

Ejercicio para abrir el corazón

1. VACIAR EL CORAZÓN

La primera parte de este ejercicio consiste en vaciarlo de energías que no nos benefician, como la prisa, la arrogancia, la impaciencia, la animadversión...

Para ello vamos a ayudarnos de la respiración.

- Nos sentamos cómodamente, con la espalda recta.
- Cerramos los ojos.
- Iniciamos una respiración lenta y profunda, llevando la atención al corazón.
- Al inhalar, imaginamos que nos llenamos de energía positiva que limpia el centro del corazón.
- Al exhalar, visualizamos como la energía negativa sale en forma de un humo oscuro.
- Repetimos esta respiración varias veces, hasta que nos sintamos más relajados.
- Terminamos con la atención en el centro del corazón, visualizando como, ahora, está limpio y preparado para la siguiente fase del ejercicio.

2. CREAR UNA ENERGÍA MENTAL POSITIVA

Ahora, vamos a crear en nuestra mente una fuente de energía positiva para abrir el corazón.

- Continuamos sentados con la espalda recta y los ojos cerrados.
- Respiramos suavemente.
- Unimos las palmas de las manos y las apoyamos ligeramente en el centro del corazón.
- Ponemos ahora la atención en el entrecejo.
- Traemos a la mente el recuerdo de un momento en el que sentimos una paz o alegría profundas y nos llenamos de esa agradable sensación.
- Ahora, llevamos esa energía que hemos creado en nuestra mente al corazón. Para ello, visualizamos cómo fluye, desde el entrecejo al corazón, como si fuera una cascada de luz.
- Sentimos cómo el corazón se va abriendo poco a poco, como una flor que despliega sus pétalos.

3. SONREÍR AL CORAZÓN

Esta parte del ejercicio es, en realidad, una meditación muy poderosa basada en la técnica de la Sonrisa Interior.

Como explica el maestro taoísta **Mantak Chia**, una sonrisa no solo es un eficaz instrumento para comunicar con los demás. También podemos utilizarla para comunicar con nosotros mismos y enviarnos mensajes de aceptación, afecto y seguridad.

- Ponemos ahora la atención en el centro del pecho y sonreímos interiormente a su centro energético.
- Concentramos toda nuestra atención en esta sonrisa interior.
- Nos quedamos ahí todo el tiempo que necesitemos y sentimos cómo se relaja y se abre el corazón con esta energía amorosa.
- Si notamos que la sonrisa se debilita, podemos volver a la fase 2 y acceder otra vez a la fuente de energía positiva. Conectamos con esos recuerdos de paz y alegría y los hacemos llegar de nuevo al corazón.
- Si hacemos a menudo esta práctica, muy pronto el corazón también nos devolverá la sonrisa.

Aruna Yoga