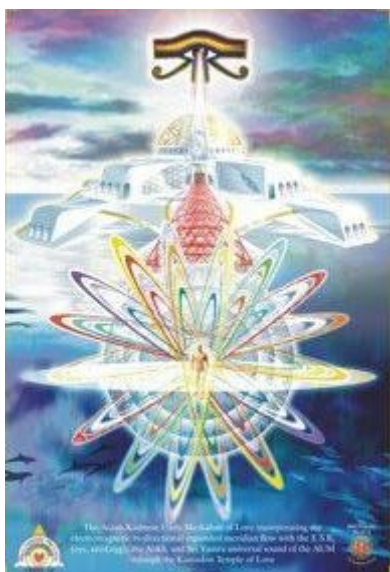


Los 33 Chakras, por Qala Serenia



Chakra Estrella de la Tierra

Este chakra, uno de los 12 más grandes dentro del cuerpo energético, puede hallarse a 15 centímetros (6 pulgadas) por debajo de vuestros pies en la tierra. Es este chakra el que comienza a anclar y conectar la columna al núcleo de la Tierra.

Chakra de la Presencia de Dios

También conocido como el Portal del Delfín, este chakra se halla a 5 centímetros (2 pulgadas) debajo de vuestros pies. Este chakra tiene una interacción directa con la tonicidad y los talones de cada pie. Puede verse como una brillante luz arcoíris que reposa entre los talones.

Chakra de la Presencia Universal

Este chakra puede verse como una luz brillante blanca diamantina cuando es activado a su verdad. Puede hallarse entre los tobillos y es conocido como el chakra Puente (*de empalme*) entre los tobillos.

Chakra de la Presencia Galáctica

Este chakra aparece como una brillante esfera de luz dorada y plateada cuando es activado a su verdad. Puede hallarse a 5 centímetros (2 pulgadas) por sobre los tobillos.

Chakra de la Presencia Planetaria Crística

Este chakra coordina el anclaje del cuerpo de vuestra Presencia Planetaria Crística, también conocido como el Cuerpo de la Presencia YO SOY. Puede hallarse entre las pantorrillas, a medio camino entre las rodillas y los tobillos. A menudo también aparece

como una luz brillante blanco-dorada cuando es activado a su verdad.

Portal de la Tierra

El núcleo centro de este chakra puede hallarse en diferentes lugares para seres diferentes, ya que el núcleo del chakra se mueve a través del cuerpo, dependiendo del propósito que esté ofreciendo en algún momento en particular. Con frecuencia aparece como un diamante violeta esmeralda de luz brillante cuando es activado.

Chakra de enlace

Este chakra, uno de los 12 más grandes dentro del cuerpo energético, puede hallarse entre las rodillas y se le conoce también como el Chakra Puente (*o de Empalme*). A menudo aparece como una brillante pirámide arcoíris cuando es activado a su verdad.

Chakra Raíz

También uno de los 12 mayores chakras dentro del cuerpo energético, es un chakra esférico que aparenta tener 4 conos primarios que se extienden al frente, atrás, debajo y encima del coxis. El portal multidimensional dentro de este chakra está a 5 centímetros (2 pulgadas) por debajo de los genitales, en medio de los muslos. Es el chakra base de los cuerpos físico, emocional, mental y espiritual y es el chakra de la manifestación del cuerpo de luz multidimensional. Este chakra es un actor importante en la creación de vuestra realidad y si no es abierto, depurado, activado y alineado, los diseños que descienden desde el chakra sacro para manifestarse en la forma en vuestra vida no pueden entrar a este chakra y por lo tanto la verdadera forma que desean manifestar no se crea en vuestra vida. Es un chakra del rayo rojo que ancla todo a través del cuerpo físico al plano de la Tierra. Con frecuencia aparenta una flor dorada de 22 pétalos cuando se le activa a su verdad.

Chakra Sacro

Conocido como el chakra sexual, es uno de los 12 chakras más grandes. Es el chakra sexual de los cuerpos físico, emocional, mental y espiritual y es el chakra que coordina las energías de la Femenina Divina para empalmar todos los chakras que están más abajo del chakra del plexo solar. Un importante actor en vuestra sexualidad, sensualidad y relaciones físicas y emocionales. Si no es abierto, depurado, activado y alineado, los diseños de la creación no pueden recibirse en 'el huevo de los 7 cuerpos' desde vuestros

cuerpos de luz superiores. Este chakra comienza a activarse y regenerarse a través de la conexión con el agua. Con frecuencia aparenta una flor plateada de 22 pétalos cuando es activado.

Punto Hara de la Consciencia

También conocido como el chakra del ombligo o el chakra de la estrella centro, es anclado a través del ombligo directamente a la columna vertebral. Es otro de los 12 chakras más grandes y es el chakra estrella base de los cuerpos físico, emocional, mental y espiritual que crea equilibrio dentro de los cuerpos inferiores y el cuerpo físico. Es un chakra del rayo blanco que activa y regenera todo para alinearse a través del cuerpo físico y el plano de la Tierra. Aparenta una flor de cristal de 22 pétalos cuando se le activa a su verdad. Muchas prácticas, tales como el Tai Chi y otros ejercicios energéticos, están enfocados en este chakra.

Chakra del Plexo Solar

El chakra de los cuerpos físico, emocional, mental y espiritual que coordina el propósito y la dirección de la energía en la vida de uno. Puede hallarse a medio camino entre el ombligo y el punto entre los pectorales. Integra el amor y la luz en uno solo y construye el cuerpo del poder. También uno de los 12 chakras mayores, a menudo aparece como una flor de cristal de 22 pétalos azul pálido y blanca cuando es activada a su verdad. Es el chakra que coordina las energías masculinas para empalmar todos los chakras que están por debajo de él. También coordina el cerebro inferior y el cuerpo pensante, y cuando uno comienza a alinear su voluntad divina con su voluntad personal, es el chakra remodelado mediante este proceso.

Chakra del Corazón

El chakra del corazón es el más grande de los 12 chakras primordiales y es el chakra básico del cual todos los otros chakras son una extensión. Este primordial chakra es llamado el Portal del Alma. Aparenta tener 9 conos primarios. El cono a la izquierda conecta con vuestro Cuerpo Femenino y el cono a la derecha conecta con vuestro Cuerpo Masculino. Asimismo, los conos conectan con el núcleo de la Tierra, el Cuerpo del Amor, el Cuerpo de la Sabiduría, con la Madre Divina y el Padre Divino, el más pequeño con la matriz de la Tierra y el más grande con la Madre Gaia.

Este chakra es un importante actor en vuestras experiencias como amor en la vida. Coordina vuestra percepción de sí mismos y el nivel de amor que pueden tener por sí mismos. Es un chakra del rayo verde y a menudo aparece como un loto arcoíris de 144 pétalos cuando es activado a su verdad.

Portal Lemuriano, Atlante y Meruviano

Hallado a 2.5 centímetros (1 pulgada) a cada lado del chakra del corazón, es un chakra moviente. Es un portal que conecta la columna de chakras con los cuerpos Atlante, Lemuriano y Meruviano de nuestra Presencia y coordina la resolución de todo lo que ha ocurrido durante estos tiempos. Con frecuencia aparenta un diamante dorado platino de luz brillante cuando se le activa a su verdad.

Chakra del Timo

Es uno de los 12 chakras más grandes dentro del puente de chakras y es también conocido como el chakra del Alma; conecta con el cuerpo del alma así como también con el 'corazón superior'. Con frecuencia aparenta tener 6 conos primarios como un diamante violeta plateado de luz brillante.

Chakra de la Garganta

Este es un chakra del rayo azul y a menudo aparece como un diamante azul real de luz brillante cuando es activado a su verdad. También uno de los 12 chakras más grandes, ofrece el plano de la comunicación para todos los aspectos del alma que desean retornar al corazón.

Punto del Entusiasmo (*del fervor*) de la Consciencia

Ubicado en la parte posterior del cuello, este chakra coordina la liberación de las energías inconscientes y reprimidas de los cuerpos inconscientes de nuestro ser, empalmando todo lo que sea inconsciente para traerlo a la consciencia, particularmente aquello que sea necesario para el aprendizaje y el re-equilibrio del ciclo kármico. Este chakra a menudo llega a estar muy obstruido y puede crear bloqueos en el cuello. Mediante la frotación y la liberación de energía desde el punto del entusiasmo (*del fervor*), uno puede crear más claridad en la vida de uno y llegar a ser más consciente. Con frecuencia aparece como una luz esférica blanca esmeralda cuando se le activa a su luz.

Los chakras 9 al 16 son alimentados directamente por el sol y las energías solares en el planeta y por toda la luz de la Fuente que ustedes atraen desde el sol desde la Fuente mediante vuestro cordón de luz o columna de luz.

Punto Cósmico de la Consciencia

Hallado entre los ojos, aparece como una luz esférica platino, plateada y dorada cuando es activada a su verdad. Es el chakra que coordina la expansión de la consciencia de la persona.

Chakra de la Frente

Uno de los 12 chakras mayores, éste se halla en el centro de la frente. Uno de los 3 más grandes portales multidimensionales, éste también es conocido como el Portal de la Memoria Cósmica. Ofrece el plano de la telepatía y la resolución de todos los pensamientos y las creencias para todos los aspectos del alma. Con frecuencia aparece como una brillante, dorada flor de loto de pétalos de diamante.

Portal Atómico y Portal etérico

Hallado en la línea del cabello sobre la frente, donde se tiene el cuerno de unicornio y la célula original de uno. Este chakra es un actor importante en la remodelación de todo el ADN y la remodelación de la estructura del cuerpo etérico. Almacena nuestro diseño original en su interior, también conocido como la célula original. Con frecuencia aparece como una luz esférica blanca dorada y plateada cuando se le activa a su verdad.

Chakra Corona

También conocido como uno de los 12 chakras mayores dentro del cuerpo energético, este chakra se halla en el tope de la cabeza. Ofrece la liberación de todo el karma según se resuelva en el plano de la Tierra y asiste al chakra Estrella del Alma en la construcción de todos los cuerpos, los chakras y el Antakarana.

Es a través de este chakra que uno comienza el proceso de reconexión con la Fuente. Es el primer chakra a ser activado mediante nuestro trabajo espiritual a través de la activación de nuestra Presencia de Dios, anclándose en la Tierra. Aparece como un cáliz de cristal arcoíris dorado cuando es activado a su verdad.

Punto Universal de la Consciencia

Este chakra puede hallarse en la parte posterior de la cabeza, a 5 centímetros (2 pulgadas) por encima del Punto del Entusiasmo. Coordina la activación de nuestra consciencia universal y comienza a abrirse mediante la reconexión con el cuerpo de luz de nuestra Presencia Universal. Frecuentemente aparece como una luz esmeralda plateada cuando se le activa.

Punto Galáctico de la Consciencia

Hallado en la parte posterior de la cabeza a 7,6 centímetros (3 pulgadas) por encima del Punto del Entusiasmo. Es el chakra que coordina la activación de nuestra consciencia galáctica y comienza a abrirse mediante la reconexión con nuestra Presencia Galáctica. Con frecuencia aparece como una luz magenta cuando se le activa.

Punto Multiuniversal de la Consciencia

Este chakra aparece con frecuencia como una brillante luz amarilla dorada cuando se le activa a su verdad. Se halla encima del oído izquierdo y coordina la activación de nuestra consciencia multiuniversal.

Punto de la Presencia de Dios de la Consciencia

Este chakra aparece a menudo como una luz blanca arcoíris pastel y se halla encima del oído derecho. Coordina la activación de nuestra Consciencia de Dios y comienza a abrirse mediante la reconexión con nuestra Presencia de Dios (*Presencia Divina*).

Los chakras 17 a 24 primordialmente alimentan la consciencia en crecimiento y la consciencia divina en el cuerpo de la personalidad y el cuerpo físico.

Chakra Estrella del Alma

Uno de los 12 chakras mayores dentro del cuerpo energético, se halla a 7-15 centímetros (3-6 pulgadas) por encima de la cabeza. Con frecuencia aparece como una luz esférica dorada cuando se le activa y coordina el anclaje de la luz y el amor de nuestra alma en el campo áurico del cuerpo.

Chakra de la Luz de la Vida

Ubicado a 38-46 centímetros (15-18 pulgadas) por encima de la cabeza, es el chakra que activa el Prana a regenerarse dentro de nuestros cuerpos físico, emocional, mental y espiritual. Apareciendo como una luz cristal arcoíris, se abre a través de la reconexión con la Tierra y la Fuente.

Chakra Om

Ubicado a 54-61 centímetros (21-24 pulgadas) por encima de la cabeza, aparece como una brillante luz arcoíris adamantina cuando es activada a su verdad. Es el chakra que coordina la activación de nuestros cuerpos de luz superiores para que comiencen a descender a través de nuestro Antakarana al reino de la Tierra y comienza a abrirse mediante la reconexión con nuestra multidimensionalidad y mediante el llamado a recibir nuestra Presencia integral en la Tierra.

Chakra Estrella Maya

Con frecuencia aparece como una luz brillante blanca pura y activa e integra los cuerpos de luz de dimensiones superiores conforme comienzan a descender a la Presencia de la Tierra. Está ubicado a 84-91 centímetros (33-36 pulgadas) por encima de la cabeza.

Chakra Estrella de Luz

A menudo este chakra aparece como una rueda arcoíris cristalina de luz brillante cuando se le activa y puede hallarse a 99-107 centímetros (39-42 pulgadas) por encima de la cabeza. Coordina la purificación y depuración de los cuerpos de luz de dimensiones superiores y trae todos los aspectos superiores dentro de la luz de Dios y Diosa.

Chakra Estrella Om

Este chakra coordina la fusión de los cuerpos de luz de dimensión superior en un único cuerpo de luz con el propósito de procesar todas las energías. Con frecuencia aparece como una luz brillante esmeralda cuando es activada a su verdad. Puede ser hallada a 1.3 - 1.7 metros (51-54 pulgadas) por encima de la cabeza.

Chakra Estrella Raja *(se pronuncia Raya – término sánscrito)*

Localizado a 1.4 - 2 metros (57-60 pulgadas) por encima de la cabeza, este chakra abre una reconexión con nuestra Presencia de Dios. Con frecuencia aparece como una brillante luz esférica arcoíris, plateada y dorada cuando se le activa a su verdad.

Chakra Sri Ma Satyananda (Chakra Corona Galáctico)

Apareciendo como una luz esférica arcoíris, platino, dorada, plateada opalescente cuando es activada, puede hallarse a 1,75-1,83 metros (69-72 pulgadas) por encima de la cabeza. Es el chakra que coordina la activación del cuerpo de nuestra Presencia de Dios

a alinearse a través del cuerpo del Amor de nuestra alma con el plano de la Tierra. Este chakra comienza a abrirse mediante la reconexión con nuestra Presencia de Dios y por medio de la activación y el anclaje de nuestra Presencia Galáctica a la Tierra.

Chakra del Corazón Galáctico

Este chakra puede ser localizado en la parte posterior del corazón (a 91 cm detrás de éste) y es el chakra primordial para la activación y apertura de nuestro corazón como la Presencia de Dios (*Divina Presencia*). Se activa mediante el proceso de anclaje de nuestra Presencia Galáctica. Es muy importante mantener este chakra despejado ya que los bloqueos en este chakra hacen que las energías de nuestra inconsciencia sean empoderadas y saboteen los aspectos de la creación del Ser Superior en la vida de uno.

La formación de los chakras y cuerpos sutiles en los niños



Los niños nacen con un cuerpo mental y astral muy fuerte y seguro. Esto les posibilita para hacer maravillosas excursiones en los diferentes planos de existencia y ser conscientes de ellas, poco a poco estos cuerpos se debilitan o se alteran. Así, cuando crecemos, los sueños y viajes mentales o ensoñaciones no son tan intensas ni tan importantes para nosotros. Para un recién nacido, no hay diferencia apenas entre lo que sueña y la realidad, y vive el sueño con tanta nitidez que no podría para nada creer que “sólo es un sueño”, reconoce una vivencia pura, real.

Hasta que una persona no adquiere conciencia no se da cuenta otra vez que ese sueño, esa otra realidad, realmente existe y es parte de algo mucho más grande que desde la mente del yo despierto o consciente se pueda entender.

El cuerpo astral, igualmente, nace limpio, sereno y tranquilo. Poco a poco va viviendo experiencias en los diferentes planos alto y bajo astral, tiene contacto con personas que inconscientemente, están viviendo en el bajo astral, esto hace que los niños recreen sus primeras pesadillas o miedos. De una forma natural se “asustan” ante ciertas personas o lugares, pues captan que la vibración no es adecuada, sienten ya sea la densidad etérica o el bajo astral. La sensibilidad en el plano astral es muy alta en niños hasta 11 años, a partir de esta edad, a no ser que se haya vivido un trauma o un miedo intenso con algo respecto al plano astral, la persona deja de percibir en el astral.

Es muy normal que los niños puedan captar el alto astral en los bosques, en la vida de las plantas, de las flores, del viento, de la lluvia. Captan que hay algo más, algo escondido, algo mágico. Pero también captan seres del bajo astral, entidades, o personas con muchos miedos o cargas pendientes.

El cuerpo astral se forma antes del nacimiento, y es uno de los cuerpos que más importancia tendrá a lo largo de la vida de la persona.

7º chakra

A partir de los 3-4 meses, es normal que un niño se le empiecen a abrir los chakras, este crecimiento llegará hasta los 12 años. Los recién nacidos ya tienen el 7º chakra, el de la coronilla, abierto, a partir de él empezarán a abrir el 6º. La primera proyección de este chakra es por delante.

6º chakra frontal

A los 3 meses aprox. El niño comienza a ver posibilidades, a crear realidades, esto hace que poco a poco se vaya formando el 6º chakra. Cuando los primeros meses la visión que el bebé tiene es monótona, aburrida, o siempre surtida de imágenes infantiles y poco realistas, o lo mismo, cuando a un bebé le tratan gesticulando demasiado o con muchas pantomimas, la visión de la realidad que adquiere la criatura es demasiado descompensada, irreal. Y cuando pasan los años, sus planes y proyectos de futuro suelen estar

manchados con esa irrealidad, inmadurez. Se ha acostumbrado a 4 ó 5 visiones muy claras, los colgantes de la cuna, el cuadro de la pared, el rostro de los padres... es una visión demasiado parcial y limitada de la realidad. Cuando esta persona es adulta le cuesta mucho ampliar su visión y normalmente rechaza todo lo novedoso. Cuando esta misma persona empieza una ruptura de esos patrones adquiridos, a través de desapegos o diferentes experiencias en la vida, lo sufren como si la vida perdiese el sentido, cuando realmente no ocurre otra cosa más que su visión se está ampliando, y comienzan a cerciorarse que existe algo más allá de lo que siempre han sido capaces de ver.

Algunos bebés y niños, por su misión de vida que tienen que llevar en un futuro, durante los 2 primeros años tienen un contacto muy estrecho con ángeles. Por ello, aunque los niños no estén viendo más que una pared, realmente lo que están “viendo” y recreando en su interior como real, son múltiples luces de colores que le hablan y le arropan, que son los ángeles que le acompañan en su camino de luz.

A partir de los 2-3 años, estas luces se esconden, pues la persona no tiene que guardar el recuerdo, pero su mente ya está abierta, el trabajo ya se ha realizado. Por supuesto que en aquellas personas que se conserva la memoria desde muy tempranos momentos, las luces de colores se esconden antes del año.

6º chakra posterior

Tras esto, la apertura del chakra 6º posterior se desarrolla en función de la actividad exploratoria del niño. La visión creativa está al alza, y ahora el niño desea coger, agarrar, tirar, descubrir, explorar. Ese chakra posterior dará el empuje para que todo esto se pueda realizar. Según el niño tenga la posibilidad de lograr sus objetivos, de subir más alto, abrir cajones, mojarse con agua cuando lo desee, descubrir los colores, las manchas, los sabores... según realice esto en el día a día, el chakra se expandirá.

En los casos de educaciones muy severas, donde el bebé de 4 a 8 meses, a veces hasta el año de edad, no tiene apenas posibilidad de movimiento o de acción, entonces ese chakra no crece adecuadamente. Si en años siguientes además el niño se acostumbra al “no puedes”, a tener que pedir permiso por todo, a no poder hacer aquello que instintivamente sabe que debe hacer, ese

chakra no se formará y tardará mucho tiempo en abrirse. La fuerza de voluntad del niño se ve limitada.

En un adulto eso significa la incapacidad de poner proyectos en marcha, les falta la energía, casi siempre creen necesitar otras personas y no se dan cuenta que ellas son capaces. Sólo necesitan dejar de pedir permiso, arriesgarse, liberarse de las cadenas del “no puedes”.

5º chakra frontal

A partir del año se forma el 5º chakra. De manera natural, primero se forma el chakra delantero, a través de este chakra los niños se expresan. Es importantísimo este crecimiento y esta etapa. Representa el momento en el que el niño transforma su visión interna de la realidad en algo tangible que sirve como punto de arranque hacia una comunicación con el exterior. El niño empieza a compartir, y este momento es muy importante, pues es cuando descubre que lo que él tiene en su interior es diferente al interior de otros, pero a la vez igual de valioso. Da lo mismo si dice mentiras, si grita, si no quiere hablar con palabras, sino con gestos o miradas. Lo importante es la necesidad de expresión, de manifestar ese yo interno, pues es la forma en que él mismo tiene de comprenderse.

Vivimos en una sociedad que no permite una expresión libre, en la que no es adecuado decir o hacer ciertas cosas. Vivimos en un sistema de creencias que niega todo aquello que surge del Yo Creativo. Pero para el niño aún no hay diferencia entre el Yo Creativo y la realidad material, lo vive igual, lo vive como una experiencia increíble, emocional, intensa. Negarle el derecho a que esa realidad imaginaria existe es negarle parte de su vida. Cuando un niño a esta edad se le pide repetidas veces que se calle, se está coaccionando al niño a callarse durante toda su vida. No es necesario usar palabras para pedirle silencio a un niño, a veces simplemente con ese pensamiento de desaprobación, o de decepción ante lo que tenga que decir, es suficiente.

En la sociedad adulta la gran mayoría de las personas tienen este chakra muy herido. La comunicación es irreal, está basada en superficialidades, no es sincera, no es amorosa. Cuando se le obliga a un niño, que por esencia es espontáneo y amoroso, a ser comedido y frío, se le está obligando a entrar dentro de este sistema de comunicación en el que estamos los adultos. Rápidamente, cuando el niño aprende a hablar, solo acepta el decir

“no”, “apártate”, y a comunicarse desde la mente fríamente, con una frialdad que asusta incluso a sus padres. El niño comprende que esa es la manera natural de comunicarse, a través de la exigencia, de la manipulación, de la frialdad.

Corregir esto es sencillo. A través de la música, de juegos, del compartir con otros niños. Pero sobretodo hay que corregirlo en la sociedad, en los adultos, en la familia. Somos todos, los que creamos un sistema de comunicación.

5° chakra posterior

Tras esto, antes de los 3 años, se forma el 5° chakra posterior. Este chakra tiene relación con lo que el niño “escucha” del mundo que le rodea. Es curioso observar que este chakra es el único que se abre de manera forzada. Quiera el niño o no, tiene que abrir una ventana al mundo real, a los demás. En los casos en que los niños descubren que en el exterior no hay nada interesante, directamente fuercen este chakra nada más nacer, y ya no escuchan, directamente “les resbala” todo lo que les dicen. En estos casos hay que reconectar con la personas a través del corazón para comenzar una comunicación nueva, basada en la sinceridad, en el amor, y el respeto.

Una vez el chakra está formado comienza una etapa intensa de comunicación familiar y escolar. En este tiempo, que puede ser hasta los 5 años, a veces 6, el chakra todavía está sensible, en formación, y es muy delicado a las agresiones verbales, a las mentiras, prejuicios, insultos, etc. Incluso aquellas personas que tienden hablar con irritación pueden herir gravemente este chakra. En la infancia esta herida no se verá, pero en un futuro puede hacer que las cervicales no tengan la suficiente fuerza, o tiendan a acumular tensión y dolor. Casi siempre este dolor se debe a una persona que en estos años se comportó ante el niño o niña con irritación, o alimentando mentiras. Las mentiras energéticamente son todo aquello que no es real o lo que no está expresado desde el corazón.

4° chakra frontal

El siguiente chakra que abre un niño, a los 6-7 años, es el chakra del corazón. Su formación completa en la mayoría de los niños, no tendrá lugar hasta los 12-13 años.

Cuando un niño aprende a vivir desde el corazón, en armonía con todo lo que existe y en un entorno de paz, entonces sí este chakra a los 6 o 7 años se termina de formar expandiéndose en todo su esplendor, pero en la sociedad actual, es muy difícil encontrar personas que puedan vivir en un entorno que permita crecer desde el corazón de forma segura, ilimitada y sin obstáculos.

Por ello, en un crecimiento y una educación que enseñe a vivir desde el corazón, este chakra puede formarse con facilidad, pero en general nuestra experiencia de vida está dirigida a un desarrollo desde la mente, lo que obstaculiza enormemente este crecimiento interior impidiendo la formación de este chakra, en estos casos no termina de formar hasta los primeros enamoramientos, y más tarde aun en la adultez.

Cuando hay ataques, traumas, algún susto de muerte incluso, este chakra puede formar un problema que fácilmente se manifestará en los pulmones.

4º chakra posterior

Por detrás este chakra rápidamente se abre, con la ilusión del niño de unirse a un todo planetario, a esa gran red humana que conforma el tejido social. A partir de los 6-7 años el niño es consciente de que es uno distinto de sus padres, sus hermanos y sus compañeros. Pero a la vez, siente una gran responsabilidad y necesidad de ser parte de todos. Comprende el mundo como un todo indivisible, siente la unidad en sí mismo. Esta es la verdadera fe, el verdadero sentimiento de comunión, de manera natural nace en nosotros cuando somos niños y vemos ese gran tejido social y lo sentimos como algo maravilloso del que queremos formar parte.

Para que este chakra adquiriera una forma determinada y no sea únicamente luz en todas las direcciones, hace falta que el niño comprenda que existe una Unidad espiritual, más allá de una red social o un tejido social.

En cuanto hay un desencadenante que parte de esta red social y ataca al niño internamente, este chakra se parte y se daña. Es el caso de que un compañero, o un hermano, alimenta un odio o una envidia hacia el niño. Aunque el niño no sea consciente de esta envidia, sí que lo siente energéticamente, pues ocurre que siente separación, y esa separación comienza a formar el sentido de la individualidad que todos tenemos.

Así, cuando llegamos a la adolescencia, como todos hemos sufrido de envidias, celos, odios, rencores, todos llegamos a esa edad con este chakra roto o partido. En ese momento no se notará apenas, pero pasados unos años nacerán aquí los primeros dolores de espalda, y más adelante nuestra creencia férrea de que separados del mundo estamos mejor. Una creencia insana y completamente irreal.

Cuerpo emocional

Desde los 6 hasta los 8 años es el momento en el que el niño forma su cuerpo emocional. Este cuerpo se puede ver como una sucesión de nubes de colores que componen las diferentes emociones que vive la persona. Un cuerpo débil suele ser estrecho, con muy poca protección y las emociones externas enseguida afectan a la persona. Un cuerpo fuerte y bien formado se ve con colores armoniosos, nubes de un tamaño de 20-30cm, que no permite que las emociones externas afecten a la persona. Todo esto se resume en la capacidad de templanza, de equilibrio interior. Por supuesto esto se puede trabajar a lo largo de la vida, pero la infancia juega un papel muy importante para que este trabajo ya esté hecho.

Quien energéticamente crea el cuerpo emocional de un niño es la figura masculina, ya sea padre, tío, hermano o profesor. Un niño con carencias de una figura masculina necesitará un mayor trabajo para conseguir esta templanza. La figura femenina es aquella que da forma al cuerpo emocional, quien lo define. Una carencia de figura femenina, o una figura demasiado inestable emocionalmente, dará lugar a un cuerpo emocional muy poco consistente, a veces demasiado rígido.

3º chakra frontal

A medida que se forma este cuerpo, se desarrolla el chakra del plexo solar.

La primera formación del chakra para permitir la vida a través de las emociones ocurre cuando la criatura tan sólo tiene 6 meses, posteriormente, según avanza la formación del cuerpo emocional así crece este chakra permitiendo vivir y expandir la experiencia humana.

En un niño normal de una sociedad occidental, este chakra se formará sobre los 7 u 8 años. Esta formación implica rabietas, enfados o diferentes formas de vivir las emociones y entenderlas.

Toda la forma de vivir estas emociones depende en gran medida de los padres y las personas adultas que el niño tiene cerca, pues estas personas sí tienen el cuerpo emocional formado y sí viven una gran gama de emociones que les permite saborear y diferenciar la vida de diferentes maneras.

En este momento es cuando el “dolor físico” de una caída desaparece y se convierte en “dolor emocional”.

Cuando, por ejemplo, a un niño desde que aprende a caminar se le enseña que una caída tiene mucho dolor emocional, costará mucho calmarle cuando tenga una pequeña herida, pues el dolor será mental y agudo y el llanto desconsolador. Sin embargo cuando a un niño se le enseña que el único dolor es físico y que la emoción es algo paralelo y diferente a la caída, entonces apenas sufre dolor en las caídas, se levanta con decisión y continúa el juego como si nada hubiese ocurrido. En los 7 u 8 años esta diferenciación entre el dolor emocional y el dolor físico es tan importante, que una buena diferenciación permitirá el que la persona pueda levantarse ante cualquier obstáculo en la vida, lo cual permite desarrollar las herramientas de liderazgo.

3º chakra posterior

Este chakra crece de forma paralela que el chakra delantero y normalmente debería estar abierto a los 7 años al completo. Es el chakra que permitirá al niño equilibrar su energía entregada y recibida del alrededor.

Una persona con un chakra sano es una persona entregada pero que también sabe recibir del entorno, sabe vivir en equilibrio con la vida y no niega a quien le rodea ese intercambio en la vida.

Aquí aprendemos a experimentar la vida en armonía con los demás, aprendemos el verdadero sentimiento de comunidad y la vida en hermandad.

La formación de este chakra, a diferencia de los demás, es casi completamente por imitación del comportamiento social.

En muy raras ocasiones se forma torcido o mal este chakra, pero sí puede bloquearse o cerrarse en casos en los cuales el niño sea orientado a crecer en egoísmo. El bloqueo de este chakra se aprecia fácilmente en el crecimiento y desarrollo óseo, en el equilibrio de la persona, la orientación, la capacidad de atención y sobretodo es visible en el carácter. También hay que señalar que este bloqueo, en la mayoría de los casos, se produce como respuesta del bloqueo que ya hay en uno de los padres. No es normal observar niños con una tendencia fuertemente egoísta si sus padres no presentan esa cualidad.

2º chakra frontal

Aproximadamente a los 11 años de las niñas y a los 13 años de los niños, se forma este chakra alterando por completo la vida de las personas. Este chakra inicia la pubertad y su formación es básicamente por imitación y dependiente del mundo exterior. Aquí se define la autoestima de la persona y la sexualidad, pero no sexualidad como acto sexual o coito, sino como experiencia de contacto consigo mismo y con otras personas, los abrazos, besos, cariños... todo ello es sexualidad y todo ello tiene relación con la misma energía.

Su formación por imitación hace que cualquier trauma relacionado con la sexualidad o con la autoestima sea heredado de padres a hijos, normalmente el carácter en las mismas relaciones también es heredado. Las mismas experiencias en este aspecto vividas por los padres, abuelos, bisabuelos incluso dependiendo del impacto emocional de la experiencia, son heredadas y sufridas por la descendencia. Por ello, por ejemplo, una abuela que ha sufrido una violación y no la ha sanado, la dejará en herencia a su hija quien mantendrá una cicatriz o herida similar en el mismo lugar del chakra y quien podrá entregarlo en herencia a sus hijas en caso de no sanarlo.

De forma general esta formación por imitación pasa de energía femenina a energía femenina, por ello las hijas tienden a imitar a sus madres y los hijos a sus padres, en caso de homosexualidad, ya a los 11 años los niños pueden imitar perfectamente a las madres y las niñas a los padres.

A esta edad también hay que tener un cuidado especial con el desarrollo de la autoestima para la formación de este chakra, pues

un problema de autoestima a esta edad puede ser detonante de problemas similares en la adultez.

2º chakra posterior

Según la persona empieza a canalizar la fuerte energía que provoca los cambios químicos y físicos de la pubertad, aparece la necesidad de controlar esta energía en el organismo con la formación de este chakra. Se trata de la energía llamada Qi.

Una formación adecuada permite que la persona pueda vivir tantos años como desee y con salud, pero una formación que derroche la energía en pasiones o que limite este flujo natural de energía, hace el efecto contrario.

A partir de los 12 años hay que potenciar el movimiento consciente en los niños para que esa actividad y ese movimiento sea dirigido hasta la vida adulta. No hablo de deporte sino de actividad.

Aprender a respirar, ejercitar la conciencia del cuerpo, ya sea con movimientos a cámara lenta o con ejercicios de bioenergética o bañarse con agua templada, son secretos que permitirán aprender poco a poco a dirigir y controlar la energía vital.

En los casos que esta energía no sea canalizada adecuadamente se convierte en pasiones, en muchas ocasiones sexuales, y en enojos y rabietas que pueden continuar toda la vida de una forma descontrolada. En estos casos, nada tiene que ver con la educación recibida, sino con la forma de canalizar la propia energía, dirigirla o comprenderla.

Chakra Raíz

Para terminar podemos observar la formación del 1er chakra o chakra raíz. Este cono energético representa la consciencia de la realidad y la presencia actual de la persona en su propia vida.

Formarlo adecuadamente no depende únicamente de un momento en la infancia sino de toda una vida con la intención y la voluntad necesaria para afrontar el día a día.

Aquellas personas que no reciben un contacto adecuado con la realidad o no han tenido un entorno grato, tienden a huir no queriendo poner "los pies en el suelo" pero esta apertura es necesaria para poder canalizar la energía que permitirá vivir la vida.

Mientras una persona tenga el chakra raíz cerrado se puede decir que no está viviendo la vida, sino que vive una irrealidad, una ilusión que ella misma va formando de lo que cree real o lo que no. Una persona puede abrir este chakra ya a los 4 años si ha recibido el contacto y los abrazos oportunos y no hay ningún rechazo hacia la vida, en cambio, en nuestra sociedad actual, es normal no abrir este chakra hasta la adultez.

Una vez abierto el chakra la energía celeste puede anclarse a la tierra, lo que permite el crecimiento completo de la persona y el desarrollo de su conciencia superior.

Información sobre los Chakras superiores



Conectando con el **OCTAVO CHAKRA** se puede acceder a la información relativa a las encarnaciones en la Tierra desde sus



orígenes.

Es útil para traer a la vida actual cualidades que se tenían en vidas anteriores, aunque el acceso a esta información debe realizarse con cautela, siendo conscientes de que el regreso a las vidas pasadas puede despertar emociones difíciles de asimilar para la persona no iniciada en estas prácticas.

El **NOVENO CHAKRA** permite conectar con el yo superior. A él se puede recurrir para pedir consejo ante las decisiones difíciles.

En el **DÉCIMO** CHAKRA se encuentra la sabiduría de la Diosa. Conectándonos a este chakra podemos recuperar la divinidad en nuestro interior, como si recargásemos una pila. Es el chakra de la energía femenina.

En el **UNDÉCIMO** CHAKRA se encuentran los guías espirituales. Conectándonos con él y traspasando su energía hasta el corazón, y de él expandiéndola al resto de nuestro cuerpo, podemos canalizar con mayor fluidez.

En el **DUODÉCIMO** CHAKRA reside la energía masculina en su máxima expresión, sin las distorsiones a las que fue sometida en la historia de la Humanidad. A cada uno de nuestros chakras superiores le corresponde una función.

Su energía puede ayudarnos de manera diferente: meditar, equilibrarnos, comprender, recibir capacidades o traspasar energía a nuestro ser y a Gaia.

El **DECIMOTERCER** CHAKRA es el que nos conecta directamente con la Fuente, con el sol central. A él podemos conectarnos para bajar energía cósmica y traspasársela a la Madre Tierra.

Desde el undécimo chakra, los guías forman el triángulo que equilibra las energías masculina y femenina en cada persona. En los casos en que sea necesario equilibrar las energías masculina y femenina de una persona podemos realizar una meditación en la que visualicemos a nuestros guías creando un triángulo de equilibrio entre ambas energías, desde los chakras décimo y duodécimo. Esta meditación tiene un gran poder pues en ella le damos permiso a nuestros guías para que intervengan a nivel energético, lo que necesariamente va a traducirse en resultados materiales. Grandes cambios pueden acontecer en la vida de la persona que lo practique.

Efecto del PADRENUESTRO Sobre Las Glándulas





Sabemos que los chakras rigen cada uno de los siete chakras que tenemos activos en el cuerpo. Siendo vórtices de energía que dan vida los chakras reaccionan constantemente a la información que el organismo absorbe y emite. En el siguiente artículo estudiamos el efecto que tiene el PADRENUESTRO en las glándulas endocrinas.

“La enfermedad llega al cuerpo a través de los venenos segregados en los centros glandulares por las actitudes negativas.

Inversamente... se podría provocar la curación, trabajando en un sentido positivo sobre éstos centros glandulares. Se debe actuar sobre ellos, reanimarlos, reparar sus energías en movimiento, despertarlos.

Una herramienta de base es: “la meditación” Y también cada verso del Padrenuestro, corresponde a uno de éstos centros glandulares, y que la recitación meditativa de ésta plegaria, puede tener un efecto dinamizante sobre las glándulas endocrinas enfermas.

El “padrenuestro” es en principio mucho más antiguo que el judaísmo, puesto que se le encuentra ya en las plegarias de Tell el-Amarna.

CORRESPONDENCIA ENTRE LOS VERSOS DEL PADRENUESTRO Y LAS PRINCIPALES GLANDULAS ENDOCRINAS, DADAS POR (REZAR EL PADRE NUESTRO A CONSCIENCIA, SENTIR LO QUE ESTAS DICHIENDO O LEYENDO)

1.- PADRE NUESTRO QUE ESTÁS EN EL CIELO: – abre la pituitaria (glándula maestra del cuerpo).

2.- SANTIFICADO SEA TU NOMBRE: – abre la glándula pineal.

3.- VENGA A NOSOTROS TU REINO: – abre la tiroides.

**4.- HÁGASE TU VOLUNTAD ASÍ EN LA TIERRA: – abre el timo.
(ENTREGAR TODO AL PADRE Y SE HAGA SU BENDITA VOLUNTAD)**

5.- COMO EN EL CIELO: – abre la tiroides.

6.- EL PAN NUESTRO DE CADA DÍA GRACIAS POR DÁRNOSLO HOY: – abre las gónadas (glándulas sexuales masculinas y femeninas).

**7.- Y GRACIAS POR PERDONARNOS NUESTRAS DEUDAS (OFENSAS), ASÍ COMO NOSOTROS PERDONAMOS A NUESTROS DEUDORES (A QUIENES NOS HAN OFENDIDO): – abre las suprarrenales, también llamadas adrenales.
(PERDONAR Y PEDIR PERDON EN CADA MOMENTO Y SIEMPRE)**

8.- GRACIAS POR NO DEJARNOS CAER EN LA TENTACIÓN: – abre las células de Leyden (o glándulas de Leydig, que no son verdaderamente una glándula, sino un conjunto de células secretoras de hormonas, localizadas bajo el ombligo y por encima de las gónadas)

9.- GRACIAS POR LIBRARNOS DEL MAL: – abre el Timo

10.- PUESTO QUE TUYO ES EL REINO: – abre la Tiroides.

11.- EL PODER: – abre la glándula Pineal.

12.- Y LA GLORIA: – abre la pituitaria.

Con el sentimiento de agradecer, creamos otra realidad por estar atrayendo a nuestras vidas más gratitud y no más necesidad”

anu, un placer responderte

Hay varias formas de desbloquear, por un lado, y de potenciar, por otro, la energía de los chakras.

- entonando los bija mantras correspondientes a cada uno.
- pintando o meditando con el mandala o yantra que representa a cada uno de ellos. También hay un color que les corresponde.
- haciendo determinadas posturas de yoga. Hay varias asociadas a cada chakra.
- diciendo afirmaciones vinculadas a las emociones correspondientes a cada Chakra.

Todo esto lo iremos compartiendo, se me ocurre abrir un hilo para cada chakra, y allí poner todo.

¿Qué te parece?

Aquí voy a compartir al menos las afirmaciones, que sirven para reforzar la energía de cada chakra en particular. Son particularmente muy bonitas, según mi opinión.

AFIRMACIONES PARA CADA CHAKRA

Primer Chakra

Estoy dispuest@ a soltar todos los miedos, preocupaciones y situaciones relacionados al dinero, mi carrera, seguridad y protección.

Sé que estoy perfectamente protegid@ y que estoy cubiert@ en abundancia.

Segundo Chakra

Suelto todos mis desos y apetitos hacia la luz. Suelto cualquier miedo y pensamientos negativos que me impiden sentir paz, armonía y equilibrio.

Mis pensamientos y emociones fluyen armoniosamente. Todos mis deseos están perfectamente equilibrados y lanzados al Universo.

Tercer Chakra

Suelto todos los miedos y situaciones que tienen que ver con el poder y el control.

Acepto y configuro enteramente mi poder y lo utilizo para mi bienestar, en servicio del amor y de la luz.

Cuarto Chakra

Suelto todas la emociones que interfieren en mi dar y recibir amor. Veo en los demás seres amorosos de luz. Mi corazon está abierto y fluye libremente con amor para mi mism@ y los demás. Doy y recibo amor fácilmente.

Quinto Chakra

Suelto todas la emociones y pensamientos que bloquean que exprese mi verdad. Amorosamente digo mi verdad y permito a mi Yo Superior hablar a través mío. Uso mis palabras para crear belleza en el mundo.

Sexto Chakra

Suelto todos los miedos, pensamientos y emociones que me apegan al pasado y al futuro. Suelto todo lo que interfiera en que pueda vivir el ahora, el presente. Está bien para mí ver mi verdad. Mi visión y mi intuición están perfectamente ordenadas e iluminadas por el amor.

Séptimo Chakra

Permito a la luz disolver cualquier barrera que me impida recibir la sabiduria y la guía Divinas. Suelto todo lo que interfiera en escuchar a mi Yo Superior, a Dios, mis ángeles y guías espirituales.

Estoy a salvo si sigo mi guia espiritual interno. Permito que me guíe hacia hermosas oportunidades donde puedo compartir mi verdadera naturaleza como un ser poderoso, amoroso y espiritual. Escucho, confio y permito ser guiado.

Puse el nombre de cada chakra con su color correspondiente. Así absorbemos también la energía de los colores.

Técnica prácticas para la activación de tu Merkabah





Explicación de la preparación para las primeras seis respiraciones:

Visualice a una Estrella Tetraédrica. La estrella tetraédrica la componen tres pirámides superpuestas sobre nuestro cuerpo. Las dos más grandes se hallan entrelazadas (incrustadas una dentro de la otra: la superior con su vértice sobre nuestra cabeza y su base un poco por debajo del chacra raíz y la pirámide inferior invertida, con su vértice en nuestros pies mientras que su base está a la altura de nuestro chacra coronario, y una tercera pirámide pequeña, con el vértice hacia nuestra cabeza apoyada en el hara (columna vertebral). Hay tetraedros femeninos y masculinos, de acuerdo a la posición de la pirámide superior. La pirámide superior de la estrella tetraédrica masculina, tiene una arista hacia la parte delantera del cuerpo, mientras que la pirámide superior de la estrella tetraédrica femenina tiene la parte plana hacia la parte delantera del cuerpo.

En lo posible, mantener esta visualización en la mente mientras se realiza el resto de la meditación inhalando y exhalando en la forma que se indica.

En todo este proceso se trabajará en 3D.

1ª. Respiración: Mudra: dedos pulgar e índice unidos por las puntas.

Inhala contando 1 2 3 4 5 6 7

Exhala contando 1 2 3 4 5 6 7

2ª. Respiración: Mudra: dedos pulgar y medio unidos por las puntas.

Inhala contando 1 2 3 4 5 6 7

Exhala contando 1 2 3 4 5 6 7

3ª. Respiración: Mudra: dedos pulgar y anular unidos por las puntas.

Inhala contando 1 2 3 4 5 6 7

Exhala contando 1 2 3 4 5 6 7

4ª. Respiración: Mudra: dedos pulgar y meñique unidos por las puntas.

Inhala contando 1 2 3 4 5 6 7

Exhala contando 1 2 3 4 5 6 7

5ª . Respiración: Mudra: dedos pulgar e índice unidos por las puntas.

Inhala contando 1 2 3 4 5 6 7

Exhala contando 1 2 3 4 5 6 7

6ª. Respiración: Mudra: dedos pulgar y medio unidos por las puntas.

Inhala contando 1 2 3 4 5 6 7

Exhala contando 1 2 3 4 5 6 7

Consideraciones importantes de la 7ma a 14ava respiración: Mudra. tres dedos (pulgar, índice y medio) unidos por las puntas.

Se concentrará solamente en el tubo pránico que corre a través de su cuerpo (este tubo tiene un diámetro de 2 cm y recorre longitudinalmente todo nuestro cuerpo de la cabeza a los pies). La energía pránica es traída hacia abajo desde la parte superior del chacra coronario y hacia arriba desde la parte inferior de los pies para juntarse en una esfera de energía a la altura del ombligo. Este continúa creciendo con cada respiración hasta la décima. En esta respiración se exhalará por la boca haciendo presión con los labios y la esfera de energía pránica blanca se expandirá para envolver todo el cuerpo en una energía de esfera dorada.

7ª. Respiración: Mudra tres dedos.

Visualiza el tubo y el flujo de prana fluyendo en ambas direcciones hacia el ombligo, creando una esfera del tamaño de una naranja brillante de color blanco al inhalar.

Inhala contando 1 2 3 4 5 6 7 (creando una esfera del tamaño de una naranja)

Exhala contando 1 2 3 4 5 6 7

8ª. Respiración: Mudra tres dedos.

Visualiza el tubo y el flujo de prana fluyendo en ambas direcciones hacia el ombligo, expandiendo la esfera de energía pránica de color blanco a un tamaño de 20-22 cm.

Inhala contando 1 2 3 4 5 6 7 (expandiendo la esfera a un tamaño de 20 a 22 cm).

Exhala contando 1 2 3 4 5 6 7

9ª. Respiración: Mudra tres dedos.

Visualiza el tubo y el flujo de prana fluyendo en ambas direcciones hacia el ombligo y mantén la esfera del mismo tamaño pero vuévela de un color blanco más brillante .

Inhala contando 1 2 3 4 5 6 7

Vuelve a la esfera más brillante al inhalar

Exhala contando 1 2 3 4 5 6 7

10ª. Respiración: Mudra tres dedos.

Visualiza el tubo y el flujo de prana fluyendo en ambas direcciones hacia el ombligo. Ahora la esfera cambia a un color dorado y va creciendo al tamaño dedos brazos, rodeando todo el cuerpo al exhalar por la boca con presión.

Inhala contando 1 2 3 4 5 6 7 (Expande la esfera dorada hasta la altura de los brazos).

Exhala con presión contando 1 2 3 4 5 6 7 (Visualiza que rodea todo el cuerpo al exhalar)

Respiración 11ava – 12ava – 13ava: Respire por la nariz. Estabilice la esfera dorada y aumente su energía.

11ª. Respiración: Mudra tres dedos.

Visualiza el tubo y el flujo de prana. Es la primera respiración para estabilizar tu Merkabah

Inhala

Exhala

12ª. Respiración: Mudra tres dedos.

Visualiza el tubo y el flujo de prana. Es la segunda respiración para estabilizar tu Merkabah

Inhala

Exhala

13ª. Respiración: Mudra tres dedos.

Visualiza el tubo y el flujo de prana. Es la tercera respiración para estabilizar tu Merkabah

Inhala

Exhala

En este proceso se pasará de 3D a 4D.

14ª respiración: eleve el centro de la esfera de la 3era dimensión a la 4ta dimensión de la Conciencia Crística.

Respiración: Mudra una mano sobre otra, los dedos pulgares se tocan.

Hombres: palma izquierda sobre la derecha, posición relajada.

Mujeres: palma derecha sobre la izquierda, posición relajada.

Visualiza el flujo de prana y sube la esfera de luz dorada hasta la altura del corazón.

Al inhalar sube ambas manos físicamente hacia el centro del corazón.

Inhala contando 1 2 3 4 5 6 7

Exhala contando 1 2 3 4 5 6 7

Baja tus manos y relájate.

Ya te moviste de 3ª Dimensión de Conciencia terrestre a 4ª Dimensión de Conciencia Crística.

Concéntrate en la Esfera Dorada que encierra a todo tu cuerpo, y el flujo de prana que entra por tu corona (cabeza) y perineo (ano) fluyendo hasta tu corazón. Estás respirando de una manera esférica.

15ª respiración: Activa tu campo de Merkabah. La Estrella Tetraédrica masculina gira hacia la izquierda en sentido anti-horario, la femenina hacia la derecha, en sentido horario, a la misma velocidad. La Estrella Tetraédrica fija en su columna vertebral no se mueve.

Di mentalmente: Merkabah velocidad pareja.

Inhala contando 1 2 3 4 5 6 7

Exhala con presión contando 1 2 3 4 5 6 7

Regresa a la respiración normal.

16ª respiración: La intención del pensamiento al inhalar es Merkabah 34:21 (de Fibonacci) y la Estrella Tetraédrica masculina gira más velozmente hacia la izquierda. Un disco brotará de la base de la espina y se extenderá a 17 metros aproximadamente a tu alrededor.

Exhala con presión por la boca.

Di mentalmente: Merkabah 34-21

Inhala contando 1 2 3 4 5 6 7

Exhala con presión contando 1 2 3 4 5 6 7

Regresa a la respiración normal.

17ª respiración: La intención del pensamiento al inhalar es “Fase de Sellado del Corazón”.

Visualiza un Rayo de Luz Blanca desde tus 8 células originales que están en la Base de tu Espina Dorsal, Ve subir la energía hasta el centro de tu espalda, a la altura de tu corazón y sácalo a través de tu corazón (hacia delante), en la forma de un rayo láser rojo sellando todos los campos externos.

Di mentalmente: Fase de Sellado del Corazón

18ª respiración: Exhala con presión por la boca.

Di mentalmente: Merkabah ” Nueve décimas la velocidad de la luz”

Inhala contando 1 2 3 4 5 6 7

Exhala con presión contando 1 2 3 4 5 6 7

19ª respiración: La intención del pensamiento al inhalar es Merkabah 34:21 Expande su Merkabah a su Yo superior.

Di mentalmente: Merkabah Extiéndete al Yo Superior

Respira normalmente.

20ª respiración: Expande tu Merkabah a la Red de Conciencia Crística. Con cada una de estas respiraciones haga una pausa entre medio volviendo a la respiración normal y sintonícese con su Yo Superior, la Tierra y Jesús Sananda, el Cristo Cósmico y sella sus energías en tu Merkabah. Comunícate con Él y pídele que sea tu Guía y Protector en el resto de la meditación. Llama a tu guía personal y pídele que te asista y te proteja durante el resto de la meditación..

Di mentalmente: Merkabah Extiéndete a la Red de Conciencia Crística.

Respira normalmente.

VARIANTE DEL MERKABAH PARA ACCEDER A UN INCREMENTO DE VELOCIDAD DEL CAMPO ENERGÉTICO QUE PERMITA ACCEDER A OTROS UNIVERSOS (5D)

21ª respiración: Es una respiración que usted encontrará que le permitirá retener el aire por una cantidad de tiempo increíble dado que su cuerpo va a estar absorbiendo muchísima energía pránica. Por supuesto permítase exhalar cuando se sienta incómodo de retener la respiración.

22ª a 26ª respiración: La intención del pensamiento al inhalar es Merkabah Octaedro 34:55 (toma 5 respiraciones). Siente como el campo de energía cambia de dirección.

Di mentalmente: Merkabah Octaedro 34:55

Sólo permanece en este campo de energía durante las cinco respiraciones.

27ª respiración: La intención del pensamiento al inhalar es Merkabah DODECAEDRO 89-55. Toma una respiración..

Di mentalmente: Merkabah Dodecaedro 55-89.

Toma una respiración.

28ª respiración: La intención del pensamiento al inhalar es “FASE DE SELLAR” sube un Rayo de Luz Blanca desde tus 8 células originales que están en la Base de tu Espina Dorsal, sube la energía al centro de tu espalda, a la altura de tu corazón y sácalo a través de tu corazón, un rayo láser rojo sellando todos los campos externos.

Di mentalmente: Merkabah Fase de sellado desde el corazón.

29ª respiración: Visualiza Tres Cubos que avanzan hacia ti y acompaña su avance con tres AUM (mentalmente) ·Uno avanza hacia ti girando hacia delante. (Debo visualizar como si avanzara pero en realidad retrocede hacia mí, mientras gira hacia delante, trayendo su cara inferior hacia arriba en un movimiento vertical, hasta superponerse con mi cuerpo). AUM! · El otro cubo gira con las

manecillas del reloj. (Visualizo un segundo cubo avanzando hacia mí girando de derecha a izquierda, describiendo un gran círculo imaginario que si yo estuviera parado con mis brazos extendidos en cruz, iría de mi mano derecha a mi cabeza, de mi cabeza a mi mano izquierda, de mi mano izquierda hasta mis pies, hasta que se superpone sobre el anterior) AUM!.

· El tercer cubo gira de derecha a izquierda. (Visualizo un tercer cubo avanzando hacia mí girando de derecha a izquierda, pero esta vez lateralmente, describiendo un gran círculo imaginario que estando yo parado, iría del frente de mi cuerpo, hacia mi izquierda, de allí a mi espalda, siguiendo hacia mi costado derecho y nuevamente al frente, y así sucesivamente, superponiéndose sobre los dos anteriores). Los Tres Cubos ocupan el mismo espacio. AUM! Tú estás adentro de los cubos y sientes un campo de energía esférico. Al juntarse los tres cubos, forman una esfera: la esfera Holográfica de la Flor de la Vida.

30ª respiración: La intención del pensamiento al inhalar es “FASE DE SELLAR” con luz blanca en todas direcciones.

Di mentalmente: FASE DE SELLAR con luz blanca en todas direcciones. Verás salir rayos de luz blanco-plateada de tus manos de tus pies, de tu cabeza, de adelante y de atrás desde tu corazón, y eso sellará a los tres cubos.

A partir de este momento se encuentra vibrando en 5D.

Ya creaste tu nuevo Cuerpo de Luz. Es la ESFERA HOLOGRAFICA DE LA FLOR DE LA VIDA. Si la expandes, se acelerará y podrá expandirse y contraerse con tu voluntad. Si la expandes te proyectará a donde tu pensamiento lo desee. Y si la contraes bajará la velocidad hasta detenerse. Es conveniente que siempre te detengas en la Red Electromagnética de Conciencia Crística y siembres, en la Red, todas las energías nuevas que acabas de recibir, ahí te encontrarás con Sananda. Aquí sólo se puede crear divinamente. Los Maestros Ascendidos, tus guías están en este lugar. Si deseas llamarlos, ellos vendrán y te asistirán. Este es tu Gran Viaje, haz lo que tú desees hacer.

PARA VOLVER: Regresa a tu cuerpo físico, entra por tus chacras superiores, a tu cuerpo por la Corona y proyecta la energía al centro de la Tierra. Permanece un momento así y entona el AUM cántalo fuerte si lo deseas, sostenlo. Ahora regresa la energía a tu cuerpo físico. Antes de abrir los ojos, desacelera tu Merkabah pensando: velocidad pareja.

Estarás consciente de un campo de energía que te rodea.

Eventualmente verás ese campo de energía y te convertirás en esa energía, será la Manifestación plena de tu Cuerpo de Luz.

PRÁCTICA DE ACTIVACIÓN DIARIA: DAR LA ORDEN de activar 3 VECES AL DIA

“Merkabah, actívatte y extiéndete a tus campos externos más rápido que la velocidad de la Luz (o “a la velocidad de Dios”). Fase de Sellar (corazón).

Canta los tres tonos de AUM y los tres cubos (se juntan y arman una esfera. La esfera Holográfica de la Flor de la Vida).

Gira dentro de ella y haz la Fase de Sellar en las tres direcciones con Luz Blanca.

Puedes pedir ser llevado a la Red de Conciencia Crística y pedir la asistencia de tus guías.

PARA VOLVER: Di Merkabah velocidad pareja.

Espero que les sirva. Esto lo voy a enviar una única vez y no lo voy a archivar, llegará a quien deba llegar.

Aclaraciones importantes:

1) Es imprescindible antes de hacer esto, activar y abrir todos los chacras de ascensión mediante la meditación de los 12 chacras proveniente del YOGA,.

2) Todo este proceso lleva hasta 90 min de activación del merkabah y 60 min. la meditación de los 12 chacras. En la práctica docente he visto que por lo general es necesaria la repetición de todo el proceso dos veces para que el alumno se apropie del conocimiento y de la energía.

3) Para quienes sea la primera vez que tienen conocimiento de este tema, busquen a alguien con experiencia en meditación y háganlo con él. No se asusten si al volver se sienten aturridos, es porque los cuerpos superiores aún no se acomodaron y se encuentran “desarraigados”. Deben volver a conectarse con la Tierra. Para ello centren su atención en el corazón respiren y cárguenlo de energía dorada y exhalen fuertemente por la nariz, expulsando el aire y su energía para que vaya por las piernas y salga por los pies hasta el cristal del centro de la Tierra y visualicen que se “atan” a él. Repitan esto si lo desean, hasta dos veces más, luego ya se estabilizaron. Ya están aquí y ahora.

4) En realidad el único “peligro” está en nuestro miedo, en nada más. Tenemos que tener en cuenta que nuestro Cuerpo de Luz está y existe por más que no lo activemos. Sólo es que el hacerlo consciente “nos mueve las estructuras”. Piensen que esas formas geométricas las tuvimos siempre inactivas. Al activar la Tierra su Merkabah que es la Red de Conciencia Crística, empieza a activar las formas geométricas de todos. Es por eso que personas que no tuvieron ningún contacto en toda su vida con energías de 4D (que nunca percibieron las energías buenas o malas) en forma

consciente, cada vez más están experimentándola. Esto es porque la Madre Tierra está haciendo por nosotros el trabajo de la 1ª a la 14ª respiración explicada, y estamos pasando de la 3D a la 4D, hagamos o no este trabajo energético.

5) Para los que sí conocen este trabajo, o han tenido un acercamiento a él recuerden:

El merkabah activado de esta forma, nos permite llevar a una persona con nosotros desde cuerpos superiores “poniéndola” mentalmente delante nuestro al viajar.

6) A medida que activamos nuestro merkabah, nuestra glándula pineal comienza a secretar un polvo dorado que aumenta la vibración de nuestras células nerviosas y favorece la expansión de consciencia y la apertura del 3er. Ojo.

7) Si se trata de ir a la Red de Consciencia Crística en un momento de convulsión a nivel de la 3D y 4D como puede ser una situación local o mundial (como la que ocurrió en Argentina en Diciembre o en Septiembre en EEUU) cuesta mucho con esta aceleración del merkabah el poder alcanzar la R.C.C.. La forma de poder trabajar es en grupo, activando el merkabah los que lo saben hacer y a los que no saben se pide de Presencia a Presencia permiso para llevarlos. Les cuento cómo lo experimenté: siéntense en círculo. Uno de Uds guiará la meditación y dará las órdenes como de la activación diaria n forma audible. Luego visualizarán que cada uno de Uds es un rayo de una gran rueda que se forma. La misma comienza a girar de izquierda a derecha para salir del plano, y viceversa para volver. Pidan asistencia a las Hermandades de Luz. La tendrán sin dudas. Pueden ir a la R.C.C. para tener información sobre estos acontecimientos y si hay algo que hacer, se los indicarán. Pueden usar este método para viajar interdimensionalmente en grupo. Nosotros, en su momento pedimos viajar al pasado en algún lugar donde estuviéramos reunidos y otras veces al futuro. Podíamos sentir y experimentar a nuestros yo-multidimensionales: algunos se sentían como que el cuerpo era chico para entrar, se sentían apretados, otros más altos, etc. sentían las emociones y las energías del lugar. Es fantástico. Los invito a hacerlo. Con más práctica, viajamos pidiendo una época determinada. La limitación sólo está en nuestra mente inferior.

8) Evidentemente en esta síntesis no he explicado todo el alcance de esta técnica la cual incluye sanación y rejuvenecimiento holográfico y exploración del Universo en creación de la 5D.

Espero sinceramente que todo esto les sea de utilidad.

Les envío infinitos hologramas de Amor Incondicional

Brinda Mair

(*1) Mudra: son posiciones en que deben ponerse las manos para favorecer distintos estados de consciencia.

(*2) Octaedro 34:55: El octaedro es un sólido platónico que tiene ocho caras. Los números representan las distintas posiciones en la espiral de Fibonacci (34:55), que va tomando el merkabah al ir saliendo del plano físico.

(*3) Dodecaedro 55-89: Aquí el merkabah toma forma del sólido platónico de 12 caras que contiene a 60 estrellas tetraédricas lo cual le imprime mayor velocidad y expande aún más la consciencia, tomando la posición 55-89 de la Espiral de Fibonacci (Ver Espiral de Fibonacci).

(*4) Los métodos más modernos, comienzan en este punto omitiendo todo lo anterior. Desde el punto de vista didáctico es muy simple y práctico. El inconveniente es que la misma simplicidad hace que el Cuerpo mental lo rechace haciendo creer que nada ocurre en un primer momento porque al formar de entrada la Flor de la Vida la energía que maneja es de 5D y no afecta la 3D y 4D. Esta Respiración Merkabah tiene 25 años ya y hoy el mundo YA vibra en 4D. Sin embargo esta activación servirá para aquellos cuya energía se halle anclada en 3D.

(*5) La Red de Consciencia Crística es el Merkabah de la Tierra. Vibra en 7a. Dimensión.

Ultima Actualización: 15/05/2008

Esta informacion esta protegida por derechos de autor. Sientete en libertad de distribuirla por medios electronicos exclusivamente, citando a la canalizadora Brinda Mair y al sitio www.canalizandoluz.com.

Nivel Uno incluye:

Los Mudra nuevo de Conciencia holográfica de unicidad.

Codificación de los chacras al tiempo natural.

La Meditación del Merkabah Holograma del Amor en tres respiraciones.

El acceso al Continuum del Tiempo – Espacio, a través de la espina dorsal.

Codificación del lenguaje sagrado.

Activación del símbolo antiguo Egipcio: ANKH a través del punto cero en el cuerpo.

Bi-locación holográfica.

Abundancia: manifestación holográfica a través del Plexo Solar.

Conteo 33 para sanar toda la experiencia humana, todas nuestras vidas.

H.S.O Creando la Conciencia Unificada.

Técnica Holográfica de Sanación:

Balance o armonización holográfica instantánea de los chakras.

Equilibrio Ying y Yang.

Sanar el Corazón, abrirse al Amor Incondicional.

Sanación Grupal y a distancia a través del triángulo dorado.

En el Nivel II del Método Melchizedek:

Aprenderemos a elevar más nuestras frecuencias, a subir a los chakras superiores para poder Bilocar nuestros cuerpos, igual que lo hizo San Martín de Porres.

Al dominar nuestros componentes, los cuatro elementos, podemos auto transformarnos.

Para estos tiempos de cambios verán cuan conveniente será saber bilocarse, ubicar nuestra conciencia y cuerpo donde pongamos nuestro pensamiento. Esto ya es una realidad El Nivel Dos nos dará herramientas para activar y perfeccionar la facultad de bilocación, aprenderemos muchas técnicas muy prácticas para mantenernos en nuestra verdad divina y trascender todas nuestras limitaciones e ilusiones de esto que llamamos vida.

Abriremos los sellos ancestrales de la Sabiduría dentro de la Gran Pirámide y de la Esfinge. Recordemos que nosotros somos la Pirámide y los Sellos son nuestros Chakras. La Esfinge representa nuestro nivel Crístico de Conciencia.

Conoceremos el Pensamiento Cósmico y sus Patrones Ondulares.

Ampliaremos el conocimiento de la Sanación y sanaremos con Rayos de frecuencias de Luz y Color y usaremos sonidos silenciosos.

Nivel Dos incluye:

Rotación del Merkabah orbital del Amor.

Abriendo los Misterios de Egipto: Quinto elemento.

La Cabala: ascendiendo la Escalera de Jacob. Teleportación.

Levitación.

Sanación del Paradigma Orbital dividido.

Aplicación del Rayo de luz de Frecuencia para sanar malos funcionamientos.

Activación del Plano Azul Original.

Activación de la Glándula Pineal

El Nivel Tres del Método Melchizedek puede describirse como una Iniciación dentro de la Orden de Maestría del Templo Kamadon de Enseñanza Superior, de Conocimiento y Sabiduría del Amor Incondicional de Dios a través del Nuevo Merkabah de Unicidad de Amor.

Hay muchos niveles de vibración superior dentro de la Maestría de la Orden de Melchizedek, y Kamadon es una de esas órdenes superiores de Maestría.

“Kamadon” es un anagrama del nombre Adán Kadmón, el nombre que se le da a nuestro Cuerpo de Luz, el “arquetipo” o prototipo de la humanidad. Esta es la forma divina que contiene la esencia de YHVH, Dios.

El Nivel Tres del Método Melchizedek incluye:

Trabajar con más sabiduría ancestral Egipcia , Maya y Hebrea.

Unificar las técnicas del Método Melchizedek del Nivel Uno y el Nivel Dos con el nuevo Merkabah de “Unicidad”.

Activar y transferir las codificaciones ancestrales del Cristal Kamadon Guardián de la Tierra.

Activar el sistema de 33 chakras a través de l Pilar de Luz.

Activar el grado 33 de l Cuerpo de Luz Adán Kadmón.

Liberar los Misterios y fundirse con el Templo de Luz Kamadon de Amor;

Viajar a través de los pasadizos secretos y las Cámaras de Sabiduría superior de Kamadon; Recibir el “Viaje de Amor” de Kamadon;

Comprender la conciencia de la materia viva;

Introducción, trabajo y recepción de las codificaciones divinas de los Ancianos Melchizedek;

Una conversación con Dios;

Una Meditación mundial de amor, conectando la Red Crística con la Conciencia Cósmica Universal a través de nuestro Sistema Solar y el Sol.

Sanación holográfica avanzada con fórmula de Amor y Colores.

Amplificando el Continuum del tiempo y espacio con el sonido de la Creación

Iniciación dentro de la Orden de Kamadon, Una Maestría Universal de Amor.

La Oficina Central del Método Melchizedek es en Australia. .

Sé el cambio que quieres ver en el mundo”

“Dios mueve el cielo entero en aquello que el ser humano es incapaz de hacer

Mas no mueve una paja en aquello que la capacidad humana puede resolver”

PARA ENTENDER MEJOR LA RESPIRACIÓN MERKABA

Iniciación dentro de la Orden de Kamadon, ¿QUE ES EL METODO MELCHIZEDEK?

Las Curvas del Tiempo. Llegamos al momento de ver todas las cosas en su curvatura. Si esperamos extraernos del plano físico y buscamos la forma ilimitada de la Luz, debemos acercarnos a nuestra Conciencia a una forma diferente: la de la esfera o del óvalo, sin que contenga líneas rectas o ángulos u orillas, tal como se nos habla en la Tablas de la Esmeralda. Tu cuerpo físico es suave y redondeado, no contiene líneas rectas o ángulos. Fue diseñado para poder trasladarse de este paradigma físico a través de las curvas del Continuum del Tiempo hacia un concepto Divino más elevado.

A través de la respiración y las formas pensamiento, el Holograma del Amor obedecerá cada orden tuyo y podrás atravesar los ángulos del Tiempo Lineal y pasar a las dimensiones más elevadas del No Tiempo y de Amor Sin Fin. Una vez que hayas abierto el candado de la Puerta Escondida del Tiempo, la Célula Eterna del Cuerpo podrá manifestarse y la memoria de la muerte podrá ser disuelta.

El Método Melchizedek

Está basado en una técnica holográfica de Conciencia esférica que incorpora pensamiento, color, luz, energía y amor incondicional.

Thoth en agosto del 1997 y elaborado bajo la inspiración y la ayuda de los Maestros Ascendidos, de Médicos Practicantes e inspirado por El Señor Melchizedek. El Método Melchizedek es una habilidad conocida y practicada por los Grandes Maestros y Guardianes de los Templos Antiguos de la Atlántida para el descubrimiento del Ser y para el aprendizaje de las Enseñanzas Superiores. Los Cetáceos (Delfines y Ballenas) de los mares otorgaron este conocimiento a los humanos . Hoy día, los Cetáceos continúan practicando estas técnicas.

La base de las técnicas del Método Melchizedek presentadas está en activar la rotación del Holograma del Amor, que también se lo llama Merkabah o Campo de Luz, para despertar la conciencia esférica.

Así se eleva el cociente de vibración lumínica dentro de la estructura celular atómica humana.

El Holograma del Amor, es una esfera holográfica alrededor de tu cuerpo que mediante la técnica de la activación se extenderá al Infinito y Tu conciencia también se expande..

El Holograma del Amor son los patrones eternos y continuos de la mente y del pensamiento. La memoria lineal de frecuencia de tiempo 12.60 está sostenida dentro de nuestros centros energéticos. La frecuencia 12.60 significa 12 meses en un año y 60 minutos en una hora. Este tiempo artificial fue introducido por el Papa Gregorio, pero tiempo atrás, muchos países midieron el tiempo, año, día usando variedad de versiones del Calendario Maya, frecuencia 13.20.33. La frecuencia 12.60 debió unificar a la humanidad pero en realidad, causó desarmonía dentro de los ritmos cósmicos que gobiernan nuestra galaxia. Como raza humana, la frecuencia 12.60 nos ha apartado más aún de la sincronización con el tiempo galáctico y las fuerzas principales de la Creación. Hemos estado bajo control de la desarmonía que nosotros mismos hemos creado. Una vez que nosotros como raza humana nos alineamos y sintonizamos con la fórmula natural cósmica de frecuencia de tiempo 13.20.33 , nos encontramos en control de una vasta Fuente de Energía Espiritual que nos sanará y sanará al planeta y trascenderemos linealmente en el tiempo. Tenemos 13 articulaciones mayores en nuestro cuerpo; tobillos, rodillas, caderas, codos, muñecas, hombros y cuello. Tenemos 20 dedos sumando manos y pies. Suma los 20 dedos con las 13 articulaciones y obtendremos el número maestro 33.- Son 33 las vértebras en nuestra espina dorsal, la cual a su vez es el centro de nuestro cuerpo. En la tradición maya, el 7 es el centro del 13 y nosotros tenemos 7 chacras mayores. Esta frecuencia armoniza nuestro cuerpo Con la activación de la frecuencia 13.20.33 decodificaremos la memoria de la vida eterna. Una vez activado, las capacidades de sanación del practicante, son incrementadas en un 100%. El corazón despierta y se abre más al amor incondicional durante las sesiones de sanación y continúa en la vida cotidiana. A medida que practique, podrán darse cuenta que son más que técnicas de sanación, o rejuvenecimiento o activación del cuerpo de luz. Son fórmulas nuevas para la salud y armonía del cuerpo y para la ascensión espiritual. La Herramienta del Holograma del Amor es una Conciencia activa, elevada, viviente, interdimensional de manifestación divina que nos da acceso a todos los niveles de Conciencia. Tiene la habilidad de sanar y rejuvenecer a cualquier

tipo de creación ya que es el Patrón Holográfico de la Conciencia Viviente de la Vibración de Dios, Origen de todo.

El Método Melchizedek establece un flujo constante de energía amorosa entre el corazón humano, la Fuente Divina y la Tierra. Al conectarnos de esta manera, se nos permite atraer las energías originales de Dios y de la Tierra para unificarlas y manifestar una energía amorosa sanadora de alta frecuencia que eleva al cuerpo humano y a los cuerpos etéricos a un estado de receptividad para poder sanarse y rejuvenecerse. Con este proceso se logra el acceso a la forma – pensamiento y emoción original y así, logramos finalmente, completar esta experiencia.

El Método Melchizedek de Alton Kamadon. Transcripción Susannah

EN EL NOMBRE DE LA PRESENCIA DE DIOS LA CUAL YO SOY, DE MI SANTO SER CRISTO, EN ARMONÍA, BAJO LA GRACIA Y DE MANERA PERFECTA, UNIDA A MI YO DIVINO EN AMOR Y VICTORIA, SUBO HASTA TI PADRE Y TE PIDO PERMISO PARA ENTRAR A LAS ESFERAS Y LOS PLANOS DE LUZ MÁS ELEVADOS. ESTOY CONSCIENTE DE QUE LA ENERGÍA SE ENCUENTRA DENTRO DE MÍ Y YO TENGO EL PODER PARA DIRIGIRLA Y CANALIZARLA CORRECTAMENTE; EN ACTIVIDADES DE BIEN, CON PENSAMIENTOS CORRECTOS, PALABRAS ARMONIOSAS, ACTOS BUENOS Y POSITIVOS.

Este trabajo tiene que ver con la formación de esferas holográficas, la primera es el holograma orbital y se logra abriendo el sello de los chakras con luz plata, y con 3 respiraciones PARA ROTAR LA LUZ DEL MERKABAH, pasando el aire por los 7 chakras principales EN EL SIGUIENTE ORDEN (blanco, amarillo, rosa, naranja, violeta, verde y azul). Luego visualizamos luz dorada desde la base de la columna hasta el chakra de la corona y la hacemos circular para activar y rotar el cuerpo de luz o merkabah. (repetir la técnica varias veces en una semana)

Estas esferas de luz; las podemos colocar dentro y alrededor de nuestro cuerpo, moverlas de un modo específico, rotarlas y el cuerpo comienza a sanar para llegar a un estado más perfecto porque los chakras están girando con mayor rapidez para el balance del flujo energético.

Cuando el ser humano comienza a moverse a través de la Intuición y la visualización -despertando el hemisferio derecho y restaurando

la glándula pineal a sus funciones, con la ayuda de la respiración está activando su vehículo para la ascensión.

Invocando a los elementales se activa el punto 0 visualizando la cruz egipcia ankh.

Se usa el patrón de holograma del Amor y al hacerlo ninguna otra cosa puede entrar en ese espacio más que el amor, para abrir el santuario del corazón y conectarnos con el amor de **DIOS PADRE MADRE TODO LO QUE ES.**

Debemos darle el mando a nuestra Amada Presencia Yo Soy y sentir que está ahí avivando la llama triple del corazón. También debemos alinearlos con nuestra ser crístico y yo superior.

Para regenerar las células del cuerpo hay que aumentar su vibración con la luz blanca dorada cristalina, visualizando que esta luz nos interpenetra y activa los núcleos de nuestras células, arrojando de ellas toda sustancia tóxica.

Como el merkabah está compuesto por dos piramides, una hacia arriba que gira hacia la derecha y otra hacia abajo que gira hacia la izquierda, decretamos que vamos a abrir los sellos o puntas de las piramides y las hacemos girar con nuestra mente para que se habran todos los meridianos que son los chakras pequeños.

Pedimos ayuda al **ELOHIM CICLOPEA**

Se utiliza la frecuencia 13.20.33 inspiración, retención y expulsión del aire (llave del templo de akanamon) tiempo del universo alineándose a la rejilla 33 con el mudra de conciencia de unicidad, y se activa el amor incondicional en cada célula de nuestro cuerpo, y una vez despierto podemos trabajar directamente en nuestro interior.

Se trabaja con una cubierta de protección, lo que significa un campo rotatorio de luz y amor, y una vez activado con las esferas holográficas, comienza a abrir el corazón y a despertar la memoria en nuestras células.

Para liberar el karma de vidas pasadas en la memoria del doble étérico se cuenta hasta 33 en forma regresiva y nos visualizamos envueltos en la llama violeta.

Para lograr el cuerpo de luz de **ADAM KADMON** hay que sanar los 7 cuerpos con la luz y tener una conciencia de abundancia desde el chakra del plexo solar.

<<yo soy la que uno mi cuerpo de luz con el templo de kamadon a través de mi espina dorsal y activando mi huella original en mis pensamientos, acciones y sentimientos>>

<<yo soy la fuente de la salud, juventud y belleza, la cual llamo a la acción en mi cuerpo físico ahora>>

“Cuando a uno le es posible permanecer en la integridad y con el corazón abierto, aceptando todo lo que hay, uno puede ser visto expresando un alto grado de amor incondicional, dejando de lado pequeñeces y permitir que las expresiones de amor incondicional se desarrollen en nosotros y más allá, y realmente integrar todos los aspectos de la vida.” – Alton Kamadon

La base de las técnicas presentadas del Método Melquisedec está en activar la rotación del Holograma del Amor que también se llama Mercaba o Cuerpo de Luz, para despertar la conciencia esférica, y así se eleva la vibración dentro de la estructura celular humana. Una vez activado, las capacidades de sanación son incrementadas al 100%. La activación establece un flujo constante de energía amorosa entre el fuego de la mente y el corazón humano, la Fuente Divina y el fuego del corazón de la Tierra.

Se abren sellos ancestrales de sabiduría dentro de la pirámide, recordando que nosotros somos la pirámide. Se amplía el conocimiento acerca de la sanación utilizando rayos de frecuencia de luz, color y sonido silencioso. Se introduce a Patrones Cósmicos de Onda Pensamiento para recibir y crear la realidad de Quinta Dimensión entrante.

En la activación se suceden dos procesos: la luz que presiona a las células y al mismo tiempo las células generan su propia luz.

“Activar la conciencia dormida del Adam Kadmon es evolucionar y convertirse en extensiones de Dios” – Claves de Enoch

Se continúa avanzando en las técnicas y este proceso se describe como una iniciación dentro de la Orden de Maestría del Templo Kamadon de Conciencia Superior, Sabiduría y Amor Incondicional de Dios a través del nuevo Merkabah de Unidad de Amor.

El Templo fue diseñado con la única intención de servir a la humanidad en su búsqueda de Ascensión. Siendo atraídos a sus cámaras se reciben experiencias e iniciaciones extraordinarias que se infunden directamente en la estructura de la memoria celular, acelerando de esta manera la evolución. A medida que se eleva la frecuencia, el Templo lleva a mundos más y más elevados.

El Templo se relaciona con el Amor, la Verdad y el Servicio. Es un pórtico de salida hacia los Mundos Superiores del Amor Eterno.

El Merkabah tiene las codificaciones para entrar en los niveles superiores del Templo. Cada día se forma el nivel de frecuencia de Luz y Amor, y a medida que las codificaciones de los Ancianos del método Melquisedec penetran la estructura celular, ellos despertarán la intención Divina Superior de la Creación.

Se incorporan luego nuevas técnicas para activar el Cuerpo de Luz a una octava superior y activando grados más elevados de luz dentro de las células.

La activación del Omni Merkabah Universal lleva a un viaje más allá de la encapsulación física del tiempo y la gravedad. Se recibe la guía para entrar al Ojo de Dios con una total comprensión de cómo funciona la resonancia del Merkabah.

Se agregan nuevos componentes codificados para crear una nueva realidad.

Para comprender la verdadera naturaleza del Amor de Dios, uno debe enfocarse en la vibración más elevada de Amor.

El Sendero Único de Visión, una vez activado, puede emplearse en cualquier momento y conectar con el Yo Superior, que a su vez es el acceso a la Propia Sabiduría Divina en el interior de cada ser humano.

Esto da lugar a la toma de conciencia de cómo cada uno puede convertirse en su propio guía y maestro y resolver cualquier situación que se presente. Al mantener el enfoque de esta manera, se logra la meta de manifestar el Verdadero Propósito de Vida.

Y todo este trabajo tiene como enfoque fundamental manifestar el "Amor en la Unidad". Alton Kamadon

La bilocación es cuando salimos con nuestro cuerpo etérico desde el plexo solar a fin de teletransportarnos.

Nos visualizamos dentro de un triángulo dorado para lograr el equilibrio del yin y el yan y le pedimos a nuestro santo ser cristo que conecte nuestros 33 chakras más grandes con los 33 hologramas a través de un pilar de luz y que active los comandos de velocidad. Para invocar nuestro potencial de Amor Divino, activar las semillas crísticas de nuestros átomos y unirnos a azura la llama del amor, nos conectamos con el templo de la Diosa de Fuego PELE en Hawai, al templo del Cristo Cósmico y con el Elohim del Amor Orion.

Visualizamos 3 círculos unidos en un mismo punto, con la frecuencia 09-01 y los activamos con el mantra del primer sonido <<khundaray saresata>> y les pedimos a los arturianos y a los hathor la sanación de nuestro cuerpo de luz y de nuestro cuerpo emocional desde nuestra memoria celular llamada también cuerpo cristal.

EN EL NOMBRE DE MI AMADA PRESENCIA YO SOY LES PIDO AL MANÚ DE LA RAZA Y A SANANDA; LAS LLAVES SAGRADAS DEL REINO DE LOS CIELOS, Y LOS CÓDIGOS O LLAVES UNIVERSALES Y LA APERTURA EN MÍ DE UN CAMPO DE CORRIENTE DE VIDA DESDE LA FUENTE (YUNASA) PORQUE

DESEO VOLVERME DIVINA, TELETRANSPORTARME Y ABRIR EL CAMPO DEL PRIMER NIVEL DE MI MERKABAH (BI-TRÍVECA CODE) QUE ASÍ SEA.

Mantra de la Santísima Trinidad; <<manu, mana, eira>>

Nuevo Sistema de Nueve chakras Principales



Llamamos chakras a unos vórtices energéticos situados en diversos lugares de nuestro cuerpo físico y mas allá de él. Un chakra es un centro de energía con forma de esfera. Sirve para concentrar energía, regularla y hacerla circular hacia su entorno.

Siempre se ha hablado de un sistema principal de siete chakras con la siguiente distribución:

1º chakra. Chakra de la raiz. Muladhara. Base de la columna vertebral, entre el ano y la zona genital.

2º chakra: Chakra sexual – Svadhisthana. Unos cuatro dedos por debajo del ombligo.

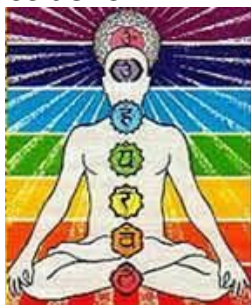
3º chakra: Chakra del plexo solar – Manipura. En el centro de la línea que une el ombligo y el plexo solar.

4º chakra: Chakra del corazón – Anahata. En el centro del tórax a la altura del corazón.

5º chakra: Chakra de la garganta – Vishudha. En la garganta.

6º chakra: Chakra del tercer ojo – Ajna. Entre las cejas.

7º chakra: Chakra corona – Sahasrara. En la coronilla de la cabeza.



Pero estamos viviendo grandes cambios a nivel evolutivo y no tenemos que aferrarnos a antiguos sistemas de creencias acerca de nuestros sistemas energéticos.

Te has parado alguna vez a pensar que cuando te señalas a ti mism@, siempre pones tu mano en tu centro corazón. ¿Quién te dijo que lo hicieras así? ¿Te lo dijeron tus padres, tus profesores? ¿Te lo dijo alguien?

NO. Nadie te lo dijo. Lo haces de forma natural, sin más. Y lo haces así, porque en tu centro corazón reside tu esencia. La esencia pura y original de quien eres tú.

Cuando llegamos a la Tierra para encarnar, el primer centro energético que se manifiesta es el centro corazón. Después nos vamos extendiendo y nuestro centro corazón comienza a afirmar la conexión con la Madre Tierra y con nuestro Sol central para que nuestra manifestación pueda ser completa y esté bien enraizada.

Hacia abajo, se crean los centros energéticos que van potenciar tu conexión con la Tierra y a anclarte bien en ella como el ser humano en el que te vas a manifestar. Y hacia arriba se crean los centros energéticos que van a potenciar tu conexión con el Gran Sol Central para que puedas manifestarte como el ser solar que eres e hij@ de las Estrellas.

Como ya hemos dicho, el primero de estos centros es el Centro Corazón por lo tanto desde allí parte todo. Realmente, lo que sucede desde el principio es una expansión del corazón. Podríamos decir que los centros energéticos que se van formando son sucursales que el centro Corazón va abriendo cada una para una función especial y concreta pero que dependen plenamente de él.

Hace algún tiempo, empecé a sentir que en algún momento de nuestra historia, se hizo una lectura equivocada de nuestro sistema energético. De forma intencionada o no intencionada pero así fue. El error ocurrió porque se miró al cuerpo del ser humano con las piernas extendidas y desde allí se sacó el centro que resultó ser más o menos la zona del ombligo. Sólo se tuvo en cuenta nuestra vibración física y no se tuvieron en cuenta las vibraciones emocionales, mentales y espirituales de nuestro cuerpo. Esto también ha creado desequilibrios en algunas aplicaciones de la geometría sagrada.

Esto nos hundió en la densidad de la materia y nos alejó de nuestro verdadero centro que es el Centro Corazón. Se estableció un sistema de chakras principales donde el primero estaba en el perineo y era nuestra conexión a la Tierra y el séptimo en la coronilla y era nuestra conexión al Cielo y nuestro chakra más espiritual. Al mirar hacia arriba, hacia nuestro séptimo chakra, y al tratar de estimularlo para conectar con el espíritu le dimos mayor importancia a la mente y empezamos a ser seres mentales creando la realidad de un universo mental.

Cada vez somos mas los seres que afirmamos que el Centro Corazón es el centro de nuestro ser. Ya es hora de que empecemos a obrar en consecuencia y que dejemos de aferrarnos a antiguos sistemas energéticos que ya no se sostienen y que no dejan crecer en su totalidad al ser.

Para empezar, quien todavía no lo haya echo, debería de empezar a visualizar, sentir o imaginar sus centros energéticos, como esferas de luz que irradian en todas las direcciones. Así como lo hace cualquier astro. Seguir con la configuración de chakras cónicos, es totalmente restrictivo a nivel energético. Un chakra con carácter cónico es muy fácil que se colapse. Sin embargo, el chakra esférico potencia la irradiación de la luz y muy difícil de colapsar.

La esfera engloba en su interior a toda la geometría sagrada. Es el principio de todo.



La Flor de la Vida

Imagina que eres un microcosmos, en el cual el Sol Central, es tu Centro Corazón. Y todos los demás centros energéticos son planetas que dependen del Gran Sol Central que es tu Centro Corazón. La luz que emana de tu Centro Corazón es puro amor y esa es la energía que reina en ese microcosmos que eres tú.

Nuestro estado natural es el de permanecer conectado a la Madre Tierra, conectados al Padre Sol, e irradiar luz y amor desde el Centro Corazón en todas las direcciones, hacia todas las cosas, hacia todos los seres. Somos seres amorosos y bondadosos en esencia. Y nuestro trabajo es volver a ese estado del ser.

Fuera de nuestro Centro Corazón somos capaces de realizar grandes atrocidades. En nuestra mente es donde nacen los sentimientos de envidia, odio, miedos, inseguridades, rabia, rencor, etc... Todo lo que llamamos emociones negativas. Y por supuesto

que todas esas emociones bajan muchísimo nuestras vibraciones y nos hundan en la densidad.

La solución, repito, es estar en el Corazón. Vivir desde el Centro del Corazón y permanecer siempre allí donde reside nuestra esencia original. Se habla mucho de que tenemos que reconectarnos con la totalidad, con la madre Tierra, etc... Pero la reconexión más importante que tenemos que hacer es con nuestro Centro Corazón. Hablamos de ser uno con el todo, pero no paramos de hacer divisiones en nuestro propio ser. Y si no puedes ser uno contigo mismo, difícil tienes ser uno con el todo.

Darle a cada chakra su propia autonomía, el control de emociones, control de partes de nuestro cuerpo físico, etc.. , hace que el equilibrio del ser humano siempre esté pendiendo de un hilo. Recuerda que lo que piensas que eres es lo que eres. Recuerda que puedes alinearte con un sistema de control y equilibrio a través de tu entramado energético o con otro. Recuerda simplemente que tu tienes el poder.

Existen escuelas que sostienen un sistema de chakras principales en donde incluyen a demás del famoso sistema de siete chakras, otros cuatro más. Un chakra principal en el bazo, otro en hígado, otros dos en los riñones. O sea un sistema de once chakras principales en nuestro cuerpo físico.

Existen chakras en esos lugares? Por supuesto que si. Pero también sabemos que cada una de nuestras células tiene su propio sistema de chakras. Cada punto de acupuntura es un centro energético, por lo tanto podríamos identificarlo como un chakra. Tengo un libro de medicina china que muestra 1194 puntos de acupuntura en total, entre los de los meridianos principales y extraordinarios, y los puntos fuera de meridianos.

Sólo estoy exponiéndote esto, para que veas que podríamos dividir mucho más todavía cuando realmente de lo que se trata es de sintetizar y unir. Algún purista muy técnico podría empezar a rebatir todo esto con tecnicismos y demás historias, pero seguro que todo esto saldría de su mente. De lo que le han dicho y ha estudiado y leído. Pero ahora te invito a que te centres en tu corazón y trates de sentir y fluir.

Hasta hace muy poco he estado trabajando con un sistema de 13 chakras principales, siendo el Centro Corazón el centro de ese sistema. Este sistema trabaja en la totalidad de nuestro cuerpo terrenal. Dentro de las separaciones que hacemos, dividimos nuestro cuerpo en cuatro vibraciones: la física, la emocional, la mental y la espiritual. Al menos esta es una de las formas en que las llamamos. Desde lo mas denso a lo mas sutil.

En este sistema, el Centro Corazón es el primero chakra y el centro de todo, ya que como dijimos al comienzo de este documento, es el primer centro energético que se manifiesta cuando encarnamos en la Tierra. Conforme seguimos asentando nuestra manifestación, se produce el enraizamiento hacia la Tierra y en su camino hacia abajo el Centro Corazón crea los chakras o registros del plexo solar, el creativo-sexual, el del perineo que es el chakra raíz tierra físico, después mas hacia abajo y fuera de nuestra vibración física, crea el chakra raíz tierra emocional, el raíz tierra mental y por último hacia abajo el raíz tierra espiritual. Como referencia diremos que estando de pie, el emocional esta en la zona de los muslos a medio camino entre el perineo y las rodillas, el mental a la altura de las pantorrillas, y el espiritual unos 25 o treinta centímetros por debajo de los pies.

Y como lo que es arriba es abajo y viceversa, desde el Centro Corazón hacia arriba se crean los chakras de la garganta, el del entrecejo o tercer ojo, y el de la coronilla que es el chakra raíz solar física. Mas arriba se crean los chakras raíz solar emocional, después raíz solar mental y por último el chakra raíz solar espiritual. Existe la misma distancia entre el Centro Corazón y el chakra raíz tierra emocional, que entre el chakra raíz solar emocional y el Centro Corazón. Y así sucesivamente con emocional, mental y espiritual.

Puedes trabajar con este sistema si vibras con ello, pero hacia donde nos lleva nuestra evolución es a unir y no a separar. Por lo tanto debemos de empezar a hacer menos divisiones. Para empezar lo que me ha llegado es bastante sencillo y a la vez lógico. No hace falta fijarse mucho para darse cuenta de lo cerca que están algunos centros de otros. La primera unión a realizar es la siguiente:

- Que la esfera del Centro Corazón abarque los centros de la garganta hacia arriba y el plexo solar hacia abajo.

- Que la esfera del chakra raíz tierra física(perineo), abarque el chakra creativo sexual.
- Que la esfera del chakra raíz solar física(coronilla), abarque el tercer ojo.

Sistema de nueve chakras principales



Esto nos da un sistema de nueve chakras principales para nuestro cuerpo terrenal. Podríamos hablar un poco sobre numerología pero ese no es el propósito de este artículo. Pero si diremos que también al nueve se le ha llamado el número del Ser Humano, porque su gestación dura 9 meses y que éste es el número de las esferas a través de las cuales la conciencia emprende el viaje al nacimiento.

Por supuesto que podríamos seguir expandiéndonos en nuestras conexiones con los centros Alfa y Omega, Alma de grupo, Crístico, Presencia Yo Soy, y la Estrella de la Tierra y la Solar. Pero de momento esta muy bien si empezamos integrando esto y nos abrimos a otras realidades.

Pero por supuesto también que no existen verdades absolutas. Algo es verdad para ti, sólo si vibras con ello. Sé que puede resultar difícil cambiar algunas creencias, sobre todo cuando la inmensa mayoría dice otra cosa, cuando hay tantos libros escritos que dicen que tenemos un sistema principal de siete chakras. Aunque no olvides que a ese sistema de chakras se le atribuye una antigüedad de unos 5000 años y que desde entonces hemos estado evolucionando. Ahora recibiendo unas alineaciones energéticas,

puedes conseguir evolucionar en un fin de semana, lo que antes necesitabas años de práctica. Y no es que tengamos prisa, sólo que estamos preparados energéticamente para ello. Lo que antes estaba reservado para unos pocos “seres especiales”, ahora está al alcance de cualquier persona que quiera crecer espiritualmente.

- ¿Crees o no crees en nuestra evolución a nivel energético?
- Crees que la era de la maestría y la discipulía ya ha acabado, que forma parte de otro momento de nuestra historia?
- Crees que debemos trabajar la auto-maestría, la auto-dirección, el auto-equilibrio y que a lo que antes se llamaba maestría, ahora debemos de llamar facilitador?
- Crees que nuestra vibración está cambiando y caminamos hacia un cambio dimensional, un cambio de conciencia en el cual quien así lo desee podrá sostener su vibración crística?
- Crees, sientes, que tu Centro Corazón es el centro de tu ser?
- Crees, sientes que la energía del amor incondicional es la energía de la Creación?

No voy a hacerte más preguntas. Entra en tu Centro Corazón, y siente. Allí encontraras todas las respuestas. Alinéate con algún tipo de trabajo energético, trabaja con alguna herramienta que te ayude a crecer, y practica. Algunos seres leen tantas cosas, que no tienen tiempo para practicar. Sólo se llenan de conocimiento teórico pero nunca llegara la sabiduría sin la práctica. Solo podrás ser maestría de lo que practiques. Ese es el único secreto. LA PRACTICA.

Espero haberte aportado algo. Mi intención sólo ha sido la de compartir contigo lo que me llega del Espíritu. Ya que todo lo que nos llega es para ser compartido con los demás.

Juntos viajamos hacia el interior de nuestros corazones, hacia la infinita luz de nuestra esencia. Juntos viajamos hacia el despertar.

Cuando estás leyendo este mensaje, estamos conectando de corazón a corazón. Y siempre es un privilegio para mí volver a encontrarnos y poder caminar juntos. Te doy las gracias por todo lo que me aportas.

Yo soy Etnaël, estoy aquí para anclar la luz en la Tierra,
Ayudar a todos los seres que la habitan a lograr el equilibrio y el despertar,

Desde la energía del amor, el respeto y la compasión.

Para que junt@s podamos anclar más energía en la Tierra,

Y expandir la luz de la divina creación desde el Centro del Corazón.
Yo soy la manifestación del Espíritu en la Tierra.
Yo soy el Espíritu al servicio del Espíritu.
De corazón a corazón,....Siempre,
Nos amo

Hace unos diez años me topé con un pequeño libro que hablaba de unos ejercicios tibetanos que eran según el autor, la clave para la eterna juventud y vitalidad: LOS CINCO RITOS TIBETANOS. Dentro de sus páginas se describen cinco ejercicios muy sencillos de realizar por cualquiera que tienen la gran característica de actuar sobre los principales puntos energéticos (centros magnéticos) de nuestro cuerpo conocidos por las culturas de Asia como "chakras". Lo ideal es realizarlos todos los días por lo menos una vez y con repeticiones que variarán según cada persona... por lo general serán como consejo entre 12 y 24 repeticiones de cada rito. No toma más allá de unos 15-20 minutos.
MUY RECOMENDABLE

RITOS TIBETANOS LA ETERNA JUVENTUD

El Secreto de la Eterna Juventud se fundamenta en cinco ejercicios o ritos tibetanos, estos potentes ejercicios tibetanos realizados tal como se explican, activaran tus Chakras rejuveneciendo todo tu ser, a la vez que experimentarás como cada día aumenta tu flexibilidad física y psíquica y con ello tu optimismo. Estos Ritos Tibetanos, forman parte de las prácticas que realizamos en los retiros de yoga. Los ejercicios tibetanos sintetizan la esencia y beneficios de las posturas del Hatha Yoga y Kundalini Yoga, potenciando los efectos maravillosos de las asanas de Yoga.

EJERCICIOS TIBETANOS

Sucede a todo el que practica estos ritos tibetanos, que tras muy breve tiempo empieza a notar una gran variedad de cambios favorables en todos los niveles de su vida: flexibilidad, vitalidad, mejoría de la visión, mejor concentración, sueño tranquilo, mejoría general de la salud, rejuvenecimiento; solo son algunas de las virtudes que esta sencilla serie de ejercicios tibetanos posee. Debes de comprometerte a practicarlos con disciplina durante unos días, si así lo haces, observarás espectaculares resultados y te resultara fácil

convertirlos en parte de tu vida cotidiana. Ya que la excusa perfecta para no hacer ejercicio, es la falta de tiempo, ésta es una manera muy práctica y efectiva de mantenernos sanos, jóvenes y llenos de vitalidad. Respecto a cuando es mejor hacer los ritos tibetanos, eso no debe de ser problema, se pueden hacer en cualquier momento del día, a penas se tarda poco mas de diez minutos; eso si, para obtener resultados no deben de dejarse de hacer ni un solo día.

LOS RITOS TIBETANOS Y LOS CHAKRAS: Alineados en el cuerpo humano existen siete centros energéticos llamados chakras. Estos chakras o vórtices son potentes campos eléctricos invisibles a la vista física, pero muy reales y magnéticos. La ubicación de cada uno de estos siete chakras, se centra en una de las siete glándulas de secreción interna del sistema endocrino del organismo y su función más importante a nivel físico es estimular la producción hormonal de dicha glándula. Son estas hormonas secretadas por las glándulas las que regulan todas las funciones del cuerpo, incluyendo la sexualidad y el proceso de envejecimiento.

MULADHARA el primer chakra rige en las glándulas reproductoras: gónadas y ovarios.

SWADHISTHANA el segundo chakra, centrado en el páncreas, en la región abdominal.

MANIPURA el tercer chakra, ubicado en la glándula suprarrenal, región del plexo solar.

ANAHATA es el cuarto chakra, está en la glándula timo, en el pecho o región torácica.

VISHUDDA es el quinto chakra, se halla en la glándula tiroides, en el centro del cuello.

AJNA el sexto chakra se corresponde con la glándula pineal, parte superior del cerebro.

SAHASRARA el séptimo chakra rige en la glándula pituitaria, región anterior del cerebro.

En un cuerpo joven, fuerte y sano, cada uno de estos siete chakras gira a gran velocidad, permitiendo que la energía vital, el prana o la energía etérea, fluya hacia arriba a través del sistema endocrino en un continuo bombeo cráneo sacral. Pero si uno o más de estos chakras

comienzan a aminorar su velocidad, el flujo de energía vital es inhibido o bloqueado, y esa es otra forma de llamar a la salud precaria y envejecimiento que observamos hoy en una mayoría de la población. Estos chakras, centros o vórtices se extienden más allá de la envoltura del cuerpo en un individuo saludable manifestando el aura, pero en los viejos, débiles, enfermos o viciosos difícilmente llegan a alcanzar la superficie. Existen miles de estos chakras en todo el cuerpo, pero hay siete principales. La forma más rápida y efectiva de recobrar la juventud, la salud y la vitalidad es logrando que estos chakras o centros energéticos giren normalmente otra vez. Hay cinco ejercicios tibetanos sencillos con los que se puede lograr esta armonía. El beneficio que producen los cinco ritos tibetanos, consiste en normalizar la frecuencia vibratoria de estos chakras giratorios.

BENEFICIOS DE LOS RITOS TIBETANOS

Estos cinco ejercicios tibetanos hacen girar los chakras a la velocidad y ritmo adecuado para una mujer u hombre vigoroso y saludable de no más de 25 años. En una persona que reúne estas condiciones, los siete chakras giran a su adecuada velocidad y sincronía. Contrariamente, si la gente pudiera ver los chakras de cualquier persona de alrededor de 35 años de edad, percibiría que algunos de ellos han reducido alarmantemente su velocidad. En la persona promedio, todos los chakras giran a una velocidad diferente, este desequilibrio es causa de que ninguno trabaje armoniosamente. Podemos observar como los chakras más lentos causan el deterioro de la zona del cuerpo correspondiente, mientras la aceleración de los chakras más rápidos, crea desequilibrios nerviosos, ansiedad y agotamiento. No cabe ninguna duda de que es debido a la condición anormal de los chakras, la salud anormal, el deterioro del organismo y el envejecimiento prematuro que experimentan hoy día muchas personas. Durante la práctica de estos ejercicios, es conveniente realizar la respiración rítmica y profunda del modo que se indica en cada uno. También mientras se descansa un instante entre ejercicios es muy beneficioso ponerse de pie con las

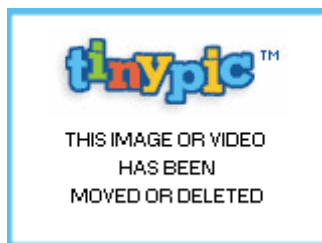
piernas algo separadas y poniendo las manos en las caderas respirar en forma rítmica y profunda por la nariz media docena de veces.

RITOS TIBETANOS PRIMER RITO

1. Sitúate de pie, bien derecho, con los brazos extendidos en cruz y horizontales al suelo.
2. Sin desplazarse del punto de partida, se debe girar en dirección de las agujas del reloj sobre sí mismo cobrando velocidad y hasta completar 21 vueltas.
3. Al finalizar fijamos la vista en un punto frente a nosotros, separamos las piernas flexionando un poco las rodillas y apoyando las manos en los muslos respiramos largo y profundo por la nariz durante unos segundos.

Rito

Nº1



RITOS TIBETANOS SEGUNDO RITO

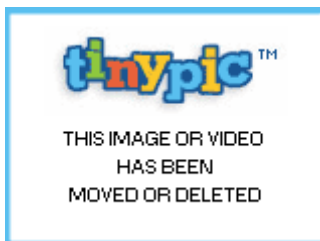
1. Tumbate sobre una alfombrilla en el suelo, en posición boca arriba con los brazos a los costados, las palmas hacia el suelo y los dedos muy juntos. Estira bien piernas y espalda.
2. Eleva la cabeza del suelo sin levantar la espalda, lleva la barbilla hacia el esternon a la vez inspiras profundo por la nariz.
3. Mientras retienes la respiración en Kumbhaka, sube las piernas, con las rodillas rectas, hasta una posición vertical. Si te es posible, lleva tus piernas más allá, hacia la cabeza, pero no dobles las rodillas ni separes los riñones del suelo.
4. Seguido, exhala mientras bajas lentamente la cabeza y las piernas sin flexionar, con las rodillas rectas, hasta el suelo. Repite todo el ejercicio 21 veces.



- RITOS TIBETANOS TERCER RITO**
1. Arrodillados, derechos sobre ambas rodillas con el tronco bien recto. Las manos colocadas en la parte posterior de los muslos, con los brazos estirados.
 2. Inclinar la cabeza hacia delante, tocando el pecho con la barbilla, mientras se exhala profundamente.
 3. Con firmeza, inhala profundamente mientras mueves la cabeza y el cuello hacia atrás todo lo que puedas, al mismo tiempo, te inclinas hacia atrás arqueando la columna. Al arquearse se apoyan los brazos y las manos en los muslos para sostenerse.
 4. El ejercicio se realiza 21 veces de modo rítmico.

**RITOS TIBETANOS CUARTO RITO**

1. Sentado en el suelo, estira las piernas frente a ti hasta tenerlas bien rectas, separa los pies a la anchura de los hombros. Con el tronco recto, coloca las palmas de las manos en el suelo con los dedos hacia delante a los lados de los glúteos.
2. Exhala mientras llevas la barbilla hacia el pecho.
3. Lleva la cabeza hacia atrás todo lo que puedas. Al mismo tiempo, inhala profundamente por la nariz mientras levantas el cuerpo, de forma que las rodillas se doblen y los brazos queden rectos, debes de estar apoyado sobre las plantas de los pies y de las manos adoptando una posición semejante a una mesa. El tronco formara una línea con la parte superior de las piernas, horizontal al suelo. Y los brazos y parte inferior de las piernas quedarán rectos, perpendiculares al suelo. Tensa todos los músculos del cuerpo mientras retienes la respiración un instante.
4. Regresa a la posición inicial exhalando profundo, repite todo el proceso 21 veces.

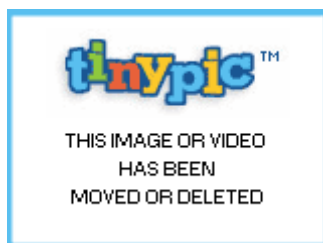


RITOS TIBETANOS QUINTO RITO

1. Tiéndete boca abajo en el suelo, las palmas de las manos junto a los hombros y los pies flexionados, con los dedos apoyados en el suelo. Los pies y las manos deben de estar separados aproximadamente la anchura de los hombros; brazos y las piernas deben permanecer rectos y bien estirados.
2. Comienza apoyado sobre las manos, con los brazos rectos perpendiculares al suelo y la columna arqueada de modo que el cuerpo quede combado a la vez que espiras profundamente por la nariz y llevas la cabeza hacia atrás todo lo que puedas.
3. Inclinando el tronco y doblando las caderas, coloca el cuerpo en la posición de "la montaña", semejante a una "V" invertida. Al mismo tiempo lleve la barbilla hacia delante, pegándola al pecho. Mientras realizas todo este proceso inspira profundo.
4. Regresa a la posición original y comienza sin pausa otra vez el ejercicio hasta completar un total de 21 repeticiones.

Rito

N°5



ADICIONAL: RITOS TIBETANOS SEXTO RITO

NOTA: Estos ejercicios se han hecho famosos, fácilmente pueden encontrarse en otros sitios escribiendo en tu navegador "ritos tibetanos", "los cinco tibetanos", o "ejercicios tibetanos". Los cinco ritos anteriores, tienen como objetivo restaurar la salud y la vitalidad de la juventud. Aunque te puedo asegurar en verdad, que los cinco anteriores ejercicios no pasan de ser una excelente gimnasia, si ignoramos este sexto ejercicio y pasamos por alto o no cumplimos sus requisitos. Si de veras deseas recuperar completamente la salud y la apariencia de cuando

eras joven, hay un sexto rito que debes practicar. Tampoco obtendrás todos sus maravillosos beneficios y capacidad rejuvenecedora sin realizar los ajustes necesarios en tu alimentación, considerando lo que se expone mas abajo. Vemos como en el hombre y la mujer promedio una gran parte de la fuerza vital que alimenta a los siete chakras se canaliza en energía sexual y reproductora. La mayor parte de ésta energía se disipa en el primer chakra y nunca tiene la posibilidad de llegar a los otros seis. Para convertirse en un súper hombre o una súper mujer esta poderosa fuerza vital se debe preservar y enviar hacia arriba, de forma que pueda ser utilizada por los demás chakras, especialmente por el séptimo. Dicho de una manera mas clara, es necesario la abstinencia sexual, (al menos referente a la sexualidad tal y como la practica la mayoría), de manera que la energía reproductora trasmutada, pueda ser recanalizada y utilizada en un fin más provechoso y elevado. El ejercicio número seis es la clave energetica del cuerpo. El requisito es que se debe practicar solamente cuando uno sienta un exceso de energía sexual. Hay que realizar este ejercicio siempre, en el momento en que se sienta el impulso.



EJECUCIÓN DEL SEXTO DE LOS RITOS TIBETANOS

Con el cuerpo bien derecho y los pies separados unos 60 cm. dejamos salir lentamente todo el aire que contienen los pulmones. Mientras exhalamos hay que inclinarse hacia delante y colocar las manos sobre las rodillas. Forzamos a salir el último vestigio de aire que nos quede

en los pulmones y luego, con los pulmones vacíos, volvemos a enderezarnos. Llevando las manos a las caderas ejercemos presión sobre ellas para elevar bien arriba los hombros. Realizamos Mula Bandha. Comprimiendo el abdomen con el diafragma, succionamos las vísceras hacia adentro y arriba bajo las costillas haciendo Uddiyana Bandha y a la vez que subimos el pecho y cerramos Jalandhara Bandha. Mantenemos sin respirar esa posición el mayor tiempo posible.

Cuando no podamos aguantar más con pulmones vacíos, hay que inspirar profunda y largamente el aire a través de la nariz. Así como los pulmones estén llenos, exhalamos a través de la boca en un soplo prolongado. Mientras exhalamos, se deben relajar los brazos dejando que cuelguen a ambos lados del cuerpo de forma natural. Antes de repetir el ejercicio hay que inhalar por la nariz y exhalar por la boca varias veces. Todo el proceso hay que repetirlo un mínimo de tres veces. Este ejercicio número seis se practicará independientemente de los otros cinco, pues para que resulte efectivo, resulta absolutamente necesario que la persona tenga un impulso sexual activo. El o ella no podrán transmutar la energía sexual o reproductora si tienen poco o nada que transmutar. Nadie debe de tratar de hacer el rito número seis, a menos que se sienta genuinamente motivado a hacerlo. Nunca debe de hacerse este ejercicio si nuestro deseo es causado por lujuria o se es una de esas personas viciosas que para excitarse recurren a lo peor de los más bajos instintos. Hacer caso omiso de esto no acarrearía sino consecuencias muy negativas. El sexto ejercicio es sólo para aquellos que se sienten sexualmente satisfechos desde el genuino Amor y que tienen un deseo verdadero de avanzar hacia metas diferentes, que proporcionan la recompensa del verdadero dominio y la espiritualidad.

RITOS TIBETANOS LA FUENTE DE LA ETERNA JUVENTUD:

Para obtener el máximo beneficio de los Ritos Tibetanos o Ejercicios Tibetanos y para prevenir cualquier reacción adversa, deben observarse algunas reglas y principios básicos: Previo a la práctica de los cinco ritos tibetanos, tome un “medio

baño”. Un “medio baño” se toma así: primero, se lavan los genitales; después la parte inferior de las piernas, de las rodillas hacia abajo; luego, de la misma manera, la parte inferior de los brazos, desde los codos hasta las manos. Llenar la boca con agua y arrojarse agua en el rostro con los ojos abiertos, doce veces, luego escupir el agua de la boca. Realizar luego un lavado nasal, haciendo pasar el agua por la nariz, escupiéndola después por la boca. La persona que encuentre mucha dificultad para hacer el lavado nasal como se indica, se le recomienda la siguiente técnica: llenar un vaso u otro recipiente de boca ancha con agua natural, a la que se le agrega una cucharadita de sal. Inhalar un poco de aire, y luego introducir la nariz en el recipiente, inhalando muy lentamente para permitir que el agua se introduzca suavemente por las fosas nasales. Continuar hasta sentir el agua en la garganta; luego, eliminar por la boca. El agregado de sal al agua hace que esta tenga la misma densidad que los humores del cuerpo y evita la sensación desagradable que se produce cuando el agua pura entra en contacto con la mucosa de la nariz. El “medio baño”, se continúa introduciendo el dedo medio de la mano derecha en la garganta, a fin de limpiar la mucosa acumulada (lavar las manos con jabón antes de esta práctica). Después, lavar las orejas, el cuello, y el resto del rostro. Todo esto debe realizarse con agua fría. En los lugares muy fríos, o para personas demasiado sensibles, se puede utilizar agua tibia, pero a temperatura siempre inferior a la del cuerpo. Cuando uno se acostumbra, todo el proceso lleva unos pocos minutos.

El efecto de arrojarse agua con los ojos abiertos es muy saludable, pues mediante este enfriamiento pueden evitarse algunos trastornos causados por el exceso de calor. El hacer pasar agua por la nariz y la garganta es también una excelente práctica que ayuda mucho en caso de congestión y sinusitis, limpiando las fosas nasales, evitando la acumulación excesiva de mucosa. Así se previenen también los resfríos y las afecciones en la garganta. Las zonas detrás de las orejas y la nuca, son lugares que irradian bastante calor, y el

mantenerlos fríos produce una sensación agradable y refrescante. Esta práctica limpia el cuerpo, lo refresca, relaja y revitaliza, potenciando los efectos de la práctica espiritual, tal como los ritos tibetanos, las asanas y la meditación. En el “medio baño”, el uso del jabón no es requerido.