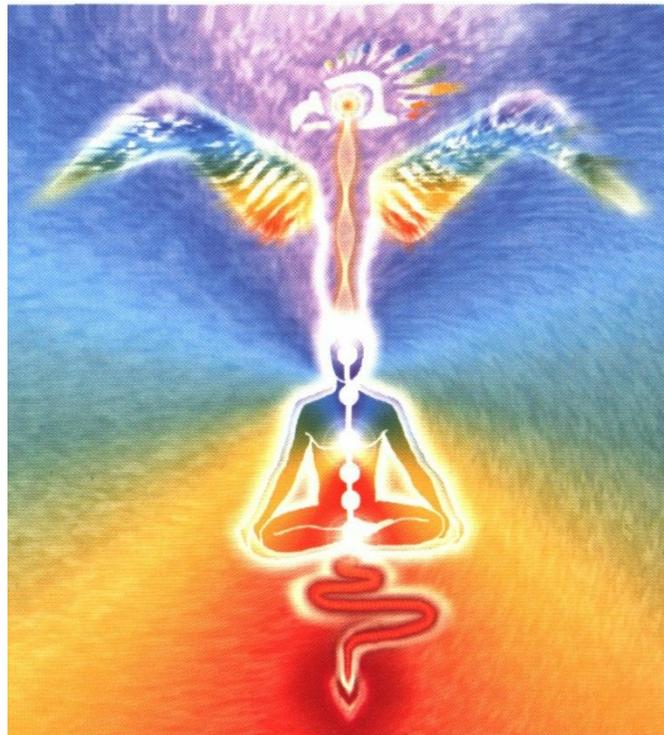


# Chakra dhyana

Meditación y Práctica



# Chakra Dhyana

Uso del CD de Meditación

## Etapas del CD

### 1. Tomar Consciencia de los Chakras

Mientras escuchamos la música y los cantos, podemos alertar los puntos de ubicación de nuestros chakras preparándolos para el trabajo a realizar. Utilizar la información de las páginas siguientes para ubicar la posición exacta de cada chakra, y llevamos nuestra atención hacia esos puntos. Disponemos de aprox 1 minuto para hacerlo.

### 2. Desarrollo de los Chakras - Chakra Dhyana

Esta etapa comienza cuando el monje guía menciona el chakra Mooladhara. Realizar el trabajo de activar los chakras, uno por uno, de acuerdo al orden presentado por los monjes durante el canto. La visualización del chakra, imaginarlo como una esfera dorada del tamaño de una pelota de golf o tenis. Para la vocalización y sensación, utilizar la tabla a continuación.

#	CHAKRA	MANTRA	YEKRAKATA	COLOR
1	Mooladhara	LANG	Genitales	Rojo
2	Swadhistana	VANG	Coxis	Anaranjado
3	Manipura	RANG	Omblogo	Amarillo
4	Anahata	YANG	Corazón	Verde
5	Vishuddhi	HUNG	Garganta	Azul
6	Agneya	AUM	Frente	Indigo
7	Sahasrara	OGUM SATYAM OM	Corona de la cabeza	Dorado - Violeta

Una vez terminado el trabajo con un chakra, visualizar la energía excedente de la activación del chakra de color dorado y mientras escuchamos el mantra : **Kundalini Arohanam**, nos concentramos canalizando ese excedente hacia el chakra siguiente permeando y preparándolo para su activación.

### 3. Alineamiento de los Chakras activados

Una vez que termina el proceso de Chakra Dhyana en Sahasrara, volvemos a Mooladhara y conectamos todos los chakras con un rayo de energía Kundalini de color dorado. Al llegar a Sahasrara, extender el rayo dorado hacia el infinito balanceando todos los chakras.

### 4. Shavassana

Termina el proceso de activación de los chakras en Shavassana, para absorber la energía en el cuerpo.

## MÉTODO DE ACTIVACIÓN DE LOS CHAKRAS

Vocalizamos el mantra, visualizamos el chakra como una esfera dorada (Yantra), y tomamos conciencia de su ubicación (Yekrakata), simultáneamente.

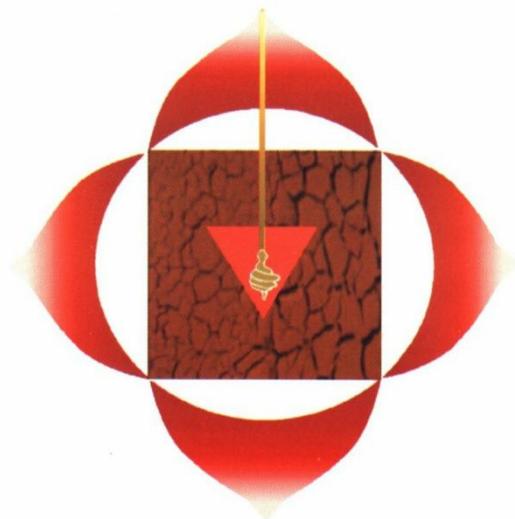
1. Mantra - Vocalización
2. Yantra - Visualización
3. Yekrakata - Sensación de existencia

## CHAKRA MOOLADHARA

\* Chakra Básico \*

Liberación del Pasado

MOOLADHARA



### Localización

Hombres : mitad de camino entre ano y genitales

Mujeres : 1 cm al interior del ano

**Influencia** Perineo

**Bija Mantram** LANG

**Elemento** Tierra

**Color** ROJO

**Característica** Conexión con nuestras raíces.  
Despertar de la energía kundalini

### Influencia endocrina

Ovarios

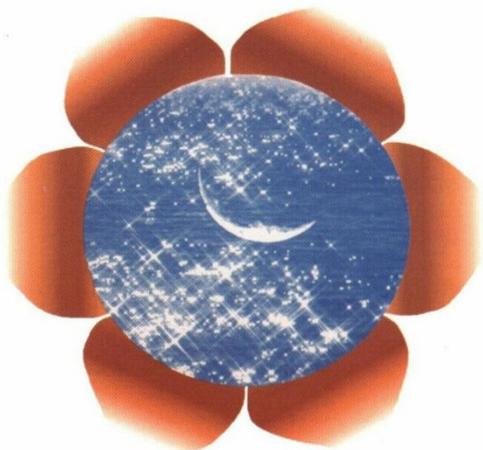
Testículos

## CHAKRA SWADHISTHANA

\* Chakra Esplénico \*

Umbral a los parajes internos de la conciencia

SWADHISTHANA



**Localización** En la punta de la columna vertebral.  
Coxis.

**Influencia** Pubis

**Bija Mantram** VANG

**Elemento** Agua

**Color** NARANJA

**Característica** Encauce de la energía kundalini  
Creatividad focalizada

### Influencia endocrina

Hígado - páncreas

Bazo - Próstata

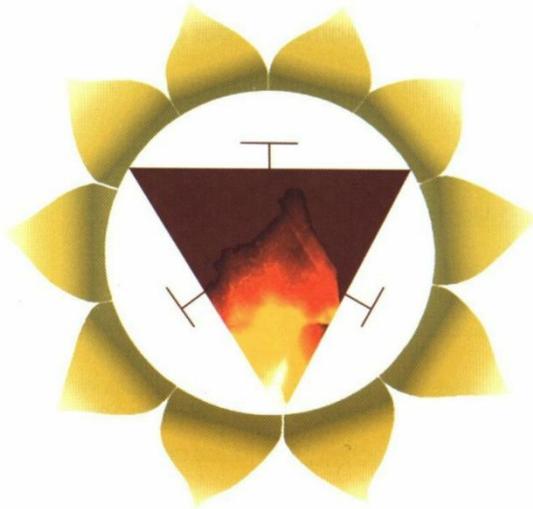
## CHAKRA MANIPURA

(Sri Manipadmejam)

\* Chakra Plexo Solar \*

Purificación y sanación del cuerpo físico

MANIPURA



**Localización** En la columna vertebral a la altura del ombligo

**Influencia** Ombligo

**Bija Mantram** **RANG**

**Elemento** Fuego

**Color** **AMARILLO**

**Característica** Representa el fuego purificador  
Transformación - Energía -  
Vitalidad

**Influencia endocrina**  
Glándulas adrenales

## CHAKRA ANAHATA

\* Chakra Cardíaco \*

Experiencia del Amor, despertar de la Suprema Luz en el corazón

ANAHATA



**Localización** Sobre la columna vertebral, a la altura del corazón.

**Influencia** Centro del pecho

**Bija Mantram** **YANG**

**Elemento** Aire

**Color** **VERDE**

**Característica** Profunda compasión y empatía  
hacia todos los seres

Arrepentimiento que lleva al  
perdón

**Influencia endocrina**  
Glándula Timo - Corazón

## CHAKRA VISHUDDHI

\* Chakra Laríngeo \*

Despertar de las dimensiones místicas



**Localización** En la columna directamente detrás de la glotis

**Influencia** Epiglotis (el nudo de la garganta)

**Bija Mantram** **HANG**  
**Elemento** Eter - Espacio (sonido)  
**Color** **AZUL**

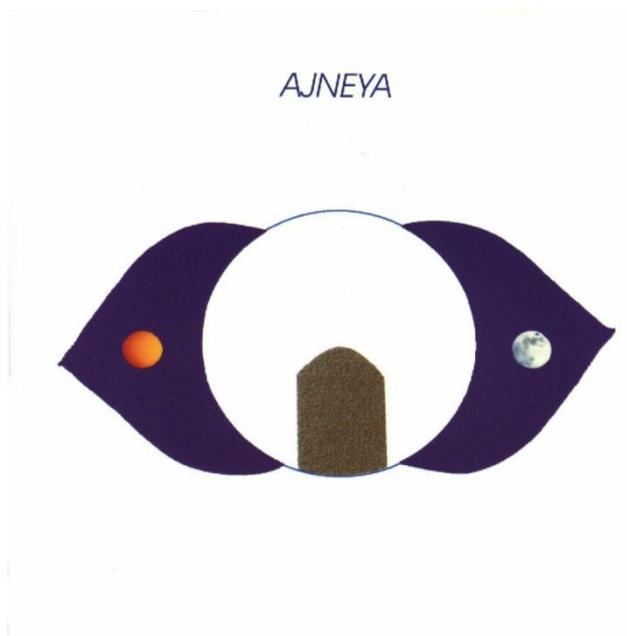
**Característica** Comprensión - Comunicación.  
Apertura a nuevas ideas.

**Influencia endocrina**  
Glándula tiroides  
Paratiroides

## CHAKRA AJNEYA

\* Chakra Frontal \*

Despertar de la sabiduría basada en la compasión



**Localización** En la cima de la columna vertebral.

**Influencia** Entrecejo

**Bija Mantram** **AUM (OM)**  
**Elemento** Mente (Luz)  
**Color** **ÍNDIGO**

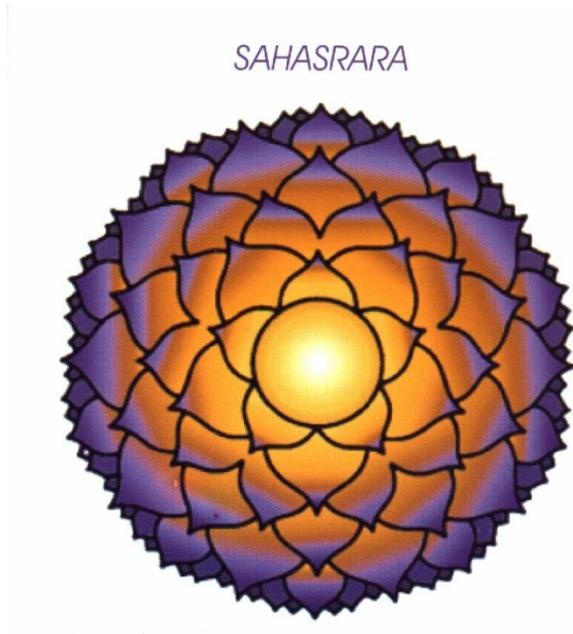
**Característica** Integración de ambos hemisferios cerebrales.  
Sincronización de la energía Solar y Lunar

**Influencia endocrina**  
Glándulas Hipófisis.  
(Pituitaria)

# CHAKRA SAHASRARA

\* Chakra Coronario \*

Yo soy el universo



<b>Localización</b>	Corona de la cabeza.
<b>Influencia</b>	Corona de la cabeza
<b>Bija Mantram</b>	<b>OGUM SATHYAM OM</b>
<b>Elemento</b>	
<b>Color</b>	<b>DORADO y VIOLETA</b>
<b>Característica</b>	Liberación del sí mismo es liberación de la vida
<b>Influencia endocrina</b>	Glándula Pineal (Epífisis)