

ACTIVACION DE CHAKRAS Y LIMPIEZA DEL AURA

“Nada hay imposible para quien es consciente del poder que hay dentro de cada uno”.

Sabemos que en nosotros, los seres humanos, existen siete centros, ruedas o vórtices principales de energía, desde donde se concentra y moviliza la energía de la naturaleza. Por ello, debemos esforzarnos por mantenerlos activados y libres de todo bloqueo. Igualmente, esta activación de chakras o ruedas de energía debe ir acompañado de una limpieza u armonización de nuestro cuerpo bioplasmático o cinturón electromagnético, que llamamos “Aura”.

Para realizar el ejercicio de activación de chakras y limpieza del Aura, empezaremos primero por ubicarnos de pié, con los talones juntos. A continuación frotamos rápidamente las palmas de nuestras manos, y luego las ubicamos detrás de la nuca, sin tocar la piel. La idea es sentir como el magnetismo, ese agradable calor y cosquilleo que sentimos proveniente de las palmas de las manos y las yemas de los dedos, va masajeando y relajando la piel, los músculos, y los huesos.

En seguida, lentamente vamos a ir elevando las palmas de las manos recorriendo la nuca, la parte posterior de la cabeza, la coronilla y llegaremos hasta la frente. Sentimos entonces, cómo la energía va relajando y armonizando toda esta parte de nuestro cuerpo. Paralelamente mantenemos la respiración lenta y profunda, por la nariz. Inhalando y exhalando lentamente, lo más lentamente posible.

Ejercitando la imaginación, vamos visualizando que la energía va penetrando nuestros huesos del cráneo, va envolviendo nuestros ojos en luz, restaurando la normal visión y la salud a nuestra vista. Después, colocamos las palmas a la altura de las orejas, sintiendo la energía, ese agradable calor que cubre nuestros oídos, restaurando la normal audición, y el equilibrio en nuestro cuerpo.

Ubicamos enseguida las palmas de las manos sobre el rostro. El calor y el magnetismo lo vamos sintiendo en los músculos de la cara que se van relajando. Envolvemos en luz la lengua, y los dientes, liberándolos de toda concentración de energías nocivas o enfermedad.

Descendemos muy despacio con nuestras manos en dirección al cuello, envolviendo en luz la garganta, y la glándula tiroides. Armonizamos esta parte de nuestro cuerpo sintiendo la energía que todo lo limpia y sana.

Vamos a frotar nuevamente las palmas de las manos, y a continuación ubicamos el brazo izquierdo al lado del cuerpo, y con la mano derecha, vamos a ir recorriendo el brazo izquierdo por delante y por detrás. Descendemos desde el hombro izquierdo hasta la mano y los dedos, sintiendo un agradable calor que relaja y sana nuestro brazo izquierdo. Toda contaminación, toda acumulación de energías nocivas, todo bloqueo energético o dolor desaparece. Hacemos lo mismo con el brazo derecho, el cual estiramos. Y con la mano izquierda bajamos lentamente por delante y por detrás limpiando las energías, liberándonos de toda enfermedad presente o futura.

Una vez más frotamos las palmas de las manos, y las ubicamos ligeramente sobre nuestro pecho. Sin tocar el cuerpo. Y manteniendo la respiración lenta y profunda, descendemos sintiendo ese calor y magnetismo que va envolviendo al corazón y a los pulmones, sanándolos y limpiándolos de toda contaminación.

Vamos a ir sintiendo como los latidos del corazón se van haciendo cada vez más lentos.

Descendemos hacia el esófago, el páncreas, el vaso...Nuestras manos van bajando y en nuestra mente vamos visualizando como cada órgano va siendo envuelto en luz, en energías muy positivas. Llegamos a los intestinos, los masajeamos con la energía.

Frotaremos en éste momento nuevamente nuestras palmas, y ubicamos ahora las palmas por detrás, a la altura de nuestros riñones, y las dejamos un momento, mientras sentimos un agradable calor en los riñones y en la cintura, sanando y relajando. Después vamos a ir bajando con las manos por detrás, doblando poco a poco nuestras rodillas.

Bajamos con las manos envolviendo en energía nuestros glúteos, también las piernas, luego las pantorrillas, los talones y finalmente los pies. En ese momento sacudimos nuestras manos como deshaciéndonos de toda energía nociva o exceso.

Nuevamente frotamos las palmas de las manos, y las ubicamos inmediatamente a la altura de nuestros órganos sexuales, sintiendo la energía que sana, limpia, reconstituye esa parte de nuestro, armonizándola. Vamos descendiendo con nuestras manos por encima de las piernas, los muslos, las rodillas, en dirección a los pies, los talones, los empeines, las plantas y finalmente los dedos. Sacudiendo entonces nuevamente nuestras manos.

Después de este sencillo primer paso, vamos al segundo, que consiste en colocar nuevamente el brazo izquierdo extendido hacia un lado del cuerpo, y ubicamos los dedos de la mano derecha apuntando en dirección hacia nuestras entrepiernas. Tomamos a continuación una respiración lenta y profunda por la nariz, y en ese momento visualizamos, cómo desciende del cosmos sobre nuestro planeta, nuestro continente, nuestra ciudad, el lugar en donde nos encontramos, y finalmente sobre nuestras coronillas una energía en espiral de color rojo brillante. Es la energía del amor, la pasión y el sentimiento. Y esa energía va descendiendo a lo largo de nuestra columna vertebral, envolviéndonos por dentro y por fuera en la energía del amor. Y esta energía va a terminar concentrándose a la altura de nuestro cóccix, adquiriendo la forma mental de un cuadrado rojo, que simboliza “que hasta para amar hay que aprender”.

Tomamos una nueva respiración. Inhalamos, y al exhalar vamos a ir moviendo nuestra mano derecha, de tal manera que los dedos de la mano van a ir girando de derecha a izquierda formando un espiral, luego vamos extendiendo el movimiento a toda la mano y luego al brazo, haciendo el espiral cada vez más amplio. En ese momento visualizamos en nuestra mente el espiral rojo que poco a poco se va convirtiendo en un óvalo de color rojo brillante. Cuando ya sentimos que esa energía gira por si misma, detenemos la mano derecha y la ubicamos a la altura de los órganos sexuales. Allí, reemplazamos los dedos de la mano derecha por los de la izquierda. Brazo derecho queda relajado a un lado del cuerpo.

Tomamos una nueva respiración profunda... Retenemos ...y al exhalar, visualizamos cómo desciende del universo, y de forma espiral, la energía del color naranja brillante, que va ingresando por nuestra coronilla, va envolviéndonos por dentro y por fuera en la energía de la Creatividad, de la Voluntad, del carácter y el temperamento positivo. Y esta energía va a terminar concentrándose a la altura de los órganos sexuales, adquiriendo la forma de un triángulo naranja, que simboliza “la voluntad espiritual.”

Inhalamos nuevamente, lo más lentamente posible ... Retenemos, y al exhalar, vamos a ir moviendo los dedos de la mano izquierda, de izquierda a derecha, luego la mano y finalmente con todo el brazo haciendo un espiral que empezando desde nuestros órganos sexuales, se va extendiendo y cubriendo todo nuestro cuerpo. Vamos a fortalecer nuestra voluntad, a dominar nuestro carácter y tornar nuestro temperamento más positivo.

La espiral de color naranja va empujando al color rojo hacia el exterior de nuestra aura, y es ahora el color naranja el que nos cubre, transformándose la espiral en un óvalo de protección de color naranja. Cuando ésta energía gira por sí sola, detenemos la mano izquierda, y ubicamos nuestros dedos apuntando en dirección hacia el plexo solar, ligeramente por encima del ombligo. Luego reemplazamos los dedos de la mano izquierda por los de la derecha, brazo izquierdo queda a un lado del cuerpo, relajado.

Vamos a tomar una nueva inhalación lenta y profunda... Retenemos... Y al exhalar visualizamos todos, cómo una energía maravillosa de color dorado procedente de todas las estrellas de color dorado de la Galaxia y del universo, irradian su luz a la Tierra, y esa energía de forma espiral va descendiendo sobre nuestro planeta, va descendiendo sobre nuestro país, nuestra ciudad, sobre el lugar donde nosotros nos encontramos, y sobre nuestra cabeza, ingresando por nuestra coronilla, bañándonos por dentro y por fuera con la energía de la luz dorada. Esta es la energía del equilibrio, de la sabiduría, de la inteligencia y de la conciencia despierta. Sentimos todos cómo la energía se concentra en nuestro plexo solar, y allí va adquiriendo la forma de un disco dorado, símbolo de la unidad en la luz.

Tomamos una nueva inhalación..., retenemos, y al exhalar, a partir de un punto de luz dorada, ubicado en el plexo solar, vamos a ir girando con nuestra mano derecha, de derecha a izquierda, desarrollando un espiral de energía que nos devuelve el equilibrio y la armonía. Esta energía de luz dorada desplaza al naranja y al rojo hacia el exterior del aura, envolviéndonos por fuera y por dentro.

Y cuando ya sentimos que ésta energía gira por sí sola convirtiéndose en un óvalo de luz dorada, detenemos nuestra mano, ubicando los dedos de la mano derecha a la altura del corazón, y los reemplazamos por los dedos de la mano izquierda. El brazo derecho queda a un lado del cuerpo, relajado.

Tomamos una nueva inhalación, inhalamos... Retenemos... Y al exhalar, visualizamos cómo una energía de color verde brillante asciende y descende sobre nosotros. Es la energía de la Madre Tierra, y de todos los planetas de ésta galaxia y del universo, que la comparten con nosotros. Es la energía de la vida, de la esperanza, de la sanación, de la verdad, del amor y respeto a la vida. Esta energía descende de forma espiral sobre nosotros, ingresando por nuestra coronilla, envolviéndonos por dentro y por fuera con salud, y va ingresando hasta ubicarse a la altura del corazón, y allí va adquiriendo la forma de una cruz de cuatro lados iguales, símbolo de la actitud positiva, secreto de la salud, física, mental y espiritual. De ahora en adelante habremos siempre de sumar, jamás restar y menos aún, dividir. Nuestra existencia será de ahora en adelante un canto a la vida y a la esperanza. Sentimos la sanación que recorre todo nuestro cuerpo.

Manteniendo siempre la respiración lenta y profunda, vamos a empezar a girar con la mano izquierda que la tenemos apuntando al corazón, y lo hacemos girando de izquierda a derecha formando una espiral de luz verde brillante. El color verde nos envuelve completamente por dentro y por fuera, empujando a los demás colores hacia el exterior del aura.

Cuando ya sentimos que esta energía de color verde gira por sí sola convirtiéndose en un óvalo verde brillante que nos envuelve, detenemos la mano izquierda ubicándola a la altura de la garganta, y la reemplazamos por la mano derecha. Brazo izquierdo queda a un lado del cuerpo, relajado.

Tomaremos una nueva inhalación, inhalamos...Retenemos..., y al exhalar visualizamos cómo desde el cosmos desciende sobre éste lugar, una energía de color celeste aguamarina que ingresa en forma espiral por nuestra coronilla, envolviéndonos por dentro y por fuera, concentrándose finalmente en la garganta, adquiriendo la forma simbólica de una media luna celeste aguamarina. Esta es la energía del poder de la palabra, de la magia del verbo, de la mejor buena relación con los demás, del poder influir positivamente en los demás.

Tomamos una nueva inhalación...Retenemos...Y exhalamos, empezando a girar con la mano derecha, de derecha a izquierda activando el poder de la palabra. De ahora en adelante siempre hablaremos de forma positiva y constructiva, sin juzgar ni señalar, concientes y responsables de todo lo que decimos y de cómo lo decimos, porque con la palabra se construye pero también se destruye y se contamina.

Poco a poco la espiral que vamos haciendo se va ampliando, llegando a convertirse en un óvalo de color celeste que va desplazando a los demás colores hacia el exterior del aura. Es ahora el celeste, el más cercano al cuerpo, y el que nos envuelve por dentro y por fuera. Cuando ya sentimos que la energía gira por sí sola, detenemos la mano derecha apuntando hacia el entrecejo, y la cambiamos por la mano izquierda, que queda con los dedos apuntando a nuestra frente.

Inhalamos profundamente...Retenemos...Y al exhalar lentamente, visualizamos una energía maravillosa de color azul marino que desciende del cosmos. Es la energía de la espiritualidad, una luz que proviene de todas las estrellas azules de la galaxia y del universo, y que ingresa de forma espiral sobre nosotros. Todos sentimos cómo esa energía azul nos envuelve por dentro y por fuera bañándonos en una protección espiritual muy intensa.

Tomamos una nueva respiración, y al exhalar a partir de un punto imaginario ubicado en el entrecejo, que adquiere la forma simbólica de una estrella de seis puntas azul marino, símbolo del equilibrio espiritual, empezamos a girar con la mano izquierda, de izquierda a derecha formando un espiral que activa el color azul en nuestra aura y el chakra del entrecejo.

Cuando ya sentimos que esta energía gira por sí sola convirtiéndose en un óvalo de color azul que nos cubre completamente, empujando a los demás colores al exterior del aura, detenemos la mano izquierda ubicándola a la altura de nuestra coronilla, en la cabeza, con los dedos apuntando hacia abajo. Y los reemplazamos por los dedos de la mano derecha. Brazo izquierdo queda a un lado del cuerpo, relajado.

Inhalamos profundamente... Retenemos, y al exhalar visualizamos una energía de luz violeta que baja del universo procedente del Sol central de la galaxia, y de todas las estrellas violetas del universo. Es la energía de la transmutación, del cambio, de la mística, de la fe y de la magia. Esta energía desciende de forma espiral ingresando por nuestras coronillas, bañándonos por dentro y por fuera, empujando a los demás colores hacia fuera, siendo la luz violeta ahora la más cercana a nuestro cuerpo. Esta energía se concentra en nuestra coronilla, y va adquiriendo la forma simbólica de una flor de loto violeta, aquella que surge en medio del pantano, aportando el más exquisito aroma. Esto nos

recuerda que debemos ser capaces de elevarnos por encima de nuestros defectos y errores.

Tomamos una nueva inhalación, y al exhalar vamos a ir girando de derecha a izquierda con la mano derecha desarrollando una espiral de luz violeta. Mientras lo hacemos visualizamos la energía que gira y nos envuelve por dentro y por fuera, hasta que se va convirtiendo en un óvalo de luz violeta. Cuando sentimos que la energía gira por sí sola, detenemos la mano, la elevamos por encima de la cabeza y luego descendemos relajando el brazo.

Hemos completado el segundo paso, por lo que ahora lo que haremos será colocar nuestras manos por delante del cuerpo sin tocarlo, formando con los dedos, un triángulo con la punta hacia abajo, ubicándolo a la altura de las entrepiernas, sin tocar el cuerpo. Y para activar aún más el vórtice de energía del cóccix, vamos a vocalizar por tres veces la vocal “O”, pero en un tono bajo, grave.

Inhalamos todos...Ooooooooooooo....

Ahora colocamos nuestras manos formando con los dedos el mismo triángulo, pero con la punta hacia arriba, ubicándolas a la altura de los órganos sexuales. Y para activar el vórtice de los órganos sexuales, vocalizamos nuevamente por tres veces la letra “O”, pero en un tono más aguda, más alto.

Inhalamos...OOOOOOOOOOO...

A continuación vamos a ubicar las manos a la altura del plexo solar, ligeramente por encima del ombligo, y con los dedos formamos un círculo. Y activaremos el vórtice de los órganos sexuales vocalizando por tres veces la vocal “A”, pero en un tono grave, bajo.

Inhalamos...Aaaaaaaaaaaaaa...

Seguimos ascendiendo, y ahora colocamos las manos con los dedos formando un rombo el cual ubicaremos a la altura del corazón. Activaremos aún más el vórtice del corazón, vocalizando por tres veces la letra “A”, pero en un tono más agudo, más alto.

Inhalamos...AAAAAAAAAAAAA...

Llegamos todos a la garganta, y colocamos allí nuestras manos formando un triángulo con la punta hacia abajo, y activaremos el chakra de la garganta, vocalizando por tres veces la letra “E”.

Inhalamos...Eeeeeeeeeeeeeee...

Ascendemos todos hacia el entrecejo, y ubicamos nuestras manos siempre sin tocar el cuerpo, con los dedos formando un triángulo con la punta hacia arriba. Y activamos el vórtice del entrecejo, vocalizando por tres veces la “I”.

Inhalamos...Iiiiiiiiiiiiiiii...

Finalmente llegamos a la coronilla, y ubicamos nuestras manos por encima de la cabeza con las palmas juntas y los dedos separados, como en posición de recibir, simulando la flor de loto. Vamos a activar aún más el vórtice de la coronilla vocalizando por tres veces la palabra “AUM”.

Inhalamos...Aaaauuummmm.....

Finalmente, abrimos lentamente los brazos en arco alrededor de nuestro cuerpo, y quedamos todos en perfecta paz y armonía, pudiendo abrir los ojos.