

Mandala 5: Equilibrio y armonía entre corazón y mente

Mandala 5: Equilibrio y armonía entre corazón y mente.

Mandala vibracional de unidad, equilibrio y armonía entre lo que se siente y lo que se piensa: representa la libertad de acción y toma de decisiones desde el sentir y sin condicionamientos psíquicos ni prejuicios internos.

Lo puedes utilizar a diario, todas las veces que necesites. La técnica de meditación la puedes encontrar

aquí: <http://www.reikiadistancia.org/mandalas-para-meditacion/>

Explicación del mandala:

El sentir y la espontaneidad natural prevalecen sobre el pensar y especular. Sinceridad natural con uno mismo en su máximo esplendor.

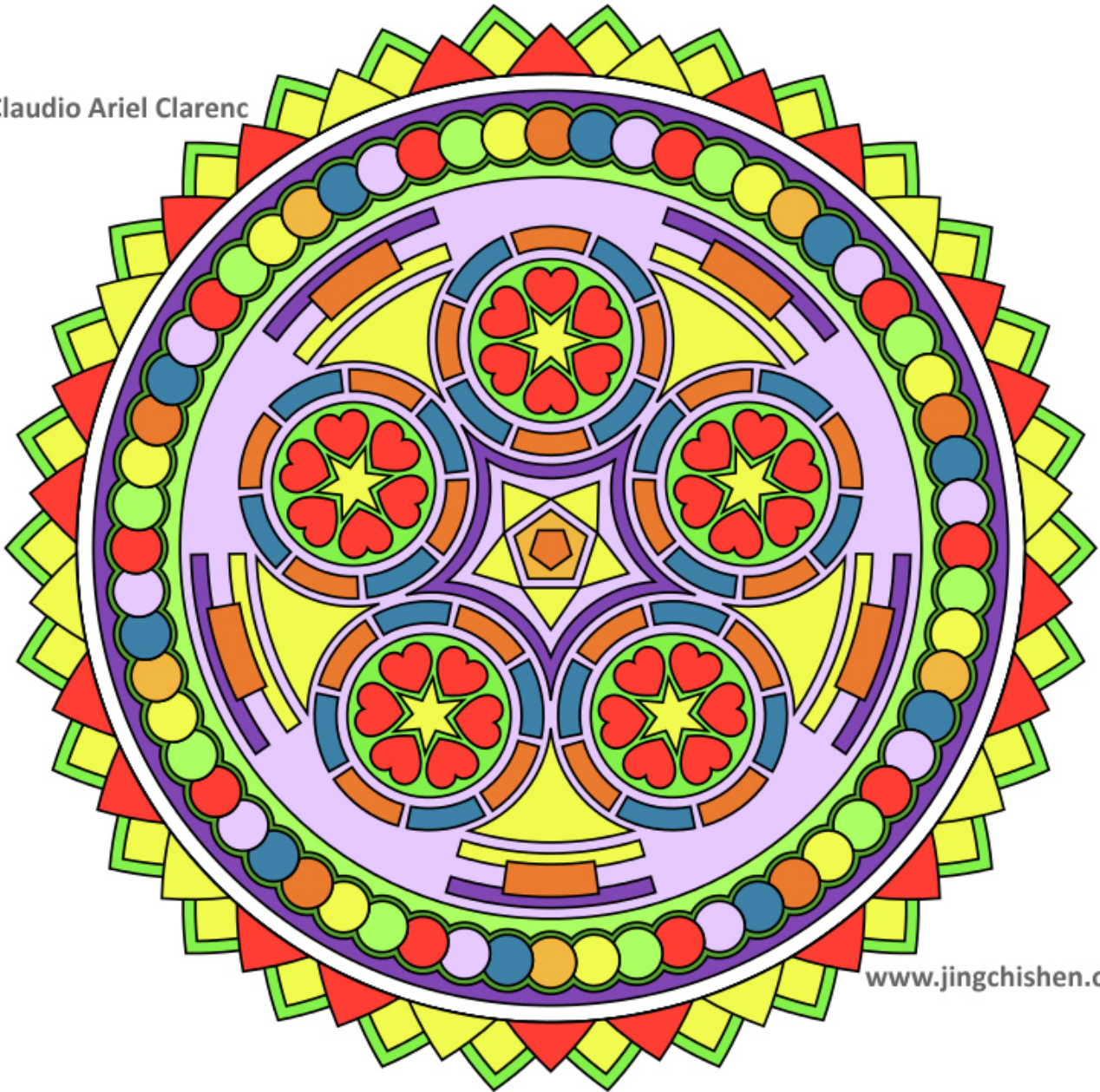
Autotransformación, libertad y elevación del ser: esencia (el yo soy absoluto) que se traduce en amor, felicidad y alegría incondicionales.

Representa la unión del del cielo y la tierra, de la vida y la muerte, lo consciente y lo inconsciente, yin y yang, alma-corazón y mente-psiquis: la unión de los dos opuestos complementarios inseparables de nuestra personalidad.

Deviene en autorrenovación del alma, estabilidad, plenitud, valentía, espiritualidad, magia, vitalidad, equilibrio, esperanza, arraigamiento y enraizamiento interno.

.

Claudio Ariel Clarenc



Todos los mandalas pueden descargarse a la computadora haciendo clic en el botón derecho del mouse y luego en Guardar como...

Mandala 4: Liberación, cambio y adaptabilidad.

Mandala 4: Liberación, cambio, flexibilidad, movimiento y adaptabilidad.

Mandala vibracional de liberación, cambio y adaptabilidad: La única constante

es el cambio desde el interior hacia el exterior y a su vez el enraizamiento interno para la flexibilidad externa.

Lo puedes utilizar a diario, todas las veces que necesites. La técnica de meditación la puedes encontrar aquí: <http://www.reikiadistancia.org/mandalas-para-meditacion/>

Explicación del mandala:

Es un mandala de movimiento y circulación que une y equilibra las dos energías principales: la del cielo y la de la tierra, produciendo así una liberación y elevación espiritual.

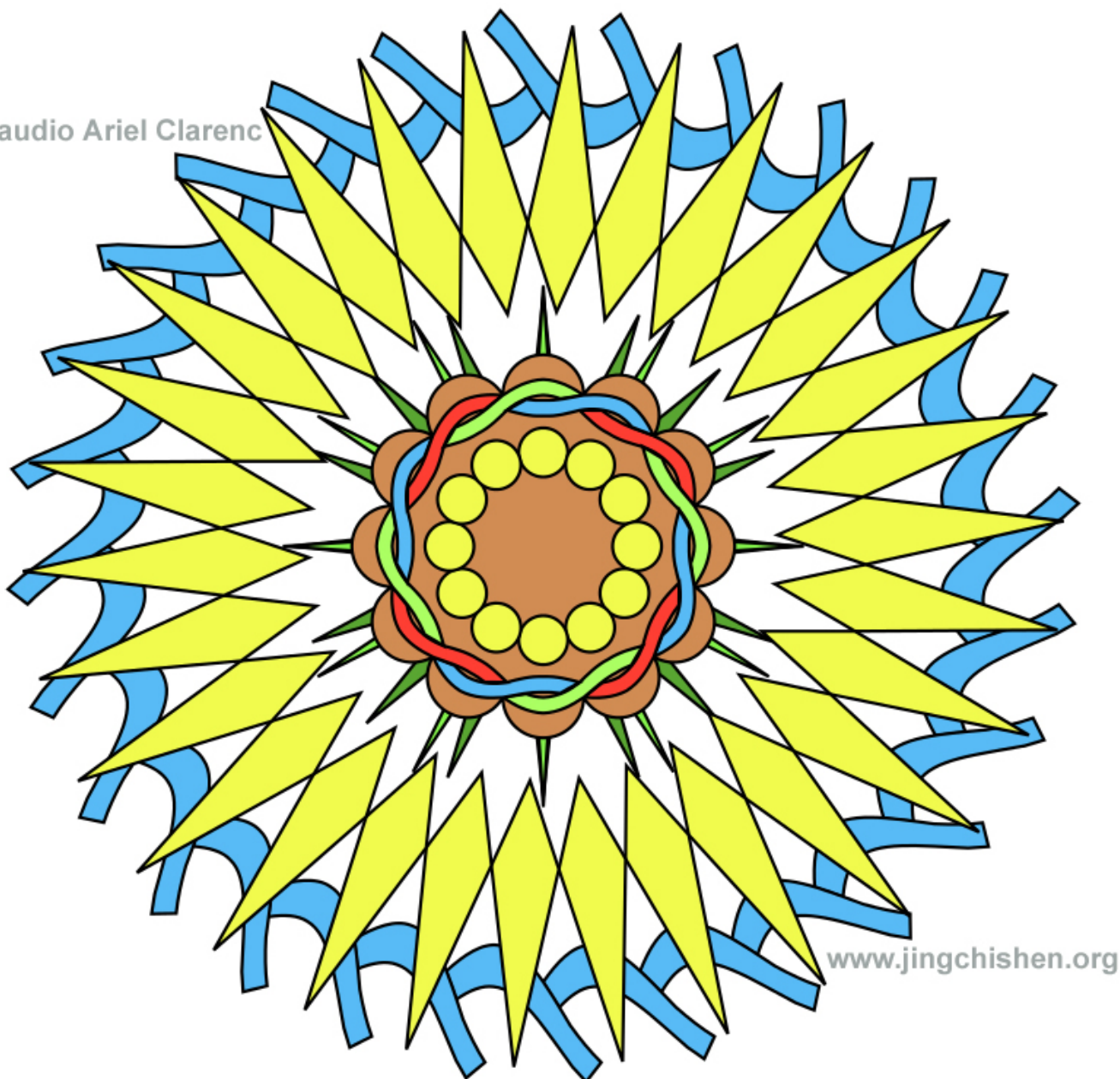
Nos ayuda en la transformación y autorenovación de nosotros mismos. A su vez, no conecta con la energía curativa y nos brinda vitalidad.

Deviene en pureza, paz, tranquilidad, iluminación, alegría, felicidad, pasión, arraigamiento (enraizamiento interior), equilibrio, crecimiento, esperanza, reciprocidad, energía, dinamismo, valor y jovialidad

Es un mandala que está en continua renovación y regeneración. Favorece el movimiento interno y nuestra capacidad de adaptación, flexibilidad y fluidez.

.

Claudio Ariel Clarenc



www.jingchishen.org

Todos los mandalas pueden descargarse a la computadora haciendo clic en el botón derecho del mouse y luego en Guardar como...

Mandalas para meditación

Los mandalas que encontrarás aquí son útiles para meditar y potenciar diferentes estados y chakras, como así también para alcanzar la plenitud. No

hay un orden estipulado en su uso, pero es preferible comenzar desde el primero y utilizar cada uno un mínimo de una semana antes de pasar al siguiente. Luego de este proceso, puedes usarlos de forma indistinta cuando lo necesites.

Para todos los mandalas a continuación, la técnica que recomiendo es la siguiente:

1. Sientate con la columna erguida y en un lugar preferentemente sin respaldo. Coloca tus manos sobre tus rodillas con las palmas hacia abajo: no lo hagas hacia arriba y no unas las yemas de los dedos). Ten en cuenta que pies y brazos no deben estar cruzados.

2. Ahora, respira profundamente cinco veces con los ojos cerrados, concentrándote en tu tercer ojo (un poco más arriba del entrecejo o hueco de las nariz). Cuando inhales cuenta hasta 4, luego retén la respiración contando hasta 8 y finalmente exhala en 12 tiempos (si estos tiempos te demandan un esfuerzo importante, realiza el conteo de forma más rápida o utiliza la siguiente variante: 4-4-8).

3. Abre los ojos despacio. Mantente en el mismo nivel de relajación. Mira el mandala de forma fija (trata de pestañar lo menos posible realizando lo que se denomina visión desfocalizada: no miras ningún punto en particular sino la totalidad de la imagen) e intenta captar-percibir su energía. El tiempo que harás esto será el suficiente hasta que sientas la energía. Es importante que en este paso no realices ningún conteo y que permanezcas lo más perceptible que puedas, abriendo tu corazón y mente para que la energía fluya.

Reiki está fluyendo a través de la imagen....

Todos los mandalas pueden descargarse a la computadora haciendo clic en el botón derecho del mouse y luego en Guardar como...

Ingresa a la página de cada Mandala:

Mandala 1: El despertar del amor incondicional universal

Mandala 2: La concentración de la energía, el equilibrio y la conexión espiritual

Mandala 3: Desatanudos y desbloques emocionales, espirituales y físicos

Mandala 4: Liberación, cambio y adaptabilidad

Mandala 5: Equilibrio y armonía entre corazón y mente