



TEMA 2: SEXTO CHAKRA, AJNA - EJERCICIOS



MEDITACIÓN PARA EL SEXTO CHAKRA

Capturar la luz

La luz es una vitamina necesaria, tan importante como la comida, el agua o el amor.

En nuestra sociedad actual pasamos la mayor parte de nuestro tiempo detrás de las paredes, y el resultado es una especie de privación de luz.

Este simple ejercicio se puede hacer en cualquier lugar y solo toma unos minutos.

Se trata del proceso de beber luz de un entorno natural y llevarlo al interior de tu cuerpo, tu templo interior.

Este ejercicio te invita a detenerte y apreciar la belleza que ves.

He estado haciendo esto durante años, y el resultado es una interna incandescencia que a menudo está presente en mis meditaciones, así como imágenes más potentes en visualizaciones guiadas y sueños.

1. Cuando veas algo brillante, colorido o hermoso, como el sol que fluye a través de las hojas de un árbol, una rosa roja, o simplemente una visión de belleza, ya sea natural o artística, detente y tómala completamente.
2. Abre bien los ojos, bebe la luz y el color como si pudieras inhalar la luz en tu cuerpo.
3. Cuando hayas recibido la luz por completo, cierra los ojos e imagina que estás depositando esa imagen en tu sexto

chakra. Vuelve a crear la imagen en su mente hasta que pueda verla claramente. Puedes abrir y cerrar los ojos, repitiendo el proceso, hasta que sientas que puedes ver la imagen claramente con los ojos cerrados.

4. Esto también se puede hacer mientras se medita en una habitación oscura con la llama de una vela. Contempla la llama, bebe la luz, luego cierra los ojos y lleva la imagen a tu templo interior.
5. No mires directamente al sol o dañará tus ojos. Si estás de pie bajo el sol directo, puedes mirar al sol con los ojos cerrados y sentir la luz que entra por los párpados.

PRANAYAMA PARA EL SEXTO CHAKRA

Una gran técnica de respiración de Pranayama para activar el sexto chakra se llama **Brahmari** o aliento de abeja.

- Lleva ambas manos a la cara.
- Coloca los dos dedos medios sobre tus ojos.
- Permite que los dedos índices descansen sobre la línea de la ceja y los dedos rosados debajo de los pómulos.
- Cierra las orejas con los pulgares.
- Inhala profundamente y exhala la palabra AUM con el énfasis en el sonido “M” mientras crea un zumbido como el de una abeja.
- Haz esto durante dos minutos o más.
- Puedes aliviar la tensión en la cabeza y funciona para abrir el sexto chakra.

EJERCICIO DE TERAPIA PARA EL SEXTO CHAKRA

Si te sientes en momentos en los cuales existe gran confusión dentro de ti, es posible aplicar una sencilla técnica meditativa llamada “**el faro**” que permite, literalmente, iluminar con la luz del alma, enfocada a través de la lente de la mente, el problema o la situación que nos demanda respuesta.

Relajados en una cómoda posición invocamos desde nuestro corazón la luz del alma y visualizamos que desciende desde un lugar por encima de nuestras cabezas al séptimo chakra (en la coronilla) y de allí al cuarto chakra, entre los omóplatos. Desde allí, elevamos esa luz del alma hasta el sexto chakra y la concentramos en él.

Una vez concentrada esa energía, **visualizamos** la situación que nos aqueja en el escenario de nuestro corazón y, durante algunos minutos, la iluminamos, la irradiamos con la luz del alma concentrada en nuestro entrecejo a la manera de un faro que ilumina el camino de un barco entre escollos.

Durante este proceso invocamos la comprensión y la fortaleza para emprender la acción correcta. Al cabo de algunos minutos, devolvemos la energía a su origen en una actitud de gratitud y atenta espera y continuamos con nuestras actividades cotidianas.

Repite el ejercicio dos o tres veces al día mientras dure la necesidad de respuesta.

Al cabo de un tiempo variable, experimentaremos un estado inesperado y súbito de comprensión y transformación con respecto al tema trabajado, que puede ocurrir a través de un sueño o de una simple idea que surge de las profundidades de nuestra mente y nos ilumina el camino.