

EJERCICIOS DE MEDITACIÓN



“DESPEJAMIENTO DEL AURA, COENXIÓN A LA TIERRA Y AL SOL CENTRAL DE LA GALAXIA”

Los tres principios evolutivos:

- ♦ Nuestro objetivo aquí en la tierra es evolucionar física, emocional, mental y espiritualmente.
- ♦ Todo ser humano es esencia divina compuesta de luz y amor cuya naturaleza es la bondad.
- ♦ El libre albedrío es un derecho universal absoluto; la impecabilidad exige al YO que entregue su libre albedrío a la voluntad divina con fe y confianza.
- ♦ Las siete pautas kármicas del círculo solar que han mantenido atrapados a la humanidad desde que empezó la colonización de este sistema solar son:
 - ♦ Arrogancia.
 - ♦ Adicción.
 - ♦ Prejuicio.
 - ♦ Odio.
 - ♦ Violencia.
 - ♦ Sentimientos de víctima.
 - ♦ Vergüenza.

Despejamiento del Aura:

- ♦ Ajusta tu aura para que rellene un radio de unos 60 a 90 cm en forma de huevo. Utiliza la respiración, la visión y una intención despejada. Al principio pueden resultarte útiles las manos para abarcar físicamente el espacio alrededor del cuerpo y tirar o empujar el aura cuanto desees. Para la mayoría, ajustar el aura significa retraerla y definir los contornos.
- ♦ Observa cualquier cambio de sentimientos, sensaciones físicas y conciencia que traiga el ajuste del campo energético a tu alrededor.

- ♦ Ahora visualiza una lluvia de luz líquida de oro que cae y atraviesa el aura. Deja que la primera vez caiga de 2 a 5 minutos por lo menos.
- ♦ Después visualiza un fuego gigante color violeta del tamaño del aura. Extiéndelo por toda el aura, también bajo los pies. No destruirá nada, la llama violeta simplemente transmuta las energías de baja frecuencia en energías de mayor frecuencia.
- ♦ Elimina el fuego violeta y atrae la luz blanca, genera una forma ovoide y abre los ojos.

Conexión a la Tierra:

La técnica usada para conectarse a la tierra es la siguiente:

- ♦ Siéntate en una silla cómoda con la espalda relativamente derecha, los pies en el suelo sin cruzar ni pies ni manos y los ojos cerrados.
- ♦ Mediante la respiración atrae la mayor intensidad posible de tu presencia consciente hacia el centro de la cabeza.
- ♦ Realiza un par de respiraciones profundas. Fíjate hasta qué punto se expande el cuerpo al respirar, ¿qué zonas no se expanden?
- ♦ Expande conscientemente más partes de tu cuerpo con la respiración hasta que inhales profundamente sin tensión ni incomodidad. Hazlo de dos a cuatro veces hasta que te sientas más vivo y presente en tu cuerpo.
- ♦ Siente los pies en el suelo. Utiliza la respiración hasta que los pies parezcan vivos.
 - Hombres: fija la conciencia en el primer chakra
 - Mujeres: fija la conciencia en el segundo chakra
- ♦ Visualiza un cambio de color en el cordón. Contempla el espectro completo de colores y varía los tonos y texturas de cada color. Mantén lo suficiente cada color notando el efecto sobre ti mismo en cada cambio. Explora todos los colores que se te ocurran además de los que se presentan aquí.
- ♦ Empieza con los azules; cambia el color del cordón a azul pálido, luego azul intenso, azul marino, azul verdoso y azul cobalto.
- ♦ Experimenta con los verdes: verde pastel, verde esmeralda, verde selva, verde oliva

- ♦ Después, visualiza los amarillos: amarillo pastel, amarillo brillante, amarillo dorado y amarillo mostaza.
- ♦ Visualiza los rojos: rojo clavel, rojo vivo, rojo sangre, y rojo oxido.
- ♦ Ahora los violetas: azul lavanda, azul real, azul uva y azul violeta.
- ♦ Luego intenta los blancos: blanco puro, blanco con destellos de luz, nacarado o perla, y crema.
- ♦ Finalmente, los metálicos: plateado metálico, dorado metálico, cobre, platino y finalmente mezcla de plata y oro.
- ♦ Cuando termines de recorrer los colores, decide cuál quieres ahora. Elimina el primer cordón tirando de él hacia abajo y dejándolo caer hacia tierra. Ahora proporcióname un nuevo cordón del color elegido y envíalo al centro de la Tierra.

Abre los ojos.

Conexión al sol central de la galaxia:

- ♦ Visualiza un sol dorado a unos cincuenta cm por encima de la cabeza. Míralo cómo brilla radiante.
- ♦ Dirige un rayo o corriente de luz solar hacia el chakra de la coronilla, situado en el centro de la parte superior de la cabeza. Primero una corriente muy pequeña como un hilo. Así descenderá fácilmente por el canal sin atascarse en caso de que éste estuviera bloqueado.
- ♦ Lleva la pequeña corriente de luz solar al interior de la cabeza mediante la respiración, la visualización y la intención. Dirígela hacia la parte posterior de la columna, hacia la medula espinal en la base del cráneo. Ve despacio.
- ♦ Continúa dirigiendo el flujo de luz dorada todavía descendiendo lentamente por la parte posterior de la columna hasta el primer chakra situado en su base.
- ♦ Permite que un 10 % de la energía descienda por el cordón de conexión llevándose cualquier energía bloqueada, como un desatascador cósmico.

- ♦ Dirige lentamente el 90% restante de la luz solar dorada en sentido ascendente por la parte delantera de la columna.
- ♦ Cuando la luz alcance el chakra de la garganta situado en el centro, divídelo en tres partes iguales, luego haz que dos partes descendan por los brazos y salgan por las palmas de las manos y que la tercera parte ascienda saliendo a través del chakra de la coronilla.
- ♦ Visualiza como pasa a través del chakra por encima de tu cabeza y regresa al sol central
- ♦ Al mismo tiempo que mantienes el flujo de energía cósmica en automático lleva tu conciencia hacia las plantas de los pies. Saluda solemnemente a Gaia, la Madre Tierra, dándole las gracias por todo lo que nos proporciona: comida, refugio, agua para beber, flores y árboles que embellecen, la creación del aire que respiramos y todo lo que nos sirve para sustentar y mejorar la vida física, así como para alimentar el espíritu.
- ♦ A partir de aquí invoca a tu Yo superior, guías espirituales de luz y a quien más gustes invitar para que te apoye en tu meditación.

Cuando termines agradece a tus guías y abre los ojos





NOTAS



NOTAS
