

Herramientas de sanación propuestas por CANVI-Cartagena

Son herramientas a utilizar que propone CANVI para plasmar en la práctica todo el grandísimo potencial que yace en el interior de todo Ser humano, actuando así de forma activa en su proceso de enfermedad, pudiendo, ayudado por ellas, no solo detener tales procesos, sino invertirlos hacia su total sanación.

Estas herramientas funcionan, atestiguadas y demostradas científicamente hoy en día, y que en la fe en ellas, y en la perseverancia, el interés y el empeño en su práctica diaria, se encuentran las claves de su éxito sanador.

Terapia Psicológica

Terapia con ayuda mejor de un buen terapeuta o persona con capacidad real para ello, donde se evoquen todas las heridas emocionales guardadas, fundamentalmente en el periodo de la niñez o posteriormente, que originaron en su día rabia, rencor, resentimiento, odio, envidia, celos....., se busquen las raíces o las causas de miedos, traumas, baja autoestima....., se evoquen episodios dolorosos de desprecio, de abandono, de humillación, de falta de valoración, de desamor....., o hacia uno mismo de auto reproche, no aceptación, culpabilidad....., para realizar una limpieza emocional de todos ellos y sanarlos.

Resulta muy importante el que las personas sepan que la causa de la mayoría de los cánceres y otras enfermedades es mental-emocional, o dicho con otras palabras psicósomática, y resulta vital para el proceso real y profundo de sanación el descubrir las verdaderas causas de los mismos. Mientras no se detecten esas causas en la psique y se sanen, el enfermo seguirá encadenado a la persona o acontecimiento causante de las desarmonías internas, en ocasiones representan losas pesadísimas que lo aplastan y ahogan emocionalmente, que deprimen su sistema inmunológico, envenenan de sustancias tóxicas su cuerpo y lo enferman.

La alimentación

Este es un aspecto muy importante a tener en cuenta y abordar seriamente una vez detectada la enfermedad, si no se atendía anteriormente, y en general en un sistema de vida en el que un estado saludable es considerado un aspecto prioritario.

Debido a que uno de los procedimientos importantes en la toma de energía para el organismo es a través de la toma de alimentos, es de sentido común entender que cuanto más sanos y saludables sean estos, cuanto menos toxicidad puedan llevar, esa recarga de energía a través de los mismos será mejor y más efectiva, incidiendo directamente no solo en el estado de salud general de la persona, sino en ayudar a recuperarla en caso de enfermedad.

Debido a la complejidad de este asunto vamos solamente a dar unas directrices muy generales de alimentos que son perjudiciales y convendría eliminar de la alimentación urgentemente y alimentos bastante aconsejables por sus propiedades beneficiosas y saludables:

No son aconsejables, ni beneficiosos:

- Las carnes, sobre todo las rojas, por la cantidad de hormonas y piensos artificiales que les proporcionan para criarlos y engordarlos rápidamente, el trato en muchas ocasiones desanimalizado a que les someten en las granjas solo pensadas para la producción masiva y con el menor costo, en los transportes a los puntos de venta y mataderos y en los propios mataderos. Algo más aconsejables pueden ser las carnes blancas de aves, sobre todo si éstas son camperas y alimentadas con piensos naturales.

- El azúcar blanco refinado. Mejor el azúcar moreno o de caña, la miel, la estevia o el sirope de ágave como edulcorantes.
- Las harinas blancas refinadas, la bollería, los dulces. Mejor las harinas y los cereales integrales.
- Los alimentos enlatados que suelen llevar conservantes y saborizantes.
- Los fritos.
- Los refrescos y bebidas gaseosas que contienen excitantes como la cafeína, colorantes y gases como el dióxido de carbono.
- Bebidas alcohólicas.
- Los lácteos sobretodo de vaca (leche, queso, yogures).
- Exceso de alimentos y sobre todo que estos sean ácidos (que produzcan acidez en el organismo).

Si son aconsejables y beneficiosos:

- Las frutas (ojo con las muy dulces en los casos de diabetes). Mejor tomar fuera de las comidas.
- Las verduras, mejor crudas en ensaladas o batidos, o poco cocinadas o hervidas el tiempo justo.
- Las legumbres (garbanzos, lentejas, habichuelas, guisantes.....) como fuente importante de proteínas vegetales.
- Los cereales integrales.
- Los frutos secos (nueces, almendras, cacahuets, anacardos.....), son alimentos muy completos y fuente importante de calorías por lo que se aconseja solo tomar unos pocos.
- Las leches vegetales (soja, avena, almendra, arroz, alpiste.....).
- El gluten, la soja...
- Las semillas (de girasol, de calabaza, de lino, de sésamo...).
- El no comer mucha cantidad, quedándose al final con la sensación de un poco de hambre y ligero y sobre todo que sean alimentos básicos o alcalinos y biológicos.

Importantes los libros: “El equilibrio a través de la alimentación” de la Dra. Olga Cuevas Fernández y “La alimentación anticáncer” de la Dra. Odile Fernández.

Adquisición de hábitos saludables

- No fumar.
- Practicar algún tipo de deporte, o en todo caso andar con cierta rapidez 1 hora mínimo al día.
- No comer en exceso.
- Beber entre 2 y 3 litros de agua mineral al día, preferiblemente fuera de las comidas, para así no diluir mucho los jugos gástricos, así como zumos de frutas o licuados de verduras naturales.
- Practicar de vez en cuando limpiezas o depuraciones de órganos (sobre todo en los cambios estacionales de invierno y primavera).
- Hacer de vez en cuando ayunos, o en todo caso semiayunos de frutas solo.
- Horarios de funcionamiento respetando los ritmos normales de la Naturaleza y manteniendo un orden (horario regular de comidas, horario en el dormir y horas de sueño...).
- No comer viendo la TV, leyendo el periódico o una revista, o estando en exceso distraídos de los alimentos que estamos comiendo y procurando masticarlos bastante en la boca antes de ingerirlos.

La actitud mental positiva

Sabemos hoy en día que nuestros pensamientos crean nuestras emociones y sentimientos, que a su vez afectan a nuestra bioquímica interna, repercutiendo finalmente en nuestro estado de salud. La Ciencia moderna ya ha demostrado que **somos lo que pensamos**, o mejor dicho, **somos lo que creemos**.

Las creencias que nos generan pensamientos negativos y estas emociones contractivas como la ansiedad, la depresión, el miedo, la inquietud, el odio, el rencor, la rabia..., están íntimamente ligadas a una inmunidad vulnerable y en consecuencia con la enfermedad y la infelicidad.

De igual modo, las creencias que nos generan pensamientos positivos y éstos, emociones expansivas como el buen humor, la alegría, la risa, la tranquilidad..., están íntimamente ligadas con respuestas inmunológicas saludables y consecuentemente con el bienestar y la felicidad.

Todos sabemos que ante la vida podemos manifestar dos tipos de actitud mental: pensamiento positivo o pensamiento negativo. Los causantes reales de nuestra felicidad o infelicidad y por ello de cómo nos sentiremos, no son los acontecimientos ni las circunstancias externas, sino la actitud con que afrontemos tales acontecimientos.

Cuantas personas centran su mente en lo que no tienen, en lugar de disfrutar de todo lo que tienen, por ello solo VEN aquello que les falta y es con esa actitud y visión como crean su propia desgracia. Por el contrario, hay personas que teniendo una vida muy modesta, se sienten muy felices ya que enfocan su mente en lo que tienen, siendo conscientes de que hay otros muchos que aún tienen menos. Mantengamos siempre en nuestra mente una actitud positiva ante todo acontecimiento. **Busquemos siempre lo positivo.**

Nos pueden ocurrir circunstancias o acontecimientos que solemos catalogar de “desgracias” en los que encontrar aspectos positivos parece en principio imposible. En esos casos es bueno recordar la siguiente máxima: **“Todas las dificultades, problemas y enfermedades, encierran una lección que debemos aprender. Son oportunidades en la vida para aprender y crecer”.**

Toda situación concreta tiene su lado positivo y es ese lado el que siempre debemos buscar. Mantengamos siempre la firme convicción de que **nada ocurre por casualidad, todo tiene su por qué, todo ocurre por algo. Todo es perfecto y ocurre para bien.**

Otra gran clave de la actitud mental positiva consiste en mantener en todo momento una profunda **actitud de agradecimiento a la vida**: por todo cuanto somos, por todo cuanto tenemos, por todo lo aprendido, por todas las personas que hemos conocido y compartido experiencias, por todo lo vivido,...

Esta actitud de agradecimiento va íntimamente ligada a la actitud de **valoración** de todo ello, y no solo valoración de todo cuanto tenemos y a quienes tenemos, sino también valoración de todas las experiencias vividas que, sin duda, nos han llevado a estar como estamos y donde estamos aquí y ahora.

Las Afirmaciones

Las afirmaciones son frases cuidadosamente elaboradas, emitidas repetidamente, bien de viva voz o mentalmente, o bien por escrito, que persiguen como fin el producir un cambio tanto en nuestra manera de pensar, como de sentir y actuar y con el tiempo, en base a su persistencia, credibilidad e intensidad, cambios en nuestro estado corporal (investigaciones del Dr. Joe Dispenza).

Las afirmaciones funcionan:

Todo pensamiento (depresivo, de felicidad, de irritabilidad...) graba su surco sutil en las células cerebrales fortaleciendo nuestras tendencias, ya sea hacia la enfermedad o hacia el bienestar.

Toda afirmación consciente, practicada con la fuerza suficiente es capaz de **imprimir su “verdad” en la mente subconsciente**, influyendo de forma automática sobre la conciencia.

Si piensas en positivo y emites afirmaciones positivas, tu subconsciente hará caso de ellas.

Reprogramamos nuestro subconsciente con ayuda de las afirmaciones. Más que intentar eliminar un pensamiento (que deriva en una forma de sentirnos y actuar), las afirmaciones siembran otro pensamiento nuevo. Llega un momento en que el antiguo pensamiento ya no salta como resorte ante un estímulo y salta el nuevo elegido. Entonces ocurre en la mente como ocurre con una senda en medio del césped: se borra al no pasar ya por ella o pasar muy poco, mientras hemos abierto una senda nueva al pasar muchas veces por otra ruta. Nuestro trabajo no es pues borrar un camino sino crear otro nuevo. El antiguo desaparecerá solo.

Sólo tú puedes cambiar tu forma de pensar, de sentir y de actuar, ¡y **puedes hacerlo!** Puedes hacerlo porque **tienes un Poder Superior dentro de ti** que te ayudará a liberarte de esas pautas si tú se lo permites.

Técnica para elaborar afirmaciones:

- 1) Piensa en lo que deseas que se haga realidad. **Decláralo en afirmaciones positivas, no negativas.**
- 2) Cuando se trata de superar algo (como el temor, la ira, los malos hábitos, etc.), **la concentración debe fijarse en la cualidad opuesta a la que se desea vencer.** Así para superar el temor debemos cultivar la conciencia del valor, para superar la enfermedad la conciencia de la salud.
- 3) Deben **hacerse en tiempo presente**, nombrarlas como si ya se dan. Así en vez de decir “Sin duda me curaré” diremos “Estoy sano/a y rebosante de energía”. Di siempre “Soy...”, “Tengo...”. Si en un principio nos cuesta ponerle fe a la afirmación o nos crea conflicto, podemos construir una que tenga **forma progresiva**: “Cada día me encuentro mejor”, “me estoy curando”, etc.
- 4) **No deben llevar las palabras “tengo que...” o “debería”.** Nos creamos enormes presiones. En su lugar comencemos a usar **“Elijo...”**. “Elijo sentirme bien”.
- 5) Otras condiciones fundamentales son: el **sentimiento** al expresarlas, la **intensidad de la atención** más la **continuidad y la repetición**. Siente en tu interior lo que dices, porque el sentimiento es lo que realmente le imprime la fuerza y el poder y repite atenta y reiteradamente tus afirmaciones creyendo firmemente en su efecto.
- 6) **No te inquietes por los resultados**, estos habrán de producirse en el momento adecuado. Tanto la ansiedad como la expectación respecto a los resultados debilitan la fuerza de las afirmaciones.
- 7) **Dilas con fe y confianza.**
- 8) **Personaliza siempre tus afirmaciones:** Son muy poderosas las afirmaciones que empiezan con tu nombre, o los pronombres “yo” o “me”: “Yo estoy dispuesto/a a...”, “Yo elijo...”, “Me libero de...”.
Muy poderosas son las afirmaciones del Maestro Saint Germain con la construcción “Yo soy...”. Una es: “Yo soy el equilibrio, Yo soy la armonía, Yo soy la paz, actuando en mi aquí y ahora”.

Algunos ejemplos de afirmaciones:

- **Me amo y me acepto exactamente tal como soy.**
- **Todo lo que necesito viene a mí en el lugar y el momento perfectos.**
- **Estoy sana y rebosante de energía.**
- **Dondequiera que yo voy encuentro prosperidad.**

Para antes, durante y después de un tratamiento oncológico: “Desde mi infinito poder interno ordeno a todas las células sanas de mi cuerpo que queden blindadas a los efectos de esta(quimio, radio, medicación)....., y que esta.....(quimio, radio, medicación)..... sólo afecte a mis células desordenadas, desarmónicas, ordenándolas, armonizándolas, sanándolas y con esto me encuentro mejor y mejor y cada día que pasa mucho mejor”.

Es importante como herramienta visualizar varias veces el DVD: “Tu puedes sanar tu vida” de Louise Hay. Representa un canto al poder de la actitud mental positiva y al poder de las afirmaciones.

La Visualización Curativa

Definición sencilla sobre que es la visualización: **“Es el pensamiento de la mente en imágenes”.**

Es una forma de pensamiento ilógico, al igual que la **intuición** (capaz ésta de traernos una solución inédita a un problema, o de repente un procedimiento nuevo de hacer algo ...), en contraste al pensamiento que desde el siglo XVII, viene siendo más habitual y nos desarrollan en las escuelas, que es el pensamiento lógico.

La Visualización es un trabajo de imaginación. **Visualizar, imaginar o pensar dan el mismo resultado.**

Una imagen mental o forma imaginada posee todas las características de un hecho u objeto de la realidad consciente, siendo la única diferencia que no tiene volumen ni masa, ¡pero **posee energía!**, siendo esa energía que atesoran las imágenes las que podrán estimular procesos de curación.

La Visualización permite tomar parte activa en el cuidado y re establecimiento de la salud propia, tarea que solemos delegar a personas ajenas sin asumir la responsabilidad sobre uno mismo.

Está demostrado que **si la visualización se realiza en estado de relajación**, en estado de ondas alfa cerebrales, **la mente vive mejor la visualización como un hecho real** y así la asume, como que la ha vivido. Para la mente, la vivencia visualizada no es diferente del mundo real, ya que las imágenes estaban tan llenas de significado y de energía como las del mundo real. Por eso es importante dar con las imágenes que tengan significado para uno mismo, que nos lleguen al interior.

El trabajo de visualización suele ir acompañado de cambios fisiológicos fácilmente constatables.

La visualización nos libera de la rueda de Causa-Efecto: Tiene lugar, por así decirlo, por encima del suelo, característica por la que nos eleva (nos saca) del mundo físico, nos hace escapar de las consecuencias físicas.

Normalmente asumimos que si hago tal cosa lo normal es que tenga tal efecto, pero la visualización lo puede mejorar y hasta crear otro efecto distinto. (Supongamos los efectos de la quimioterapia). ¡Es como escapar de la realidad!, en el mundo de ahí arriba (la mente) todo es posible, ¡y encima la mente lo va a crear!

En el mundo ordinario, de la física, todo está predeterminado por leyes, no cabe lo novedoso. Pero el reino humano es distinto, obedece a algo más que a causas y efectos. **Poseemos la capacidad de hacer algo nuevo, de influir en la materia física que forma nuestro cuerpo. Podemos cambiarnos a nosotros mismos.**

En una visualización nos moveremos hacia el mundo donde todo es posible, notaremos que casi siempre está hacia arriba. Nos veremos casi siempre subiendo a un lugar, volando hacia arriba, veremos que la luz viene de arriba,..., siempre hacia arriba o desde arriba. Todas las culturas han relacionado el movimiento hacia arriba con la trascendencia, con la huída de las ataduras.

Claves de la visualización (los grandes milagros de la visualización):

- **Todo es posible en la visualización.** Todo depende de la imaginación y podemos imaginar lo que sea por imposible que parezca en el mundo físico que nos rodea. Rompemos así el mundo de causa-efecto. (No escatimar nada a la hora de echar mano, puede ser todo lo ilógico que queramos).
- **Todo deja huella en nuestro cerebro (mente)**, porque la mente se cree todo lo que imaginamos o visualizamos, por imposible que sea.

Aspectos importantes a tener en cuenta:

- Un aspecto importante al iniciar una visualización curativa es **definir y aclarar nuestra intención:** ¿qué es lo que espero con este ejercicio?

La intención es pues la voluntad dirigida hacia nuestro interior para encontrar nuevos caminos por nosotros mismos que nos conduzcan a una salud y vida mejores.

- En cuanto a **la postura corporal** se aconseja **sentarse con la espalda recta**, reposando las manos sobre los muslos o las ingles, los pies descansando sobre el suelo, no cruzando ni brazos ni piernas. La posición recta de la espina dorsal infunde una sensación consciente en nuestra atención.

- Empezar por dirigir la atención sobre **la respiración**, que **no debe ser forzada**, para enfocar la atención del exterior hacia nuestro interior. Es aconsejable mantener **los ojos cerrados**.

Cuando hayamos alcanzado respirando un estado de sosiego, comenzaremos la visualización, prestando entonces sólo atención a las imágenes y la respiración seguirá su propio curso.

- Se debe hacer un esfuerzo por realizar los ejercicios de visualización con frecuencia, pero **no por alcanzar resultados. Cuanto más impacientes estemos por el restablecimiento, más difícil haremos el proceso de auto curación.**

- El principio de oro de la medicina visualizadora afirma que **MENOS ES MÁS. Cuanto más breve sea la visualización, más poderosa resulta.**

Experimentar una sensación no requiere mucho tiempo. Cuando hayamos experimentado una sensación, la visualización ha hecho su efecto. Lo normal es **de 1 a 5 minutos**. Tendemos a creer que un mayor esfuerzo aporta más resultados, pero no es cierto.

Se recomienda hacer un ejercicio de visualización en ciclos de 21 días y luego 7 días de descanso (Se ha demostrado que se requieren 21 días para interrumpir un hábito).

- Se recomienda que los ejercicios de visualización se realicen **al principio del día**, antes del desayuno y **al anochecer o al final del día**, antes de acostarse.

- **Al terminar** un ejercicio de visualización siempre **deberemos visualizarnos curados, restablecidos de la enfermedad, llenos de energía y felices**. Estar totalmente convencidos de que nuestro poder interior es tan fuerte que lo que visualicemos o imaginemos se va a convertir en realidad.

Las visualizaciones de “la cascada”, “la pirámide curativa”, “operaciones con médicos del Cielo”, “visualizar que te sacas órganos dañados de tu cuerpo y los bañas con aguas curativas o rayos de luz curativos y luego los vuelves a su sitio”,..... funcionan.

La Meditación

El alma individual procedente del Espíritu (Dios), al encarnar queda ligada a un cuerpo físico que actúa como una auténtica prisión corporal, y tanto su conciencia como su energía vital se llegan a identificar tanto con el vehículo físico y sus limitaciones mortales que olvida su auténtica esencia divina e inmortal, su “poder”.

La meditación es la técnica por la cual podemos poco a poco ir consiguiendo unir nuestra alma individual con el Espíritu (Dios), del que procede.

Debemos distinguir entre meditación y concentración.

- **La concentración** es el acto de la mente por el cual tratamos de liberar la atención de las distracciones, para enfocarla con profundidad en cualquier pensamiento o acción que nos interese.

- **La meditación** es una forma especial de concentración por la que tratamos de liberar la atención mental de toda inquietud y enfocarla con profundidad solo en Dios.

Podemos simplificar diciendo que **la meditación es la concentración en Dios**.

“Concentración” significa en primer lugar retirar la atención de los objetos que distraen la mente para luego enfocarla en una sola cosa a la vez, por lo tanto, es necesario conseguir el mayor aislamiento posible del “medio ambiente” que nos rodea.

¿Hacia dónde nos lleva la práctica de la meditación?

La Energía lo inunda todo, lo llena todo, todo es Energía.

El Ser humano toma la Energía ambiental o prana por la zona de la coronilla. Penetra por el bulbo raquídeo, desciende por la médula espinal recorriendo los chakras o centros energéticos situados en el eje cerebrospinal en dirección descendente, recorre los nervios raquídeos que conectan con los órganos de los sentidos y allí nos vemos perdidos, sumergidos en la conciencia material.

A través de la práctica de la meditación, lo que se pretende al aislarnos del exterior y mantenernos inmóviles acallando así los teléfonos de los 5 sentidos y al fijar y mantener la atención mental en el entrecejo o tercer ojo o centro de la Conciencia Crística, es evitar que ese flujo de Energía se disipe hacia el exterior y remonte en sentido ascendente el canal espinal desde su base, pasando por todos los chakras, hasta los centros energéticos superiores situados en el cerebro (6° y 7° chakras) y alcanzar así la “iluminación”, el “contacto con la Divinidad o Inteligencia Primigenia”.

Recordemos que donde se pone la atención mental, allí va la Energía (Tercer ojo).

La meditación es pues la herramienta más importante para alcanzar la unión con la Divinidad o iluminación, la meta final de nuestra andadura, el regreso al Hogar.

Este proceso puede ser más o menos lento o rápido dependiendo entre otros factores del grado de constancia, esfuerzo y determinación en su práctica.

Pasos a llevar a cabo para conseguir una buena meditación:

1º- la ducha antes, siempre que sea posible, sobre todo al comenzar el día. Esta tiene un efecto limpiador y purificador, no solo para el cuerpo sino también para la mente.

2º- Ataviarnos con ropa adecuada: cómoda, sin aperturas, de tejidos lo más naturales posible.

3º- Realizar unos ejercicios físicos tipo estiramientos y flexibilización de articulaciones, tendentes a conseguir desbloquear entumecimientos y rigideces.

4º- Adoptar la postura correcta: La espina dorsal debe estar erguida.

Quienes posean piernas flexibles pueden sentarse a meditar sobre un cojín con las piernas cruzadas en la postura de loto, o de rodillas apoyando los glúteos sobre uno o varios cojines.

Para la mayoría de los occidentales puede resultar más apropiado y cómodo sentarse en una silla de respaldo recto y sin brazos, apoyando los pies completamente en el suelo, manteniendo la espina dorsal erguida, las manos con las palmas abiertas y hacia arriba deben descansar sobre las piernas, en la unión de los muslos con la región abdominal, para evitar que el cuerpo se incline hacia delante.

Es muy importante intentar en lo posible permanecer completamente tranquilos e inmóviles.

Los párpados podrán estar semicerrados o completamente cerrados, a gusto de la persona.

5º- Práctica de la respiración consciente como 1ª técnica de concentración:

Con los ojos cerrados o semicerrados dirige la mirada al ojo espiritual o 3º ojo, a nivel del entrecejo. Desde ese centro de calma y concentración toma conciencia de tu respiración. Observa mentalmente el fluir natural del aliento que entra, se retiene, sale y se retiene, y así sucesivamente.

Evita forzar en modo alguno la entrada y salida del aliento mediante la voluntad.

Practica esta técnica de 5 a 10 minutos mínimo.

La práctica de esta sencilla técnica te aportará gran calma y gradualmente incrementará tu poder de concentración, necesaria para alcanzar progresivamente meditaciones más profundas.

Con la práctica de esta técnica respiratoria se puede observar que la respiración se torna cada vez más lenta y que se calma en forma natural la acción del corazón, los pulmones y el diafragma, lo que se traduce entre otras cosas en menor desgaste energético y con ello en más salud y longevidad.

6º- Otra práctica de respiración consciente con la técnica de “OM” como 2ª técnica de concentración-meditación:

Manteniendo los ojos cerrados o semicerrados y dirigiendo la mirada hacia el entrecejo o zona del ojo espiritual, pronunciar mentalmente “OM” al tiempo que se inhala, sin emitir sonido alguno ni mover la lengua, y “OM” al tiempo que se exhala, y así sucesiva y continuamente. Mantener la concentración tanto en el sonido mental “OM” como en la entrada y salida del aliento.

Practicar esta técnica de “OM” entre otros 5 o 10 minutos mínimo.

7º- Dedicación a la práctica propia de la meditación:

Supone permanecer sentados manteniendo la postura correcta en estado de “quietud”.

En este estado no deben existir pensamientos inquietos, ni siquiera oración. Tan solo permanecer con la atención puesta en el ojo espiritual o centro de Conciencia Crística, disfrutando de esa “quietud”.

8º- Finalmente, cuando el cuerpo y la mente comienzan a inquietarse, después de permanecer en la quietud por tanto tiempo como se pueda, ese es el momento para **practicar la “devoción”**. Háblale a Dios desde el corazón:

- Dile que Le amas, que Le amas,....., que como eres Su hijo Le quieres conocer.....
- Este es un momento idóneo para hablar con Él acerca de cualquier problema que tengas y buscas solución, para hacerle alguna petición recordando las palabras “pedid y recibiréis”, “llamad y se os abrirá”,.....

9º- Terminar con alguna oración devocional.

Algunas consideraciones importantes:

- 1- Intentar destinar una hora fija durante el día para meditar.
Empezar con 10 o 15 minutos en su duración, y con la práctica ir intentando alargarlo.
Lo ideal con el tiempo y el interés, es meditar 2 veces cada día, una temprano en la mañana tras levantarnos y otra al atardecer o por la noche antes de retirarnos a dormir.
- 2- Intentar destinar un lugar fijo para la práctica de la meditación, que sea tranquilo.
Colocar en dicho lugar su incienso, su vela o alguna planta decorativa,.....
- 3- No es aconsejable meditar inmediatamente después de comer. Esperar al menos una hora.
- 4- Mejor meditar mirando al Este, dirección desde la cual fluyen continuamente corrientes solares espirituales sutiles.
- 5- Ser constantes en las meditaciones, no permitiendo que pase un solo día sin hacerlo, aunque en un principio o durante largas etapas sean bastante inquietas y superficiales.

Técnicas bioenergéticas

Técnicas como el **Hata-yoga**, el **Chi Kung**, el **Taichi**..... entre otras, ayudan a conseguir movilizar y re circular el flujo de energía interna por todas las zonas y partes de nuestro cuerpo, ayudando a disolver nudos energéticos si los hubiere, reflejándose consecuentemente en la percepción de una sensación de mayor fluidez interior, ligereza, espabilamiento, paz....., en general bienestar.

La técnica del **Reiki** consiste en posicionarnos mentalmente como un “canal” energético y canalizar a través de nuestro cuerpo la energía ambiental o prana desde el exterior, penetrando por la zona de la coronilla, circulando por el bulbo raquídeo hacia la médula espinal y desde ésta, a través de los nervios raquídeos, hacia los brazos y las manos y por sus palmas y dedos emitirla hacia donde deseemos. Hacia una o varias personas, animales, objetos o lugares cercanos, o bien lejanos. Para la energía no resulta impedimento alguno la distancia. Cuanto mayor sea el compromiso interno por estar embarcados en un proceso serio y constante de crecimiento personal, de más calidad será la canalización de la energía a nuestro través y más profundos los efectos sanadores y de cambio en quienes la reciban.

Nota final

En relación a la elección de terapias para afrontar procesos de enfermedad, CANVI siempre va a respetar la decisión de elección que cada persona tome.

Es lógico, observando la línea ideológica de CANVI, que toda terapia natural en la que se utilice el infinito potencial interno de la persona, que potencie al máximo el inteligentísimo sistema inmunológico que poseemos y que se dirija a descubrir las causas origen de esos procesos de enfermedad y se busquen soluciones, será hacia la que CANVI anime.

CANVI siempre respetará y acogerá a toda persona que elija en su proceso de sanación las terapias que ella decida y tratará de aportarle las herramientas complementarias, ya expuestas anteriormente, para optimizar siempre los resultados de las mismas.