

1.MEDITACIÓN PARA CONECTAR CON LA GLÁNDULA PINEAL

- FACULTAD QUE DESARROLLA: Clariconocimiento y clarividencia
- MATERIAL: Ropa cómoda
- CANCIÓN RELACIONADA: Uno de Deuter o the light de Robert Coixon

PASO A PASO:

Busca un lugar cómodo donde poder sentarte con la espalda recta. Colócate una moneda de 10 céntimos en el entrecejo para sensibilizar la zona del entrecejo.

Empieza a puntear o a dar golpecitos con los dedos de las dos manos desde el centro del corazón, subiendo hacia arriba en triángulo como si fuera un collar, sube por detrás de la cabeza hasta llegar al centro de la frente y después sigue punteando como si fuera una diadema.

Repite tres veces.

Después, pon tus manos en el corazón.

Cierra suavemente los ojos.

Respira profundamente tres veces y siente cómo inspiras y expiras.

Visualiza un tubo de luz brillante que proviene de la parte superior de tu cabeza (chakra coronilla) y que te atraviesa hasta salir por el corazón. Siente esa luz brillante en tu interior.

Empieza un recorrido de reconocimiento de tus partes internas (cráneo, piel, orificios de los ojos, fosas nasales, boca, laringe) y

observa las conexiones que se establecen así como el espacio vacío que hay en tu interior.

Empieza a emitir un sonido a través de la fricción de la laringe y siente cómo ese sonido activa la parte del entrecejo.

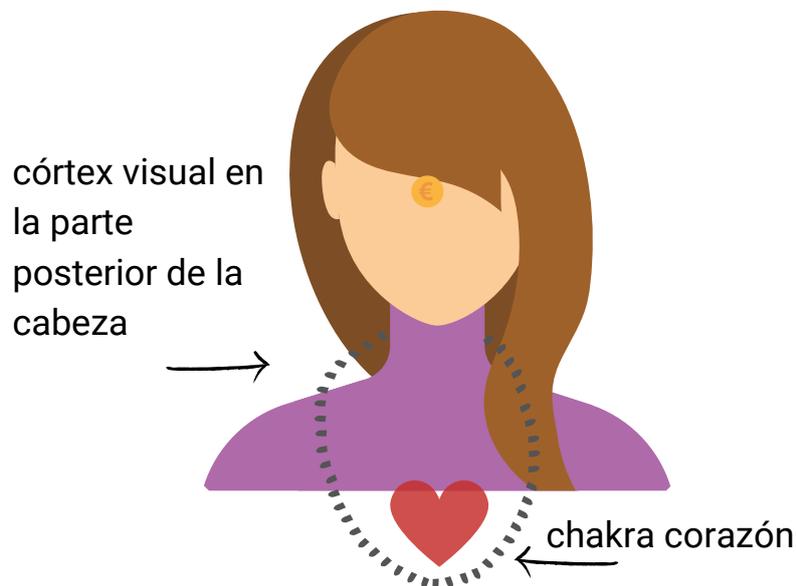
A continuación, emite el sonido ing nueve veces, el sonido eng otras nueve veces y finaliza con el sonido om.

Vuelve al silencio y observa en la parte del entrecejo. Permite que surjan formas, colores, imágenes, palabras. Todo está bien.

Respira profundamente tres veces y, cuando lo creas oportuno, abre suavemente los ojos y vuelve a la realidad tridimensional.

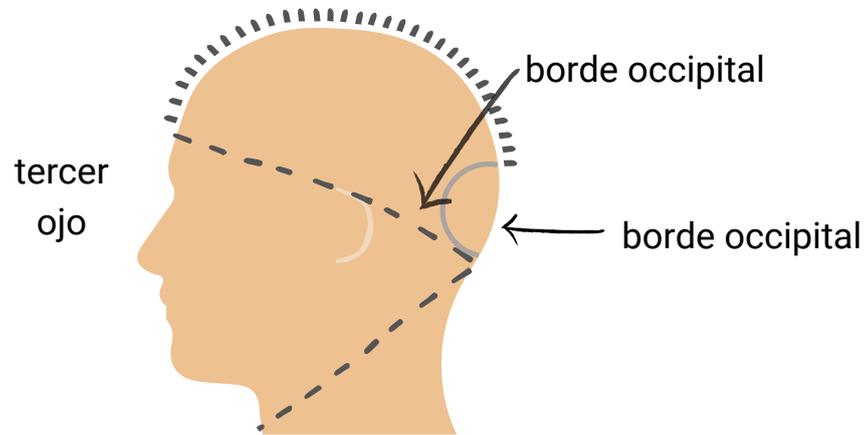
Este ejercicio puede realizarse en silencio absoluto o con una música suave de fondo.

1. COLLAR



Golpetea siguiendo los puntos

2. DIADEMA



Golpetea siguiendo los puntos

3. TUBO DE LUZ

