

Experimento "masa crítica" DESPERTAR de la CONSCIENCIA 2007- 2009

10- LOS CHAKRAS

Los chakras son como estaciones receptoras y transmisoras de diferentes frecuencias, y energías. Mediante el sistema de chakras, el ser humano efectúa un intercambio con las energías que actúan en los diferentes planos del ser, en su entorno y en el universo.

Para trabajar eficazmente con los chakras no necesitas ser clarividente, ni ningún iniciado,... pero cuando trabajes conscientemente con la intención de armonizar, activar y equilibrar tu sistema de chakras, encontraras que aumenta tu percepción de planos sutiles, no materiales, ... y se desarrollara mas fácilmente tu intuición. La activación y armonización de chakras es sencilla, y hoy este conocimiento y ayudas musicales y guías de ejercicios esta disponible para muchas personas.

En sánscrito "chakra" significa rueda. Una rueda que gira sobre su propio eje (también se le denominan lotos o padmas). Son siete vértices energéticos de energía concentrada que todos poseemos y cada uno de ellos se relaciona con distintos aspectos de nuestras vidas.

Estos siete centros energéticos ubicados en el cuerpo, desde el plexo hasta la cima del aura, que se encuentra por encima de la coronilla, controlan el flujo energético corporal, desde lo más básico, primitivo y material hasta la energía más alta y trascendente. Estas siete ruedas de potencialidad y conocimiento conforman la conciencia del individuo y deben ser desarrolladas y armonizadas para llegar al máximo esplendor.



En este link encontraras El Gran libro de los Chakras de Shalila Shar & Dom y Bod J. Baginski, y también música para equilibrio de chakras; te invito a vivir la experiencia de esta música especial, que debe ser escuchada en un estado relajado.

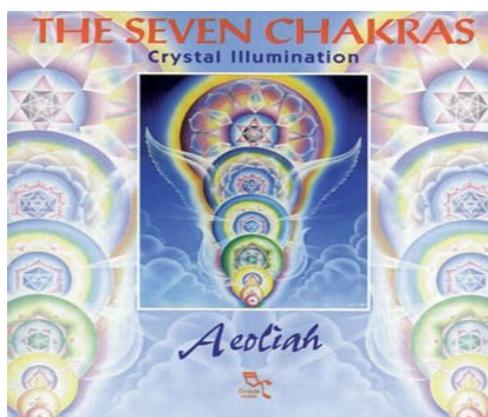
<http://www.esnips.com/web/MusicaequilibrioCHAKRAS/?flush=1>

También encuentras mas información, meditaciones y música para armonizar chakras por los siguientes enlaces del multiply que dan entrada a paginas de varias personas que comparten esta valiosa informacion:.... Gracias.

<http://palomas.multiply.com/links/item/34>
http://palomas.multiply.com/links/item/21/Steven_Halpern_-_Chakra_Suite
http://palomas.multiply.com/links/item/125/Karunesh_-_Heart_Chakra_Meditation
http://palomas.multiply.com/links/item/121/Scott_and_Michell_-_Tibetan_Chakra_Meditations
http://palomas.multiply.com/links/item/104/Meditacion_Activacion_de_Chakras_-_Guiada_por_Gabriel_Aiscorbe
<http://palomas.multiply.com/links/item/97>
http://palomas.multiply.com/links/item/74/Sophia_-_Chakra_Healing_Chants
http://palomas.multiply.com/links/item/73/Carlos_Amador_-_Voyage_the_Centre_oneself
http://palomas.multiply.com/links/item/33/Llewellyn_-_Journey_To_The_Temple
http://palomas.multiply.com/links/item/32/Guna_Sangah_-_Chakra_Balancing
http://palomas.multiply.com/links/item/15/Rainer_Tillmann_-_Epanouissement_des_Chakras

Escoge algunas melodías de estas, y empieza a experimentarlas,... en momentos de calma y relajación,... disfrútalas, si sientes malestar con alguna, déjala, no te presiones, solo usa lo que sea apropiado para ti y te haga sentir bien.... Sería apropiado escuchar algo de esto una vez a la semana.

Recomiendo iniciar con esta composición de Aeoliah:



Es una hermosa y relajante música que nos lleva en un viaje interdimensional por los siete centros esenciales de energía del cuerpo humano, conocidos como chakras. Cada selección musical corresponde a un chakra particular, para armonizar y equilibrar la energía en el área específica.

Aeoliah es muy conocido por sus técnicas curativas por la música. Su creencia de que el sonido y la luz son vigorizadores espiritualmente le permite Aeoliah crear sus ricas composiciones que traen tanta alegría, consuelo, y la inspiración a muchos. Esta música de Crystal illumination crea una liberación que beneficia la alineación. Música con flautas, violonchelos, percusión y voces celestiales, crea una especial atmosfera de extraordinaria energía espiritual, propiciando la sanación y la iluminación.

http://palomas.multiply.com/music/item/49/Aeoliah_-_The_seven_chakras_Crystal_illumination

EJERCICIO

Haz los ejercicios como si fuesen un juego, deja que tu niño interior se complazca en ello, no mentalices..... ¡Juega! a visualizar y verte reunido con el grupo.

Nos reunimos en grupo en el ahora, que es el momento donde todos coincidimos, así que deberás imaginarte en nuestro lugar especial donde todo el grupo nos reunimos, es una gran pirámide de luz con un amplio salón donde nos sentamos sobre el piso luminoso formando un amplio círculo... y realmente si estamos reunidos en este nivel de conciencia haciendo nuestro ejercicio, todos en el mismo momento del ahora.

Recuerda que este trabajo se enfoca a conectarnos (como Grupo) a frecuencias mas elevadas y sutiles, donde las experiencia predominantes son la paz, el amor, el gozo y la abundancia en

todo sentido positivo..... y esto es un estilo de vida, que se crea principalmente con hábitos que propician la transformación de la red neuronal para que la persona pueda conectar a dichas frecuencia,... por ejemplo: todas las frecuencias de transmisiones de TV y radio están en el ambiente, están en tu casa, pero TU solo puedes ver/escuchar aquellas que tu aparato de TV/radio pueda captar,..... así disfrutaras con el discovery channel o sufriras con el canal de noticias.

Esta semana continuamos el ejercicio tal cual se planteo en la parte (9), e iniciamos la integración de otro hábito muy estimulante.

Te sugiero procurar hacer el ejercicio en la mañana al levantarse, pero si no puedes en esta hora, hazlo en el momento apropiado para ti y solamente pon TU Intención de estar en ese momento metafórico del ahora donde todos coincidimos ... (El Espíritu esta fuera del tiempo lineal, que percibimos como humanos, así que tiene el poder de conectarte con el grupo en tu momento apropiado).

Busca un lugar y momento apropiado en el que puedas estar en silencio, sin que nadie te interrumpa; siéntate cómodamente manteniendo la espalda recta.... relájate, cierra tus ojos, y haz 3 respiraciones lentas y profundas, inhala por la nariz y exhala por la boca, luego continua respirando tranquila y normalmente.... siéntete lleno de Paz.

Visualiza tu cuerpo de luz por unos segundos, como lo has venido haciendo los días anteriores, y con los ojos cerrados continuas con la meditación con el mantra **So Jam**,.. de manera continua,... inhalas y dices **So** (mentalmente), exhalas y dices **Jam** (mentalmente), respirando normalmente y por un mínimo de 3 minutos,... si deseas prolongarlo puedes hacerlo hasta 15 minutos.

Canto estimulante para el cuarto chakra (heart)

Este chakra esta en el centro del pecho a la altura del corazón, donde está la glándula del timo... NO está en el corazón.

En este video <http://www.youtube.com/watch?v=OXmh12WToSs>

hay un ejemplo del canto de AAAAAA, (en fa), que propicia la estimulación del cuarto chakra, también llamado chakra del corazón... Acostumbrar un sencillo canto de de AAAA (en fa), todos los días en la ducha, favorece la conexión con franjas de elevada frecuencia vibracional, donde puedes vivir las experiencias de Armonía, Sanación, Grátitud, Compasión y AMOR.

Este chakra es el punto central del sistema de chakras, en el se unen los 3 centros inferiores (físico/emocionales) con los 3 centros superiores (psíquico/espiritual); es llamado "la puerta del alma"

También puedes escuchar y descargar la melodía de este canto en este link:

<http://www.esnips.com/doc/93422d67-abf9-4e40-b34b-2721ee64e07d/chakra4-corazon>

Pasaras a la parte (11), después de 7 días de realizar los ejercicios indicados en esta.

Puedes consultar el blog en el que se están colocando todas las partes secuenciales del experimento <http://masacritica.wordpress.com/>

Por esta temporada de navidad, no pasare mas mensajes,... vendrá la parte (11) para el próximo enero 7... Pero este trabajo no se detiene, pues todos los días continuaremos haciendo los ejercicios tal cual quedan planteados en esta parte... Yo todos los días los hago.... Gracias a los que me acompañan en este propósito.

FELIZ NAVIDAD,... que la paz inunde tu corazon y tu mente.

Un abrazo de luz,

Paloma