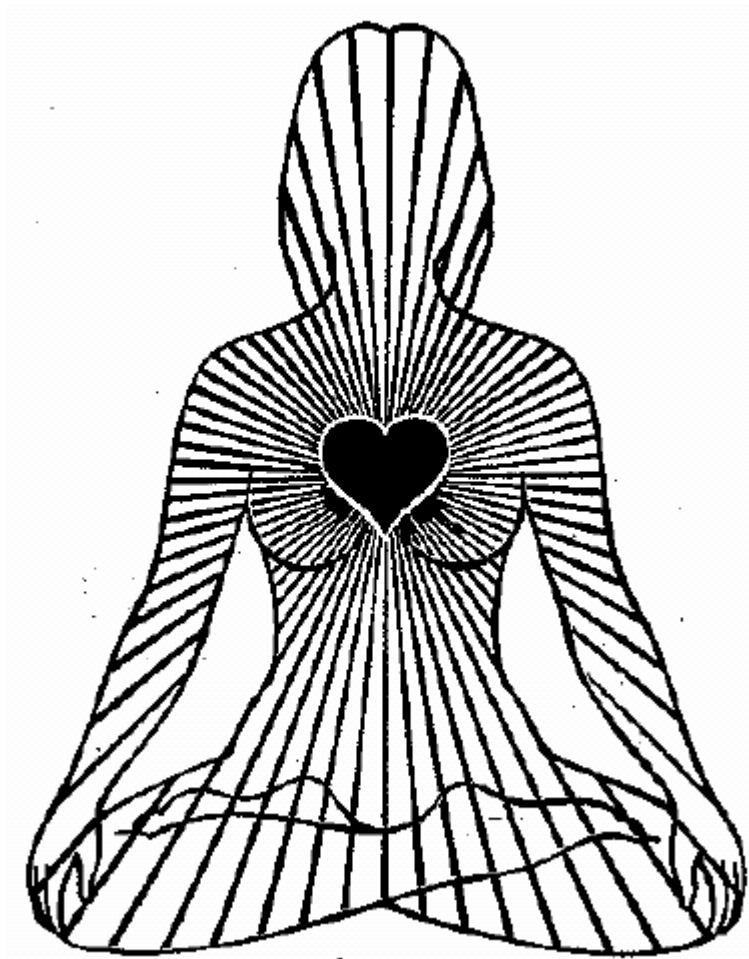


## Anahata: Cuarto Chakra



Su nombre significa **"Asiento del Alma"** o **"Red Solar"**.  
**Chakra Cardíaco (Chakra del Poder Emocional).**

Es el cuarto centro energético. Está ubicado en la región cardíaca, en el centro del pecho. Es el chakra correspondiente al amor.

Mediante este chakra nos amamos más nosotros mismos y a los demás.

## Misión y funcionamiento del cuarto chakra



El cuarto chakra conforma el punto central del sistema de chakras. En él se unen los tres centros inferiores físico-emocionales con los tres centros superiores psíquico-espirituales. Su símbolo es el hexágono, que representa muy intuitivamente cómo se penetran recíprocamente las energías de los tres chakras superiores y de los tres inferiores.

El símbolo del chakra cordial es un círculo de 12 pétalos de loto trazado alrededor de dos triángulos superpuestos formando una estrella de seis puntas. Estos triángulos representan el descenso del espíritu sobre el organismo así como el ascenso de la materia que sube al encuentro con el espíritu. Este símbolo también llamado Estrella

de David representa las Bodas Sacras, la interpenetración equilibrada de lo masculino y lo femenino, formándose así la estrella que irradia desde el chakra cordial abierto. También cabe considerar que las seis puntas aluden a los otros seis chakras, quedando todos integrados en este centro, por tanto.

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

El amor que experimentamos en el plano del chakra cordial es claramente distinto del amor-pasión y sexo que corresponde al segundo chakra. El amor sexual va orientado al objeto: estimula y dicta la pasión la presencia de una persona, lugar o cosa, faltando la cual queda vacía. En el cuarto chakra el amor no está vinculado al objeto; es un amor que irradiamos hacia todo lo que nos sale al paso, porque lo sentimos dentro como un estado del ser. En el plano cordial nuestro amor ya no es cuestión de necesidad ni deseo, siendo de suponer que gracias a la fuerza de la voluntad nuestras necesidades se habrán visto satisfechas, o habrán sido trascendidas. El amor del corazón se expresa como aceptación gozosa del lugar que nos ha correspondido dentro de la totalidad de las cosas, como la profunda paz interior que dimana de la ausencia de necesidades, y como la cualidad radiante que proviene de la armonía con el propio yo. En contraste con la naturaleza cambiante del segundo chakra y sus pasiones transitorias, el amor del corazón es por esencia duradero, eterno y constante.

Amor. De entre todos los sonidos de nuestro idioma, la combinación de estas cuatro letras adquiere, indudablemente, mayor variedad de significados que ninguna otra. Es tan básica esa necesidad para el espíritu de cada uno de nosotros, tan oculto pero avasallador el secreto que domina nuestra vida. ¿Cómo encontrarlo? ¿Cómo conservarlo? ¿Cómo compartirlo? Y más allá del poder de las meras palabras, la pregunta principal: ¿Qué es?

El amor, como el poder, es algo que todos deseamos y necesitamos. Pocos dirán que les sobra con lo que tienen. Muchos le temen, y casi nadie lo entiende. Y sin embargo, todos lo buscamos y valoramos nuestra vida por el éxito o el fracaso en dar con él. ¿En qué consiste esa fuerza misteriosa? ¿Cómo ejerce tanto ascendiente sobre nuestra existencia?

El amor es una fuerza unificadora. Hace que las cosas se atraigan y las mantiene en relación. A partir de esa unidad podemos percibir una continuidad subyacente que mantiene nuestras diferentes partes en relación con algo más amplio. De nuestros padres, por ejemplo, necesitamos la seguridad de que estarán ahí un día tras otro mientras crecemos. La fuerza cohesiva mantiene la unión hasta que se estabilizan unas pautas. Así el amor permite que haya cambio y libertad, pero preservando una coherencia central.

El amor y la aprobación son indispensables para nuestro progreso personal ya que promueven la auto-aceptación... es decir, el paso necesario de amarse a sí mismo. En nuestra infancia, nuestros padres utilizaron esos recursos para condicionarnos y enseñarnos. Con ellas dieron forma a nuestros primeros conceptos de autoestima: «¡Oh, mirad lo que hizo Sally! ¡Qué niña tan original!» Se constituía así un sistema de feedback positivo. Si yo te digo que tienes buen aspecto hoy, eso te complace, y muy posiblemente buscarás a tu vez algo amable que decirme, para que yo me sienta complacida. De esta manera, cada vez nos sentimos más a gusto el uno con el otro, y el mutuo aprecio aumenta.

Con frecuencia, el chakra del corazón se denomina la puerta al alma, puesto que no sólo se asientan en él nuestros más profundos y vivos sentimientos de amor, sino que a través de este centro energético también podemos entrar en contacto con la parte universal de nuestra alma, con las chispas divinas que hay en nosotros.

### **El cuarto chakra y sus correspondencias**

**Color:** Verde, también rosa y dorado.

**Elemento correspondiente:** Aire.

**Función sensorial:** Tacto.

**Símbolo:** Loto de 12 pétalos. (a)

**Principio básico:** Entrega del ser.

**Correspondencias corporales:** Corazón, parte superior de la espalda con caja torácica y cavidad torácica, zona inferior de los pulmones, sangre y sistema circulatorio, piel

**Glándula correspondiente:** Timo. El timo regula el crecimiento y controla el sistema linfático. Además, tiene la misión de estimular y fortalecer el sistema inmunitario.

**Correspondencias astrológicas:**

**Leo/Sol:** Calor sentimental, cordialidad, generosidad.

**Libra/Venus:** Contacto, amor, aspiración a la armonía, complementación en el «tú».

**Saturno:** Superación del ego individual, imprescindible para el amor desinteresado.

**Cuarto chakra: Símbolos y correspondencias**

**Nombre sánscrito:** *Anahata*

**Significado:** Intacto

**Localización:** Corazón

**Elemento:** Aire

**Manifestación externa:** Gaseoso

**Función:** Amor

**Estado íntimo:** Compasión, amor

**Glándulas:** El timo

**Otras partes del cuerpo:** Pulmones, corazón, pericardio, brazos, manos

**Afecciones:** Asma, hipertensión, dolencias cardíacas, enfermedades pulmonares

**Color:** Verde

**Sonido raíz:** Lam

**Fonema:** La E

**Pétalos:** Doce

**Palo del tarot:** Espadas

**Sefira:** Tifaret

**Planetas:** Venus

**Metal:** El cobre

**Verbo relacionado:** Yo amo

**Sentido:** El tacto

**Camino yóguico:** Bhakti yoga

**Incienso:** Espliego, jazmín, iris, milenrama, mejorana, reina de los prados

**Piedras preciosas:** Esmeralda, turmalina, jade, cuarzo rosa

**Guna:** Unas veces rajás y otras satvas

**Animales:** El antílope, los pájaros, la paloma

**Simbolismos:** Doce pétalos, en cuyo interior se dibuja una estrella de seis puntas. En el centro se halla el shiva lin-gam con un triángulo invertido (trikuna) y yam, el símbolo de la semilla. Se representa a Isvara, dios de la Unidad, y a la Shakti Kakini. En la base de la estrella, el antílope simboliza la libertad.

**Deidades hindúes:** Vishnú, Lakshmi (como Conservadores), Krishna, Isvara, Kama, Vayu, Aditi, Urvasi

**Otras:** Afrodita, Freya, Pan, Eros, Dian Cecht, Maat, Esculapio (Asklepios), Isis, Eolo, Shu; también Cristo, aunque estrictamente no sea una deidad, pero le corresponde la energía del chakra cordial.

**Arcángel:** Rafael

**Fuerza activa principal:** El equilibrio

## EL AIRE

El cuarto chakra tiene asignados el elemento aire y el sentido del tacto. Esto señala la movilidad del corazón, el movimiento hacia algo, el contacto, el dejarse tocar, el estar en contacto con las cosas. Encontramos aquí la capacidad de enfatizar y «sentir con», de compatibilizar estados de ánimo y entrar en resonancia con vibraciones. Mediante este centro, también percibimos la belleza de la naturaleza y la armonía de la música, del arte gráfico y de la poesía. Aquí se transforman en sentimientos las imágenes, las palabras y los sonidos.

El elemento de este chakra es el aire, el menos denso de nuestros elementos físicos. Habitualmente se asocia el aire con el conocimiento, el amor y todas las cosas ligeras y espirituales. El aire simboliza la libertad, el vuelo de los pájaros, lo fresco y abierto, como cuando se ventila una habitación. Representa lo ligero, lo sencillo, lo suave. Cuando estamos enamorados nos sentimos como si camináramos sobre las nubes. El aire implica espacio abierto, desasimiento. Cuando nos aferramos demasiado a lo que amamos le causamos una sofocación, que es como privar de aire. Decimos que necesitamos «espacio para respirar».

El aire, o estado gaseoso de la materia, es diferente de los elementos comentados hasta aquí por cuanto tiende a dispersarse hasta ocupar todo el espacio disponible (excepto los gases notablemente más ligeros o más pesados que la atmósfera de densidad media). El agua permanece en el fondo del recipiente. La tierra es rígida y fija. El fuego tiende hacia arriba pero sin desprenderse de su combustible. En cambio el aire se dispersa, el incienso quemado en el altar perfuma toda la estancia. Hay un sentido de equilibrio, calma y horizontalidad. De manera similar el chakra cordial refleja una especie de ecuanimidad afectuosa en relación con las complejas interrelaciones de todas las cosas.

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

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

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

Sanar significa devolver al estado de integridad. Puesto que el chakra cordial es el integrador y unificador, se infiere que también tenemos ahí el centro de la sanación. Y en efecto, el amor es la fuerza sanadora definitiva.

## **COLOR**

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

### ***Funcionamiento armónico***

Cuando tu chakra cordial está completamente abierto e interactúa armónicamente con los demás chakras, te conviertes en un canal del amor divino. Las energías de tu corazón pueden transformar tu mundo y unir a las personas de tu entorno, reconciliarlas y curarlas. Irradias un calor, una cordialidad y una jovialidad naturales que abre los corazones de tus congéneres, despierta confianza y obsequia alegría. El compartir los sentimientos y la disposición a ayudar son para ti algo sobrentendido. Tus sentimientos están libres de tumultos interiores y conflictos, de dudas e incertidumbres. Amas por el amor en sí desde la alegría de dar, sin esperar nada a cambio. Y te sientes a salvo y como en casa en toda la creación. Con todo, en lo que haces «pones todo tu corazón».

Observas los acontecimientos del mundo desde esta sabiduría del corazón, y observas tu vida bajo una nueva luz. El amor de tu corazón secunda espontáneamente todas las aspiraciones que hacen crecer el amor a Dios y a su creación. Sabes que toda la vida de la creación vive en tu corazón. Ya no contemplas la vida desde fuera como algo separado de ti, sino como si fuera una parte de tu propia vida. El sentimiento de vivacidad en ti es tan grande que sólo ahora sabes realmente lo que significa «la vida» en su forma original no falsificada: una expresión permanente del amor divino y de la gloria.

### ***Funcionamiento inarmónico***

Una disfunción del chakra del corazón puede expresarse de varias formas: por ejemplo, te gustaría dar, estar siempre para los demás sin tener que estar en la fuente del amor. En secreto (quizás sin ser consciente de ello o sin confesártelo a ti mismo) sigues esperando recibir reconocimiento y confirmación a cambio de todo tu «amor», y te decepcionas cuando tus esfuerzos no se ven suficientemente recompensados. O bien te sientes poderoso y fuerte y cedes a otros tu fuerza, pero no eres capaz de aceptar tú mismo el amor, de abrirte para recibir. Lo tierno y suave te desconcierta. Tal vez te digas a ti mismo que no necesitas del amor de los demás. Con frecuencia, esta postura va pareja con un pecho «ufano», un indicativo del blindaje y del rechazo interiores al dolor y los ataques.

## ***Hipofunción***

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

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

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

## **Posibilidades de purificación y activación del cuarto chakra**

### ***Experiencia natural***

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

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

Forma musical: Cualquier música clásica, música «Nueva Era» o música sacra, tanto de la tradición oriental como de la occidental, que tiene un efecto enaltecedor y hace que tu corazón baile junto con la vida y la creación, despierta la fuerza del corazón del amor en tu chakra cordial y tiene un efecto vivificador y armonizador sobre él. También las danzas sagradas o meditativas, que en sus movimientos manifiestan la armonía y la alegría de la creación.

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

**Mantra: YAM**

## **Cromoterapia**

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

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

## **Gemoterapia**

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

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

**Turmalina:** La turmalina rosa-roja te saca de las estructuras sentimentales indolentes; abre y ensancha tu corazón. También abre tu conciencia al aspecto alegre y jovial del amor. Te une con la manifestación femenina del amor divino, que se expresa en la belleza de la creación, en la jovialidad despreocupada, en la danza espiritual y en el juego. De esta forma integra las diferentes manifestaciones del amor mundano y divino. También es particularmente idónea para el chakra cordial la turmalina rosa con un reborde verde, que con frecuencia se obtiene cortada en discos (turmalina de sandía). Aquí, las cualidades de la turmalina rosa-roja se encuentran insertas en la vibración curativa y armonizadora del verde.

**Esmeralda:** La esmeralda es el amor del universo, puesto que intensifica y profundiza el amor en todos los planos. Da paz y armonía y te pone en concordancia con las fuerzas de la naturaleza. También te desafía a hacerte igual a su luz radiante y te muestra las áreas en las que aún no sucede así.

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

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

## **Aromaterapia**

**Esencia de rosas:** No hay ningún otro aroma que tenga un efecto armonizador tan fuerte sobre todo nuestro ser como la preciada esencia de rosas. Sus delicadas y amorosas vibraciones mitigan y curan las heridas de nuestro corazón. Despiertan la percepción por la manifestación del amor, la belleza y la armonía en toda la creación. Reinstaura en el corazón una profunda alegría y la disposición para la entrega. La



esencia de rosas provoca también una estimulación y un refinamiento de las alegrías sensoriales, propiciando al mismo tiempo su transformación para el amor suprapersonal

Cuando nos remontamos hacia el chakra cordial encontramos los brazos. El individuo puesto en pie, con los brazos levantados, describe la figura de una cruz cuyos cuatro sentidos convergen hacia el corazón Y lo mismo que las piernas guardan relación con el primer chakra, los brazos son parte integrante de los chakras centrales, tercero, cuarto y quinto. La cara interna del brazo, que es yin, contiene tres de los catorce canales por donde según los chinos pasa la energía.

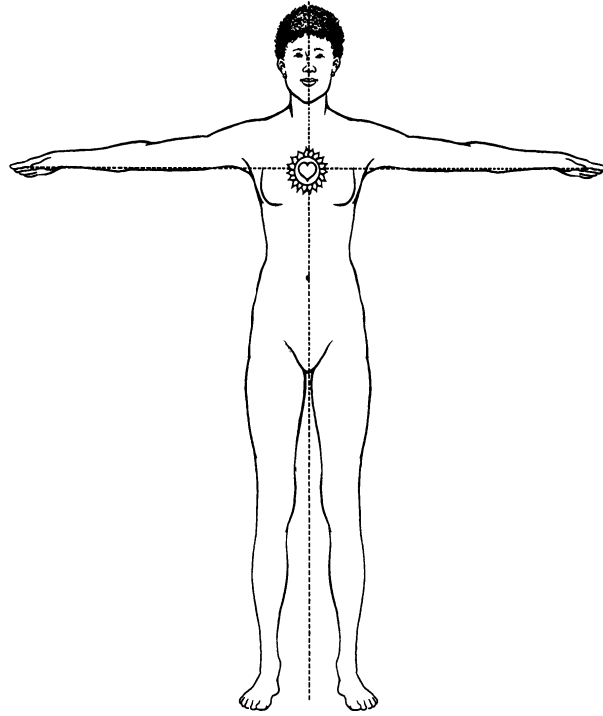


Figura 5.4  
La cruz del chakra cordial

## Ejercicios para el cuarto chakra

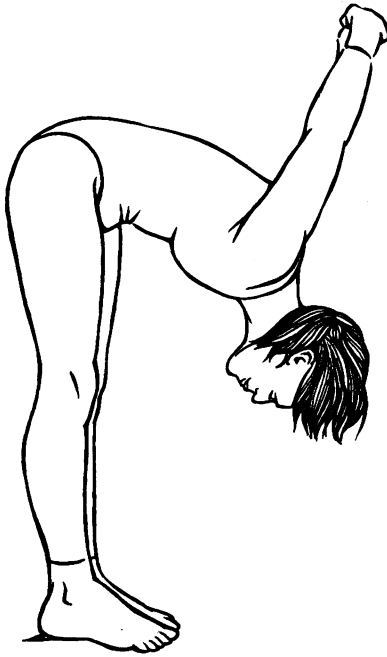


Figura 5.6  
Apertura del tórax

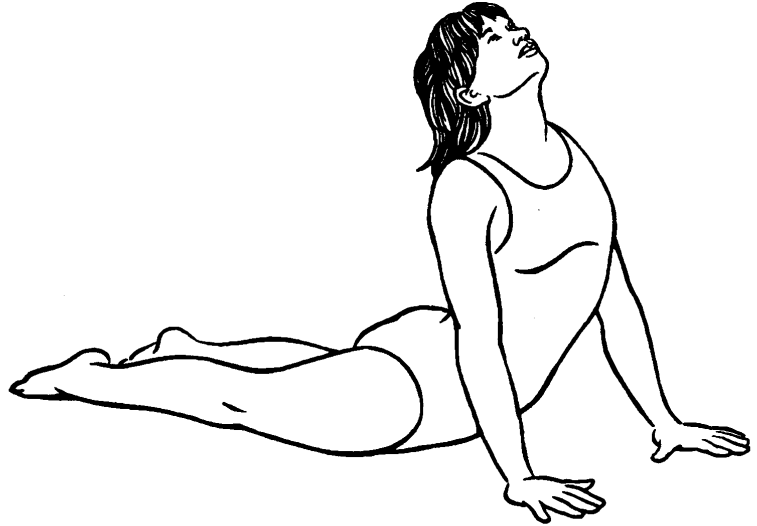


Figura 5.7  
La cobra

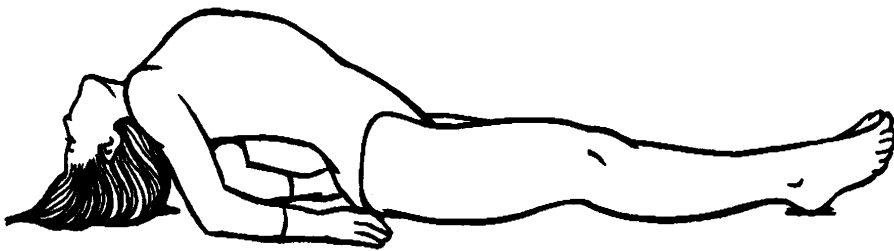


Figura 5.8  
Postura del pez

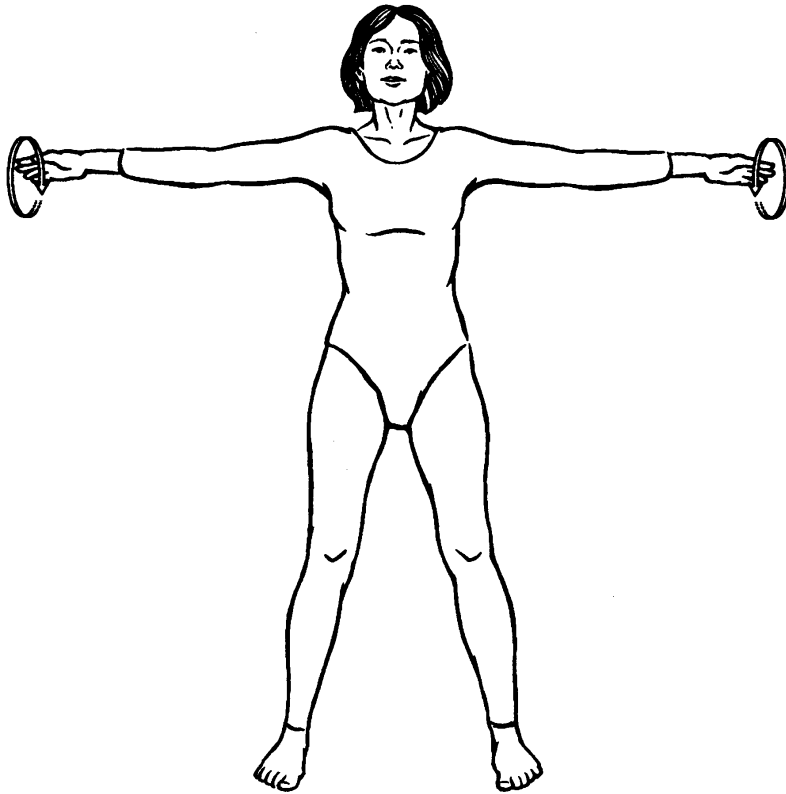


Figura 5.9  
Círculos con los brazos

### **Kalpataru, el árbol de los deseos**

(Nota de advertencia sobre este ejercicio: Cuidado con los deseos que formule mientras lo realizas, porque podrías verlos realizados.)

Justo debajo del chakra cordial reside un pequeño loto de ocho pétalos, el Loto Anandakanda, el cual encierra el «árbol celestial de los deseos» procedente del Cielo de Indra, el *Kalpataru*. Se cree que este árbol mágico, delante del cual tenemos un altar enjoyado, contiene los más íntimos deseos del corazón: no aquellas cosas que creemos necesitar, sino los verdaderos y más íntimos anhelos por los que suspira nuestra alma. También se cree que al ascender por este árbol, si se liberan auténticamente tales deseos, Kalpataru concede incluso más de lo que anhelábamos, lo que conduce a la libertad (*moksa*).

Échate confortablemente y dedica unos instantes a tomar fundamento, a centrarte y a relajar tus músculos. Este ejercicio debe realizarse en un ambiente seguro y cómodo. Respira hondo, inhala..., exhala..., inhala..., exhala..., inhala..., exhala...

Escucha conscientemente los latidos de tu corazón. Atiende a su ritmo. Imagina cada pulsación cómo envía la sangre a través de todo tu organismo, por medio de la intrincada red de las venas y las arterias. Imagina cada una de estas sendas por encima del corazón como ramas de un árbol, y las que están por debajo como las raíces del árbol, rebosantes de vida. Siente el recorrido del oxígeno que sale a presión del corazón, que se difunde por tu pecho, tus hombros, desciende a lo largo de tus brazos, hasta las

manos, para luego regresar. Nóvalo en tu vientre, tus muslos, tus rodillas, tus piernas y tus pies, subiendo luego de nuevo por su cuerpo para retornar al centro. Cada gota de sangre que pasa por el corazón regresa para refrescarse y cargarse nuevamente de aire, de aliento vital.

Tu corazón es un árbol sagrado. Sus ramas son como los hilos de una túnica de vida que se extiende por todo tu cuerpo y que irradia luego hacia el mundo. Como la sangre, todo esto que se manifiesta hacia el exterior retorna a uno..., al centro, al núcleo, al foco de la renovación. El tronco del árbol eres tú: tu núcleo, tu fuero interno, tu ser más íntimo. Ese núcleo echó raíces que han profundizado, que te dan el fundamento y que son los caminos por donde recibes el alimento y el agua que te confieren sustancia. De ese núcleo nacen las ramas cuyas hojas no son otra cosa sino los deseos del corazón. Ellas recogen el sol y el viento, gracias a los cuales creces. Esas ramas florecen y dan su fruto, que luego cae al suelo para fecundarlo de nuevo. Todo lo que se expresa retorna con el tiempo a su origen.

Delante de este árbol tienes un altar enjoyado, Deposita una ofrenda en ese altar. Que sea algo de lo que estés dispuesto a prescindir, como un hábito perjudicial, o algo que quieras dar de ti mismo o de ti misma, como la creatividad, la lealtad o la facultad de sanar. Presenta esa ofrenda simbólica a cambio del cumplimiento de tus deseos.

Respira con tu corazón y siente sus penas y sus alegrías. Capta los deseos de su espíritu, los anhelos, las nostalgias, las urgencias. No intentes definir esos anhelos concretamente; límitate a sentir su esencia. Deja que estos sentimientos crezcas mientras tú respiras a su ritmo. Deja que inunden todo tu cuerpo latiendo hacia fuera, hacia dentro, saliendo, retornando. Deja que ese anhelo llene las ramas del árbol.

Cuando el árbol esté saturado de los deseos más profundos de tu corazón, imagina que acude a él un pájaro solitario. El ave se posa en el centro del árbol, inclina la cabeza a un lado, la inclina al otro, y escucha con gran atención esos afanes y esos deseos íntimos que tú has expresado. Ten un momento de comunión con ese pájaro que vive dentro de tu corazón. Mientras lo haces, acércalo a tu corazón y deja que éste (y no la mente) le confíe sus anhelos al pájaro. Si acude una imagen concreta a la mente, está bien, pero no las busques adrede. Cuando creas haber terminado, despídete del pájaro con un beso y deja que remonte el vuelo. Que se vaya en libertad. Deja que se vaya y no lo pienses más. Ese pájaro va a llevar tus deseos a las potencias, quienquiera que sean, a fin de que se realicen de la mejor manera posible para todos los interesados.

## **El ritual del aprecio**

Forma un círculo con un grupo de amigos de tu confianza y que se lleven bien entre sí, o siéntate frente a una persona amada o una amistad muy íntima.

Traza un círculo, si tienes fe en los ritos mágicos, o toma las disposiciones necesarias para no ser molestados en vuestro tiempo y vuestro espacio. Dedicad algún tiempo a tomar fundamento y centraros, respirad profundamente, relajaos.

Mira a tu alrededor, a los que componen el círculo. Mira a los ojos de todos los presentes, uno a uno. Piensa en lo que significa esa persona en tu vida, en las experiencias que habéis compartido, las pruebas, las alegrías. Piensa en esas experiencias desde el punto de vista *de ellos*, y cuáles habrán sido sus luchas, sus temores, sus triunfos. Emplea en ello todo el tiempo que haga falta, y luego cierra los ojos y recógete dentro de ti.

Empezando por el este del círculo, haz que la persona que ocupa ese lugar se coloque en el centro. Todos los integrantes del círculo corearán su nombre en voz alta, tres o cuatro veces, en tono armonioso. Después de esta invocación, y empezando por la primera persona a la izquierda de donde estaba sentado el protagonista, todos se turnarán

siguiendo el sentido de las agujas del reloj en decirle al que está en el centro por qué lo aprecian y le tienen como amigo. «Agradecí mucho que me ayudaras a poner en marcha el coche.» «Me caes bien porque sabes escuchar cuando te hablan.» «Me gustas porque eres divertido y nos haces reír.» No se consienten comentarios de otro tipo, ni críticas, ni sugerencias. Se admiten abrazos y regalos si alguien lo considera oportuno. Cuando hayáis dado toda la vuelta al círculo del aprecio, el que está en el centro llamará al siguiente y retornará a su lugar inicial en el círculo, a lo cual todos corearán el nombre del nuevo protagonista y se pone otra vez en marcha todo el proceso. Y así hasta que todos hayan ocupado su lugar en el centro. Tomad fundamento y levantad el círculo con un canto a coro, o compartiendo la comida y la bebida, escuchando música si es posible y, naturalmente, despidiéndolos todos con un abrazo.