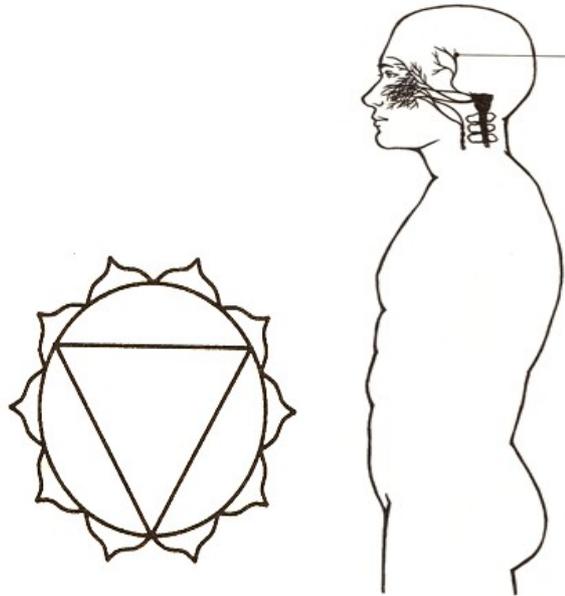


SEXTO CHAKRA La luz

El color La visión La intuición Visualización Imaginación
Clarividencia Visión



Ejercicio yóguico de ojos

Este ejercicio sirve para tonificar y centrar los ojos físicos; es recomendable en caso de fatiga visual, para mejorar la visión, y para remediar la fatiga general debida a muchas horas de trabajo con papeles o lectura continua.

1. En posición sentada de meditación, con la espalda erguida. Cierra tus ojos y báñalos en la oscuridad. Lleva tu conciencia al punto situado entre los ojos, en el centro de la cabeza. Nota la oscuridad y sosiégate disfrutando esa calma tranquila.

2. Cuando notes que has recobrado tu centro, abre los ojos y mira de frente. Poco a poco volverás la vista hacia arriba, como buscando el cielo, pero sin mover la cabeza. Luego trazarás una línea recta hacia abajo, volviendo la mirada tan baja como te sea posible sin mover la cabeza. Repítelo otra vez hacia arriba, y luego hacia abajo, retorna los ojos al centro y ciérralos, regresando a la oscuridad.

3. Abre los ojos de nuevo y céntralos. A continuación, repite los movimientos anteriores, pero esta vez en diagonal, primero de arriba a la derecha abajo a la izquierda, dos veces, y luego de arriba a la izquierda abajo a la derecha, también dos veces, seguidas del regreso a la oscuridad.

4. Repite otra vez, ahora del extremo izquierdo al extremo derecho, volviendo a la oscuridad después de dos repeticiones. Y por último, después de centrar los ojos, describirás semicírculos, primero por arriba y luego por abajo, para terminar con una serie de rotaciones completas de los ojos, siempre llevándolos hacia la posición más extrema en todas direcciones.

5. Retorna a la oscuridad. Frótate con fuerza las palmas de las manos hasta que las notes calientes. Una vez hayas calentado suficientemente las manos, coloca las palmas sobre los párpados y deja que los ojos se bañen en el calor y la oscuridad. Cuando el calor empieza a disiparse, frótate los párpados con suavidad, dando masaje a la frente y al rostro. La sesión puede terminar con un ejercicio de meditación profunda, o simplemente retornando al mundo exterior.

Meditación sobre los colores

Es una visualización sencilla que sirve para sanear y purificar los chakras: al mismo tiempo desarrolla la facultad del tercer ojo para crear y percibir los colores.

1. Comienza en postura de meditación, a ser posible sentada. Empezaremos tomando fundamento y centrando nuestras energías.

2. Cuando nos parezca que esto se ha logrado suficientemente, imaginaremos un disco brillante de luz que flota sobre nuestra cabeza y del que podemos ir tomando los colores.

3. Sea el rojo el primer color. Tiraremos de él haciéndolo pasar por el chakra corona y en sentido descendente por toda la columna vertebral hasta que el primer chakra se llene de vibrante color rojo. Conserva ese color en tu primer chakra durante algunos momentos. Observa como se siente tu cuerpo con ese color, ¿le agrada? ¿La sensación es de energía o de ligera incomodidad?

4. A continuación retornarás al chakra corona para extraer del disco blanco la luz anaranjada. Envíala en sentido descendente por tu organismo, sin dejar de observar el efecto que te causa ese color. Llévelo hacia tu segundo chakra, y llena tu vientre de ese vibrante color anaranjado.

5. Vuelve luego a la corona para buscar una luz amarilla-dorada y recorrer con ella el organismo hasta el tercer chakra. Imagina un resplandor cálido y dorado que irradia de tu cuerpo a la altura del plexo solar, inundando con sus rayos todas las partes de tu persona, a la que colman y caldean. Por cuanto el tercer chakra se asocia con la distribución de la energía en el organismo, esa irradiación es importante para que se generalice la sensación de un fuego interior.

6. Pasamos seguidamente al corazón y al color verde. Deja que ese color te inunde, aportando un sentimiento de amor y de afinidad hacia el mundo en derredor. Visualízalo como un cálido resplandor esmeralda alrededor de tu centro cordial.

7. En seguida buscaremos en nuestro disco blanco el color azul, y haremos que descienda hacia el chakra de la garganta la cual suavizará al tiempo que relaja los brazos y los hombros. Nota cómo los rayos azules se prolongan lateralmente alrededor de tu garganta y establecen comunicaciones con todo lo que te rodea.

8. Ahora se pasa al tercer ojo, visualizado por lo general como un azul índigo brillante. Nota la frialdad refrescante de este color mientras baña tu tercer ojo. Que se lleve todas las imágenes ajenas y que purifique y regenere tu pantalla interior.

9. Por último, el chakra corona se visualiza como un violeta muy intenso, muy vibrante. Nota ese color violeta como corona toda tu aura y confiere energía y equilibrio a cada uno de los chakras.

10. Pasa revista a todos los chakras para ver si retienen sus colores. Intenta visualizar todo tu cuerpo y «ver» si aparece como un arco iris completo. Al hacerlo, observa cuáles son los colores que aparecen más fuertes o más brillantes. Toma nota de las sensaciones que cada uno de ellos ha suscitado en ti, y de cuál te ha parecido más nutricional y vigorizante. Los colores mejor recibidos habrán sido, probablemente, los correspondientes a las energías que más necesitabas en este momento. Los más problemáticos sin duda corresponden a las regiones que típicamente evitas o donde tal vez se esconda alguna dificultad. Unos colores pálidos o desvaídos indican una debilidad; los colores fuertes prometen vigor y solidez. Juega interiormente con esos colores hasta que te parezcan equilibrados: esto ayuda a equilibrar tu aura también.

El destello fotográfico

Este ejercicio es un procedimiento sencillo para captar una impresión del aura de otra persona, si te parece que normalmente tú no ves las auras. Ayuda también a mejorar el sentido de observación visual.

1. Hallándose colocada delante de ti la persona a quien deseas observar, a unos dos o tres metros de distancia, cierra los ojos y despeja tu pantalla mental. Espera a sentirte centrado y arraigado en tu fundamento, sin que ocupe tu mente ningún pensamiento ni ninguna imagen concreta.

2. Abre muy rápidamente los ojos una vez y vuelve a cerrarlos (lo contrario de un parpadeo), de manera que recibas una breve impresión de la persona que está frente a ti, y con objeto de grabar en tu mente una especie de «instantánea» fotográfica. Procura retener esa imagen y examínala. ¿Qué características destacan? ¿Estás viendo una imagen remanente o como un resplandor alrededor de la figura? ¿Te ha llamado la atención algún color, alguna postura corporal? Cuando la imagen empiece a desvanecerse, abre y cierra otra vez los ojos para refrescarla. Mira si puedes descifrar más detalles después de esta «sobreimpresión»: ¿qué partes se desvanecen más pronto, y qué características persisten? Todos estos detalles informan acerca de los puntos fuertes y los puntos débiles del aura de esa persona.

Meditación

El ejercicio más útil para vigorizar el tercer ojo es la simple meditación, durante la cual conviene llevar la atención al centro del cráneo, o al entrecejo. Podemos añadir visualizaciones de colores o de figuras, o sencillamente dedicarnos a despejar la pantalla mental hasta que nos parezca limpia y vacía.

1. Una vez conseguido esto, podemos invocar visualizaciones en respuesta a cualquier cuestión que deseemos formular. Si queremos hacer averiguaciones acerca de la salud de una persona, por ejemplo, visualizaremos el cuerpo del sujeto y dejaremos que el blanco y el negro nos muestren las regiones sanas y las enfermas. Hay que ser imaginativos para dar con una metáfora visual que nos ayude a precisar la cuestión. ¡El sistema en sí no conoce más limitaciones que las de nuestra imaginación, y cuanto más abramos este centro más potenciaremos esa facultad!

2. Otra manera de concretar lo que sentimos en cuanto a determinada decisión consiste en parafrasear la pregunta de manera que se pueda contestar a ella por un simple sí o no. Ensayaremos una visualización que represente cada una de estas respuestas, por ejemplo colocando una de ellas a la derecha de nuestra pantalla y la otra a la izquierda. Luego imaginaremos una aguja de escala, o fiel de balanza, apuntada verticalmente hacia arriba; contamos hasta tres y miramos de qué lado se inclina nuestro indicador. No intentes controlar la aguja, deja que ella misma vaya adonde quiera: iconocerás más de una sorpresa!

Nota: el éxito de los intentos de visualización depende de la perseverancia, lo mismo que un músculo. Acostúmbrate a imaginar una cara antes de descolgar el teléfono: reconstruye todos tus pasos cuando sales por la mañana como si fueses un espectador ajeno; evoca con asiduidad los recuerdos de tu habitación infantil, tus compañeros de juegos o tu primer amor.

Cuando te dispongas a iniciar una nueva tarea, visualízala terminada y verás cómo la ejecución resulta mucho más fácil; visualiza cifras abundantes en tus extractos del banco; visualiza el encuentro con una persona nueva.

Visualizar es soñar activamente. Cuanto más lo practiquemos, más vívidas y más acertadas serán las creaciones de nuestra mente. Las oportunidades para practicar son incontables; una vez convertido en hábito pasa a ser una segunda naturaleza.