

Meditacion

Meditación del amor

06/11/2010 - Autor: Silvia S. Zimmerman - Fuente: www.quironvida.com

Esta es una meditación de autocuración. Induce a la compasión hacia nosotros mismos para luego expandir hacia los demás.

Nos sentamos cómodamente, realizamos las técnicas de respiración hasta relajarnos totalmente. Llevamos la atención hacia el centro del corazón pronunciamos alguna frase que nos envuelva en una vibración de amor. Respiramos profundamente mientras inhalamos el aire, imaginamos como la energía ingresa al chakra del corazón junto con el símbolo emocional.

Vemos cómo este símbolo ingresa a ese chakra, se expande por todo nuestro cuerpo y luego a través nuestro, llega a los demás en todas las direcciones, este trabajo de expandir el aura en compasión hace que vayamos mejorando algunos aspectos de nuestra vida como por ejemplo lo que tiene que ver con el enojo, podemos así con los principios Reiki, trabajar la ira, la tristeza, los celos o cualquier tipo de emoción negativa.

Luego de expandir mentalizamos nuestro planeta y lo envolvemos con los símbolos de distancia y la vibración del amor compasivo. Esta meditación la podemos utilizar también cuando alguna persona está enojada, mentalizamos nuestro chakra cardíaco con la vibración y envolvemos con el rayo rosado a la persona, la cual despacio se va calmando. Esto podemos utilizar en todos los ordenes de la vida, siempre para el bien.