

Meditación

Por César Deús Rousse Walpurgisnash



Índice

Dedicatoria	pag. 3
Introducción	pag. 4
Chakras	pag. 5
Respiración	pag. 7
Control de flujo sanguíneo	pag. 11
Meditando por primera vez	pag. 12
Meditando para abrir los chakras	pag. 14
Finalmente	pag. 17

**Dedicado para:
Kareñth Yosaint Rodríguez Granados**

*Eres una gran amiga y has estado
conmigo desde hace mucho tiempo
sin importar nada, gracias por tu
amistad y tu apoyo en todo este
tiempo, y recuerda:
tu solo dedícate a brillar para que
quienes te rodean se llenen de tu luz... :3*

Introducción

La meditación es una técnica milenaria para serenar la mente y reconectar con los aspectos más íntimos de nuestro ser. Existen multitud de estudios que demuestran sus efectos positivos en la liberación de estrés o la recuperación de los ritmos biológicos.

Existen multitud de técnicas de meditación, la mayoría de ellas provienen de Oriente, meditar es una experiencia de vida, lo que en occidente llamamos conocimiento tácito. El conocimiento tácito, a diferencia del conocimiento explícito no se puede explicar verbalizando o en un documento. Los hechos externos sí se pueden documentar. “El conocimiento tácito solo se adquiere a través de la experiencia personal. La transmisión efectiva del conocimiento tácito requiere un extenso contacto personal y la confianza mutua.” Si deseas profundizar en la meditación, es importante encontrar un buen maestro y dicen que el maestro aparece cuando el alumno está preparado. Una forma sencilla de empezar a meditar es dedicar quince o veinte minutos al día a atender a la respiración.

Siéntate en un lugar cómodo y con los mínimos estímulos posibles. Procura que tu espalda esté recta y observa la respiración tal cual es, sin intentar modificarla. Te darás cuenta de que surgen pensamientos que distraen tu atención de la respiración. Cuando esto suceda, sin intentar apartar el pensamiento, vuelve suavemente la atención a la respiración. Repite este proceso cuantas veces sean necesarias hasta que se cumpla el tiempo.

Esta práctica sencilla alivia el sistema nervioso de las tensiones acumuladas durante el día, y nos pone en contacto con nosotros mismos.

Chakras

Una vez ya se tenga practica con la respiración es necesario conocer los chakras; los *chakras* son centros de energía inmensurable (no medible de ninguna manera) situados en el cuerpo humano.

El cuerpo está lleno de puntos de energía inmensurable pero los puntos por los que fluye la energía hacia los que están en el resto del cuerpo son 7 en los cuales nos basaremos para la meditación.

-El primero de estos chakras, es el chakra de la tierra, este se llama muladhara, este tiene que ver con la supervivencia y se bloquea por causa del miedo, se ubica en la base de la columna.

-El segundo chakra, es el chakra del agua, este se llama swadhisthana tiene que ver con el placer y se ve bloqueado por la culpa, este se encuentra en el sacro (cerca de los genitales).

-El tercer chakra, es el chakra del fuego, se le llama manipura, tiene que ver con la fuerza de voluntad y se bloquea por causa de la vergüenza, se ubica en el estómago.

-El cuarto chakra, es el chakra del aire, se le llama anahata, tiene que ver con el amor y se bloquea por el dolor (no me refiero a un dolor físico), se ubica en medio del pecho al lado del corazón.

-El quinto chakra, es el chakra del sonido, se le llama vishuddah, tiene que ver con la verdad y se bloquea con las mentiras, se encuentra en la garganta.

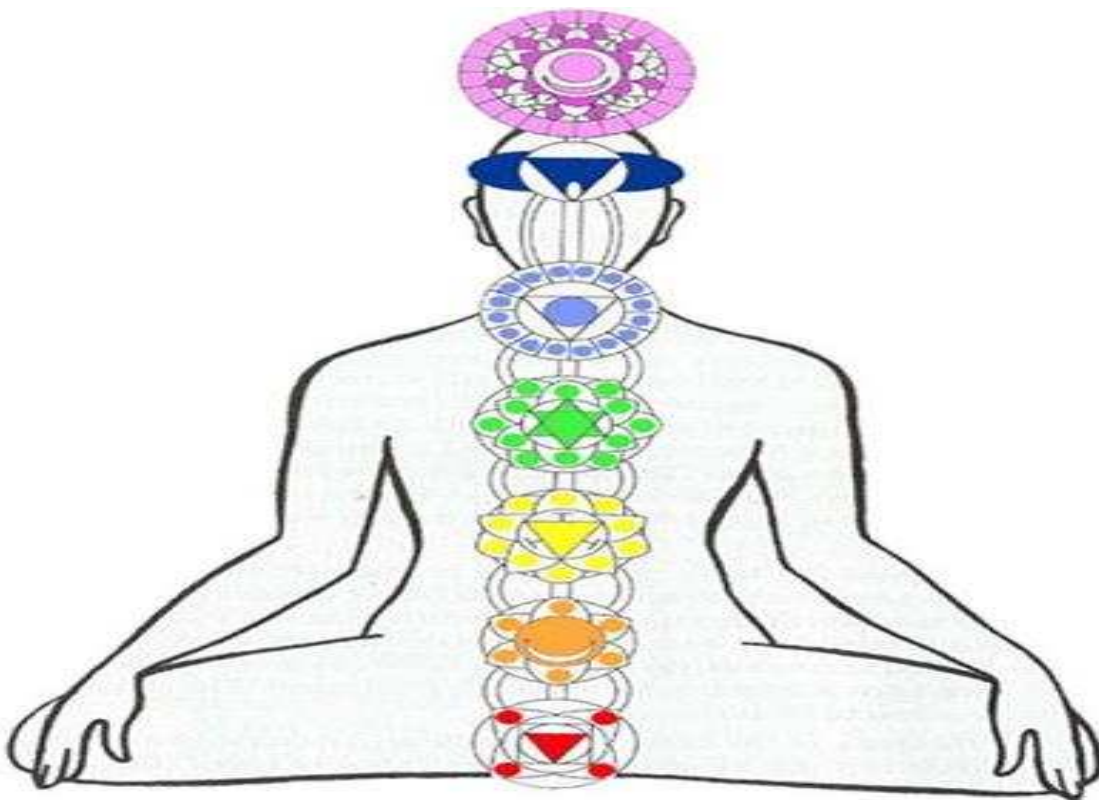
-El sexto chakra, es el chakra de la luz, se le llama ajna, tiene que ver con el discernimiento (el juicio para diferenciar las cosas del bien y mal) y se bloquea con las ilusiones que nos damos a nosotros mismos se encuentra en el centro de la frente.

-El séptimo chakra, es el chakra del pensamiento, se le llama sahasrara, tiene que ver con la unión con la luz interior y la energía cósmica, es bloqueada por los lazos mundanos y por aferrarse a cosas terrenales incluidas otras persona (hay que saber y entender que nada dura para siempre, ni la vida), se encuentra en la corona de la cabeza.

Los colores de los chakras van en el siguiente orden:

-el primer chakra es rojo

- el segundo chakra es naranja
- el tercer chakra es amarillo
- el cuarto chakra es una mezcla de verde con rosa
- el quinto chakra es azul
- el sexto chakra es índigo
- el séptimo chakra es una mezcla de violeta con blanco



Respiración

La Respiración para iniciar en la meditación que yo recomiendo es la meditación “Zen” esta no se puede comparar con ninguna otro tipo de respiración, es muy antigua, en sánscrito se le llama ‘anapanasati’, solamente puede surgir de una postura correcta. Antes de todo se trata de establecer un ritmo lento, fuerte y natural, basado en una expiración suave, larga y profunda.

¿Cómo se practica la Respiración Zen?

El aire se expulsa lentamente y silenciosamente por la nariz, mientras que la presión debido a la expiración, baja con fuerza al vientre. Al final de la expiración, la inspiración se hace naturalmente. Los maestros comparan el aliento zen con el mugir de las vacas o con la expiración de un bebé que grita recién nacido.

La respiración zen desempeña un papel fundamental en la meditación y en todas las acciones de la vida cotidiana, ante todo va dirigida a establecer un ritmo lento, poderoso, natural. Esta respiración esta esencialmente basada en una espiración larga y profunda, al principio de la meditación hay que sentarse en una posición cómoda, al igual que si solo se va a practicar la respiración.

Para comenzar con la respiración hay que inspirar varias veces por la nariz y espirar por la boca. A partir de aquí la respiración debe volverse completamente silenciosa y nasal. Muchos principiantes me preguntan: “¿Debo controlar o forzar mi respiración?” Mi respuesta es siempre: “Sólo se puede controlar aquello que se conoce íntimamente”.

Lo primero que un principiante debe hacer es observar atentamente su respiración y volverse íntimo con ella.

Las zonas más importantes que actúan directamente sobre la respiración son: caja torácica, músculos dorsales, músculos pectorales, diafragma, músculos intercostales y músculos abdominales.

Según el nivel de actuación de estas zonas, podemos decir que existen tres tipos esenciales de respiración:

A- Pulmonar

Es la más superficial de todas. La inspiración predomina sobre la espiración. Es una respiración propia de personas excitadas y excitables. En esta respiración interviene la caja torácica, los músculos pectorales y, muy débilmente, el diafragma.

B- Diafragmática

La espiración se vuelve ya más profunda debido a la presión que los músculos intercostales ejercen sobre la caja torácica, vaciándola un poco más. Esta respiración supone un diafragma flexible, lo cual requiere una cierta relajación de los músculos dorsales. Mi experiencia me ha hecho comprobar que la mayoría de las personas, en la época moderna de las grandes ciudades, llegan con un diafragma rígido que impide una espiración larga y profunda. El primer paso consistiría pues en suavizar la tensión del diafragma.

C- Abdominal

En la respiración abdominal se continúa el oleaje muscular provocado por la presión que la caja torácica ejerce sobre el diafragma, y éste a su vez, sobre los músculos abdominales. Esta respiración supone un gran vaciado de los pulmones y por lo tanto una mayor cantidad de aire nuevo al inspirar.

En esta inspiración, la espiración es más larga y potente que la inspiración. El oleaje muscular puede ser prolongado hasta el bajo vientre, hasta el llamado **HARA o KIKAITANDEM** (océano de energía) en japonés el cual se encuentra a una distancia de 3 dedos de la mano debajo del ombligo.

Esta última es la respiración propia de la meditación, hacia ella debemos tender. Pero hay que tener cuidado. Muchos practicantes se equivocan en este punto, ya que intentan forzar una espiración larga y potente sin comprender antes el mecanismo completo de la respiración.

Si, por ejemplo, el diafragma está contraído e intentamos presionar en los abdominales, esto provocará un gran conflicto interno en el cuerpo y en la conciencia, ya que el oleaje muscular ha quedado interrumpido en el diafragma y sin embargo se presiona en los abdominales. Es mejor seguir íntimamente el recorrido de este oleaje y no obstaculizarlo ni querer ir más deprisa de lo que marca su ritmo natural. Sea como sea, la respiración es un asunto delicado que requiere consejos directos de un maestro.

En líneas generales, tras la espiración viene naturalmente la inspiración. Con la práctica podemos concentrarnos en desarrollar una espiración cada vez más larga

y profunda. Esta espiración desarrolla una gran energía en la cintura, en los riñones y en la cadera.

El Aire contiene la Energía

Recibimos esta energía a través de nuestros pulmones y de cada una de nuestras células. Es muy importante, pues, saber respirar. Ordinariamente respiramos 15 ó 20 veces por minuto, de una manera superficial puesto que solo utilizamos una parte de nuestra capacidad pulmonar. Una respiración profunda y completa no se efectúa solamente a nivel de la caja torácica, como hemos visto, sino que debe apoyarse también en el abdomen.

Gracias a la práctica de la meditación con una postura corporal justa, esta respiración se vuelve poco a poco habitual en nuestra vida cotidiana e incluso durante el sueño. Esta respiración Zen aumenta nuestra energía vital.

Sentados al meditar

Debe buscarse una posición cómoda, en la que no se estén forzando de más los músculos, incluso en lugar de sentarse si se desea se puede estar acostados.

Dejamos que las imágenes, los pensamientos, las construcciones mentales, que surgen del inconsciente, pasen como nubes por el cielo – sin oponerse ni agarrarse a ellos. Como los reflejos en un espejo, las emanaciones del subconsciente pasan y pasan otra vez y terminan por desvanecerse, de forma que se logra lo que se conoce como poner la mente en blanco, no se trata de forzar en no pensar en nada, más bien es dejar pasar los pensamientos que estos fluyan hasta que terminen desvaneciéndose por sí mismos, en un principio esto puede ser tardado, pero con constancia se hará más fácil, y así llegamos al inconsciente profundo, sin pensamiento, más allá de todos los pensamientos (conocido en Japón como hishiryo), verdadera pureza.

Esa actitud de espíritu surge naturalmente de una concentración profunda en la postura y la respiración, y permite así controlar la actividad mental, resultando una mejora en la circulación cerebral.

En efecto el córtex (sede del pensamiento consciente) descansa durante la meditación, mientras que la sangre fluye hacia las capas más profundas del cerebro, las cuales se despiertan de un estado de somnolencia, ya que están mejor irrigadas. Su actividad da la impresión de bienestar, serenidad, calma, liberando totalmente al estar despierto, las ondas cerebrales del sueño profundo ‘alfa’ y ‘theta’

TIPOS DE ONDAS CEREBRALES

TIPO DE ONDA y voltajes	FRECUENCIA	SITUACION MENTAL RELATIVA A LA QUE CORRESPONDE
DELTA 10-50 micro voltios	0,2 a 3,5 Hz	Estado hipnótico, hemisferio <u>cerebral</u> derecho en plena actividad, sueño profundo, meditación
THETA 50-100 micro voltios	3,5 a 7,5 Hz	Estado de vigilia, equilibrio entre los hemisferios izquierdo y derecho, plenitud, armonía,
ALFA 100-150 micro voltios	7,5 a 13 Hz	Relajación, tranquilidad, creatividad inicio de actividad plena del hemisferio izquierdo y desconexión del hemisferio derecho.
BETA 150-200 micro voltios	13 a 28 Hz	Estado de alerta máxima, vigilante, miedo, es la situación normal cuando estamos despiertos, conduciendo, o trabajando en donde estamos en estado de alerta, ansiedad.
RAM-ALTA +200 micro voltios	+ de 28 Hz	estado de stress y confusión.

Las ondas enviadas por estas máquinas de la mente armonizan su ritmo con las de nuestro propio cerebro, según han mostrado estudios con electroencefalograma. Ello permite producir a voluntad los estados mentales característicos de las diversas ondas cerebrales. En el océano sobre en el que se asienta nuestra conciencia se alzan cuatro tipos de ondas, que se distinguen según su margen de frecuencia.

DESCRIPCIÓN DETALLADA

ONDAS BETHA: Originan un campo electromagnético con una frecuencia comprendida entre 13 y 30 Hz (vibraciones por segundo). Se registran cuando la persona se encuentra despierta y en plena actividad mental. Los sentidos se hallan volcados hacia el exterior, de manera que la irritación, inquietud y temores repentinos pueden acompañar este estado.

ONDAS ALFA: Tienen una frecuencia de 8 –12 Hz y están asociadas con estados de relajación. Se registran especialmente momentos antes de dormirse. Sus efectos característicos son: relajación agradable, pensamientos tranquilos y despreocupados, optimismo y un sentimiento de integración de cuerpo y mente.

ONDAS THETA: Con una frecuencia de 4-7 hz., se producen durante el sueño (o en meditación profunda, entrenamiento autógeno, yoga...), mientras actúan las formaciones del subconsciente. Las características de este estado son: memoria plástica, mayor capacidad de aprendizaje, fantasía, imaginación e inspiración creativa.

ONDAS DELTA: Con una frecuencia de 1-3 Hz, surgen principalmente en el sueño profundo y muy raras veces se pueden experimentar estando despierto. Sus estados psicicos correspondientes son el dormir sin sueños, el trance y la hipnosis profunda. Las ondas delta resultan de gran importancia en los procesos curativos y en el fortalecimiento del sistema inmunitario.

Control del flujo sanguíneo

Ya que sabemos cómo respirar durante la meditación hay que pasar a otro nivel, esta técnica fue desarrollada por el mismo autor de este libro como base para abrir el tercer ojo, pero en cambio lo que logro fue una actividad mayor en las células.

Como ya se mencionó anteriormente el aire lleva energía, pero no hablo solo de una energía mística o la energía del universo si no de una energía más mecánica, el aire contiene oxígeno, el oxígeno provoca expansión en los músculos y estos al expandirse nos dan velocidad, fuerza y resistencia en nuestras actividades cotidianas además de que el oxígeno ayuda al tener una mejor memoria y a resolver problemas con mayor efectividad, pero también el oxígeno ayuda a la creación del trifosfato de adenosina el cual es la energía necesaria para que las células cumplan con su trabajo (como la contracción muscular, la digestión, la transmisión nerviosa, la secreción de las glándulas, la fabricación de nuevos tejidos, etc.), y ¿qué es lo que transporta el oxígeno de los pulmones al resto del cuerpo? es la sangre.

Antes de comenzar con esta práctica deben de saber que es recomendable una buena hidratación constante, una buena alimentación y de preferencia que no se fume (el cuerpo es el templo del alma y debe cuidarse con gran cautela), esto lo digo para facilitar el flujo de sangre, para comenzar es necesario que se corra o se haga algo de ejercicio o alguna actividad que se requiera esfuerzo durante unos 15 minutos para poder sentir los latidos del corazón con mayor facilidad, una vez hecho esto se debe concentrar en los latidos del corazón sin llevarse las manos al pecho, solo sentir como late este en su lugar y el ritmo que tiene, a continuación debe concentrar sus latidos del corazón pero que estos se sientan en su mano izquierda (para esto solo hay que poner atención en la mano y sentir los latidos que ya estaban ahí), puede pedírsele a alguien que toque suavemente la mano en que se está concentrando y preguntarle si siente los latidos, una vez lográndolo es necesario que lo haga con la otra mano, después con uno de los pies, luego el otro, el estómago la cabeza, la pierna, el brazo y con las demás partes del cuerpo, luego con dos parte, ejemplos seria las dos manos o una mano y una pierna. Es necesario que estos ejercicios se hagan constantemente para que los latidos se sientan con mayor fuerza en los puntos enfocados.

Este ejercicio sirve para que las células cumplan mejor sus funciones, si alguna parte del cuerpo te duele o sientes molestias se puede realizar este ejercicio para disminuir el malestar, también es muy útil para canalizar la energía en distintos puntos durante la meditación e incluso es útil en actividades que requieran gran esfuerzo físico o mental, sabiendo aplicar el flujo de sangre al área necesaria.

Meditando por primera vez

Aquí está el primer ejercicio presentado en este libro para meditar, de preferencia pedirle a alguien que te lo lea mientras tú te concentras en las palabras que te van diciendo, sin más comencemos.

Encuentra tu postura correcta, la espalda derecha, los ojos cerrados y pon tu atención en la respiración profunda, suave y uniforme... de abajo a arriba, para soltar, sigue el curso, recréate en observar y sentir como tus tensiones también salen con el aire que exhalas... inhalas energía de lucidez y paz que abre tu mente a la intuición y a la belleza, exhalas preocupaciones y tensiones antiguas... a medida que respiras las tensiones acumuladas en tu cuerpo se disuelven más y más, sientes serenidad en tu entrecejo, tu mandíbula se afloja, los músculos de tus labios se ablandan, tus manos descansan, sueltan, tu estomago flexible... y ahora pon tu atención en el cuero cabelludo, siente ese cosquilleo sutil en lo alto de tu cabeza, y ahora siente como percibes sobre la misma una sensación radiante, reconoce la fuente de esa energía luminosa, imagina un manantial de luz dorada que irradia paz y armonía, ahora sientes como abres tu aura y sientes como esa esfera radiante empieza a descender y penetrar poco a poco en el interior de tu cabeza, sientes en su lento descenso como tu cerebro se armoniza, sus circuitos y avenidas neuronales sientes que se abren, fluyen, sientes tus cuerpos sutiles en un nuevo equilibrio, experimentas una sensación agradable de orden y lucidez, sientes paz, acompañada de una sensación de regeneración celular, la pequeña y radiante esfera sigue descendiendo poco a poco hacia el centro de tu pecho, sientes como tu pulso cardiaco como copa dorada se abre para recibirla, poco a poco la radiante esfera penetra en el interior de tu pecho, en lo más profundo, siente la calidez y bienaventuranza que irradia tu centro cardiaco, energía que resuena en todo tu cuerpo, en el corazón a su vez de tus billones y billones de células autoconscientes, todo tu cuerpo irradia energía de amor y lucidez... ahora sientes como tu pecho se ensancha y la energía que este emite abarca toda la habitación en que te encuentras, sientes la expansión, tu corazón sigue expandiéndose, siente como emite más y más energía de amor y lucidez, ahora es todo el edificio el que está lleno de luz, una luminosidad penetrante y sutil que abarca pisos, habitaciones, personas, tu energía positiva es para todos como una briza cálida de esperanza y bienestar, una verdadera ráfaga de paz eh inspiración que se detiene ahí donde ay un punto de dolor eh inquietud, sientes como tu pecho se expande más y más, sigues sintiendo la sonrisa continua de tu corazón y tu pecho crece más y más, sientes como te expandes, ahora la luminosidad alcanza toda la ciudad, edificios enteros, calles, parques niños, ancianos, hombres y mujeres son suavemente acariciados por esta energía

sonriente que emana de tu corazón tan solo con permitirlo, siente como tu corazón sonríe y se expande más y más... ahora la esfera de energía abarca toda la nación, pueblos, montañas y valles, rocas, animales y plantas, se ven rozados por ese mensaje de armonía y esperanza, siente toda su geografía en tu corazón sonriente y expansible, tu pecho sigue irradiando más y más y ahora engloba todo el continente, países, fronteras, diversidades culturales, todos están dentro de tu corazón unidos por una luminosidad armoniosa y serena que atenúa la incertidumbre, calma el dolor y siembra la esperanza, sientes como en cada exhalación el continente sonríe en tu corazón expandido... tu pecho sigue irradiando más y más y ahora es el planeta el que se ve inmerso en una esfera de luz que brota de tu corazón, razas y fronteras, mares, montañas y valles unidos en un clamor sutil de unidad y fraternidad, el planeta en tu corazón sonríe en cada exhalación de aire que realizas... sientes como tu pecho se expande más y más, puedes ver y sentir como una onda radiante se expande veloz hacia el sistema solar, todos los planetas en el espacio de tu corazón expandido, tu corazón se abre más y más en una onda de verdad, bondad y belleza, ahora tu corazón alcanza la galaxia en sus giros macro cósmicos, galaxias suspendidas en el espacio como gigantescas espirales de miles de millones de estrellas perfectamente ordenadas en esa danza de las esferas, tu corazón reverbera expansión y amor sin límites, mientras la ola radiante de tu corazón se aleja en océanos de totalidad y conciencia, tu verdadera identidad, amor y totalidad consiente, observación pura, lo que no ha nacido y nunca morirá... sientes la danza infinita de creación en lo más íntimo de tu ser, el todo, lentamente ve abriendo los ojos mientras sientes como toda la pesadez a desaparecido de tu cuerpo y te sientes más liviano, más tranquilo.

Meditación para abrir los chakras

Con esta meditación trataremos de alcanzar el estado de bienestar y tranquilidad que necesitamos.

Adoptamos una postura cómoda, sentados, y con la espalda recta, hombros relajados y los pies bien anclados en el suelo, de este modo sentiremos la conexión directa con la tierra, de la cual absorberemos energía, cerramos los ojos y aemos 3 respiraciones profundas, inspiramos suavemente y expiramos soltando todo el aire contenido en nuestros pulmones, inspiramos y expiramos, vamos a ir relajando cada musculo de nuestro cuerpo, liberando todas las tenciones acumuladas durante el día, inspiramos de nuevo y al expirar dejaremos ir cualquier tipo de tensión, ahora las plantas de nuestros pies bien apoyadas en el suelo, sentimos como nacen unas raíces que parten hacia el centro de la tierra, cada vez que espiramos por la nariz y exhalamos por la boca imaginamos que nuestras tensiones, problemas, situaciones estancadas van a ir saliendo de nuestro cuerpo por estas raíces, van al centro de la tierra, ahí serán recicladas, cuando inspiremos vamos a visualizar como extraemos energía, la energía de esta tierra, una energía muy poderosa, reparadora, nutritiva, que nos va a dar fuerza y vitalidad y al espirar seguiremos liberando temores, bloqueos, preocupaciones, situaciones estancadas, vemos cómo se van, como parten al centro de la tierra por esas raíces, seguimos respirando y concentrándonos en esta respiración, ahora al inspirar vamos a acumular la energía recibida por la tierra en el primer chakra, podemos ver como en la base de nuestra espina dorsal, justo debajo de nosotros flota una esfera de cristal rojo, empieza a girar, la miramos la observamos, puede que tenga manchas de color rojo oscuro, si es así imaginemos una luz blanca en el centro de la esfera que se expande hasta convertirse en una esfera de color rojo brillante, sentimos su poder, su luz, nos hace sentir seguros, poco a poco sentimos como se reactiva el chakra de la espina dorsal, sentimos que el chakra ahí ya se ha abierto, continuamos con la respiración y al inspirar observamos como la energía poderosa de la tierra va ascendiendo hasta llegar a los genitales, la esfera que sigue girando cambia de color, se convierte en una esfera de cristal de color anaranjado, la miramos bien, vemos como brilla, esa esfera de color anaranjado cristalino brillante que gira cada vez más de prisa, la notamos, la sentimos, visualizamos como se va abriendo poco a poco este chakra, dejando fluir las emociones la pasión, el placer, su luz nos hace sentirnos capaces de dar y recibir, de desear eh imaginar, sentimos como fluye la energía sin ningún tipo de impedimento, sentimos su magnetismo, respiramos profundamente y visualizamos como asciende esa poderosa energía de la tierra hacía en tercer chakra, la esfera se sitúa en el estómago, observamos como flota sin dejar de girar convirtiéndose en una esfera de color amarillo, lo observamos, puede que tenga manchas, de ser

así imaginamos la luz blanca en el centro de la esfera, la cual empieza a expandirse hasta convertirse en una esfera de color amarillo brillante, respiramos profunda y lentamente, ahora observamos como la esfera con un color amarillo al girar cada vez mas rápido nos transmite fuerza, poder, autocontrol, voluntad para cambiar lo que no nos gusta, irradiamos confianza, capacidad para conseguir lo que deseamos, mientras se van alejando los sentimientos negativos de nosotros y como somos alimentados de sentimientos positivos, mientras la esfera brilla de un color aún más vivo, impulsamos esta luz, esta esfera radiante hasta el centro del pecho al lado del corazón, donde cambia de color a una mezcla de verde y rosa que gira cada vez más rápido, respiramos profunda y lentamente, la luz de la esfera se expande llena nuestro pecho, nuestros pulmones, sentimos como al girar llena nuestro corazón de calor, de amor, somos capaces de perdonar, de sentir compasión, cogemos aire y al inspirar seguimos el recorrido de la esfera a la garganta, sentimos como fluye suavemente la energía sin ningún tipo de problema, la esfera se transforma en azul, sin manchas, si el azul es oscuro significa que este chakra está bloqueado, por lo que volvemos a imaginar la luz blanca que se expande hasta que sea un azul brillante, observamos el movimiento circular, como va cada vez más rápido, fluyen las palabras, fluyen pensamientos bajo la luz, pensamientos bloqueados, sentimos el poder de la comunicación, de la creatividad, la honestidad, la amabilidad, nota como fluyen, toda esta energía concentrada en la garganta nos libera de angustias, temores, palabras vacías, es ahora cuando sabemos quiénes somos y hacia donde nos dirigimos, sin vacilaciones, no tenemos dudas, la esfera gira a gran velocidad y sigue subiendo hasta la frente tornándose de color índigo, un índigo muy brillante, respiramos la energía de la tierra con una respiración profunda y espiramos lentamente, al inspirar esa luz brillante que desprende la esfera ilumina la razón, nos proporciona intuición, imaginación, la percepción más allá del mundo físico, sentimos su plenitud y al expirar todas nuestras dudas se disipan, dando paso a la claridad, ya no solo brilla la esfera, brillamos nosotros, brilla nuestro ser más profundo, con esta meditación poderosa, limpiadora y purificadora que nos libra de los pensamientos negativos o destructivos, impulsamos la esfera a la cima de la cabeza, en la coronilla, girando a gran velocidad y desprendiendo una luz de color violeta mezclado con blanco, nos hace sentir equilibrados, llenos de amor, llenos de sabiduría, sentimos una gran conexión entre nuestra mente y la energía purificadora de nuestro espíritu, sentimos esa plenitud, esa perfección que nos embarga, abrazamos a nuestro yo interior y nos sentimos bien de ser quien somos, ahora una vez reactivados todos nuestros chakras tomamos conciencia de nuestra respiración, vamos a respirar 5 veces profundamente y en la medida que nos sea posible vamos a ir recobrando la conciencia del lugar en el que estamos, tomarnos nuestro tiempo, poco a poco con cada respiración vamos a ir moviendo nuestros músculos suavemente, primero nuestras piernas, luego nuestros brazos

y por ultimo cuando estemos preparados abriremos nuestros ojos sintiéndonos recargados de energía y de vitalidad.

Finalmente

Para acabar recuerden que en la ausencia de la luz la oscuridad prevalece

Para dudas o aclaraciones les dejo mi facebook

<https://www.facebook.com/cesardeus.roussewalpurgisnash.1>