

Como Abrir los chakras

Cuando abrimos nuestros chakras, así como o hacen muchos, usted tiene que encontrar un método el cual sea adecuado y que trabaje para usted, no todos los ejercicios sirven para todas las personas. Quizás los métodos que se, no le sirvan a usted, algunas personas visualizan una un remolino girando, otros imaginan ruedan girando, algunos solo ven algunas bolitas de energía, algunas personas usan flores, algunos utilizan la visualización de un árbol de Navidad, así como de ven las luces de colores; usted encontrará un método que sea suitable para usted!.

Yo usare el método de la flor, pero así como mencione antes usted utilizará el que mejor se adapte a usted.

Abriendo los chakras

Podemos comenzar con el chakra de la base (último chakra), ubicado en el final de la columna vertebral, en la base de la columna (color rojo).

Vea como una bella flor se abre lentamente en este chakra, va brotando hermosa así como las flores se abren en la primavera, así como usted va visualizando la bella flor en el chakra de la base, usted va viendo el color rojo vivo, de este chakra, vea como se expande la flor, vea los pétalos, sienta el color, vea lo hermoso que es, y sienta como el color se esparce por todo su cuerpo.

Nos movemos para el próximo chakra, que es llamado el chakra sacral, ubicado en las partes genitales. (color naranja).

Vea una hermosa flor cerrada, esta flor poco a poco se va abriendo, y va reflejando un bello color naranja, visualice el color vivo, a medida que se abra la flor, sienta como el color naranja invade todo su cuerpo.

Ahora seguimos para el chakra del plexo solar, este está ubicado en el espacio de la boca del estómago (color amarillo).

Nuevamente vea una flor que se encuentra cerrada, visualice el color amarillo alrededor de esta flor y lentamente vea como se va abriendo y reflejando un bello color amarillo como el sol, visualice como este color llena todo su cuerpo y cada uno de los otros chakras.

Ahora seguimos con el chakra del corazón así como el nombre lo describe ahí está la ubicación en el corazón (color verde).

Vea el bello color verde reluciente saliendo de este chakra antes de estar abierto, visualice como una bella flor la que usted haya escogido se abre, puede ser pétalo por pétalo, vea su bello color y como este color es como energía que llena su cuerpo.

El quinto chakra esta ubicado en la garganta, este es un chakra muy especial, claro esta que cada uno de los chakras tienen un misterio. (color azul claro).

Otra vez visualice una flor en este punto del chakra, vea como los petalos se van desparciendo lentamente, hasta llegar a una flor bien abierta. vea como el color azul claro se va esparciendo a medida que usted la va abriendo mentalmente. Cuando ya este totalmente abierta, disfrutela, toquela, sienta su bello color.

Seguimos con el sexto chakra que es el llamado tercer ojo, esta ubicado entre la entrecejas. (color indigo).

Vea como la flor que haya escogido se va abriendo, mostrando asi su bello color, un color indigo como el color del cielo al anochecer, vea como en cada petalo de esta flor que se abre, como surge el color penetrante para pasar a cada uno de los rincones de nuestro cuerpo.

El septimo chakra es el del tope de la cabeza. (color violeta)

Por ultimo hay que seguir los mismos pasos a seguir anteriormente, hay que visualizar la flor o lo que hayan escogido como mantra para abrir sus chakras, visualice el color violeta a medida que la flor se va abriendo, llene su cuerpo de este color.

La verdad no es importante el orden en el cual decidan abrir los chakras, claro esta que tiene que abrirlos todos ya que si uno no funciona los otros tampoco lo haran, por uno pagan todos y hay que tenerlos balanceados todos.

Despues de tener nuestros chakras abiertos, vea una luz blanca celestial que viene del espiritu, que viene entrando desde arriba de su cabeza, esta luz es blanco puro, la luz blanca que viene del espiritu, y va penetrando su chakra de la cabeza, hasta bajar dentro de su cuerpo a medida que usted respira hacia adentro, llenandolo de amor, sintiendo, visualizandolo como baja la luz dentro de su cabeza, cuello, cada vez que respire hacia adentro siga mas y mas profundo, ahora en sus brazos, su tronco del cuerpo, la luz entra por cada uno de los lugares de su cuerpo, tome otra respiracion a medida que visualiza la luz entrando por sus caderas, sus piernas que ahora se sienten relajadas, todo su cuerpo se siente relajado a medida que la luz entra en cada parte de su cuerpo, baja por sus pies y despues esta luz entra en la tierra, conectandose cada vez mas profundo y profundodentro de la tierra, visualice como esta luz penetra cada capa de la tierra, hasta llegar al centro de ella y imagine que esta luz es como unas raices que envuelven el centro de la tierra.

Ahora visualice una luz color rosa que esta arriba de su cabeza tambien , (recuerde que la luz blanca continua bajando y bajando pasando por cada parte de su cuerpo, haga cuenta como una cascada de agua), esta luz rosa se esparsa alrededor de usted (no entra como la luz blanca por nuestro cuerpo) esta luz lo envuelve como una burbuja y lo llena de proteccion.

Con esto ya sus chakras estaran abiertos y si practica todos los dias se mejorara cada dia. Mucha gente se pregunta cuando abrimos nuestros chakras? Yo abro mis chakras antes de hacer una meditacion por que yo siento que esto ayuda para que los dos mundos trabajen juntos mas claramente, tambien cuando se que yo voy a trabajar con espíritus.

Usted tiene que cerrar sus chakras cada vez que termine de hacer un ejercicio que necesite de energia o cuando trabaje con los espíritus ya que esto es como un indicador que les avisa a ellos que usted no esta disponible para trabajar con ellos.

Como balancear los chakras y el aura

Como ya lo mencione anteriormente, se puede balancear los chakras mientras meditamos. Por medio de los chakras se puede dar, recibir y sentir energia, cada chakra tiene una diferente frecuencia y esta asociada con un color. Todos los seres vivientes, animales, incluyendo planetas y galaxias tienen chakras o algo equivalente a centros de energia. Los chakras tambien es utilizado para la acupuntura. El grado de la actividad de los chakras dependen de el estado fisico, emocional, mental y espiritual de cada individuo. Los chakras pueden ser danados o bloqueados por problemas emocionales asi como conflictos, perdida de un ser querido, un accidente, traumas, miedo, ansiedad, stress. Estos causan problemas en los chakras asi no permitiendo que trabajen como se debe. Todos estos obstruyen la energia asi no dejandola fluir libremente. Un healer es la persona indicada para ayudar a mejorar los chakras que estan danados o bloqueados, pero ahora tambien podemos encontrar una gama de libros los cuales podemos poner en practica para mejorarlos nosotros mismos. Como balancear y limpiar nuestros chakras es algo que nosotros mismos podemos hacer y tenemos que aprender como hacerlo. La meditacion con color es uno de los mejores metodos para mejorar nuestros chakras. Nosotros como seres espirituales formamos parte de la energia del mundo, usted conscientemente puede estar seguro de la existencia del plano fisico, pero tambien usted inconscientemente esta trabajando diariamente con otros planos. Idealmente nuestros puntos de energia tiene que estar en completa armonia y balance para trabajar bien, pero se sabe que la mayoría de la gente tienen bloqueos y disturbancias en sus puntos de energia.

Nosotros como seres compuestos de energia, nosotros tenemos el mismo aura que los demas, somos iguales, pero muchas veces otras auras que estan en mal condicion nos afectan asi afectando nuestros chakras.

Otra forma como puede ser afectada nuestra aura y los chakras son por, nuestros sentimientos, pensamientos, miedos, habitos, creencias, etc. Lo mas importante, fuerte, balanceado que este nuestros chakras, la mas energia que puede fluir dentro de nuestro sistema. esta energia es esencial para nuestra vitalidad, salud y continuar con nuestro desarrollo espiritual. A continuacion escribire paso a paso como puede hacerlo:

- 1) Sientese en un lugar comodo para usted, relajese y entre en estado de meditacion.

2) Ponga toda su atención en el chakra de la base de la columna, a medida que usted respire, imagínese y visualice un color rojo muy radiante, saliendo del suelo, y entrando por este chakra.

3) Ahora vaya para el chakra del área del abdomen, respire lentamente, y vea un color naranja así como las llamas del fuego. Sienta el color naranja y imagine un humo de este mismo color, respírelo lentamente.

4) Después, respire un amarillo brillante y resplandeciente en el plexo solar, imagínese como el sol en pleno verano, llenándolo totalmente, haciéndolo sentir cómodo.

5) Imagine un verde intenso, respírelo, sientalo vea como este bello color verde enciende el chakra del corazón.

6) Ahora, vaya para la garganta y imagine un bello color como el azul del cielo, respire el color, sienta como llena su cuerpo y su chakra.

7) Respire el bello indigo del anoche, imagine este color llenando su chakra, sienta la paz y tranquilidad.

Imagínese el color violeta más resplandeciente y hermoso que ha visto en la vida, sienta como esta luz violeta y otra de color blanco brillante, entra por el tope de su cabeza. Sienta como su cuerpo recibe la luz blanca llenándolo de energía universal.

9) Imagine esta luz universal entrando en cada uno de sus chakras.

10) Concéntrese en el chakra del corazón, sienta el balance y la armonía afuera ya dentro de cada uno de sus chakras. Ahora visualice un círculo de luz color oro alrededor de usted. Finalmente concéntrese en sus pies y sienta como la energía hace un camino hasta sus pies, conectándose con la tierra.