

## La Ancestral Tradición Curativa del “Shaking”

Estamos hechos de energía, y a través de trabajar con la energía podemos transformar nuestras vidas. Cuando agitamos nuestro cuerpo activamente y de forma focalizada, el control mental sobre el cuerpo cede y la bio-energía empieza a agitar nuestro cuerpo. Quien practica el “Shaking”, experimenta calor interior y sudor, movimientos espontáneos, movimientos circulares y risa. De este modo despertamos el fuego sagrado en nuestro interior, quemando nuestros bloqueos y curándonos a un nivel muy profundo. Las respuestas vienen directamente a través de la conexión con nuestra Alma.

## Consejos

*¿Qué debería hacer cuando me siento agotado durante la meditación bio-energética?*

En el momento en que sientes que has alcanzado tus límites, se presenta una oportunidad para experimentar un gran avance, reconociendo cómo la mente intenta convencerte de lo que podemos o no podemos hacer. Este avance no puedes experimentarlo si te rindes cuando has alcanzado tus límites. Es aconsejable continuar agitándote. Es de gran ayuda realizar la meditación cerca de aquellos que están realmente energizados, más que estar cerca de los que dan un paseo durante la práctica. Nuestra energía realmente conecta con la energía de otros. Presta atención a quien es un buen conductor de energía y trata de practicar cerca de él.

*¿Qué debo hacer si siento dolor?*

Primero, trata de sentirte agradecido, mantente positivo, y ¡trata por todos los medios de continuar agitando tu cuerpo! El dolor proviene de la energía que trabaja para disolver los bloqueos... cuando los bloqueos se disuelven, el dolor desaparece. Como principiante en la práctica, sentirás en momentos la tentación de aflojar. Cuando el fuego interior aumenta y empieza a alcanzar los bloqueos, se te va a desafiar. La tentación puede presentarse sugiriéndote empezar más tarde, hacer más pausas, perder el enfoque, o aflojar la intensidad del movimiento en lugar de realmente involucrarse en la práctica.

## Procesos

**Procesando:** Se refiere a los diferentes síntomas de desintoxicación físicos, emocionales o mentales que percibimos cuando la energía empieza a disolver y liberar los bloqueos que están en nuestros cuerpos, órganos y mente.

**Oportunidad:** Los procesos son oportunidades para curar y limpiar bloqueos personales y ancestrales, y fortalecer el poder del Alma sobre la mente. Los procesos pueden considerarse como iniciaciones que prueban tu resolución a crecer y sanarte, desafiando tu voluntad de dejar ir el control mental, y que prueban tu fe en posibilidades mayores. Si se presentan estas pruebas y las recibes de forma abierta y con determinación, sentirás que la experiencia te fortalece enormemente. Todos los procesos, independientemente como sean, finalmente desaparecen si continuas con la práctica.

**Cada uno procesa de forma distinta:** Todos somos diferentes en relación a nuestro cuerpo, retos y destinos y la forma de procesar es única en cada uno de nosotros. Es bueno saber que todos procesamos de forma diferente y que la energía solo nos da los procesos que podemos manejar.

**Apoyo:** Como parte de tu práctica personal en la meditación bio-energética, practícala todos los días como mínimo 30 minutos, manteniéndote focalizado. Si puedes reunirte una vez a la semana con un grupo que la practique, tu energía y curación se acelerará. Recibirás noticias sobre días de introducción a la práctica y sobre retiros.

## Los contactos en diferentes países:

[Australia@ratubagus.com](mailto:Australia@ratubagus.com)

[Belgium@ratubagus.com](mailto:Belgium@ratubagus.com)

[Czech@ratubagus.com](mailto:Czech@ratubagus.com)

[France@ratubagus.com](mailto:France@ratubagus.com)

[Germany@ratubagus.com](mailto:Germany@ratubagus.com)

[Holland@ratubagus.com](mailto:Holland@ratubagus.com)

[Ireland@ratubagus.com](mailto:Ireland@ratubagus.com)

[Israel@ratubagus.com](mailto:Israel@ratubagus.com)

[Italy@ratubagus.com](mailto:Italy@ratubagus.com)

[Newzealand@ratubagus.com](mailto:Newzealand@ratubagus.com)

[Spain@ratubagus.com](mailto:Spain@ratubagus.com)

[Sweden@ratubagus.com](mailto:Sweden@ratubagus.com)

[Switzerland@ratubagus.com](mailto:Switzerland@ratubagus.com)

[UK@ratubagus.com](mailto:UK@ratubagus.com)

[USA@ratubagus.com](mailto:USA@ratubagus.com)

**El Ashram Ratu Bagus en Bali:**

[ashram@ratubagus.com](mailto:ashram@ratubagus.com)

Pide recibir cada mes el boletín al coordinador de tu país o al

[newsletter@ratubagus.com](mailto:newsletter@ratubagus.com)

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



# OM SWASTIASTU RATU BAGUS



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



### Como comenzar a hacer el 'Shaking':

Comenzamos enfocándonos en la foto de Ratu. Conectando con la foto es como un 'espejo mágico'. Nos conecta con nuestra Alma, con quienes realmente somos y responde energéticamente a nuestros deseos más profundos. Estamos de pie, relajados y sentimos la conexión con la Tierra debajo de nosotros y la conexión con lo Divino encima de nosotros. Estando de pie, sentimos nuestra energía interior invitando a nuestro cuerpo que con el movimiento empiece a vibrar y a agitarse. De este modo contactamos con un lugar donde entendemos que TODOS SOMOS UNO. Así, agitándonos juntos, crecemos juntos, y compartimos nuestras experiencias el uno con el otro, para así apoyarnos mutuamente. El objetivo clave de la práctica es conectar con la energía Divina del Alma, y permitirte rendirte a una inteligencia o energía más elevada que te ayuda a librarte de bloqueos y que guía a tu cuerpo y a tu vida con más poder y sabiduría de lo que podría ser capaz tu mente. Practicar 'shaking' es para aumentar y fortalecer tu energía, tu fuego interno. La prueba de que esto está sucediendo es que empiezas a sentir calor y empiezas a sudar. Al principio, aumentar el fuego interno requiere de que te agites energéticamente.

### El Mantra

Mientras nos agitamos, repetimos interiormente un mantra poderoso que nos ayuda a focalizarnos. "OM SWASTIASTU RATU BAGUS", literalmente se traduce como "Bienvenida al Rey Bueno". En este contexto, el Rey Bueno es nuestra Alma y estamos invocando la energía del Alma para disipar la energía de la Mente. En nuestras vidas, la mente ha usurpado la posición del Alma y bloquea el gran potencial interno de curación del Alma, al tratar de tomar las riendas. Con la mente en su posición correcta por debajo del Alma, se revela el gran potencial curativo de nuestro "Maestro Interno" que disuelve los bloqueos, disipando los miedos de la mente que nos afectan en nuestra vida diaria.



### Movimiento y "Spinning"

Cuando la electricidad recorre bien por nuestro cuerpo, nos transformamos en un canal vacío en el que la energía puede realizar su trabajo. Si nos entregamos a ello, permitimos que la energía fluya en nosotros y pueden ocurrir movimientos extáticos y saltos. A veces el cuerpo sigue la fuerza magnética de la Tierra y automáticamente empieza a dar vueltas, lo cual nos abre los chakras y crea una fuerte conexión entre la Tierra y los planetas del entorno. Estos movimientos son provocados por la energía y no por la mente. Hay otras técnicas que pueden ayudarte a entrar en esos movimientos, una vez que circula la energía por el cuerpo.

### Risas Espontáneas

El reír es una de las partes más maravillosas de la práctica del Shaking, con ventajas curativas extraordinarias. Es la risa pura, el Alma riéndose interiormente. No trates de hacer una risa falsa, porque no hay comparación entre la risa del Alma y lo que la mente quiere organizar. Puede tomar su tiempo hasta que la risa espontánea surge, pero siempre está allí esperando a que ocurra. Mantente abierto a ello para que tarde o temprano ocurra y entonces entenderás inmediatamente la diferencia. La medicina de la risa es muy poderosa, abre todos los chakras para una curación muy profunda.

### Oportunidades para el Cambio:

**Ser Receptivo.** Lo que experimentas en el Shaking te invitará a llegar más allá de quien piensas que eres y de lo que se cree convencionalmente posible referente a la curación. No hay oportunidad para aprender si no estás abierto a nuevas visiones y si te agarras fuerte a lo que crees que es la "verdad". "Tu taza puede llenarse cuando está vacía".

**Ser Paciente.** Tu ego y bloqueos se han reforzado durante muchos años y están protegidos por paredes gruesas de defensas que no se disuelven en un día, pero que se disuelven en etapas, con el tiempo. ¡Disfruta de cada paso hacia adelante!

**Ser Agradecido.** Siempre es útil considerar que cada situación es una enseñanza, y estar agradecido por la oportunidad de aprender. Espera a tener momentos muy buenos así como momentos desafiantes. Siente gratitud por esta oportunidad de limpiar bloqueos y curarte, porque no hay curación profunda posible sin el "procesar". Todas las sesiones son igualmente valiosas. En algunas sesiones de "Shaking" te sentirás muy alegre y en otras sesiones te sentirás agotado. Agradece ambas por un igual. Las cosas vienen y van en ondas, pero con el tiempo, si continúas con la meditación, te harás cada vez más fuerte, pase lo que pase.

Trata de sentir con tu cuerpo y no entender con la mente. La mente siempre quiere entender qué está sucediendo para mantenerse en el control. En vez de dedicar tiempo a "evaluar, analizar y juzgar"... focalízate en lo que sientes en tu cuerpo.

**¡Prepárate para obtener éxito!** Cuando empiezas a entrar en procesos, es a menudo el momento en que surgen miedos, en que la mente interfiere, y puedes tener la tentación de tomar una pausa o de parar tu práctica diaria. Paradójicamente, en esos momentos es necesario justamente lo contrario. Si quieres disolver aquellos bloqueos, necesitas continuar con la práctica para posibilitar que la energía continúe limpiando lo que ha empezado a mover.

**Ser Comprometido.** El compromiso es esencial para curarse y transformarse con éxito. Cuanto más comprometido estés, más beneficio obtendrás de la práctica.

**Humor.** ¡Mantén tu sentido del humor y mantente abierto a la risa!