Afirmaciones en los chakras

MEDITACIÓN CON LAS AFIRMACIONES DE LOS CHAKRAS por Julián Peragón de la Escuela Yoga Síntesis

EXPLICACIÓN PREVIA:

Utilizamos los chakras o centros de energía como soportes para realizar un trabajo interior ya sea corporal, energético o espiritual. Corresponden a las siete dimensiones que configura todo lo que somos y que podríamos resumir en cuerpo, mente y espíritu.

Cada centro de energía representa un estadio evolutivo que puede estar en un estado de equilibrio o también manifestar un cierto grado de disfunción. La alteración en uno de ellos puede afectar al resto del sistema lastrando nuestra salud, claridad o plenitud. De ahí la necesidad de reconocer su alteración y la de buscar su sanación. Para sanar estas dimensiones tal vez tengamos que asentar una verdad fundamental en cada una de ellas. Las afirmaciones nos ayudan a equilibrar ese Yo que duda o que tiene miedo, que se vanagloria o está confuso en cada una de las dimensiones.

La técnica es bien sencilla, inspiramos en el chakra y al espirar repetimos la afirmación correspondiente. Lo ideal es repetirlo mentalmente pero también puedes hacerlo susurrado. En el audio sonará una campana pero puedes permanecer largo rato

en cada uno de los chakras hasta que acabe tu meditación.

MEDITACIÓN:

(Tres campanadas)

Adoptas una postura cómoda con la columna vertical. Haces un gesto de respeto que te ayuda a interiorizarte y realizas una mudrâ con las manos para recordar lo esencial en la meditación.

Primera afirmación Muladhâra (perineo)

YO EXISTO

Has nacido. Estás en este mundo. La vida te ha traído. Eres fruto de una trayectoria de vida que va desde el origen, la primera célula hasta tus antepasados recientes. Lo agradeces. Existes porque ha habido una confluencia en la evolución. La vida quiere que estés aquí. Existes y eres real. No hay lugar para la depresión, para las dudas, para la queja o para la insatisfacción. La repetición del YO EXISTO te alinea con la existencia y te lleva a colaborar con ella.

Inspira y repites YO EXISTO

(Campanada y silencio)

Segunda afirmación en Svadhisthâna (bajo vientre)

YO SIENTO

No sólo existes sino que estás vivo. Tienes

un cuerpo sensible. Tienes la capacidad de tener placer con el que te expandes pero también de experimentar el dolor que te ayuda a protegerte. Tienes un mundo pasional y tu deseo te mueve como un motor de vida. Te sientes inclinado hacia las cosas y las personas. Tu sexualidad te abre a una dimensión de satisfacción. Al repetir YO SIENTO desarrollas la sensibilidad que cuida la vida, la existencia.

Inspira y repites YO SIENTO

(Campanada y silencio)

Tercera afirmación en Manipura (plexo solar en abdomen)

YO PUEDO

Existes, sientes y también puedes. Puedes moverte y puedes construir un mundo con tus manos. Encuentras obstáculos pero tienes manos, inteligencia, estrategias, paciencia y determinación para superarlos. Todos estamos limitados pero tenemos capacidades impresionantes. Querer es poder, la pereza se apoya demasiado en la búsqueda de la estabilidad. La vida requiere un esfuerzo. Tu poder disuelve la frustración. Al repetir YO PUEDO ganas seguridad, confianza y poder personal.

Inspira y repites YO PUEDO

(Campanada y silencio)

Cuarta afirmación en Anahata (centro del pecho)

YO AMO

Puedes construir una casa pero esa casa es para vivirla, para vincularte con otros, para desarrollar unos afectos. Vives en la sociedad y tienes una red de relaciones que permiten expresar tus sentimientos. El amor te libera del odio, de la envidia, de la soledad y del sufrimiento. Al repetir YO AMO te da fuerzas para seguir adelante, para transformarte.

Inspira y repites YO AMO

(Campanada y silencio)

Quinta afirmación en Vishudha (base del cuello)

YO EXPRESO

Al nombrar lo que te rodea eres creador. A medida que vas hablando vas desplegando un mundo subjetivo que poco a poco coge cuerpo en tanto que lo comparte con otros y que termina muchas veces haciéndose realidad. Al expresar lo que sientes, lo que piensas, lo que sabes, lo que quieres, lo que sueñas estás actualizando tu vida. Al repetir YO EXPRESO das coherencia a lo que media entre lo que eres y la vida real que vives.

Inspira y repites YO EXPRESO

(Campanada y silencio)

Sexta afirmación en Ajña (entrecejo)

YO VEO

Las palabras abren tu camino pero después es tu alma la que sobrevuela el horizonte de la vida. Ven tus ojos y mira tu inteligencia, pero la tradición nos recuerda que el que ve (con mayúsculas) es la persona sabia. Ver es ver más allá de la superficie, es tocar el fondo de las cosas, hacerle hablar a la piedra y a la nube, en la comprensión de que todo tiene voz porque todo es sagrado. Al repetir YO VEO disuelves la ignorancia que nubla tu conciencia.

Inspira y repites YO VEO

(Campanada y silencio)

Séptima afirmación en Sahasrara (parte superior de la cabeza)

YO SOY

El yo soy es sin calificativos. Tu eres la esencia pero no la forma. No eres ni alto ni bajo, ni hombre ni mujer, ni joven ni viejo. Eres lo que sostiene la vida, lo que está fuera del tiempo y del espacio, lo que contiene toda experiencia. Al repetir YO SOY conectas con el ser puro, la conciencia absoluta y la dicha imperecedera.

Inspira y repites YO SOY

(Campanada y silencio)

Date el tiempo para acabar tu meditación. Haces un gesto de agradecimiento y estiras tu cuerpo lentamente. Si necesitas apuntar algún insight que has tenido durante es espacio meditativo.

Gracias por compartir estos momentos de

meditación todos juntos. Om Shanti.