

MEDITACIÓN SAHAJA YOGA

GUÍA DE LOS CHAKRAS



Sahasrara (Integración)

Ubicación

Tu chakra Sahasrara está ubicado dentro del sistema límbico del cerebro. Puedes sentir las vibraciones del chakra en el centro de la palma de tu mano.

Cualidades

Es a través del Sahasrara que eres capaz de conectarte con el poder que te ha creado. A través de este, puedes descubrir el significado de tu propia vida. Este representa tu destino final – la realización completa de tu ser. Las cualidades del Sahasrara son:

- Un sentido de unidad o integración con el universo.
- Conciencia sin prejuicios o silencio mental.
- Conciencia sin dudas o conocimiento de la energía divina.

Cada uno de tus seis chakras principales (desde el Mooladhara hasta el Agnya) tiene sus raíces dentro del cerebro. Cuando practicas la técnica de Sahaja Yoga (conexión espontánea), la energía interna se eleva y pasa a través de cada uno de los seis chakras y se establece en la región límbica del cerebro. A estemomento proceso también se le llama Iluminación Espiritual.

El chakra Sahasrara se representa en el espacio dentro del área límbica, donde un millón de nervios rodean este espacio.

Quando la energía de tu interior entra en el Sahasrara a través de la meditación, todos estos nervios se encienden al unísono. Entonces tu energía interior se manifiesta encima de tu cabeza para unirse con la Energía Divina del universo.

Experiencia y beneficios

Quando tu energía interior atraviesa el área de tu fontanela encima de tu cabeza, se unen tu conciencia individual (atma) con la conciencia universal (paratma o ser absoluto). Esto se puede sentir como una poderosa sensación de pulsación en la corona de la cabeza. Con frecuencia, después de estas pulsaciones sigue una sensación de relajamiento y de vibraciones frescas. Como resultado de esta experiencia, obtendrás una nueva dimensión de conciencia que te permitirá mejorar la percepción de la realidad. Tendrás todo lo necesario para distinguir entre el bien y el mal, lo correcto de lo incorrecto, y entre la verdad y la falsedad.

Una vez adquirida la conexión de tu energía interior (Kundalini) con la energía divina del universo, estarás más presente y menos consumido por el pasado

MEDITACIÓN SAHAJA YOGA

GUÍA DE LOS CHAKRAS



S a h a s r a r a

o el futuro. Experimentarás el verdadero gozo de tu ser, algo muy diferente a todo lo que hayas experimentado antes. En este , tu conciencia humana se habrá unido al divino y tu ser físico, intelectual, mental y emocional se convertirán en uno solo ser.

Autoevaluación

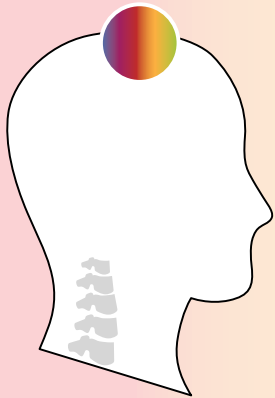
Si tu chakra Sahasrara está bloqueado O fuera de balance, tendrás dificultades para sentir las vibraciones en general. También podrías experimentar dudas acerca de la realidad espiritual o de la existencia de lo divino. Afortunadamente, mientras más practiques la meditación Sahaja Yoga, tus chakras o centros de energía se mantendrán libres y funcionando. Lo único que necesitas es tener la mente abierta y el deseo sincero de meditar regularmente. Eventualmente alcanzarás la conexión de tu energía interior con la energía divina, con mayor frecuencia.

Como balancearlo

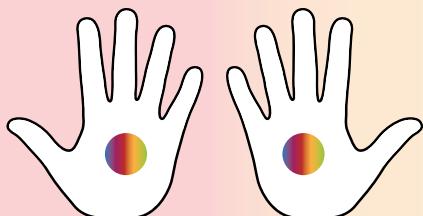
Para balancear el chakra Sahasrara, coloca tu mano derecha firmemente sobre la coronilla de la cabeza. Suavemente mueve el cuero cabelludo circularmente en sentido de las manecillas del reloj, diciendo esta afirmación: "Permíteme experimentar el estado de meditación."

Si al principio no percibes las vibraciones, no te desanimes. Mucha gente que practica la técnica de Sahaja Yoga ha logrado percibir las vibraciones después de algún tiempo. La percepción de esta conexión también se puede manifestar de otras maneras; solo hay que tener paciencia, tener el deseo sincero y perseverar en la meditación. Mantener el Sahasrara abierto y libre de obstrucciones es muy importante para conservar la integridad de tu ser.

Posición en la cabeza



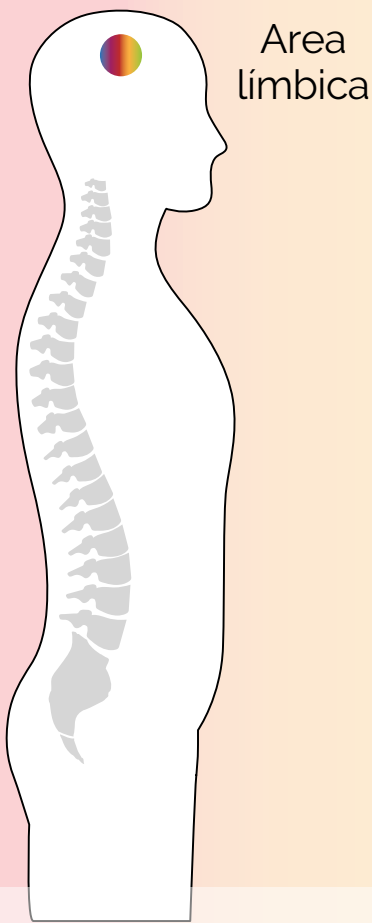
En las manos



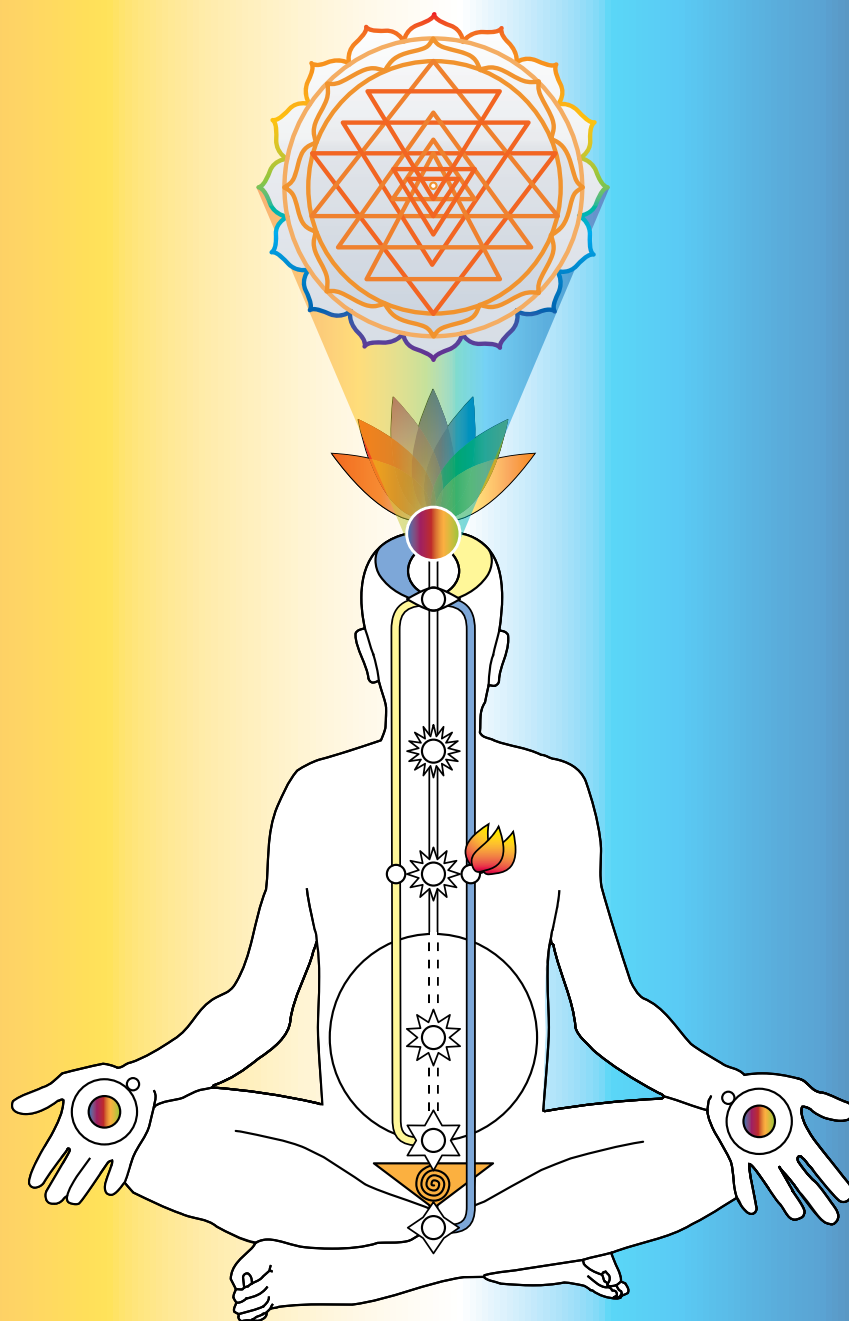
En los piest



Expresión física en nuestro cuerpo



Posición en el sistema sutil



Sahasrara

Correspondencias

Color: Todos

Elemento: Todos

Planeta: Plutón

Día: Lunes

Piedra: Perla

Símbolo: Bandhan

Cualidad: Integración, autorrealización

Órganos: Área límbica

Este centro de mil pétalos conocido como Sahasrara es el centro más importante situado en el cerebro o área límbica. De hecho allí hay miles de nervios, y si tomamos una sección transversal del cerebro, se podrán ver todos estos nervios bellamente ordenados, en una estructura similar a una flor de loto de mil pétalos. Este centro cubre el área límbica del cerebro, antes de la auto realización este centro aparece como un capullo cerrado de flor de loto.

Cuando la Kundalini sube y atraviesa este centro, ella despierta todos los nervios. Así, con cada centro nervioso ahora iluminado, podemos decir que la persona es un alma iluminada o realizada. Cuando la Kundalini atraviesa el área de la fontanela abriendo un portal hacia el cosmos, lo experimentamos como una brisa fresca en la cabeza. Esta es la Unión con el Poder Divino Omnipresente (Autorrealización o yoga)