

Primer Chakra: Muladhara

de [Balance y Vida](#), el Viernes, 25 de marzo de 2011 a las 9:45

El primer chakra, Muladhara, se considera el centro de las energías psíquicas y es el chakra de la base o la raíz, vinculado a la existencia terrenal.

Está situado en la base de la columna, en la zona del Coxix.

Su nombre en Sánscrito significa Fundación, es por eso que está asociado con la seguridad, con los fundamentos del templo humano, con la sede de la fuerza vital.

Es un chakra que está orientado verticalmente al igual que el séptimo chakra, con el cual forma un dipolo energético que conduce la energía de la Voluntad, el primer aspecto de la deidad.

Su sílaba mántrica asociada es LANG.

De color rojo intenso cuando su vibración es saludable, y asociado con la nota fundamental de la escala musical, es un centro de energía de gran importancia, encargado de vitalizar todo el sistema energético aunque, según la tradición esotérica, es el último en despertar, en activarse completamente (un centro activo que conduce energías de la conciencia integrada, mientras no es despertado, tiene funciones automáticas, similares a las de las funciones vegetativas del organismo humano)

Se le considera un loto de cuatro pétalos. Es visualizado como una esfera de energía en la que se inscribe una cruz de líneas de fuerza.

Este centro de energía, está relacionado con el prana planetario, aquello que la tradición acupuntural denomina energía ancestral.

Forma tres triángulos energéticos muy importantes. El primero de ellos, se vincula con las plantas de los pies, en donde se encuentran sendos chakras secundarios, a través de ellos, absorbe el prana planetario, la energía de la tierra que mencionamos anteriormente y la impulsa hacia arriba energizando el organismo. La primera etapa de este ascenso se encuentra en la unidad formada por los riñones y las suprarrenales (sus órganos asociados) Con ellos forma un segundo triángulo energético y desde allí, a través de un nuevo triángulo que los riñones forman con el tallo cerebral, asciende esa energía, también llamada reticular, hasta la medula oblongata en el tallo cerebral.

Estos triángulos se denominan triángulos de energía reticular, la energía de la materia.

En personas deprimidas, con síndrome de fatiga crónica y con problemas del metabolismo del agua, puede utilizarse la visualización de este sistema de triángulos en estados meditativos, impulsando mentalmente la energía en un sentido ascendente por ellos hasta el cerebro, para mejorar su estado energético general y luego, distribuyéndola a través del sistema nervioso por todo el organismo.

En el chakra Muladhara reposa, latente, una de las energías fundamentales de la vida, llamada por los antiguos hindúes, Kundalini. Este fuego de la materia, es llamado también fuego serpentino porque se le representa como una serpiente enroscada en la base de la columna.

Su despertar natural ha sido asociado con el estado de iluminación mística, Nirvana, Samadhi. La activación natural de este chakra se consigue gracias a una vida armónica, coherente, responsable, en fin, comprometida con el crecimiento interior y el servicio desinteresado.

FUENTE: enbuenasmanos.com



Principio del formulario

€,€,',水,?,?	a2992bf8f75d70;	OeOBI	{"actor": "122568"
-------------	-----------------	-------	--------------------

[Me gusta](#) · [Comentar](#) · [Compartir](#)

Final del formulario

Segundo Chakra: Svadhisthana

de [Balance y Vida](#), el miércoles, 30 de marzo de 2011 a las 8:29

El segundo chakra, Svadhisthana, guarda relación con el elemento agua, de ahí la correspondencia con las funciones orgánicas relacionadas con los líquidos.

Este chakra podemos ubicarlo a mitad de camino entre el pubis y el ombligo e influye sobre los riñones. Se lo asocia con las glándulas suprarrenales. Su nombre en sánscrito es Svadhisthana, que significa literalmente "la propia morada". Sus vórtices o pétalos giratorios son seis. Está asociado con el elemento agua y con la luna creciente. Gobierna la circulación de los fluidos del cuerpo.

El naranja es el color predominante del segundo chakra. Este color está asociado al gozo, a la sabiduría, a la sociabilidad, a la comunicación. Está ligado, por muchos investigadores, a nuestra salud emocional y al sistema muscular.

Un 2do. chakra saludable y de un color naranja favorecerá los procesos de pensamiento con un sano interés en la vida y en el potencial futuro, que se expresa en entusiasmo y buena disposición a seguir adelante de manera positiva y constructiva. Los procesos de pensamiento negativos tienden al sobre-esfuerzo, la sobre-exigencia y por lo tanto a colocarse en situaciones de estrés permanente, que suelen resultar en dispersión mental.

Este chakra proporciona energía a todo el organismo y lo alimenta mediante la absorción de los nutrientes de las comidas, así como del contacto físico afectuoso con otras personas. Un chakra sano revela una energía expansiva y un interés sano por la alimentación. Si este chakra se desequilibra producirá perturbaciones en los procesos digestivos y en la asimilación de las sustancias cruciales para la vida, con lo cual habrá pérdida de apetito, desvitalización y fatiga.

El alcance emocional de este chakra se dirige a la alegría, al placer simple. Los aspectos positivos reflejan confianza, valentía, capacidad para comunicarse y para interactuar con los demás. Las expresiones negativas reflejan temores y timidez. Un chakra bloqueado produce incapacidad para registrar y responder a estímulos externos.

Para el segundo chakra se usa el naranja claro a fin de estimular y renovar tu energía. Te allana el camino para poder liberarte de partes emocionales rígidas y ayuda a aumentar tu autoestima.

Ejercicio propuesto

- Nos sentamos confortablemente y poco a poco nos dejamos estar, nos relajamos.
- Respiramos con calmada y profundamente, pero de forma natural, sin forzarnos. Una respiración serena nos ayudará a relajarnos más.
- A continuación, elegimos un color. En este caso, el Naranja.
- Cerramos los ojos y vemos todo Naranja. El Naranja nos rodea, nos envuelve, está por todas partes.
- Al inspirar, junto con el aire absorbemos Naranja. Al soltar el aire, exhalamos Naranja.
- Poco a poco sentimos que el Naranja nos impregna, lo sentimos por fuera y por dentro.
- Una vez que estamos saturados de Naranja por fuera y por dentro, sentimos cómo nos afecta, de qué manera incide sobre nuestro cuerpo, nuestras emociones, nuestra mente y nuestro espíritu.
- Observemos con atención: ¿Dónde nos afecta este color con más fuerza? ¿En qué zona del cuerpo?
- ¿Nos produce algún tipo de imágenes, recuerdos o asociación de ideas?
- ¿Nos provoca ganas de movemos o de hacer algo en particular?
- Cuando sentimos que hemos pasado un tiempo suficiente con el Naranja, lo soltamos, lo dejamos ir, nos desprendemos de él.
- Por último, para acabar de "limpiamos", nos imaginamos invadidos por un color Blanco de la mayor pureza. Al hacer este ejercicio, observemos con atención todo lo que nos sucede. Tomemos nota de todos los sentimientos, impulsos e imágenes, para comprender todo lo que el Naranja significa para nosotros.

Podemos hacer este ejercicio con todos los colores que se nos ocurran, incluso con matices y tonalidades intermedias. No es necesario recorrerlos todos en forma consecutiva. Si lo hacemos de a uno por vez, lograremos reunir información valiosa y vivencial, una percepción interior y personal de cada uno de los colores. Respetémosla. Tendremos una certeza mayor acerca de qué colores nos resultan agradables, cuáles agobiantes, cuáles nos hacen sentir plenos y cuáles nos incomodan.

Fuente: www.enbuenasmanos.com



Tercer Chakra: Manipura

de [Balance y Vida](#), el Lunes, 04 de abril de 2011 a las 8:52

El tercer chakra, Manipura, es el centro de energía, del poder de la voluntad, del sentido de control y coordinación, es la fuerza que impulsa a actuar.

Se encuentra entre el ombligo y la boca del estómago. Está relacionado con el sistema nervioso autónomo, las glándulas adrenales, el páncreas y el hígado, los procesos purificadores del cuerpo y la limpieza de toxinas. Su color predominante es el Amarillo.

Es el más grande de todos los chakras y el más potente. Su nombre en sánscrito es Manipura, que significa "ciudad de joyas". Se lo llama así porque es un centro de fuego, un punto focal que genera calor, desde donde sus diez pétalos irradian como el sol.

En el plano físico, este chakra Amarillo tiene un efecto estimulante sobre los nervios. Si se encuentra sano y equilibrado, irradia una sensación de estar en control de los acontecimientos y una buena coordinación y orientación física. Cuando se desequilibra, la persona sufre afecciones nerviosas y una falta de energía general.

Los aspectos emocionales positivos de este chakra revelan capacidad para obtener logros y un temperamento caliente que disfruta ser el centro de atención y hablar con soltura. Los aspectos emocionales negativos se traducen en impotencia y sensaciones de desorientación y vida dispersa, sin objetivos definidos. La persona puede volverse insegura y obsesiva.

En el plano de los procesos de pensamiento el Amarillo se relaciona con la capacidad de comprender bien las cosas. Este chakra alienta la capacidad intelectual, el desarrollo del conocimiento y el hemisferio cerebral izquierdo. Cuando el Amarillo abunda, hay interés en cuestiones científicas. La carencia de Amarillo implica un uso insuficiente de la capacidad mental o inseguridad acerca del potencial intelectual propio. Habrá una tendencia a la frustración.

Ejercicio

Cuando se levante en la mañana, párese enfrente de la ventana abierta, suficientemente vestido, y haga 20 respiraciones profundas, inhalando y exhalando con lentitud.

Conforme respire, trate de visualizar el aire radiante de Sol, como enriqueciendo la Tierra, las doradas corrientes penetrando la Tierra y a todos sus habitantes.

Vea esta sangre de luz amarilla fluyendo dentro de vuestro cuerpo, penetrándolo e iluminando cada parte de él.

Después siga adelante con su tratamiento específico, o con vuestro día de trabajo. Antes que pase mucho tiempo usted notará la sorprendente mejoría en la circulación de vuestros esfuerzos, en cada día y en cada circunstancia de vuestra vida, no sólo en lo mental, sino también en lo material.

Pruebe esto fuera de usted mismo. No lo haga apuradamente o con la expectación de resultados rápidos. Hágalo consciente y sensiblemente.

Los metales que irradian amarillo son: el oro, el bario, el calcio, el manganeso, el zinc, el cobre, el cromo, el níquel, el estroncio, el cadmio, el cobalto, el aluminio, el titanio.

Los alimentos que contienen amarillo son: pimientos amarillos, maíz dorado, plátano, calabaza, piñas, limones, melón dulce y la mayoría de las frutas y vegetales de cáscara amarilla.

Estos rayos conducen corrientes magnéticas positivas y no astringentes, teniendo un efecto alcalino que fortalece los nervios. Los rayos amarillos despiertan, inspiran y principalmente estimulan una mentalidad superior, las facultades de la razón sobre la cual ellos tienen un efecto muy poderoso y notable. Así, a través de su iluminación, el amarillo añade autocontrol.

El amarillo estimula el tercer chakra, o plexo solar, el gran líder del sistema nervioso, que controla los procesos digestivos en el estómago y el cerebro. El amarillo ayuda a purificar el sistema a través de su acción eliminativa en el hígado y los intestinos; limpia los poros del cuerpo; mejora la textura de la piel, sanando cicatrices y otras manchas. El amarillo tiene además un efecto enriquecedor sobre las zonas intelectuales del cerebro.

La interpretación esotérica del amarillo como miedo es groseramente incorrecta. Ciertamente el miedo que es percibido en el cerebro es a menudo sentido en el plexo solar a causa de la verdadera negación de los positivos rayos del amarillo.

El color del miedo es básicamente el gris, aunque en éste algunas veces se ven tintes de mostaza.

El amarillo representa una materia a la que los humanos le han otorgado el más alto valor: el oro. Cuando deseamos apreciar el valor de una cosa, por lo general la comparamos con el oro. "Vale su peso en oro" es una frase común que demuestra el desmedido valor que le conferimos. Al conceder altos honores o recompensas otorgamos medallas, relojes, copas y portamonedas de oro. La corona de oro sobre la cabeza que controla el Estado representa simbólicamente la superioridad del reino celestial sobre el terrenal. Esto sugiere la cualidad espiritual del oro (el cenit de los metales transustanciados) y del rayo amarillo, representada por los pintores en las descripciones de santos o maestros espirituales a los cuales rodean con un halo dorado la cabeza, el sello de la sabiduría.

De acuerdo con la historia bíblica, cuando a Salomón se le dio a elegir entre varias cosas, escogió la sabiduría: "El, no pidió oro material, del cual había mucho a su alrededor, él escogió sabiamente la contraparte espiritual magnética, o sabiduría", y así pudo por lo tanto ser capaz de hacer el mejor uso de los rayos amarillos en sus dos aspectos: en el del conocimiento y en el de la sabia administración de su contraparte material.

La sabiduría es, en mucho, para la mente, lo que el oro es para la materia. Justo como la utilidad del oro en el cuerpo del mundo descansa primero en la adquisición y después en la circulación (distribución), así también los rayos dorados juegan su papel más importante en el cuerpo humano en los sistemas asimilativo y circulatorio.

"Todos merecemos una mejor calidad de vida..."



Cuarto Chakra: Anahata

de [Balance y Vida](#), el miércoles, 06 de abril de 2011 a las 12:53

El cuarto chakra, Anahata, te infunde una gran fuerza, un gran poder de convicción para expresar cualquier sentimiento y contextualizar lo que dices.

El cuarto Chakra cardíaco se localiza a la altura del corazón. Está relacionado con la circulación de la sangre. Su color predominante es el verde. Además del corazón, está relacionado con el timo, una glándula situada en el tórax, detrás del esternón y delante del corazón. El timo cumple un papel muy importante en el sistema inmune del organismo.

Su nombre, en sánscrito, es Anahata, que significa "no golpeado o rozado". Todo sonido en el universo proviene del roce de dos cosas, que genera un conjunto de vibraciones audibles. Se dice que el sonido primordial no proviene de ningún roce, es Anahata. Su símbolo es un loto verde de doce pétalos o vórtices giratorios.

La expresión del centro cardíaco en el nivel emocional se traduce en comprensión, solidaridad y una búsqueda de armonía en la vida. El verde en este plano puede expresar una menor preocupación por los asuntos personales en más de un mayor interés por lo comunitario. Un chakra sano produce una valoración de las cosas simples de la vida y la satisfacción con lo que se tiene. Las expresiones negativas llevan a ser demasiado reservado, cauto y melancólico, temeroso de participar plenamente de la vida.

Los tres primeros chakras son animales, los tres últimos son divinos, y entre los dos grupos está el cuarto, Anahata: el chakra del corazón, la flor de loto del corazón, el chakra del amor. Este es el puente. El amor es el puente entre lo animal y lo divino. Por debajo del corazón el ser humano es un animal; por encima del corazón se vuelve divino. El verdadero ser humano es el hombre que puede sentir, que puede amar, que puede rezar, llorar, reír, que puede compartir, que puede sentir compasión. La humanidad ha amanecido dentro de él, los primeros rayos del sol le han traspasado.

Ejercicio

Date un paseo por el campo, las colinas están verdes y lujuriantes por la lluvia recién caída. Báñate en esa riqueza de crecimiento verde y siente la energía curativa conforme anima a tu corazón a abrirse.

Ahora, camina un poco más y advierte las bellas flores de color rosado que florecen en las colinas. Experimenta la esperanza, el optimismo de las flores rosadas. Mientras miras hacia arriba, quizá notes que el cielo es de un color rosado lleno de gasas de nubes. Deja que las maravillas de la naturaleza aporten curación, esperanza y afinidad a tu chakra del corazón.

A través de la música que toca al corazón relajará y abrirá el cuarto Chakra. Sea clásica, nueva o música sagrada proveniente de las tradiciones oriental u occidental, deja que la música genere calor dentro de tu corazón. Esto es muy subjetivo, de modo que te animamos, que sigas a tu corazón y confíes en tus instintos al respecto.

Vocalmente puedes entonar "a" o cantarla en clave de Fa (color verde)

El verde se utiliza para el cuarto chakra con el fin de promover la regeneración, el nuevo crecimiento, la paz interior y la serenidad. También se utiliza el rosa, pues sus vibraciones suaves y tiernas pueden aflojar la tensión del corazón y despertar sentimientos de amor y ternura, así como los sentimientos infantiles de asombro, inocencia y felicidad.

Quinto Chakra: Vishuddha

de [Balance y Vida](#), el Lunes, 11 de abril de 2011 a las 13:46

El quinto chakra, Vishuddha, es el chakra de la voluntad y esta situado entre la nuez y la laringe esta relacionado la comunicación y la vibración.

Se relaciona con las glándulas tiroideas y paratiroides, cuyas funciones son controlar el metabolismo y el equilibrio corporal. Su color predominante es el AZUL.

Su nombre en sánscrito es Vishuddha, que significa "purificar". Está compuesto por dieciséis pétalos o vórtices giratorios.

Se asocia al éter y la audición. La expresión física del buen funcionamiento de este chakra consiste en ayudar a manifestarnos con la voz. Se lo relaciona con el sonido y tiene mucho que ver con la expresión vocal y la comunicación verbal. La sobreactividad significa que se está utilizando mucha energía y como resultado surge un cansancio pronunciado y una tendencia a la fatiga precoz.

La actividad baja revela pesadez y lentitud en los movimientos corporales y una marcada propensión a las anginas y resfríos.

En el nivel emocional, este chakra, favorece la sensibilidad ante el sonido y, en algunos casos, los sonidos de "otras dimensiones", es decir no físicos, intuitivos. Las personas activas en el uso de la voz, sean cantantes u oradores públicos, muestran un desarrollo mayor de este centro.

La expresión negativa consiste en la dificultad de expresarse y una tendencia a permanecer en silencio y retraído de los demás. El azul controla el chakra laríngeo, a menudo definido como el centro del poder y "el más grande centro creativo en el cuerpo del hombre". Esto es así porque es su más grande centro de autoexpresión. ¡Qué bueno sería poder meditar sobre el poder creativo o destructivo del lenguaje!

Ejercicio de Terapia para el 5º Chakra

Podemos trabajar de pie o sentados con la espalda erguida pero no rígida, la mirada hacia el frente, los brazos a cada lado del cuerpo.

Cerramos los ojos. Alzamos los brazos estirados hacia el frente del cuerpo con las manos abiertas y los dedos extendidos.

Los brazos y las manos paralelos. Las palmas se enfrentan. Sostenemos los brazos en esa posición a la altura del chakra base, imaginamos que entre nuestras manos hay una bola de luz roja.

Subimos los brazos, a la altura del 2º Chakra, la luz se vuelve naranja, al pasar por el 3º se torna amarillo. Cuando pasa por el 4º se transforma en verde y a la altura del Chakra laríngeo se transforma en azul.

Nos detenemos allí, vamos sintiendo que la bola de luz azul se intensifica y aumenta su fuerza y su energía. Cuando sentimos que eso está en su punto culminante, acercamos la bola a la zona de la garganta. Dejamos que el color azul impregne toda el área y sentimos como se va relajando y al mismo tiempo aumenta la energía de la garganta.

Esto nos va a ayudar para que nuestra voz salga plena, con mucha fuerza, poderosa, clara y limpia.

Repetir el ejercicio cuantas veces sea necesario.

Incluso podemos adaptarlo a todos y cada uno de los Chakras.

"Todos merecemos una mejor calidad de vida..."



Sexto Chakra: Ajna

de [Balance y Vida](#), el jueves, 14 de abril de 2011 a las 8:23

El sexto chakra, Ajna, representa lo que tradicionalmente se ha denominado como nuestro tercer ojo, algunos creen que es el lugar donde reside el alma.

Llamado Ajna por la tradición védica, este importantísimo centro de energía se encuentra localizado en la frente, en la zona del entrecejo y la glándula asociada es la hipófisis. En el ser humano es el centro integrador de la personalidad. Es visualizado como un disco de color índigo con dos "alas", una a cada lado.

Se dice que posee 96 pétalos o pliegues energéticos. Dwal Kuhl nos dice que en el ser humano es un verdadero centro de síntesis, vehiculador de las energías que tienen que ver con la ciencia y el pensamiento concreto (5º rayo), pero, como elemento de síntesis, tiene también muchas funciones que normalmente son atribuidas al rayo del amor-sabiduría, el segundo rayo.

La meditación concentrada en el Ajna, favorece el aquietamiento de la mente concreta, la concentración de sus capacidades de discernimiento a la manera de una lente que permite enfocar la visión y que aporta claridad.

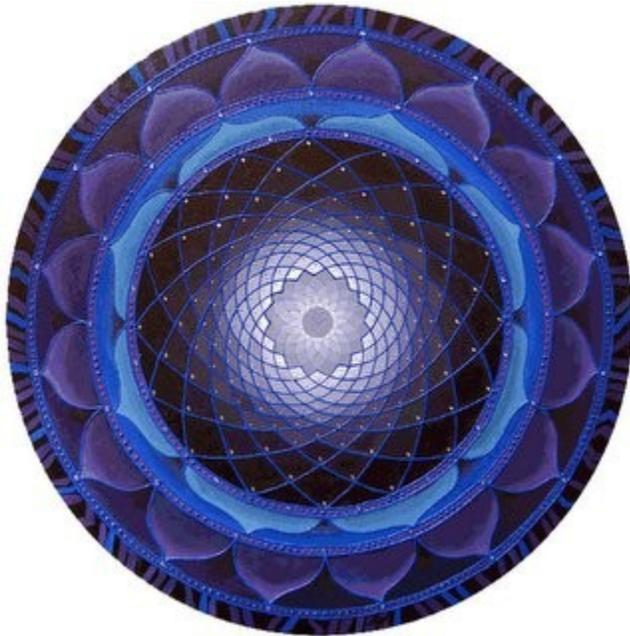
En momentos en los cuales existe confusión, es posible aplicar una sencilla técnica meditativa llamada "el faro" que permite, literalmente, iluminar con la luz del alma, enfocada a través de la lente de la mente, el problema o la situación que nos demanda respuesta.

Relajados en una cómoda posición invocamos desde nuestro corazón la luz del alma y visualizamos que desciende desde un lugar por encima de nuestras cabezas al séptimo chakra (en la coronilla) y de allí al cuarto chakra, entre los omóplatos. Desde allí, elevamos esa luz del alma hasta el sexto chakra y la concentramos en él. Una vez concentrada esa energía, visualizamos la situación que nos aqueja en el escenario de nuestro corazón y, durante algunos minutos, la iluminamos, la irradiamos con la luz del alma concentrada en nuestro entrecejo a la manera de un faro que ilumina el camino de un barco entre escollos. Durante este proceso invocamos la comprensión y la fortaleza para emprender la acción correcta. Al cabo de algunos minutos, devolvemos la energía a su origen en una actitud de gratitud y atenta espera y continuamos con nuestras actividades cotidianas. Repetimos el ejercicio dos o tres veces al día mientras dure la necesidad de respuesta. Al cabo de un tiempo variable, experimentaremos un estado inesperado y súbito de comprensión y transformación con respecto al tema trabajado que puede ocurrir a través de un sueño o de una simple idea que surge de las profundidades de nuestra mente y nos ilumina el camino.

En situaciones de tormenta emocional, la acción del sexto chakra es muy útil. Podemos establecer en nuestra meditación un triángulo que incluye el sexto, el cuarto y el tercer chakra. En ese triángulo hacemos fluir la energía de nuestra alma mientras sentimos y visualizamos que lava y aquietta nuestro plexo solar. Ese triángulo nos permite varios movimientos. La tensión emocional que ha tomado la forma de pensamientos recurrentes, verdaderos parásitos emocionales de la mente, son devueltos del sexto al tercer chakra. La angustia, ese vacío inquieto del estómago, que experimentamos y que se

convierte en gastritis, úlcera, colitis y que nace de los temores y dolores asociados, reflejo de un ego emocional golpeado y expectante, son ascendidas al nivel emocional más impersonal y verdaderamente amoroso del cuarto chakra a través de la puerta del diafragma (órgano activo de la respiración) y esa energía transformada en amor, se convierte en conciencia transformadora cuando se eleva, a su vez, al sexto chakra completando el circuito que, alimentado por la luz del alma se constituye en un verdadero aprendizaje evolutivo.

Los senos frontales, vértice superior del tetraedro resonante formado por los senos maxilares, esfenoidal y frontal, asocian este chakra de manera muy directa con el sonido. Esos senos son espacios aéreos de resonancia en los cuales la semilla sonora producida por las cuerdas vocales no solo se fortalece para proyectarse al mundo sino que también adquiere la cualidad de energía creadora, capaz de realizar acciones concretas en el mundo de lo real que le confiere el sexto chakra. Cuando entonamos una sílaba o frase mántrica y la hacemos resonar en nuestro entrecejo, ponemos en movimiento las energías sintetizadoras de este centro. El Ajna es también utilizado en los trabajos de sanación magnética haciendo parte del llamado triángulo de magnetización (ver "La curación esotérica" de Alice A. Bailey) y trabajando a través de los ojos y las manos del sanador.



Séptimo Chakra: Sahasrara

de [Balance y Vida](#), el Viernes, 15 de abril de 2011 a las 8:19

El séptimo chakra, Sahasrara, también conocido como el loto de los mil pétalos de luz, es el chakra más espiritual de los siete chakras principales.

El séptimo chakra se conoce como Sahasrara y está ubicado en la coronilla. Se relaciona con el cerebro y la glándula pineal.

Es el centro de la sabiduría y la espiritualidad.

Este chakra se suele activar plenamente cuando la persona realiza un trabajo espiritual profundo. Su vibración o plena activación es la responsable del aura de la parte superior de la cabeza que presentan personas de gran humanidad.

El Sahasrara también es conocido como el Centro de Conciencia Cósmica, el "Yo soy". La persona cuando tiene este chakra en equilibrio tiene una sensación de liberación e iluminación. Hay una sensación de amor universal, de notar como en el universo todo es Uno. Nos aporta el concepto de Unidad.

Pero cuando hay desequilibrio nos sentiremos, en cambio, solos, desamparados. Es el concepto de Separación.

Hay otras pistas que nos dicen que nuestro séptimo chakra no está equilibrado:

- Cuando el mundo espiritual no nos interesa en absoluto.
- Cuando creemos que sólo hay una religión válida y las demás son falsas.
- Cuando sólo nosotros estamos siempre en posesión de la verdad.
- Cuando no nos regimos por ningún tipo de moral o de respeto hacia los demás.
- Cuando te sientes siempre coartado para expresar lo que sientes.

Este chakra es el más sutil de todos. Se le llama también el de la Luz Blanca y se dice que es el nivel del alma.

Algunos especialistas afirman que este chakra es la referencia básica para regresar al cuerpo físico en los viajes astrales. Su color es el violeta.

¿Cómo podemos equilibrar este chakra?

La meditación es una de las pautas más importantes para armonizar este chakra.

Vaciar nuestra mente de pensamientos a la vez que recitamos el mantra OM es un ejercicio muy potente.

También podemos hacer una visualización con un cuarzo transparente. Lo tomaremos suavemente en la mano y sentiremos como va llenando de una luz violeta o blanca (con la que nos sintamos más cómodos) cada uno de nuestros chakras. Al llegar al séptimo notaremos como va vaciando de pensamientos nuestra mente hasta sentir que somos Uno con el universo.

Por supuesto el tomar cada día consciencia de nuestros actos y pensamientos nos ayudará a avanzar. A medida que nos sintamos parte de cada persona y de cada uno de los seres de este planeta nuestro séptimo chakra irá incrementando su vibración.

Fuente:

www.enbuenasmanos.com

