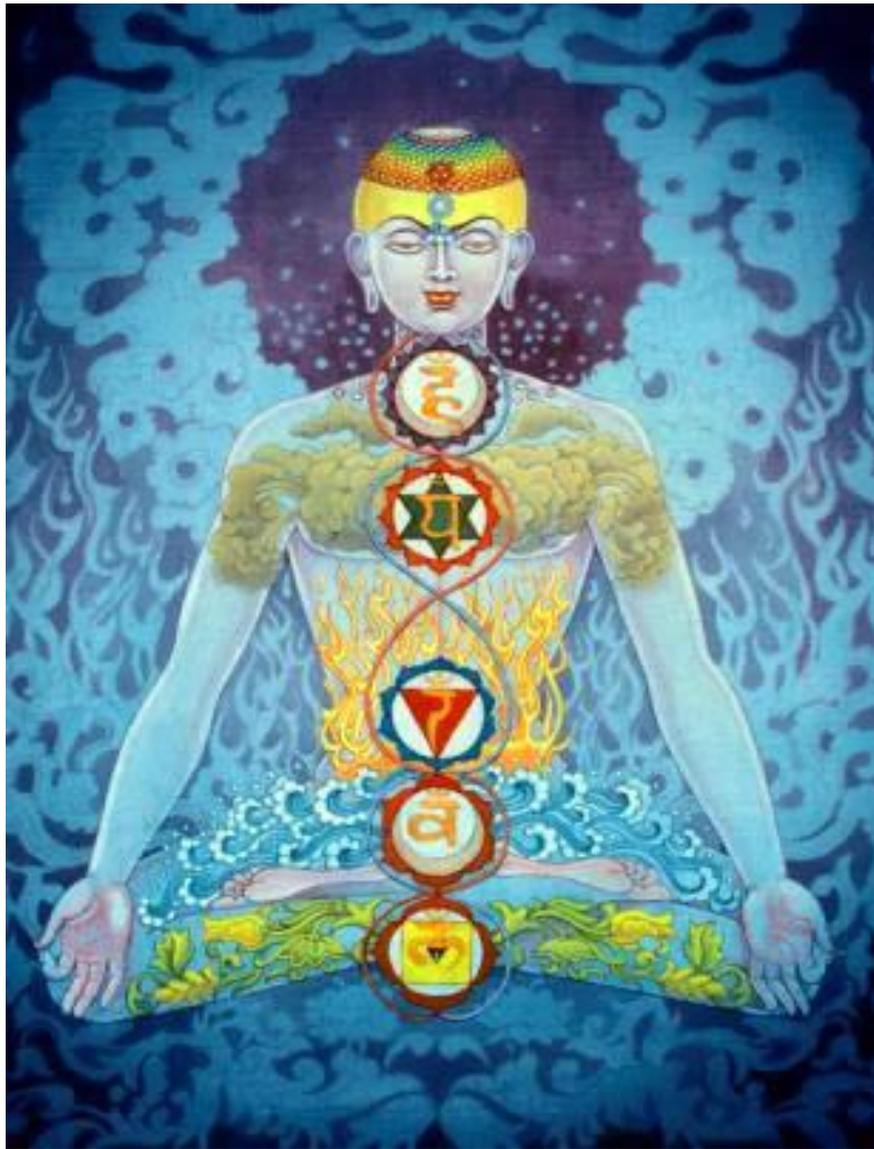


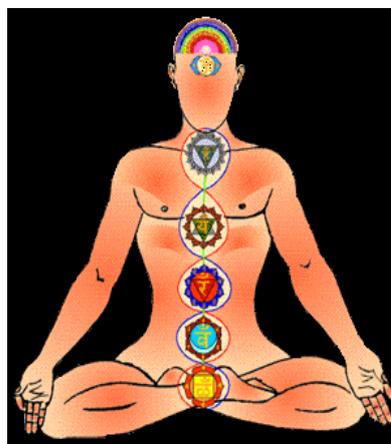
LOS CHAKRAS



En la filosofía tradicional yóguica, los chakras son los centros sutiles de fuerza que vigorizan y controlan el cuerpo físico. La palabra sánscrita chakra significa “rueda”, lo cual indica que estos centros de fuerza son ruedas de energía.

Se afirma que cada uno de los chakras principales –siete en total- está separado del que le precede y del que le sigue por un velo protector de sustancia etérica que se interpone entre ellos. Hay cuatro velos circulares entre los cinco chakras mayores de la columna etérica y dos velos adicionales en la cabeza. La sustancia de los velos de la cabeza tiene una calidad superior a la de los velos de la columna. Cuando están intactos, estos siete velos impiden que las energías se muevan libremente en el cuerpo etérico.

«Kundalini» es una palabra sánscrita que significa «el poder divino que duerme en la base de la columna», y esta palabra indica una importante energía etérica producida por el chakra básico. La energía kundalini tiene tres fases diferentes: «enroscada», cuando no está estimulando ninguno de los centros superiores; «serpiente de sabiduría», cuando estimula uno o más centros superiores, antes de activar el chakra básico, y «dragón de fuego viviente», tras la activación del chakra básico. Los cuatro velos de la columna impiden la subida de la energía kundalini por la columna etérica.



Los velos etéricos normalmente desaparecen cuando la pureza de la vida, la disciplina de las emociones y el desarrollo de la voluntad espiritual se producen. La secuencia en la que desaparecen los velos etéricos determina la secuencia en la que se desarrollan los siete chakras mayores. Dado que los velos etéricos no influyen en el funcionamiento de los chakras menores, se cree unánimemente que todos los chakras menores, incluido el esplénico, están desarrollados después del nacimiento. Estos chakras menores se van formando en la fase fetal que precede al nacimiento.

El velo etérico más bajo está entre el chakra básico y el chakra sacral. Cuando este velo desaparece, se dice que el chakra sacral está desarrollado. Dado que esta desaparición se produce alrededor de la época del nacimiento, el chakra sacral está desarrollado en todas las personas después del nacimiento. Esta desaparición del velo implica que una pequeña cantidad de la kundalini procedente del chakra básico pueda alcanzar el chakra sacral. Esta nueva energía puede ser transmitida al chakra de la coronilla, permitiendo así a este último captar destellos de auto-conocimiento y voluntad espiritual, que a su vez constituyen la conciencia.

Los velos de la columna pueden desaparecer por la progresiva subida de la kundalini. Para un hombre medio, el velo etérico entre el chakra sacral y el chakra del plexo solar generalmente ha desaparecido, en cuyo caso se dice que el chakra del plexo solar está desarrollado. A continuación, la kundalini puede llegar al chakra del plexo solar, y el estímulo que se produce permite a este centro captar la sensibilidad emocional que procede del cuerpo emocional. Cuando el velo que está entre el chakra del plexo solar y el chakra del corazón desaparece, se dice que el chakra del corazón está desarrollado.

En consecuencia, la kundalini puede alcanzar y estimular el chakra del corazón, permitiendo a este centro captar la compasión procedente del amor espiritual. Cuando el velo que está entre el chakra del corazón y el chakra de la garganta desaparece, se dice que el chakra de la garganta está desarrollado, y la kundalini puede alcanzar y estimular el chakra de la coronilla, el del entrecejo y el de la garganta. El chakra de la

coronilla entonces puede captar la fuerza y la claridad procedentes del cuerpo causal, que el chakra del entrecejo puede bajar y concentrar, permitiendo al cuerpo mental y al chakra de la garganta expresar los pensamientos concretos de un modo claro y creativo. Los velos etéricos tienen una función importante y beneficiosa: impiden que nuestros chakras produzcan más energías de las que nuestra sabiduría, nuestra purificación y nuestra situación física sean capaces de manejar.

Hay dos maneras de romper los velos etéricos. El primer método se basa en la evolución natural, sin prestar la menor atención ni a los chakras ni a los velos etéricos. Se trata de adquirir sabiduría de las experiencias; purificar la naturaleza física, emocional y mental; practicar la meditación, y seguir la guía de la voluntad espiritual. En consecuencia, el cuerpo causal evoluciona, engendrando nuevas actitudes hacia la vida, y la elevación de energías que tiene lugar como resultado en el cuerpo etérico hace automáticamente que los velos se vayan rompiendo, uno tras otro.

En el segundo método, uno tiene la intención deliberada de romper los velos etéricos. Puede utilizar una respiración especial y ciertos ejercicios físicos, pero principalmente intenta romper esos velos a propósito haciendo que las energías bloqueadas surjan. Lamentablemente, dicho intento puede dar resultado. Alice Bailey afirma que el desarrollo prematuro que produce este intento puede estimular excesivamente las células cerebrales, y que «dicho estímulo puede generar la locura y la ruptura de la estructura celular del cerebro, y, debido al exceso de actividad de la vida de las células, puede hacer también que la fricción interna de las mismas genere tumores cerebrales y abscesos». Por eso, es mucho mejor seguir el primer método y dejar que los chakras se desarrollen según la evolución del cuerpo causal de uno en vez de romper prematuramente los velos etéricos. A pesar de todo, hay sistemas que se basan en la ruptura deliberada de los velos, pero recomiendo al lector que se abstenga de dichos métodos.

Meditación

Practicar con constancia una meditación diaria es un método útil para desarrollar los chakras y elevar el estado de la conciencia. Una persona que no medita podrá experimentar destellos de las cualidades relacionadas con los estados superiores, pero el objetivo de la meditación es el de prolongar y ahondar dichos destellos. Una persona que practica con regularidad la meditación aumentará la actividad de un chakra poco desarrollado, aunque un chakra sólo cuando está desarrollado puede ser lo suficientemente activo como para dejar que su cualidad correspondiente se manifieste con continuidad.

La meditación que una persona practica irá evolucionando según el desarrollo de sus chakras, por eso para cada estado de conciencia que alcance habrá un método diferente. Ninguna meditación real es pasiva, es decir, no es que la persona que medita no tenga que hacer nada; al contrario, en cada caso se esfuerza por evocar una cualidad relacionada con un estado superior de la conciencia. Tampoco ningún método real de meditación sugiere la utilización de algún chakra como objeto de concentración. La concentración prolongada en un chakra puede generar un cambio en la actividad de la glándula endocrina correspondiente, que a su vez puede desequilibrar el sistema glandular y el sistema nervioso. Así, es mucho mejor dejar que los chakras se desarrollen de forma natural de acuerdo con la evolución del cuerpo causal, en vez de tratar de acelerar el proceso concentrándonos mentalmente en ellos.

En resumen, la meditación tiene como finalidad evocar una cualidad relacionada con un estado de conciencia superior al estado normal que uno tiene, con el resultado de aumentar la actividad de un centro que no se ha desarrollado todavía. Sin embargo, este concepto de meditación es bien diferente al que sostienen muchas personas que piensan que meditar consiste en relajarse y sentirse a gusto; estas personas lo que practican en realidad es la autohipnosis.

Los siete chakras principales



El chakra de la coronilla vivifica el encéfalo (o cerebro superior) y capta la corriente de conocimiento que procede del cuerpo causal. Cuando está evolucionado, capta la sabiduría del cuerpo causal, las intuiciones de la mente espiritual, y la entrega para el servicio desinteresado de la voluntad espiritual.



El chakra del entrecejo vivifica el cerebelo (o cerebro inferior) y el sistema nervioso central (formado por las fibras nerviosas que están en el tallo del cerebro y en la médula espinal). Cuando está evolucionado, este chakra capta la sabiduría, la inteligencia y la entrega para el servicio desinteresado (todas ellas recibidas a través del chakra de la coronilla), que posteriormente pueden servir para controlar y dominar la personalidad.



El chakra de la garganta vivifica los pulmones y las cuerdas vocales, y capta también los pensamientos concretos del cuerpo mental (recibidos a través del chakra del plexo solar). El chakra de la garganta, cuando está evolucionado, responde a la fuerza y claridad del cuerpo causal (recibidas a través del chakra del entrecejo), permitiendo que la creatividad se exprese en pensamientos, palabras y escritos.



El chakra del corazón capta la corriente vital (sutratma) de la mónada, corriente que controla la circulación de la sangre, que a su vez alimenta las células individuales del cuerpo. Este chakra vivifica y controla a la vez el nervio vago, el nervio más ancho del sistema nervioso parasimpático (que activa los músculos involuntarios que restauran la energía del cuerpo). Cuando está evolucionado, capta la compasión del amor espiritual, que es experimentada como un sentimiento de unidad con los demás.



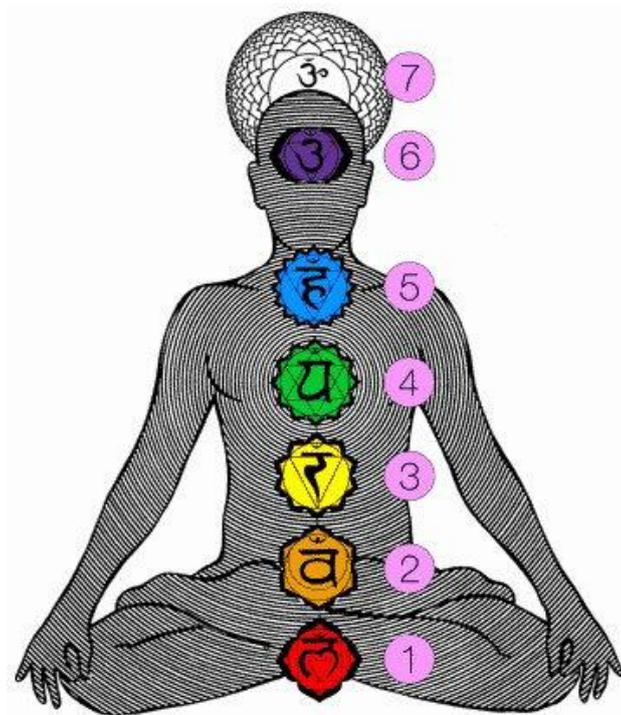
El chakra del plexo solar vivifica el sistema nervioso simpático (que activa los músculos involuntarios que movilizan el cuerpo para la acción). Se cree que este chakra está desarrollado en el hombre medio, en cuyo caso capta las emociones que pueden incorporar tanto los sentimientos del cuerpo emocional como los pensamientos concretos del cuerpo mental.



El chakra sacral vivifica la vida sexual y los órganos de la reproducción. También se cree que está desarrollado.

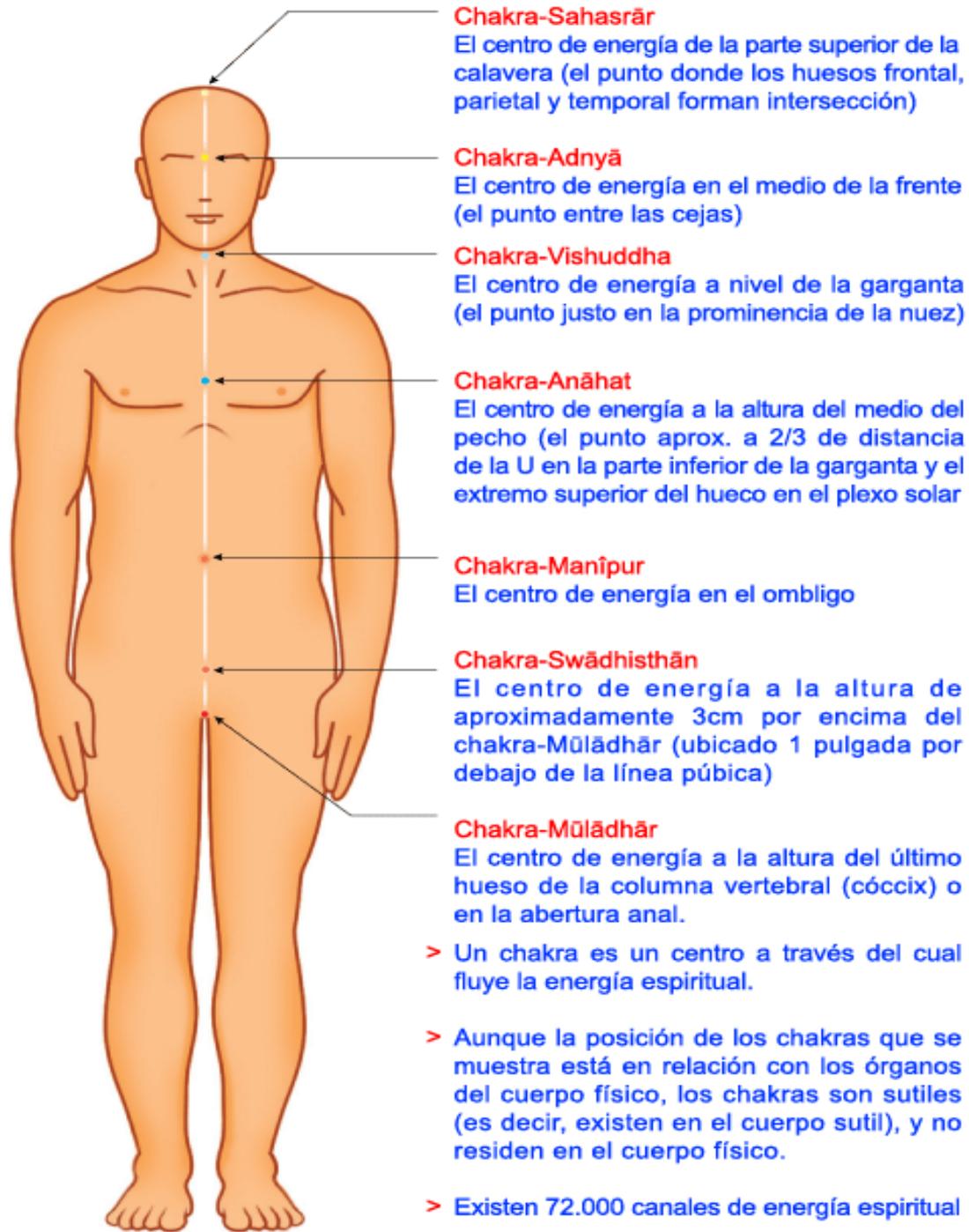


El chakra básico vivifica los riñones. Este chakra suministra también el principio dador de vida, la voluntad de vivir, a todas las partes del cuerpo físico, lo cual da lugar a un instinto básico de conservación. Cuando está evolucionado, permite que la entrega para el servicio desinteresado procedente de la voluntad espiritual sea captado continuamente por el chakra de la coronilla.



Kundalini – El sistema por el que fluye la energía espiritual

Las posiciones de los varios chakras en el sistema Kundalini



Copyright Spiritual Science Research Foundation

Características de cada chakra

Las propiedades asociadas usualmente a cada chakra incluyen:

Chakra	Color	Funciones	Elemento Asociado	Dios y mantra	Símbolo
Coronilla (sobre la cabeza) Sahasrara, सहस्रार	Blanco o violeta; puede adquirir el color del chakra dominante	trascendencia, conexión con la divinidad	El espacio	Paramashiva OM	
Tercer ojo Ajna, अज्ञा	indigo o añil	intuición, percepción extrasensorial	La luz	Sambhu KSHAM	
Garganta Vishuddha, वशिद्ध	azul	el habla, auto-expresión	El éter	Sadashiva HAM	
Corazón/Pulmón Anahata, अनाहत	verde	devoción, amor, compasión, sanación	El aire	Isha YAM	
Plexo solar Manipura, मणिपुर	amarillo	mente, poder, control, libertad propia	El fuego	Rudra RAM	
Sacro (Hara) Svadhithana, स्वाधिष्ठान	naranja	emoción, energía sexual, creatividad	El agua	Vishnu VAM	
Raíz Muladhara, मूलाधार	rojo	instinto, supervivencia, seguridad	La tierra	Brahma y Ganesh LAM	

Chakra en sánscrito significa rueda.

Son centros de energía en el cuerpo, cuando estos funcionan de manera normal están girando en el sentido de las manecillas del reloj, por lo que podemos decir que están abiertos, recibiendo la energía.

Cuando giran en sentido opuesto a las manecillas del reloj decimos que están cerrados o bloqueados, la corriente fluye del centro hacia afuera por eso no permite que la energía llegue.

Esta energía funciona a nivel físico, psicológico, espiritual y emocional.

Los Chakras son centros de energía. Funcionan como receptores y transformadores de las diversas formas del prana o energía vital.

Cada chakra está relacionado con uno de los elementos: tierra, agua, aire y éter de la mente. La mente es un instrumento de la conciencia. Estos elementos son los estados de la materia y no elementos tal como lo entendemos en la química moderna. Ellos son equivalentes a los términos: sólidos, líquidos, gaseosos o de fuego, aireado, y etérico – que son algo análogos a lo físico, astral y mental de los aviones y sub-planos.

La palabra Chakra, es una sánscrita, que significa “rueda”, “rueda-como” vórtices, o platillo en forma de depresiones que existen en la superficie del cuerpo etérico humano. Hay aproximadamente 88000 chakras en el cuerpo humano. La mayoría son muy pequeños y desempeñan un papel menor en su sistema energético. Sin embargo, hay aproximadamente 40 chakras secundarios que son de importancia, que se encuentran en su bazo, la parte de atrás de su cuello, las palmas de sus manos y las plantas de sus pies.

Los 7 Chakras Principales

Los siete chakras principales están situados a lo largo de un eje vertical central de nuestra columna vertebral y abierto hacia la parte delantera del cuerpo como una flor. Estos círculos son centros de energía en constante movimiento. Reciben constantemente la rotación, la atracción de la energía.

El centro de cada chakra, es un punto muy profundo. El canal que se extiende a lo largo de toda la columna vertebral, se denomina el chakra sushumna (el más importante canal de energía) que sube por la columna vertebral a la parte superior de la cabeza.

Primer Chakra - Muladhará



El primer chakra se llama el chakra raíz. Su nombre es **Muladhará** y su color es el **rojo**. Se representa como un loto de 4 pétalos. Está situado entre el ano y los genitales y está conectado con el coxis. Este chakra se abre hacia abajo. Cuando se activa con el vigor, es ardiente. Su elemento es la **Tierra** y con todas las cosas sólidas y terrestres, como el cuerpo, la salud, la supervivencia, la existencia material y monetaria, y nuestra capacidad para atender y manifestar nuestras necesidades. Es la necesidad corporal de mantenernos vivos y en buen estado de salud, y la necesidad mental de admitir la limitación y la disciplina esenciales para su manifestación. Se vincula a todas las partes sólidas del organismo, especialmente los huesos, el intestino grueso (por el que transita sustancia sólida) y la masa muscular del cuerpo en su conjunto. Las glándulas asociadas son las suprarrenales.

Los arquetipos asociados con el chakra raíz son: el de la “**Madre Tierra**” y el de “**Víctima**”. Representan la faz positiva y la faz negativa del chakra. Este arquetipo está asociado con la nutrición, la asistencia y el amor incondicional. Al reconocer a la **Madre Tierra** que hay en nuestro interior (con independencia del género) reconocemos que somos capaces de proporcionarnos a nosotros mismos toda la seguridad física y emocional que necesitamos. Uno de los aspectos negativos de este chakra es la inclinación a las dudas, el abatimiento y la depresión. La incertidumbre merma nuestra confianza y agota nuestros recursos. Esta es una receta para convertirse en **Víctima**, que es el arquetipo negativo del chakra.

Características del Chakra:

Demasiado abierto: es cuando el chakra gira a una velocidad excesiva. La persona es desafiante, demasiado materialista, centrado en sí mismo y se compromete con absurdas hazañas físicas.

Bloqueado: es cuando el chakra no gira o lo hace con demasiada lentitud. La persona siente necesidades emocionales, baja autoestima, conducta autodestructiva y es muy temerosa.

Equilibrado: es cuando el chakra mantiene el equilibrio y gira a la velocidad correcta. La persona demuestra dominio de uno mismo, gran energía física, bien enraizado y es saludable.

Segundo Chakra - Svadhisthana



El segundo chakra se llama Chakra del sacro. Su nombre es **Svadhithana** que significa “Morada Propia” y su color es el **Naranja**. Se representa como un loto de 6 pétalos. Su elemento es el **Agua** y según los libros en Sánscrito dicen que esta localizado por debajo del ombligo. Se considera este chakra como centro de la sexualidad, así como de las emociones, la sensación, el placer, el movimiento y el instinto de protección. Los órganos relacionados son los genitales, los riñones, la vejiga y el sistema circulatorio. Las glándulas relacionadas son los ovarios y los testículos.

Este chakra establece los límites (lo que es suficiente) de nuestros apetitos emocionales y físicos. Su energía crea cambios que nos hacen sentir irritables, sensuales, llorosos o agresivos. Tiene que ver con los deseos. Puede querer cada vez menos o cada vez más. Ambos son aspectos de la misma falta de equilibrio que se basa en una sensación de carencia y en una falta de capacidad de conocer la verdadera medida de las cosas, situaciones o personas. Un sentido real de bienestar, de placer y de abundancia es conocer realmente cuando, qué y quién “es suficiente”. La abundancia no se refiere a cosas materiales, sino a su actitud en relación con lo que se tiene y a como se siente en relación con las cosas. Cuando sentimos que lo que tenemos y lo que somos es suficiente, el chakra funciona de un modo óptimo, y estamos tranquilos y complacidos. Cuando se ama a sí mismo, se está feliz y agradecido, se encuentra a gusto con su sexualidad, su cuerpo y su sensación de placer. Sabe quien es y lo que hace, siente que lo que tiene es suficiente.

De acuerdo a como fluye la energía en este chakra tendremos mejor o peor relación con nuestra sexualidad y con nuestra capacidad de disfrutar del placer. Este centro trata de lo que sentimos, tanto a nivel físico como emocional. Atender a nuestra necesidad de expresión sexual es otra forma de admitir el placer en nuestra vida. Nuestra capacidad para aceptar el placer depende de nuestras actitudes. Es sano aceptar que somos seres sexuales y que tenemos cuerpos físicos que responden al placer.

La forma en que expresamos esta nueva conciencia en las relaciones depende de la imagen que tenemos de nosotros mismos, de la conciencia de nuestro cuerpo y de nuestro nivel de sensibilidad emocional. Tenemos muchas ocasiones para aprovechar esta energía. Podemos utilizarla para que los demás aprecien nuestro atractivo. Podemos sublimar esa energía a través de diversas actividades o podemos compartirla con alguien que amamos y que nos valora. También podemos mantenerla oculta y pretender que no existe.

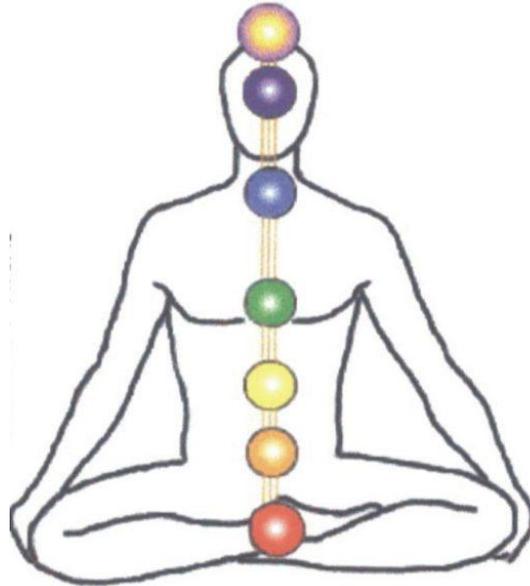
Los arquetipos asociados a este chakra son: el “**Emperador**” y el “**Mártir**“. La polaridad del placer y su realización o el sufrimiento y el sacrificio. El arquetipo positivo es la Emperatriz/el Emperador que ama el mundo material y puede vivir con gracia y generosidad disfrutando de la tranquilidad, la comodidad y el placer. La vida de los Mártires está sumergida en una sensación de carencia que da la justificación para no cambiar de creencias y conductas, porque no hay suficiente buena fortuna en el mundo y les ha tocado vivir la situación más difícil.

Características del chakra:

Demasiado abierto: es cuando el chakra gira a una velocidad excesiva. Produce personas emocionalmente desequilibradas, fantasiosas, manipuladoras y adictas al sexo.

Bloqueado: es cuando el chakra no gira o lo hace muy lentamente. Son personas que son excesivamente sensibles, duras consigo mismas, se sienten culpables sin razón alguna, sufren de frigidez o impotencia.

Equilibrado: es cuando el chakra gira a la velocidad vibratoria correcta. Estas personas son confiadas, expresivas, en sintonía con sus sentimientos y creativas.



Tercer Chakra - Manipura



El tercer chakra está ubicado en el plexo solar y se llama **Manipura** que significa “Gema Brillante”, su color es el **Amarillo** y se representa como un loto de 10 Pétalos. Se relaciona con el elemento **Fuego**. Se ubica exactamente a unos dos dedos por encima del ombligo y está conectado directamente a nuestro cuerpo astral o emocional. A través del chakra plexo solar absorbemos la energía solar que alimenta nuestro cuerpo etérico, que a su vez dinamiza y mantiene nuestro cuerpo físico. Aquí es donde nuestra parte emocional irradia energía, en particular a nuestros “sentimientos”.

A nivel físico el aparato digestivo es parte importante de dicho sistema. Los órganos asociados son los del aparato digestivo y los músculos. Las glándulas son el páncreas y las suprarrenales. El plexo solar es una fuente brillante de poder para las personas que conocen su propio valor y que tienen un sentido real de su identidad. Un plexo solar fuerte y flexible proviene del hecho de aceptar los desafíos de la vida. El chakra del plexo solar es la sede de nuestros instintos. En él se digieren las experiencias de la vida. Aquí bloqueamos nuestras emociones como la cólera, la agresividad, el disgusto, el horror, el temor y también el miedo al fracaso y a la muerte. Aquí es donde experimentamos la ansiedad y donde nuestro espíritu se siente agobiado.

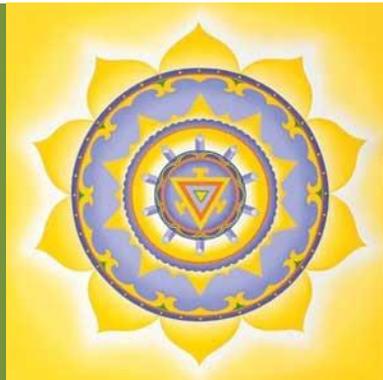
Los arquetipos asociados con este chakra son el “**Guerrero Espiritual**” y el “**Esclavo del trabajo**“. En su estado óptimo, es representada por el arquetipo del Guerrero. Tiene un fuerte vínculo con el sentido de la identidad personal y exige respeto y un tratamiento positivo. El **Guerrero** se mantiene firme frente al miedo y es un defensor de la justicia y la seguridad. El plexo solar es el centro en el cual son importantes la individualidad, la flexibilidad del ego y la identificación. Sin estas cualidades, trastabillamos en el mundo y nos convertimos en personas susceptibles de ser manipuladas, explotadas y maltratadas. Al vivir sin la obligación de comprometerse con la vida ni de negociar para el propio provecho, tendremos un plexo solar debilitado, haciendo todo lo que nos piden sin decidir si es conveniente para nosotros., caemos así en el arquetipo del **Esclavo**.

Características del Chakra:

Demasiado abierto: es cuando el chakra gira a una velocidad excesiva. Produce cólera, excesivo control y adicción al trabajo. Estas personas expresan juicios sobre los demás y se muestran superiores.

Bloqueado: es cuando el chakra no gira o lo hace muy lentamente. Produce personas que se preocupan por lo que los demás piensan, tienen miedo de estar solas, son inseguras y necesitan que las confirmen constantemente.

Equilibrado: es cuando el chakra gira a la velocidad vibratoria correcta. Son personas que se respetan a sí mismas, a los demás y evitan hacer juicios de valor.



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

El tercer chakra y sus correspondencias:

MANIPURA

DERECHO: A Hacer.

SIGNIFICADO: Gema brillante.

NÚMERO DE PÉTALOS: Diez.

UBICACIÓN: Encima del Ombligo, en el Plexo Solar.

ELEMENTO: Fuego.

SENTIDO: Vista.

ÓRGANOS: Páncreas, Hígado, Bazo, Estomago.

ANIMALES: Carnero, León.

CUERPO CELESTE: Marte.

COLOR: Amarillo.

PIEDRAS: Ámbar, Pirita, Oro, Aguamarina, Ojo de Tigre.

AROMAS: Limón, Lavanda y Romero.

MÚSICA: Reposada y de Tiempo Uniforme.

MANDALA: Triángulo Rojo hacia arriba.

MANTRAM: RAM

ALIMENTOS: Hidratos de Carbono.

ARQUETIPO: El Mago y el Guerrero.

TEMA CENTRAL: Poder y Energía.

CONO FRONTAL: Autoestima, Acción, Vitalidad, Placer y Extroversión.

CONO POSTERIOR: Voluntad para manifestar nuestras intenciones mediante acciones concretas, conservar la propia salud y capacidad de sanación.

El nombre sánscrito para el tercer chakra es "*Manipura*", palabra cuya traducción significa "*gema brillante*" y se encuentra situado en la zona del plexo solar, influyendo directamente sobre el sistema digestivo a nivel físico y se asocia con el poder, la autoestima y la vitalidad, representando según los antiguos, "el asiento de la inteligencia".

Cuando el Chakra Manipura se desequilibra surgen los problemas digestivos, afectando al Páncreas e intestino delgado, ambos relacionados a los procesos metabólicos y de hecho el elemento asociado al Chakra es el fuego, por ello el exceso de calor en esta parte del cuerpo, induce a los desequilibrios digestivos. Todas las patologías o enfermedades inflamatorias comienzan en este Chakra cuando el fuego se sale de control.

El *Bikram yoga* o yoga caliente, estimula el principalmente el tercer Chakra, por lo cual todo aquel que se inicie en su práctica debe tenerlo muy en cuenta, ya que solo se debe practicar si se necesita un estímulo en este nivel, de lo contrario sus efectos pueden ser contraproducentes.

Cuando Manipura se encuentra en exceso hacen su aparición; la ira, el odio, demasiada atención al poder, estatus y el reconocimiento, encontrando una solución en las posturas yoga destinadas a disipar la energía de este centro.

Cuando es deficiente hacen su aparición los problemas digestivos, desórdenes alimenticios, baja autoestima y un sentimiento de impotencia, pudiendo estimularlo con la realización de la postura "*saludo al sol*", ya que lo activa.

Color: El color asociado al tercer Chakra es el amarillo oro.

Emoción: La emoción relacionada a Manipura es la ira.

Sentido: La sensación asociada al tercer Chakra es la vista y el pensamiento cognitivo, de hecho el intelecto tiene su residencia en él, según las antiguas escrituras védicas y es el responsable de las populares "corazonadas" o intuiciones protectoras de la vida.

Cuarto Chakra - Anahata



El cuarto chakra está ubicado en el corazón, se llama **Anahata**, que significa “Intacto”, su color es el **Verde** y se representa como un loto de 12 Pétalos. Guarda relación con el elemento **aire**. Es el centro de todo nuestro sistema de chakras. Se encuentra en el centro de la mama en el nivel y la proximo a la cavidad del corazón y conecta los tres a los centros superior, mental y espiritual. La misión del cuarto chakra consiste en integrar y equilibrar los diversos aspectos de nuestro ser. El chakra cordial es el centro del amor, es en el corazón donde espíritu y materia realizan su fusión. El amor que experimentamos en el plano del chakra cordial es claramente distinto del amor-pasión-sexo que corresponde al segundo chakra.

El amor es el sentimiento profundo de afinidad espiritual. Es la conexión con una profunda verdad fundamental común a toda vida y que todos compartimos. Es el amor quien nos mantiene en relación. Es el fundamento de lo que somos. El nivel de conciencia del cuarto chakra percibe el mundo como una intrincada red de relaciones, consolidada por la fuerza del amor y su equilibrio. Hay que buscar el equilibrio entre el amor y la individualidad, lo que significa sacrificar un poco de ambas cosas.

Constantemente nos movemos para acercarnos o alejarnos del amor, representando así los arquetipos positivos y negativos de este chakra: el “**Amante**” y “**El Ejecutante**“. Aceptar nuestra necesidad de amar y ser amados es signo de madurez e integridad, este es el arquetipo positivo. Los auténticos **Amantes** tienen la capacidad de amarse a sí mismos incondicionalmente. Como no necesitan que las otras personas los mantengan a flote, abren libremente su corazón y comparten con los demás la aceptación de sí mismos. Estos individuos generosos y libres de espíritu, se ofrecen sinceramente a los demás, porque saben que el núcleo de su Ser está seguro. Al estar en contacto con sus emociones, enfocan con espíritu más ligero sus relaciones, con la seguridad de que el perdón y la compasión están a su disposición, internamente, en cualquier momento. El arquetipo negativo asociado al chakra del corazón es **el Ejecutante**.

Estas personas enmascaran las heridas personales jugando a estar enamoradas, una experiencia muy distinta de la de amar verdaderamente a alguien. Su camino es el de una actividad teórica y cerebral, sin poner corazón y alma en la relación. El corazón puede cerrarse debido al miedo, la duda y la desconfianza. Cuando un viejo bagaje emocional esta bloqueando el corazón, distorsiona la energía pura del amor inocente y asume la forma de la deshonestidad, la malevolencia y la negatividad proyectada hacia los demás. El corazón flaquea y se quiebra bajo el peso de estos sentimientos y se cansa de llevar esta carga. Su energía, que fluye de una forma natural, resultará bloqueada. En el Ejecutante, un ejemplo común son los individuos dependientes, que buscan en el exterior el amor que ansían, engañándose a sí mismos al creer que sus heridas se curarán si encuentra a alguien de quien obtener fuerza. Sin embargo, el miedo a ser traicionado es una de las disfunciones de este chakra y sabotea cualquier posibilidad de felicidad auténtica con otro.

Características del chakra:

Demasiado abierto: es cuando el chakra gira a una velocidad excesiva. Son personas posesivas, que aman condicionalmente y se retienen emocionalmente "como castigo". Son abiertamente dramáticas.

Bloqueado: es cuando el chakra no gira o lo hace muy lentamente. Produce personas con miedo al rechazo, que aman en exceso, se sienten indignas de recibir amor y sienten autoconmiseración.

Equilibrado: es cuando el chakra gira a la velocidad vibratoria correcta. Son personas compasivas, que aman incondicionalmente, que alimentan a los demás, y que desean tener una experiencia espiritual al hacer el amor.

Quinto Chakra - Vishuddha



El quinto chakra se encuentra en la garganta, se llama **Vishuddha**, que significa "Purificación", su color es el **Azul** y se representa

como un Loto de 16 pétalos. Guarda relación con el elemento **Éter**. Guarda relación con el elemento Éter. Se encuentra entre la depresión del cuello y la laringe, a partir de la vértebra cervical. Comienza en la vértebra cervical y se abre hacia la parte delantera. También está conectado a un chakra secundario pequeño, que tiene su sede en el cuello y se abre a la espalda, pero dado que los dos chakras están tan estrechamente relacionados, se ha integrado en uno solo. A pesar de que tiene mucho de azul sobre él, también es de color plateado. El quinto chakra es el centro del sonido, la vibración y la autoexpresión. Es el dominio de la conciencia que controla, crea, transmite y recibe las comunicaciones, tanto en nuestro fuero interno como en las relaciones con los demás. Es el centro de la creatividad dinámica, la que sintetiza las ideas antiguas para dar lugar a algo nuevo. Entre sus atributos figuran: el escuchar, el hablar, el escribir, el canto, la telepatía y todas las artes, en especial las que tienen que ver con el sonido y la palabra. Este chakra ocupa un lugar crucial como puerta entre la mente y el cuerpo. A medida que ascendemos a los chakras superiores, nos alejamos de lo físico. La comunicación es el primer nivel en que trascendemos lo físico. Es un acto de conexión. Es uno de los principios unificadores de los chakras superiores. Es la transición de una dimensión a otra.

Este chakra es el puente entre el amor que emana del corazón y la sabiduría del intelecto. Es el vehículo de nuestros sentimientos y de los pensamientos que utilizamos para expresarlos. Las cualidades del chakra de la garganta son: la verdad, la comunicación, la fuerza de voluntad, la creatividad y la integridad. Este centro fomenta la expresión emocional y espiritual. A través de él expresamos el amor, la alegría, el miedo y nuestras aspiraciones espirituales superiores.

En el centro de la energía que tanto tiene que ver con la comunicación existen dos arquetipos que están muy relacionados con la posibilidad de expresarse con claridad y en forma directa lo que se trata de decir. Estos arquetipos son: el "**Comunicador**" y el "**Ser Enmascarado**". En los Comunicadores lo que fortalece la garganta es una sólida voluntad, comprometida con la vida y con la expresión de sus verdades. El Ser Enmascarado. Es alguien incapaz de expresarse abierta y sinceramente. Cuando las personas están atrapadas en su negatividad no expresada, sus voces son crispadas, sus sonrisas forzadas y sus acciones revelan que han caído en la trampa de no expresar los sentimientos.

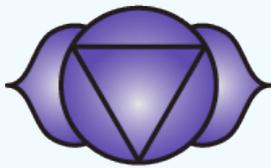
Características del chakra:

Demasiado abierto: es cuando el chakra gira a una velocidad excesiva. Produce personas que hablan en exceso, son dogmáticas, santurronas y arrogantes.

Bloqueado: es cuando el chakra no gira o lo hace con demasiada lentitud. Produce personas que evitan la autoexpresión, que no tienen confianza y que mantienen opiniones incoherentes.

Equilibrado: es cuando el chakra mantiene el equilibrio y gira a la velocidad correcta. Produce personas que son buenas comunicadoras, satisfechas, a quienes les es fácil meditar y son artísticamente inspiradas.

Sexto Chakra - Agña



El Sexto chakra es llamado el tercer ojo, su nombre es **Agña**, que significa “Percibir”, “Conocer”, y su color es el **Rosa**. Se representa como un Loto de 2 pétalos. El percibir y conocer nos da una idea de la doble naturaleza de este centro: recibir imágenes por las percepción, pero también formar imágenes a través de las cuales nos adueñamos de la realidad, en el proceso llamado comúnmente de visualización creativa. Se visualiza como color celeste. Se localiza en un punto ligeramente por encima del entrecejo. Los órganos asociados son los ojos y la glándula es la pineal. El elemento correspondiente es la luz. Está asociado, pero no identificado con el tercer ojo, el órgano etérico de la percepción parapsíquica que flota entre los ojos del cuerpo físico. Podríamos considerar al tercer ojo como el instrumento psíquico del sexto chakra, al igual que los ojos físicos son instrumento de la percepción para el cerebro.

Conocer que quieren decir las cosas es una de las funciones de este chakra. Ayuda a discernir que es lo positivo que han aportado ciertas personas o lugares. Revela lo que ha sido útil y lo que ha creado lucha, falta de armonía y sufrimiento. Enseña la verdadera naturaleza de la realidad. Si estamos felices y abiertos a las cosas buenas de la vida, somos capaces de crear más cosas buenas para disfrutar de ellas. Si estamos convencidos de que dichas cosas llegarán a nuestra vida, generalmente lo hacen. Por el contrario, si somos negativos, esépticos y estamos asustados, las experiencias en la vida estarán teñidas de esas vivencias. El chakra se abre cuando asumimos mayores niveles de responsabilidad en la vida y cuando se conquista la calidad de vida que se desea. El crecimiento interior y la madurez están profundamente conectados con este chakra. Es

el lugar donde somos capaces de mirar en lo profundo de la propia naturaleza para evaluar las elecciones. Cuando dudamos de nosotros mismos o estamos en conflicto con el conocimiento interior y las acciones externas, el centro se cierra, la capacidad de juicio resulta afectada y se toman decisiones basadas en razones equivocadas. Los arquetipos del chakra sexto son como la representación misma de los dos hemisferios cerebrales.

Por un lado , la parte de la razón que se atiene a lo que dicta la lógica y, por el otro, el lado creativo que nos impulsa a adoptar posturas o acciones totalmente nuevas que permiten ir más allá. Por lo tanto los arquetipos son: el “**Psíquico**” y el “**Racionalista**“. El arquetipo funcional de este chakra es el **Psíquico**, lo que no solo se refiere a las personas que utilizan sus poderes en un sentido profesional, sino a todo aquel que confía en que las respuestas a los desafíos de la vida estén en su interior. Una vez despiertos a la necesidad de escuchar, desarrollando el chakra de la garganta, los psíquicos escuchan en su interior. Reconocen que la sabiduría del chakra del tercer ojo es como un susurro que no puede ser oído a menos que se aquiete el ruido de la vida cotidiana. Por eso se reconoce la necesidad de la meditación y la contemplación, con el objeto de que brillen su creatividad e intuición. Esta forma de pensar esta dirigida hacia el interior y se puede evaluar mediante una escala objetiva para reflejar el crecimiento y la sanación. Este modo de pensar no es analítico, sino más bien simbólico e imaginable. Tras haber afinado las habilidades, los psíquicos suelen convertirse en artistas excepcionales, en sanadores y terapeutas. Conocen la diferencia entre teoría y práctica: que el individuo realmente dotado no es aquel que vive “como los libros”, sino quien confía que su instinto le proporciona percepciones únicas.

El arquetipo disfuncional es el **racionalista**, que permite el predominio del hemisferio cerebral izquierdo, usualmente por el miedo y la inseguridad que siente ante la idea de dismantelar el mundo seguro en el que ha crecido y se ha limitado. En realidad, los racionalistas no son simplemente personas que adoptan una idea “científica” con respecto a todo. Este grupo también incluye a los controladores y a los perfeccionistas, los que no pueden aceptar los fallos humanos de los demás y son igualmente duros consigo mismos. Temerosos de conocer cosas que prefieren ignorar, no están dispuestos a mirar en su interior. Hay quienes pasan de una experiencia a otra sin detenerse a reflexionar y nunca accederán a la sabiduría. Repetirán las mismas equivocaciones una y otra vez sin comprender lo que les ha sucedido.

La resistencia al cambio hace que las personas desgasten su energía vital, mermen su voluntad y envejezcan y se agoten antes de tiempo. No saben apartarse de las cosas que les quitan su energía. No han desarrollado la discriminación, ni la habilidad para saber si algo es bueno o malo para ellas. Al haber elegido no confiar en sus sentimientos, sus intuiciones y sabiduría interior, quizás porque fueron ridiculizados en su infancia, el racionalista se obliga a mantener una serie de normas que cada vez le aíslan y limitan más.

Características del chakra:

Demasiado abierto: es cuando el chakra gira a una velocidad excesiva. Son personas muy lógicas, dogmáticas, estructuradas, e interesadas.

Bloqueado: el chakra no gira o lo hace con demasiada lentitud. Son personas indisciplinadas, que temen al éxito, con tendencia a la esquizofrenia y con miras muy bajas.

Equilibrado: es cuando el chakra gira a la velocidad correcta. Son personas carismáticas, muy intuitivas, no están apegadas a las cosas materiales, pueden experimentar fenómenos inusuales.

Séptimo Chakra - Sahasrara



El séptimo chakra, es el chakra corona, se llama **Sahasrara** que significa “Multiplicado por mil” y su color es el **Violeta**. Está vinculado elementalmente con la **energía** y el pensamiento **cósmico**. Se localiza en la membrana del cráneo en la coronilla, en la parte superior de la cabeza. El séptimo chakra se vincula a la mente y especialmente la lucidez. La mente va asimilando la existencia, confiriéndole sentido, y construyendo el sistema de creencias. Estos son los programas maestros a partir de los cuales edificamos la realidad. Por eso, este chakra es el chakra maestro y se relaciona con la glándula maestra del sistema endócrino, la pituitaria.

Fisiológicamente, guarda correspondencia con el cerebro y más especialmente con la parte superior o córtex cerebral.

Funciona como una antena, un receptor de la energía divina que llega a nosotros en la forma de inspiración, guía y protección. Nos pone en contacto con lo eterno, lo que no muere, la parte permanente del alma. La sabiduría de cada vida se acumula en este centro y representa la trascendencia total de lo que es terrenal, fugaz y transitorio. Es la conciencia de uno mismo y del universo al mismo tiempo. El chakra corona representa un estado iluminado de conciencia que en hindi se conoce como Samadi. Mientras nos movemos en la incertidumbre de la vida con este chakra abierto y funcionando correctamente, advertimos y experimentamos la presencia de la guía divina en todo lo que hacemos. Nos inspira mientras recorremos el camino que hemos elegido. Se abre tardíamente en la vida, una vez que se ha aprendido la naturaleza espiritual de la existencia y a ser capaces de afrontar la responsabilidad de servir al mundo y al planeta. Si se activa demasiado pronto, es posible que alguna otra parte del sistema energético no esté funcionando correctamente y acaso experimente locura temporal, confusión e indecisión.

Cuando se desarrolla por sus propios medios, la persona está preparada para asimilar las verdades espirituales y vive libre del ego y receptiva a la voluntad de Dios. Las personas que siguen un camino espiritual y que no están afiliadas a una religión pueden abrir el chakra viviendo la vida según sus verdades superiores. La serenidad es un aspecto importante de este chakra. Es más profunda que la calma y nos ofrece paz mental, nos coloca en el presente y de este modo cualquier cosa que hagamos estará bien: no hay resistencia ni separación. No tiene importancia donde nos encontremos ni que estemos haciendo, estamos viviendo el presente. La verdadera serenidad proviene de la aceptación de los deseos, de las emociones y de la naturaleza. Significa sentirnos cómodos con lo que somos. Este es el chakra que mantiene la comodidad necesaria para la estabilidad.

Los arquetipos, asociados a este chakra son: el “**Gurú**” y el “**Egocéntrico**“. El título de gurú p style="text-align: justify;">El arquetipo disfuncional es el no solo es aplicable a un místico que está sentado en la cima de una montaña meditando sobre la vida. Ese estado lo pueden lograr igualmente aquellos cuyo triunfo es tan grande como el del egocéntrico. Sin embargo, el **gurú** tiene una perspectiva expansiva de su situación en el mundo. Puede concentrarse en objetivos específicos y alcanzables, pero sabe que hay infinitas posibilidades, más de las que la

mente humana puede imaginar, a través de las cuales estos objetivos podrían realizarse. Por tanto, están abiertos y dispuestos a aceptar lo inesperado, lo extraño, las coincidencias. El gurú acepta lo poco que sabe, por lo que confía en que su conexión con su ser superior le proporcionará siempre el camino o la respuesta adecuada. Estos individuos irradian una calma interior que procede de una aceptación total de quienes son realmente, sin importarles lo que son. No son seres humanos intentando ser espirituales, sino seres espirituales aprendiendo las lecciones emocionales vitales al llevar temporalmente el mando de lo espiritual. Las personas que viven de acuerdo con la conciencia espiritual superior no suelen poner sus energías en las luchas por la vida. Se dedican a enseñar, a guiar y a inspirar a los demás para que encuentren su propia magia y cultiven sus propios dones.

El arquetipo disfuncional es el **egocéntrico**, que es arrogante y centrado en sí mismo. Su expresión común es “yo creo mi propia suerte”. Por su concentración total en el mundo material y en la ilusión de que lo controla, el egocéntrico no tiene conciencia de lo divino, ni relación alguna con ello. Estos adictos del control se consideran totalmente responsables de todos los beneficios que consiguen en la vida. Ciertamente, su bienestar psicológico depende en gran parte del éxito material, pues los egocéntricos se identifican exclusivamente con lo que hacen, no con quienes son. El problema es que están tan atareados concentrándose en su destino que se olvidan de disfrutar del viaje, y su tendencia a la adicción al trabajo a menudo los deja solos y sin gratificación a los niveles más profundos.

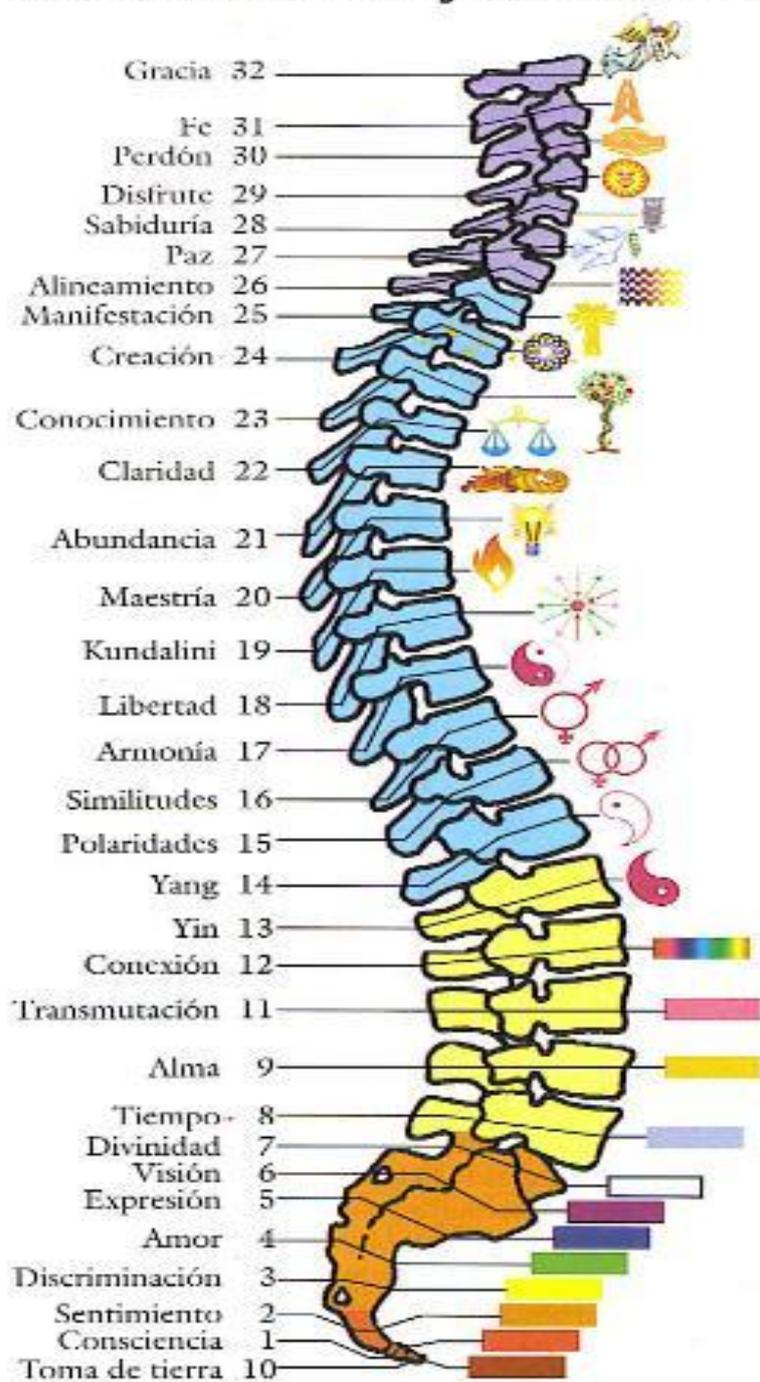
Demasiado abierto: es cuando el chakra gira a una velocidad excesiva. Son personas psicóticas o maníaco depresiva, con expresión sexual confusa, frustradas, con la sensación de que el poder no se ha realizado.

Bloqueado: el chakra no gira o lo hace con demasiada lentitud. Son personas constantemente agotadas, que no pueden tomar decisiones y no tienen sentimientos de pertenencia.

Equilibrado: es cuando el chakra gira a la velocidad correcta. Son personas con personalidad magnética, logran “milagros” en la vida, son trascendentes y están en paz con el ser.

Calibrarlos activar y equilibrar sus RESONANCIAS ES UN ACTO SAGRADO que transforma nuestra salud, aclara la mente, equilibra sentimientos, libera patrones energéticos de Emociones que se adhieren a órganos, etc.

Los 32 chakras y la columna



Qué es un Chakra?

Chakra es una palabra sánscrita que significa rueda o vórtice y hace referencia a los siete centros de energía que componen nuestra consciencia y nuestro sistema nervioso.

Estos chakras o centros de energía, funcionan como bombas o válvulas y regulan el flujo de energía a través de nuestro sistema energético. El funcionamiento de los chakras refleja las decisiones que tomamos al reaccionar ante las circunstancias de nuestra vida. Abrimos y cerramos estas válvulas cuando decidimos qué pensar y que sentir, y cuando escogemos el filtro perceptivo a través del que queremos experimentar el mundo que nos rodea.

Los chakras no son físicos. Son aspectos de nuestra conciencia, como las auras.

Los chakras son más densos que las auras, pero no tanto como el cuerpo físico. Interaccionan con el cuerpo físico a través de dos vehículos principales: el sistema endocrino y el sistema nervioso. Cada uno de los siete chakras está asociado a una de las siete glándulas endocrinas, y a su vez con un grupo de nervios llamado plexo. De este modo, cada chakra puede asociarse a partes y funciones concretas del cuerpo controladas por el plexo o por la glándula endocrina asociada a dicho chakra.

Todos tus sentidos, todas tus percepciones, todos tus posibles estados de conciencia, cualquier cosa que puedas experimentar, puede dividirse en siete categorías. Cada categoría puede asociarse a un chakra en concreto. Así pues, los chakras no solo representan partes concretas de tu cuerpo físico, sino también zonas concretas de tu conciencia.

Cuando sientes tensión en tu conciencia, la sientes en el chakra asociado a esa parte de la conciencia y a su vez, en las zonas del cuerpo físico, que están relacionadas con ese chakra. Donde sientas el estrés depende de por qué sientes ese estrés. La tensión del chakra la detectan los nervios del plexo relacionados con ese chakra y la transmiten a las zonas del cuerpo que están controladas por ese plexo.

Cuando la tensión se mantiene durante un período de tiempo, o a un nivel de intensidad determinado, la persona crea un síntoma a nivel físico.

El síntoma habla un lenguaje que refleja la idea de que cada uno de nosotros crea su propia realidad y el significado metafórico del síntoma se hace patente cuando éste es descrito desde ese punto de vista. Por lo tanto, en lugar de decir "no puedo ver", la persona debería describir esa sensación como una abstención de ver algo. "No puedo andar" significa que esa persona se abstiene de caminar para alejarse una situación en la que es infeliz y así sucesivamente.

El síntoma sirve para comunicar a la persona a través de su cuerpo lo que esta ocurriendo en su conciencia. Si, al comprender el mensaje que ha enviado el síntoma, la persona cambia algo de su forma de ser, ese síntoma ya no tiene razón de existir y puede ser liberado, siempre que la persona se permita a sí misma creer que es posible.

Nosotros creemos que todo es posible.

Creemos que todo puede curarse. Simplemente se trata de saber cómo hacerlo.

Entender los chakras permite entender la relación entre nuestra conciencia y nuestro cuerpo y de este modo, nos permite ver nuestro cuerpo como un mapa de nuestra conciencia. Nos aporta una mejor comprensión de nosotros mismos y de todo lo que nos rodea.

Chakra de la Corona

También conocido como Centro de la Conciencia Cósmica, Centro del "YO SOY", Sahasrara



Ubicación: cúspide de la cabeza

Partes del cuerpo: este chakra esta asociado con la parte superior de la cabeza, el cerebro y el sistema nervioso

Glándula endocrina: glándula pineal

Sentido: empatía, sentir la experiencia de otra persona como si fuera propia. Es un aspecto de la unión con esa persona.

Conciencia: el Chakra de la Corona representa esa parte de nuestra conciencia relacionada con las percepciones de unidad o de separación. Del mismo modo que el Chakra Raíz muestra nuestra conexión con la Madre Tierra, este chakra muestra nuestra relación con Nuestro Padre (Que está en el Cielo). Representa nuestra conexión con nuestro padre biológico que es el modelo de nuestra relación con la autoridad y finalmente, con Dios. Es el nivel del alma.

Cuando experimentamos una sensación de separación del padre, cerramos el Chakra de la Corona y experimentamos una sensación de aislamiento y soledad, como si estuviéramos en el interior de una concha y tuviéramos dificultad para ponernos en contacto con la gente que nos rodea. Los procesos mentales tienden a justificar la sensación de soledad.

La visión desde este chakra incluye el verse a Uno Mismo como una conciencia individual que lo crea todo, y paradójicamente, de este modo está conectada a todo, como un soñador que sueña un sueño y se da cuenta de que todo lo que percibe no es más que una extensión de su propia conciencia.

Elemento: la Luz Interior, que se experimenta cuando se llega a la parte más profunda del Ser, como un punto de conciencia que resplandece con la inteligencia. Metafísicamente, esta considerado el elemento mas sutil de todos los que componen el universo físico. También se le llama Luz Blanca.

Chakra de la Frente

También denominado Centro de Conciencia , Tercer Ojo, Ajna



Ubicación: el centro de la frente

Color: índigo, añil

Partes del cuerpo: este chakra está asociado con la frente, las sienes, y con el plexo carótido.

Glándula endocrina: glándula pituitaria

Sentido: El conjunto de todos los sentidos internos que corresponden a cada uno de los sentidos físicos externos conocidos como Percepción Extrasensorial o PES es una comunicación espíritu-espíritu.

Consciencia: este chakra está asociado con el profundo nivel de existencia que llamamos Espíritu, el lugar donde están nuestras verdaderas motivaciones que en nuestra sociedad occidental se conoce como subconsciente o inconsciente; está relacionado asimismo con lo que consideramos espiritualidad y perspectiva espiritual.

Es también a partir de este punto que podemos ver los acontecimientos del mundo físico como siendo la manifestación de la co-creación de los Seres implicados en esos acontecimientos.

Elemento: el Sonido Interior, es una vibración, un elemento no físico, el sonido que oímos en nuestro interior y que no procede de una fuente física. Mientras nuestra sociedad lo considera una situación patológica, en algunas tradiciones orientales se considera como un requisito para un mayor crecimiento espiritual.

Chakra de la Garganta

También denominado Centro del Cuerno de la Abundancia, Visuddha



Ubicación: base de la garganta

Color: azul celeste

Partes del cuerpo: este chakra controla la garganta, el cuello, los brazos y las manos. Esta asociado con el plexo braquial o cervical.

Sentido: el oído

Glándula endocrina: glándula tiroides

Conciencia: los aspectos de expresar y recibir. La expresión tanto de modo a comunicar lo que se siente, como la expresión artística: un artista pintando un cuadro, un bailarín bailando, 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".

Este chakra está asociado con escuchar nuestra propia intuición, que nos guía a través de un flujo óptimo en el que vemos claramente nuestras metas y dónde parece que el Universo nos proporciona todo lo que necesitamos sin ningún esfuerzo por nuestra parte. Es un estado de Gracia. La abundancia está también asociada con este chakra, en el sentido de "recepción incondicional" necesaria para aceptar la abundancia del Universo.

Este es el primer nivel de conciencia en el que se percibe directamente otro nivel de Inteligencia y se experimenta la interacción de uno mismo con esta otra Inteligencia

Metafísicamente este chakra esta relacionado con la creatividad, con la creación, con manifestar al mundo físico el cumplimiento de nuestras metas.

Elemento: el éter, como cruce entre el mundo físico y el mundo del Espíritu. En el plano físico, corresponde al espacio profundo, siendo el elemento físico más sutil. Metafóricamente, representa la relación de una persona con su espacio, la película que se proyecta a su alrededor.

Desde el punto de vista Espiritual, representa la matriz en la que se manifiesta la realidad física.

Chakra del Corazón

También denominado Chakra Cardíaco, Centro del Amor Vivo, Anahata



Ubicación: centro del pecho

Color: verde esmeralda

Partes del cuerpo: este chakra está relacionado con el corazón y el sistema circulatorio, con el plexo cardíaco, con los pulmones y con toda la zona del pecho.

Glándula endocrina: glándula timo, que controla el sistema inmunológico.

Sentido: sentido del tacto, en su aspecto relacionado con la persona que hay en el interior del cuerpo y distinta a la sensación del Chakra Naranja, que tiene más relación con lo que sentimos de nuestro propio cuerpo. Por tanto, abrazar, es una actividad propia del Chakra del Corazón. Al abrazar, somos conscientes de lo que siente la persona que se encuentra en el interior del otro cuerpo, y del mismo modo esta siente lo que nosotros sentimos en el interior de nuestro cuerpo. La sensibilidad a ser tocado indica la sensibilidad del Chakra del Corazón.

Conciencia: percepciones de amor, relaciones (relacionarse) con gentes cercanas a nuestro corazón, por ejemplo nuestra pareja, hermanos, padres o hijos. Dificultades al respirar o complicaciones con los pulmones, los órganos del aire, indican tensión en el Chakra del Corazón. La relación de una persona con el aire refleja su relación con el amor.

El SIDA es un problema de la percepción humana del amor, ya que el sistema inmunológico se ve afectado por esa enfermedad. El estilo de vida de esas personas les separa de aquellos a quienes aman.

Elemento: aire

Chakra del Plexo Solar



También denominado Centro de Poder, Manipura

Ubicación: plexo solar

Color: amarillo

Partes del cuerpo: el sistema muscular, la piel como sistema, el plexo solar, el intestino grueso, el estómago, el hígado y otros órganos y glándulas ubicadas al nivel del plexo solar. También los ojos, como órganos de sentido de la vista, y el rostro en general, al representar metafóricamente el rostro que la persona muestra al mundo.

Glándula endocrina: páncreas

Sentido: la vista

Conciencia: percepciones relacionadas con el poder, el control, la libertad, la facilidad de ser uno mismo - facilidad de ser - y también la definición de uno mismo, el papel con el que cada uno de nosotros se identifica. La actividad mental y el cuerpo mental también están relacionados con este chakra

Si una persona no tiene una relación clara con el sol, este puede verse como un reflejo de su relación con las partes de su conciencia asociadas a este chakra. Los síntomas que aparecen cuando una persona ha tomado demasiado el sol (cara o piel rojas, por ejemplo) reflejan una excesiva actividad a nivel del chakra del plexo solar

Elemento: el fuego, el sol

Chakra Naranja

También denominado Centro de la Sensación, Chakra Esplénico o del Bazo, Hara, Svadhista



Ubicación: centro del abdomen

Color: naranja

Partes del cuerpo: sistema reproductor, órganos sexuales y plexo lumbar

Glándula endocrina: gónadas

Sentido: sentido del gusto, apetito

Conciencia: este chakra se asocia con las partes de la conciencia relacionadas con la comida y el sexo. Tiene que ver con la comunicación del cuerpo con el Ser interior, con lo que el cuerpo quiere y necesita, y con lo que encuentra placentero. La capacidad

de tener hijos también esta asociada a este chakra. Si no hay una relación clara con el elemento agua, debe asociarse a este chakra. Nuestra relación con el agua es un reflejo de nuestra relación con las partes de nuestra conciencia asociadas a este chakra.

Este chakra también está asociado al cuerpo emocional y a nuestra voluntad de sentir emociones.

Elemento: agua

Chakra Raiz

También denominado Centro de la Seguridad, Muladhara



Ubicación: En el perineo, el punto localizado entre el ano y los órganos sexuales.

Color: rojo

Partes del cuerpo: sistema linfático, sistema óseo (dientes y huesos), la glándula de la próstata en los hombres, el plexo sacro, la vejiga, el sistema de evacuación y las extremidades inferiores (piernas, pies, tobillos, etc). También la nariz, puesto que es el órgano relacionado con el sentido del olfato, el sentido asociado con la supervivencia.

Glándula endocrina: glándula suprarrenal

Sentido: olfato

Conciencia: la seguridad, la supervivencia, la confianza, la relación con el dinero, el hogar, el trabajo. El hecho de sentirse “a gusto” y de estar presentes en el aquí y ahora.

Este chakra también refleja la conexión de una persona con su madre, y con la Madre Tierra. El modo en que nos sentimos al estar en la tierra. Conexión con el cuerpo físico.

Los síntomas o tensiones en las partes del cuerpo controladas por este chakra indican tensiones en las partes de la conciencia que están relacionadas con dicho chakra. Algunas tensiones las experimentamos en forma de inseguridad, como filtro perceptivo general. A un nivel mayor de tensión sentimos miedo. Mas allá de este límite, se experimenta como una amenaza para la supervivencia.

Elemento: tierra



El equilibrio en los chakras

Si pensamos en los [chakras](#) como si fueran una estructura, entenderemos que cada una de estas energías están interrelacionadas. Por tanto, el adecuado funcionamiento de cada una depende de la solidez de las anteriores, de manera que un desbalance en los primeros chakras repercutirán en una disfunción en las energías de otros planos. Y si miramos cada una de cerca, nos daremos cuenta de que, al igual que los cuerpos sutiles que nos conforman, los chakras están organizados de menor a mayor relación con la conciencia universal, siendo los tres primeros chakras los más básicos y luego de manera ascendente, hacia los más sutiles y espirituales.

Observarnos a través de cada uno de los siete chakras principales nos da una perspectiva diferente, cada una de las cuales es parte fundamental de las energías que nos conforman. Sin embargo, por lo general no tenemos una conciencia de estos aspectos en nuestras vidas y algunos los negamos porque sencillamente creemos que no forman parte de nuestra personalidad, aunque en cada uno de nosotros estén presentes.

Conectarnos con cada chakra nos ayuda a activarlo, a hacer los cambios de vida y percepción necesarios para que la energía fluya normalmente, lo cual redundará en un entorno que lo favorezca.

Es importante tener en cuenta que la cosmovisión de la cultura a la que pertenecemos, los valores de la sociedad incluso y también la imagen individual que nos formamos desde la infancia con base en las dinámicas familiares tiene una influencia determinante en el flujo de cada uno de estos siete tipos de energía, generando una apertura saludable, o por otra parte [desequilibrios](#): bloqueos (entendido como deficiencia, no como ausencia de energía) o sobreestimulación. En el caso del tercer chakra, por ejemplo, es posible que desde la infancia haya quienes lo tengan hiperestimulado y que esto se manifieste en una voluntad inflexible o una necesidad de control, o que por el contrario, quienes tuvieron más protección cuando niños tengan deficiencia de este chakra y entreguen su poder personal a otros.

Cada edad se relaciona con el despertar de un chakra determinado en el que se es más receptivo a esta energía específica. Pero también la vida de cada persona tiene sus procesos propios que generan desafíos temporales o ciertos "bloqueos" de carácter permanente a causa de dichas estructuras de pensamiento o experiencias determinantes de infancia, dolor o ansiedad, que nos condenan a quedar estancados con los problemas y a desarrollar enfermedades, pero que con conciencia de este sistema de energía podemos superar y sanar.

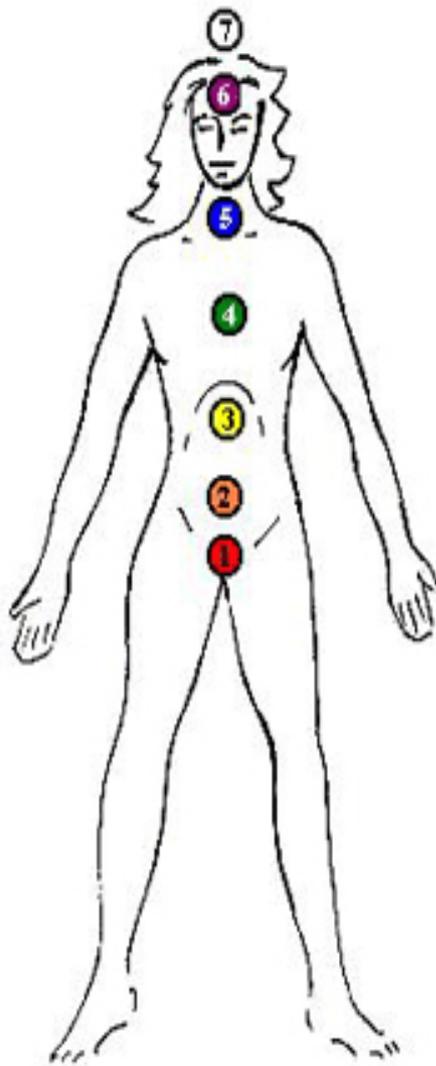
Nuestros patrones mentales que provienen de estos condicionamientos y en menor medida de una sensibilización ante cada uno de ellos, pueden generar una estimulación equilibrada o no de estas siete [fuerzas vitales](#) y pueden privilegiar algunos aspectos sobre otros, resultando en manifestaciones positivas o negativas. Nuestras creencias y la manera como nos relacionamos con nosotros mismos y el mundo material y espiritual pueden algunas veces un rechazo hacia algunas de estas energías que

puede pretender pretendiendo suprimirlas, aunque esto ni es posible y en lo que resulta es en una función deficiente o mal encaminada.

Es muy importante mencionar que aunque algunas de estas energías están relacionadas con nuestro ser más instintivo, sensual o básico, como es el caso nuestros tres primeros chakras ([muladhara](#), [svadisthana](#), [manipura](#)), no quiere decir de ninguna manera que sean menos nobles o importantes en un crecimiento espiritual. Todos forman parte de las energías que provienen del universo y que nos constituyen y que están conectados también con nuestro ser espiritual. Se trata de energías que son las más difíciles de controlar porque se dan de una manera más instintiva que las demás, pero creo que la tendencia de ciertas educaciones religiosas a negarlas, es tan inútil y equivocado como las tendencias del mundo moderno de buscarlas ilimitadamente.

Este [sistema](#) acepta y reafirma cada tipo energía, pero nos enseña a vivirlo de manera saludable y gratificante. Ningún chakra es mejor que otro, y cada uno tiene una función saludable y una manifestación excesiva o deficiente. En el primer caso, la sobrecarga genera inarmonía y se convierte en una fuerza rectora demasiado fuerte en la vida de alguien de manera destructiva; en el segundo, es un área que no recibe energía suficiente, produce dificultades físicas (dolor o enfermedad) o emocionales y que tampoco es capaz de manifestar esa energía determinada en el mundo. De nuevo: el funcionamiento de cada chakra se refleja en situaciones exteriores.

¿Cómo podemos activar nuestros chakras, equilibrarlos y desbloquearlos? Podemos hacerlo entrando en contacto con cada una de estas energías a través de sencillos ejercicios de visualización, meditaciones y afirmaciones positivas. También con estimulación a través de prácticas artísticas, el yoga y otras técnicas como el uso de los colores o los cristales. Pero algunas veces esto implica hacer cambios en nuestra vida, cuestionar nuestras creencias, nuestro concepto de nosotros mismos, las dinámicas que hemos establecido, los patrones que no son saludables para desplegar nuestro ser y tener cada energía vital en su justa medida.



7. BLANCA

Glandula Pituitaria, conectamos a la consciencia Unival.

6. VIOLETA

Glandula Pineal, intuición, conocimiento, más allá de palabras, claudencia, clarividencia.

5. AZUL

Comunicación, manifestación, conectamos con Tiroides, cosas de tiempos.

4. VERDE

Compasión, perdón, libertad personal, Rendición.

3. AMARILLO

Experiencias traumáticas que ocurren durante la niñez miedos, confianza, autoestima, dudas de sí mismo, ego, poder, voluntad, intenciones, fronteras, inteligencia, opiniones, juicios.

2. NARANJA

Emoción, apegos y capacidad de dejar ir, no solamente a personas, cosas o lugares, sino también de maneras de ser, formas de creencia, centro del sistema inmunológico.

1. ROJO

Supervivencia, enojo, pasión, dinero, carrera, hogar, irritación, dolor.

Los chakras superiores

Universalidad y espíritu

[Anahata chakra](#), el centro energético ubicado en el centro del pecho y que es conocido como el "chakra del corazón" por sus propiedades, conecta nuestro ser más básico con el espiritual. Con la [apertura armoniosa del cuarto chakra](#) estamos pasando de una experiencia relacionada con el mundo material y concreto, y de una lente anclada en la noción del ser separado del mundo, a una visión universal. El cuarto chakra nos abre a la

experiencia del amor, la compasión, y la dicha de la integración con todos los seres. Nos comenzamos a sentir parte de un gran todo.

Cuando nuestro nivel de conciencia se abre más allá, entonces comenzamos a vivir de una manera integrada y armoniosa con los [aspectos físicos e individuales](#) que forman parte de nuestra naturaleza y a su vez, la del mundo, pero empezamos a desarrollar una manifestación de nuestro ser más elevada. Esta visión universal que ha comenzado con el cuarto chakra se vuelve más sutil con los chakras superiores: los centros de energía de nuestro ser metafísico y espiritual.

El desarrollo espiritual comienza desde abajo, porque todo nuestro sistema energético está interrelacionado, al igual que nosotros con el mundo, pero es en los tres chakras superiores que estamos propiamente conectados con la conciencia universal y podemos actuar en consonancia con ella. El quinto chakra, Vishudda, nos permite sintonizarnos con nuestra voz interior, además de expresarla. Ajna, el sexto chakra, abre nuestra visión a diferentes niveles de percepción y nos permite encontrar un sentido espiritual al mundo, y el séptimo chakra, Sahasrara, es la conexión con nuestra verdadera naturaleza que es conciencia pura.

- **[Vishudda \(quinto chakra\)](#):** El primer chakra de nuestro ser trascendente tiene una vibración azul turquesa y su elemento es el éter. Está ubicado en la garganta y representa la voz de nuestro espíritu. Su manifestación material es el cuello, la garganta, los dientes y la mandíbula. Su nombre quiere decir purificación, pues nos ayuda a limpiar nuestro ser y a encontrar nuestro camino hacia la conciencia. Nos ayuda a abrirnos a la creatividad, a nuestra verdad y a expresarnos. Es el centro energético que nos permite escuchar y estar abiertos a otros puntos de vista, además de expresarnos con claridad. También se asocia con el sonido y con el poder creador y sanador de las vibraciones.
- **[Ajna \(sexto chakra\)](#):** es nuestro tercer ojo. Vibra de color índigo y su elemento es la luz. Está localizado justo entre nuestros dos ojos, en el punto que se conoce también como el tercer ojo, que es el ojo de la sabiduría universal y que se dice que nos abre la puerta a otros niveles de conciencia. La energía del sexto chakra tiene una manifestación en los ojos y la cabeza. Este es el chakra del intelecto y afecta la memoria, la concentración y las

habilidades mentales. También nos da facultades como las visualizaciones, la apreciación la imaginación, los sueños y la comunicación extrasensorial. Ajna chakta es donde se manifiesta más claramente nuestra intuición, que son las leyes cósmicas y nuestro ser espiritual.

- **Sahasrara (séptimo chakra):** Este es el chakra de nuestro ser espiritual. Se dice que es de color dorado o violeta. Su energía también se asocia con el color blanco que tiene la más alta vibración y que es una síntesis de todos los colores. El séptimo chakra es en nosotros la manifestación de la conciencia pura, y nos conecta con la dicha de la divinidad. Está ubicado en la corona y se relaciona con los huesos y la piel. Nos abre a las integración universal cuando se sostiene sobre un [desarrollo integral](#) de los chakras anteriores. Su elemento es el pensamiento y representa el poder de la mente, pues es a partir de la mente que generamos nuestro mundo y nuestra experiencia. Esta fuerza energética nos conecta con la trascendencia, la devoción y los propósitos más elevados de la existencia.

El séptimo chakra y el desarrollo integral del ser

Sahasrara chakra está en intercambio con las energías universales. Cuando está abierto y tiene una función armoniosa que nos conecta con nuestro ser espiritual, quiere decir que ha habido un desarrollo integrado de [todos nuestros chakras](#). Esto implica que haya una armonía de todos los elementos que nos conforman, desde los más densos hasta los más sutiles, y desde los individuales y primarios hasta los más elevados y trascendentes. Cuando no hay suficiente arraigo, estabilidad o apertura en nuestros [chakras inferiores](#) el séptimo chakra no alcanza su máxima expresión. La integración con la conciencia universal, por tanto, requiere aceptar cada energía del ser humano, no sólo las trascendentes. Es posible que te preguntes, ¿pero no es un objetivo del yoga y otras disciplinas espirituales, ir más allá del mundo material e individual?

El [Hatha yoga](#), heredero del Tantra y responsable por la anatomía espiritual acepta que somos unos seres complejos en los cuales operan todas las manifestaciones energéticas que se encuentran también en el universo. De

esta manera, es indispensable para una evolución de conciencia que haya un equilibrio en cada uno de los chakras anteriores; todos están interrelacionados y la estabilidad de cada uno depende en gran medida del soporte que puedan ofrecer los chakras inferiores.

Para que podamos abrir [nuestros chakras](#) que se relacionan con las fuerzas metafísicas de universalidad y trascendencia correctamente, es necesario que haya, además de una función saludable de los chakras inferiores, un nivel de conciencia superior que se conecte con la existencia.

Cada una de nuestras energías (la seguridad, la fluidez, la voluntad, la compasión, la expresión, la intuición y la espiritualidad) es igualmente importante en nosotros, y para que haya un desarrollo integral del ser humano debemos aceptarlos todos en su importancia. Únicamente podremos desarrollar nuestro nivel de conciencia si hemos alcanzado encontrar, activar, equilibrar estas energías en nuestras vidas y en consecuencia, lo que representan metafísica, psicológica y espiritualmente.

Sólo cuando hemos logrado adquirir conciencia de las creencias, pensamientos y emociones que dirigen nuestra vida podremos hacer que ésta se transforme y evolucione. Esta [autoconciencia](#) y atención hacia nuestro mundo interior nos libera poco a poco de la influencia del ego, pero al mismo tiempo nos ayuda a buscar una manifestación de nuestro ser individual, la más noble, constructiva y acorde con el universo posible.

El desarrollo espiritual busca alcanzar niveles de conciencia superiores, que nos permitan ampliar nuestra visión, encontrar calma, ser más fuertes que los impulsos más básicos, pero también se reivindica con ellos, los celebra y los orienta. En algunos casos de desarrollo espiritual también los sublima.

De manera que muchas veces la falta de apertura, solidez o equilibrio en los chakras inferiores dirige inadecuadamente las energías del séptimo chakra o bloquea o desdibuja la claridad de la conexión con la trascendencia. El yoga

es el camino que integra cada aspecto de nosotros, es el camino de la salud, la felicidad y el despertar espiritual.

Sexto chakra (Ajna chakra o tercer ojo)

Color: índigo

Elemento: luz

Símbolo: loto de 96 pétalos

Sentido: todos los sentidos y las percepciones extrasensoriales

Expresión mental/ espiritual: trascendencia, conciencia universal, poder de la mente

Expresión corporal: rostro, ojos, orejas, nariz, sistema nervioso, cerebelo, glándula pituitaria

El significado del tercer ojo no se puede transmitir enteramente, porque está en cada uno como nuestra verdad universal y eterna, más grande que los conceptos, la razón o las palabras. Es el centro desde donde percibimos la naturaleza trascendente del mundo, conectándonos con la totalidad de la existencia. Ajna chakra, el sexto de nuestros [chakras principales](#), significa en sánscrito "centro de percepción". El tercer ojo significa también un despertar a esta realidad mística que nos permite estar en sintonía con una fuerza trascendente y fluir con ella a través del desapego, la confianza, la intuición y el contacto con lo divino. En su forma más elevada esta energía nos lleva a desprendernos de nuestro ego y a ser de nuevo conciencia pura.

Ajna chakra ha sido traducido del sánscrito también como "centro de control". El sexto chakra representa el poder de la mente. Es la rueda energética relacionada con la razón, con las capacidades mentales y cognitivas, con la concentración, la memoria y el intelecto. Es desde allí, también, donde dirigimos nuestra mente hacia la espiritualidad y universalidad. Necesitamos de un entrenamiento espiritual, que comienza

con el control de la mente para aprender a dirigirla adecuadamente hacia la libertad, la intuición y la expansión.

Si el [quinto chakra](#) es masculino porque si bien es un nivel de conciencia metafísico que nos conecta con nuestro ser colectivo, también nos conduce a la acción (como expresión, comunicación, creación), el sexto chakra es diferente. Implica la autoobservación, la atención permanente, la despersonalización y la disciplina holística para honrar todos los aspectos de nuestro ser. Sin embargo, implica también y fundamentalmente una conciencia que además de autoconciencia para el desarrollo espiritual también significa abrirse a una realidad trascendente a la cual pertenecemos. Estas cualidades son femeninas: soltar, aceptar, confiar, recibir, fluir y expandirse.

Esta rueda energética aporta la percepción holística del ser y no dual de la realidad. Percibimos planos de la existencia más sutiles, lo cual nos da una visión espiritual de lo que sucede en el mundo físico. El tercer ojo evoca la noción filosófica india según la cual la parte contiene al todo y el todo contiene a la parte: así como una semilla de una planta contiene la información completa para su desarrollo. Es, también, el punto donde converge toda la existencia, el conocimiento universal y las leyes sagradas.

Una vez hemos adquirido cierta conciencia de la responsabilidad que tenemos sobre nuestros pensamientos (que movilizan energía, crean nuestras emociones, y a su vez repercuten en nuestra salud física y en nuestro campo energético), en nuestro nivel de bienestar desde un punto de vista holístico, en nuestro desarrollo integral y libertad espiritual, comprendemos cómo la mente es lo más urgente a entrenar, pues nos aleja o nos acerca de nuestra realización humana y espiritual. Por este motivo, también, prácticas como la [meditación](#) es tan central para la tradición yóguica. Con el sexto chakra nos conectamos con la sabiduría de la totalidad y alcanzamos el estado de yoga, de unión con el universo, que es nuestra verdad. Es desde este centro energético donde tenemos acceso al punto de

nuestro propio ser que forma parte del infinito y que nos lleva a niveles de conciencia superiores. Este ojo espiritual percibe las cosas como son, sin los filtros, interpretaciones ni divagaciones de la mente y es el punto en nuestro ser que tiene la facultad de "ver" más allá de los sentidos. Se trata, digamos, de tener la capacidad para trascender la visión individual y de alcanzar el punto de vista universal. Para esto debemos aprender a percibir la existencia de una realidad superior de la que formamos parte y vivir de acuerdo con ella a través del trabajo interior, [el desapego, la gratitud, la confianza y el amor](#).

El sexto chakra representa el desarrollo de una conciencia que nos abre a una realidad trascendente, o a una conciencia universal. Esta energía, que pertenece a nuestros [chakras superiores](#), es decir a aquellos de naturaleza espiritual, colectiva y sutil, implica precisamente en el desarrollo de una percepción que deja de estar anclada en la razón individual. Nuestra mente no sólo es limitada, porque es incapaz de ver una realidad superior, que es la verdadera naturaleza del ser. También es la responsable de que vivamos en la ilusión de ser un cuerpo y una mente y en general un individuo separado de todo lo que existe.

Su funcionamiento se relaciona también con la alineación con la sabiduría universal, la facultad de creación artística, el desarrollo de facultades mentales, visión extraordinaria de cuerpos energéticos, las facultades psíquicas, la comunicación a través de sueños, las visualizaciones o la comprensión de señales espirituales. El refinamiento de estas facultades puede llevar además al acceso a una sabiduría que va más allá de la experiencia personal y que se alimenta de una única fuente de conocimiento universal donde está todo el conocimiento humano y trascendente.

Quinto chakra (Vishuddha)

Elemento: Éter

Color: Azul claro/ azul aguamarina

Sentido: el oído

Expresión mental/ espiritual: verdad del ser, expresión, creatividad, voz interior

Expresión corporal: glándula tiroides, garganta, cuello, boca, dientes, mandíbula, oídos, esófago, parte alta de los pulmones, brazos.

Siendo el primero de nuestros [chakras](#) espirituales, está en sintonía con nuestro ser metafísico y universal. De color azul claro o azul turquesa, y ubicado en la garganta, está relacionado con el elemento éter, que compone los elementos anteriores (tierra, agua, fuego y aire). De acuerdo con la ciencia yóguica el éter constituye el medio comunicante de los diferentes niveles de la existencia, es decir el sonido, así como la voz del absoluto.

También se asocia con el sentido del oído. Esto explica la importancia de aprender a escuchar esa voz interior que trasciende nuestro sentido de individualidad, que nos muestra nuestro camino en la vida y nos une a nuestra alma, sabia y expansiva. El quinto chakra es el centro energético de la expresión de nuestro ser puro, de la creatividad y de la comunicación que surgen cuando estamos en contacto con los otros chakras y el universo.

Es, además de la capacidad de expresión de la palabra hablada y de las otras formas de lenguaje que poseemos (corporal, simbólico, escrito, artístico), la verdad de esa palabra. Este chakra permite, junto con la [fluidez y naturalidad de expresión](#), que encontremos nuestro ser más auténtico: nuestra verdad. Cuando esto sucede, tenemos mayor claridad de cuál es nuestro camino en la vida (dharma) y percibimos con claridad un conocimiento intuitivo que nos guía, nos inspira, nos sosiega y conecta con la totalidad.

En este sentido, y a diferencia del tercer chakra, esta energía activa está más conectada con la trascendencia que con el sentido de individualidad, también necesario para un ego saludable pero que pertenece a un nivel de conciencia inferior. La expresividad se facilita menos como una forma de

autoafirmación o influencia en el entorno, que como una manera de soltar el ego y de entrar en conexión con nuestro ser universal.

Por esto mismo, la creatividad pertenece al quinto chakra, pues implica una forma de conciencia elevada, donde hay una trascendencia momentánea del ego y donde la existencia actúa a través nuestro. La inspiración que nos conmueve a través de la belleza, nos llena de vida y nos mueve a la creación, las nuevas ideas y empresas, los vislumbres de diferentes posibilidades, la necesidad de expresar nuestro mundo interior, [de vivir sólo en el presente](#), están relacionadas con el despertar de esta energía.

El quinto chakra nos ayuda que tengamos una conexión entre nuestro ser físico y metafísico. Nos ayuda a ser más conscientes de nosotros mismos, de la naturaleza holística de nuestro ser, y observar nuestra mente, emociones, actos, palabras y principios de vida. Este chakra nos ayuda a conocernos de forma tal que podamos contrarrestar nuestras tendencias, mentales, físicas o emocionales que [nos desequilibran](#), siempre en favor de la conciencia cósmica. Vishuddha quiere decir en sánscrito purificación y hace referencia a una mirada más clara (junto con una limpieza de cuerpo y alma) que nos acerque a la verdad de nuestro ser universal, la dicha y la armonía incondicionales.

Esta claridad nos permite también estar en contacto con nuestra propia alma (esa parte de nosotros que es sagrada y que posee un conocimiento cósmico) y de esta manera comprendemos mejor qué queremos. Esta facultad de percibir con lucidez y sin los prejuicios, apegos o rechazos del ego (o de nuestra historia personal), nos permite [mirarnos a nosotros mismos](#), cambiar esquemas de pensamiento que nos alejan de nuestro equilibrio y realización espiritual y algunas veces incluso cuestionar completamente las creencias y sistemas de valores que dieron forma a nuestra vida e identidad.

Empezamos así a vivir en un plano más sutil, con mayor honestidad hacia nosotros mismos y lo que mostramos de nosotros, atención permanente que nos ancla al momento presente y nos permite estar arraigados pero abiertos al entorno, la creación, la belleza y la sabiduría. Este nivel

de [conciencia que el yoga identifica como más elevado](#), nos lleva a tener una aproximación más filosófica y espiritual de la existencia.

El quinto chakra implica una purificación de nuestra mirada, que muchas veces nos lleva a ser críticos pero sin cerrarnos: la originalidad de nuestra mirada no puede llevar a una rebeldía que se vuelva un dogma.

Precisamente, una cualidad de esta energía es la ausencia de prejuicios, por lo cual los dogmas son una forma de estancamiento que impide el desarrollo.

Vishuddha chakra es una curiosa mezcla entre un crecimiento permanente y una completa confianza en lo que se es y en la inspiración del momento, a sabiendas de que somos parte de un infinito y que somos aún imperfectos. [Nos amamos](#) y aceptamos como somos y donde estamos, porque también desde aquí podemos entrar en contacto y expresar nuestra verdadera esencia. Estamos interesados en escuchar, ver y aprender, porque podemos aprender permanentemente de todas las situaciones, personas, formas de conocimiento, religiones o culturas.

La capacidad de abrirnos a diferentes cosmovisiones, de tener una mirada auténtica y una postura independiente con respecto a las creencias compartidas y convenciones, y la creatividad que implica acción por fuera de los temores, pensamientos o prejuicios del ego son parte de este chakra. También el baile, la música, el canto, la pintura y los ejercicios de escritura para hacer aflorar la creatividad son una hermosa manera de entrar en contacto con lo sagrado.

Los chakras son una especie de mapa de nuestro ser corporal y metafísico, de nuestro mundo interior y de nuestra relación con el mundo. Una manifestación saludable de cada una de estas energías (que tienen un [color específico](#), que corresponden a los brillos que se perciben cuando se habla del aura, y que se representan como flores de loto de diferente número de pétalos) se refleja en salud, bienestar, relaciones satisfactorias, voluntad y

decisión, creatividad, capacidad de disfrute y conexión con el universo, entre otros aspectos. En general, significa tener un equilibrio entre las diferentes dimensiones de la vida que de una forma u otra están operando de forma positiva o negativa y que forman parte de nosotros en nuestros aspectos físicos, mentales, emocionales y trascendentes.

Desarrollar una sensibilidad hacia fuerzas vitales nos ayuda a comprender disfunciones motivados por excesos o insuficiencias, que se manifiestan en nuestras vidas como situaciones conflictivas, carencias por las dificultades para conectarse con esa energía en el mundo, infelicidad, temor, rabia o enfermedad. Lo más bello de comprender e identificar cada chakra y su resonancia en nuestro cuerpo y en nuestra experiencia vital es que, al potenciar o moderar dicho chakra determinado, podemos transformar nuestras vidas y curiosamente, las circunstancias externas se modificarán a continuación.

Nuestra vida es un reflejo de nuestros chakras

Algunos chakras tienen características femeninas de quietud, aceptación, receptividad y sabiduría, mientras que otros representan aspectos masculinos de actividad, poder, solidez y afirmación. Algunos se relacionan con nuestra naturaleza más básica y otros con fuerzas más elevadas: todos son pulsiones que forman parte de nosotros, y son necesarios en una proporción adecuada para la salud del cuerpo y del alma. Esta danza entre la expansión y la fuerza que realizamos a través de prácticas tradicionales como el [hatha yoga](#) (que equilibra la luna y el sol), es una forma de traer balance a las diferentes vibraciones que nos constantemente entregamos y recibimos del universo a través del prana: la energía primordial.

Comprender cómo cada uno de estos chakras representa un aspecto de la energía universal que está presente en cada uno de nosotros y cómo manejamos estos aspectos con respecto a nosotros mismos el mundo, nos puede ayudar a estar más conectados con nuestro mundo interior, de donde creamos nuestra vida. Somos formados para creer que la vida son

sencillamente cosas que nos suceden. Pero la anatomía del yoga, coincidiendo con otras creencias metafísicas, nos indica que el mundo, los sucesos y como experimentamos la vida, es algo que creamos, atraemos y ante lo cual nos sensibilizamos; tengamos conciencia de ello o no.

El gran secreto es que tenemos la capacidad de crear salud, alegría, prosperidad, goce, relaciones satisfactorias y de estar sintonizados con una conciencia superior. Es nuestro derecho de nacimiento. El tener conciencia de nosotros mismos y de las diferentes formas energéticas de nuestro mundo interno nos da el gran regalo de actuar en lugar de reaccionar a las fuerzas exteriores, energías y pulsiones, que es como la mayoría de nosotros vive. O tampoco estar gobernados exclusivamente por unas de ellas, lo cual muchas veces genera una reacción opuesta igualmente desequilibrada, ni suprimiendo otras.

Esto quiere decir, observar cómo está funcionando la relación con nosotros mismos, lo que la vida nos está dando y cómo interactuamos con los demás y con base en esto, [activar](#) cada uno de nuestros chakras y ponerlos a funcionar adecuadamente. Es tomar responsabilidad y hacer buen uso de esta libertad sobre nuestros impulsos vitales y de las posibilidades maravillosas que esto nos da ante nuestra vida.

El cuerpo astral y la liberación de esquemas emocionales limitantes

Cómo podemos sanar, transformar y trascender

El [cuerpo astral](#) posee un aura que brilla en forma de óvalo y que se extiende varios metros alrededor de nuestro cuerpo físico. Su aura irradia cualquier cambio en nuestro ánimo, de manera que por lo general está en transformación. Sentimientos de amor y alegría proyectan una luz clara y luminosa, mientras que los sentimientos negativos pueden generar la aparición de nubes oscuras a nuestro alrededor. El aura emocional, con nuestras emociones pasajeras y marcas emocionales reprimidas o que

hemos ido acumulando y transformando en sistemas de creencias, constituye la energía con la que nos comunicamos con el entorno, que se proyecta desde [los chakras](#) y, en menor medida, desde los poros.

Dicho [cuerpo energético](#) guarda nuestros asuntos emocionales, que si no son resueltos, serán transmitidos a nuestra siguiente vida. No solo esto: de manera significativa, la determinarán. El cuerpo astral continúa existiendo en conjunto con el cuerpo mental y el espiritual, por lo que tendremos que lidiar con patrones emocionales negativos (sentimientos de soledad, rechazo, falta de autoconfianza, miedos, envidias, rencores) hasta que estos sean superados. Este campo de energía es muy poderoso porque determina muchas veces la forma como vemos el mundo y nuestra experiencia vital, al estar tan relacionado con las cuestiones del ego y por tanto a nuestra relación en el mundo, la relación con nosotros mismos y con nuestros patrones mentales.

Este mensaje inconsciente que enviamos al mundo atrae energías similares. Por esto se afirma que las limitaciones vienen desde dentro. Nuestro entorno y experiencia es un reflejo de nuestra mente y emociones (pensamientos, afirmaciones, creencias, sentimientos y patrones emocionales), que están ligados. Mientras no se rompa el ciclo entre el mensaje que transmitimos y la respuesta exterior, que confirma y refuerza los patrones emocionales y creencias subsecuentes, [nuestra visión del mundo](#), además de nuestra propia vida, va a obedecer a unas emociones inconscientes y que controlan nuestra vida.

Paradójicamente, pensamos que somos víctimas de unas circunstancias y no nos empoderamos con la capacidad de transformar nuestra vida, cambiando nosotros mismos. Esta es nuestra tendencia más común: nuestra mente ha sido programada desde que somos muy niños con un sistema de creencias y unos conceptos determinados, que vienen de nuestra formación cultural, nuestra experiencia familiar y en gran medida en nuestras primeras experiencias. Las emociones sin resolver escapan a la mente y luchan por mantenerse vivas y por afianzarse en cada oportunidad.

Debido a que se ha vuelto la única forma posible de pensamiento para nosotros, la consideramos una verdad. Y como encima encontramos respuestas energéticas que las alimentan, y que hace que nos encontremos repetidamente en la misma situación, creemos que nosotros o el mundo es esto o aquello. Una transformación de la mente comienza por una sanación de nuestras heridas emocionales y una reprogramación de nuestros patrones mentales.

Cómo sanar bloqueos que nos condicionan

La mayoría de bloqueos emocionales se encuentran a la altura del [tercer chakra](#), la rueda energética del plexo solar, pues es allí donde procesamos las emociones nuevas. Sin embargo, para adquirir conciencia de nuestros esquemas de pensamiento, emociones o creencias, y para discernir si nos acercan a nuestro ser infinito y a la fe (a los que se asocian sentimientos expansivos de amor, confianza, gratitud, compasión, disfrute), debemos sintonizarnos con el [sexto chakra](#).

[El desarrollo de una visión universal](#) nos da la facultad de ir más allá de nuestros asuntos personales y de ver con lucidez y objetividad nuestros estados interiores. Comenzamos a identificar y a observar sin juzgar ni involucrarnos en nuestros procesos psicológico- emocionales. Estaremos mas cerca de las funciones intuitivas de la mente, liberadas del ego, y el cuerpo astral comienza a vibrar en su frecuencia más alta posible, en conjunto con el cuerpo espiritual, limpiando la memoria emocional negativa que nos permite sanar de manera definitiva.

COMO SABER SI LOS CHAKRAS ESTÁN CERRADOS O BLOQUEADOS

Cuando tenemos los chakras bloqueados o cerrados experimentamos una sensación de [bloqueo de energía en el cuerpo](#), la energía no llega adecuadamente y los órganos relacionados con los chakras que se encuentran cerrados.

Cuando nosotros nos sentimos gozozos con la vida nuestros chakras se abren para recibir la energía de la alegría y del amor. Cuando experimentamos dolor, rabia y emociones bajas nuestros chakras tienden a cerrarse como un modo de protección, especialmente cuando nos encontramos en entornos caóticos o de estrés.

Cuando nosotros estamos en comunión con nosotros mismos nuestros chakras brillan, e irradian una magnífica energía lumínica que nos permite conectarnos en sincronía con la vida. Nosotros experimentamos una sensación de bienestar, de equilibrio, estimulación y conexión con el Todo.

Por lo tanto, al "[Abrir la mente y Buscar atentos](#)"; los síntomas de nuestro cuerpo y emociones, encontraremos señales que nos permitan dilucidar el estado de nuestros chakras.

Los Chakras y su lenguaje

Primer Chakra: Yo tengo derecho a tener

Segundo Chakra: Yo tengo derecho a sentir

Tercero Chakra: Yo tengo derecho a obrar

Cuarto Chakra: Yo tengo derecho a amar y ser amado

Quinto Chakra: Yo tengo derecho a decir y a escuchar la verdad

Sexto Chakra: Yo tengo derecho a ver

Séptimo Chakra: Yo tengo derecho a saber

Las técnicas para desarrollar y mantener el equilibrio de los chakras son innumerables. Podrás encontrar mucha información de buena calidad sobre estos temas. Pero para comenzar puedes realizar las siguientes preguntas para saber testear el estado de tus chakras. Luego con esta información inicial podrás buscar la manera de corregir y equilibrarlos de acuerdo a lo que te parezca más idóneo para ti.

Cuanto su respuesta es "sí", el chakra probablemente se encuentre abierto. Si encuentras respuestas débiles o no te encuentras inseguro simplemente puedes centrarse conscientemente en el desarrollo de esa área de tu vida con el fin de lograr un mejor equilibrio.

Test para saber si los Chakras están abiertos o cerrados

Chakra de la Raíz

¿Me siento físicamente vibrante, saludable y de gran alcance en el mundo? ¿Me siento como en casa aquí? ¿Me siento como si me pertenece? ¿Tengo un fuerte deseo de vivir? ¿Me amo a mi cuerpo y apreciar como un tesoro maravilloso? ¿Soy una persona de alta energía, en movimiento con audacia por la vida?

Chakra Sacro

¿Tengo un fuerte impulso sexual saludable? ¿Me siento confiado y sexual plena?
¿Puedo expresarme sexualmente, y dar y recibir placer? ¿Tiene expresarme creativamente siento de maravilla y el cumplimiento?

Chakra del Plexo solar

¿Sé lo que quiero, y tener confianza en ser capaz de manifestarlo? ¿Puedo tomar decisiones y actuar sobre ellos? ¿Estoy consciente de mis emociones y poder controlarlas? ¿Soy capaz de tipo mental y resolver a través de mis sentimientos? Estoy emocionalmente cumplido?

Chakra del Corazón

¿Tengo que cumplir, las relaciones sanas? ¿Me amo a mí mismo, amigos y familiares, y tienen un fuerte sentido de la compasión para todos los seres vivos? ¿Puedo aceptar a los demás como son, sin necesidad de que cambien? ¿Debo esperar lo mejor de la gente, y buscar lo mejor de ellos? ¿Soy bueno en la cooperación? ¿Puedo quedarme en el momento y los resultados de la entrega para el Universo?

Chakra de la Garganta

¿Puedo expresarme con la habilidad y la facilidad? ¿Hago las cosas prácticas que tengo que hacer para estar saludable, feliz y exitosa? ¿Debo asumir la responsabilidad de mi vida en vez de culpar a otros por mis problemas y esperando que otros a cuidar de mí? ¿Debo tratar de hacerlo lo mejor posible, y me siento digna de recompensa o compensación por mis esfuerzos? ¿Tengo suficiente fe en mí mismo a asumir riesgos, aceptar los desafíos, y crear vías de realización?

Chakra del Tercer ojo

¿Estoy mentalmente fuerte y capaz de resolver las cosas? ¿Tengo un montón de ideas creativas, y el hábito de tomar las medidas necesarias para hacerlas realidad? No respuestas o ideas vienen a mí como mentalmente tratar de entender las cosas? ¿Soy capaz de visualizar mis metas y sueños? Cómo puedo definir objetivos realistas y alcanzables? ¿Mis experiencias de apoyo y validar mis creencias sobre la vida?

Chakra de la Corona

¿Me siento como si yo fuera parte de algo grande y maravilloso? ¿Me siento conectado a Dios/Espíritu del Universo, y siento que mi vida tiene un propósito? ¿Soy capaz de ver a mí mismo con honestidad, y para descubrir las lecciones de mis experiencias con el fin de desarrollar la sabiduría?

Significado de Chakras Bloqueados

Primer Chakra cerrado

La persona esta desvitalizada, su voluntad de vivir esta muy disminuida.

Segundo Chakra cerrado

La persona tiene dificultad para recibir y dar amor. No hay potencia sexual.

Tercer Chakra cerrado

Dificultad para sentir, bloquea sus sentimientos. No sentirá amor y aceptación por si mismo. Sentimientos de rechazo personal y desinterés de la propia salud.

Cuarto Chakra cerrado

Tiene dificultad para amar sin recibir nada a cambio. Ausencia de propósito y significado de su existencia. Tenemos la idea equivocada de que Dios y todos se oponen a nuestra voluntad.

Quinto Chakra cerrado

La persona no puede hacerse cargo de su vida. La comunicación no fluye. Profesionalmente esta frustrado, no hace lo que quiere.

Sexto Chakra cerrado

Existe confusión, ideas bloqueadas. Las ideas no tienen salida al plano material. Se convierte en frustración.

Séptimo Chakra cerrado

La persona no ha conectado su ser espiritual a su ser físico.



MEDITACIÓN PARA ACTIVAR LOS CHAKRAS CON AFIRMACIONES

Durante la meditación a través de los siete chakras recitaremos las afirmaciones que corresponden a cada uno de ellos con el fin de encaminarnos hacia una mejor evolución espiritual, psíquica y física.

Esta meditación se aconseja que se haga diariamente al menos una vez, pero si es posible, se realizará 3 veces al día: una por la mañana al levantarnos; otra al medio día y otra por la noche antes de acostarnos.

Cada vez que hagamos una afirmación podremos abrir un momento los ojos para leerla, pero con el tiempo deberemos memorizarlas y reflexionar sobre cada una de ellas, así como también retener en la mente cada uno de los 7 colores y la posición de cada chakra, con el fin de poder hacer el ejercicio completo sin necesidad de abrirlos los ojos y consecuentemente arriesgarnos a distraer nuestra atención.

Para empezar entonaremos el mantra OM tres veces, procurando sentir las vibraciones del sonido dentro de nuestro cuerpo como si de una bóveda se tratase.

Seguidamente con los ojos cerrados y los brazos extendidos sobre las

piernas (sentados en una silla con la espalda recta o bien en la postura de loto, poniendo las palmas de las manos abiertas hacia arriba, visualizaremos el primer chakra (Muladhara) como un disco de color rojo girando en la misma dirección que las saetas del reloj, mientras repetimos mentalmente las siguientes afirmaciones:

- 1.- Yo soy la inocencia, la pureza, la sabiduría y la alegría del niño.
- 2.- Yo soy la expansión natural del pensamiento.
- 3.- Yo soy un ser espontáneo.

A continuación visualizaremos el segundo chakra (Swadhistana) como un disco de color naranja girando en la misma dirección que las saetas del reloj mientras repetimos mentalmente las siguientes afirmaciones:

- 1.- Yo soy la esencia de la creatividad.
- 2.- Yo soy el conocimiento de la pura verdad.

Procederemos de la misma forma visualizando el tercer chakra (Manipura) como un disco de color amarillo, girando en la misma dirección que las saetas del reloj mientras repetimos mentalmente las siguientes afirmaciones:

- 1.- Yo soy un ser satisfecho.
- 2.- Yo soy un ser desapegado, generoso, desprendido.
- 3.- Yo soy mi propio maestro.

Seguiremos visualizando el cuarto chakra (Anahata) como un disco de color verde en el centro del pecho, a la altura del corazón, girando en la misma dirección que las saetas del reloj mientras repetimos mentalmente las siguientes afirmaciones:

- 1.- Yo soy un centro de amor puro; me amo a mi mismo y amo a todo el mundo sin condiciones.

Visualizaremos ahora el quinto chakra (Vishudha) como un disco de color índigo claro girando en la misma dirección que las saetas del reloj mientras repetimos mentalmente las siguientes afirmaciones:

- 1.- Yo soy un ser libre de toda culpa.

Después visualizaremos el sexto chakra (Ajna) como un disco de color azul girando en la misma dirección que las saetas del reloj mientras repetimos mentalmente las siguientes afirmaciones:

- 1.- Yo soy el perdón.
- 2.- Perdono a todo el mundo y me perdono a mi mismo.

Y para terminar, visualizaremos el séptimo chakra (Sahasrara) como un disco de color violeta girando en la misma dirección que las saetas del reloj mientras repetimos mentalmente las siguientes afirmaciones:

- 1.- Yo soy el ser integrado con todo el universo.
- 2.- Yo soy el ser que siente satisfechos todos sus deseos.
- 3.- Yo soy un ser con una voluntad poderosa.
- 4.- Yo soy únicamente energía, espíritu y no un cuerpo material expuesto a contaminaciones, enfermedades y sufrimientos.
- 5.- Yo soy conciencia absoluta.
- 6.- Yo soy un centro de poder y de influencia.
- 7.- Yo soy un centro de energía.
- 8.- Yo soy un centro de inteligencia.
- 9.- Yo soy existencia, conocimiento y felicidad absolutos.
- 10.- Yo soy el responsable de mi propio destino
- 11.- Soy yo mismo quien me fabrico el bien y el mal y según proceda, vivo aquí y ahora, un cielo o un infierno.
- 12.- Yo no estoy sujeto a la muerte ni al miedo.
- 13.- La fuerza de la vida fluye a través de mi cuerpo.
- 14.- Todo lo que deseo es posible.
- 15.- Estoy siempre profundamente relajado y concentrado.
- 16.- Atraigo la belleza, la alegría y la abundancia hacia mi vida y hacia todos los seres que me rodean.
- 17.- Dentro de mi, debajo de todos los escombros que he ido depositando durante mi vida pasada, tengo un amigo sabio y amoroso que soy yo mismo.

Para finalizar el ejercicio de meditación volveremos a entonar tres veces el mantra OM.

LOS CHAKRAS Y LA VIBRACIÓN DE SUS SONIDOS

Los [chakras son centros energéticos](#) mediadores de toda la energía existente en el cuerpo y de la que penetra en él. Transmiten los impulsos electromagnéticos de nuestro sistema de energía. Los chakras absorben la energía y ayudan al cuerpo a distribuirla en sus distintas funciones físicas, emocionales, mentales y espirituales.

Los chakras se hallan básicamente conectados a las funciones del cuerpo físico por medio de las glándulas endocrinas y el sistema vertebral. Transmiten energía hacia adentro y afuera del cuerpo por medio de los distintos contactos vertebrales. La distribución se produce en todo el cuerpo a través de las vías nerviosas y el sistema circulatorio. En su recorrido, todos los órganos, tejidos y células reciben energía para sus distintas utilidades. Cuando tenemos [un chakra cerrado o bloqueado](#) al cabo de un tiempo sentimos cierta debilidad o desajustes correspondientes a las cualidades del chakra comprometido.



Pueden utilizarse tonos, ritmos, instrumentos y vocalizaciones para estimular, equilibrar y establecer una relación recíproca con el fluido de energías electromagnéticas de los chakras y de esta forma podemos [abrir nuestros chakras y corazón](#). Puesto que conectan con lo físico, podemos utilizar los mismos tonos, ritmos, instrumentos y vocalizaciones para conseguir los efectos deseados en los órganos físicos y los sistemas del cuerpo correspondientes.

El sonido y la música constituyen la forma más efectiva y simple para restablecer el equilibrio. Los chakras y sus emanaciones electromagnéticas responden a tonos y vocalizaciones musicales específicos.

Cuando se produce un desequilibrio, pueden utilizarse tonos específicos para restablecer la homeostasis a la función de nuestros aspectos electromagnéticos.

Los tonos de la escala musical resuenan con los siete chakras principales del cuerpo. Cada chakra posee su nota tónica. El diapasón resulta muy efectivo para ello, aunque es caro. Podemos utilizar una simple y barata flauta para equilibrar la corriente de energía en un chakra en particular.

Podemos también cantar un aire apropiado o interpretarlo con un instrumento musical; o bien interpretar una pieza musical escrita en una clave cuyo tono sea el primario del chakra desequilibrado. En muchas tiendas pueden adquirirse sintetizadores económicos con los cuales puede conseguirse el tono o las combinaciones de tono que han de ayudarnos a restablecer el equilibrio del centro de energía específico y su réplica fisiológica. Usaremos ciertos tonos para restablecer el equilibrio físico, emocional, mental o espiritual. El sonido sagrado tiene propiedades físicas y también metafísicas.

El Sonido y Vibración de los Chakras

Chakra base: Proporciona la energía vital, pero bien estimulado puede ampliarnos la consciencia respecto a las propias aptitudes en una vida anterior y hacer disminuir los temores. Es la sede de la kundalini. Los sonidos sagrados que lo equilibran y estimulan son:

- Tono do mayor
- Bajo e instrumentos de percusión
- Sonido vocálico de U larga.

Chakra sacro: Es el centro que influye en las sensaciones y emociones. Está vinculado a la consciencia y a la creatividad. Controla la mayor parte de funciones referentes a la personalidad y puede estimularse para que la persona establezca comunicación con las energías y los seres en el plano etérico. Los sonidos sagrados que lo equilibran y estimulan son:

- Tono re por encima del do mayor
- Bajo, percusión, bronces e instrumentos de viento de madera
- Sonido vocálico O larga.

Chakra del plexo solar: Va ligado a la función de la clarisensibilidad y en general a las energías y experiencias psíquicas. Posee también vínculos con los procesos de pensamiento racional. Cuando se activa con objetivos no físicos puede revelarnos actitudes y capacidades de otras personas. Puede estimular nuestra sintonía hacia la influencia de la naturaleza. Los sonidos que lo equilibran y estimulan son:

- Tono mi por encima del do mayor
- Flautas, instrumentos de viento de madera, de cuerda y piano
- Sonido vocálico de auh.

Chakra del corazón: Este es el centro transmisor de los chakras; despierta la compasión y su expresión en nuestras vidas. A través de él expresamos el amor superior y las energías revitalizadoras. Adecuadamente

estimulado, se consigue una visión sobre las fuerzas más profundas en plantas y animales. Despierta el conocimiento respecto a los sentimientos y disposiciones de los demás. Los sonidos que lo estimulan y equilibran son:

- Tono fa por encima del do mayor
- Arpa, órgano, flauta, carillón y todos los instrumentos de cuerda
- Sonido vocálico de A larga.

Chakra de la garganta: Este centro está vinculado a las funciones del hemisferio derecho y a las funciones creativas de la mente. Puede estimularse para aumentar la clarividencia, también para examinar los pensamientos de los demás (telepatía) y abre la consciencia para penetrar en las verdaderas leyes de los fenómenos naturales. Los sonidos sagrados que lo equilibran y estimulan son:

- Tono sol por encima del do mayor
- Arpa, órgano, piano e instrumentos de cuerda agudos
- Sonidos vocálicos de E, I, U y A cortos.

Chakra de la frente: Es el centro de la clarividencia superior y el magnetismo total del cuerpo (los aspectos femeninos de nuestras energías). Nos abre hacia percepciones mayores y más claras. Está implicado en el proceso de la imaginación y la visualización creativa. Nos lleva hacia la visión espiritual. Los sonidos que lo equilibran y estimulan son:

- Tono la por encima del do mayor
- Arpa, órgano, piano, carillón de viento e instrumentos de cuerda agudos
- Sonido vocálico de E larga.

Chakra de la coronilla: Este chakra es el vínculo con nuestra esencia espiritual. Nos sitúa junto a las fuerzas superiores del universo; es muy efectivo en la purificación de nuestros cuerpos sutiles, especialmente en cuanto a prepararlos como vehículos de consciencia aparte. Puede trasladarnos a todas nuestras vidas anteriores y a la forma en que hemos llegado a la presente encarnación. Es imprescindible a la hora de integrar nuestro yo espiritual con el yo físico en las circunstancias de nuestra vida actual. Los sonidos que lo equilibran y estimulan son:

- Tono si por encima del do mayor
- Arpa, órgano, piano, carillón de viento e instrumentos de cuerda agudos
- Sonido vocálico de E larga.

Nuestro cuerpo es capaz de discernir entre los sonidos beneficiosos y perjudiciales y responder a ellos en conformidad. Tales respuestas afectan a los estados físicos, emocionales, mentales y espirituales, aunque muchas personas no son conscientes de los efectos hasta que no se produce una respuesta física. Podemos detectar de forma auditiva cuando se ha producido el equilibrio, a través del sonido de nuestra voz.

Podemos utilizar al sonido como fuente de energía para actuar recíprocamente con otras energías, ya sea a través de la música, la voz u otro origen, ya que

constituye un medio efectivo para alterar los campos e impulsos electromagnéticos de una persona o un medio.

Esto significa que, en caso de producirse un desequilibrio en los parámetros normales del cuerpo (ya se trate de un órgano específico o de un sistema en concreto), podemos utilizar el sonido sagrado en una de sus formas o combinaciones como ayuda para el restablecimiento de la homeostasis, aliviar el dolor o acelerar la curación.

Como fuente de energía, puede utilizarse también como medio para el cambio en la consciencia. Ayuda en la concentración, la relajación, el aprendizaje, la creatividad y el aumento de la comprensión de los estados psico-espirituales. Actúa de forma recíproca con el cerebro y ayuda a alterar sus frecuencias de ondas para facilitar dichos procesos.

El aspecto del tono en el sonido sagrado es el que nos transporta a niveles de energía superiores en todos los aspectos de nuestro ser. Cuanto más altos e intensos sean nuestros campos de energía, con menos probabilidad chocarán con las fuentes exteriores y mejor preparados estaremos para adaptarlos a la resonancia de una gama de fuerzas, personas y circunstancias de la vida más amplias.

Todos poseemos nuestro propio tono natural, si bien también existe un tono universal: este es la vibración ideal, la que en definitiva resonará con lo divino; conferirá armonía a todos los ritmos vitales. Podemos utilizar los tonos de los instrumentos y voces para mantener nuestro propio tono natural a la vez que desarrollamos el vínculo con el tono universal. Podemos determinar nuestro tono vocal con un piano o algún instrumento con el que interpretar algunas octavas o notas. Investigaremos la nota más alta con la que somos capaces de cantar sin que se nos quiebre la voz; seguidamente buscaremos la nota más baja. El tono intermedio entre ambas es el tono con el que funcionamos en general, pero nuestra gama puede ampliarse mediante las técnicas apropiadas.

Una parte del poder secreto de la palabra radica en el aprendizaje del control del timbre de la voz para crear consonancia o disonancia según los propios deseos.

La mayoría de las personas lo llevan a cabo de forma natural. Cuando decidimos que queremos permanecer tranquilos, adoptamos un timbre que resulte áspero y discordante que aparte a los demás. Cuando deseamos mostrarnos amistosos, adoptamos un tono de voz suave, amable y ligero. Con la práctica aprendemos a crear cambios fisiológicos y espirituales en nosotros mismos y en los demás alterando el timbre del discurso y empleando el de diversos instrumentos para obtener efectos específicos.

CONSEJOS PARA ABRIR EL CHAKRA DEL CORAZÓN

El chakra del corazón o "Anahata" es el centro vital donde reside el alma y el amor. Con el chakra del corazón cerrado o bloqueado sentimos una gran tristeza y desconexión con el mundo. Se evaporan nuestras ganas de vivir. Para desbloquear la energía y abrir el chakra del corazón en sus diferentes dimensiones energéticas podemos seguir los siguientes consejos.

Matsyasana La Postura del Pez para corazones heridos o rotos



Esta postura es ideal para personas con el "corazón roto". Matsyasana abre el chakra del corazón y disuelve tensiones emocionales. Nos da una sensación de libertad, apertura y gozo. Regula los estados de ánimo y las emociones, induce una Actitud Psicológica de Apertura hacia la Vida.

Gemoterapia para el Corazón

Para ayudar a abrir el chakra del corazón se puede utilizar los cristales que resuenan con la energía sutil del corazón: Cuarzo rosa y Aventurina.

Cuarzo Rosa

Es muy calmante, aporta paz, tranquilidad, confianza, autoestima, amor propio, ayuda a que el corazón descanse del agobio del peso del vivir. Indicada para las personas faltas de amor, para las que pasan por una crisis de pareja, por una pérdida, para quien ha sufrido un rechazo o maltratos.

Ayuda a aceptar el amor de los demás y para superar los miedos por falta de confianza. Atrae el amor y la amistad. Colocada en la mesa de noche en el lado izquierdo aporta

fuerza y armonía en la relación de pareja. Su penetración energética se dirige fundamentalmente al chakra del corazón, aunque tiene capacidad para influir en todos los chakras.

Colocarlo en el centro del pecho y dar Reiki, o llevarlo siempre consigo en el lado izquierdo en el bolsillo, pantalón o ropa interior. O en forma de collar, colgante, pendientes, etc.

Aventurina

Es de color verde, aunque puede presentar variaciones, con inclusiones de mica que es la causante de sus reflejos brillantes. Ideal si acompaña al cuarzo rosado.

Indicada en problemas sentimentales y emocionales, para el estrés, afecciones cerebrales. Aporta equilibrio entre el cuerpo, la mente y las emociones, fuerza para superar los problemas. Con efecto balsámico. Esta piedra también ayuda en temas relacionados con la fertilidad.

Meditación para abrir el corazón

Sigue tu pasión

Nada nos aparta más efectivamente de la danza centellante de la luz, que el seguir una forma de vida porque siempre lo hemos hecho así, o porque es lo que se espera de nosotros. Cuando somos realmente libres, somos capaces de compenetrarnos con nuestra libertad y de elegir expresarnos a nosotros mismos en formas que resuenen con lo que somos verdaderamente.

Pero esto toma tiempo, necesitamos darnos el espacio para encontrar nuestras pasiones, lo que nos motiva. Y curar las heridas que nos impiden expresar la esencia de nuestro ser.

Escucha tu voz interior

Tenemos que reaprender la habilidad de [escuchar nuestra voz interior](#) y confiar en ella. Es sólo cuando permitimos a nuestra voz interior ser nuestra guía, que ocurren los milagros. Permítanle a ella guiarnos, y les mostrará la danza de la luz. Y entonces su ser puede construir las estructuras para soportar su nueva realidad.

Para hacer esto necesitamos estar conscientes de las "señales" que estamos recibiendo a nuestro alrededor. Recuerda que atraes aquello que deseas y anhelas. La vida se manifiesta a través de sueños, otras personas, libros, animales o eventos en nuestra vida. Necesitamos empezar a "leer los mensajes" otra vez. Estar plenamente conscientes de las "energía" en nuestra realidad que contiene información o mensajes para nosotros.

La compasión, tolerancia y comprensión

Aquellos con los corazones abiertos están siempre dispuestos a escuchar a los otros y a entender que los otros son "espejos" de nuestra realidad actual. Si podemos desplazar la ira, la desconfianza y la agresión del pasado hacia un lugar de empatía y comprensión, abriremos el chakra del corazón.

La clave es entender que la "otra" persona es un aspecto de tí y tu realidad. Y que tu forma de manejar y reaccionar ante otras personas es un espejo de como te tratas a tí mismo. Si eres capaz de tratarte a tí mismo con amor y compasión, sólo entonces serás capaz de tratar a otros de la misma manera. Por lo tanto, se amable contigo mismo, y el resto vendrá consigo.

Expresa tu verdad

Cuando expresamos nuestra verdad el corazón se desahoga, su energía fluye y asciende. Cuando reprimimos lo que sentimos y no lo expresamos, cuando no nos comunicamos con el mundo, es igual como tapar un arteria. La energía se estanca y el corazón no puede seguir "latiendo" por eso se cierra.

Honestidad y apertura emocional

Estar dispuesto a expresar los sentimientos en forma transparente. Sin juegos de manipulación o agendas escondidas. Necesitamos estar alertas de nuestros patrones subconscientes de manipulación y control. También debemos ser capaces de expresar y aceptar nuestros sentimientos y también de los demás. Aunque sean distintos a nuestras expectativas personales.

Resonancia de frecuencias

El sonido y el color modifican nuestros campos energéticos por el efecto de resonancia. Este movimiento de energías sutiles o magnéticas es lo que nos permite modificar los sentimientos que estaban bloqueando el flujo de energía del chakra del corazón.

El 2º movimiento Adagio - Concierto de Aranjuez de Joaquín Rodrigo es una composición musical que pertenece al grupo de las "Llaves Tonales" que son la esencia y vibración en sonidos de un conocimiento muy antiguo espiritual. Se corresponde con el violeta uno de los colores de mayor frecuencia vibratoria. Por esta razón posee la capacidad de transmutar y modificar antiguas cristalizaciones emocionales.

La magia de la música

Todos somos musicales. Cada persona posee en su interior este don; la música nos ha rodeado y alimentado desde el momento en que fuimos concebidos: desde los sonidos que nos llegaron a través de los líquidos amnióticos durante el embarazo de nuestra madre hasta los rítmicos latidos de nuestro propio corazón. La música y el ritmo son vida. La música es revitalización, y debería formar parte consciente y activa de nuestras vidas, y no limitarse a escucharla o

utilizarla para llenar vacíos de silencio en nuestras vidas. Tenemos que darnos cuenta de que la música encierra todas las maravillas y la clave de los milagros de la vida: naturales y espirituales.

Las consecuencias de una elevada consciencia y la comunicación divina viven en la música. Cuando se interpreta, la música continúa vibrando en el campo de la energía mucho después de que el sonido actual se haya desvanecido de la consciencia audible. Este fenómeno dice mucho sobre los efectos espirituales y continuos de la música. Incluso plantea que la posibilidad de comunicar con lo invisible es inconmensurable.

Lo que proporciona la fuerza o el impacto no es tanto el número de notas en una escala concreta sino más bien su sucesión. La relación entre una nota y la siguiente nos proporciona la clave para la utilización de la música en el campo de la revitalización y para alcanzar estadios superiores de consciencia. Lo que crea el impacto es el orden en que se ejecuta, junto al ritmo.

Determinadas combinaciones de tonos y ritmos proporcionan efectos específicos a nuestros estados físicos, emocionales, mentales y espirituales. El orden y ritmo de los tonos, así como la mezcla de éstos en diversas melodías, constituye una fuente de magia. Podemos aprender a combinar tonos vocales o instrumentales – para vincular las energías del cuerpo. Podemos hacerlo para llegar con más facilidad a la revitalización, a la intuición, al sueño de la iluminación, a la comunión con nosotros mismos y el cosmos.

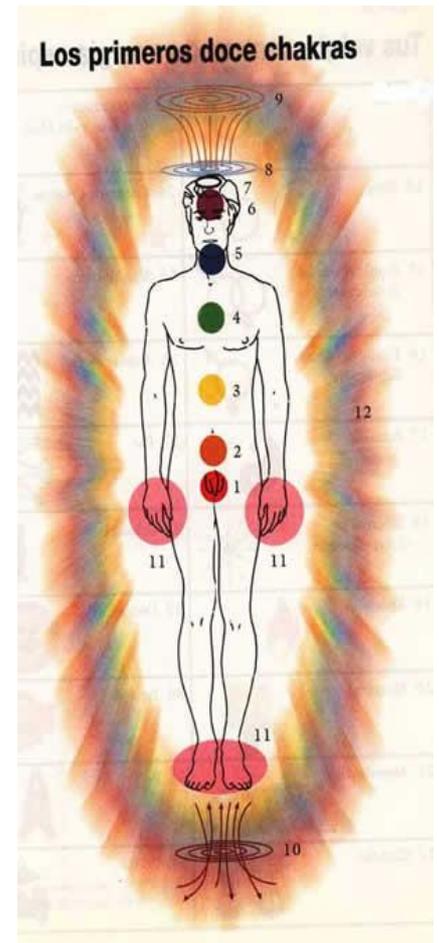
ABRIR LOS CHAKRAS

EJERCICIO PARA EL DESPERTAR DE LOS CHAKRAS

Cada vez que tengan sensaciones como las que acabo de describir cierren los ojos unos segundos solo eso unos segundos y como máximo diez segundos y visualicen o lleven toda su atención en el chacra AJÑA el tercer ojo y verán como en solo un mes tendrán algo más de percepción intuitiva, telepática, clarividente y una mente clara.

¿No nos creen? solo les queda probar y darse cuenta de que es así.

por favor eviten todo lo relacionado con las penas, sufrimientos, criticas, envidias, malos pensamientos porque eso baja tremendamente la rata vibratoria de los chakras, centros energéticos del cuerpo y afecta al perfecto funcionamiento del cerebro. Por favor, estas cosas atraen a nuestro mundo serias enfermedades emocionales y físicas y también la vejez prematura. Háganme caso aunque sea por una sola vez. **TRABAJEN ESOS MOMENTOS DE BIENESTAR Y FELICIDAD** porque lo único que hacen es pagarse a ustedes mism@s con el mejor de los premios y la mejor de las monedas.



OTROS EJERCICIOS QUE PUEDEN HACERSE DIARIAMENTE O BIEN UNA O TRES VECES A LA SEMANA

1º EJERCICIO: Ponerse en meditación después de haber hecho tres o más respiraciones profundas lentas suaves y amplias. Y empezando desde el chakra raíz (MULADHARA) 1º chakra localizado en el perineo. Subir al 2º chakra, al tercero etc., y terminando con el chakra coronario (SAHASRRARA) localizado 20 centímetros por encima de nuestra cabeza (Un palmo) Dedicar una atención especial de solamente un minuto por cada chakra (Si el tiempo te lo permite puedes emplear por cada chakra más de un minuto) Este ejercicio es muy sencillo, solo tienes que visualizar cada chakra lleno de luz blanca o dorada. También este ejercicio puedes hacerlo con toda comodidad si estás viajando o en momentos del día que sepas que tienes un poco más de 7 minutos de tiempo.

2º EJERCICIO: Nuestras manos aunque no lo sepamos todas, todas las manos tienen energía y al mismo tiempo la virtud de sanar como de desbloquear un meridiano o un chakra. (Contando que tu imposición de manos sea siempre con buenos sentimientos).

Te dibujarás en cada una de tus manos un símbolo. Puede ser un símbolo REIKI, como otro cualquiera. También (Opcional) La cruz, la palabra DIOS, amor o simplemente un núcleo de luz (Pequeño y potente sol en las palmas de las manos. Una vez preparadas

tus manos, pones ambas manos en cada uno de tus chakras por el tiempo que TÚ creas conveniente. Siempre como norma debería ser desde el 1º chakra (MULADHARA) hasta el 7º chakra (SAHASRRARA) aunque también en cualquier momento del día puedes hacerlo solamente con un chakra.

Algunos ejemplos que puedan darse son: Cuando sientes sensación de ahogo llevar las manos hacia el chakra de la garganta. Problemas emocionales, poner las manos sobre el chakra del plexo. Nervios, tensiones, estrés, las manos sobre chakra del ombligo y estómago. Problemas mentales dolores de cabeza, que cuesta concentrarse, pensar o mantener la atención, las manos sobre el chakra de la frente y también el 7º chakra. El tiempo que tengas que hacer o hacerte esa imposición de manos sobre los chakras será el que TÚ creas conveniente.

3º EJERCICIO: Este es el más sencillo de todos y el mejor practicable ya que no existen ninguna regla, ni tiempo, ni momento, ni condiciones. Simplemente con poner un ratito la atención, mental sobre algún chakra para que el chakra comience a ser estimulado. Observarlo internamente, ponerle un poco de atención, tener un ratito conciencia sobre un chakra. Cualquiera de todas estas cosas enumeradas en este último ejercicio, son más que suficientes como para estimular los chakras y mantenerlos en constante evolución. Haciendo cualquiera de todos estos ejercicios, mantienes en tu vida salud, fuerza, vigor juventud y tremendas ganas de vivir. Porque si tus chakras funcionan bien, también funciona bien tu mundo.



LOS CHAKRAS

Meditaciones de los Chakras usando Mudras y el Sonido de los Chakras para abrirlos.

Estas meditaciones de los chakras utilizando los mudras , los cuales son posiciones especiales de las manos, son para abrir los chakras. Los mudras tienen el poder de mandar mayor energía a un particular chakra.

Para aumentar el efecto los sonidos son entonados. Estos sonidos son letras Sancritas. Cuando son entonados , estos causan una resonación en tu cuerpo que puedes sentir el chakra para el cual

es.....

Para su pronunciación mantenga en mente esto;

La "A" es pronunciada como un "aj"

La "M" es pronunciada como una "mn"

Haga la meditación de 7 a 10 respiraciones. Entone el sonido varias veces en cada respiración (por ejemplo tres veces).

ABRIENDO EL CHAKRA RAIZ

Chakra

Deje que las puntas de sus yemas de los dedos pulgar y índice se toquen. Concentre en el Chakra Raíz en el punto entre los genitales y el ano.

Entone el sonido LAM.

ABRIENDO EL CHAKRA SACRO

Coloque sus manos en su regazo, las palmas hacia arriba ,una encima de la otra. La mano izquierda es la que queda abajo y su palma toca la parte de atrás de los dedos de la mano derecha. Las puntas de los dedos pulgares se tocan suavemente .

Concentre en el Chakra Sacro en el hueso Sacro
Concentre Entone el sonido VAM.

. ABRIENDO EL CHAKRA DEL OMBLIGO(HARA) Coloca tus manos mas abajo de tu estomago , un poco por debajo de tu plexo solar. Permite que los dedos se unan en su parte de arriba, todos apuntando hacia afuera de ti. Cruza los pulgares. Es importante estirar los dedos. Concéntrate en el Chakra del Ombligo .Entona el sonido de RAM.

. ABRIENDO EL CHAKRA DEL CORAZON
Sentado con las piernas cruzadas . Deja que las puntas de tus dedos indice y pulgar se toquen. Coloca tu mano izquierda en tu rodilla izquierda y tu mano derecha en frente de tu parte baja de tu esternon (es un poco mas arriba de tu plexo solar)
Concéntrate en el Chakra del Corazon en la espina dorsal , al nivel del corazon.
Entona el sonido YAM (este mudra es particularmente fuerte , puede no ser necesario)



ABRIENDO EL CHAKRA DE LA GARGANTA Cruze sus manos dentro de sus manos, sin los pulgares. Deje que los dedos se toquen en la punta, y empujelos suavemente hacia adelante. Concentrese en el Chakra de la Garganta en la base de la garganta. Entone el sonido HAM.

ABRIENDO EL TERCER OJO



Ponga sus manos en frente de su parte baja de su pecho. Los dedos del medio estarán estirados y se tocarán en la punta, apuntando hacia adelante de usted. Los otros dedos están doblados y se tocarán en los nudillos. Los pulgares apuntarán hacia uno mismo y se tocarán en las puntas. Concentrate en el Chakra del Tercer Ojo. Entona el sonido KSHAM.



ABRIENDO EL CHAKRA DE LA CORONA Coloca tus manos frente a tu estómago. Deja que el dedo meñique apunte hacia arriba, tocándose en sus puntas. Cruza el resto de los dedos, con el pulgar izquierdo por debajo del derecho. Concentrate en el Chakra de la Corona. Entona el sonido OM o

Chakras y adicciones

QUÉ SON LOS CUERPOS SUTILES Y LOS CHAKRAS Y CÓMO RESULTAN AFECTADOS POR LAS ADICCIONES

El cuerpo energético o Aura

Además del cuerpo físico, tenemos otros cuerpos en otros planos de existencia que interpenetran y afectan al nuestro. El cuerpo energético o aura rodea al cuerpo físico y, aunque es ligeramente más grande, tiene una correspondencia con él. Las personas psíquicamente despiertas pueden ver, sentir e incluso escuchar el aura. En realidad tiene varias capas, correspondientes al cuerpo físico, el cuerpo etérico (un doble energético del cuerpo físico), la mente y las emociones, así como una capa llamada cuerpo causal que trabaja para traer nuestras visiones y pensamientos a la forma. Las diferentes capas han recibido diversos nombres.

Las adicciones dañan estos cuerpos sutiles. Las personas psíquicamente despiertas a menudo perciben agujeros o fugas en el contorno del cuerpo energético de un adicto localizados donde el abuso de las herramientas de poder ha roto las sensitivas membranas de energía. Las fugas pueden ocasionar que misteriosamente se drene la energía o una hipersensibilidad a la influencia de otras personas. Los adictos y aquellos íntimamente conectados con ellos frecuentemente tienen problemas con los límites y los agujeros en el aura son parte de este problema. Las áreas dañadas también pueden ser vistas quizá como puntos oscuros en el aura, o percibidas como un

calor o un frío anormal.

Si intentas recuperarte de las adicciones, estos cuerpos deben ser reparados junto con el cuerpo físico o no podrás recuperar la salud. Incluso puedes sentirte sutilmente atraído de vuelta a la adicción como forma de lidiar con los bloqueos o la energía drenada. El trabajo con los cuerpos energéticos es parte de la práctica de las terapias de polaridad, imposición de manos, reiki, el sistema Mari El y la sanación con cristales. Aquí también presentaremos algunos ejercicios que te ayudarán.

EJERCICIO: Limpiando el aura

Sigue los siguientes pasos:

Rodéate con tu burbuja de luz y respira profundamente hasta que sientas un cambio en tu conciencia.

Imagina que tienes un gran cepillo cilíndrico, como los que se usan para limpiar los biberones de los bebés. Imagina que está hecho de luz blanca brillante.

Divide la parte frontal de tu campo de energía en cuatro secciones. Friega cada sección diligentemente con el cepillo y luego limpia con mucho cuidado también las intersecciones entre las cuatro secciones.

Dale la vuelta a tu burbuja de forma que puedas ver la parte que aún no está limpia detrás de ti. Repite el paso previo. Después friega las partes en las que se unen las mitades frontal y posterior de la burbuja.

Utiliza una luz blanca con una acción tipo jacuzzi para limpiar completamente la burbuja. Ocúpate de drenar la luz blanca hacia abajo por los lados hasta que la luz líquida corra clara y limpia.

Nota qué diferente se siente estar en una burbuja limpia, esto es, en un aura limpia.

Otra herramienta para limpiar tu campo energético es tomar un baño de tina disolviendo agua de mar, agua mineral o un cuarto del contenido de un frasco de sales de epsom en el agua de la bañera. También puedes quemar salvia y hacer que alguien te pase el humo alrededor de tu campo energético. Finalmente, un pedazo de turmalina verde es excelente para limpiar tu campo energético. Sostenlo en una mano y pásalo alrededor de la burbuja.

EJERCICIO: Limpiando las energías de otras personas

Cuando estás en público, especialmente en atmósferas agitadas o en transportes públicos abarrotados, puedes recoger energía contaminada. Si tu aura está debilitada por la adicción, también puedes absorber una gran cantidad de energía de la gente cercana a ti, particularmente cuando están disgustados a tu alrededor.

Puede ser que necesites hacer el siguiente ejercicio una vez al día, quizá antes de ir a dormir, cuando has estado en lugares públicos o en periodos de intensa interacción con otros.

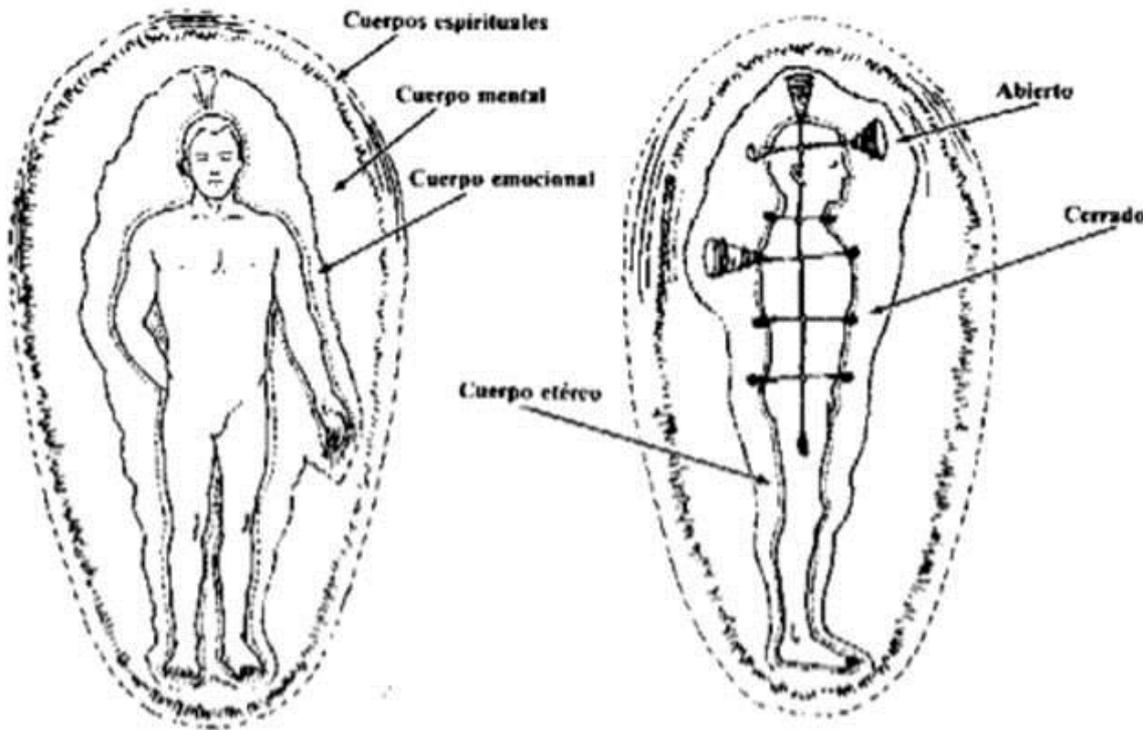
Sitúate en tu burbuja y báñate con un gran rayo de luz blanca brillante. Sitúa en otra gran burbuja frente a ti a las personas con quienes hayas estado en contacto ese día. (Esto también funciona situando dentro de la burbuja externa a gente importante pero difícil de tu pasado como padres o parejas).

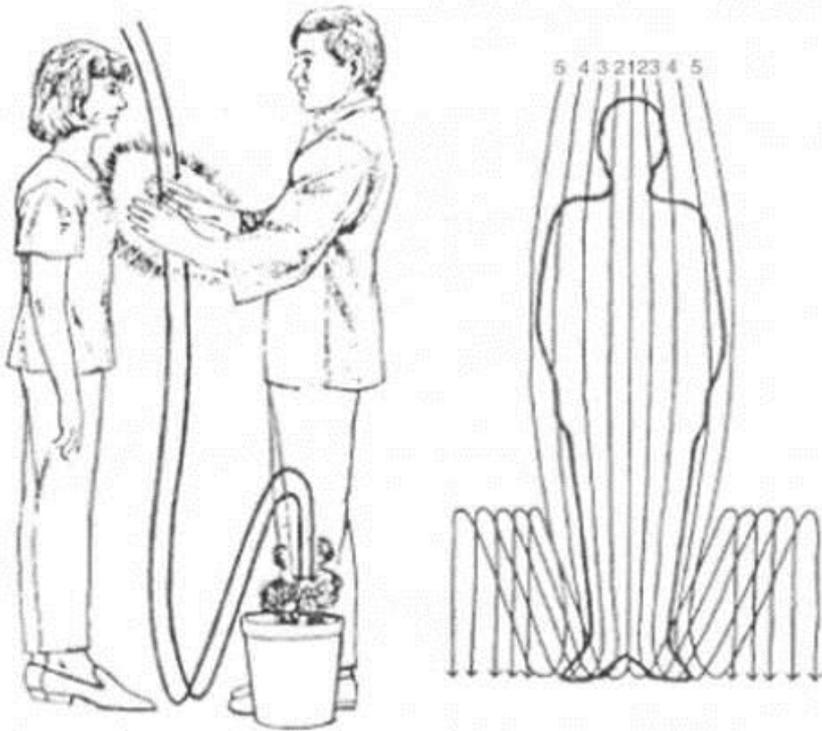
Imagina que tienes un gran imán en tu plexo solar que está atrayendo de regreso a ti toda tu energía que se haya quedado con esas personas. Ahora imagina que en lugar de tomar tu energía esas personas atraen energía de sus propios Seres Esenciales.

Imagina que la otra burbuja también tiene un gran imán en la parte exterior y que está sacando fuera de ti toda la energía que has absorbido de estas personas. Si la energía se siente difícil y tu estás renuente a que ellos la reabsorban, imagina que tienen un jacuzzi dentro de su burbuja que está drenando el agua bajo sus pies.

Ahora mueve su burbuja detrás de ti, donde es aún más poderosa, y donde drenará la energía que has absorbido psíquica e inconscientemente.

Ahora baja energía fresca e inspiración de tu Ser Esencial y luego disuelve la burbuja.





EJERCICIO: Remendando tu aura

Mientras llevaste a cabo la limpieza de tu cuerpo energético con estos dos ejercicios, quizá puedas haber percibido agujeros o fugas en tu aura. El siguiente ejercicio, realizado tantas veces como sientas la necesidad, te ayudará a remendar este cuerpo. De hecho, cada vez que te sientes dentro de tu burbuja de luz estarás fortaleciendo tu aura.

Una vez más, sitúate en la burbuja. Encuentra los lugares donde parezca haber daño, agujeros, fugas o quizá solo lugares donde se sienta delgada. Puede ser que los veas, que sientas el movimiento de energía o las diferencias en la temperatura.

Donde haya agujeros grandes, primero tienes que usar un empaste de luz para taparlos. Una pasta de luz te ayudará a cubrir los pequeños agujeros y las grietas. Haz un trabajo minucioso para enmendarlos.

Ahora imagina que tienes un rodillo de pintura hecho de luz blanca brillante y un cubo con pintura blanca brillante. Cubre el rodillo de pintura de luz blanca, permite que se absorba dentro del rodillo y pásalo dando una gruesa capa alrededor de tu aura.

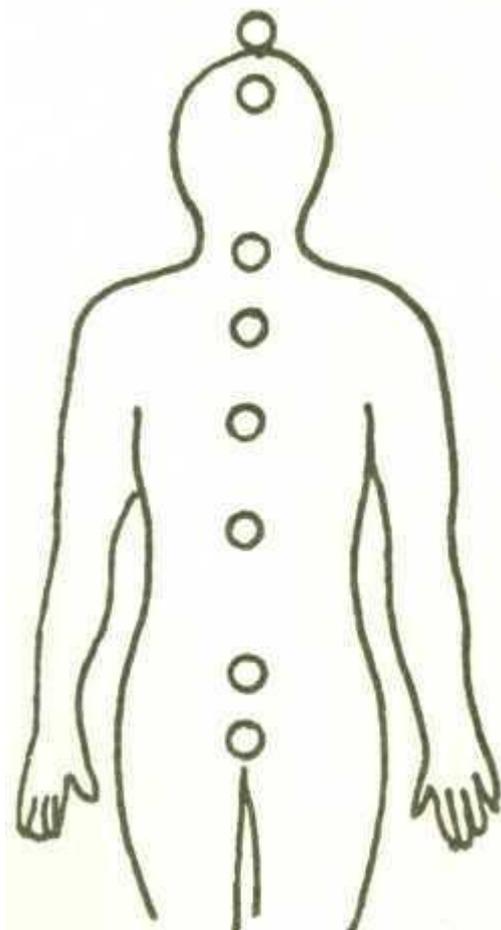
Deja que se seque y luego siente la gloria de la brillantez y la paz de tu recién restaurado cuerpo energético.

Los chakras principales

Ciertos centros en el cuerpo energético llamados chakras, de forma muy parecida a como los órganos gobiernan el cuerpo físico, gobiernan los sentidos sutiles por medio de los cuales damos y recibimos información que no es aparente en el plano físico. Sirven además como salidas para dar y recibir energía. En los puntos en los que se encuentran los chakras, la energía fluye hacia adentro y hacia fuera entre el cuerpo físico y los planos no materiales conectándonos con la divinidad en nosotros mismos y en otros. Esencialmente son los canales para la visión de la que hemos hablado anteriormente. Cuando te sintonizas con tus chakras puedes sentirlos como esferas o pulsaciones de energía de un diámetro de dos y medio a cuatro centímetros.

La gente creativa, los visionarios y los psíquicos tienen chakras muy sensitivos que son fáciles de dañar. Ellos sienten todo tan agudamente que les resulta doloroso y pueden drogarse, beber o comer de más para amortiguar el dolor. Las personas con chakras de aguda sensibilidad no son muy bien apreciados en nuestro mundo y se les puede considerar raros. Pueden sentirse aislados y orientarse hacia las adicciones en un intento por compensar su soledad.

La localización de los chakras principales se muestra en el siguiente diagrama:



Chakra Corona

Chakra del Entrecejo

Chakra de la Garganta

Chakra del Timo

Chakra Cardíaco

Chakra del Plexo Solar

Chakra Sexual

Chakra Raíz

Cuando las herramientas de poder como las drogas o el alcohol se mal utilizan, los chakras se bloquean y tendemos a sentirnos separados, tanto de la humanidad como de lo Divino. También nos sentimos separados del flujo de la fuerza de vida que el cuerpo energético provee. El abuso de químicos, incluyendo el de aquellos no considerados como drogas, atasca los chakras, fijando al usuario principalmente en los tres chakras inferiores. Sin duda, comprenderás el

origen de ciertos síntomas en las descripciones que siguen.

El CHAKRA RAÍZ, en la base de la columna, gobierna la supervivencia, la protección y nuestro arraigamiento en el mundo. La gente fijada en este chakra a menudo está apegada a lo terrenal, inerte y materialista, los que tienen un funcionamiento débil del chakra raíz a menudo son inseguros, temerosos y se preocupan del pasado y de sí mismos, y no están bien arraigados. Popularmente se les llama "idos". El daño del chakra raíz puede estar conectado con la adicción, igual que una infancia traumática. Muchos estudios han demostrado que varios grupos étnicos, por ejemplo los irlandeses-americanos o los ítalo-americanos, tienen una tasa más alta de alcoholismo en Estados Unidos que en sus propios países. La alta proporción de adicciones entre los latinoamericanos de Nueva York y otras ciudades tiene una relación similar con los traumas del chakra raíz. Otros traumas de este chakra que pueden predisponer a la gente a la adicción son la guerra, la pérdida temprana de un padre, tener un padre severamente abusivo o adicto, o vivir lejos del cuidado de los padres durante la infancia. Las personas adictas que hayan sufrido traumas de este tipo, pueden usar los ejercicios que se darán más adelante para reparar el chakra raíz.

El CHAKRA SEXUAL, ubicado cinco centímetros debajo del ombligo, gobierna las actitudes y deseos sexuales. La persona negativamente fijada en él está atrapada en la sexualidad y en los sentidos y basa la mayoría de sus interacciones y percepciones en ello. Alternativamente, o en un estadio más avanzado de adicción, puede haber parálisis de sentimientos en esta área. Las experiencias traumáticas que pueden dañar este chakra son el incesto, la violación, un parto difícil o un embarazo interrumpido. Las personas adictas que hayan sufrido traumas de este tipo, pueden usar los ejercicios que se darán más adelante para reparar este chakra.

El PLEXO SOLAR, justo arriba de la cintura, gobierna el poder personal, el equilibrio y la autoestima; y cuando está bloqueado o dañado conduce al auto-odio y a un correlativo egocentrismo o a un sentimiento de impotencia y falta de auto confianza. También gobierna el deseo de éxtasis y el deseo de cosas materiales. Negativamente acentuado, esto produce una codicia adictiva en la que nada es suficiente para satisfacer a la persona. Los traumas en el plexo solar incluyen haber tenido padres hipercríticos, ser un hijo no deseado, tener un ego herido debido a un rechazo en el amor, o una relación fallida. El daño al plexo solar está asociado a los disturbios de sueño y al deseo de bloquear la conciencia. Los primeros tres chakras son los que están más sintonizados con las partes primitivas de la naturaleza, aquellas a las que fácilmente nos esclavizamos.

El CHAKRA CARDIACO es crucial en la adicciones y se mencionará a menudo en este texto. Se localiza en la misma área que el corazón físico y es la verdadera fuente de sensaciones como el dolor del corazón. El chakra cardíaco está ligado a la habilidad de dar y recibir amor. Las heridas en este centro pueden incluir el rechazo de un amante o de un padre, y la pérdida de alguien amado. Crecer en el hogar de un padre adicto significa que el chakra cardíaco ha sido insuficientemente nutrido.

El CHAKRA DEL TIMO se localiza entre los chakras del corazón y la garganta. Estamos acostumbrados a pensar en siete chakras mayores, pero parte de nuestro crecimiento colectivo en estos momentos incluye el despertar de este nuevo centro de energía dentro de nosotros. Algunos llaman a este centro el corazón superior, el corazón sagrado, el corazón secreto o el área del testigo. También puede ser llamado el chakra de la responsabilidad global.

Mientras el corazón tiene que ver con el amor personal, el timo tiene que ver con nuestra conexión planetaria. Es el chakra de la paz, del amor universal y la compasión. Así como el corazón nos conecta con otros en el nivel de los sentimientos, el timo nos conecta con el resto

del mundo en el nivel de la acción. Está relacionado con nuestra capacidad de ser lo que llamamos Guerreros de la Paz. La palabra timo viene de una raíz griega que significa espíritu o coraje.

La voluntad, la buena voluntad y el uso de la voluntad, son todos aspectos de este chakra. Pero la forma en que usamos la palabra VOLUNTAD incluye tanto la buena voluntad como la mala voluntad, mientras que la función de este chakra está más allá de la dualidad. Si alguien mal utiliza el amor, sabemos que eso no es amor, sino una motivación de necesidad, control o posesividad. Lo mismo ocurre con las funciones de este chakra. Puede ser llamado Movimiento Divino en lugar de voluntad, hasta que emerja el término adecuado para él en nuestra conciencia grupal.

El chakra del timo originalmente estaba conectado con el chakra cardíaco, su vecino de al lado. Sin embargo, los estudios médicos han descubierto recientemente que el corazón tiene funciones endocrinas glandulares que pueden ser identificadas con el chakra cardíaco, así como el timo está identificado con el chakra del timo. La glándula del timo es parte importante del sistema inmunológico. Participa en el reconocimiento del cuerpo de lo que es parte de él y lo que no y por lo tanto no es seguro y tiene que ser eliminado. La glándula es grande en los niños y parece encogerse cuando crecemos. Mientras somos amamantados nos llega cierta cantidad de inmunidad de la leche materna. Cuando termina el periodo de lactancia esto nos priva de esta fuente adicional de inmunidad. Esta pérdida puede forzar a nuestras glándulas del timo a trabajar de más y esto puede estar involucrado con el rápido aumento de las enfermedades de inmunodeficiencia. (Otros factores que pueden contribuir son las inmunizaciones de rutina que se practican en las enfermedades menores de la niñez, que impiden al cuerpo desarrollar sus propios sistemas defensivos y el abuso de antibióticos, que también afecta el sistema inmunológico.) En otro nivel, sin embargo, el desarrollo de la glándula del timo y el sistema inmune son parte del proceso de despertar de conciencia de este chakra. Conforme este nuevo chakra se despierta en más y más de nosotros, la glándula del timo se volverá más fuerte, de tal forma que nuestros cuerpos serán capaces de tolerar mucho más de lo que ahora consideramos extraño.

Aún hay alguna confusión entre nosotros acerca de este nuevo centro emergente -el cual sentimos sin ser conscientes de él- y el corazón mismo, ya que este centro es una expansión natural de la energía del corazón. Muchos adictos, al ser vanguardistas, pueden estar abriendo este chakra sin saberlo, lo cual puede contribuir a su bien conocido problema de falta de fronteras entre sí mismos y otros. Este chakra nos enseñará nuevas maneras de ser en relación con todos los demás en el planeta.

Muy a menudo, los sanadores y los maestros de la Nueva Era hablan mucho acerca del amor y aún así parecen distantes o fríos en el nivel personal. Pueden estar trabajando el chakra del timo, creyendo que están usando sus corazones. De la misma forma, muchas personas que sufren muertes físicas y son resucitados (especialmente por estimulación eléctrica en el área del corazón/timo) "regresan" con el chakra del timo abierto y luego sufren problemas en sus relaciones más cercanas porque ahora operan más desde el amor universal que desde el amor personal. Conforme este chakra despierte en más y más de nosotros, habrá un equilibrio entre la función del chakra cardíaco del amor como sentimiento y la función del chakra del timo de amor como acción. Entonces crearemos una red global de responsabilidad mutua que nos llevará a nuevas formas de vida en el mundo de la que la mayoría de nosotros podemos siquiera imaginar.

Ya que el chakra del timo recién se está abriendo, raramente está dañado, sino que lo más común es que aún no funcione. Todas las sustancias adictivas interfieren con el despertar de este chakra. Tienden a encerrarnos en nuestro propio pequeño mundo y en nuestros propios pequeños dramas, que nos mantienen alejados de la capacidad de despertar una visión global.

Parte de nuestra sanación consiste en despertar y equilibrar este chakra, para absorber e irradiar hacia fuera su frecuencia. Conforme este chakra se abre más y más, tu capacidad de participar en la transformación global se incrementará, y puedes encontrar que las experiencias de tu adicción son transmutadas en aquello que serás capaz de compartir y enseñar.

El CHAKRA DE LA GARGANTA afecta la habilidad de comunicar la verdad y hacerlo con amabilidad. Las experiencias que contribuyen a bloquear este centro incluyen secretos tóxicos de familia o ser forzado a esconder tus sentimientos o tu verdadero ser en tu familia o en tus relaciones. Cuando hay un bloqueo de energía en el chakra de la garganta, la persona también se siente aislada, incomprendida por otras personas y bloqueada para la creatividad. Cantar y los matras abren el chakra de la garganta.

El CHAKRA DEL ENTRECEJO está dentro del cerebro, en medio de las cejas, donde se localiza la glándula pineal. A menudo se le llama a este chakra el TERCER OJO. Es el asiento de la creatividad mental, la capacidad de visualizar y la fuente de las habilidades psíquicas. Es la localización de la mente, el gurú interior, la puerta de entrada a nuestro viaje espiritual.

El CHAKRA CORONA, localizado en la cima de la cabeza, es el punto de contacto con el Ser Esencial, que está más allá de la mente, la fuente de la conciencia cósmica y nuestro centro espiritual. Ambos, el chakra del entrecejo y éste se abren mediante la meditación. Cuando las personas dicen que están "hablando desde la parte superior de sus cabezas" están aludiendo a la inspiración que resulta de sintonizar esto dos centros.

Aún hay más chakras

Además de estos chakras mayores, hay muchos otros chakras secundarios a los que nos gustaría referirnos. En el lado izquierdo del cuerpo, entre el chakra cardíaco y el chakra del plexo, se encuentra el chakra del bazo. Funciona como un armonizador interno de la energía y un equilibrante. Mientras otros chakras tienen fuertes salidas de energía, el chakra del bazo atrae energía cósmica, así es que te puede interesar sintonizarte con él y abrirlo cuando necesites más energía, de forma que sientas que la estás respirando a través de este punto.

En la palma de cada mano y en la planta de cada pie, hay otros centros. Los que están en las manos se relacionan con la creatividad, la auto expresión y las maneras en que tomamos contacto con el mundo. Los de los pies se relacionan con la manera en que tocamos la tierra y nos movemos por nuestras vidas de una forma arraigada. Es importante explorar estos chakras para abrirlos y sanarlos. Puedes adaptar los ejercicios que se darán más adelante en este capítulo para trabajar con estos cuatro.

Todas las coyunturas del cuerpo también tienen chakras, los tobillos, las rodillas, la cadera, los hombros, la cintura y los codos. Estos son chakras más pequeños, pero puedes utilizar las mismas técnicas con ellos hasta que tu cuerpo entero brille de luz. También hay un chakra que flota sobre tu cabeza, más arriba del cuerpo físico. Algunos lo llaman el punto transpersonal, otros el punto estrella. Así como el chakra corona nos conecta con el mundo del espíritu, este nos lleva un paso más allá. Conforme cobramos conciencia de él, nos movemos a una conciencia en la que ya no existe la dualidad que nos conecta con todos los mundos y dimensiones. Este chakra, igual que el chakra del timo, rara vez está dañado, sino más bien no está despierto. Así es que sintonízate con él, siéntelo brillar, siéntelo desplegarse pétalo por pétalo.

Los chakras y la historia, cambios en el énfasis de los chakras

Como descubriremos cuando hablemos acerca de diferentes sustancias, cada adicción tiene su momento. Y lo mismo ocurre con los chakras. Por supuesto, todos los chakras deben ser integrados a fin de tener una personalidad sana, pero hay diferencias en el énfasis que se les da a diferentes áreas. En los comienzos de nuestra historia en el planeta, el chakra raíz era el crucial mientras nos aveníamos a estar en la forma física y aprendíamos a lidiar con las realidades de la tierra para sobrevivir en ella. Hemos hecho progresos con el chakra raíz conforme dominamos nuestro ambiente, aunque a menudo damos dos pasos adelante y uno hacia atrás, testimonio de ello es el problema de los sin techo. Naturalmente, aquellos que se encuentran en países subdesarrollados o en áreas empobrecidas de los países desarrollados donde la supervivencia es dura, dedican la mayor parte de su energía únicamente al trabajo con el primer chakra. Normalmente, en los territorios prósperos, nuestra mayor tarea tiene que ver con el chakra del corazón, para aprender a amar a todos los demás seres incondicionalmente; con el timo, que participa en la unión y la sanación globales; y también con los chakras superiores. La atracción masiva por la marihuana durante los sesenta sobrevino cuando colectivamente sentimos su capacidad de afectar al timo. Recurrimos a la marihuana para que nos impulsara a la unión global e hicimos ciertos progresos.

Aunque los adictos, especialmente las personas de tipo visionario, pueden tener destellos de estos centros superiores, es difícil utilizarlos bien a menos que se tenga cierta maestría sobre uno mismo. Pocos en nuestra cultura han desarrollado completamente estos centros superiores porque se requiere practica en disciplinas espirituales con herramientas como la meditación y nosotros no formamos parte de una cultura meditativa. Esta es una de las razones por las que las adicciones son tan dominantes aquí, ya que sin herramientas como la meditación es difícil entrar en contacto con tu visión y recibir la inspiración necesaria y la fuerza para manifestarla.



La estrella del núcleo.

Los efectos de varias sustancias en los chakras

El alcohol y las drogas más pesadas rompen el flujo vertical de energía entre los chakras a lo largo de la columna vertebral. Cada sustancia adictiva tiene una afinidad inicial con uno de los chakras, el cual es el primero que se ve afectado cuando se abusa de la sustancia. Los miedos asociados a un chakra en particular pueden tener algo que ver con la elección de tus adicciones. Las personas con múltiples adicciones tienen múltiples miedos. Al tratar varias de las diferentes adicciones, nos referiremos más específicamente a los chakras que afecta cada sustancia. Sin embargo, en general, entre más dura sea la sustancia, será más bajo el centro con el cual tenga una afinidad. Las drogas duras como la heroína o los barbitúricos, barren con todos los centros y con el flujo vertical entre ellos. Con el tiempo, cualquier adicción puede dañar todos los chakras.

También debes saber que el efecto de desbordamiento inherente al bloqueo de un chakra en particular puede ocasionar un estancamiento de la energía en los chakras que estén a cada uno de sus lados. De tal forma que si el chakra cardíaco está herido, ya sea por la adicción o por un trauma, eventualmente la energía se estancará también en el plexo solar, con implicaciones para la auto-estima y resultará en un comportamiento egocéntrico. El timo, como aún no está despierto, puede quedar aún más paralizado. Y por otro lado, el chakra de la garganta también puede estar afectado, de forma que la persona deja de hablar de sus sentimientos.

SI el chakra sexual se daña, ya sea por adicción o por trauma, puede ocasionar efectos sobre el chakra raíz y sobre el plexo solar. En general, las sustancias clasificadas como estimulantes – desde el café hasta la cocaína y las anfetaminas– llevan la energía hacia abajo por la fuerza. Cuando el desbordamiento persiste durante mucho tiempo, puede haber una búsqueda de apoyo en los centros que están arriba y debajo de la línea. Es muy parecido a lo que ocurre cuando una tubería está obstruida o hay un corto en un cable eléctrico.

A este daño se deben muchos de los problemas comunes entre los adictos y aquellos que los aman. El egocentrismo, el progresivo confinamiento a mundos más y más pequeños alejados del contacto humano y los problemas sexuales (ya sea impotencia o promiscuidad) resultan comprensibles en el contexto del malfuncionamiento de los chakras. Más adelante daremos ejercicios, remedios florales y tratamientos con piedras y cristales para ayudar a reparar los chakras. Conforme la persona se recupera, a menudo hay crisis correspondientes al chakra que esta siendo sanado. Por ejemplo, a menudo hay periodos de rabia irrazonable, ataques de ansiedad y otros relacionados con la propia sexualidad

Las adicciones y el chakra cardíaco

En las personas que no han sido dañadas por las drogas u otros químicos, la energía fluye de los chakras inferiores hacia el centro cardíaco y desde el corazón hacia otros. Se establece un intercambio de energía amorosa. Cuando se interrumpe el flujo ascendente, la persona se torna cada vez más aislada y egocéntrica y puede beber, drogarse o comer de más para detener el dolor que produce la interrupción energética.

Las adicciones son un creciente problema para todos nosotros y un factor que contribuye es la virtual desaparición del amamantamiento en países como Estados Unidos. El pecho está cerca del corazón y la amorosa y gentil estimulación del bebé al seno de la madre hace mucho para abrir el corazón de la madre hacia el bebé y mantenerlo abierto. El amor y el amamantamiento eran inseparables, el bebé automáticamente recibía un flujo de energía amorosa varias veces al día cada que comía. Esa apertura automática no tiene lugar cuando se le alimenta con biberones y no hay ningún intercambio pacificador. Como resultado de ello, muchos adultos y niños de este tipo de culturas han sufrido de inanición en los chakras, lo cual implica un déficit en el

aprendizaje automático de cómo fluye la energía a través de esos chakras. Al no haber aprendido, no sabemos cómo darlo o recibirlo, entonces todas nuestras relaciones adolecen de profundidad. Podemos aprender a abrir el flujo utilizando los ejercicios que daremos más adelante.

Un centro cardíaco dañado se convierte en un imán, en lugar de ser un surtidor que vierte hacia fuera. Así es que los adictos se convierten en sanguijuelas de otros de maneras desesperadas y distorsionadas que terminan torciendo sus relaciones. En un nivel subliminal, el adicto percibe que intentando ganar tu simpatía tendrá como resultado más energía conforme tu corazón literalmente "va hacia él". Por esta razón, puede ser increíblemente drenante trabajar o estar cerca de una persona adicta, lo que le predispone a más pérdidas. Cuando la otra persona no puede soportar más ser drenada, la relación puede terminar. El adicto, tambaleándose por una nueva herida del corazón puede profundizar aún más en la adicción.

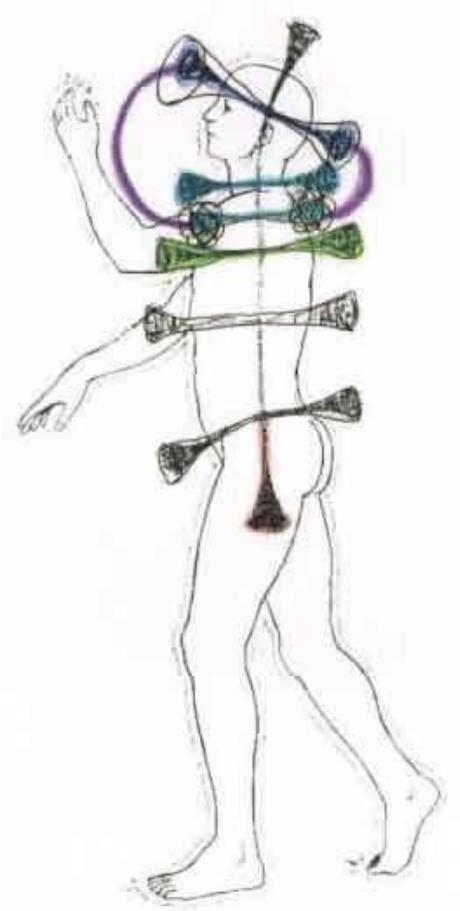
Tener el centro cardíaco cerrado es uno de los círculos viciosos de la adicción. De hecho, una herida del corazón puede ser una de las maneras en que comienza la adicción en primer lugar. Muchas personas comienzan a abusar de las sustancias tras la pérdida de alguien amado. Muchas personas jóvenes encuentran que las drogas se convierten en un problema una vez que han abandonado la nutrición del hogar paterno, o cuando el hogar deja de ser una fuente de nutrición.

Los hijos y los esposos de los adictos tienen una predisposición natural a la adicción. Una de las razones es que vivir con un adicto asegura desnutrición del centro cardíaco. Otras personas que crecen en ambientes donde no hay amor o que sufren pérdidas a temprana edad, también pueden tener desnutrido el centro cardíaco, lo cual les predispone a la adicción. Al crecer aprendemos de aquellos que nos rodean y en tales hogares no se puede aprender cómo dejar fluir la energía del corazón.

Las personas homosexuales son otro grupo con una alta tasa de adicciones: uno de cada tres es alcohólico y puede abusar de las drogas. Las heridas del corazón pueden jugar un papel en ello, porque a menudo los amigos y los familiares les rechazan cuando revelan su homosexualidad y también debido a la forma en que tienen que negar o distorsionar sus verdaderos sentimientos, lo cual hace que sufran de aislamiento. Relacionarse principalmente con otras personas homosexuales que han sufrido heridas del corazón similares puede contribuir a la desnutrición energética. La comunidad gay puede revertir esta tendencia conscientemente alimentando los centros cardíacos los unos de los otros, así como practicando los ejercicios presentados más adelante.

Las personas que "vierten su corazón en su trabajo" también pueden sufrir desnutrición del corazón, ya que no hay un flujo de ida y vuelta, el trabajo no les puede retornar su amor. Por lo tanto, los adictos al trabajo y aquellos que tienen que vivir con ellos, a menudo se convierten en alcohólicos o adictos. Desconectado del adicto al trabajo, que se la pasa en el cuartel o en la oficina, no importa, la persona se drena y se queda vacía, recurriendo a la sustancia para soportar el dolor.

Incluso aún cuando la adicción ha parado, el problema del centro cardíaco continuará a menos que haya un esfuerzo conciente por re-educarlo y re-entrenarlo. En algunos hay una reapertura espontánea en la forma de un poderoso despertar espiritual o de una gran relación amorosa. Sin embargo, demasiado pronto el brillo se desvanece y el centro cardíaco puede cerrarse. No obstante, para muchos no se reabre a menos que se entrene. Las personas que han dejado la adicción pero no han reabierto su centro cardíaco pueden sentirse miserables, porque están desconectados del amor y no tienen nada para soportar el dolor. La tentación de regresar a la adicción puede ser muy fuerte, causando múltiples recaídas. Los ejercicios de sanación que haremos más adelante están diseñados para restaurar ese flujo.



El bloqueo del ombligo y la adicción

Durante el desarrollo fetal y la infancia, hay otro centro energético funcionando en el cuerpo humano, el chakra del ombligo. Es el que nos nutre en un nivel energético, permitiéndonos crecer tan rápidamente. Para el segundo año de vida ya debiera de estar cerrado, permitiendo que la energía fluya hacia arriba a los chakras superiores que comienzan a funcionar después del alumbramiento. Por eso la edad de los dos años es particularmente crucial y cualquier pérdida o separación a esa edad incrementa la vulnerabilidad del niño. Si ha ocurrido una pérdida o si el chakra del ombligo ha sido descuidado o sobrealimentado, esta área puede quedar bloqueada después de que el chakra se haya cerrado, evitando que la energía fluya libremente hacia arriba, privando a los chakras superiores y causando problemas más tarde en la vida.

De la misma manera, cuando el chakra del ombligo no ha sido suficientemente nutrido en la infancia, esto se convierte en una fuente extra de estrés y la persona busca relaciones o sustancias para llenar el vacío. En tales casos, el chakra cardíaco tampoco se ha desarrollado propiamente, así es que la persona no sabe cómo dar o recibir amor. Esto sucede a menudo con los niños de los adictos, en donde uno o los dos padres sufre de bloqueos en el flujo energético.

Algunas veces, un chakra del ombligo sobre alimentado puede producir los mismos resultados que uno desnutrido. Los padres que sólo se pueden relacionar a nivel del ombligo debido a sus propios bloqueos sobre estimulan el chakra del ombligo del niño a expensas del desarrollo de otros centros. Conforme la persona crece y se convierte en adulto, la sobre estimulación del ombligo puede conducir a la adicción hacia la comida, las drogas o el alcohol con la finalidad de reproducir ese infantil estado de inconsciencia. La persona que está condicionada a relacionarse primordialmente a nivel del ombligo puede sufrir sintiéndose aislada o no amada cuando se confronta con adultos que se relacionan a través de otros chakras. Los atracones de comida o de drogas emborronan el aislamiento.

Es fácil quedarse atrapado por causa de un bloqueo. El problema es que en nuestra cultura no se considera apropiado para un adulto estar atrapado en el área del ombligo. Se supone que los adultos sean sexuales, no dependientes de la forma que lo es un niño. El chakra sexual está convenientemente localizado al lado del chakra del ombligo y puede accederse a su salida de energía fácilmente. Un énfasis exagerado en el área del ombligo entonces, es más aceptablemente transformado en un énfasis exagerado en la sexualidad, o en una clase de relación de poder entre los sexos que viene de una mal utilización de la energía del plexo solar, del otro lado del chakra del ombligo. Tanto los hombres como las mujeres pueden utilizar la sexualidad como un disfraz para intentar satisfacer sus necesidades; la promiscuidad muchas veces no es otra cosa sino una intensa necesidad disfrazada. Entre más oral sea la expresión sexual, más puede estar sirviendo a los propósitos del centro del ombligo. Los problemas "o-édipicos" severos están más relacionados con el área del ombligo que con el chakra sexual.

Chakras bloqueados, sexualidad y adicción

Todos los chakras están creados igual. El chakra sexual es sólo uno de los centros, su expresión no es ni más importante ni menos importante que la de otros chakras para estar en equilibrio y tener una vida saludable. No obstante, un observador externo de nuestra cultura podría pensar que éste chakra es el jefe si escuchara nuestras conversaciones, leyera nuestros libros, escuchara nuestra música, viera nuestras películas y fuera engullido por nuestros anuncios. ¿A qué se debe este desproporcionado énfasis en el chakra sexual hoy en día? Lo que hemos mencionado acerca del chakra del ombligo es una de las causas. Hay otras relacionadas con lo que está ocurriendo en la sociedad.

Las adicciones, que muchos de nosotros sufrimos en menor o en mayor grado, atascan la energía del chakra cardíaco y progresivamente distorsionan la de los chakras que se localizan debajo de él. Si tu corazón está congelado, tus relaciones sufren y cuando tus relaciones sufren, tu auto estima (el plexo solar) se daña. Cuando tu auto estima está baja, buscas satisfacción en los bienes materiales, las sustancias adictivas o las relaciones co-dependientes para llenar el vacío. A estas alturas, probablemente se tengan problemas liberando la energía a través del chakra sexual, o puede ser que esta área de salida sea la única que está funcionando, de forma que el sexo adquiere una cantidad de atención desproporcionada.

Esta progresiva distorsión de la energía ocurre ciertamente al adicto, pero cada vez ocurre más a la sociedad en conjunto. En parte esto se debe a que casi todas las personas tienen al menos una o dos adicciones que afectan su campo energético, el café, el tabaco, la televisión y esto sigue hasta adicciones de mayor severidad. Además hay otros contaminantes químicos que obstaculizan el libre flujo de energía.

El chakra sexual puede ser fuente de tendencias adictivas. El niño que es precozmente estimulado sexualmente por adultos en su ambiente (o por los medios de comunicación) puede desviar demasiada energía hacia este centro que debería de haber servido para equilibrar o para desarrollar todos los chakras. Eventos traumáticos como acoso sexual, incesto o violación pueden causar severos bloqueos de forma que el individuo tiene un profundo miedo a la sexualidad. La adicción puede desarrollarse como una forma de amortiguar el miedo. La adicción de un padre puede aumentar el riesgo de traumas sexuales, por ejemplo, algunos estudios demuestran que una víctima de incesto de cada tres tiene un padre alcohólico. Las esencias que pueden ayudar con las dificultades sexuales incluyen BASIL, FIG, HIBISCUS, y STICKY MONKEYFLOWER.

Los químicos manufacturados agravan el problema de los chakras

En nuestra sociedad estamos constantemente expuestos a sustancias artificiales, las respiramos, las comemos, las bebemos, las ponemos en nuestros rostros y las untamos en nuestros cabellos. Como se mencionó al principio, el cuerpo humano ha estado expuesto a sustancias orgánicas durante millones de años y está compuesto de sustancias similares, lo cual no sucede así con los químicos artificiales. Por ello, pueden ser extremadamente dañinos. Las drogas manufacturadas son mucho más dañinas para los que son adictos a ellas de lo que las drogas orgánicas lo son para los adictos a ellas.

De la misma manera, los aditivos de las comidas, los cosméticos y los humos industriales, a largo plazo pueden ocasionar daños tanto al cuerpo físico como a los cuerpos sutiles.

Los químicos que se encuentran en el trabajo, en la vida o en la dieta pueden agravar el daño ocurrido en el pasado e impedir que se intente llevar a cabo un trabajo de sanación en el presente. Puede ser que se necesite una limpieza adicional si tales químicos han formado parte de tu vida durante largos periodos. Si tu trabajo u otras circunstancias hacen que tu exposición a estos químicos sea necesaria, puede ser que requieras continuar limpiándote y protegiéndote para permitir que la sanación continúe llevándose a cabo. Los conductores de camiones y taxis, por ejemplo, tienen una alta tasa de alcoholismo, y esto se debe en parte a los efectos del constante bombardeo de humos de gasolina en el hígado.

¿Cómo reparar los Chakras?

A pesar de que la información que aquí encontrarás está dirigida a personas con problemas de adicciones, su lectura resulta muy útil para todos los usuarios principiantes o moderados de psicoactivos, precisamente para encontrar las pautas que previenen las adicciones.

La importancia de reparar los chakras en la sanación de las adicciones

Los chakras son distribuidores cruciales de fuerza de vida que aseguran nuestra habilidad de mantener nuestras vidas equilibradas e integradas, particularmente en nuestras relaciones. Cualquier cosa que vaya mal con los chakras puede causar desequilibrios e infelicidad. En el caso de las adicciones, muchas veces es difícil saber qué ocurrió primero, si el bloqueo de los chakras o el abuso de la sustancia. Algunas veces los traumas de la infancia crean problemas en los chakras que después conducen a las adicciones.

Sin embargo, las sustancias adictivas por sí mismas dañan el sistema de chakras, el cual debe ser reparado si la persona desea vivir una vida feliz. Cuando la persona simplemente abandona la adicción pero no desbloquea los chakras, hay un gran peligro de que el dolor del aislamiento y el bloqueo en el flujo energético puedan resultar demasiado pesados para la persona, de forma que retornará a la adicción para aliviar el dolor. Este es el motivo por el cual hay tantas recaídas y los adictos y quienes conviven con ellos se desaniman. Los ejercicios que siguen ayudan específicamente a desbloquear y limpiar los chakras. Por favor, ten en cuenta que la limpieza es un proceso y puede ser que tengas que repetirlo muchas veces, conforme se alcanzan nuevas capas que deben ser sanadas. Sin embargo, es muy accesible para cada uno de nosotros y las recompensas son grandes en términos de mayor energía vital y mejores relaciones.

EJERCICIO: Evaluando tus chakras

Este ejercicio está diseñado como un diagnóstico de tus chakras, mide su fortaleza para dar y su fortaleza para recibir. Muchos de nosotros no pensamos que la fortaleza sea necesaria para recibir, pero se requiere un fuerte sistema energético para ser capaz de absorber, ser capaz de permitir que entre el amor.

Siéntate tranquilamente en un lugar donde creas que no vas a ser interrumpido y colócate de tal forma que estés alrededor de un metro y medio o dos de distancia frente a una pared vacía. Crea una burbuja a tu alrededor.

Imagina que en el lugar de cada uno de tus chakras hay un faro, como el de los coches. Cada una de estas luces puede tener un color diferente, o pueden ser todas del mismo color, blanco o el que prefieras en ese momento.

Comenzando de arriba hacia abajo, enciende todas tus luces y apunta sus rayos hacia la pared frente a ti. Toma conciencia de la fuerza relativa de cada rayo. Nota cuáles alcanzan la pared, y cuáles no. Ve si puedes hallar interruptores en algún lugar dentro de ti que puedan hacer que se iluminen los más débiles y que bajen de intensidad los que estén demasiado fuertes.

Ahora imagina que la habitación en la que te encuentras sentado está inundada con una luz increíble. Puede ser blanca, azul, oro o plata y es más poderosa que cualquier luz que puedas imaginarte dentro de tu cuerpo. Es la luz del Espíritu y está siempre presente.

Conforme empiezas a ver y sentir la luz, nota que está rodeando tu burbuja, atravesando sus límites y comenzando a llenarla.

Cuando tu burbuja esté llena de luz, comenzará a entrar a tus chakras.

Nota en cuáles puede entrar bien y en cuales tiene algún tipo de dificultad para entrar. Trata de inhalar y dirigir la luz más y más profundamente en los chakras en los que no ha entrado bien. Nota que los chakras que no dan bien pueden no ser los mismos que los chakras que no reciben bien. Por ejemplo, puede ser que salga mucha luz de tu tercer ojo, pero que no absorba ninguna.

Cuando hayas inhalado suficiente luz para equilibrar los chakras, descansa en la luz por unos cuantos minutos antes de disolver tu burbuja y regresar a tu estado normal de conciencia.

Utiliza este ejercicio regularmente como una herramienta de diagnóstico, para medir la fuerza de tu energía y para evaluar el progreso que estás haciendo en el trabajo que estás llevando a cabo contigo mismo. Este ejercicio siempre te dirá el estado de tus chakras cuando la mente no esté segura.

Reabrir el Centro Cardíaco: la clave para sanarte

Es tan importante la necesidad de una sanación física como la necesidad de sanar el corazón. Sin esto, puedes estar sobrio/delgado/libre de drogas, pero sentirte aún así demasiado miserable. Para sentirte feliz, necesitas amor, y mientras el centro cardíaco continúe cerrado,

podemos estar entre una multitud de personas felices pero sintiéndonos todavía solos, desligados de nuestros compañeros. Si limpiamos el corazón, no debemos preocuparnos demasiado acerca de la mente. Si el corazón siente algo, la mente siempre estará ocupada inventando razones para ello.

Muchos de los ejercicios de este libro tienen como foco de sanación el centro cardíaco, ya que es la clave para restaurar la salud. Primero, sin embargo, hay una necesidad de reabrir gentilmente esta chakra, lentamente, tratándote a ti mismo de forma amorosa, ya que de otra manera podrías percibirlo como un dolor.

En realidad puede haber allí algún dolor, el dolor de viejas pérdidas, rechazos y heridas que has sufrido. Los dolores del corazón son agónicos, no hay duda de ello, pero un centro cardíaco cerrado evita que encuentres nuevas personas a quienes amar y te impide absorber el amor que está rodeándonos todo el tiempo.

EJERCICIO: La flor de múltiples pétalos del chakra cardíaco

Sitúate en una burbuja. Imagina tu centro cardíaco como una hermosa flor de múltiples pétalos, con los pétalos cerrados. El rosa brillante puede ser un color positivo para la flor, ya que este es el color del amor. Puedes ver la flor como un loto, una rosa o como cualquier otra flor de múltiples pétalos a la que te sientas atraído.

Comenzando desde afuera, permite que los pétalos se abran, uno por uno. Con cada pétalo, afirma tu voluntad de dar y recibir amor. Puedes hacerlo diciendo internamente, "Estoy abierto al amor" o cualquier otra cosa que resulte placentera para ti. Mover tus manos a través de tu campo energético como si estuvieras abriendo los pétalos con ellas puede incrementar el efecto.

Continúa abriendo más y más pétalos repitiendo la afirmación mientras los abres.

Conforme te acercas al centro, nota que los pétalos están brillando con luz rosa, cálida al tacto.

Cuando el centro mismo está abierto, la luz rosa irradia desde él y pulsa hacia fuera pasando los límites de tu burbuja. Di para ti mismo: "Esta luz de mi corazón es un rayo para aquellos que compartirán correctamente el amor conmigo." Baja energía rosa de tu Ser Esencial y deja que se derrame hacia el exterior.

Ahora rota la flor de forma que gire hacia el interior, y lentamente deja que tu cuerpo se llene de luz rosa.

Es muy fácil volvernos dependientes de otras personas por el amor que necesitamos, pero todos tenemos el poder de conectarnos directamente con la energía del amor universal y quedar llenos de ella. Di para ti mismo: "Soy amoroso y estoy lleno de amor".

Para cerrar el ejercicio, rota tu flor de forma que irradie hacia fuera de nuevo y cierra los pétalos de la flor.

Muchos podemos abrir bien la flor, pero no sabemos cómo cerrarla y terminamos entregándonos demasiado rápido a personas demasiado inapropiadas. Saber cómo cerrar la flor del corazón es tan importante como saber cómo abrirla. Entonces se abre cuando nosotros queramos que lo haga, no cuando somos adictos a tenerla abierta.

Repite este ejercicio durante unos días. Es muy bueno hacerlo antes de irte a dormir porque es muy sedante y porque la sanación del corazón continuará durante tus sueños. ¿Cómo sabrás cuando tu centro cardíaco esté abierto? No hay forma de equivocarse. Tendrás sensaciones completamente nuevas en el área de tu corazón físico, corrientes eléctricas de energía fluyendo dentro y fuera. Cuando alguien que te importe aparezca, puede haber un salto en esa área, una repentina y corta pulsación no muy diferente a un orgasmo. De pronto sabrás que certero es el significado de ciertas frases como "mi corazón fue hacia ella", "mi corazón saltó de alegría" y desgraciadamente, lo que es verdaderamente el dolor del corazón. Sabrás entonces por qué ciertas canciones de amor tocan el corazón como un arpa.

El centro cardíaco recién abierto es temeroso y está listo a cerrar sus pétalos de nuevo ante cualquier palabra de enfado. Al principio tendrás que continuar reabriéndolo, pero ¿acaso no es este ejercicio literalmente un trabajo de amor placentero? Hacerlo te iniciará en el camino de la sanación emocional y espiritual y llenará tu vida con la amistad de amorosos amigos y parejas.

Cuando comienzas a abrir este centro, al principio puedes experimentar algún dolor. Ciertamente hay heridas en el corazón que necesitan sanación. Permítete llorar aquellas penas, ya que las lágrimas son el mejor agente limpiador conocido para el corazón. Las lágrimas rompen, disuelven y liberan el dolor. No importa si ocurrió hace veinte años, si aún hay dolor, necesitas llorar, pero hazlo dentro de una burbuja transmutadora de luz blanca.

Otra razón por la cual la apertura del centro cardíaco algunas veces se experimenta como algo doloroso es que el cuerpo energético del adicto está tan acostumbrado a estar firmemente cerrado que cuando comienza abrirse, puedes hacer todo lo posible por resistirte. Reconfortate masajeando el área del pecho, aunque será aún más reconfortante tener a una persona amorosa a tu lado para que lo haga, particularmente una que ya haya atravesado por el proceso de apertura. La persona que dé el masaje puede dirigir conscientemente a sus manos un flujo de amor y luz rosa.

Ya que el centro cardíaco se afecta poderosamente con el azúcar y el alcohol, la esencia BLEEDINGHEART será importante para aquellos que tengan problema con el alcohol o con el azúcar, ya que ayuda a reparar el chakra cardíaco después de grandes heridas y pérdidas. La crisis de sanación con este remedio puede ser difícil si sale a la superficie una gran pena, así es que siempre evalúa con el péndulo o con los reflejos musculares. Cuando surge una pena, la esencia de EUCALYPTUS es muy sanadora. Las esencias de gemas de CUARZO ROSA, TURQUESA o RUBÍ son todas buenas para el centro cardíaco y son más sutiles que algunas de las otras esencias de gemas.

Y en cuanto a las piedras mismas, tener o llevar un cuarzo rosa cerca de ti puede ser también muy sanador, ya que éste es el cristal de este chakra. Tal vez puedas conseguir un collar de cuentas de cuarzo rosa lo suficientemente largo como para cubrir tu corazón. La turmalina rosa y la kuncita rosa también son buenas para sanar y abrir el corazón.

Técnicas para limpiar los chakras

Exceptuando el chakra cardíaco, usualmente es mejor abrir todos tus chakras juntos, en lugar de enfocarte en un solo centro, para no crear un desequilibrio. Si abres el centro corona y el tercer ojo para el trabajo psíquico y espiritual sin limpiar y abrir los centros de abajo, puedes abrirte a sensaciones y experiencias desequilibradas. Abrir el chakra sexual sin poner atención en el

corazón puede conducirte a relaciones distorsionadas y carentes de amor. Por eso es mejor atenderlos a todos por igual.

EJERCICIO: El remolino limpiador de chakras

Visualiza los chakras y localízalos en tu cuerpo según el diagrama presentado anteriormente.

Rodéate de tu burbuja y llénala con luz de algún color en particular, siguiendo tu intuición. Para muchos propósitos, lo mejor es la luz blanca, ya que contiene todos los otros colores.

Comienza con el chakra raíz. Crea un remolino o embudo de luz que apunte hacia el chakra. Deja que este remolino actúe dentro del chakra como un tornado, girando y absorbiendo las áreas oscuras u obstrucciones que te impiden sentirte conectado con la tierra. La luz continuará girando durante el tiempo que sea necesario, incluso mientras te mueves hacia otros chakras.

Sigue hacia el chakra sexual y visualiza otro remolino que nuevamente se activa y consume los obstáculos. Aquí la dificultad que necesita ser sanada traerá como resultado el equilibrio saludable del flujo de la energía sexual.

Cuando estas dos áreas bajas se sientan relativamente limpias, sigue con el plexo solar y comienza allí un nuevo remolino. En esta área, la luz brillante se llevará todas las obstrucciones de una saludable y realista auto estima, disolviendo las viejas heridas del ego y los sentimientos de falta de confianza.

Permite que los torbellinos anteriores continúen girando y muévete al centro cardíaco para empezar uno allí. El centro cardíaco, al ser tan crucial y vulnerable, puede necesitar más tiempo para quedar limpio, ya que paulatinamente irán saliendo las viejas heridas para lidiar con ellas. Aquí la luz consumirá las obstrucciones para amar y ser amado.

Ahora muévete al chakra del timo. Probablemente éste no se sentirá bloqueado, sino simplemente no abierto. Utiliza aquí el torbellino para ayudarte a despertar este centro. Siéntete conectado con el mundo de una forma pacífica y abrigadora.

Ahora visualiza un torbellino en el centro de la garganta, donde podrá consumir los obstáculos hacia la comunicación y el libre flujo del dinero.

Ahora visualiza el centro del entrecejo donde el tornado te liberará de los obstáculos al flujo de la creatividad y la energía psíquica.

Finalmente utiliza un tornado para limpiar el centro corona de los obstáculos para la meditación y la inspiración, de forma que puedas abrir tu conexión espiritual con todo lo que es.

Observa cuáles de los centros aún tienen tornados girando, ya que éstos pueden requerir un trabajo especial. Haz brillar la luz intensamente en aquellas áreas durante unos momentos antes de detenerlos y disolver la burbuja.

Repite esto durante unos días, hasta que los chakras parezcan limpios. Más adelante, repítelo con diferentes colores, conforme te guíe tu intuición. Incluso cuando hayas terminado, repite el proceso de limpieza periódicamente para impedir que se formen nuevas obstrucciones en el curso de la vida diaria o a partir de nuestras adicciones menores.

EJERCICIO: Un ramo de flores de chakras

Si has completado la limpieza anterior ahora puedes enfocarte con seguridad en una flor particular especialmente relevante para tus propias necesidades personales. Sin embargo, durante un buen periodo de tiempo, deberás haberte dedicado a cuidar y cultivar todo el jardín en lugar de una sola flor. Una sola rosa perfecta está bien si tus recursos son limitados, pero desde nuestra visión, podemos encargarnos de todo el ramo. Cada uno de los centros puede tener un tipo distinto de flor y de color, los tuyos pueden ser diferentes que los de otras personas. Para algunos estos colores siguen el espectro del arco iris, comenzando con el rojo para el chakra raíz.

Siéntate en tu burbuja. Sintonízate con tus chakras y siente que cada uno de ellos es una flor a punto de florecer. Siente que todas estas flores están mirando hacia el exterior hacia fuera de tu cuerpo.

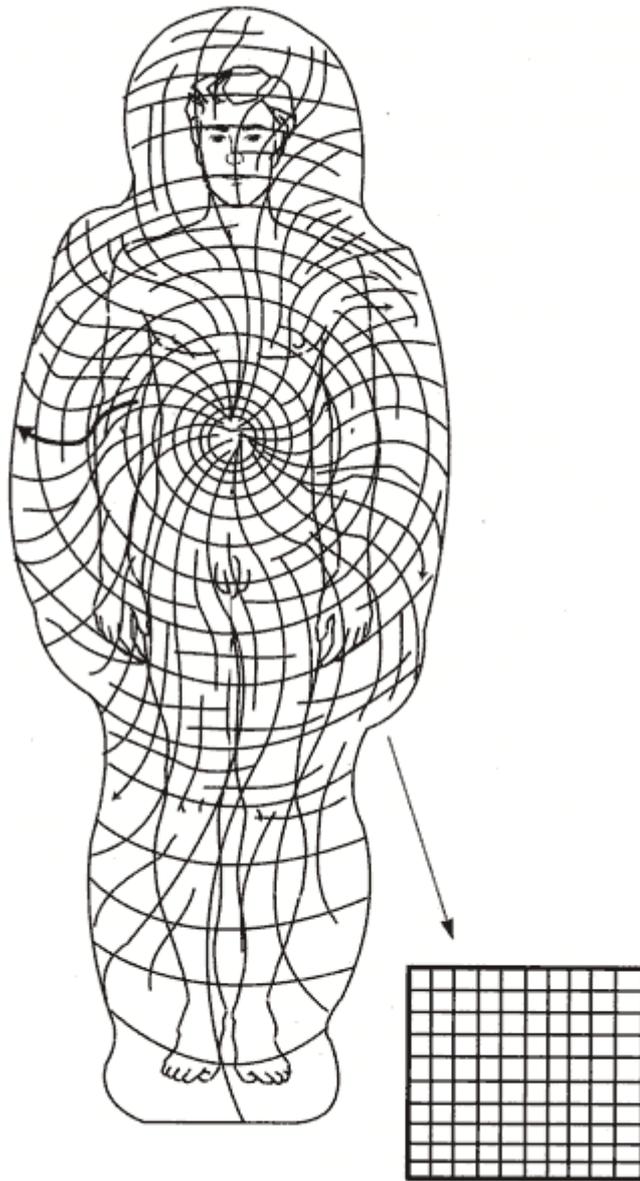
Lentamente, pétalo por pétalo, comenzando por tu chakra raíz, siente que cada una de estas flores comienza a abrirse. Quizá puedas querer poner tus manos sobre cada chakra y repetir una afirmación, por ejemplo, para el chakra raíz: ESTOY ENRAIZADO EN MI CUERPO Y EN MI VIDA; para el chakra sexual: ESTOY ABIERTO A MI SEXUALIDAD Y A MI CREATIVIDAD; para el plexo solar: SOY FUERTE Y TENGO CLARIDAD, ESTOY A CARGO DE MI VIDA; para el centro cardíaco: SOY AMADO Y SOY AMOROSO; y así... Diseña algunas afirmaciones que se relacionen específicamente con tus necesidades personales.

Nota que cuando el centro de la flor se revela hay una cálida luz allí que brilla hacia fuera, iluminando tu burbuja y brillando hacia el mundo.

Cuando el proceso parezca estar completo, mantén las flores contigo y disuelve la burbuja.

Si haces este ejercicio varias veces para cada uno de los chakras, comenzarás a sentir una movilización de las energías en esas áreas. Puede ser que las flores necesiten reabrirse de tiempo en tiempo, ya que se cierran fácilmente con el estrés, la fatiga, las experiencias duras o la repetición de tus adicciones menores. También puedes imaginarte flores abriéndose en cualquier órgano del cuerpo que real o simbólicamente haya sido afectado por la dicción. Por ejemplo, puedes visualizar flores abriéndose en los oídos si sientes la necesidad de querer ser mejor escuchando a los demás, o en los ojos si quieres apreciar con más profundidad el arte.

Si eres del tipo de personas que le es muy fácil dar a los demás pero tiene dificultades para recibir, imagina que hay flores cerradas mirando hacia el interior del cuerpo en cada uno de los chakras. Ábrelos repetidamente con una afirmación como esta: "Estoy dispuesto a recibir". Esto te ayudará a equilibrar el flujo de energía. Cuando la energía únicamente sale y tú no recibes nada, al final te sientes vacío y resentido y te ves tentado a abusar de alguna sustancia para llenar el vacío resultante.



La tercera capa áurica

EJERCICIO: Sellando las grietas de tus chakras

Conforme tus capacidades intuitivas se entrenan y mejoran al hacer este trabajo, puedes llegar a sentir que hay verdaderas rupturas en algunos de tus chakras. Los traumas y las tragedias suelen causar tales rupturas y a veces la adicción se desarrolla como una forma de parar la salida o de llenar el vacío que deja este tipo de daños.

No hay unas pautas específicas para las rupturas de chakras. Si son suficientemente devastadoras, incluso pueden ser heredadas. Un padre con una insuficiencia en algún chakra no tiene la capacidad de nutrir plenamente ese chakra en su hijo. Cuando una de nuestros clientes en recuperación, una adicta al azúcar, fue a Irlanda, intuitivamente descubrió que la ruptura del chakra raíz causada por la emigración de su tatarabuelo a América cuando su familia fue azotada por la hambruna de la patata, había pasado a todas las generaciones subsiguientes. Este lado de la familia había sido afectado por adicciones al alcohol y al azúcar en cada generación y también era incapaz de echar raíces en ningún lugar, mudándose frecuentemente.

Ella fue el primer miembro de la familia que fue a Irlanda desde la emigración y le resultó increíblemente conmovedor. En los muelles de County Cork, donde el tatarabuelo se embarcó, ella utilizó el ejercicio que sigue para reparar su chakra raíz. Y también hizo el mismo ejercicio en favor de cada uno de los miembros de la familia que ella sabía que tenían problemas de este tipo, en todas las generaciones a partir del tatarabuelo hasta el bebé recién nacido de su sobrina.

Estos son los pasos:

Identifica el chakra que necesitas reparar usando tu intuición o el ejercicio de evaluación de los chakras.

Entra en un estado profundo de conciencia y llama a tu Ser Esencial para que te ayude a reparar este centro.

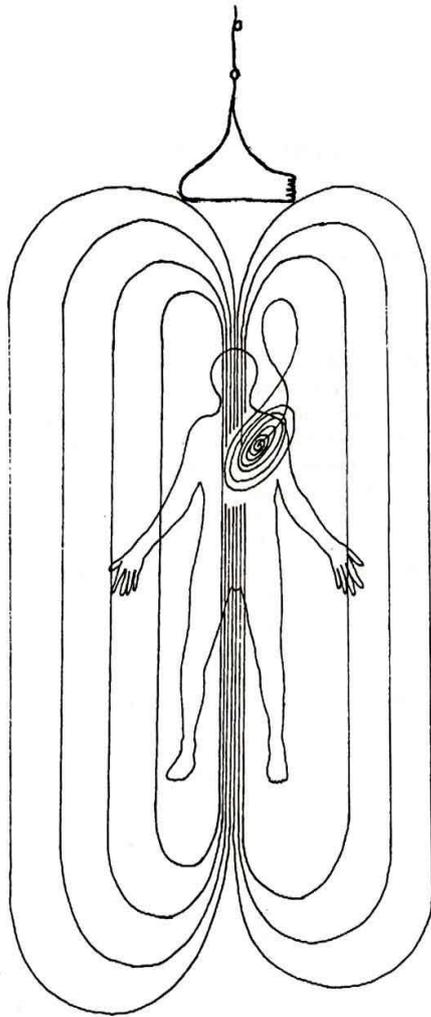
Imagina que te estás encogiendo hasta que eres lo suficientemente pequeño para caber dentro del chakra.

Ahora entra en el chakra y siéntelo como una pequeña y acogedora habitación que te rodea, como si fuera un huevo. Llénalo de luz del color de tu elección, quizá azul ya que un chakra roto suele estar lleno de miedo.

Explora las paredes del chakra con tu mente y localiza las grietas.

Utiliza luz líquida para pintar las paredes de toda la habitación.

Sal de la habitación y regresa a tu tamaño normal.



Tensión que utiliza la energía del campo de la salud

EJERCICIO: Llenando y alimentando tus chakras

La sensación de ser drenado por otros o por la dureza de sacar adelante tu vida es algo que te puede llevar de nuevo a tus adicciones o a crear nuevas, como comer demasiado. Incluso cuando los chakras están limpios y claros necesitas saber cómo atraer más energía de tu Ser Esencial y de las fuentes espirituales.

Rodéate de una burbuja del color que te sientas inspirado a elegir. Entra en un estado profundo de meditación. Enlázate fuertemente con tu Ser Esencial. Puede ayudarte el que lo visualices como un cordón de luz que va de ti hacia arriba.

Dile a tu Ser Esencial que necesitas fuerza y energía para completar tus tareas.

Imagina energía que viaja hacia abajo por el cordón hacia tus distintos centros. Si hay un chakra en especial que necesite ser energizado y fortalecido, imagina el cordón atado allí.

Cuando sientas que ha entrado suficiente energía renovada, disuelve el cordón, el enlace y la burbuja.

Por favor ten en cuenta que este ejercicio no es un sustituto del descanso. No debe ser utilizado para saltarte los necesarios periodos de relajación a fin de seguir trabajando. En algunos de

nosotros, la adicción al trabajo es la adicción primaria y el abuso de una sustancia es en realidad la adicción secundaria, utilizada como un medio para continuar trabajando o para relajarse.

EJERCICIO: Para enlazar la energía de tus chakras

Nuestros chakras no funcionan aislados unos de otros. La misma energía fluye a través de todos ellos, enlazándolos, entretejiéndolos juntos. Nuestros chakras están enlazados desde el de la raíz hasta el de la corona en una columna vertical que rodea el cuerpo conectándolos a todos. Ya que sale de cada chakra, la energía es moldeada por ese chakra, como la masa de trigo al ser pasada por una máquina de pasta. Es la misma masa, pero si cambias la apertura puedes obtener espaguetis delgados o gruesos, tallarines, fideos, etc. Con la energía ocurre igual y aunque es la misma, su forma, su manifestación, cambia.

A veces tenemos dañado un chakra y otro que está más fuerte puede prestarle energía para que se fortalezca. Y como veremos más adelante en este libro, las diferentes sustancias adictivas, afectan y dañan diferentes chakras. Asimismo, se abusa de ciertas sustancias específicas en un esfuerzo por enlazar juntos ciertos chakras. En este ejercicio aprenderás a enlazar la energía de tus diferentes chakras, para sanarlos y usarlos juntos en patrones que estás acostumbrado a usar con tus drogas favoritas.

Siéntate tranquilamente y siente tu respiración. Cobra conciencia de cada uno de tus chakras como lo hiciste en el ejercicio anterior.

Comienza enfocándote en tu chakra raíz. Siente que un hilo de energía o de luz surge de la parte posterior de tu chakra raíz y se mueve por tu espalda hacia tu chakra sexual. Siente la energía conectando con ese chakra y emergiendo por su parte frontal circulando por la parte de enfrente de tu cuerpo hasta alcanzar de nuevo tu chakra raíz.

Ahora siente que hay una circulación continua de energía que se mueve entre estos dos chakras, enlazándolos y equilibrándolos. Ya has experimentado cada chakra individualmente, ¿qué se siente tener dos activos a la vez? ¿Esta energía es familiar y comfortable?

Disuelve la conexión entre esos dos chakras, pero mantén el foco en el chakra raíz. Ahora crea un circuito de energía que suba por tu espalda desde tu chakra raíz hacia tu plexo solar y que baje de nuevo por enfrente hacia el chakra raíz. Nota cómo se siente y la manera en que esta conexión pueda sentirse diferente de la del enlace del chakra raíz y el sexual.

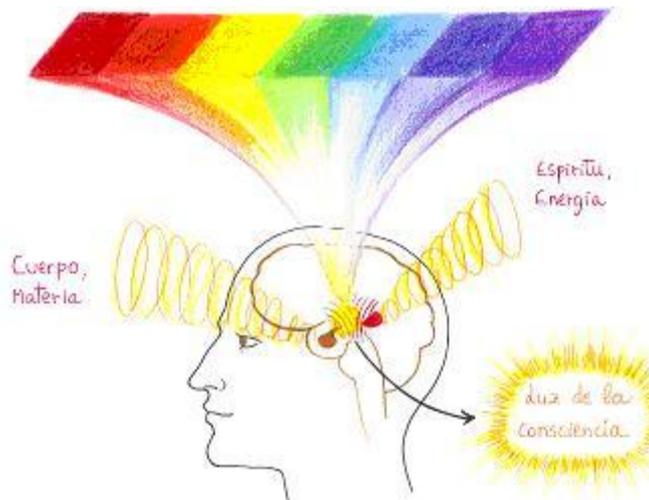
Lentamente, comenzando siempre con tu chakra raíz, continúa hacia arriba y enlaza a él tu centro cardíaco, el del timo, el chakra de la garganta, el del entrecejo y el de la corona. Nota cada vez cómo se siente y las diferencias que sientes en relación a otras conexiones. Pon atención a las combinaciones que son fuertes y a las que son débiles, cuáles son más fáciles y cuáles son más difíciles de establecer.

Cuando hayas enlazado todos los chakras una vez, regresa a tus chakras raíz y sexual y enciéndelos como faros de forma que brillen hacia fuera de tu cuerpo. Siente que sus rayos se mezclan en un rayo unificado enfrente de ti.

Haz lo mismo con cada par de chakras –el raíz y el del plexo solar, el de la raíz y el cardíaco, el de la raíz y el del timo... Enciende todos los rayos y hazlos alumbrar hacia el afuera hasta que se mezclen en una sola luz, igual que lo hiciste con el chakra raíz y el sexual. Formúlate las mismas preguntas acerca de lo que sientes, la fuerza, los bloqueos y demás.

Cuando hayas hecho todas las conexiones y los hayas equilibrado tanto como puedas por el momento, siéntate tranquilamente en tu burbuja por un rato y siente que hay un circuito interno que conecta todos estos chakras viajando hacia arriba por la espalda y hacia abajo por el frente. Siente la energía circulando y siente tus chakras brillando.

Ahora lentamente apaga las luces y disuelve la burbuja.



EJERCICIO: Segunda parte

Cuando hayas realizado el ejercicio anterior varias veces y sientas que el circuito de enlace de los chakras funciona fluidamente, aquí hay un desarrollo posterior.

Moviéndote hacia arriba, trabaja para conectar el chakra sexual con todos los otros chakras. Después, en diferentes días, conecta el plexo solar con todos los demás chakras, y luego haz lo mismo con el chakra cardíaco y el resto de los chakras superiores.

Cuando hayas realizado este ejercicio ocho veces comenzando con cada uno de los chakras principales y conectándolos con todos los demás, estás listo para sentarte a jugar. Conecta el raíz con el corona, el sexual con el entrecejo, el timo con el raíz, el plexo solar con el corazón. Déjate bailar entre todos los chakras. Si alguno de los chakras se siente particularmente débil, puedes tratar de engancharlo con un chakra que parezca fuerte para ver si puede prestarle energía para equilibrarse. Cuando llegues a los capítulos sobre las adicciones particulares, es posible que quieras regresar a este ejercicio para trabajar con los chakras que hayan sido dañados debido a tus adicciones particulares.

Reparando los Chakras Dañados con Esencias y Piedras

En el primer libro hablamos de las esencias y de las piedras y de la forma en que ayudaban con los patrones adictivos. Estas herramientas de poder actúan en los cuerpos sutiles con mayor fortaleza y por eso varios de ellos son excelentes para reparar el daño que las adicciones causan en los cuerpos sutiles y en los chakras. Los ejercicios que se dieron aquí te han ayudado a determinar cuáles de tus propios chakras pueden haber resultado más dañados. Las dos tablas reproducidas a continuación muestran los chakras, las adicciones que les afectan más y las piedras, remedios y demás herramientas que ayudan a repararlos o fortalecerlos.

No todas las esencias enlistadas están descritas en este libro porque Donna no utiliza todas ellas en su trabajo. Puede ser útil leer la descripción completa de cada remedio en el libro de Gurudas: *Flower Essences and Vibrational Healing* (Ver el apartado de esencias de la bibliografía.) Adicionalmente puedes utilizar un péndulo para evaluar cuál de los remedios enlistados en un chakra determinado es mejor para ti, así como para ver con qué chakra debes trabajar en ese momento. También se sugieren ciertas piedras para fortalecer cada uno de los chakras. Hay diferentes libros que enumeran distintas piedras, pero éstas son las principales.

Chakras, adicciones y remedios para repararlos

CHAKRAS	ADICCIONES	PIEDRAS	REMEDIOS FLORALES
RAÍZ	Café Marihuana Heroína	Cuarzo ahumado, Ónix, Turmalina	Comfrey, Loosestrife, Root Squash, Corn, Clematis, Star of Bethlehem
SEXUAL	Azúcar Alcohol Anfetaminas Cocaína	Rubi, Ámbar, Carneolita, Citrino	Loosestrife, Pomegranate, Squash, Watermelon, Hibiscus, Iris, Fig
PLEXO SOLAR	Café Tabaco Heroína	Turmalina, Peridot, Malaquita	Amaranthus, Avocado, Bloodroot, Century agave, Cosmos, Sunflower, Mango, Hyssop, Pennyroyal, Sage
CORAZÓN	Alcohol Azúcar	Cuarzo rosa, Turmalina rosa, Rodocrosita	Aloe vera, Amaranthus, Bleeding Heart, Borage, Cosmos, Helborus, Papaya
TIMO	Marihuana Drogas sintéticas	Malaquita, Esmeralda, Rodocrosita	Almond, Amaranthus, Thymus, Bleeding Heart, Eucalyptus, Marigold, Daffodil
GARGANTA	Tabaco Marihuana	Turquesa, Aguamarina, Crisocola	Almond, California Poppy, Celandine, Cosmos, Fig, Mango, Passion Flower
ENTRECEJO	Café Cocaína Tabaco Marihuana	Amatista, Lapislázuli, Fluorita	Amaranthus, Chamomile, Mango, Nasturtium, Dill Hops, Redwood, Green Rose
CORONA	Drogas sintéticas Cocaína Marihuana	Cuarzo transparente, Diamante	Amaranthus, Skullcap, Forget Me Not, Lotus, Rosemary, Lavender, Dill
TODOS	Drogas sintéticas Utilización masiva Largo plazo	Cuarzo transparente, Amatista	Angelica, Chaparral, Lotus, Loosestrife, Shooting Star, Lilac

Chakras y herramientas adicionales para repararlos

CHAKRA	NOTA MUSICAL	COLORES	ESPECIAS / HIERBAS	FORMAS DE ARTE
RAÍZ	C	Rojo	Jengibre, Ginseng, Achicoria	Artesanía, Cerámica
SEXUAL	D	Naranja	Sésamo, Amapola, Alcaravea	Danza
PLEXO SOLAR	E	Amarillo	Ajo, Cebolla	Actuación
CORAZÓN	F	Verde (Rosa)	Camomila, Diente de león	Sanación
TIMO	G F#	Azul-verde	Clavos, Anís, Hinojo	Ecología
GARGANTA	G A	Azul	Chile, Curry, Canela	Música
ENTRECEJO	A B	Indigo, Lavanda	Eucalipto, Wintergreen	Escritura, Pintura
CORONA	B Alta C	Púrpura, Blanco, Dorado	Dill, Milenrama, Perejil	Canalización, Dones psíquicos

ADVERTENCIA:

Mantén esta información en perspectiva.

Todas las enfermedades físicas, incluida la adicción, tienen largas historias de desequilibrios mentales, emocionales y espirituales que las crearon y que comenzaron mucho antes de que el problema físico se manifestara. Nadie se enferma de la noche a la mañana y tampoco nadie se cura de la noche a la mañana.

Muchas personas buscan métodos de sanación alternativos porque se han desilusionado mucho de la medicina convencional y de los terapeutas convencionales. Desde el principio hemos visto el trabajo que compartimos en estos dos libros como algo que complementa los servicios sanitarios estándares de desintoxicación y los programas de recuperación. Aunque tu Ser Esencial sea espiritual, si lees este libro y piensas que puedes ayudarte únicamente con él, estarás siendo negligente con los aspectos mental, emocional y físico de quien tú eres y este enfoque se convertirá en una fuente adicional de desilusión.



Los campos aurales de una pareja enamorada.

En esta web escuchar audios sobre los Chakras y su función :
<http://www.concienciadeser.es/chakras/chakra/abrir.html>