

Meditación para Encontrar el Eje

En esta segunda semana iniciaremos con un tipo de meditación que se llama Meditación Guiada

Es un tipo de meditación donde solo debes poner play al audio, cerrar tus ojos y dejarte llevar...

Como siempre, no te llevará mucho tiempo.

La práctica de esta meditación será muy útil cuando necesites volver a tu eje. Es muy importante que te mantengas en eje... esta práctica te otorgará la capacidad de mantenerte en ese eje aunque alrededor haya caos.



Te lo dejo escrito también:

Ejercicio:

- Debes ponerte de pie, con las piernas abiertas a la distancia de los hombros, flexionando un poco las rodillas. Puedes extender los brazos hacia los costados o un poco hacia adelante, palmas hacia arriba.
- Visualiza que desde un punto luminoso, una estrella a 50cm de tu cabeza, desciende un hilo dorado que atraviesa todos tus chakras físicos y llega 30cm antes de tocar el suelo. Allí hay una punta de cuarzo de un color que tú eliges.
- Respira profundo y permite que este péndulo comience a moverse, hacia donde tenga que ir...
- Balancéate suavemente, dejándote llevar por el movimiento de tu péndulo interior. Percibe cómo te sientes cuando vas hacia la derecha... cómo te sientes hacia la izquierda... hacia atrás, adelante...
- Presta atención, siente si pesa más en algún lugar, hacia donde te inclinas más, si el movimiento es suave o brusco, lento o rápido... fluido o forzado.
- Solamente percibe. No tienes que hacer nada. No controles. Deja que el movimiento sea.

- No interpretes!
- Poco a poco, el péndulo te guiará a tu equilibrio y se detendrá. Tómate el tiempo que sea para realizar este ejercicio.

Es bueno repetirlo varias veces, irás descubriendo cosas distintas cada vez.

¿Cómo saber si encontraste el equilibrio?

En primer lugar, el equilibrio es variable. Siempre está cambiando, fluyendo, modificándose. Cada día hay que chequear el equilibrio y, rebalancearlo.

Aquí unos tips de autoevaluación (al menos en 3 debes afirmar):

- Tienes confianza en ti y en el universo.
- Tienes certezas, no dudas
- Tus pensamientos son armónicos y positivos
- Tus emociones están en calma, sin extremos.
- Tienes energía
- Tu voluntad está al máximo. Tienes ganas de hacer y crear.
- Tienes ideas creativas
- Te sientes en comunión con la naturaleza y todos los seres
- Estás centrada/o en el presente.
- Sientes gratitud por todo y todos

Como puedes notar, es muy sencilla... y te ayudará a poner en práctica a partir de este día, el ejercicio número 2 del Plan de Meditación.

En esencia esta es otra manera de lograr lo mismo. A mí me encanta darte opciones, distintas formas de llegar a un mismo objetivo. Pues todos somos diferentes... y es maravilloso ir transitando diversos caminos.

Que disfrutes de encontrar tu eje.

Respira y me cuentas!

Tamara Gallegos ~ Sindamel