

Meditación y Centros de Energía



Definir lo que es un chakra no es tan sencillo como la Nueva Era pretende. En parte porque es cierto que tenemos un cuerpo energético y sutil donde experimentamos movimientos de la energía vital. Pero también, y aquí está lo complicado, los chakras forman parte de un elaborado universo simbólico que el yogui (o la yoguini) utilizan para su ascesis, como soportes de concentración.

En todo caso, lo importante es prestar atención a esos centros especiales en su vinculación con el despertar de la conciencia. Haremos una meditación en parejas donde uno le pone las manos en las zonas de los chakras sintiendo como podemos vincular dos centros entre sí por sintonía, de esta manera reforzamos la sensibilización energética.

Chakra 1º con 7º

La base y la corona. La especie y la individualidad. La energía y la conciencia. Shakti y Shiva.

Chakra 2º con 5º

La pelvis y el cuello. La reproducción sexual y la reproducción cultural. Lo instintivo y lo intelectual.

Chakra 3º con 6º

Acción e intuición. Autocentramiento y globalidad. Poder y Sabiduría.

Chakra 4º con 4º

Centro. Corazón. Integración. Amor.

Por Julián Peragón
