



Espacio abierto
para el desarrollo
humano

Tarde de Meditación en 107 Espacio Abierto:
Chakra del Corazón y Tibetan Pulsing Healing
22 de diciembre de 2017. De 17:00 a 22:00 h
Facilitan: Sanatha (María Orejudo Valero) y
Sharani (Elisa Molina)
Coste: 30 €

La Meditación del Chakra del Corazón

Cuando el corazón es reconocido, sucede la conexión.

La palabra 'chakra' de origen sánscrito, significa círculo, disco o rueda y proviene posiblemente de la raíz 'char', movimiento. Según el hinduismo, los chakras son centros de energía inconmensurable (no medible) situados en el cuerpo humano.

El chakra del corazón está situado en el centro del pecho. Este centro energético contiene una de las energías más poderosas del ser humano: el amor.

Para los hinduistas el amor es una fuerza tan noble y poderosa que está presente de manera constante e incondicional a pesar de las heridas que tengamos en nuestras historias personales. Y es desde este chakra o desde esta energía, desde dónde el ser humano comienza a tener una experiencia colectiva, comienza a ser social.

La energía del corazón, o el chakra del corazón, tiene la virtud de traer alegría de vivir, ternura, compasión y expansión. El corazón es sabio y generoso.

Está asociado con la facultad de entrar en contacto con la existencia; con tocar y ser tocado por las personas que forman parte de la propia vida, por todos los seres y las cosas, así como por el Universo como totalidad. Nos da la posibilidad de abrazar la felicidad y la paz que viene de reunificarnos con el Universo, de ser un vehículo de amor universal.

Según el hinduismo, es esta energía la parte de "ser eterno, infinito y trascendente" presente en cada uno de nosotros.

La Meditación del Chakra del Corazón es una meditación en movimiento, basada en una antigua danza de la tradición sufí (el sufismo es un camino espiritual que se define como "el camino del amor" o "el camino del corazón").

Coordina una manera específica de respirar con señalados y suaves movimientos hechos por todo el grupo a la vez, como una coreografía. La ejecución de estos movimientos va a favorecer el contacto íntimo con el corazón de cada uno, sostenido por el calor y arropado por la energía del grupo.

A medida que la danza avanza, los sonidos de la música van penetrando en el corazón, diluyendo las barreras internas entre suaves movimientos rítmicos siempre arrullados por un manto de delicados y preciosos sonidos.

Realizar esta danza meditativa beneficia la propagación de la energía del chakra del corazón. Desde otro punto de vista se puede decir que esta danza fortalece y expande el campo electromagnético del corazón.