

Los Chakras

Chakra significa "rueda" en sánscrito. Los vedas utilizaron este término para denominar los centros energéticos del cuerpo humano. Hay siete chakras principales y varios secundarios que corresponden con los puntos de acupuntura. Cada uno de ellos se asocia con alguna de las glándulas endocrinas dentro del cuerpo físico.

Estos centros se extienden en forma de remolinos por el campo energético que rodea el cuerpo físico y está compuesto por capas sucesivas de energía que vibran a frecuencias cada vez más elevadas. Cada uno de los chakras tiene una parte frontal y una parte posterior, excepto el primero y el séptimo. Todos ellos están unidos por un canal energético que corre a lo largo de toda la espina dorsal.

Su tarea sería la recepción, acumulación, transformación y distribución del [prana](#) ("aire" dentro del cuerpo, que en Occidente se considera una forma de energía invisible e inmensurable).

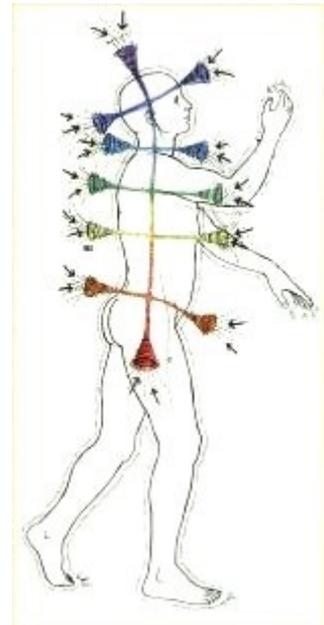
Los chakras se describen alineados desde la base de la [columna vertebral](#) hasta la [mollera](#) o [vértex](#). En el Chakra muladhara (el 1º) yacería dormida la serpiente [Kundalini](#) (invisible e inmensurable). El propósito del yoga [tántrico](#) es elevar esta serpiente invisible a través del canal central pasando por los chakras, hasta lograr que se una con [Brahman](#) (el dios abstracto) en el Chakra superior.

Funciones principales de los chakras:

1. revitalizar cada cuerpo aural o energético y con ello el cuerpo físico;
2. provocar el desarrollo de distintos aspectos de la autoconciencia, pues cada Chakra está relacionado con una función psicológica específica
3. transmitir energía entre los niveles aurales ya que cada capa progresiva existe en octavas de frecuencia siempre crecientes.

A cada Chakra se le asignaría un color; son visualizados como flores de loto con distinta cantidad de pétalos en cada Chakra. Cada uno de estos centros se asemejaría a una flor abierta y poseería ciertos colores.

La mayoría de las personas tienen tres o cuatro chakras que giran en sentido contrario en un momento determinado. Como los chakras no sólo son metabolizadores de la energía, sino que también la detectan, sirven para proporcionarnos información sobre el mundo que nos rodea. Si bloqueamos algún Chakra, no dejamos que entre la información. Por tanto, cuando nuestros chakras fluyen en sentido contrario a las agujas del reloj, hacemos salir nuestra energía enviándola al mundo, detectamos la energía que hemos enviado y decimos que eso es el mundo. Es lo que en psicología se llama proyección.



La realidad imaginaria que proyectamos al mundo guarda relación con la "imagen" que nos hemos formado de aquél a través de nuestras

experiencias infantiles, a través de la mente del niño que fuimos. Dado que cada Chakra está relacionado con una función psicológica específica, lo que proyectamos a través de cada uno de ellos estará dentro del área de funcionamiento de dicho Chakra y será algo muy personal, ya que la experiencia vital de cada persona es única.

Cuando el funcionamiento de los chakras es normal, cada uno de ellos estará abierto, girando en el sentido de las manecillas del reloj para metabolizar las energías particulares que necesita del campo de energía universal. Cuando el Chakra gira en sentido contrario a las agujas del reloj, la corriente fluye del centro hacia fuera, con lo que interfiere el metabolismo. Por tanto, se dice que el Chakra está cerrado o bloqueado a las energías que llegan



El **muladhará Chakra** ('sostén de la raíz'), se representa con un loto de 4 pétalos.

PRIMER CHAKRA - CARACTERÍSTICAS GENERALES

Chakra Muladhara, también denominado Chakra radical, Chakra basal o centro coxal

El primer Chakra se encuentra entre el ano y los genitales.

Está unido con el hueso coxal y se abre hacia abajo.

Sentido de giro en el hombre: hacia la derecha, en el sentido de las agujas del reloj.

Sentido de giro en la mujer: hacia la izquierda (sentido contrario al de las agujas del reloj).

Color	Un primer Chakra activo luce de color rojo fuego.
Elemento	Tierra.
Función sensorial	Olfato.
Símbolo	Loto de cuatro pétalos.
Palabras clave	Fundamentos, seguridad y hábitos.
Principio básico	Voluntad corporal para el ser (como polo opuesto a la voluntad espiritual de ser en el séptimo Chakra).
Correspondencias corporales	Todo lo sólido, como columna vertebral, huesos, dientes y uñas; ano, recto, intestino grueso, próstata, sangre y estructura celular.
Correspondencias astrológicas	Aries/Marte: Reinicio, energía vital original, fuerza para imponerse, agresividad. Tauro: Vinculación con la tierra, perduración, posesión, goce sensorial. Escorpio/Plutón: Vínculo inconsciente, fuerza sexual, transformación y renovación. Capricornio/Saturno: Estructura, resistencia. En Ayurveda también se asigna al Chakra radical el Sol, como dador original de la vida.

El primer Chakra está ubicado en la base de la espina dorsal. Uno de sus principales aspectos es la calidad y funciones de la tierra. Aquí "tierra"

significa la etapa final de la manifestación en el campo de los sentidos, las áreas más públicas de la vida. Es también la zona más velada al espíritu, lo que se encuentra más profundamente envuelto por la ilusión de la separación, la soledad y lo tangible (desapego). Representa el funcionamiento de la mente y las emociones más inconscientes.

Esta inconsciencia no es mala. Es necesaria. Cuando desplegamos nuestro mejor esfuerzo en cualquier actividad, gran parte de esa actividad es automática e inconsciente. Cuando andas en bicicleta, no piensas en los pedales, los pedales son tu punto de atención sólo cuando comienzas a andar en bicicleta y a balancearte al mismo tiempo. Después, la acción consciente se transforma en un hábito inconsciente.

El primer Chakra es también el campo de los hábitos, el lugar del comportamiento automático. Es un recipiente de los patrones instintivos más profundos que usamos para sobrevivir. Los patrones más practicados por todas las especies vivas en su evolución permanecen tranquilos, como dormidos en los genomas. Nuestro potencial genético de respuestas de supervivencia es inconsciente y profundamente compartido por todos nosotros, independientemente de la inteligencia, la raza o la edad. Las conductas instintivas almacenadas y grabadas en los procesos del primer Chakra no permiten ni la más pequeña individualidad. La función del primer Chakra es "reducir todo a su punto base".

El primer Chakra está asociado con la eliminación, el ano y el intestino grueso. Todo el alimento que ingieres regresa desde el ano a la tierra en forma digerida. Con mínimas variaciones, todo lo que se come sale de nosotros "universalizado", reducido a sus componentes básicos. Los niveles superiores del cuerpo dan mucha atención a elementos sutiles de las sustancias: a cada olor, sabor, color, textura y sensación, pero cuando llegan a la tierra, las sustancias se reducen a lo que les es común, universal y más tangible. La mayoría de las cualidades sutiles se han perdido. La multi-dimensionalidad que tanto tienta al gourmet, es entregada al producto unidimensional de la tierra para fertilizar las cosechas futuras y su potencial de florecimiento.

Pero ningún Chakra está solo. Todos son partes de un gran ciclo de evolución y devolución, manifestación y sublimación. La función de eliminación y reducción es equilibrada por las áreas superiores que acumulan, crean y diferencian.

Las funciones del primer Chakra son muy importantes en nuestra vida moderna. Estamos rodeados de contaminación provocada por muchos procesos químicos ejercidos por la acción humana reciente. Los compuestos clorhídricos que se almacenan en la grasa del cuerpo, por ejemplo, se asemejan a las funciones del estrógeno. Esto causa problemas, confusión en las hormonas sexuales, y, en consecuencia, ha disminuido la diferenciación de los sexos, ha aumentado el mal funcionamiento y el cáncer de los órganos sexuales y ha disminuido el poder de atracción de las feromonas entre ambos sexos. Hay otros miles de agresores químicos que no podemos evitar. La manera más efectiva de combatirlos es tener la capacidad de procesarlos, eliminarlos y regresarlos a la tierra. Una capacidad de eliminación fuerte es necesaria para sobrevivir.

La función de eliminación se aplica a los reinos físico, mental y emocional. Los pensamientos obsesivos, la tristeza que no se va, la depresión por carencia de sentimientos, todas estas vivencias negativas tan generalizadas hoy, necesitan la fuerza del primer Chakra. La habilidad para crear y actuar a partir de hábitos regulares es en gran parte una función terrenal de este Chakra. La planificación puede venir del sexto Chakra, la

proyección del quinto y el orden del tercero, pero las acciones finales que los sostienen y los vuelven disponibles requieren del primer Chakra: el "zumbido" de fondo, el tono básico que sostiene la variedad de las melodías de la vida.

Si eliminas muy rápido, tienes diarrea. Puedes morir rápidamente de tifus. Pierdes agua, te deshidratas y no te nutres. Pero también la gente que elimina muy lentamente, apegada a un hábito, que no permite nuevas ideas, sentimientos o personas en su vida, es extremadamente rígida y se marchita emocionalmente. El exceso de "funcionamiento" atrae muchas enfermedades. O al contrario, si no puedes dejar que nada se vaya, desarrollas y acumulas toxinas, llegas a un estado de autoenvenenamiento, de amargura.

El primer Chakra está ligado al sentido del olfato. Cuando mantienes todas las toxinas dentro de ti, comienzas a oler mal. Entonces la gente mantiene su distancia contigo.

No usar las funciones del primer Chakra te aísla y te disminuye.

Cuando este Chakra funciona bien, irradian un olor dulce. La composición exacta de ese olor varía de acuerdo con el funcionamiento de toda la frecuencia de tu conciencia, debida a la mezcla de actividad glandular que acompaña a todos los chakras involucrados en tu actividad.

PRIMER CHAKRA - MISIÓN Y FUNCIONAMIENTO

Cuando un niño llega al mundo en una estructura familiar tradicional, la madre le proporciona la nutrición y el padre la dirección. De este modo, en la relación del niño con la madre, se toman ciertas decisiones sobre cómo son las cosas. Así pues, la relación con la madre se convierte en un modelo para la relación que esa persona tendrá con todo lo que represente seguridad: el dinero, el hogar y el trabajo.

El Chakra radical nos une con el mundo físico. Dirige las energías cósmicas en el plano corpóreo terrenal, mientras simultáneamente la energía de la tierra fluye a través suyo hacia dentro del sistema energético no material.

Aquí tomamos contacto con el espíritu de la madre Tierra, experimentamos su fuerza elemental, su amor y su paciencia.

Las necesidades fundamentales de la vida y la supervivencia, tanto individuales como globales, en este planeta caen dentro del ámbito de acción del primer Chakra.

El «sí» a la vida en la tierra, a la existencia física, y la disposición para actuar en armonía con la energía de la Tierra y aprender de ella, son dones de un primer Chakra abierto.

Así el Chakra radical está asignado al elemento tierra, su color es el rojo de la energía y la actividad, del núcleo más íntimo de nuestro planeta. Nos da la seguridad terráquea y el «suelo seguro» bajo los pies, sobre el que podemos construir nuestra vida, y simultáneamente nos provee de la energía necesaria para la actividad creadora en el mundo. Además, nos proporciona la fuerza para imponernos, y la constancia o perseverancia.

La construcción de una existencia, el aseguramiento material y la «conservación de la propia especie» mediante la fundación de una familia, también entran dentro del ámbito de acción del primer Chakra, al igual que la sexualidad como función corporal y como medio para la procreación.

El Chakra radical forma el fundamento más importante de la vida y la fuente de la energía vital para los chakras superiores. Aquí estamos unidos con la reserva de energía inagotable de la [energía Kundalini](#). En él arrancan también los tres canales principales, [Sushumna](#), [Iday Pingala](#). A semejanza

de nuestro corazón en el cuerpo físico, el Chakra basal es el punto central de nuestro sistema de circulación de la energía no material. Además, es donde se asienta el subconsciente colectivo, a cuyo conocimiento memorizado tenemos acceso aquí. Debería estar compensado con el séptimo Chakra, para mantener el equilibrio interior del hombre.

FUNCIONES DE LAS GLÁNDULAS SUPRARRENALES

Son dos glándulas de secreción interna, de forma piramidal de base inferior, están situadas una a cada lado de la cavidad abdominal, por encima del polo superior de ambos riñones. Cada uno mide 30 Mm de altura, 45 Mm de anchura y 6 Mm de grosor, el peso de las dos glándulas juntas es de unos 7-8 gramos, la de la derecha es generalmente más pequeña que la izquierda.

Hormonas que producen las glándulas suprarrenales:

- Sustancias elaboradas por la corteza

Glucocorticoides: hormonas de acción antiinflamatoria, antialérgica y de efectos sobre la presión arterial.

Mineralcorticoides: hormonas de acción reguladora del sodio y el potasio, sobre todo a nivel renal, pero también en las glándulas salivales, sudoríparas y del tramo gastrointestinal..

Sexuales: hormonas elaboradas en mínima parte por la corteza suprarrenal, son químicamente iguales y ejercen la misma función biológica que las elaboradas por las glándulas sexuales.

- Sustancias elaboradas por la médula suprarrenal

Adrenalina y Noradrenalina: Hormonas iguales a los neurotransmisores. La diferencia es que los neurotransmisores ejercen su acción biológica sólo en el lugar en que son liberadas, mientras que las de origen suprarrenal son vertidas directamente en la sangre. En la zona suprarrenal se produce mayor cantidad de adrenalina que de noradrenalina, lo cual no ocurre así en las terminales nerviosas simpáticas que producen los neurotransmisores.

Funcionamiento armónico

Cuando tu Chakra radical está abierto y funciona armónicamente, experimentas una profunda y personal unión con la Tierra y sus criaturas, una fuerza vital no enturbiada, un estar basado en ti mismo y en la vida, la satisfacción, la estabilidad y la fortaleza interior. Te sientes inmerso en el ciclo natural de la vida, en la alternancia del reposo y la actividad, de la muerte y del nuevo nacimiento. Tus acciones son llevadas por el deseo de participar creativamente en la configuración de la vida en tu planeta madre, en consonancia con la fuerza generadora de la tierra, con la vida en la naturaleza.

Te resulta fácil realizar tus objetivos en el mundo. Tu vida es llevada por una imperturbable confianza original. Vives la tierra como un lugar seguro en el que recibes todo cuanto necesitas: dedicación, alimento, seguridad y protección. Así te abres pleno de confianza a la vida en esta tierra y aceptas agradecido todo cuanto ella tiene dispuesto para ti.

Funcionamiento inarmónico

Cuando existe una acentuación unilateral o disfunción del Chakra radical, tu pensamiento y tu acción da vueltas predominantemente entorno a la posesión y la seguridad materiales, así como entorno a los estímulos y

placeres sensoriales, como, por ejemplo: la buena comida, las bebidas alcohólicas, el sexo, etcétera.

Todo cuanto ansías querrías asimilarlo sin pensar en las consecuencias. Al mismo tiempo puede resultarte difícil dar y recibir con franqueza. Tienes la tendencia a protegerte y delimitarte. Con no poca frecuencia el no poder desprenderse y el querer retener, se manifiesta en el plano corporal en forma de estreñimiento y sobrepeso.

Tu actuar está predominantemente dirigido a la satisfacción sólo de tus propias necesidades. Y soslayas, o pasas por alto inconscientemente las necesidades que tienen los demás y tu propio cuerpo de una alimentación más sana y moderada, reposo suficiente y una forma de vida equilibrada y armónica.

En el caso extremo, te aferras a determinadas ideas y ambiciones de las que no puedes desprenderte. Cuando tus fijaciones son desafiadas por las circunstancias o por otras personas, reaccionas excitándote y enojándote con facilidad. Y en situaciones extremas, también de forma iracunda y agresiva. La imposición violenta de los propios deseos e ideas cae asimismo dentro del ámbito de un Chakra radical trastornado.

La ira, el enojo y la violencia son en último término mecanismos de defensa que apuntan a una carencia de confianza original. Detrás está siempre la angustia de perder algo o incluso de no recibir algo, que te transmite seguridad y bienestar.

La Tierra es para ti un lugar que debe ser dominado y explotado, para garantizar la supervivencia del hombre. Así, la rapiña que hoy día se ejerce con las fuerzas de la Tierra, y la destrucción de su equilibrio natural, son síntomas de una alteración del Chakra radical en la mayoría de los hombres actuales.

Hipofunción

Con un Chakra radical bloqueado o cerrado, tu constitución corporal es bastante débil y posees poca capacidad de resistencia física y anímica. Muchas cosas de la vida te preocupan, y conoces demasiado bien los sentimientos de inseguridad. Posiblemente también tienes el sentimiento de no pisar tierra firme, te sientes como «elevado» o «no presente». No te resulta fácil arreglártelas con los desafíos de la vida, y careces con frecuencia de capacidad para imponerte, así como de estabilidad. De modo que con frecuencia la vida sobre esta Tierra te parece como una carga y no como una alegría. Casi siempre añoras una vida que sea más fácil, más agradable y menos exigente.

En caso de que hayas desarrollado unilateralmente tus chakras superiores, una hipofunción del Chakra radical puede transmitirte el sentimiento de no pertenecer a esta Tierra. Dado que sólo difícilmente puedes captar la energía vital elemental de la tierra a través de tu Chakra radical, se produce (en ocasiones en combinación con bloqueos del Chakra sacro y del Chakra del plexo solar) en algunos casos una magrosis (anorexia), una reacción de huida. Sin embargo, seguirás viéndote enfrentado con los problemas de la «vida terrenal» hasta que hayas aprendido a aceptarlos como hitos de una evolución integral

PRIMER CHAKRA - POSIBILIDADES DE ACTIVACIÓN Y PURIFICACIÓN

Experiencia natural

La contemplación de un sol naciente o poniente de color rojo sangre y de una aurora o un crepúsculo resplandecientes, vivifica y armoniza el Chakra radical y desata las estructuras constreñidas que entran dentro de su campo de acción.

Para comunicarnos con la energía tranquilizadora, estabilizadora y edificante de nuestro planeta a través del primer Chakra, siéntate en la posición del loto, o del sastre; sobre la tierra desnuda y respira conscientemente su olor.

Si puedes combinar entre sí ambas experiencias de la naturaleza, se producirá un efecto integral óptimo sobre el Chakra radical.

Terapia por el sonido

- *Forma musical:* La música con ritmos monótonos y fuertemente acentuados es idónea para activar el Chakra radical. La música arcaica de muchos pueblos primitivos es la que mejor expresa esta forma de música. Igualmente, sus danzas también aspiran a establecer la unión con la naturaleza, con sus fuerzas y sus criaturas.

Para armonizar el Chakra radical, puedes utilizar los sonidos de la naturaleza. En caso de que no tengas a tu disposición el «sonido original», actualmente estos sonidos están grabados en multitud de cintas magnetofónicas y discos.

- *Vocal:* El Chakra radical tiene asignada la vocal «u». Se canta con el tono de do profundo de la escala musical. El sonido «u» desencadena un movimiento dirigido hacia abajo, en dirección a tus raíces. Te conduce a las profundidades del subconsciente y activa las energías terráqueas originales del primer Chakra.

Mantra: LAM.

Cromoterapia

El primer Chakra es activado por un rojo transparente y brillante. El color rojo calienta y vivifica, proporciona vitalidad, dinamismo y valor. Cuando el rojo está mezclado con un poco de azul, te ayuda a penetrar los instintos vitales con fuerza intelectual.

Gemoterapia

- *Ágata:* La ágata proporciona seriedad, resistencia y equilibrio. Ayuda a disolver emociones negativas y protege al ser interior. Despierta la valoración del propio cuerpo y actúa de forma constructiva sobre los órganos de la reproducción. Los discos de ágata con una inclusión cristalina introducen en ti una vida creciente (ya sea un niño físico o espiritual), seguridad y protección. Proporcionan confianza y facilita los partos.

- *Hematites:* La hematites da resistencia y fuerza, tiene un efecto potenciador y edificante sobre el cuerpo y moviliza fuerzas ocultas. Por lo tanto, ayuda en estados de debilidad y supone un apoyo para la sanación después de una enfermedad. Además, favorece una formación sana de sangre y células.

- *Jaspe sanguíneo:* El jaspe sanguíneo, de colores verde y rojo, te une con la fuerza elemental y el amor paciente de la «madre Tierra». Te enseña el carácter no utilitario y la modestia, fortalece la sangre, aporta vitalidad y estabilidad, resistencia y paciencia. Purifica y transforma el cuerpo físico, y transmite el sentimiento de seguridad en el ciclo natural de la vida, del que pueden crearse energía y reposo.

- Gránate: El gránate aporta energía activa, intensidad de la voluntad, autoconfianza y éxito. Abre la vista para lo oculto hasta llegar a la clarividencia. Estimula la sexualidad y contribuye a modificarla en una fuerza transformadora y constructiva. A nivel corporal, colabora en las enfermedades de los órganos sexuales y estimula la circulación sanguínea.

- Coral rojo: El coral rojo proporciona energía vital fluida y fuerza. Tiene un efecto estimulante y vivificador y favorece la hematopoyesis. Da estabilidad, y al mismo tiempo favorece la flexibilidad, de forma que puedes tener seguridad en ti mismo mientras simultáneamente sigues el curso de la vida.

- Rubí: El rubí transmite una energía vivificadora, cálida y creativa que lleva a la clarificación y la transformación. Establece un vínculo armónico entre el amor corporal y espiritual, entre la sexualidad y la espiritualidad, a través de lo cual se abren nuevas formas vivenciales.

Aromaterapia

- Cedro: El aroma áspero del aceite de cedro te une con las fuerzas terráqueas y las esencias de la naturaleza. Ayuda a hacer acopio de energía, transmite tranquilidad y la sensación de seguridad en el seno de la madre Tierra.

- Clavo de especia: El olor de clavo de especia ayuda a disolver las energías estancadas en el Chakra radical. Favorece la disposición para liberar estructuras que constriñen, surgidas de la necesidad de delimitación y seguridad, y a estar abierto para nuevas y frescas energías. De esta forma, aporta transformación y renovación si dejas que entre en ti el mensaje de sus vibraciones.

Formas de yoga que actúan primariamente sobre el primer Chakra

- Hatha Yoga: Desarrollo de la conciencia a través de la purificación y estimulación de la base corporal mediante determinados ejercicios y posturas físicas unidos a ejercicios respiratorios.

- Kundalini Yoga: Despertar de la denominada energía de la serpiente, que discurre desde el hueso coxal paralelamente a la columna vertebral y que, en su ascenso, activa y vivifica todos los demás chakras. Para ello existen diferentes ejercicios físicos y espirituales.



El **suadhithana Chakra** se relaciona con la sexualidad y la creatividad. Simbolizado por un loto de seis pétalos. Se relacionaría con los testículos. Según los occidentales también se relacionaría con los ovarios de la mujer.

SEGUNDO CHAKRA - CARACTERÍSTICAS GENERALES

Chakra Svadhistana, también denominado Chakra sacro o centro sacro. El segundo Chakra se encuentra encima de los genitales. Está ligado al hueso sacro (lat.: os sacrum) y se abre hacia delante. Sentido de giro en el hombre: hacia la izquierda. Sentido de giro en la mujer: hacia la derecha.

Color	Un segundo Chakra activo luce de color naranja.
Elemento	Agua.
Función sensorial	Gusto.
Símbolo	Loto de seis pétalos.
Palabras clave	Sentir, desear, crear.
Principio básico	Propagación creativa del ser.
Correspondencias corporales	Cavidad pélvica, órganos reproductores, riñones, vejiga; todos los humores; como: sangre, linfa, jugos digestivos, esperma.
Correspondencias astrológicas	Cáncer/Luna: Riqueza de sentimientos, sensibilidad, fertilidad Libra/Venus: Dedicación al tú, relaciones de pareja, sensorialidad, sensibilidad artística. Escorpio/Plutón: Ambición sensorial, transformación de la personalidad mediante la superación del yo en la unión sexual. En algunos escritos se indica el Chakra del bazo como segundo Chakra. Sin embargo, tal Chakra es un importante centro secundario que coincide en su funcionamiento con el tercer Chakra. Esta desviación del sistema original tiene

	su inicio en la negación de la sexualidad en algunas escuelas esotéricas. Posteriormente se produjo a veces una mezcla de los sistemas, de tal forma que hoy el ámbito de la sexualidad con frecuencia es asignado unas veces al Chakra del bazo y otras al centro radical.
--	---

Cada Chakra es una visión del mundo. Es un darshan. Es una perspectiva que organiza nuestros sentimientos, pensamientos y valores para relacionarnos con el mundo y actuar en él. La visión del segundo Chakra está asociada con la imaginación, el deseo, la pasión, la dualidad y las polaridades, con el movimiento y el cambio, y, fundamentalmente, con la creatividad.

El elemento asociado con el segundo Chakra es el agua. El agua fluye y se mueve libremente, pero no corre hacia arriba de las colinas; por la fuerza de la gravedad, busca el punto más bajo, así como las sensaciones, bajo la presión del deseo, buscan una situación de empatía entre los opuestos, un nivel común en que los sentimientos similares pueden ser satisfechos.

El agua no tiene forma determinada, como los sentimientos, que tampoco son permanentes. El agua es mucho más móvil que la tierra, pero, por medio de la repetición paciente y constante, el agua puede darle una nueva forma a la tierra. Los sentimientos pueden dar forma a los hábitos, pero el agua no es como el aire, así que hay un límite para la velocidad en que el agua puede moverse y la velocidad en que tú puedes moverte dentro del agua. Si alguna vez te has lanzado desde un trampolín muy alto y te has caído de barriga, el agua, que tiene naturaleza móvil, debió parecerte durante unos instantes un muro sólido. Las personas que funcionan fuertemente desde el segundo Chakra y que se han abierto al mundo de los sentimientos, se mueven a la velocidad dictada por esos sentimientos. Si no se sienten listos para moverse, aún bajo la presión externa, no lo harán. Si consideran que ya están listos para moverse, aún cuando las condiciones externas no sean favorables, lo harán.

Alguien dominado por la visión del segundo Chakra, ve el mundo en función de sus sensaciones, de sus deseos, sus impulsos, y busca satisfacer sus pasiones. La clave para caracterizar a alguien que vive desde el segundo Chakra es que esa persona ve cualquier objeto que sea más largo que ancho como un objeto sexual. Ve todo como objeto sexual, porque el sexo, desde el segundo Chakra, representa la búsqueda de una polaridad que la persona necesita para salir de sí misma, aunque en principio la desequilibra, y dé la satisfacción que consiste en soltar la energía almacenada en esa polarización.

A diferencia del primer Chakra, cuya visión del mundo es singular, segura, aislada, el segundo Chakra requiere de los otros. La sexualidad del segundo Chakra no es la auto estimulación, sino la estimulación que se siente en relación con los otros.

Cuando el segundo Chakra está bien desarrollado, la persona tiene opiniones, sabe hacer distinciones, le gusta el rojo pero no el azul, prefiere el calor al frío; a su vida no le faltan los contrastes y contornos. Un segundo Chakra que funciona bien pinta el mundo con pasión, motivación y opiniones. Prepara el camino para la compasión del cuarto Chakra, porque a la persona le importan ciertas cosas y las quiere.

El lenguaje del segundo Chakra es sensual, colorido y tiene como objetivo la seducción del otro. Es flexible y fluido como el agua. Muchas personas entienden esto como tener habilidad para mentir o crear una historia para satisfacer la pasión. Es como el coqueteo: sin importar de qué estás hablando, en el coqueteo todo lo que se dice tiene connotación sexual. De hecho, el arte del coqueteo consiste en hablar sexualmente sin decir nada directamente sexual.

Desde el punto de vista del yoga, las experiencias del segundo Chakra dan una mínima muestra de lo que es la unión, el ir más allá del ser aislado y disolverse con, a través de y en el otro. El olvido momentáneo que ocurre en el éxtasis, en el punto culminante de la relación sexual, es prueba de un mayor estado de éxtasis, disponible cuando te sueltas y te sumerges en tu polaridad infinita, cuando tu parte finita e infinita tienen una relación cuyo resultado es un sentido creativo de conciencia. Esto se parece a lo que se dice en el Tantra, que usa la sexualidad como una forma de experimentar el espíritu.

La combinación de creatividad y pasión del segundo Chakra es una de las razones por la cual los artistas suelen tener personalidades temperamentales y estar llenos de singularidades y caprichos. Un artista debe tener opiniones y pasión. Ve el mundo de una manera diferente. Desea algo y busca la manera de expresarlo, de darle nacimiento. Es un acto final del segundo Chakra dar a luz, pasar por el canal intrauterino y finalmente llegar a la luz. En el segundo Chakra están mezclados el deseo y el placer, el dolor y el esfuerzo, para finalmente dar a luz tu creación. Cuando todos los demás chakras están equilibrados en relación con el segundo, la sexualidad se vuelve divertida, variada, expresiva, y raras veces tiene las connotaciones de confusión, dificultad, dolor o perversión que parecen ir en aumento en nuestra cultura.

La estimulación del segundo Chakra es la forma más común de estimulación en nuestra sociedad. Se dice que todo se puede vender si le aumentas el sexo, y por eso los comerciales presentan cuerpos sensuales recargados en coches lujosos, unas piernas y pies insinuantes que calzan cierta marca de zapatos, o una persona seductora que prueba algún bocadillo... Esto no significa que todos los coches, los zapatos o la comida te den buen sexo. Es que ver un objeto sexual te causa estimulación, te recuerda tus pasiones, tus sensaciones y se asocia con las pasiones más profundas de tu subconsciente.

El símbolo clásico del segundo Chakra tiene en su centro un animal que es un cocodrilo y una serpiente. Lo llaman Makra. Representa un tipo de monstruo o serpiente que viaja en las profundidades del océano, como los que trataban de evitar los marineros para que sus barcos no encallaran. Nuestra mente viaja en una pequeña barca sobre el océano inconsciente de nuestras sensaciones y emociones. Puede encallar en cualquier momento por el poder de una ola de emociones. Este símbolo nos advierte que, a pesar de todos nuestros pensamientos racionales e intelectuales, o nuestros planes sistemáticos, si no tenemos destreza y una buena relación con nuestras pasiones, nuestro barco puede volcar.

La investigación moderna ha descubierto que el pensamiento y las emociones van juntas, que nuestros recuerdos se almacenan en la mente tanto por la emoción que cargan, como por su significado o por otra forma de contenido. No es verdad que pensar es una función sin emoción. La división entre las emociones y pasiones expresada a través del segundo Chakra, y los pensamientos y la capacidad de percibir que se reciben en el sexto Chakra, están separadas. Se estimulan unas a otras. Los

pensamientos e imaginación sobre diferentes cosas producen sensaciones y las sensaciones regulan el flujo, intensidad y credibilidad de los pensamientos.

Si la marea sube, también sube el barco. Si una persona eleva su estado de ánimo y su capacidad de sentir, todas sus intenciones conscientes aumentan en claridad y contraste. Obtiene la habilidad de comprometerse de todo corazón en una acción, hacia una meta.

El sistema sensorial conectado con el segundo Chakra es el sabor. Sin pasión, la vida no tiene sabor. Y el sabor se obtiene por las mezclas acuosas de químicos que percibimos a través de nuestra lengua. Por ello es tan poderoso el arte de cocinar y combinar adecuadamente los diferentes sabores -dulce, salado, agrio, amargo, picante y astringente. Cada combinación de sabores puede provocar diferentes cualidades en las sensaciones y emociones. Un sabor te puede hacer sentir apasionado, otro anhelante, otro aletargado y listo para dormir.

Cuando experimentas una gran pasión, los sabores en tu boca también cambian. En el yoga se dice que cuando te unes al infinito, tu cerebro produce amrit, un néctar dulce, y el sabor de tu boca cambia. Para los tántricos, que entendían el uso de las polaridades para estimular la pasión, la lengua representa el órgano sexual masculino, y los labios de la boca, la entrada de los órganos sexuales femeninos. La vibración constante de esto al hablar es la producción de una semilla y esas semillas son la creatividad del mundo. Tú puedes crear en un nivel físico, directamente en el segundo Chakra, con los órganos sexuales, o puedes crear a través de la palabra y la vibración. En ambos casos dominas el arte de mezclar las polaridades.

Cuando el segundo Chakra está débil, el mundo parece plano. Hay poca pasión. Tú no tienes opiniones sobre las situaciones y tu cuerpo no presenta los efectos de la motivación, de amar los sentidos, del movimiento. Tu cuerpo tiende a estar constreñido, sin espíritu, insípido. Cuando el segundo Chakra está sobreactivado no hay nada que no sea sexual. Todo se vuelve manía sexual. Las relaciones serán para satisfacer tus pasiones, sin importar lo que digas, como te justifiques, ni los sentimientos de la otra persona. A alguien con el segundo Chakra sobreactivado le será difícil mantener una relación de negocios, constantemente cruzará los límites. No puede contenerse porque, diga lo que diga la otra persona, lo interpretará como estimulación sexual, como invitación a relacionarse de otra manera.

MISIÓN Y FUNCIONAMIENTO

El Chakra del abdomen está asociado a las partes de nuestra conciencia relacionadas con la comida y el sexo, la comunicación del cuerpo con la persona que hay en su interior, sobre lo que el cuerpo quiere o necesita, y sobre lo que encuentra placentero. También está asociado con lo que pasa en la conciencia en relación a tener hijos. Cuando este Chakra se encuentra en su estado puro, la persona está en contacto con esta comunicación, escuchando y respondiendo adecuadamente a lo que el cuerpo quiere y necesita.

El segundo Chakra es el centro de las emociones originales no filtradas, de las energías sexuales y de las fuerzas creativas. Está asignado al elemento agua, del que ha surgido toda la vida biológica y que en Astrología se corresponde con el ámbito de los sentimientos.

El agua fertiliza y hace surgir continuamente nueva vida en la creación. A través del Chakra sacro participamos en las energías fertilizadoras y concebidas que atraviesan toda la naturaleza. Nos experimentamos como

parte de un perenne proceso creador que se manifiesta en nosotros y, a través de nosotros, en forma de sentimientos y acciones creadores.

El Chakra sacro se considera con frecuencia como la posición sedente auténtica de Shakti, el aspecto «femenino» de Dios en forma de fuerza creadora. Su campo de acción incluye en el varón los órganos de la procreación, que llevan dentro de sí el impulso para la creación de nueva vida. En la mujer encontramos aquí aquellas áreas en las que ella recibe el impulso creador y hace surgir nueva vida, y el lugar donde el nuevo ser incipiente está protegido, alimentado, y donde se le proporciona todo cuanto necesita para prosperar.

Pero el elemento agua también purifica y depura. Disuelve y arrastra cuanto está agarrotado y se opone a su fluir vivo. Esto se manifiesta, dentro del ámbito corporal, por la actividad desintoxicadora y excretora de los riñones y la vejiga. En el plano anímico lo vivimos mediante la liberación y el dejar fluir los sentimientos, por lo cual quedamos dispuestos para experimentar la vida siempre de forma original y nueva.

Nuestras relaciones interpersonales, en particular las relativas al sexo contrario, están marcadas decisivamente por el funcionamiento del segundo Chakra. Las múltiples variedades de juego erótico también pertenecen a su campo de acción al igual que el abandono del ego limitado y la vivencia de una mayor unidad mediante la unión sexual.

GENERALIDADES

Funcionamiento armónico

Al fluir naturalmente con la vida y los sentimientos se muestra el funcionamiento armónico de un Chakra sacro abierto. Estarás abierto y serás natural para con los demás, y en especial para el sexo contrario. La unión sexual con una persona amada es para ti una posibilidad de entrar con tus vibraciones en la danza de las energías masculinas y femeninas de la creación, para experimentar así una unidad superior con toda la naturaleza y crecer hacia una integralidad interior.

Sientes que el flujo de la vida también fluye en la creación a través de tu cuerpo, tu alma y tu espíritu. Así, participas en la honda alegría de la creación, y la vida te colma siempre de asombro y entusiasmo. Tus sentimientos son originales, tus acciones creativas. Ambos fructifican tu propia vida, así como la vida de los demás.

Funcionamiento inarmónico

Una disfunción del Chakra sacro tiene frecuentemente su origen en la pubertad. Las fuerzas sexuales en crecimiento provocan una inseguridad, puesto que los padres y educadores raramente están en condiciones de proporcionar un manejo correcto de estas energías. A menudo, en la más tierna infancia también han faltado delicadeza y cercanía corporal. Esto puede producir ahora una negación y un rechazo de la sexualidad, por lo que la expresión desinhibida pierde su potencial creativo y las energías se manifiestan de forma inadecuada.

Esto ocurre con frecuencia en forma de fantasías sexuales o de instintividad reprimida, que se abren paso de cuando en cuando. Otra posible repercusión consiste en que utilices la sexualidad como una droga. Tampoco aquí se detectará tu potencial creativo y éste se desviará. En ambos casos se presentan inseguridad y tensiones frente al otro sexo. La percepción sensorial es relativamente grosera y tienes la tendencia a anteponer la satisfacción de las propias necesidades sexuales.

Tal vez simplemente vivas en una continua añoranza de una relación sexual satisfactoria, sin darte cuenta que la causa de que no se realice este deseo radica en ti mismo.

Con la pérdida de la ingenuidad y la inocencia en el trato con las energías sexuales, pierdes también la franqueza para expresar o manifestar estas energías en la creación, para el juego de fuerzas del yin y el yang y, por tanto, para el asombro infantil por el milagro de la vida.

Hipofunción

La función carencial del Chakra sacro surge en la mayoría de los casos desde la propia niñez. Probablemente, tus padres ya reprimieron su propia sensualidad y sexualidad, y a ti te faltó estimulación sensorial, contactos, caricias y ternura. La consecuencia fue que tú has retraído totalmente tus antenas en este ámbito.

Después, durante la pubertad, bloqueaste completamente las energías sexuales que pugnaban por salir. Mediante tu represión «coronada por el éxito» se llega a una falta de sentido de la autoestima, a un entumecimiento de las emociones y a la frialdad de sentimientos sexuales. La vida te parece triste e indigna de ser vivida.

SEGUNDO FRONTAL ABIERTO:

Cuando está abierto, facilita el dar y recibir placer sexual y físico. Lo más probable es que la persona disfrute con el coito y tenga orgasmos. El orgasmo revitaliza y limpia el cuerpo en un baño energético. Despeja el sistema corporal de la energía atascada, los productos de desecho y la tensión profunda. El orgasmo sexual es importante para el bienestar físico de la persona. No obstante, el orgasmo total del cuerpo requiere que todos los centros estén abiertos. Para quienes ya han accedido a la experiencia de unión de los aspectos físico y espiritual entre dos seres logrando la comunión y han pasado a otras fases a lo largo del sendero espiritual, algunas disciplinas espirituales como el kundalini yoga y la tradición tántrica, aseguran que esta descarga ya no es necesaria para el bienestar de la persona (pero la mayoría de los humanos no entran en esa categoría y han de lograr primero la comunión con su pareja).

SEGUNDO FRONTAL CERRADO:

El resultado del bloqueo del centro púbico puede ser una incapacidad para lograr el orgasmo en la mujer que es incapaz de abrirse a la alimentación sexual de su pareja y recibirla. Probablemente no podrá conectar con su vagina y quizá no disfrute con la penetración. Tal vez se sentirá más inclinada a gozar con la estimulación clitoridiana que con la penetración y puede que incluso desee ser siempre la parte activa o agresiva del coito.

Cuando es el varón quien sufre el bloqueo, probablemente ello irá acompañado de orgasmo prematuro o la incapacidad para lograr la erección.

El instinto de protección es la sumarización última de la sexualidad y una necesidad tanto corporal como emocional. Es la esencia de las cualidades maternas, una experiencia dichosa de calor y seguridad que estará ausente si este Chakra se halla bloqueado frontalmente

*SEGUNDO POSTERIOR (centro sacro): **Cantidad de energía sexual.***

Está relacionado con la cantidad de energía sexual de una persona

SEGUNDO POSTERIOR ABIERTO:

Con este centro abierto la persona siente su potencia sexual. Todo deseo pone en marcha una energía. Negarlo sólo serviría para bloquear la salida de esa energía, que tratará de expresarse de nuevo en otro lugar. El elemento asociado a este Chakra es el agua, que nos enseña a ser fluidos y dúctiles en nuestros deseos. La fuerza del deseo es la raíz de nuestra pasión y llega a serlo también de nuestro poder y entendimiento si la energía fluye por este Chakra abierto expresándose de una manera armoniosa.

SEGUNDO POSTERIOR CERRADO:

Si bloquea este Chakra en particular, su fuerza y potencia sexuales serán débiles y decepcionantes. Probablemente no tendrá mucho impulso sexual y tratará de evitar el sexo negando su importancia y su placer, lo que dará lugar a la desnutrición del área citada.

Dado que el orgasmo se encarga de inundar el cuerpo de energía vital, el organismo no será alimentado y no recibirá la nutrición psicológica de la comunión y el contacto físico con otro cuerpo. Hay un temor, en algún nivel profundo, de dar rienda suelta a toda su potencia sexual

RELACIÓN ENTRE LAS DOS FACETAS DEL SEGUNDO CHAKRA:

El Chakra sacro actúa como pareja del Chakra púbico y en los puntos en que se unen estos centros delantero posterior, en el corazón el Chakra espina dorsal, la fuerza vital muestra su segundo impulso físico y su finalidad más poderosa: la del deseo de la unión carnal. Esta poderosa fuerza rompe las barreras autoimpuestas entre dos personas y las acerca. Por tanto, la sexualidad de cada persona está conectada con su fuerza vital (esto se aplica naturalmente a todos los centros: cualquiera de ellos que esté bloqueando, bloquea también la fuerza en el área relacionada).

Cuando un hombre tiene bloqueado este Chakra es frecuente que el flujo energético se interrumpa, se atasque o se reencause hacia la espalda, al exterior el Chakra sacro, de manera que en el orgasmo, se disparará la energía por la parte posterior del Chakra en vez de por el pene. Esta experiencia es dolorosa en ocasiones y ello produce aversión al orgasmo y evitación del coito, lo que a su vez provoca dificultades en otros niveles con su cónyuge, como sucede con la mujer no orgásmica. Naturalmente, a causa de la ley de vibración en la que los iguales se atraen, estas personas suelen juntarse y compartir sus problemas. Con demasiada frecuencia una falsa solución ha consistido en culpar a la otra persona y buscar otra pareja. Lo único que se consigue con ello es perpetuar la situación hasta que la persona reconozca que posee un problema y pueda empezar el trabajo de desenterrar las imágenes o creencias originarias.

No es inusual que uno de los centros esté abierto el otro no, muchas veces esa es la forma en que los pares (frontal y posterior) de chakras funcionan en la mayoría de las personas. Lo cual produce un exceso de funcionamiento en uno y un defecto en otro, ya que la persona no es capaz de hacer que los dos aspectos del Chakra funcionen al mismo tiempo.

Segundo frontal abierto y segundo posterior cerrado:

Por ejemplo, para algunas personas es muy difícil combinar una enorme potencia sexual con una actitud abierta a dar y recibir en el coito.

Es frecuente que la potencia sexual se convierta en fantasía, en vez de permitir el momento del despliegue por el cual se sumerge el yo en las profundidades y los misterios personales de la pareja.

En caso de que el centro posterior esté fuertemente bloqueado, esto es que sea fuerte en el sentido contrario a las manecillas del reloj, es posible que el impulso vaya acompañado de imágenes negativas, quizá violentas fantasías sexuales. Esto, por supuesto, dificulta aún más la satisfacción del impulso, y el poseedor de tal configuración puede evitar por completo el asunto del sexo debido a la vergüenza o el miedo que le producen estos sentimientos interiores.

Segundo frontal bloqueado y segundo posterior abierto:

Por ejemplo, cuando el centro posterior es fuerte en el sentido de las agujas del reloj y el delantero es débil o está cerrado, la persona tendrá un fuerte impulso sexual y probablemente, una gran necesidad de relaciones sexuales. El problema es que esa gran cantidad de energía sexual no va acompañada de la capacidad de dar y recibir sexualmente y por tanto, será muy difícil de satisfacer ese impulso.

Puede ser que la persona tenga muchos compañeros sexuales, perdiendo entonces la posibilidad de la profunda comunicación entre dos almas en el acto sexual.

Puede que rompa sus compromisos o que no sea capaz de establecerlos en relación con el sexo. Cuando nuestra pasión nos ciega para toda otra perspectiva sobre lo que estamos haciendo, el empeño nos desequilibra. Nuestra atención ya no está con nosotros sino centrada en un objeto externo.

FUNCIONES DE LAS GÓNADAS O GLÁNDULAS SEXUALES

TESTÍCULOS (gónadas masculinas). Son a la vez gónadas y glándulas de secreción interna. La función de gónadas se expresa mediante la formación y maduración de los espermatozoides y la endocrina mediante la producción de hormonas. Su forma es ovoidal y ligeramente aplanada en sentido transversal. Cada testículo adulto mide 4,2 cm de longitud, 2,5 de anchura y 3,8 cm de grosor; su peso es de aproximadamente 21 gramos.

Hormonas del testículo:

Andrógenos (testosterona) y estrógenos (estradiol y estrona): La testosterona incrementa la libido, es responsable del desarrollo de los órganos genitales masculinos y de los caracteres sexuales secundarios y es indispensable para los fines de la espermatogénesis.

OVARIOS (gónadas femeninas). Son a la vez gónadas y glándulas de secreción interna. La función de gónadas se expresa mediante la formación y maduración de los óvulos y la endocrina mediante la producción de hormonas. Su forma les hace parecer una almendra o elipse aplanada. Sus dimensiones varían según la actividad sexual. Su peso varía de 6 a 8 gramos.

Hormonas del ovario:

Andrógenos (testosterona) estrógenos (estradiol y estrona) y gestágenos (progesterona): Los estrógenos ejercen su actividad sobre la mucosa uterovaginal, determinando las variaciones morfológicas del ciclo menstrual, e influyen en el desarrollo de los caracteres sexuales secundarios. La principal función de la progesterona es la de prepara la

mucosa del útero para la nidación y nutrición del huevo fecundado. La testosterona incrementa la libido.

POSIBILIDADES DE ACTIVACIÓN Y PURIFICACIÓN

Experiencia natural

La luz de la Luna y la contemplación o el contacto con agua transparente en la naturaleza activan el segundo Chakra.

La Luna, en particular la Luna Llena, estimula tus sentimientos y te hace receptivo para los mensajes de tu alma, que quieren transmitirse a ti en imágenes de la fantasía y en sueños.

La contemplación calmada de un curso de agua natural y transparente, un baño en esas aguas o unos pequeños sorbos de una fuente de agua fresca te ayudan a purificar el alma y a aclararla y liberarla de los bloqueos y estancamientos emocionales, para que la vida pueda fluir en ti más libremente.

Si puedes unir mutuamente entre sí la contemplación de la luna y el contacto con el agua, tendrás un efecto óptimo sobre el segundo Chakra.

Terapia por el sonido

- Forma musical: Para activar el segundo Chakra es adecuado cualquier tipo de música apropiada, que despierte la alegría despreocupada de vivir. También los ritmos fluidos y los bailes populares y en pareja entran en esta terapia. Por otra parte, cualquier música que haga aflorar tus emociones.

Para tranquilizar y armonizar el Chakra sacro puedes escuchar el canto de los pájaros, el murmullo del agua que fluye en la naturaleza, o el sonido cantarín de una pequeña fuente de interior.

- Vocal: El Chakra radical se activa mediante una «o» cerrada, igual que la primera «o» de la palabra «sofort». Se canta en la clave de «re» de la escala. La vocal «o» desencadena un movimiento circular. En su forma cerrada, que se aproxima hacia el sonido «u», despierta la hondura de sentimientos y te conduce a la totalidad circular, en la que el yin y el yang, la energía femenina y masculina, alcanzan la unidad por la armonía fluida de las fuerzas.

En nuestro lenguaje, la exclamación «ioh!» expresa una admiración cargada de sentimiento. De igual forma, la capacidad de sorprendernos por los milagros de la creación se vivifican por el sonido «o».

Mantra: VAM

Cromoterapia

Un color naranja claro activa el segundo Chakra. El color naranja transmite una energía vivificadora y renovadora y libera de patrones emocionales entumecidos. Favorece el sentido de autoestima y despierta la alegría por el placer sensorial.

En Ayurveda se dice que el naranja es el color interior del agua.

Gemoterapia

- Cornalina: La cornalina te une con la belleza y la fuerza creadora de esta tierra. Te ayuda a vivir y favorece la concentración. Devuelve el asombro por los milagros de la creación, hace que la vida vuelva a fluir y activa la capacidad de expresión creativa.

- Piedra lunar: La piedra lunar te abre para tu riqueza de sentimientos interior. Te une con tu lado esencial sensible, receptivo y soñador, y te

ayuda a aceptarlo y a integrarlo en tu personalidad. Absorbe el miedo a los sentimientos y tiene un efecto armonizador sobre el equilibrio emocional.

En el plano corporal apoya la purificación de las vías linfáticas bloqueadas, y en las mujeres se encarga de mantener un equilibrio hormonal adecuado.

Aromaterapia

- Ylang-ylang: Este refinado aceite que se extrae de las flores del árbol ylang-ylang es uno de los afrodisíacos más conocidos. Tiene un efecto relajador y al mismo tiempo te abre a sensaciones sensoriales más sutiles. Su dulce aroma transmite un sentimiento de seguridad, desde el que volverás a confiarte al flujo de tus sentimientos. Las emociones estancadas o excitadas se arrastran y disuelven.

- Sándalo: El aceite de madera de sándalo se ha utilizado con frecuencia en Oriente para aumentar las energías sexuales y elevar la unión con una pareja amada hasta el plano de una experiencia espiritual. Además, estimula la fantasía y despierta la alegría por la acción creadora. Las vibraciones de la madera de sándalo producen la integración de energías espirituales en todos los planos de nuestro pensamiento, sentir y actuar.

Forma de yoga que actúa primariamente sobre el segundo Chakra

- Yoga tántrico: En el Tantra toda la naturaleza se considera como un juego de las fuerzas femeninas y masculinas, de Shakti y Shiva, que en una perpetua danza creativa generan el mundo de las apariencias o fenómenos.

Mediante la apertura de todos los sentidos, mediante el «si» completo a la vida, y mediante la sutilización y elevación de la vivencia sexual, en el Tantra se aspira a una unión con esta «sexualidad cósmica».



El **manipura Chakra** esta ubicado en el plexo solar, su elemento es el fuego, fortalece nuestra voluntad y fuerza. Es donde con fuerza controlamos nuestras grandes emociones y la kundalini para ser depositada en el Chakra del amor; se relaciona con la digestión. Simbolizado por un loto de diez pétalos.

TERCER CHAKRA - CARACTERÍSTICAS GENERALES

Chakra Manipura, o Chakra del plexo solar, también llamado centro umbilical. Asimismo se encuentran las denominaciones de Chakra del bazo, Chakra del estómago y Chakra del hígado.

El tercer Chakra se encuentra aproximadamente dos dedos por encima del ombligo. Se abre hacia delante.

Sentido de giro en el hombre: hacia la derecha.

Sentido de giro en la mujer: hacia la izquierda.

Color	De amarillo a dorado.
Elemento	Fuego.
Función sensorial	Vista.
Símbolo	Loto de diez pétalos.
Palabras clave	La voluntad del guerrero espiritual.
Principio básico	Configuración del ser.
Correspondencias corporales	Parte inferior de la espalda, cavidad abdominal, sistema digestivo, estómago, hígado, bazo, vesícula biliar; sistema nervioso vegetativo.
Correspondencias astrológicas	Leo/Sol: Calor, fuerza, plenitud, aspiración al reconocimiento, poder y posición social. Sagitario/Júpiter: Afirmación de las experiencias vitales, crecimiento y ampliación, síntesis, sabiduría, integralidad. Virgo/Mercurio: Subdivisión, análisis, adaptación, servicio desinteresado o altruista. Marte: Energía, actividad, disposición para la acción, imposición de la propia personalidad.

El tercer Chakra es el centro de la energía, del poder de la voluntad, del sentido de control y coordinación. Está asociado con la región que rodea el ombligo. Es alimentado por el fuego del plexo solar y se asocia con las glándulas suprarrenales y los riñones. Está regido por el elemento fuego. Coordina y desarrolla el sentido de la vista. Es el más sutil de los tres primeros chakras, que conforman el triángulo inferior. Es la fuerza que nos impulsa a actuar y completar la conceptualización, las visualizaciones que tenemos en la vida.

El centro del ombligo es nuestro principio. Es el primer punto a través del cual un ser humano recibe alimento y energía para vivir como feto en el vientre de su madre. Una vez que termina la conexión física con la madre, el centro del ombligo continúa su función en un plano más sutil: es el área que recolecta la energía del cosmos. Al caminar y alternar el movimiento de piernas y brazos, ejercemos una función del cuerpo y de los vellos del cuerpo que acumula energía en el punto del ombligo.

El tercer Chakra es la fuente de reserva de energía del cuerpo. En esta área comienza la energía Kundalini. La reserva de energía almacenada en esta área se fortalece y pasa después por dos canales de reserva hacia la base de la columna, despertando así la Kundalini durmiente, enroscada en el primer Chakra, que empieza así su viaje a través de la columna vertebral.

Cuando esta energía fluye adecuadamente, crea una coordinación entre todos los órganos del cuerpo. Estimula las funciones de eliminación, sientes que tienes energía suficiente para apoyar tus acciones del día y voluntad para proyectar tu energía en la realización que anticipan tus visiones.

Los pétalos del tercer Chakra son 10. El número 10 representa estar completo, haber cumplido un ciclo. El sentido del ser individual es representado por el 1 y el sentido del ser infinito es representado por el 0. Los 10 pétalos significan que la persona que ha logrado la maestría sobre el tercer Chakra sabe iniciar y completar una acción. Por eso está asociado con el arquetipo del guerrero espiritual, aquél que sabe su misión, emite la energía, actúa y la lleva a cabo.

Un guerrero espiritual es consciente, aunque no necesariamente conoce el propósito completo de una misión en particular o de una guerra. Un guerrero espiritual sabe servir al Verdadero Rey, actuar en relación con su conciencia más elevada, aunque no necesariamente haya despertado la energía de los chakras superiores en el corazón, el entrecejo y la coronilla (el amor, la intuición, la plenitud). La esencia de un guerrero espiritual es que no tiene miedo y puede actuar con integridad en cualquier circunstancia.

Una persona con el tercer Chakra fuerte, tendrá la sensación de que su vida y la calidad de su vida dependen de lo que haga y lo hace; puede dar forma, dirigir y desarrollar lo que sucede en su vida. Siente una confianza profunda. El elemento fuego asociado con el Chakra representa la voluntad de iniciar.

Cuando dudes en el primer Chakra, asegura tu situación y sostente en tus hábitos antiguos. Cuando dudes en el segundo Chakra, observa tus sensaciones y sigue tu pasión. Cuando dudes en el tercer Chakra, actúa. Haz algo, mueve el bote, proyecta tu punto de vista, obtén una visión, una imagen enviada desde tu ser más elevado. Una persona que actúa desde el tercer Chakra raras veces está quieta.

Cuando este Chakra domina, la persona es exuberante y expresiva. Se asocia con el color amarillo. Una persona que se viste desde este Chakra usará vestidos coloridos, vistosos, captará la atención y estimulará la vista.

Cuando la energía del tercer Chakra es insuficiente, la persona tiene que compensarla. Si siente que no tiene energía para completar su tarea, buscará otras fuentes de energía. Estas pueden ser estimulantes, drogas, comida. Si tiene muchas emociones, enojos o culpas, resentimientos, ambición pura, y siente que no tiene la energía para expresarlas, automáticamente empezará a reunir energía en el centro del ombligo de manera instintiva, porque esa acumulación es lo que lo prepara para iniciar una acción, y también para despertar la Kundalini y la conciencia, para iniciar el camino del espíritu.

El tercer Chakra es la puerta de entrada al cuarto Chakra. Los tres chakras inferiores representan el reino del inconsciente. El diafragma del cuerpo es como la superficie de la tierra, y sobre él, el Chakra del corazón es el principio de la conciencia. Fortalecer el punto del ombligo es parte de juntar y organizar las energías de los tres chakras inferiores para penetrar en el reino superior de la conciencia. Sin un tercer Chakra fuerte tendrás muchas ideas y buenas intenciones pero no darán frutos, no serán realizadas. Con un tercer Chakra fuerte, hasta tus más mínimas intenciones crearán la acción y moverán los éteres.

Las cualidades asociadas con el tercer Chakra son muy apreciadas en nuestra cultura. Admiramos a aquél que va tras sus metas, al que inicia proyectos, al emprendedor, al que corre riesgos, al que levanta la mano primero y toma el riesgo de aceptar una tarea sin importar la seguridad y certeza de sus resultados.

Observa que el tercer Chakra regula la vista, el cuarto Chakra nos da la apertura al reino de las sensaciones a través del tacto y el quinto Chakra nos da el poder de la creatividad a través del sonido sutil. La vista y la visión están asociados con la estimulación del sistema nervioso parasimpático. La vista y la visión nos dan el sentido del control. Muchas personas de éxito que constantemente formulan planes y proyectos, suelen visualizar sus objetivos y así crean una imagen concreta. Lo tangible de la imagen, la concreción de cada una de sus partes, aumenta el sentido de enfoque y de la voluntad asociados con el tercer Chakra. Por esta misma razón, muchas personas al meditar prefieren concentrarse en una visualización en vez de en un mantra. El acceso visual da un sentido más fuerte de control, de voluntad y conecta fácilmente con los chakras inferiores. La capacidad visual ciertamente afecta a todos los chakras, pero es finalmente la sensación de la vibración, el sentido del sonido, lo que abre las puertas para fundirse completamente con y entregarse a los chakras más elevados.

Una persona con un tercer Chakra fuerte tendrá una relación con sus emociones para lograr sus objetivos. También revolverá el pasado para obtener información para sus logros en el futuro. La acción desde este Chakra no es necesariamente de estrategia, pero siempre es enfocada con inteligente táctica.

En algunos manuales se describe todo el proceso para sentir el pulso en el área del ombligo. Si el pulso se localiza exactamente en el centro, te indica que la salud de esa persona está en óptimas condiciones. Si el pulso está desplazado hacia arriba, hacia los lados o hacia abajo, indica la condición del cuerpo que debes ajustar. El diagnóstico a través del ombligo y su ajuste es una capacidad elemental usada por los kundalini yoguis, y es uno de los pilares del diagnóstico de la medicina ayurvédica.

TERCER CHAKRA - MISIÓN Y FUNCIONAMIENTO

El Chakra del Plexo Solar está asociado a las partes de nuestra conciencia que tienen relación con las percepciones de poder, control o libertad. En su estado puro, representa la facilidad de ser y el bienestar con lo que es real para uno mismo, es decir, sentirse cómodo con quien se es.

El tercer Chakra encuentra diferentes denominaciones. También se dan diferentes indicaciones sobre dónde se asienta. Se trata de un Chakra principal y varios chakras secundarios que, sin embargo, entrelazan tan estrechamente su funcionamiento que todos ellos pueden considerarse conjuntamente como un Chakra principal.

Así, al tercer Chakra le corresponde un complejo ámbito de funciones. Está asignado al elemento fuego; el fuego significa luz, calor, energía y actividad; y en el plano espiritual, también purificación.

El Chakra del plexo solar representa nuestro Sol, nuestro centro de energías. Aquí absorbemos la energía del Sol, que entre otras funciones tiene la de alimentar nuestro cuerpo etérico, nutriendo también de vitalidad al cuerpo físico y sosteniéndolo. En el tercer Chakra entramos en una relación activa con las cosas del mundo y con las demás personas. Es la zona desde la que fluye hacia fuera nuestra energía emocional. Nuestras relaciones interpersonales, simpatías y antipatías, y la capacidad de establecer vínculos emocionales duraderos, son ampliamente gobernados desde este centro.

Para el hombre ordinario el Chakra tercero es el asiento de la personalidad. Es el lugar en el que encuentra su identificación social y trata de confirmarse a sí mismo mediante la fuerza personal, la voluntad de rendimiento y la aspiración de poder, o mediante la adaptación a las normas sociales.

Una importante función del tercer Chakra consiste en purificar los instintos y deseos de los chakras inferiores, en dirigir y utilizar conscientemente su energía creativa, así como en manifestar en el mundo material la plenitud espiritual de los chakras superiores, y alcanzar en todos los planos un grado de consumación máximo en la vida.

Se encuentra en unión directa con el cuerpo astral, también denominado cuerpo del deseo o de la ambición, y que es el portador de nuestras emociones. Los impulsos vitales, los deseos y sentimientos de los chakras inferiores se descifran aquí, «se digieren», transformándose en una energía superior antes de ser utilizados conjuntamente con las energías de los chakras superiores para la configuración consciente de nuestra vida.

Podemos encontrar un principio correspondiente en el plano físico en la zona del hígado. En conjunción con el sistema digestivo, el hígado tiene la función de analizar el alimento ingerido, separar lo inútil de lo provechoso, y transformar lo útil en sustancias aprovechables, transportándolas a los lugares adecuados del cuerpo.

La afirmación y la integración consciente de los sentimientos y deseos y de nuestras experiencias vitales conduce a la distensión y apertura del tercer Chakra, con lo cual la luz crece continuamente en nosotros, de modo que nuestra vida y nuestro mundo se iluminan cada vez más.

Nuestro estado de ánimo general depende muy intensamente de cuánta luz dejemos entrar en nosotros. Nos sentimos iluminados, alegres y satisfechos interiormente cuando el tercer Chakra está abierto; por el contrario, nuestro estado de ánimo es desequilibrado y sombrío cuando está bloqueado o trastornado. Esta sensación la proyectamos continuamente hacia el mundo exterior, de forma que toda la vida nos puede parecer iluminada u oscura. La cantidad de luz dentro de nosotros determina la claridad de nuestra visión y la cualidad de aquello que contemplamos.

La creciente integración y totalidad interior hacen que la luz amarilla de la comprensión intelectual se transforme paulatinamente en el tercer Chakra en la luz dorada de la sabiduría y la plenitud.

Con el Chakra del plexo solar también percibimos directamente las vibraciones de otras personas, y entonces reaccionamos consecuentemente a la cualidad de dichas vibraciones. Cuando nos enfrentamos a vibraciones negativas, aquí experimentamos a menudo un peligro inminente. Lo reconocemos porque el tercer Chakra se contrae involuntariamente, como un mecanismo de protección provisional. Sin embargo, se convierte en superfluo cuando la luz dentro de nosotros es tan grande que irradia intensamente hacia fuera y rodea nuestro cuerpo como con una envoltura protectora.

GENERALIDADES

Funcionamiento armónico

Cuando el tercer Chakra está abierto y funciona armónicamente se transmite un sentimiento de paz, de armonía interna contigo mismo, con la vida y tu posición ante ella. Puedes aceptarte con todo tu ser y estás en condiciones de respetar igualmente los sentimientos y peculiaridades de otras personas.

Posees la capacidad natural de aceptar sentimientos, deseos y experiencias vitales, de reconocer su función para tu evolución, de verlas «bajo la luz correcta» y de integrarlas en tu personalidad de tal forma que te conducen a la totalidad.

Tu actuar entra espontáneamente en consonancia con las leyes naturales que son eficaces en todo el universo y en el propio hombre. Como fomenta la evolución, contribuye a abrir para ti y tus congéneres la riqueza y plenitud, tanto interiores como exteriores. Estás lleno de luz y lleno de fuerza. La claridad que hay en ti rodea también a tu cuerpo: así te protege de las vibraciones negativas e irradia en todo tu entorno.

En combinación con un Chakra frontal y coronal abiertos, detectas que todo lo visible está compuesto por diferentes vibraciones de la luz. Tus deseos se cumplen espontáneamente, puesto que estás tan estrechamente unido con la fuerza luminosa de todas las cosas que atraes como un imán lo deseado.

Así realizas en tu vida el conocimiento de que la plenitud es tu derecho adquirido en el nacimiento y tu herencia divina.

Funcionamiento inarmónico

Cuando el tercer Chakra tiene un marcado acento unilateral y una disfunción, te gustaría influir en todo según tu sentido, controlar tanto tu mundo interior como tu mundo exterior, ejercer poder y conquistar. Pero te encuentras impulsado por una intranquilidad e insatisfacción interiores. Probablemente en tu infancia y juventud hayas experimentado poco reconocimiento. No has poseído ningún verdadero sentido de autoestima, y ahora buscas en la vida exterior esa confirmación y satisfacción que siempre te han faltado interiormente. Para ello desarrollas un enorme impulso de actividad, con el que tratas de cubrir el corrosivo sentimiento de insuficiencia. Te falta serenidad interior, y te resulta difícil liberarte y distenderte.

Dado que te crees predominantemente destinado a conseguir reconocimiento y riqueza externa, posiblemente tendrás éxito.

La postura de que todo es factible conduce a que se controlen y repriman los sentimientos «viciosos» e indeseados. Consecuentemente, tus

emociones se estancarán. Sin embargo, de tiempo en tiempo romperán ese muro movidas por el rechazo y el control y te inundarán sin que estés en condiciones de dirigir las adecuadamente. Además, te exasperas fácilmente, y en tu excitabilidad se manifiesta una gran cantidad de ese enojo que te has ido tragando a lo largo del tiempo sin procesarlo.

Finalmente, debes constatar que la mera aspiración a la riqueza y el reconocimiento exteriores no pueden darte ninguna satisfacción duradera.

Hipofunción

Cuando existe un funcionamiento deficiente del tercer Chakra te sientes con frecuencia derrotado y sin ánimo. Ves por todas partes obstáculos que se oponen al cumplimiento de tus deseos.

El libre desarrollo de tu personalidad probablemente estuvo fuertemente obstaculizado desde niño. Por miedo a perder el reconocimiento de tus padres o educadores, has retraído casi completamente la manifestación de tus sentimientos y te has tragado muchas cosas que no eras capaz de digerir. Así se han formado «escorias emocionales» que mitigan la energía fogosa del Chakra del plexo solar y quitan la fuerza y espontaneidad a tus deseos y acciones.

Incluso hoy tratas de ganar reconocimiento mediante la adaptación, lo que conduce a un rechazo y a una integración deficiente de los deseos y emociones vitales. En situaciones difíciles te invade una lánguida sensación en el estómago o te pones tan nervioso que tus acciones son volubles y descoordinadas.

Lo que más te gustaría es cerrarte a nuevos desafíos. Las experiencias desacostumbradas te producen angustia, y no te crees realmente a la altura de lo que se entiende por una lucha vital.

*TERCERO FRONTAL (plexo solar - páncreas): **Autoestima, acción, vitalidad, placer y extroversión, sabiduría espiritual y conciencia de la universalidad de la vida y del propio sitio dentro de ella.***

El centro del plexo solar es muy importante en lo que se refiere a la capacidad de conexión humana. Cuando nace un niño se mantiene un cordón umbilical etéreo conectado entre él y su madre. Estos cordones representan una conexión humana. Cuando una persona crea una relación con otro ser humano, crecen cordones entre sus respectivos chakras del plexo solar. Cuanto más fuertes son las conexiones entre ambas personas, mayor fuerza y número tendrán esos cordones. En los casos en que se está terminando la relación, los cordones se van desconectando lentamente

TERCERO FRONTAL ABIERTO:

Aunque el Chakra del plexo solar es mental, su funcionamiento saludable está directamente relacionado con la vida emocional del individuo. Esto es así porque la mente o los procesos mentales sirven como reguladores de la vida emocional. La comprensión mental de las emociones sitúa a éstas en un marco de orden y define aceptablemente la realidad. Si este centro está abierto y funciona de forma armoniosa, el individuo tendrá una vida emocional profundamente satisfactoria y libre de agobios. Se acepta a sí mismo y a los demás. Tiene firme autoestima.

Una persona que tenga este Chakra delantero abierto puede mirar al cielo estrellado y sentir que pertenece a él. Está firmemente enraizado en su lugar dentro del universo. Es el centro de su propio y exclusivo aspecto de expresión del universo manifiesto, y de ello obtiene sabiduría espiritual.

Sin embargo, cuando este Chakra está abierto pero tiene rasgada la membrana protectora que lo cubre, sufrirá emociones extremas incontrolables. Podría sentir la influencia de fuentes exteriores del astral que lo confundirían. Se perderá tal vez en el universo y las estrellas. Llegará un momento en el que el abuso de dicho Chakra le provocará dolor físico en esa área, lo cual puede desembocar en una enfermedad, por ejemplo, agotamiento adrenal.

TERCERO POSTERIOR CERRADO:

Si este centro se encuentra cerrado, la persona bloqueará sus sentimientos, quizá hasta no sentir nada. No tendrá conciencia de un significado más profundo de las emociones que preste otra dimensión a la existencia. Puede no estar conectado con su propia exclusividad dentro del universo y de su mayor propósito. No sentirá amor y aceptación por sí mismo.

La acción, el poder y la vitalidad están ausentes o seriamente menguados cuando este Chakra está cerrado.

El poder del tercer Chakra es poder de vida, de vitalidad y de conexión, no el poder frío de control y dominación. El estado de las estructuras corporales físicas del aspecto frontal de este Chakra, refleja la postura de la persona frente al poder. El estómago acalambreado y duro, el vientre hinchado o hundido, el diafragma colapsado son indicios de problemas frente a la necesidad de ostentar el poder, ejercer control e influencia sobre los demás, protegerse del poder externo o temor a asumir el propio poder, repliegue en uno mismo y miedo a destacar.

El exceso de peso en general es un indicio del mal funcionamiento de este centro, puesto que regula el metabolismo corporal y es evidente que si hay sobrepeso existe un desequilibrio entre la asimilación y la depuración en el proceso de convertir los alimentos en energía y desechar los excedentes.

*TERCERO POSTERIOR (centro diafragmático): **Voluntad para manifestar nuestras intenciones mediante acciones concretas, conservar la propia salud y capacidad de sanación.***

Está asociado con la fuerza de voluntad y la actitud que se tenga respecto a la propia salud física. También se conoce con el nombre de centro de curación y está relacionado con la curación espiritual. Se dice que este centro es muy grande y se halla muy desarrollado en algunos sanadores.

TERCERO POSTERIOR ABIERTO:

El poder de la voluntad cuando este centro está abierto es el poder de la conexión, de la unión, de la fusión. El poder de unir las polaridades para manifestar una unidad integrada. Este poder es la única fuerza capaz de llevarnos a manifestar nuestras más puras intenciones en acciones concretas, ya que la voluntad de la mente se alinea con la voluntad del espíritu en un mismo centro y con ello se alcanza el equilibrio.

La energía por sí sola no constituye el poder, hay que darle una dirección. Poder viene de *potere* que significa "ser capaz". El sentimiento íntimo de poder, de estar conectados con la fuente de poder, es indispensable para estar seguro de uno mismo y aventurarse con confianza a lo desconocido.

Si la persona siente un fuerte amor hacia su cuerpo y tiene intención de mantenerlo saludable, este centro está abierto. Normalmente este centro está abierto si el centro el plexo solar lo está, pues la aceptación de sí mismo se manifestará a nivel físico como salud corporal. La salud total (mental, emocional y espiritual) requiere que todos los centros estén abiertos y equilibrados.

TERCERO POSTERIOR CERRADO:

Si este centro se encuentra cerrado, hay sentimientos de rechazo personal y desinterés por la propia salud. Cuando tenemos miedo o nos sentimos impotentes, emprendemos la retirada, reducimos nuestra movilidad, empleamos una parte de nosotros mismos en controlar el resto. Bloqueamos nuestra propia fuerza, nuestras propias expresiones.

El que se encierra en sí mismo se muestra al exterior frío y controlado. Este control necesita energía para mantenerse y no la produce, de modo que nos sentimos fatigados al cabo de algún tiempo, agotados, vacíos. Disminuye nuestro deseo de actividad y nos vemos en la necesidad de suministrarnos energía artificial en forma de golosinas o estimulantes que van directamente al tercer Chakra y lo incitan momentáneamente, aunque a la larga lo dejen agotado. Algunos, en cuanto conciben el poder como algo ajeno, buscan siempre estímulos externos, aprobación de los demás, excitación y actividad fuera de sí mismos. Entonces pierden la capacidad de detenerse, de pararse a buscar el poder dentro de sí.

RELACIÓN ENTRE LAS DOS FASCETAS DEL TERCER CHAKRA

Frontal abierto y posterior cerrado

El poder como control o "poder sobre", implica separación. El abuso de la voluntad personal amenaza con atraparnos en ese nivel, especialmente cuando la voluntad no está en armonía con la Voluntad Cósmica superior, de la que ella es una parte.

FUNCIONES DEL PÁNCREAS

Es una glándula grande en forma de martillo situado detrás del estómago. Su longitud es de unos 15 cm, la altura es de 4 cm y el grosor de 1,5-2 cm. Su peso es de 80 gramos. El páncreas tiene una doble función exocrina (que vierte su elaboración al duodeno) y endocrina.

Hormonas del páncreas:

Insulina: Hormona que determina una disminución de la glucosa hemática acelerando su metabolismo; por otro lado, obstaculiza la glucogenólisis. Una carencia de insulina determina la diabetes mellitus.

Glucagón: Hormona que determina un aumento en la glucemia, acelerando la escisión del glucógeno.

TERCER CHAKRA - POSIBILIDADES DE ACTIVACIÓN Y PURIFICACIÓN

Experiencia natural

La luz dorada del sol se corresponde con la luz, el calor y la fuerza del Chakra del plexo solar. Si te abres conscientemente a su influjo, se activarán en ti estas cualidades.

La observación de un campo de colza o de cereal maduro y resplandeciente por el sol te transmite además la vivencia de la plenitud manifestada como resonancia provocada por el calor y la fuerza luminosa del sol.

En el centro del girasol, en la unidad del círculo en movimiento, encuentras el patrón espiral móvil, y en los pétalos la luz dorada que irradia hacia el exterior. Al imbuirte en el patrón de este mandala natural, experimentas que en la vivencia interior de la unidad existen un movimiento y una actividad plenas de sentido, ordenadas y al mismo tiempo danzadoras, que irradian hacia el exterior con energía, alegría y al mismo tiempo con suavidad y absoluta belleza.

Terapia por el sonido

- Forma musical: El tercer Chakra se activa mediante los ritmos ardientes. La música orquestal, con su armónica conjunción de gran cantidad de sonidos, puede utilizarse para armonizar el Chakra del plexo solar. En caso de hiperactividad, para tranquilizarlo es adecuada cualquier música relajante que te conduzca a tu centro.

- Vocal: El Chakra del plexo solar tiene asignada una «o» abierta, como la segunda «o» de la palabra «sofort». Se canta la clave de «mi» de la escala musical. También aquí la «o» provoca un movimiento circular que se dirige hacia fuera a través de la abertura de la O». Favorece la configuración exterior del ser a partir de una totalidad interior. La «o» abierta se aproxima a la «a» del Chakra del corazón. Proporciona amplitud, plenitud y alegría en la manifestación.

Mantra: RAM

Cromoterapia

Un amarillo claro y soleado activa e intensifica el funcionamiento del tercer Chakra. El amarillo acelera la actividad nerviosa y el pensamiento, y favorece el contacto y el intercambio con los demás. Contrarresta un sentimiento de fatiga interior, da jovialidad y serena soltura. Cuando te encuentras en un estado pasivo o de ensoñación, un amarillo claro te ayudará a introducirte activamente en la vida. Además, favorece la digestión física y la «digestión psíquica».

El matiz cromático del amarillo dorado tiene un efecto clarificador y sedante ante los problemas y enfermedades psíquicos. Potencia las actividades intelectuales y favorece esa forma de sabiduría que sólo nace de la experiencia.

Gemoterapia

- Ojo de tigre: El ojo de tigre favorece la capacidad visual tanto exterior como interior. Agudiza el entendimiento y contribuye a reconocer los propios errores y a actuar en consecuencia.

- Ámbar: El ámbar proporciona calor y confianza. Su fuerza solar te conduce por tu camino hacia una mayor alegría y una luz más clara. Te transmite intuición y te indica cómo puedes realizarte en la vida. De esta forma, el ámbar te echa una afortunada mano en las diversas empresas que emprendes.

En el plano corporal purifica y depura el organismo, tiene un efecto equilibrador sobre el sistema digestivo y hormonal y purifica y potencia el hígado.

- Topacio: El topacio de color amarillo dorado te llena abundantemente de la energía fluyente y de la luz cálida del sol. Aporta mayor conciencia,

vigilia y claridad, alegría y vivacidad. Además, elimina los sentimientos que suponen un lastre y los pensamientos turbios: una ayuda para las angustias y depresiones.

Fortalece y estimula todo el cuerpo y favorece la digestión espiritual y corporal.

- Citrino: El citrino transmite bienestar, calor y vivacidad, seguridad y confianza. Te ayuda a procesar las experiencias vitales y a integrarlas en la personalidad, así como a aplicar las percepciones intuitivas en la vida diaria. Aporta plenitud, tanto interior como exterior, y te presta apoyo para la realización de tus objetivos.

En el ámbito físico favorece la excreción o eliminación de toxinas y ayuda en los trastornos digestivos y en la diabetes. Además, activa la sangre y potencia la actividad nerviosa.

Aromaterapia

- Lavanda: La esencia de lavanda tiene un efecto sedante y relajante sobre un tercer Chakra hiperactivo. Sus suaves y cálidas vibraciones ayudan en la disolución y el procesamiento de las emociones estancadas.

- Romero: La esencia de romero, aromática y áspera, es particularmente adecuada en caso de hipofunción del Chakra del plexo solar. Tiene un efecto vivificante y estimulante, ayuda a superar la pereza y fomenta la disposición para la acción.

- Bergamota: Las vibraciones del aceite que se extrae de los frutos del árbol de la bergamota encierran mucha luz. Su fresco y alimonado aroma potencia nuestras energías vitales. Nos aporta confianza en nosotros mismos y autoseguridad.

Forma de yoga que actúa primariamente sobre el tercer Chakra

- Yoga kármico: En el yoga kármico se aspira al altruismo en la acción, sin pensar en los frutos y resultados personales de las acciones. De esta forma el yogui kármico se abre a la voluntad divina y hace concordar su actuación con las fuerzas naturales de la evolución, que reflejan la voluntad de Dios de creación.



El **An-ajata Chakra** se relaciona con la emoción, la compasión, el amor, el equilibrio y el bienestar. Simbolizado por un loto de doce pétalos.

CUARTO CHAKRA - CARACTERÍSTICAS GENERALES

Chakra Anahata, también llamado Chakra del corazón o centro cordial. El cuarto Chakra se encuentra a la altura del corazón, en el centro del pecho. Se abre hacia delante.

Sentido de giro en el hombre: hacia la izquierda.

Sentido de giro en la mujer: hacia la derecha.

Color	Verde, también rosa y dorado.
Elemento	Aire.
Función sensorial	Tacto.
Símbolo	Loto de doce pétalos.
Palabras clave	Amor y despertar.
Principio básico	Entrega del ser.
Correspondencias corporales	Corazón, parte superior de la espalda con caja torácica y cavidad torácica, zona inferior de los pulmones, sangre y sistema circulatorio, piel.
Correspondencias astrológicas	Leo/Sol: Calor sentimental, cordialidad, generosidad. Libra/Venus: Contacto, amor, aspiración a la armonía, complementación en el «tú». Saturno: Superación del ego individual, imprescindible para el amor desinteresado.

El Chakra del corazón está regido por el elemento aire. A diferencia de los otros elementos, al aire no lo ves, su influencia es sutil. Por el aire despliegas tus emociones y cultivas la compasión y la capacidad de amar.

Su símbolo es una estrella de seis puntas formada por dos triángulos, uno apuntando hacia arriba y el otro hacia abajo, que representa en el cuerpo el punto de equilibrio entre el flujo de la energía hacia el cielo y hacia la tierra.

Los tres chakras inferiores contienen la capacidad de cultivar la destreza sobre los impulsos. Cuando se equilibra y se abre el cuarto Chakra, llegas al verdadero primer nivel de la conciencia autorreflexiva, desde

donde puedes verte a ti mismo a través de los ojos de los otros y entiendes que los demás son tan importantes como tú. En los primeros tres chakras estás regido por el "yo", en el cuarto empiezas a tener sentido de "nosotros". Cuando tienes dominio sobre tus pasiones, desde los tres primeros chakras, puedes dirigir esas pasiones hacia los otros. Sientes compasión. ("com" es lo mismo que "con", "con-pasión"). Actuar la compasión significa actuar con hábitos, sentimientos y voluntad en bien de lo más amplio de ti mismo.

Cuando se te abre Chakra del corazón, se transforma tu relación con todos tus sentimientos. Comúnmente hay una confusión respecto a que sólo se puede sentir desde el cuarto Chakra. No es así, tienes capacidad de sentir desde todos los chakras, pero es a partir del cuarto que sientes esos sentimientos.

Sabes cuáles son tus sentimientos y puedes dirigirlos. Casi todos pueden amar y sentir fuertes impulsos y pasiones unos por otros, pero actuar desde el cuarto Chakra es dar forma a la pasión para cumplir con los compromisos y obligaciones del amor, entregarse a todo amor como se entrega una madre al bien de su hijo(a).

El Chakra del corazón rige las sensaciones sutiles y la capacidad de tocar, el tacto. Decimos que cuando alguien habla desde su corazón, "nos toca", nos llega a la esencia misma. Sus funciones también determinan el sentido de los límites. Se relaciona con el funcionamiento del sistema inmune, la glándula del timo y el bombeo del corazón. Nos da inequívocas "corazonadas". Nos hace saber quiénes somos y qué queremos en las relaciones. ¿El otro debe estar conmigo o no? Esta persona o esta situación, ¿me toca a mí vivirla o no?.

Cuando funciona bien, actúa como un sistema inmune, te advierte cuando algo es extraño y necesita ser examinado antes de aceptarlo, sabe cuando algo tiene afinidad contigo, con tu organismo, y puede entrar en tu cuerpo. Sabes cómo, cuándo y cuánto dejar entrar a alguien a tu vida, cómo armonizar todas tus relaciones.

Este es entonces el Chakra de las relaciones. Si está sobreactivado, necesitarás demasiada simpatía. Si está subactivado, serás dependiente de los demás y estarás confundido respecto al sentido de ti mismo.

El cuarto Chakra se llama anahata: es el sonido del encuentro de dos cosas sin fricción, sin golpe, y es inaudible, que sólo con amor se escucha. En el Chakra del corazón no hay conflicto: el cielo y la tierra se juntan en equilibrio, lo interno y lo externo se unen en acción fluida y espontánea.

Al recitar un mantra desde el centro del corazón, en repetición mental, sintonizas tu mente con el universo entero que vibra el sonido en el centro umbilical. Sólo tienes que sumergirte en él.

También estimulas el cuarto Chakra con el uso del prana. Cualquier bloqueo en el diafragma o en el mecanismo de respiración, lo afecta profundamente. Su más poderoso estímulo es la respiración en todo tipo de pranayamas.

La comunicación desde este Chakra siempre incluye a los otros tanto como a ti mismo. Entonces hablas con dulzura, compasión y empatía. A diferencia de la comunicación desde el quinto Chakra, que es muy directa, la comunicación desde el cuarto Chakra no por ser dulce es necesariamente indirecta, ya que dirás la verdad pero sabrás tomar en cuenta completamente a quien recibe la comunicación. Cuando hablas desde este Chakra con tu pareja les das a ambos la sensación de estar totalmente presente uno en el otro. Es la base de la intimidad real. No es cierto que al comunicarte desde este Chakra sólo puedes ser dulce y puedes eludir los

retos difíciles. No es una caricatura de felicidad hueca. El Chakra del corazón te infunde una gran fuerza, un gran poder de convicción para expresar cualquier sentimiento y contextualizar lo que dices. Yogui Bhajan advierte que cuando dices una verdad con miedo, es una mentira; este es un comentario sobre el Chakra del corazón, pues hablar con verdad y amabilidad es el distintivo del cuarto Chakra.

CUARTO CHAKRA - MISIÓN Y FUNCIONAMIENTO

El Chakra del Corazón está asociado a las partes de la conciencia vinculadas a las relaciones y a nuestras percepciones de amor. Las relaciones a las que hacemos referencia son aquellas que tenemos con la gente que está más cercana a nuestro corazón: nuestra pareja, nuestros padres, hermanos, hijos.

El cuarto Chakra conforma el punto central del sistema de chakras. En él se unen los tres centros inferiores físico-emocionales con los tres centros superiores psíquico-espirituales. Su símbolo es el hexágono, que representa muy intuitivamente cómo se penetran recíprocamente las energías de los tres chakras superiores y de los tres inferiores. El cuarto Chakra tiene asignados el elemento aire y el sentido del tacto. Esto señala la movilidad del corazón, el movimiento hacia algo, el contacto, el dejarse tocar, el estar en contacto con las cosas. Encontramos aquí la capacidad de enfatizar y «sentir con», de compatibilizar estados de ánimo y entrar en resonancia con vibraciones. Mediante este centro, también percibimos la belleza de la naturaleza y la armonía de la música, del arte gráfico y de la poesía. Aquí se transforman en sentimientos las imágenes, las palabras y los sonidos.

La misión del Chakra cordial es la unión por el amor. Toda ansia de contacto íntimo, de unicidad, armonía y amor se manifiesta a través del Chakra cordial, incluso cuando nos salga al encuentro en la forma de tristeza, dolor, angustia ante la separación o pérdida del amor.

En su forma purificada y completamente abierta, el Chakra cordial es el centro del amor verdadero e incondicional, un amor que sólo existe por sí mismo, que no se puede tener o perder. En combinación con los chakras superiores, este amor se convierte en Bhakti, en el amor divino, y conduce al conocimiento de la presencia divina en toda la creación, a la unicidad con el núcleo más íntimo, con el corazón de todas las cosas del universo. El camino del corazón hacia esta meta pasa a través del «sí», pleno de amor y comprensión, hacia nosotros mismos como premisa para el «sí» a los demás y a la vida.

Si a través del [tercer Chakra](#) y del conocimiento hemos aceptado que todas las experiencias vitales, deseos y emociones tienen un sentido más profundo, y a través suyo y la misión de aprendizaje asociada queremos retornar a un orden más amplio, encontraremos en el cuarto Chakra una aceptación amorosa que emana del conocimiento del corazón de que todos los sentimientos y todas las manifestaciones de la vida han surgido originalmente de la añoranza de amor, de unión con la vida y, por lo tanto, son en último término una manifestación del amor.

Con toda unión generamos separación y negatividad. El «sí» positivo y lleno de amor genera, por contra, una vibración en la que no pueden mantenerse y manifestarse las formas y los sentimientos negativos, que se disuelven. Quizás ya hayas vivido alguna vez el hecho de que un sentimiento intenso de tristeza, de ira o de desesperación se ha neutralizado cuando has dedicado a ese sentimiento tu atención amorosa, sin prejuicios e íntegra. Pruébalo alguna vez.

Cuando padecemos ante el sufrimiento o la enfermedad, podemos observar que mediante una amorosa dedicación al órgano enfermo o a la parte del cuerpo enferma podemos acelerar enormemente la sanación.

De esta forma, mediante el Chakra cordial disponemos de un gran potencial de transformación y de curación: tanto para nosotros mismos como para los demás. El amor hacia nosotros mismos, la aceptación de nuestra esencia entera desde lo más profundo del corazón, puede transformarnos y curarnos fundamentalmente. Y es una premisa para un amor satisfactorio hacia las demás personas, para el «sentir con», para el entendimiento y la honda alegría de vivir.

El Chakra cordial es un centro cuya fuerza irradia con particular intensidad hacia el exterior. Un Chakra cordial abierto tendrá un efecto espontáneo curativo y transformador en otras personas (por otra parte, en una actividad curativa aplicada conscientemente también se involucra el Chakra frontal).

El Chakra cordial irradia en los colores verde y rosa, y a veces también en el oro. El verde es el color de la curación, al igual que de la armonía y de la simpatía. Cuando un vidente del aura percibe en el Chakra cordial de una persona un verde claro y luminoso, es para él un indicativo de una capacidad curativa muy marcada. Un aura dorada, o con irisaciones rosas, indica una persona que vive en el amor puro y plenamente entregado a lo divino.

Con frecuencia, el Chakra del corazón se denomina la puerta al alma, puesto que no sólo se asientan en él nuestros más profundos y vivos sentimientos de amor, sino que a través de este centro energético también podemos entrar en contacto con la parte universal de nuestra alma, con las chispas divinas que hay en nosotros. También desempeña un papel decisivo en el refinamiento de la percepción, que va emparejado con la apertura del Chakra frontal, el denominado tercer ojo, puesto que es la entrega la que nos hace sensibles a los ámbitos más sutiles de la creación. Esto significa que, paralelamente al desarrollo del Chakra cordial, se desarrollan las facultades superiores del Chakra frontal.

Por ello, muchas disciplinas espirituales, tanto de Oriente como de Occidente, se han orientado específicamente a la apertura del Chakra cordial.

GENERALIDADES

Funcionamiento armónico

Cuando tu Chakra cordial está completamente abierto e interactúa armónicamente con los demás chakras, te conviertes en un canal del amor divino. Las energías de tu corazón pueden transformar tu mundo y unir a las personas de tu entorno, reconciliarlas y curarlas. Irradias un calor, una cordialidad y una jovialidad naturales que abre los corazones de tus congéneres, despierta confianza y obsequia alegría. El compartir los sentimientos y la disposición a ayudar son para ti algo sobrentendido.

Tus sentimientos están libres de tumultos interiores y conflictos, de dudas e incertidumbres. Amas por el amor en sí desde la alegría de dar, sin esperar nada a cambio. Y te sientes a salvo y como en casa en toda la creación. Con todo, en lo que haces «pones todo tu corazón».

El amor de tu corazón depura también tu percepción, de forma que percibes también el juego cósmico de la separación y de la nueva unión en todas las manifestaciones de cualquier plano de la creación, juego cósmico que es portado y penetrado por el amor y la armonía divinos. Tú mismo has

experimentado que de la separación del aspecto universal y divino de la vida y del sufrimiento resultante de ello nace la añoranza de la reunificación con lo divino, y que solo a través de esta separación previa puede experimentarse consciente e íntegramente el amor a Dios y la alegría infinita que hay en él.

Observas los acontecimientos del mundo desde esta sabiduría del corazón, y observas tu vida bajo una nueva luz. El amor de tu corazón secunda espontáneamente todas las aspiraciones que hacen crecer el amor a Dios y a su creación. Sabes que toda la vida de la creación vive en tu corazón. Ya no contemplas la vida desde fuera como algo separado de ti, sino como si fuera una parte de tu propia vida.

El sentimiento de vivacidad en ti es tan grande que sólo ahora sabes realmente lo que significa «la vida» en su forma original no falsificada: una expresión permanente del amor divino y de la gloria.

Funcionamiento inarmónico

Una disfunción del Chakra del corazón puede expresarse de varias formas: por ejemplo, te gustaría dar, estar siempre para los demás sin tener que estar en la fuente del amor. En secreto (quizás sin ser consciente de ello o sin confesártelo a ti mismo) sigues esperando recibir reconocimiento y confirmación a cambio de todo tu «amor», y te decepcionas cuando tus esfuerzos no se ven suficientemente recompensados.

O bien te sientes poderoso y fuerte y cedés a otros tu fuerza, pero no eres capaz de aceptar tú mismo el amor, de abrirte para recibir. Lo tierno y suave te desconcierta. Tal vez te digas a ti mismo que no necesitas del amor de los demás. Con frecuencia, esta postura va pareja con un pecho «ufano», un indicativo del blindaje y del rechazo interiores al dolor y los ataques.

Hipofunción

El funcionamiento deficiente del Chakra cordial te hace fácilmente vulnerable y dependiente del amor y la simpatía de otros. Cuando eres rechazado, te sientes profundamente afectado; ¿justamente cuando por una vez tuviste el valor de abrirte? Entonces te retraes de nuevo en tu caparazón, estás triste y deprimido. Es cierto que querrías dar amor, pero por miedo a un nuevo rechazo no encuentras la forma correcta de hacerlo, lo que te confirma una y otra vez en tu incapacidad.

Posiblemente también intentas compensar tu falta de amor de una manera particularmente amigable y frecuente, haciendo llegar tu alegría de una forma bastante impersonal a todos por igual, sin dejarte, sin embargo, introducir más profundamente en las personas. Pero tan pronto se apela realmente a tu corazón, reaccionas evasivamente por miedo a una posible herida.

Cuando tu Chakra cordial está totalmente cerrado se manifiesta en la sequedad y en el desinterés, que puede llegar hasta la «frialidad de corazón». Para poder incluso sentir algo necesitas una fuerte estimulación exterior. Estás descompensado y sufres depresiones.

CUARTO FRONTAL (centro del corazón): Sentimientos cordiales de amor por otros seres humanos, apertura a la vida.

A través de este centro conectamos los cordones con los centros del corazón de aquellos con quienes tenemos una relación amorosa, lo que incluye a los niños y a los padres igual que a los amantes y a los cónyuges.

Los sentimientos amorosos que fluyen a través de este Chakra suelen hacer que las lágrimas acudan a nuestros ojos.

CUARTO FRONTAL ABIERTO:

Cuando este Chakra está abierto, la persona puede ver en cada individuo a su prójimo y amarlo incondicionalmente, por el simple hecho de existir. Puede ver la exclusividad de la belleza y la luz interna de cada individuo. El amor del cuarto Chakra no está vinculado a un objeto, es un amor que irradianos hacia todo lo que nos sale al paso, porque lo sentimos dentro como un estado del ser.

El amor del corazón es por esencia duradero, eterno y constante. Se expresa como aceptación gozosa de uno mismo y de los demás, del lugar que nos ha correspondido dentro de la totalidad de las cosas. Se experimenta como una profunda paz que dimana de la ausencia de conflictos y de estar en armonía con todo lo que nos rodea, todo lo cual apreciamos profundamente al punto de sentirnos agradecidos por su existencia.

Vivir en amor es vivir en equilibrio, en un estado permanente de gracia, delicadeza, flexibilidad, tolerancia y amabilidad. Es vivir y dejar vivir apreciando el sagrado don de la vida en todas y cada una de sus manifestaciones.

CUARTO FRONTAL CERRADO

La persona tiene dificultades para amar, en el sentido de dar amor sin esperar nada a cambio. Con este centro cerrado se experimenta un desequilibrio y una ausencia de propósito y significado de nuestra propia existencia y del mundo en general.

No hay una capacidad de establecer relaciones duraderas, pues todas las pautas duraderas son resultado de un equilibrio entre las partes. Para poder amar hay que consentir cierto grado de pérdida de autonomía a fin de experimentar una unidad superior, y con este centro cerrado no hay la capacidad de ceder en favor del otro.

La ecuanimidad sólo se alcanza en la plenitud del corazón, como centro del ser, y sin ecuanimidad no es posible percibir los patrones de orden del cosmos, de la naturaleza ni de nuestras propias pautas y ritmos de crecimiento y evolución. Debido a ello se experimenta desolación, soledad, sentimientos de desconexión, falta de unión, de trascendencia y de sacralidad de las personas, la naturaleza, los animales y la vida misma.

CUARTO POSTERIOR (entre los homóplatos): Voluntad de impactar el mundo exterior y voluntad de amar

Es el centro desde el cual actuamos en el mundo físico y perseguimos lo que deseamos. El centro de la pasión, podría llamarse.

CUARTO POSTERIOR ABIERTO:

Si este centro gira en sentido de las manecillas del reloj, nuestra actitud acerca de la consecución de las cosas en la vida será positiva, y consideraremos a las demás personas como soportes para nuestros logros. Entonces tendremos las experiencias que apoyen nuestra voluntad y sentiremos que la Voluntad Divina y la nuestra están de acuerdo. También percibiremos la voluntad de nuestros semejantes alineada con la nuestra. Por ejemplo, si la persona desea escribir un libro, tendrá la visión de sus amigos ayudándole y de la aceptación de la obra por los editores y el público al que va dirigido.

El mundo se percibe como unidad interrelacionada, coherente y significativa, por lo que la apertura de este centro genera sentimientos de compasión, conexión y comprensión hacia quienes nos rodean; lo cual conduce también al afán de ayudar, enseñar y sanar a otros. El entendimiento de que todos somos uno, nos lleva a darnos cuenta de que no podemos seguir progresando mientras otros sufren, como en el caso de los Bodhisattvas, personas que habiendo avanzado espiritualmente hasta la iluminación, posponen su liberación del cuerpo físico para dedicarse a enseñar.

CUARTO POSTERIOR CERRADO

Si este centro se mueve en sentido contrario a las manecillas del reloj, es aplicable lo opuesto. Tendremos la idea equivocada de que la voluntad de Dios y la de otras personas se oponen a la nuestra. Nos parecerá que la gente forma bloques que se oponen al logro de aquello que deseamos y que tendremos que atravesarlos o saltarlos para obtener lo que deseamos en vez de considerar su posible ayuda. Creeremos que la voluntad de Dios es ajena a la nuestra. En este caso están implícitas fuertes creencias erradas acerca del funcionamiento del universo. En ocasiones la imagen de un universo hostil donde sólo sobrevivirán los agresores más fuertes, harán creer a la persona que su supervivencia está en juego. La persona funciona por control y trata de dar mayor seguridad a su mundo controlando a los demás, actuando de forma desconsiderada, injusta y cruel. La solución consiste en que la persona se dé cuenta de que está creando un ambiente hostil con su agresión y se exponga entonces al azar de dejarse ir y ver si es posible la supervivencia sin control. Si afronta este riesgo, con el tiempo llegará a experimentar un universo benigno, abundante y seguro en el que la existencia de la persona está apoyada por el todo.

RELACIÓN ENTRE LAS DOS FASCETAS DEL CUARTO CHAKRA:

Frontal cerrado y posterior abierto

Si el centro posterior es súper activo, esto es con una medida muy amplia en el sentido de las manecillas del reloj con un Chakra delantero bloqueado o girando en sentido contrario, la voluntad de la persona no es entonces particularmente negativa, pero la usa para suplir la función que desempeñaría el centro cardíaco. En vez de ser capaz de dejarse ir y confiar y amar dejando pasar más energía por el centro frontal del corazón, la persona busca la compensación en su voluntad. Esta persona funciona principalmente a través de su voluntad y no tanto por el amor, o mediante el poder de la fuerza más que el poder del amor. Esta deformación da lugar también a que uno quiera ser "propietario" de su pareja en lugar de su igual.

FUNCIONES DE LOS PARAGANGLIOS SUPRACARDIACOS

Son un grupo de células cromafines que se encuentran en el punto de bifurcación de la carótida común, en el punto de aparición de la arteria coronaria izquierda.

Hormonas de los paraganglios:

Noradrenalina: Hormona igual a los neurotransmisores. La diferencia es que los neurotransmisores ejercen su acción biológica sólo en el lugar en que son liberadas, mientras que las de los paraganglios son vertidas directamente en la sangre.

CHAKRA DEL TIMO

Tradicionalmente se ubicaba a la glándula del timo como cede del Chakra del corazón. No obstante, cada vez son más los autores que se refieren a este centro como un Chakra distinto, que está activándose en estos momentos de la evolución humana:

Hasta hace poco nos concentrábamos en siete chakras principales, pero a medida que evolucionamos y nos vamos acercando a los ángeles, un nuevo Chakra está despertando dentro de nosotros. Lo llamamos Chakra del timo. Se encuentra entre los chakras del corazón y de la Garganta. Así como los ángeles están abiertos a toda la vida, este nuevo Chakra nos sostendrá mientras aprendemos a abrirnos más y más los unos a los otros. La función del Chakra del timo es generar paz y amor universal. También se vincula con la glándula del timo, parte importante de nuestro sistema inmunológico. El despertar de este nuevo Chakra fortalecerá nuestro sistema inmunológico y nos ayudará a tratar el cáncer, el sida, las enfermedades del corazón, los ataques y otros males. (Daniel, Alma, Timothy Wyllie y Andrew Ramer: Descubre a tus [ángeles](#), Ed. Vergara, Buenos Aires, 1999, p. 142)

FUNCIONES DEL TIMO

Es una glándula que tiene forma de pirámide cuadrangular de base inferior. Resulta constituido por dos lóbulos, derecho e izquierdo, y está situado detrás de la porción superior del esternón, prolongándose a veces hasta la región baja del cuello. En proporción, el timo está mucho más desarrollado al nacer que en la edad adulta. Normalmente crece hasta la pubertad, época en la cual inicia una lenta involución y la glándula va siendo sustituida por tejido adiposo. No obstante, en la edad adulta es posible encontrar restos funcionales del órgano involucionado.

Hormonas del timo:

Hormona tímica: tiene una importancia extraordinaria en el funcionamiento del sistema inmunológico. Se sabe que es capaz de modificar a los linfocitos procedentes de la médula ósea en linfocitos madurados T que son los agentes de una variedad de respuesta inmunológica extraordinariamente eficaz, denominada respuesta celular, que el organismo pone en marcha para luchar contra algunas enfermedades infecciosas (p.e. tuberculosis y cáncer).

CUARTO CHAKRA - POSIBILIDADES DE ACTIVACIÓN Y PURIFICACIÓN

Experiencia natural

Cualquier paseo silencioso por la naturaleza verde e intacta armoniza todo nuestro ser a través del Chakra cordial. Cualquier flor nos transmite el mensaje del amor y de la alegría inocente y deja que florezcan en nuestros corazones las mismas cualidades. Las flores rojas son particularmente adecuadas para activar suavemente y curar las energías del Chakra cordial.

Un cielo teñido de rosa con delicadas formaciones nubosas eleva y ensancha el corazón. Déjate envolver y llevar por la belleza y suavidad de colores y formas de esta imagen del cielo.

Terapia por el sonido

- Forma musical: Cualquier música clásica, música «Nueva Era» o música sacra, tanto de la tradición oriental como de la occidental, que tiene un efecto enaltecedor y hace que tu corazón baile junto con la vida y la creación, despierta la fuerza del corazón del amor en tu Chakra cordial y

tiene un efecto vivificador y armonizador sobre él. También las danzas sagradas o meditativas, que en sus movimientos manifiestan la armonía y la alegría de la creación.

- Vocal: El Chakra cordial tiene asignada la vocal «a». Se utiliza en la clave de fa de la escala. La «a» simboliza el descubrimiento súbito del corazón, al igual que se manifiesta en nuestra exclamación «iah!». Es el sonido más abierto de todos, que representa la máxima plenitud posible en la manifestación de la voz humana. En la «a» yace la aceptación sin prejuicios de todos los acontecimientos, aceptación de la que nace el amor. Es también la vocal que con más frecuencia utilizan los bebés, cuyo intelecto no puede distinguir entre el «bien» y el «mal», cuando «comentan» sus vivencias.

Mantra: YAM

Cromoterapia

Verde: El color de las praderas y los bosques de nuestro planeta proporciona armonía y empatía, nos da un ánimo conciliador, nos hace sentir simpatía y nos transmite un sentimiento de paz. También tiene un efecto regenerador sobre el cuerpo, el espíritu y el alma, y aporta nuevas energías.

Rosa: Las suaves y delicadas vibraciones del rosa disuelven los espasmos del corazón. Despiertan sentimientos de amor y ternura y proporcionan un sentimiento infantil de felicidad. Además, estimulan la actividad creadora.

Gemoterapia

- Cuarzo rosa: La delicada y rosácea luz del cuarzo rosa favorece la suavidad, la ternura y el amor. Envuelve tu alma en una vibración amorosa en la que pueden sanar las heridas del corazón originadas por la dureza, la brutalidad o la falta de atención, y puede abrir tu alma cada vez más al amor y darle más amor.

El cuarzo rosa te enseña a aceptarte y a amarte a ti mismo, abre tu corazón para la manifestación del amor y de la dulzura que hay en ti, en otras personas y en la creación. También te hace sensible a la belleza de la música, la poesía, la pintura y otras artes, y estimula tu fantasía y tu capacidad de expresión creativa.

- Turmalina: La turmalina rosa-roja te saca de las estructuras sentimentales indolentes; abre y ensancha tu corazón. También abre tu conciencia al aspecto alegre y jovial del amor. Te une con la manifestación femenina del amor divino, que se expresa en la belleza de la creación, en la jovialidad despreocupada, en la danza espiritual y en el juego. De esta forma integra las diferentes manifestaciones del amor mundano y divino.

También es particularmente idónea para el Chakra cordial la turmalina rosa con un reborde verde, que con frecuencia se obtiene cortada en discos (turmalina de sandía). Aquí, las cualidades de la turmalina rosa-roja se encuentran insertas en la vibración curativa y armonizadora del verde.

- Kunzita: En la kunzita se unen el delicado rosa del amor superior y el violeta del Chakra coronal, que apoya la unificación con lo divino.

La kunzita abre tu Chakra cordial al amor divino. Te ayuda a hacer crecer el amor de tu corazón hacia el altruismo y la percepción. Para ello te proporciona orientación y te lleva de vuelta siempre por este camino.

- Esmeralda: La esmeralda es el amor del universo, puesto que intensifica y profundiza el amor en todos los planos. Da paz y armonía y te pone en concordancia con las fuerzas de la naturaleza. También te desafía a

hacerte igual a su luz radiante y te muestra las áreas en las que aún no sucede así.

La esmeralda atrae energías curativas del cosmos en dirección a la Tierra. Regenera, rejuvenece, refresca y tranquiliza.

- Jade: La suave luz verde del jade proporciona paz, armonía, sabiduría de corazón, justicia y modestia. El jade relaja y serena el corazón, te hace descubrir y vivir la belleza de todo lo creado, fomentando así tu estima y amor por la creación. El jade ayuda ante la intranquilidad y el desconcierto, y propicia la conciliación de un sueño apacible y sueños agradables.

Aromaterapia

- Esencia de rosas: No hay ningún otro aroma que tenga un efecto armonizador tan fuerte sobre todo nuestro ser como la preciada esencia de rosas. Sus delicadas y amorosas vibraciones mitigan y curan las heridas de nuestro corazón. Despiertan la percepción por la manifestación del amor, la belleza y la armonía en toda la creación. Reinstaura en el corazón una profunda alegría y la disposición para la entrega. La esencia de rosas provoca también una estimulación y un refinamiento de las alegrías sensoriales, propiciando al mismo tiempo su transformación para el amor suprapersonal.

Forma de yoga que actúa primariamente sobre el cuarto Chakra

- Yoga Bhakti: El yoga Bhakti es la vía que lleva al amor a Dios y la entrega a él para la realización en Dios. El bhaktaprofundiza e intensifica sus sentimientos y se dirige hacia Dios. Todo lo refiere a él, lo ve en todas las cosas y se eleva en el amor a él.



El **vishuddha Chakra** se relaciona con la comunicación y el crecimiento; siendo el crecimiento una forma de expresión. Simbolizado por un loto con dieciséis pétalos. Cuando el practicante (yogui) envía la energía kundalini a este Chakra, desarrolla *siddhis* (poderes extrasensoriales). Los occidentales creen que este Chakra está relacionado con la **tiroides**, una glándula en la garganta que produce distintas hormonas responsables del crecimiento y el desarrollo.

QUINTO CHAKRA - CARACTERÍSTICAS GENERALES

Chakra Vishuddha, también denominado Chakra del cuello o de la garganta, o centro de comunicación.

El quinto Chakra se encuentra entre la nuez y la laringe. Nace en la columna vertebral cervical y se abre hacia delante.

Sentido de giro en el hombre: hacia la derecha.

Sentido de giro en la mujer: hacia la izquierda.

Color	Azul claro, también argenta y verde azulado.
Elemento	Éter.
Función sensorial	Oído.
Símbolo	Loto de dieciséis pétalos.
Palabras clave	Habla y crea.
Principio básico	Resonancia con el ser.
Correspondencias corporales	Zona del cuello, zona cervical, zona de la barbilla, orejas, aparato del habla (voz), conductos respiratorios, bronquios, zona superior de los pulmones, esófago, brazos.
Correspondencias astrológicas	Géminis/Mercurio: Comunicación, intercambio de conocimientos y experiencias. Marte: Automanifestación activa. Tauro/Venus: Sentido del espacio y la forma. Acuario/Urano: Inspiración divina, transmisión de sabiduría y conocimientos superiores, independencia.

El quinto Chakra, asociado con la garganta y con las glándulas tiroideas y paratiroides, es la verdadera entrada a lo milagroso y misterioso, ya que está regido por el elemento éter.

Eter es la condición del espacio y del tiempo para que algo pueda existir. Es el inicio del proceso de manifestación. Si piensas en la secuencia de los elementos: éter, aire, fuego, agua y tierra, como si fueran fases o etapas del proceso de manifestación, reconocerás que el éter es el más sutil de todos. El éter es el "guiño de ojo" entre el padre y la madre cuando se ven por primera vez, ese momento misterioso que les permitirá llegar hasta el momento de la concepción. Ocurre mucho antes de que haya algo preciso, mucho antes de que aparezca el elemento aire, relacionado con los sentimientos que inician el proceso del compromiso; seguido del fuego que les da la energía, la voluntad y el objetivo claro para hacer algo; y después del agua que les da pasión para fluir y sumergirse uno en el otro; y finalmente la tierra que les provee la materia para su manifestación final.

Cuando activas el quinto Chakra, adquieres la percepción de lo sutil. Sabes estar alerta al principio de la causa y el efecto. Sabes cultivar una acción desde la implantación de la semilla (bij). La semilla esencial es la Palabra y por eso el quinto Chakra está asociado con el poder de la palabra, vach siddhi.

Uno de los más grandes poderes de los seres humanos es nuestra capacidad de determinar la dirección de una acción desde su principio. Una vez que hemos plantado una semilla, que la hemos colocado en la tierra de la ilusión (maya), la semilla habrá iniciado su curso de crecimiento, seguirá las leyes de maya y será muy difícil cambiar su dirección. Vach siddhi es la habilidad de sembrar semillas que cumplan nuestro objetivo y destino último.

El tipo de comunicación que se expresa desde el quinto Chakra es muy directo. Se dicen las cosas como son: "es como es" y "que así sea". Representa el poder de la proyección; ese poder viene de la seguridad de haber colocado algo al comienzo del ciclo de la creación, sabiendo que todas las leyes del universo lo van a apoyar, porque el intento coincide con ellas. Es una certeza diferente de la que tienes sólo por haber acumulado poder personal en el tercer Chakra. El poder del quinto Chakra radica en que tu lengua y la lengua de Dios sean la misma.

El quinto Chakra es tan sólo llegar frente a la puerta de entrada. Cuando logres maestría en tu palabra y destreza para iniciar acciones que vienen del alma, abrirás realmente la puerta a los reinos más elevados.

QUINTO CHAKRA - MISIÓN Y FUNCIONAMIENTO

El Chakra de la Garganta está asociado con las partes de la conciencia relacionadas con expresar y recibir. La expresión puede manifestarse tanto en la forma de comunicar lo que se desea y lo que se siente, como en forma de expresión artística, como un artista pintando un cuadro, un bailarín bailando o un músico tocando un instrumento, en definitiva utilizando un modo de expresar y dar al exterior lo que hay en el interior. Expresar está relacionado con recibir: "Pide, y recibirás".

El Chakra de la Garganta está relacionado con la abundancia, con el estado de conciencia llamado "gracia", en el que parece que todo lo que uno quiere para sí es también lo que el Universo quiere para uno. Aceptar

todo lo que el abundante universo nos ofrece requiere un sentido incondicional de recepción.

Este Chakra también está relacionado con escuchar la propia intuición, y con fluir de un modo concreto en el que parece que el Universo nos apoya en todo lo que hacemos. Es el primer nivel de conciencia desde el cual se percibe otro nivel de funcionamiento de la inteligencia, así como la propia interacción con este otro nivel de inteligencia.

En el Chakra del cuello encontramos el centro de la capacidad de expresión humana, la comunicación y la inspiración. Está unido con un Chakra secundario menor, que está asentado en la nuca y que abre hacia atrás. También estos dos centros energéticos suelen considerarse a menudo como un único Chakra. En su funcionamiento, sin embargo, el Chakra cervical está tan estrechamente unido con el Chakra del cuello, que se ha integrado en la interpretación de este último.

El quinto Chakra conforma también una unión importante de los chakras inferiores con los centros de la cabeza. Sirve como puente entre nuestro pensamiento y nuestro sentimiento, entre nuestros impulsos y las reacciones que tenemos a los mismos, y transmite simultáneamente los contenidos de todos los chakras al mundo exterior. A través del Chakra del cuello manifestamos todo lo que vive en nosotros, nuestra risa y nuestro llanto, nuestros sentimientos de amor y de alegría o de angustia y de ira, nuestras intenciones y deseos, e igualmente nuestras ideas, intuiciones y nuestra percepción de los mundos interiores.

El elemento que se asigna al Chakra del cuello es el éter. En la doctrina del yoga está considerado el elemento fundamental a partir del cual se forman por compactación los elementos de los chakras inferiores: tierra, agua, fuego, aire. Pero el éter es también el portador del sonido, de la palabra hablada y de la palabra del creador; es, en resumen, el transmisor de las informaciones en todos los planos.

Así, la comunicación de nuestra vida interior hacia el exterior se produce predominantemente a través de la palabra hablada, pero también a través de nuestros ademanes y nuestra mímica, y a través de otras manifestaciones creativas, como la música, el arte gráfico e interpretativo, la danza, etc. La creatividad que encontrábamos en el Chakra sacro se une en el Chakra del cuello con las energías de los restantes chakras, y la potencia formadora del éter le da una determinada figura que nosotros retransmitimos al mundo exterior.

Sin embargo, nosotros sólo podemos expresar aquello que encontramos en nosotros. Así, a través del quinto Chakra recibimos en primer lugar la facultad de la autorreflexión. La premisa necesaria para poder reflexionar es una cierta distancia interior. A medida que desarrollamos el Chakra del cuello somos más y más conscientes de nuestro cuerpo mental, y podemos separar su funcionamiento del funcionamiento del cuerpo emocional, del funcionamiento del cuerpo etérico y del funcionamiento del cuerpo físico. Esto significa que nuestros pensamientos ya no son los rehenes de nuestros sentimientos y sensaciones físicas, por lo que es posible un conocimiento objetivo.

El éter se define también como espacio (Akasha), en el que despliegan su eficacia los elementos más compactos. El conocimiento más profundo nos es conferido cuando estamos abiertos y desahogados como el espacio infinito, como el ancho cielo (cuyo color azul claro es el color del Chakra del cuello), cuando permanecemos en silencio y escuchamos atentamente al espacio interior y exterior.

Al quinto Chakra se asocia la función sensorial del oído. Aquí abrimos nuestro oído, escuchamos atentamente las voces ocultas o no ocultas de la creación. También percibimos nuestra propia voz interior, entramos en contacto con el espíritu inherente a nosotros y recibimos su inspiración. Y desarrollamos una confianza inquebrantable en la guía personal superior. También somos conscientes de nuestra auténtica función en la vida, de nuestro dharma. Conocemos que nuestros propios mundos interiores son tanto los planos no materiales de la vida como el mundo exterior, y somos capaces de recoger y retransmitir informaciones de los ámbitos no materiales y de las dimensiones superiores de la realidad. Esta inspiración divina se convierte en un elemento portador de nuestra automanifestación.

Así, en el quinto Chakra encontramos nuestra expresión individual de la perfección en todos los planos.

Funcionamiento armónico

Con un Chakra del cuello completamente abierto expresas claramente y sin temor tus sentimientos, pensamientos y conocimientos interiores. Asimismo estás en condiciones de revelar tus debilidades y mostrar tus puntos fuertes. Tu sinceridad interior frente a ti mismo y frente a los demás se expresa también en tu actitud sincera.

Posees la capacidad de expresarte de forma totalmente creativa con todo tu ser. Pero igualmente puedes guardar silencio cuando es lo indicado, y posees el don de escuchar a los demás con el corazón y con la comprensión interior. Tu lenguaje está lleno de fantasía y, al mismo tiempo, es muy claro. Transmite tu intención de la forma más eficaz para provocar un cumplimiento de tus deseos. Esta voz es plena y cadenciosa. Ante las dificultades y resistencias permaneces fiel a ti mismo, y también puedes decir «no» cuando pienses así. No te dejas convencer o arrastrar por la opinión de otras personas, y en su lugar conservas tu independencia, libertad y autodeterminación. Tu ausencia de prejuicios y tu amplitud interior te hacen abierto para la realidad de las dimensiones no materiales. Desde aquí recibes, a través de la voz interior, informaciones que te conducen en tu camino por la vida, y te entregas con plena confianza a esta guía.

Reconoces que todos los fenómenos de la creación tienen su propio mensaje. Ellos te cuentan de su propia vida, de su papel en el gran juego cósmico y de su aspiración a la totalidad y a la luz. Puedes entrar en comunicación con seres de otros ámbitos existenciales, y los conocimientos que recibes de ello los retransmites sensatamente a tus congéneres sin temer su juicio. Todos los medios de expresión creativos que utilizas tienen la capacidad de transmitir sabiduría y verdad.

Desde tu independencia interior y desde la libre manifestación de todo tu ser nace en ti una profunda alegría y el sentimiento de plenitud e integridad.

Funcionamiento inarmónico

Cuando las energías de tu Chakra del cuello están bloqueadas, está alterado el entendimiento entre la «cabeza» y el «cuerpo». Esto puede manifestarse de dos formas. O bien te resulta difícil reflexionar sobre tus sentimientos, y expresas con frecuencia tus emociones acumuladas mediante acciones irreflexivas; o te has encapsulado en tu intelectualidad o tu racionalismo, niegas el derecho a la vida, y la sabiduría de tu mundo sentimental sólo permite pasar el filtro de tu autojuicio a muy contadas emociones, no permitiéndoles chocar contra los juicios de tus congéneres.

Los sentimientos inconscientes de culpa y las angustias te impiden verte y mostrarte tal como eres y expresar libremente tus pensamientos, sentimientos y necesidades más interiores. En lugar de ello, tratas de disimularlos con toda suerte de palabras y gestos, tras los cuales ocultas tu auténtico ser.

Tu lenguaje es o poco elaborado y grosero, o incluso objetivo y frío. Posiblemente también tartamudearás. Tu voz es relativamente alta, y tus palabras no tienen mayor profundidad de contenido.

No te permites dar una apariencia débil, sino que tratas de aparentar fortaleza a cualquier precio. De esta forma, te sometes a ti mismo a presión con exigencias impuestas por ti mismo. También puede suceder que las funciones que te impone la vida en algún momento sean una carga demasiado grande para tus hombros. Entonces te acorazas en tu «cintura escapular»: te encoges de hombros y encoges el cuello para protegerte inconscientemente de mayores esfuerzos, o te armas para un nuevo «ataque».

Un funcionamiento inarmónico del quinto Chakra se encuentra también en las personas que abusan de su palabra y de su capacidad de expresión para manipular a sus congéneres, o que intentan mediante una facundia y locuacidad ininterrumpida atraer hacia sí la atención.

En general, las personas cuyas energías están estancadas en el Chakra del cuello no tienen acceso a las dimensiones no materiales del ser, puesto que les falta la franqueza, la amplitud interior y la independencia, que son las premisas para la percepción de estos ámbitos.

Sin embargo, aquí existe también la posibilidad de que poseas profundos conocimientos interiores, pero que, por miedo al juicio de los demás o por angustia ante el aislamiento, no te atrevas a vivirlos y manifestarlos. Dado que ellos pugnan por manifestarse, de ahí pueden surgir espontáneas poesías, imágenes o cosas similares, que sólo con desagrado muestras a los demás.

Las energías espirituales también pueden quedarse estancadas en la cabeza. Entonces, su fuerza transformadora difícilmente encuentra el acceso a tus emociones, y las energías de los chakras inferiores no dan a las de los superiores la fuerza necesaria y la estabilidad para imponerse, para realizar en tu vida la espiritualidad interna.

Hipofunción

También, en caso de hipofunción, tendrás dificultades para mostrarte, manifestarte y representarte. Sin embargo, aquí te retraes completamente, eres preferentemente tímido, callado y retraído, o hablas sólo sobre cosas sin importancia de tu vida exterior.

Sin embargo, cuando debes exteriorizar algo de lo que piensas o sientes en lo más íntimo, se te hace con facilidad un nudo en la garganta y tu voz suena coaccionada. Con más frecuencia aún que en el caso de funcionamiento inarmónico encontramos aquí el síntoma del tartamudeo. Estás inseguro frente a otras personas y temes el juicio que puedan formular sobre ti. De modo que te orientas intensamente hacia su opinión y con frecuencia no sabes realmente lo que quieres tú mismo. No tienes ningún acceso a los mensajes de tu mente y ninguna confianza en tus potencias intuitivas.

Cuando en el transcurso de la vida el quinto Chakra no se ha desarrollado, aparece una cierta rigidez. El marco trazado por ti mismo, dentro del cual pasas tu existencia y en el que expresas tu potencial, es muy reducido, pues sólo consideras como realidad el mundo exterior.

QUINTO FRONTAL ABIERTO

El funcionamiento de este Chakra es apropiado cuando se alcanza la madurez y dejamos de culpar a los demás de nuestras propias carencias vitales y nos dedicamos a crear lo que necesitamos y deseamos.

El proceso de crear, es inherente a la comunicación y ésta requiere que entremos en resonancia con aquellos a quienes deseamos transmitirles nuestras ideas, pensamientos y/o sentimientos para impactar la realidad, por lo que la apertura del quinto Chakra conlleva el logro de la empatía y la sintonía con los demás.

La esencia de la comunicación es la creatividad, ya que con la alteración de las pautas existentes nos convertimos en creadores que damos origen a la realidad y al porvenir de nuestras vidas momento a momento

Conforme se avanza en la apertura de este centro, el sujeto adquiere el entendimiento del mundo en el plano "vibracional", que es un plano situado más allá de las formas y los movimientos del plano material.

También se adquiere la capacidad de la telepatía, definida como "el arte de comunicarse a través del tiempo y del espacio sin recurrir a ninguno de los cinco sentidos normales".

QUINTO FRONTAL CERRADO

Si se mide este centro como contrario a las agujas del reloj, la persona no toma lo que se le da. Esto suele ser así porque considera que el mundo es un lugar negativo, y generalmente hostil, dado lo cual será cauta y sus esperanzas sobre lo que habrá de recibir serán negativas. Seguramente espera hostilidad, violencia o humillación en vez de amor y alimento. Como la negatividad de sus esperanzas le hace crear un campo de fuerza negativo, atraerá hacia sí lo negativo. Es decir, si tiene expectativas de violencia, ésta se encontrará en su interior, y la atraerá según la ley de que los iguales se atraen, de acuerdo con la naturaleza del campo energético universal.

La comunicación no fluye, no se logra, ya que no hay resonancia con los demás y por lo tanto, la creatividad se dificulta y no es posible cambiar la realidad.

Otra cuestión asociada la obstrucción de este centro es la falta de tranquilidad y silencio interior, indispensables para poder ensanchar la capacidad de percepción y canalizar o recibir comunicaciones telepáticas.

QUINTO POSTERIOR (base del cuello): *Voluntad de aportar nuestra contribución a los demás. Sentido del yo dentro de la sociedad y de la profesión de cada cual.*

El aspecto de asimilación y creación que se produce en la parte posterior de este Chakra se denomina a veces *centro profesional*, pues está asociado con la sensación del yo de la persona con respecto a la sociedad, a su profesión y a sus iguales. Si una persona no se siente cómoda en esta área de su vida, puede que su disconformidad se revista de orgullo para compensar la falta de autoestima.

QUINTO POSTERIOR ABIERTO

El centro de la parte posterior del cuello se abre normalmente cuando uno tiene éxito y se adapta bien en su trabajo, además de sentirse

satisfecho con éste al considerarlo como su tarea en la vida y un medio de expresión.

Si la persona ha elegido una profesión u ocupación que le permite utilizar sus talentos y habilidades, le resulta excitante, le permite realizarse y entregar lo mejor de sí a los demás, este centro estará en plena floración. Tendrá éxito profesional y recibirá del universo el apoyo para nutrirse pues estará ejerciendo su voluntad a través de su capacidad creativa.

Un proceso creativo no es necesariamente artísticos, sino que cualquier cosa que manifieste materialmente nuestros pensamientos, sentimientos y propósitos, es una creación que pone de manifiesto nuestra voluntad. Establecer una ONG, dirigir una compañía, escribir una novela, dar clases, prestar servicios o poner en marcha un negocio son cosas que se logran al tener este centro abierto.

La creatividad pone en marcha fuerzas interiores por eso es que los procesos creativos resultan terapéuticos al permitir drenar frustraciones íntimas y ensanchar nuestra capacidad de innovación. Por eso es que ejerciendo nuestra creatividad de forma constante y en niveles que impliquen un desafío cada vez mayor, mantenemos abierto este Chakra.

QUINTO POSTERIOR CERRADO

Si este centro está bloqueado, la persona se mostrará reacia a dar lo mejor de sí. Fracasaré y ocultaré en el orgullo su falta de éxito. Sabe en su interior que saldría beneficiado si diera lo mejor de sí mismo encontrando una actividad, un trabajo o un puesto en el que pudiera desarrollar sus verdaderos intereses o si fuese más allá del nivel al que ha llegado y adquiriera nuevos retos y compromisos.

Sin embargo, nunca hace ninguna de esas cosas y mantiene la defensa del orgullo para evitar la desesperación real que subyace en su interior. Siente que, en realidad, no tiene éxito en la vida. Probablemente interpretará el papel de víctima, quejándose de que la vida no le ha dado oportunidades para permitirle desarrollar su gran talento o sus intereses. Cuando se libere de ese orgullo, con el desaparecerán el dolor y la frustración.

En este centro desvelaremos además, el miedo al fracaso que bloquea el impulso de salir y crear lo que tanto se desea, lo cual es aplicable, además, a las amistades personales y a la vida en general. Al rehuir el contacto, esta persona también evita revelarse así misma y sentir, por una parte, el temor de no gustar y, por otra, la competencia y el orgullo expresado como "soy mejor que tú" o "no eres lo bastante bueno para mí".

Como nuestros sentimientos de rechazo se originan en el interior y los proyectamos luego hacia los demás, evitamos a la otra persona para ahorrarnos el rechazo. Afrontar el riesgo de buscar la profesión que se desea, avanzar hacia los contactos que se añoran y revelar los propios sentimientos al respecto son formas de liberar esos sentimientos y, por tanto, de abrir ese Chakra.

RELACIÓN ENTRE LAS DOS FASCETAS DEL QUINTO CHAKRA:

Frontal abierto y posterior cerrado

Cuando la persona abre su centro de la garganta, va atrayendo gradualmente lo que requiere, hasta que sea capaz de recibir tanto que le permita mantener dicho centro abierto la mayor parte del tiempo. Entre tanto, poco después de abrir este centro, puede atraer algo negativo a causa de su convicción de que esto es lo que ha de llegar. Cuando sea

capaz de pasar por alto esta experiencia, conectar con la causa original en su interior y hallar de nuevo la propia confianza, reabrirá su centro frontal de la garganta. Este proceso de apertura y cierre se prolongará hasta que las concepciones erróneas sobre recibir o tomar se transformen en confianza en un universo nutritivo y benigno.

FUNCIONES DE LAS GLÁNDULAS TIROIDES Y RELATIVAS

Esta glándula que no es perfectamente simétrica, se presenta en forma de media luna con la concavidad mirando hacia arriba; está compuesta por dos lóbulos que se unen por un tejido glandular llamado istmo. A veces del margen superior del istmo parte una prolongación de forma cónica o cilíndrica que se llama lóbulo piramidal o pirámide de Morgagni.

TIROIDES

Los lóbulos laterales miden 5-7 cm de altura, 2 cm de espesor y 2-2,5 cm de ancho. Su peso varía entre 20 y 40 g. El color de la glándula es rojo, más o menos intenso. Tiene una relación estrecha con la tráquea y con los vasos nerviosos del cuello.

Hormonas de la tiroides:

Tiroxina (T₄ con 4 átomos de yodo) y **Triyodotina** (T₃ con 3 átomos de yodo):

TIROIDEAS ABERRANTES

Lóbulos de pequeño volumen inconstantes y variables en número y localización, que presentan la misma estructura de la glándula tiroidea. Pueden encontrarse desde el istmo hacia la garganta, o más frecuentemente en una zona triangular con base en el maxilar inferior y vértice en el arco de la aorta. Se consideran fragmentos de la glándula tiroidea principal separados en periodos precoces del desarrollo.

PARATIROIDES

Normalmente el hombre tiene 4 glándulas paratiroides, dos superiores y dos inferiores; se encuentran en la cara posterior de los lóbulos tiroideos, de los cuales se distinguen por su color más pálido. Tienen en general forma esferoidal con un diámetro que varía de 1-3 a los 12 Mm. Algunas veces su número varía, pueden disminuir reduciéndose a una sola, o bien aumentar hasta ocho. Raramente se localizan en otras zonas como el interior de la glándula tiroides o excepcionalmente en el timo.

Hormonas de las paratiroides:

Paratormona: esta hormona regula el equilibrio del calcio del organismo. Un déficit de paratormona conduce a un descenso de calcio en la tasa hemática, con un aumento de fósforo, y en consecuencia de ello hay una hiperexcitabilidad nerviosa. En caso de hiperfunción de las glándulas, el calcio se adquiere de los huesos.

QUINTO CHAKRA - POSIBILIDADES DE ACTIVACIÓN Y PURIFICACIÓN

Experiencia natural

El azul claro y transparente de un cielo despejado evoca una resonancia en tu Chakra del cuello. Para acogerlo íntegramente en ti, lo mejor es que te tumbes relajado al aire libre y que abras tu ser interior a la amplitud infinita de la bóveda celeste. Notarás cómo tu espíritu se abre y se hace transparente y cómo se disuelve paulatinamente cualquier estrechez o rigidez en tu Chakra del cuello y en su ámbito de irradiación. Estarás interiormente dispuesto para recibir los «mensajes celestiales».

El reflejo del cielo azul en un curso de agua cristalina tiene además el efecto de ampliar y liberar tus sentimientos. El ligero murmullo de las olas porta los mensajes de tus emociones y sensaciones ocultas hasta tu consciente. Déjate penetrar completamente por la energía vibratoria del cielo y del agua, y espíritu y sentimientos se unirán en una fuerza complementaria.

Terapia por el sonido

- Forma musical: Música y canto ricos en tonos superiores, así como danzas sagradas y meditativas acompañadas del canto, actuarán con un efecto enormemente vivificador sobre el Chakra del cuello. Para armonizar y relajar el quinto Chakra la música más eficaz es la «Nueva Era» con efectos acústicos. Aporta liberación y amplitud y abre el oído interior.

- Vocal: La vocal «e» activa el Chakra del cuello. Se entona en la clave de sol de la escala. Si con la voz vas pasando lentamente de una «a» a una «i», en un momento determinado surgirá el sonido «e». Al igual que el cuello representa un canal de unión entre la cabeza y el resto de cuerpo, la «e» del Chakra del cuello une el corazón y el entendimiento, «a. e «i», y canaliza sus fuerzas hacia el exterior. Al cantar la «e», observarás que este sonido exige la máxima presión de la voz. Fortalece la energía de la ex«presión en tu quinto Chakra.

Mantra: HAM

Cromoterapia

Al Chakra del cuello se asigna un azul claro y transparente. Este color propicia tranquilidad y amplitud y te abre para la inspiración espiritual.

Gemoterapia

- Aguamarina: El color azul luminoso de la aguamarina es como el mar en el que se refleja un cielo despejado. La aguamarina ayuda al alma a convertirse en un espejo para la infinita amplitud del espíritu. Favorece la comunicación con el yo más interior y aporta luz y transparencia a los Ancones más ocultos del alma.

Sus vibraciones aportan al alma pureza, libertad y amplitud, con lo que aquella puede abrirse a una clarividencia visionaria y a un entendimiento intuitivo, y también ayuda a expresar libre y creativamente este saber. Bajo la influencia de la aguamarina, el alma puede convertirse en un canal para el amor desinteresado y la fuerza curativa.

- Turquesa: La turquesa, en cuyo color se aúnan el azul del cielo y el verde de la tierra, conjuga los ideales elevados del espíritu con la fuerza original de nuestro planeta. Ayuda a expresar ideas y conocimientos intelectuales y a integrarlos en la vida sobre la Tierra. Además, atrae energías positivas y protege al cuerpo y al alma de los influjos negativos.

- Calcedonia: La calcedonia blanca y azul tiene un efecto positivo sobre la glándula tiroides. Posee una influencia sedante y equilibradora sobre el estado de ánimo, reduce la irritabilidad y la hipersensibilidad. Gracias a su

influencia sedante, abre el acceso a la inspiración interior y propicia la automanifestación por medio del lenguaje y la escritura.

Aromaterapia

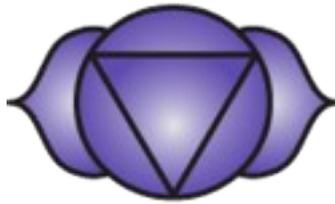
- Salvia: El aroma fresco y áspero de la salvia envía vibraciones curativas al «ámbito donde mora el lenguaje». Disuelve las contracciones convulsivas del Chakra del cuello, de forma que nuestras palabras se expresan armónicamente y con vigor, y pueden transmitir de la forma más eficaz posible la intención de nuestra alma.

- Eucalipto: El aroma refrescante del eucalipto lleva la transparencia y la amplitud al ámbito del quinto Chakra. Sus vibraciones nos abren para la inspiración interior y nos dotan para la automanifestación, la originalidad y la creatividad.

Forma de yoga que actúa primariamente sobre el quinto Chakra

- Yoga mántrico: Los mantras son sílabas meditativas que reflejan en su forma de vibración específica determinados aspectos de lo divino. En el yoga mántrico los mantras se repiten mentalmente de forma ininterrumpida, se recitan en alto o se cantan. Al hacerlo, la vibración del mantra va transformando paulatinamente el pensamiento y el sentimiento del practicante y entra en resonancia con la potencia cósmica y divina que se manifiesta en el mantra.

Una excepción la constituye la meditación trascendental. En esta forma de meditación se enseña una técnica, con cuya ayuda el mantra va experimentándose en planos de consciencia cada vez menos materiales y más sutiles, hasta que el meditante supera incluso el aspecto más sutil del mantra, trasciende y alcanza la vivencia del ser puro. Este proceso se consume varias veces durante cada meditación.



El **agñá Chakra** se relaciona con la **glándula pineal**. Agñá es el Chakra del tiempo, la percepción y luz. Simbolizado por un loto con dos pétalos.

SEXTO CHAKRA - CARACTERÍSTICAS GENERALES

Chakra Ajna, Chakra frontal o tercer ojo, ojo de la sabiduría, también llamado ojo interior o Chakra de las órdenes.

El sexto Chakra se encuentra situado un dedo por encima de la base de la nariz, en el centro de la frente. Se abre hacia delante.

Sentido de giro en el hombre: hacia la izquierda.

Sentido de giro en la mujer: hacia la derecha.

Color	Añil, también amarillo y violeta.
Función sensorial	Todos los sentidos, también en forma de percepción extrasensorial.
Símbolo	Loto de 96 pétalos (dos veces 48 pétalos).
Palabras clave	Intuición, ser, vastedad, infinito.
Principio básico	Conocimiento del ser.
Correspondencias corporales	Rostro; ojos, oídos, nariz, senos paranasales, cerebelo, sistema nervioso central.
Correspondencias astrológicas	Mercurio: Conocimiento intelectual, pensamiento racional. Sagitario/Júpiter: Pensamiento holístico, conocimiento de las relaciones interiores. Acuario/Urano: Pensamiento de inspiración divina, intuición superior, conocimiento súbito. Piscis/Neptuno: Capacidad de imaginación, intuición, acceso (mediante la entrega) a las verdades interiores.

Cuando pasamos del quinto al sexto Chakra estamos más allá de los elementos naturales. Hemos atravesado todas las transformaciones de nuestra experiencia ordinaria que están codificadas por la tierra, el agua, el fuego, el aire y el éter. No hay ningún elemento vinculado a la Tierra asociado a los chakras superiores.

El sexto Chakra está situado en el entrecejo. Se asocia con la glándula pituitaria y se representa con sólo dos pétalos. Ajna significa «mando» (comandar, dominar, conocer, obtener maestría sobre algo).

Éste es el Chakra del dominio. Aquí es donde alcanzas la integración de la personalidad por encima del dualismo de la psicología humana. Desde aquí desarrollas el sentido de la intuición para saber en qué dirección deseas ir. Es aquí donde se juntan los principales canales de energía ida, pingala y shushumna, donde los tres ríos de tu energía interna se integran en uno.

Es el Chakra asociado con el tercer ojo, con el cual ves más que con dos ojos. Los dos ojos te dan dimensión en el mundo normal; el tercer ojo te da la visión, la profundidad y la dimensión de los mundos sutiles. Su función es ver lo invisible y conocer lo desconocido. Es el centro de la intuición y de nuestra conexión directa con la fuente infinita de sabiduría. Es diferente del poder psíquico que usa energía del tercer Chakra y trabaja de él, y por ende, puede ser subjetivo en su apreciación.

La apertura del sexto Chakra proviene de la maestría obtenida sobre el flujo de la mente. Casi siempre se representa como algo luminoso: una luz interna, sutil, no como la luz exterior del tercer Chakra. Quienes llegan a abrir este canal y tienen una visión mística, dicen que Dios es como un billón o un trillón de soles en explosión.

En este Chakra adquieres también la maestría sobre la dualidad de la mente. Los dos pétalos representan los pros y los contra de cada pensamiento. Cada vez que el intelecto dice «sí», automáticamente implica «no». Cada vez que te da luz, te da también oscuridad. Obtener dominio sobre el sexto Chakra implica no dejarse confundir por las polaridades de la vida, saber leer entre las polaridades, saber leer entre líneas.

También la glándula pituitaria asociada con este Chakra tiene dos partes, la pituitaria anterior y la posterior. Cada parte de esta glándula surge de un área diferente en el embrión. Sus tejidos tienen origen diferente y sin embargo están asociados. La dualidad, la polaridad y la dinámica constante representada por los dos pétalos del Chakra se refleja en las estructuras físicas asociadas con él.

Cuando cantamos Ong, el sonido nasal "ng" estimula la cavidad del cráneo, donde descansa la pituitaria. Cuando el sonido vibra adecuadamente, la activa y desencadena una serie de actividades que la relacionan con la otra glándula maestra, la pineal. Este sonido nasal también lo emitimos cuando pronunciamos Sa Ta Na Ma.

SEXTO CHAKRA - MISIÓN Y FUNCIONAMIENTO

El Chakra de la Frente está asociado a las partes de la conciencia relacionadas con la visión espiritual y el hogar del Espíritu, el Ser Interior. Este nivel de conciencia está asociada a la parte de nuestra conciencia que dirige nuestras acciones y nuestra vida. Desde este nivel somos conscientes de las motivaciones que se esconden tras nuestras acciones. Podemos ver nuestro escenario exterior desde un punto de vista interior.

A través del sexto Chakra se consuma la percepción consciente del ser. En él se asienta la fuerza psíquica superior, la capacidad intelectual de diferenciación, la capacidad del recuerdo y de la voluntad; y a nivel físico es la central de mandos suprema del sistema nervioso central.

Su auténtico color es el añil claro, pero también pueden detectarse matices amarillos y violetas. Estos colores indican sus distintas formas de funcionamiento en diferentes planos de conciencia. El pensamiento racional

o intelectual puede hacer surgir aquí una radiación amarilla. Un azul oscuro transparente apunta a la intuición y a procesos de conocimiento integrales. La percepción extrasensorial se muestra en un matiz violeta.

Cualquier realización en nuestra vida presupone pensamientos e ideas que pueden ser alimentados por patrones emocionales inconscientes, pero también por el conocimiento de la realidad. A través del tercer ojo estamos unidos con el proceso de manifestación mediante la fuerza del pensamiento. Todo saber que se manifiesta en la creación existe en forma pura y no manifestada, de forma similar a como en una semilla en estado latente están contenidas ya todas las informaciones de las que surgirá la planta. La física cuántica llama a este ámbito el campo unificado o el ámbito de la menor excitación de la materia.

El proceso de creación comienza cuando el ser latente en sí mismo toma conciencia de su propia existencia. Entonces surge una primera relación sujeto-objeto, y con ello la primera dualidad. El ser amorfo adopta un primer patrón de vibraciones manifiesto.

Basándose en esta protovibración surgen continuamente mediante posteriores procesos de concienciación, nuevos patrones de vibración diferenciados.

En nosotros, los hombres, están contenidos todos los planos de la creación, desde el ser puro hasta la materia compacta, y vienen representados por los diferentes planos de vibración de los chakras. Así, el proceso de manifestación se consuma en nosotros y a través nuestro.

Como el tercer ojo sirve de asiento a todos los procesos de concienciación, aquí obtenemos la facultad de la manifestación hasta la materialización y desmaterialización de la materia. Podemos crear nuevas realidades en el plano psíquico y disolver viejas realidades.

Sin embargo, en general, este proceso no se produce de forma automática y sin una actuación consciente. La mayoría de los pensamientos que determinan nuestra vida son controlados por nuestros patrones emocionales no liberados, y programados por juicios y prejuicios tanto propios como ajenos. De esta forma, con frecuencia nuestro espíritu no es quien domina, sino el servidor de nuestros pensamientos cargados de emociones, que pueden dominarnos parcialmente.

Pero también estos pensamientos se realizan en nuestra vida, puesto que lo que percibimos y vivimos fuera es siempre y en último término una manifestación de nuestra realidad subjetiva.

Con el desarrollo de nuestra conciencia y la creciente apertura del tercer ojo siempre podemos dirigir conscientemente este proceso. Nuestra fuerza de imaginación genera entonces la energía para cumplir una idea o un deseo. Junto con un Chakra cordial abierto, ahora también podemos emitir energías curativas y efectuar curaciones a distancia.

Al mismo tiempo recibimos acceso a todos los planos de la creación que se encuentran detrás de la realidad física. El conocimiento de los mismos nos llega en forma de intuición, mediante la visión clarividente o mediante la clarividencia auditiva o táctil. Lo que anteriormente tal vez sólo barruntáramos vagamente se convierte ahora en una nítida percepción.

Funcionamiento armónico

En nuestra época hay muy pocas personas cuyo tercer ojo esté completamente abierto, puesto que su desarrollo lleva siempre emparejado un desarrollo de la conciencia avanzado. Pero aquí sí se produce de forma claramente más marcada que en los chakras descritos anteriormente el fenómeno de que el sexto Chakra funciona armónicamente aun cuando no

esté completamente desarrollado. Esto se muestra en un entendimiento despierto y en las habilidades intelectuales. Una investigación científica llevada a cabo desde un punto de vista holístico también puede ser un signo de un tercer ojo parcialmente abierto y que funciona armónicamente, al igual que los conocimientos de las verdades filosóficas profundas.

Probablemente poseerás también una facultad bien desarrollada de visualización y captarás intuitivamente muchas relaciones. Tu espíritu está concentrado y simultáneamente abierto para las verdades místicas. Te das cada vez más cuenta de que las manifestaciones exteriores de las cosas son sólo un símil, un símbolo en el que un principio espiritual se manifiesta en el plano material. Tu pensamiento será llevado por el idealismo y la fantasía. Tal vez también observes de cuando en cuando que tus pensamientos e ideas se cumplen espontáneamente.

Cuanto más se desarrolle tu tercer ojo, tanto más descansará tu pensamiento sobre un conocimiento directo e interior de la realidad. Cada vez hay más personas en las que comienzan a desarrollarse facultades parciales del sexto Chakra, como la clarividencia o la clarividencia táctil en determinados planos existenciales; otros reciben temporalmente intuiciones de otras dimensiones de la realidad: por ejemplo, en la meditación o en el sueño.

Describir toda la panoplia de facultades y de capacidades perceptivas que proporciona un tercer ojo abierto no nos resulta posible. Llenaría muchos tomos y tendríamos que apoyarnos ampliamente en datos facilitados por otras personas. Sin embargo, quisiéramos darte una idea general de conjunto sobre lo que te espera con un sexto Chakra plenamente desarrollado.

Primeramente percibirás el mundo de una forma nueva. Los límites de tu comprensión racional habrán sido ampliamente superados. Tu pensamiento es holográfico, e integrarás espontáneamente en el proceso de conocimiento todas las informaciones que llegan a ti de los diferentes ámbitos de la creación.

El mundo material se te habrá hecho transparente. Es un espejo para el baile de energías que se ejecuta en los planos más sutiles de la creación, al igual que tu conciencia es un espejo en el que se conoce el ser divino. Tu percepción extrasensorial es tan transparente que podrás percibir directamente las fuerzas que actúan detrás de la superficie de las apariencias exteriores, y estarás en situación de controlar estas energías conscientemente y hacer surgir formas propias de manifestación de estas fuerzas. Pero al hacerlo estarás sujeto a determinadas leyes regulares, cuyo marco no podrás sobrepasar, de forma que se conserve un orden natural.

Tu intuición y tu visión interior te abren el camino hacia todos los planos más sutiles de la realidad. Sabes que entre el plano de la creación material y el ser puro existen infinitos mundos habitados por las esencias más diversas. Ante tu ojo interior se desarrollará un plural drama de la creación, que parecerá no tener fin en sus formas y planos de la realidad siempre nuevos. Un profundo temor te llenará al contemplar la grandeza de este drama divino.

Funcionamiento inarmónico

La repercusión más frecuente de un funcionamiento inarmónico es en este caso la «pesadez de cabeza». Eres una persona que vive casi exclusivamente a través del intelecto y de la razón. Al intentar regular todo mediante el entendimiento sólo das validez a las verdades que te transmite tu pensamiento racional. Tus capacidades intelectuales están posiblemente

muy marcadas y posees el don del análisis sagaz, pero te falta la visión holística y la capacidad de integración en una gran relación cósmica.

Así se llega fácilmente a una preponderancia intelectual. Solo das validez a cuanto es captable con el entendimiento y verificable y probable con los métodos científicos. Rechazas el conocimiento espiritual por acientífico e irrealista.

También el intento de influir sobre las personas o las cosas con la fuerza del pensamiento para demostrar el propio poder o para satisfacer las necesidades personales cae de lleno en el ámbito de un funcionamiento inarmónico del tercer ojo. En general, suele estar alterado simultáneamente el Chakra del plexo solar, y el Chakra cordial y el coronal estarán poco desarrollados. Cuando, a pesar de algunos bloqueos, el tercer ojo está relativamente bastante abierto, estos intentos también pueden surtir efecto, pero no están en consonancia con el flujo natural de la vida. Se instala una sensación de aislamiento, y a la larga no se alcanza la satisfacción a que se aspira.

Otra repercusión de las energías mal dirigidas en el sexto Chakra aparece cuando el Chakra radical (y con él la «toma de tierra») está alterado, y cuando existen otros chakras cuyo funcionamiento armónico está bloqueado. Entonces puede suceder que, aun cuando tengas acceso a los niveles más sutiles de la percepción, no reconozcas en su verdadera significación las imágenes e informaciones recibidas. Éstas se mezclan con tus propias ideas y fantasías, que provienen de tus patrones emocionales no procesados. Estas imágenes marcadas subjetivamente pueden ser tan dominantes que tú las contemples como la única existencia, las proyectes al mundo exterior y pierdas la referencia de la realidad.

Hipofunción

Cuando el flujo de energías en el sexto Chakra está bastante obstruido, para ti la única realidad es el mundo exterior visible. Tu vida estará determinada por deseos materiales, necesidades corporales y emociones no reflexivas. Las disputas intelectuales las encontrarás estresantes e inútiles. Rechazas las verdades espirituales, puesto que para ti se basan en imaginaciones o en ensoñaciones insensatas que no representan una referencia práctica. Tu pensamiento se orienta fundamentalmente hacia las opiniones predominantes.

En situaciones que te exigen mucho pierdes fácilmente la cabeza. Posiblemente, también eres muy olvidadizo. Las alteraciones de la visión, que a menudo acompañan a una hipofunción del sexto Chakra, son una llamada de atención para mirar más hacia el interior y para conocer también aquellos ámbitos que se hallan detrás de la superficie visible.

En caso extremo, tus pensamientos pueden ser poco claros y confusos y estar totalmente determinados por tus patrones emocionales no liberados.

SEXTO FRONTAL (centro de la frente): Capacidad para visualizar y entender conceptos mentales.

El centro de la frente está relacionado con la capacidad de visualizar y entender conceptos mentales. Esto incluye los conceptos del mundo y del universo de la persona, o la forma en que considera al mundo y las probables respuestas que éste le dará.

SEXTO FRONTAL ABIERTO

Claro entendimiento y alta capacidad para visualizar y entender conceptos mentales. Capacidad creativa.

SEXTO FRONTAL CERRADO

Si este centro gira en sentido contrario a las agujas del reloj, uno tiene conceptos mentales confusos o imágenes sobre la realidad que no son ciertas y sí por lo general, negativas. La persona proyecta esas imágenes hacia el mundo para crear el suyo propio. Si este centro se encuentra atascado o es débil, las ideas creativas quedarán bloqueadas simplemente porque la cantidad de energía que fluye a través de él es reducida. Para abrir este centro es necesario purificar o clasificar nuestras imágenes de creencias negativas. En el proceso terapéutico hay que sacar a la luz la imagen y hacer que se manifieste en la vida de la persona, para que la persona entienda y vea la imagen claramente como lo que es y pueda reemplazarla.

*SEXTO POSTERIOR (ejecutivo mental): **Voluntad para desarrollar las ideas de forma práctica.***

Está asociado con la puesta en marcha de las ideas creativas formuladas en el centro de la frente.

SEXTO POSTERIOR ABIERTO

Si el centro de voluntad ejecutiva está abierto, a las ideas de uno sigue la acción apropiada para hacer que se materialicen en el mundo físico.

SEXTO POSTERIOR CERRADO

La voluntad ejecutiva está cerrada, las ideas no tienen salida en el plano material, se convierten en frustración y la persona lo pasa mal.

RELACIÓN ENTRE LAS DOS FASCETAS DEL SEXTO CHAKRA

Sexto frontal abierto y sexto posterior cerrado

Especialmente frustrante es tener el centro frontal abierto y el posterior cerrado. La persona tiene muchas ideas creativas, pero no parece que le den resultado en ningún caso. Por lo general se plantea alguna excusa que culpa del problema al mundo exterior. Normalmente lo único que necesita esta persona es ser instruida sobre la manera de llevar a cabo, paso a paso, lo que desea realizar. Al efectuar ese trabajo progresivo, surgirán muchos pensamientos del tipo: "No puedo soportar una espera tan larga"; "No quiero afrontar la responsabilidad de que suceda esto"; "No quiero comprobar esta idea en la realidad física", "No acepto este proceso de creación tan largo, sólo quiero que suceda sin esforzarme demasiado", "Yo pongo las ideas y tú haz el trabajo". Lo más probable es que la persona careciera de formación previa sobre la forma de dar pasos sencillos en el mundo físico para lograr la finalidad que se había propuesto. También se resiste, seguramente, a estar en la realidad física y situarse en el papel de aprendiz.

Sexto frontal cerrado y sexto posterior abierto

Si el centro delantero está bloqueado y es fuerte en sentido contrario a las manecillas del reloj, la persona tiene capacidad para generar ideas negativas fuertes. Si se combina con un centro ejecutivo enérgico situado en la parte posterior de la cabeza, puede causar estragos en la vida de la

persona. Si el centro posterior esta abierto, mientras el centro de las ideas gira en sentido contrario, la situación es altamente molesta. Aunque los conceptos básicos de la persona no se correspondan con la realidad, pese a todo procederá a desarrollar esos conceptos distorsionados con cierto nivel de éxito. Por ejemplo, si la persona piensa que "el mundo es un infierno en el que cada quien actúa según su propio interés, por lo que basta con tomar lo que uno desee", y tiene capacidad para hacerlo porque sabe como desenvolverse debido a que su voluntad ejecutiva funciona, puede que se comporte como un criminal. En esta caso es posible que también tenga bloqueado el centro del corazón. Hasta cierto punto, su realidad le mostrará la validez de su idea y tendrá éxito, en cierta medida, hasta que le atrapen. También con este tipo de configuración es posible intentar realizar algo que simplemente es imposible de realizar en el mundo físico, o puede ser el vehículo de las ideas de otra persona, cualesquiera que sean.

FUNCIONES DE LA GLÁNDULA PITUITARIA (también llamada hipófisis)

Órgano de forma variable, cilíndrico u ovoidal, de color gris rojizo, de 0,5-1 g de peso, mide aproximadamente 12 Mm en sentido transversal, 8 Mm en sentido anteroposterior y aproximadamente 6 Mm de altura. La hipófisis está constituida por dos partes completamente distintas en estructura y función: la adenohipófisis y la neurohipófisis.

Como órgano endocrino central, ocupa una posición de primer orden al regular el equilibrio hormonal del organismo, ya que no sólo elabora hormonas que actúan directamente (hormonas de crecimiento) sino hormonas que vigilan la actividad hormonal de las otras glándulas endocrinas. Su actividad es a su vez influida por sustancias RF (*releasing factors*) elaboradas por el **hipotálamo** y por las hormonas de otras glándulas elaboradas bajo su influjo (mecanismo de *feed-back*).

Hormonas de la adenohipófisis:

STH: hormona del crecimiento además de factor diabético.

TSH: hormona que estimula la producción de hormonas por parte de la tiroides.

FSH: hormona que estimula las glándulas sexuales.

LH: hormona que provoca la ovulación y prepara la formación del cuerpo lúteo.

LTH: hormona responsable del mantenimiento del cuerpo luteo y la producción de leche por parte de la glándula mamaria.

MSH: hormona que estimula los melanóforos, células de la piel dedicadas a la formación de pigmento.

Hormonas almacenadas y distribuidas por la neurohipófisis (elaboradas en el **hipotálamo**):

ADH: hormona de acción antidiurética y que provoca un aumento en la presión arterial.

Oxitocina: hormona que estimula la contracción muscular uterina y la expulsión de la leche por parte de la glándula mamaria tras el parto.

RF: factores liberadores que regulan la producción hormonal de la hipófisis.

SEXTO CHAKRA - POSIBILIDADES DE ACTIVACIÓN Y PURIFICACIÓN

Experiencia natural

El tercer ojo se estimula con la contemplación de un cielo nocturno profundamente azul y plagado de estrellas. Esta experiencia natural abre el espíritu a la inmensidad y a la infinita hondura de la creación manifestada con sus inconmensurablemente variadas formas de manifestación, y permite vislumbrar las fuerzas sutiles, las estructuras y leyes regulares que ejecutan los cuerpos celestes en su danza cósmica por la inmensidad del espacio, y que también son eficaces tras las manifestaciones aparentes de nuestra vida sobre la Tierra.

Terapia por el sonido

- Forma musical: Todos los sonidos que tranquilizan tu espíritu y lo abren, y que evocan imágenes y sensaciones de amplitud cósmica, son adecuados para activar y armonizar el Chakra frontal. Donde más fácilmente encontrarás las piezas adecuadas es en la música «Nueva Era». Pero también algunas músicas clásicas de Oriente y Occidente, en particular de Bach, pueden tener el mismo efecto.

- Vocal: El Chakra radical se activa mediante la vocal «i». Se canta en la clave de «la» de la escala. La «i» desencadena un movimiento dirigido hacia arriba. Representa la fuerza de la inspiración, que siempre te lleva a nuevos movimientos.

Mantra: KSHAM

Cromoterapia

Un añil transparente repercute sobre el sexto Chakra abriéndolo y clarificándolo. Da al espíritu tranquilidad interior, transparencia y profundidad. Además, potencia y cura los sentidos y los abre para planos más sutiles de la percepción.

Gemoterapia

- Lapislázuli: En el color profundamente azul del Lapislázuli se insertan, al igual que las estrellas sobre un cielo nocturno, inclusiones doradas de pirita. Transmite al alma una vivencia de seguridad en el cosmos y la abre para la vida infinita en el universo. Guía el espíritu hacia el interior, potencia su fuerza y le ayuda al conocimiento de relaciones jerárquicamente superiores. Al fomentar la intuición y la visión interior, permite reconocer el sentido oculto y las fuerzas que actúan detrás de las cosas; además, transmite una profunda alegría sobre los milagros de la vida y del universo.

- Zafiro añil: Un zafiro claro y transparente abre el espíritu para el saber cósmico y las verdades eternas. Sus vibraciones provocan una depuración, transformación y renovación del alma y del espíritu. Constituye un puente entre lo finito y lo infinito, y hace que la conciencia fluya junto con el río del amor y el conocimiento divinos. También da transparencia al alma que busca en la vía espiritual.

- Sodalita: La Sodalita de color azul oscuro clarifica el entendimiento y lo faculta para los pensamientos profundos. Su serena radiación aporta serenidad y fortalece los nervios. La sodalita también contribuye a disolver patrones de pensamiento viejos. Transmite la confianza y la fuerza para defender el propio punto de vista y para transmitir ideas y conocimientos en la vida cotidiana.

Aromaterapia

- Menta: El aroma refrescante de la menta disuelve bloqueos en el ámbito del tercer ojo y contribuye a disolver estructuras mentales viejas y

restrictivas. Obsequia a nuestro espíritu con la claridad y la vivacidad y promueve la fuerza de concentración.

- Jazmín: Por el aroma sutil y aflorado del jazmín, nuestro espíritu se abre a imágenes y visiones que llevan en sí los mensajes de verdades más profundas. Sus vibraciones refinan la percepción y unen las energías del tercer ojo con las del Chakra cordial.

Formas de yoga que actúan primariamente sobre el sexto Chakra

- Yoga jnana: El yoga jnana es la vía del conocimiento de la capacidad del discernimiento intelectual entre lo real y lo irreal, lo eterno y lo perecedero. El yogui jnana sabe que sólo hay una realidad inmutable, imperecedera y eterna: Dios. En su meditación se orienta únicamente con ayuda de su poder de discernimiento hacia lo absoluto sin atributos, al aspecto no manifestado de Dios, hasta que su espíritu se funde con ello.

- Yoga yantra: Los yantras son representaciones figurativas compuestas por figuras geométricas que simbolizan el ser divino y sus potencias y aspectos. Sirven como medio auxiliar para las visualizaciones. El meditante ahonda en los aspectos representados de la divinidad y los patentiza en su contemplación interior.



El **sajasra-ara** es el chakrá del sentido, el chakrá maestro que controla a los demás. Simbolizado por un loto con mil pétalos, se localiza —completamente invisible— encima de la cabeza, fuera del cuerpo.

SÉPTIMO CHAKRA - CARACTERÍSTICAS GENERALES

Chakra Sahasrara, chakra coronal, también denominado centro de la coronilla, flor de loto de mil pétalos o la Décima Puerta.

El séptimo chakra se encuentra situado en el punto supremo, encima de nuestra cabeza y en el centro. Se abre hacia arriba.

Sentido de giro en el hombre: hacia la derecha.

Sentido de giro en la mujer: hacia la izquierda.

Color	Violeta, también blanco y oro.
Símbolo	Flor de loto de mil pétalos.
Palabras clave	Intuición, ser, vastedad, infinito.
Principio básico	Ser puro
Correspondencias corporales	Cerebro.
Correspondencias astrológicas	Capricornio/Saturno: Intuición, concentración en lo esencial, penetración de la materia con luz divina. Piscis/Neptuno: Disolución de los límites, entrega, unificación.

Así como el sexto chakra está asociado con la luz sutil, el séptimo chakra está asociado con el sonido cósmico. Ahí, cuando se despierta la percepción, es como si escucharas el ruido ensordecedor de miles de truenos estallando simultáneamente. Los videntes antiguos intentaron captar ese sonido en el gong. Si escuchas el gong con toda atención, todos tus nervios se estiran hasta su límite. La percepción del cuerpo y la imagen del cuerpo se disuelven en un flujo de sinestesia, un complejo de sensaciones provenientes de varios sentidos a la vez. Ante esa presión, tienes la opción de soltarte y entregarte a la experiencia o contraerte y salir de ella.

La apertura del séptimo chakra tiene una condición clave: la humildad, la entrega, la capacidad de postrarse ante el Infinito. Por esto, en muchas tradiciones, las personas suelen inclinarse o postrarse ante la divinidad. El tope de la cabeza se inclina hacia la tierra y, al hacer este movimiento, la atención, la sangre, la circulación y el prana se concentran en el séptimo chakra y la persona se siente abierta y fortalecida.

Cuando alguien no abre adecuadamente el séptimo chakra, la función psíquica que puede haber surgido ya de su tercer o sexto chakra, podría causarle problemas. Sin humildad, disponer de información desconocida puede dar como resultado un ego espiritual. Ésta es una de las razones por las que Yogui Bhajan suele decir: "Que Dios me proteja de los psíquicos. Ellos contaminan y diluyen mi fe", refiriéndose al mal uso del nivel más alto que podemos alcanzar para percibir y funcionar por medio de la intuición, con todos los chakras abiertos.

Cuando alcanzas ese estado, fluyes espontáneamente y con certeza en tu ritmo con el universo. Muchas personas se detienen antes de alcanzar ese estado, se sienten satisfechas con sus poderes psíquicos, que son una gran tentación de poder personal. Por ello muchas tradiciones advierten que no es recomendable buscar el poder por el poder mismo. Se podría completar esa frase con la siguiente: "Puedes estar tan loco en el reino astral como lo estás en la tierra, la diferencia es que entonces tendrás más planos para actuar tu locura".

Algunas personas que, en la medida en que su sexto chakra se va abriendo, perciben a los espíritus, asumen que toda la información que reciben de los planos sutiles es verdadera. Esto no es así. El hecho de que una persona haya muerto no significa que haya logrado superar su ego. Así que toda la información y la fuerza que recibes en ti cuando se fortalecen tus chakras inferiores y se va abriendo tu sexto chakra, también debe ser integrada en armonía y sintonía con el Todo. Esto se logra cuando funcionan armoniosamente y en combinación el cuarto y el séptimo chakras.

SÉPTIMO CHAKRA - MISIÓN Y FUNCIONAMIENTO

El Chakra de la Coronilla está asociado a las partes de la conciencia relacionadas con la unidad o la separación y, del mismo modo que el Chakra Raíz muestra nuestra conexión con la Madre Tierra, este chakra muestra nuestra conexión con el cosmos.

Se relaciona con nuestra conexión con nuestro padre biológico. Después se transforma en un modelo para nuestra relación con la autoridad, y llega a ser el modelo de nuestra relación con Dios, para los creyentes.

Cuando hay un sentimiento de separación de nuestro padre biológico, la persona cierra este chakra y el efecto que causa en la conciencia es un sentido de aislamiento y soledad, como si estuviéramos en el interior de una ostra, y tuviéramos dificultad para ponernos en contacto con la gente que está en el exterior.

El chakra coronal es donde se asienta la perfección suprema del hombre. En algunos escritos legados por la tradición se representa en vilo sobre la cabeza del hombre. Brilla con todos los colores del arco iris, pero el color predominante es el violeta. La flor exterior del chakra consta de 960 pétalos. En su interior se encuentra una segunda flor de 12 pétalos, que irradia luz blanca entreverada de rayos dorados.

De forma similar a como la luz incolora reúne todos los colores del espectro, en el chakra supremo se reúnen todas las energías de los centros inferiores. El chakra coronal es la fuente y el punto de partida para la manifestación de todas las restantes energías de los chakras. Aquí estamos unidos con el ser divino sin atributos y amorfo, que contiene en sí todas las formas y atributos no manifestados.

Es el lugar en que nos encontramos como en casa: desde aquí partió nuestro viaje hacia la vida, y aquí regresamos al final de nuestra evolución. Aquí vivimos y nos experimentamos a nosotros en Dios, nos hemos hecho

uno con el origen divino del que procedemos. Nuestro campo energético personal está fundido con el campo energético universal.

Todo cuanto captamos, primero intelectualmente y después intuitivamente, adquiere ahora una comprensión completa. El conocimiento que obtenemos a través del chakra coronal va más allá aún del que nos proporciona el tercer ojo, puesto que ya no estamos separados del objeto de la percepción. Vivimos las diferentes manifestaciones de la creación, entre las que también se encuentra nuestro cuerpo, como un juego de la consciencia divina con la que nos hemos unificado.

La vía para el desarrollo del chakra supremo está indicada someramente por la radiación violeta. El violeta es el color de la meditación y de la entrega. Mientras que en la activación de los seis centros energéticos inferiores podíamos influir de forma concreta, aquí sólo podemos abrirnos y convertirnos en receptáculo.

Mediante el despliegue del séptimo chakra se disuelven también los últimos bloqueos limitadores de los restantes chakras, y las energías comienzan a vibrar con las frecuencias más altas de que son capaces. Cada chakra se convierte en un espejo del ser divino en su plano especial, expresando así el potencial supremo de que dispone.

Tan pronto como el chakra coronal está completamente despierto, su misión, recibir las energías cósmicas, ha concluido. Ahora es él mismo el que emite energías. Para ello el «cáliz de la flor» se abomba hacia fuera y compone una corona sobre la cabeza.

Funcionamiento armónico

En el séptimo chakra no hay bloqueos en sentido auténtico. Únicamente puede estar más o menos desarrollado.

Cuando el chakra coronal comienza a abrirse, vivirás instantes cada vez más frecuentes en los que la separación entre tu ser interior y la vida exterior se anula. Tu conciencia está completamente en calma y distendida, y en esa calma vives tu auténtica esencia como el ser puro omnipresente, en el que existen todas las cosas.

A medida que se va desplegando el chakra coronal es más frecuente la aparición de estos momentos, y cada vez se experimentan con más claridad, hasta que se convierten en una realidad permanente. Cuando tu ser esté maduro para ello, esta iluminación definitiva puede aparecer súbitamente, y no existe camino de regreso en tu evolución. Tienes la sensación de haber despertado de un largo sueño y de estar viviendo la realidad sólo ahora. En tu camino hasta allí te has convertido en un recipiente vacío, en cuyo receptáculo vacío se ha vertido el ser divino hasta ocupar su último rincón. Ahora sabes que esto es tu auténtica esencia, la única realidad permanente. Tu «yo» individual se ha convertido en el «yo» universal: En tu actuación realizas la intención del creador, y la luz que tú irradias abre el corazón de todos los seres que son sensibles a la presencia divina. Si ahora quieres saber algo, no necesitas más que dirigir tu atención a ello, puesto que todo existe en ti en el ser divino con el que te has hecho uno. Así, la creación es un juego que se consuma en la infinitud de tu propia conciencia.

Conoces que incluso la materia sólida no es otra cosa que una forma mental en la conciencia divina, y que como tal no existe en el sentido auténtico. Todo lo que has considerado real se convierte en una ilusión. Vives el vacío máximo: pero este vacío es idéntico a la plenitud máxima, puesto que es vida en su esencia pura. Y esta esencia divina de la vida es pura felicidad.

En los años en que, debido a los ciclos vitales, existe una apertura especial para las energías del chakra coronal, recibes la oportunidad de adquirir en el marco de tu anterior evolución una profundidad de conocimiento y una totalidad que hasta entonces no te parecía posible. Las meditaciones y los sentimientos de entrega a Dios pueden darte más que en ningún otro momento intuiciones de tu origen divino y provocar vivencias de la unidad. De forma que deberías aprovechar esta oportunidad para ir hacia el interior más que nunca.

Es interesante el hecho de que las fontanelas de un bebé continúen abiertas desde los primeros 9 a 24 meses de vida. En la primera época de su existencia terrenal, lo niños continúan viviendo en la conciencia de una unidad indivisa.

Repercusiones de un séptimo chakra predominantemente cerrado

La apertura y armonización de los chakras puede transmitirnos una gran plenitud de conocimiento, experiencias y capacidades. Pero sin la apertura del chakra coronal siempre tendrás la sensación de separación de la plenitud del ser, y por ello no estarás totalmente libre de la angustia. Por esta angustia, en los chakras se seguirá manteniendo un resto de bloqueos residuales. Los chakras no podrán desplegar toda la amplitud de sus posibilidades, y las energías individuales no vibrarán en perfecta consonancia con la intención del creador, y, por lo tanto, no habrá plena armonía entre ellas.

Si en los años en los que se va aproximando la evolución del chakra coronal (ver ciclos vitales) no te abres a las verdades espirituales, en esa época pueden aparecer sentimientos de inseguridad y desorientación. Deberías interpretarlo como una llamada de atención para mirar más hacia el interior. Probablemente también tomes conciencia de una cierta falta de sentido de tu vida anterior.

La angustia ante la muerte puede aparecer igualmente con más claridad en tu conciencia. Tal vez intentes suprimir estos sentimientos corrosivos refugiándote en un buen número de actividades o cargando sobre ti nueva responsabilidad, para probar que eres imprescindible. Pero ocurre con no poca frecuencia que las personas en este estadio atraen hacia sí una enfermedad que les obliga al reposo. En caso de que no prestes atención a los mensajes, probablemente en tu vida posterior te quedarás estancado en las exterioridades y en las limitaciones de tu «yo» personal.

*SÉPTIMO (Centro de corona): **Integración de la personalidad total con la vida y los aspectos espirituales de la humanidad.***

Está relacionado con la conexión de la persona con su espiritualidad y con la integración de todo su ser, físico, emocional, mental y espiritual.

SÉPTIMO ABIERTO

Es probable que la persona experimente con frecuencia su espiritualidad en forma muy personal y exclusiva. Esta espiritualidad no se define dogmáticamente, ni se expresa con palabras. Se trata más bien, de un estado de ser, un estado de trascendencia de la realidad mundana al infinito. Va más allá del mundo físico y crea en el individuo una sensación de plenitud.

SÉPTIMO CERRADO

Cuando este centro está cerrado, la persona no tiene, probablemente ese "sentimiento cósmico" y no entiende de lo que hablan otros cuando se refieren a él.

FUNCIONES DE LA GLÁNDULA PINEAL (también llamada hipófisis)

Considerada por los filósofos antiguos como la sede del alma, está frente a la glándula pituitaria. Mide aproximadamente 1 cm de longitud y 5 mm de anchura. Sus dimensiones pueden cambiar con la edad, no obstante, **a partir del séptimo año de edad esta glándula sufre una progresiva involución.**

Existen muchos datos que sugieren que **la secreción de la glándula pineal no es constante** y que los estímulos adecuados para que se produzca la secreción son los **estímulos luminosos**, proporcionando de esta forma un "reloj criculante" al organismo; se especula que por ello puede constituir una parte importante de los mecanismos que rigen las actividades cíclicas (sueño-vigilia, etc.)

Hormonas de la glándula pineal:

Melatonina: hormona capaz de aclarar la piel, ejerciendo una acción antagonista respecto a la hormona melanófora hipofisaria. Otra acción es la inhibidora del desarrollo de las gónadas.

Adrenoglomerulotropina: hormona que estimula la secreción de la aldosterona.

INTERRELACIÓN ENTRE CHAKRAS

Sexto y segundo

"La glándula pineal, que suele asociarse con el sexto chakra, es rica en un derivado de la serotonina, llamado melatonina. Este compuesto se metaboliza fácilmente en una molécula de tres anillos llamada 10-metoxiharmalano, dotada de propiedades alucinógenas, es decir, que induce visiones intreiores. La glándula pineal contiene fotoreceptores y... la luz y las experiencias visionarias desempeñan un papel importante en ese plano de la conciencia. Los estudios parecen indicar que la melatonina y la glándula pineal en general presentan efectos de inhibición sobre las glándulas femeninas y masculinas de los mamíferos. Y también se cumple la recíproca, es decir que las hormonas sexuales como la testosterona, los estrógenos y la progesterona, inhiben a su vez al secreción de melatonina. De ahí cabe deducir que la actividad sexual, por cuanto estimula dichas hormonas, podría afectar negativamente a la apertura de ese chakra del tercer ojo; inversamente, un exceso de actividad de los centros superiores tal vez perjudique eal impulso sexual. Por desgracia las investigaciones se hallan en sus primeros balbuceos y no se dispone de pruebas suficientes para aventurar ninguna conclusión definitiva."

Tercero afectando a segundo y cuarto

"Muchas veces este centro sirve como bloqueo entre el corazón y el sexo. Si estos dos están abiertos y el plexo solar bloqueado, ambos funcionarán por separado; es decir, el sexo no estará profundamente conectado con el amor y viceversa. Ambos se conectan muy bien cuando la persona es conciente de su propia existencia, firmemente enraizada en el universo físico, y de la larga línea histórica de seres humanos que han servido para crear el vehículo material que ahora posee. No debemos infravalorar en ningún caso que cada uno de nosotros es un ser profundamente físico."

SÉPTIMO CHAKRA - POSIBILIDADES DE ACTIVACIÓN Y PURIFICACIÓN

Experiencia natural

La amplitud e inmensidad, la proximidad al cielo y la liberación de los acontecimientos de tu vida personal, que puedes experimentar en la cima solitaria de una montaña elevada, son los más adecuados para favorecer una apertura de tu chakra coronal.

Terapia por el sonido

- Forma musical: La música para el chakra coronal es el silencio. En el silencio todo nuestro ser está extremadamente vigilante y receptivo para el sonido divino que resuena a través de toda la creación y que representa la fuerza del amor y de la armonía en todas sus manifestaciones. Pero cualquier música que te lleve a este silencio, que te prepare a él o te introduzca en él, es adecuada para el chakra coronal.

- Vocal: El sonido «m» abre el chakra coronal. En la India se considera también una vocal. La «m» se entona en la clave de SI de la escala. Es como un zumbido perenne, sin límites y sin estructura. Así, representa la unidad indivisa, la conciencia pura, amorfa e ilimitada, en la que están contenidas en forma latente todas las formas.

Mantra: OM

Cromoterapia

El violeta y el blanco actúan abriendo y ensanchando el chakra coronal.

El color violeta provoca una transformación del espíritu y el alma y los abre a dimensiones espirituales. Disuelve limitaciones y puede llevarte a la vivencia de la unidad cósmica.

El color blanco contiene el espectro entero con todos los matices cromáticos. Integra los diferentes planos de la vida en una totalidad jerárquicamente superior y abre el alma a la luz al conocimiento y a la curación divinos.

Gemoterapia

- Amatista: El fuego rojo de la actividad y la luz azul de la sensibilidad, del silencio y de la amplitud se unen en la amatista en una nueva fuerza. La amatista proporciona una tranquilidad llena de vida en la que se disuelven las angustias y las inarmónicas, y transmite confianza y entrega a las fuerzas del universo. Dirige el espíritu hacia la infinitud y favorece la meditación y la inspiración.

- Cristal de roca: El cristal de roca guía al hombre a una totalidad mayor que aúna en sí armónicamente la variada multiplicidad de la vida. Aporta claridad y luz al espíritu y al alma y promueve el conocimiento espiritual. Ayuda al alma a unirse con el alma universal. Además, disuelve los estancamientos y bloqueos, proporciona protección y da nueva energía.

Aromaterapia

- Olíbano: No es casual que el incienso, que se obtiene de la resina del olíbano, sea el medio clásico utilizado en las ceremonias religiosas para hacer sahumerios. Su aroma tiene un efecto sublimador sobre el espíritu y el alma y purifica la atmósfera. Permite dejar atrás lo cotidiano, profundiza la capacidad de la fe y eleva el alma a un plano donde puede convertirse en receptáculo para la luz divina.

- Loto: La flor de loto es en Oriente un símbolo de belleza y perfección espiritual. Hundiendo sus raíces en el lodo se eleva con su flor por encima de él. Igualmente, un hombre completo que vive en el mundo; sin embargo, su auténtica esencia permanece intacta y es una con Dios. La luz y la armonía irradian partiendo de él y difunden al mundo amor, alegría y conocimiento. El aroma de la flor de loto porta este mensaje intrínsecamente. Dirige al alma sensible y dispuesta por el camino hacia la unidad con Dios.