

ante la meditación a través de los siete chakras recitaremos las afirmaciones que corresponden a cada uno de ellos con el fin de encaminarnos hacia una mejor [evolución espiritual](#), psíquica y física.

Esta meditación se aconseja que se haga diariamente al menos una vez, pero si es posible, se realizará 3 [veces al día](#): una por la mañana al levantarnos; otra al medio día y otra por la noche antes de acostarnos.

[Cada vez](#) que hagamos una afirmación podremos abrir un momento los ojos para leerla, pero con el tiempo deberemos memorizarlas y reflexionar sobre cada una de ellas, así como también retener en la mente cada uno de los 7 colores y la posición de cada chakra, con el fin de poder hacer el ejercicio completo sin necesidad de abrirlos los ojos y consecuentemente arriesgarnos a distraer nuestra atención.

Para empezar entonaremos el mantra OM tres veces, procurando sentir las vibraciones del sonido dentro de nuestro cuerpo como si de una bóveda se tratase.

Seguidamente [con los ojos](#) cerrados y los brazos extendidos sobre las piernas (sentados en una silla con la espalda recta o bien en la postura de loto, poniendo las palmas de las manos abiertas hacia arriba, visualizaremos el primer chakra (Muladhara) como un disco de color rojo girando en la misma dirección que las saetas del reloj, mientras repetimos mentalmente las siguientes afirmaciones:

- 1.- Yo soy la inocencia, la pureza, la sabiduría y la alegría del niño.
- 2.- Yo soy la expansión natural del pensamiento.
- 3.- Yo soy un ser espontáneo.

A continuación visualizaremos el segundo chakra (Swadhistana) como un disco de color naranja girando en la misma dirección que las saetas del reloj mientras repetimos mentalmente las siguientes afirmaciones:

- 1.- Yo soy la esencia de la creatividad.
- 2.- Yo soy el conocimiento de la pura verdad.

Procederemos de la misma forma visualizando el tercer chakra (Manipura) como un disco de [color amarillo](#), girando en la misma dirección que las saetas del reloj mientras repetimos mentalmente las siguientes afirmaciones:

- 1.- Yo soy un ser satisfecho.
- 2.- Yo soy un ser desapegado, generoso, desprendido.
- 3.- Yo soy mi propio maestro.

Seguiremos visualizando el cuarto chakra (Anahata) como un disco de color verde en el centro del pecho, a la altura del corazón, girando en la misma dirección que las saetas del reloj mientras repetimos mentalmente las siguientes afirmaciones:

- 1.- Yo soy un centro de [amor puro](#); me amo a mi mismo y amo a todo el mundo sin condiciones.

Visualizaremos ahora el quinto chakra (Vishudha) como un disco de color índigo claro girando en la misma dirección que las saetas del reloj mientras repetimos mentalmente las siguientes afirmaciones:

- 1.- Yo soy un ser libre de toda culpa.

Después visualizaremos el sexto chakra (Ajna) como un disco de color azul girando en la misma dirección que las saetas del reloj mientras repetimos mentalmente las siguientes afirmaciones:

- 1.- Yo soy el perdón.
- 2.- Perdono a todo el mundo y me perdono a mi mismo.

Y para terminar, visualizaremos el séptimo chakra (Sahasrara) como un disco de color violeta girando en la misma dirección que las saetas del reloj mientras repetimos mentalmente las siguientes afirmaciones:

- 1.- Yo soy el ser integrado con todo el universo.
- 2.- Yo soy el ser que siente satisfechos todos sus deseos.
- 3.- Yo soy un ser con una voluntad poderosa.
- 4.- Yo soy únicamente energía, espíritu y no un cuerpo material expuesto a contaminaciones, enfermedades y sufrimientos.
- 5.- Yo soy conciencia absoluta.
- 6.- Yo soy un centro de poder y de influencia.
- 7.- Yo soy un centro de energía.
- 8.- Yo soy un centro de inteligencia.
- 9.- Yo soy existencia, conocimiento y felicidad absolutos.
- 10.- Yo soy el responsable de mi propio destino
- 11.- Soy yo mismo quien me fabrico el bien y el mal y según proceda, vivo aquí y ahora, un cielo o un infierno.
- 12.- Yo no estoy sujeto a la muerte ni al miedo.
- 13.- La fuerza de la vida fluye a través de mi cuerpo.
- 14.- Todo lo que deseo es posible.
- 15.- Estoy siempre profundamente relajado y concentrado.
- 16.- Atraigo la belleza, la alegría y la abundancia hacia mi vida y hacia todos los seres que me rodean.
- 17.- Dentro de mí, debajo de todos los escombros que he ido depositando durante mi vida pasada, tengo un amigo sabio y amoroso que soy yo mismo.

Para finalizar el ejercicio de meditación volveremos a entonar tres veces el mantra OM.

Compartir



Para ampliar el tema:



Ritual angélico para conseguir trabajo Junto a una imagen del Arcángel San Miguel, colocó una vela blanca, una varita de incienso, una Biblia abierta en un pasaje que te ...



10 beneficios del apio Se ha utilizado desde tiempos históricos tanto en la cocina como por los boticarios. Además de su crujiente textura y sabor, es una verdura “equilibrante”. ...



Espicias que nos llenan de vitalidad y alargan la juventud Estas plantas medicinales tienen un delicioso uso en la gastronomía. Conoce sus propiedades y formas de aplicación. Antes que



todo, decir que estas verdaderas ... **En el optimismo hay Magia** Te estamos pidiendo que confíes en el bienestar. En el optimismo hay magia. En el pesimismo no hay nada. En la expectativa positiva



hay ... **El 7: ¿Por qué es un número mágico?** Desde la antigüedad, este dígito encerró un halo de misterio. Para Pitágoras era “el número perfecto”, Alighieri lo usaba en sus obras y la ...



¿Qué hace tu alma durante el sueño? Cada mañana, al despertar, pensad en mirar en vuestro buzón interior para descubrir los mensajes que han sido depositados en él durante vuestro sueño. ...



Las manos y su significado Hablar sobre el simbolismo de cada parte del cuerpo es, realmente, más que interesante. Podemos extraer mucha información acerca de qué nos está diciendo ...

Esta entrada fue publicada en [Meditaciones Mágicas](#) el julio 30, 2013.

Navegación de entradas

[← Limpieza energética con Humo](#)[Inician ataques y duras críticas contra el papa Francisco →](#)



CATEGORÍAS

DICCIONARIO DE SUEÑOS

[Diccionario de Sueños](#)

+ LEÍDOS

- [En el optimismo hay Magia](#)
- [La soledad mata casi como la pobreza](#)

NOVEDADES

- [En el optimismo hay Magia](#)
 - [La soledad mata casi como la pobreza](#)
 - [Oración a San Cipriano para que regrese](#)
 - [¿De dónde proviene el poder de un mago?](#)
 - [¿Qué hace tu alma durante el sueño?](#)
- [Creado con WordPress](#)