mínima de 1 segundo. Hasta 5 minutos canalizamos la energía del Universo, a partir de ahí entregamos la nuestra. Con los niños veremos cómo dura menos, ellos mismos se quitan.

Chakra 7: Para localizarlo nos guiamos a través de la línea desde la nariz hacia atrás y en línea con las orejas de una a otra, en ese punto de cruce ponemos las yemas de los dedos que cubran los dos hemisferios. La mano queda plana sobre este punto, la palma de la mano no se apoya en la cabeza. Con esta posición cubrimos los dos hemisferios.

Gobierna el aparato locomotor, todo lo que tenga que ver con huesos, músculos, articulaciones, tendones. Lo usaremos en enfermedades como la artrosis, artritis, contracturas, fracturas, fibromialgia, dolor de espalda, osteoporosis, rotura de ligamentos.

También rige el sistema nervioso (estrés, nervios), el dolor (siempre prioritario) y es también el chakra comodín porque es el transformador principal (el 80% de los toques incluyen este chakra); es decir, si nos olvidamos de qué chakra debemos tocar, usaremos el chakra 7 con conciencia de lo que queramos tratar.

Toques locales: solo para nosotros, en el local del dolor. Para los demás, la otra mano siempre en el bolsillo (es una manera de hablar, simplemente no toca el cuerpo de la otra persona). Hacer locales absorbe mucha energía.

Toque de emergencia: es un punto y aparte respecto a los demás toques en chakras, puesto que aquí no hay limitación, lo podéis hacer a todo el mundo puesto que tendréis 100% capacidad para este toque.

- Cómo se hace: mano en chakra 7 y la otra no toca el cuerpo, respiración con conciencia todo el rato, sin límite de tiempo; continuamos hasta que se recuperen o lleguen los servicios de emergencia. Recalamos que no tenéis que dejar que la mente se meta por el medio: solo hacedlo, no penséis. *Just do it!*

Chakra 6: El chakra 6 se localiza en medio de la frente. Cuando tocamos el chakra 6 siempre acompañamos el chakra 7 a la vez. El chakra 6 no está en la frente, está en el eje entre el 7 y el 6, lo que se llama la glándula pineal, en el centro de la cabeza.

En primer nivel sólo se usa para amnesia total en tu pareja o en tus dos hijos pequeños. Para uno mismo no, ya que si tuvierais amnesia total no sabríais que tenéis chakras, ni capacidad ni nada. El segundo caso en el que lo podéis usar es cuando hay un dolor de cabeza con muchísima confusión; el tipo de dolor de cabeza que se produce por la reacción después de una explosión, escape de gas, una migraña de estas que no sabes dónde estás, desorientación.

En el primer nivel limitamos el tocar el chakra 6. Es un chakra muy potente. De hecho, puesto que lo activamos al 30% y hay que tener en cuenta que un vidente lo tiene al 2-3%, cuando logremos aquietar la mente podríamos tener capacidad de clarividente. Ojo con esto. ¿Qué os va a impedir usar el chakra 6 en toda su capacidad? La mente y la ambición. Son las personas más sencillas y humildes las que mayor capacidad tienen.

Chakra 5: Es importante saber localizarlo correctamente. Para nosotros mismos cruzamos el brazo por delante y automáticamente, con nuestras proporciones, la mano caerá sobre el chakra.

Para localizarlo en otras personas les pediremos que bajen la barbilla hacia el pecho y veremos cómo sobresale esa primera vértebra dorsal, que está en línea

con los hombros en la base del cuello. Se pone el dedo índice sobre esa vértebra y los demás sobre el chakra 5, que se localiza justo debajo. Recordemos que los chakras no están físicamente, sino que es energía en otras dimensiones.

Este chakra rige el aparato respiratorio (pulmones, tráquea, bronquios) y los cinco sentidos (vista, oído, gusto, tacto, olfato), incluida la piel. Precaución: si la persona lleva audífonos, le pedimos que los desconecte cuando vayamos a tocarle el chakra porque va a absorber la energía de la pila.

Excepciones donde usar dos chakras al mismo tiempo (ch 7 + 5): resfriados, gripe, alergias respiratorias, tos y Covid. Todo esto es un conjunto de síntomas muy parecidos. Para todas las demás afecciones vamos a usar el chakra 5 y la otra mano no actúa en los demás, pero sí en nosotros mismos si es necesario.

Chakra 4: Para localizarlo vamos a poner el brazo hacia atrás y buscar la punta del omóplato y trasladar los dedos hacia la columna vertebral; si toca un dedo con la yema ya es suficiente. En el caso de que físicamente no tengáis la flexibilidad de llegar al chakra 4, podéis usar el chakra 7 con conciencia de chakra 4 y poner la mano sobre el corazón.

Para localizar el chakra 4 en los demás, le pedimos a la persona que doble el brazo y ponga la mano en el ombligo. Por detrás, entre hombro y codo en la mitad, trazar una línea hacia la columna y coincide con el chakra 4. Precaución: si la persona lleva marcapasos, no se le puede decir que desconecte, por lo tanto, no le podemos tocar el chakra. Lo haremos con chakra 7 y con conciencia de chakra 4.

Usaremos este chakra para tratar patologías del aparato circulatorio, el corazón y la circulación en general, así como el sistema linfático. Lo usaremos en enfermedades como el pobre retorno venoso, problemas de flebitis, varices, hemorroides, capilares que se rompen, piernas de elefante, retención de líquidos, hinchazón, pobre drenaje linfático, para las venas y arterias.

Excepciones donde usar dos chakras al mismo tiempo (ch 7 + 4): cardiopatías, hipertensión, hipotensión, colesterol, triglicéridos, arritmias y taquicardias. Son patologías donde la vida de la persona corre peligro, así que reforzamos el tratamiento.

Chakra 3: Este chakra es fácil de localizar, puesto que está detrás del ombligo en la columna vertebral. Se colocan las manos en las crestas de las caderas y juntamos los pulgares detrás, ahí es la localización del chakra 3.

Para localizar el chakra tres en la pareja y en los niños, los brazos los colocan pegados al cuerpo, doblan el brazo y donde llegue el codo se traza una línea hacia atrás hasta llegar a tocar la columna vertebral. Ahí se sitúa el chakra 3 en los demás.

Este chakra gobierna el aparato digestivo y el aparato excretor. Todo lo que tenga que ver con digestiones y todo lo relacionado con los órganos de desintoxicación se trata con este chakra. Problemas como el estreñimiento, la cistitis, inflamación de la vejiga, incontinencia urinaria o fecal, la acidez de estómago, enfermedades del hígado, de riñones, los cálculos renales o biliares, la esofagitis, gastritis, etc.

Chakra 2: Para localizarlo en nosotros mismos utilizaremos las proporciones de nuestro cuerpo; para ello volvemos al punto donde se ha localizado el chakra 3, giramos la mano hacia abajo y donde llegan los dedos ahí está el chakra 2.

La localización del chakra 2 en la pareja o en los dos niños es más compleja puesto que no se pueden utilizar las proporciones de nuestra mano, ya que la persona puede ser muy alta o baja y no podemos utilizar esa regla. Lo que vamos a hacer es bajar la mano por lo que es el sacro y la columna vertebral llega a un punto en que se mete para adentro y se convierte en el coxis. El chakra 2 está situado justamente al final de la columna vertebral antes de que se meta hacia dentro, situado justo antes de llegar al coxis al final del sacro.

Este chakra gobierna el aparato reproductor y los genitales. En la mujer ayuda con problemas del ciclo menstrual, de menopausia, en los ovarios, el útero, con la frigidez, infertilidad, en problemas con la ovulación. En el hombre ayuda en problemas con la próstata, los testículos, infertilidad, falta de o exceso de apetito sexual, problemas de función eréctil, bajo recuento de espermatozoides.

CÓMO HACER LOS TOQUES EN CHAKRAS

Para poder hacer tratamiento, lo primero que debemos pensar es si hemos meditado el día anterior para mantener nuestra capacidad. Si es que sí, podemos poner las manos en los demás. Si es que no, no debemos hacerle tratamiento a nadie (sí podríamos a nosotros mismos).

Si hemos hecho los deberes y estamos capacitados para ejercer de canal y pasar energía, antes de nada, debemos hacer una meditación de entre 5-10 minutos con la conciencia de que vamos a poner las manos. Esta meditación tiene una validez de 2 horas, es decir, si en las siguientes dos horas no haces el toque zen tendrías que volver a meditar. Además, no cuenta como meditación para mantener la capacidad, es totalmente aparte de los deberes.

Una vez terminada la meditación, nos colocamos de pie al lado de la persona, le pedimos que se siente con la espalda recta, las piernas sin cruzar y las manos con las palmas boca abajo sobre los muslos, sugiriéndole que cierre los ojos y se relaje. En ese momento, hacemos una respiración con conciencia de ir a tocar el chakra X para la enfermedad o síntoma que queramos tratar y ponemos nuestra mano en el chakra correspondiente. No tenemos ningún apego al resultado, no ponemos expectativas; esto es muy importante.

Durante los siguientes 5 minutos respiramos normalmente por la nariz, a no ser que nos notemos cansados en cuyo caso podemos hacer un par de respiraciones con conciencia para recuperar nuestra energía. Siempre debemos tener un reloj a la vista, para controlar el tiempo, es muy importante no pasarnos de los 5 minutos pues estaríamos entregando nuestra energía.

Una vez pasado ese tiempo, levantamos la mano del chakra y hacemos una respiración con conciencia de trabajo terminado. De este modo, nos separamos del campo magnético de la otra persona y no nos llevamos nada.

BENEFICIOS Y PROHIBICIONES DE LA ENSEÑANZA EN NIVEL 1

- Hay que meditar dos veces al día mínimo, entre 5-30 minutos
- Si no hacemos los deberes el día anterior no podemos poner las manos y debemos recuperar esa meditación o meditaciones
- Si no meditamos dos días consecutivos, perdemos la capacidad
- Solo se puede recuperar la capacidad dos veces en toda la vida
- Antes de hacer el toque zen tenemos que meditar entre 5 y 10 minutos
- Si hay varios miembros de la familia los unimos en una sola meditación de entre 5 y 10 minutos por persona (hasta un máximo de 30 minutos)
- La meditación para hacer tratamiento tiene una caducidad de 2 horas
- No se puede negar el toque a tu pareja o convivientes
- En el primer nivel no se puede pasar energía a:
 - Familiares con cáncer ni casos psiquiátricos
 - Esquizofrenia, psicóticos y trastornos de psiquiatría
 - VIH, alcoholismo, drogadicción
- No podemos poner la mano si hemos tomado alcohol, hay que esperar dos horas (tanto si hemos tomado nosotros como la persona que necesita tratamiento). Si has tomado un vaso de vino, espera dos horas. Si te has tomado toda la botella, espérate hasta el día siguiente
- Excepción, en emergencias: si es una emergencia y la persona está en medio de un coma etílico, se le puede hacer
- Si tu pareja tiene el segundo nivel de esta técnica tú no le puedes poner la mano, pero sí que le puedes hacer emergencia
- No se debe pasar esta teoría a nadie, puesto que no están activados y darían su energía (podría ser una lección muy dura para ellos)



www.amoryconciencia.org
[@suzannepowellfundacion](https://twitter.com/suzannepowellfundacion)