

Los chakras son pequeños vórtices que descansan en la superficie del doble etérico. Sus dos funciones son absorber y distribuir prana hacia los cuerpos etérico y físico y unir el mundo astral de la cuarta dimensión, con la consciencia física. El Prana (energía vital) corre hacia el centro del chakra desde un ángulo recto.

Los chakras son como ruedas con distinto número de rayos. Cuando el Prana entra al centro del chakra pone en marcha una segunda fuerza. Esta fuerza secundaria gira alrededor del chakra con su frecuencia de onda característica, creando una ondulación que atrapa los rayos y hace que el chakra gire. Cuanto más prana pueda asimilar el chakra, más rápido va a girar y mayor será la interacción entre el mundo físico y el mundo astral.

Ser consciente del flujo de prana permite que más de él entre en nuestro cuerpo físico. Los seres de las dimensiones más bajas que no poseen suto-consciencia, tienen menos prana fluyendo hacia sus formas. En la medida que las formas de vida se hacen más y más conscientes de sí mismas y de su entorno, permite decidir si desean experimentar más del Plano Astral.

La voluntad de experimentar el Plano Astral causa un impulso dentro del cuerpo astral a abrir un vórtice, que es uno o más de los chakras a través del cual el Plano Astral percibe el mundo físico y el mundo físico percibe el Plano Astral. De esta manera, se establece una sociedad entre nuestro ser de la tercera y cuarta dimensión en más de un área de nuestra vida.

Mediante el flujo de Prana, nuestro cuerpo físico puede experimentar más de la cuarta dimensión y nuestro cuerpo astral puede experimentar más del mundo físico. Cuando el Kundalini (energía cósmica primordial en el individuo), también conocido como la Serpiente de Fuego, se integra con el prana, los chakras se vivifican y la percepción de los mundos superiores se hace gradualmente más consciente.

La energía Kundalini emana del Sol y se aloja en el núcleo de la Madre Tierra, del mismo modo como se asienta en la base de nuestra espina dorsal (columna). El Kundalini es la fuerza que nos invita a volver a Casa y es la fuerza que puede transformar nuestros vehículos terrestres (cuerpos) en vasijas que puedan hacer ese viaje.

El Kundalini es la energía infinita más elevada, que es dinámica y esta enrollada en la base de nuestra columna. Dentro de la Fuerza Kundalini se hace contacto con la infinita energía creativa y la energía sexual física finita. Para que el alma alcance su máximo potencial espiritual mientras está encarnada en la forma física, la gran masa de energía kundalini encerrada dentro del chakra raíz, debe ser liberada para ascender hacia el chakra de la coronilla o séptimo chakra.

El chakra raíz, en la base de la columna, representa nuestra conexión con la energía femenina que se manifiesta en el cuerpo del planeta Tierra. El chakra de la coronilla, en la parte superior de nuestra cabeza, representa la energía masculina que existe como potencial puro en las dimensiones no físicas. Esta energía irradia hacia la Tierra dentro del Prana y las emanaciones de Kundalini del Sol.

Cuando la energía Kundalini ascendió por la columna para encontrarse con su contraparte, la unión entre Espíritu y Materia queda consumada. A Kundalini se la conoce en el mundo oriental como la Diosa Shakti. Cuando la Diosa Shakti se despierta, nos arrebatada en su tremenda pasión para reunirse con su señor Shiva en el chakra de la coronilla.

Este matrimonio místico simboliza la combinación de las energías masculinas y femeninas dentro de nuestro cuerpo y el despertar de nuestra consciencia multidimensional. Luego de este matrimonio, estamos lo suficientemente claros para que nuestra alma pueda habitar fuera de la forma física y viva su propósito divino a través nuestro.

En el mundo occidental el Kundalini es simbolizado por el caduceo, la vara con dos serpientes que la rodean en espiral. En el tope hay dos alas, que son la imagen de Mercurio o Hermes, quien es el mensajero de los Dioses. El caduceo es el simbolo de la sanación, la salud y la transformación.

La vara central simboliza la espina dorsal. En la filosofía del Yoga el cordón central se llama Sushumna y representa el enraizamiento, el cordón neutral de las tres partes del Kundalini que se eleva.

El cordón de la izquierda es el Ida, que representa el lado femenino. Tiene carga negativa y termina en la nariz izquierda y tiene características frías relacionadas con la Luna. El lado derecho se llama Pingala y representa el lado masculino. Está cargado positivamente y termina en la nariz derecha y tiene características cálidas, relacionadas con el Sol.

El Ida y el Pingala representan las energías masculinas y femeninas que tenemos todos, independiente de nuestro género.

El Kundalini tiene dos aspectos. Un aspecto es frecuentemente percibido como la energía cósmica de la fuerza de vida espiritual. En China esta fuerza se la conoce como Chi y en Japón es Ki, mientras que en la India es Prana y en la cultura occidental es considerada la energía del Espíritu Santo. Todos tenemos un forma limitada de energía Kundalini que recorre nuestro cuerpo o de lo contrario no podríamos vivir. Es nuestra "fuerza vital". Kundalini es la energía que se difunde y enerva el mundo como lo experimentamos.

El segundo aspecto de Kundalini es oculto o la forma interior que normalmente esta "dormida" como una pequeña lámpara de energía almacenada en la base de la columna es nuestro chakra raíz. Esta energía por lo general se duerme muy temprano en nuestra vida porque nos enganchamos en el proceso de vivir. Como niños, debemos aprender a identificar con nuestros sentidos, los procesos mentales y emocionales y con la herencia genética de nuestro cuerpo físico. Para aprender a sobrevivir en el mundo físico, normalmente nos separamos de cualquier consciencia de nuestra Alma.

Cuando nuestro Kundalini interior se despierta, vuelca nuestra consciencia hacia adentro, hacia nuestra Fuente y ofrece una oportunidad de descubrir quién somos, de dónde venimos y dónde está nuestro verdadero Hogar. Es el comienzo del viaje espiritual que

nos permite recuperar nuestra consciencia multidimensional. Sin embargo, para que la energía Kundalini latente se eleve por la espina dorsal sin un incidente físico, nuestras energías masculina y femenina deben estar balanceadas y nuestros chakras deben estar limpios y claros.

Cuando el Kundalini se despierta, es una fuerza de transformación dramática que fluye a través de los nadis (canales energéticos), los canales nerviosos del cuerpo, y se eleva desde la base de la columna hasta el Sushumna. (Canal que conecta los chakras 1 y 7). En la medida que esta fuerza entra en cada chakra, incrementa su revolución. El giro acelerado de los chakras expulsa las toxinas, lo que incrementa la frecuencia de resonancia de cada chakra.

Esta experiencia puede compararse con cambiar la corriente de 110 a 220 v. La experiencia es una mezcla bendición, alegría, terror y rabia. Cada memoria y emoción atrapada dentro de cada chakra debe liberarse. Esta limpieza puede ser dolorosa, pero cuando se completa, podemos experimentar la vida con un nivel de paz y alegría que antes parecía inimaginable.

Durante este tiempo tan especial de transformación planetaria, más y más de nosotros somos capaces (o pronto lo seremos), de responder a la llamada de la Diosa Kundalini. Las energías masculinas y femeninas han estado en lucha por la dominación durante eones de tiempo. Ahora es el tiempo para cada uno de nosotros de balancear y unir nuestras energías masculinas y femeninas, nuestro Yin y nuestro Yang. De esta manera, el Yin de la materia y el Yang del espíritu pueden combinarse dentro de nuestra consciencia y dentro de nuestro cuerpo terrestre. Como cualquier viaje, es un viaje que empieza con un primer paso. Este paso es la determinación de romper con las barreras de nuestra mente inconsciente para liberar la sabiduría, poder y amor que está atrapado detrás del velo de nuestro olvido. Cuando sanamos nuestra historia de dolor y miedo, Kundalini puede empezar a elevarse hacia Sushumna, chakra por chakra.

Sin embargo, la cautela y la paciencia son vitales en este proceso. Forzar el despertar de Kundalini antes de estar física y moralmente preparados puede causar graves consecuencias. Uno nunca invoca a Kundalini por razones de curiosidad o razones egoístas. Su fuerza pertenece a la quinta dimensión y así como una hoja seca no sobrevive a un incendio, nuestro indómito ego no puede sobrevivir el despertar de la Serpiente de Fuego.

Abriendo los Chakras

Todos nuestros sentidos, percepciones y posibles estados de consciencia pueden ser divididos en siete categorías que están asociadas con cada uno de los siete chakras. Cada chakra representa cierta porción de nuestro cuerpo, así como ciertas experiencias y estados de consciencia.

Las tensiones que se sienten en nuestra psiquis también se sienten en nuestros cuerpos mediante el sistema de chakras. Así, las tensiones que sentimos en nuestro cuerpo también se experimentan en nuestra psiquis. Los chakras son la forma en que nuestro ser inconsciente y superconsciente se comunican con nuestra mente consciente.

Cada chakra vibra en una frecuencia diferente. Las frecuencias más bajas están más cerca de la base de la columna vertebral y las frecuencias más altas, más cercanas al tope de la cabeza o coronilla. Como explicaba en otro post, los chakras están ubicados sobre la superficie de nuestro cuerpo etérico. Cada uno de los siete chakras principales está en un sitio distinto a lo largo de la espina dorsal y cada chakra influencia una glándula endocrina y un plexo nervioso.

El primero de los chakras es el llamado chakra raíz, ubicado en la base de la espina dorsal. Este chakra gobierna las vibraciones más bajas de nuestro cuerpo y tiene la longitud de onda más lenta. Tiene cuatro rayos o "pétalos". Cuatro es el número del cuadrado y de las bases, el cimiento. El cuadrado está relacionado con ser honesto, con cuadrar un asunto. Las cuatro energías de la Tierra, fuego, tierra, aire y agua y las cuatro direcciones cardinales. Cuatro es la base sobre la que se construye o edifica: cuatro paredes, cuatro lados, cuatro patas, cuatro ruedas, etc. Todos ellos representan un basamento sólido.

Este chakra posee una vibración relativa a la nota Do y un mantra vibratorio que es el "lam" o el sonido de la letra "e". Cantar ese mantra en Do mientras enfocamos la atención en ese área del cuerpo, puede permitirnos acceder más conscientemente a la energía de ese chakra.

El color asociado a este chakra es el rojo, que corresponde con la frecuencia de onda más baja que percibe el ojo humano dentro del espectro luminoso. También es el color asociado con el enojo, la rabia, la violencia o la vitalidad.

La regencia de este primer chakra es sobre las energías físicas. Este chakra base o chakra raíz, gobierna sobre el vigor, la herencia, la supervivencia, la seguridad, la pasión, el dinero, el trabajo y el hogar o refugio físico. Es el que se encarga de ayudarnos en nuestra supervivencia física de todos los días y lo necesario para lograrla.

El sentido del olfato, como el sentido más antiguo en el ser humano, también se asocia a este chakra. Es el sentido que primero se despierta luego de nuestro nacimiento físico. Los receptores del olfato están ubicados en la base de nuestro cerebro y alimentan directamente en nuestro sistema límbico, que es el área de la memoria y las emociones. Por eso, las emociones pueden automáticamente despertar y acceder a memorias almacenadas en el inconsciente.

El chakra base está también asociado con el signo astrológico de Tauro. Este signo tiene como símbolo al toro y al igual que el chakra raíz, este animal es símbolo del poder masculino y la fertilidad.

El primer chakra es tanto la base de nuestra energía masculina como la femenina. Representa nuestra voluntad masculina y los órganos sexuales del hombre, como la energía femenina de la Diosa Kundalini. Por ello, un hombre puede aprender a integrar su poder femenino y una mujer puede aprender a integrar su poder masculino a través de la limpieza y apertura de este chakra.

La Tierra es el elemento asociado con el primer chakra y el reino mineral es el tope de su jerarquía. Los cristales siempre fueron vistos como objetos preciosos por parte de la humanidad y además son usados en la sanación esotérica. Dado que rige nuestro primer ser dimensional que es incapaz de reflejarse sobre sí mismo, las percepciones provenientes del primer chakra son generalmente inconscientes. Esta porción dimensional nuestra sólo puede ser consciente del rebaño o de la consciencia de la especie.

Aunque el chakra base tiene muchas cualidades masculinas, es también el asiento de la Diosa Kundalini y por eso se lo asocia con frecuencia con nuestra relación con la madre personal y con la madre Tierra. Nuestra relación con nuestra madre dispone nuestra actitud hacia el hogar, la seguridad y el dinero. Si se nos corta de nuestras raíces, nos sentimos cortados de la tierra también.

Es un chakra vital para la permanencia física en el planeta.

El primer chakra rige nuestra consciencia de supervivencia y representa nuestro ser más inconsciente y primitivo. Es el chakra que representa la parte reptil de nuestro cerebro que es el tronco cerebral, la parte del cerebro que se une a la médula espinal, el centro de soporte de la vida. El tronco cerebral y la parte inmediata superior a él se lo llama el cerebro reptil porque lo tienen todas las criaturas, desde los reptiles hasta los humanos. Para los reptiles, esta área es todo su cerebro, pero para los humanos es la base o inicio del cerebro. De hecho, parte de este sector se lo conoce como tronco cerebral o encefálico que conecta con la glándula pituitaria, dentro del cerebro, a la altura del entrecejo.

Cada chakra tiene un tiempo representado en la cronología de la persona. El chakra raíz representa el tiempo que va desde el nacimiento hasta los dos años de vida. Este es el tiempo previo a haber completado nuestro proceso de individuación y aún nos percibimos como parte de nuestros padres. Este chakra representa nuestra lucha para llegar a un acuerdo con nuestra vida física y nuestro cuerpo físico. Nuestro espíritu multidimensional es nuevo respecto de las limitaciones y separaciones de nuestra realidad de tercera dimensión y luchamos para aprender a controlar nuestros vehículos físicos. Afortunadamente, viajamos naturalmente hacia las dimensiones más altas a esta edad y podemos regresar a Casa cada vez que desesperadamente necesitamos comprensión y consuelo.

En términos antropológicos, el primer chakra representa el tiempo en el que la humanidad vivía en cuevas. En ese tiempo de nuestra civilización, vivíamos día a día. Para apañar nuestra lucha por la supervivencia, tendíamos a adorar animales y otros aspectos de nuestro entorno físico.

Cada chakra alimenta de prana a diferentes glándulas endocrinas. Así como hay siete chakras, hay siete glándulas endocrinas. Ambos, los chakras y las glándulas, están alojadas a lo largo de la médula espinal. Estas glándulas producen hormonas y las vuelcan al torrente sanguíneo. Se las llama glándulas de secreción interna porque no poseen un canal o conducto que salga de ellas y las conecte con alguna parte específica del cuerpo. En cambio, las hormonas que segregan son liberadas al torrente sanguíneo desde donde son llevadas por la sangre a cada órgano y tejido para cumplir con su función para el cuerpo físico.

Cada glándula está relacionada internamente con otras glándulas y también trabajan de cerca con el sistema nervioso y circulatorio. Para que los órganos del cuerpo puedan trabajar bien, la sangre debe contener ciertos químicos. Muchos de estos químicos son secretados por las glándulas endocrina y esta secreción es vital para el funcionamiento saludable de todo el sistema.

La glándula endocrina del primer chakra son los adrenales. De hecho son dos adrenales ubicadas encima de cada uno de los riñones. Son las glándulas que se activan ante situaciones de riesgo o cuando el cuerpo es llamado a la batalla. Cuando se libera adrenalina (de allí el nombre) en el torrente sanguíneo, nuestras percepciones son más claras y tenemos más vigor y nos sentimos con más coraje.

La liberación de adrenalina activa el reflejo de correr o pelear, que nos prepara para luchar o para escapar ante la presencia del peligro. Esta secreción se produce ante peligros reales (presencia de un león) o imaginarios. Por ello, nuestras emociones pueden activar la liberación de adrenalina cuando nos sentimos en extremo con miedo o incluso con ansiedad crónica. Este primer chakra es el chakra de la supervivencia y el síndrome de pelear o correr es vital para la supervivencia de la especie.

La ubicación de este chakra es cerca del plexo sacro. Este plexo es el centro nervioso que regula el esqueleto, las piernas, los pies, el sistema eliminador (orina, heces), los órganos reproductores masculinos (gónadas) y la próstata. Cuando hay un problema con una pierna o pié del lado derecho, masculino del cuerpo, puede indicar asuntos irregulares en la confianza sobre la voluntad personal. Si es del lado izquierdo, femenino, puede indicar problemas de confianza sobre la vida emocional propia.

Cuando el chakra base está limpio nos sentimos seguros, arraigados y estables. Podemos usar un buen sentido común para balancear nuestras finanzas y también nuestras responsabilidades cotidianas y aún poder iniciar nuevas actividades e intereses. Nuestro sistema eliminador funciona bien, la actividad neuronal de las piernas y pies es saludable y nuestra habilidad para iniciar encuentros sexuales es cómoda y natural. Nuestro chakra base es el hogar de la Serpiente Dormida, nuestra energía Kundalini. Cuando este chakra está limpio y balanceado, la Diosa Kundalini Shakti puede despertar y comenzar su ascenso gradual hacia la unión con el Señor Shiva.

Por otro lado, si este chakra está fuera de balance o sucio, nos sentimos inseguros y temerosos. Podemos incluso volvernos ausentes de mente porque no estamos bien enraizados. También podemos tener dificultades con nuestras finanzas y las necesidades

de todos los días. La seguridad que derivamos de las cosas materiales las sentimos amenazadas. También puede traer problemas con el hogar, el cual es nuestra base de operaciones y refugio en la vida física. Podemos volvernos autoindulgentes y muy autocentrados y sufrir de depresión y congoja. En lo físico puede producir problemas de hemorroides, constipación o diarrea, ciática o problemas de próstata.

Esos asuntos arriba mencionados están relacionados con nuestra capacidad de "soltar". No podemos dejar ir nuestra tristeza, soltar fuentes de soporte material o de comfort que requieran finanzas, o incluso dejar ir y soltar los materiales de deshecho del cuerpo. Si no podemos soltar lo que nos retiene, no podemos avanzar. Los problemas con el nervio ciático y los problemas con las piernas y pies muestran claramente esta dinámica. Los problemas de ciática surgen debido a deseos sexuales o creativos frustrados.

Así como el primer chakra representa el cuerpo físico, el chakra base del planeta Tierra representa el suyo. El primer chakra del planeta se ubica en el monte Sinaí en el Oriente Medio. Gaia está dejando que su Kundalini ascienda a encontrarse con su contraparte Divina. Es tiempo de oír su llamado. De allí que ese sector del planeta sea el centro de mucha turbulencia.

El primer chakra rige nuestros primer y segundo ser dimensional. Nuestro ser de primera dimensión representa el código genético, las células y minerales de nuestro cuerpo. También representa nuestro ser más primitivo y animal que queda sugerido por la respuesta de correr o pelear que sirve para asegurar la supervivencia de la especie. El chakra raíz también rige las glándulas sexuales masculinas y la testosterona que segregan. Esta testosterona conduce lo masculino en nuestra sociedad y la polaridad masculina de nuestra psiquis para perpetuar y proteger a la humanidad.

Visitando el mundo Astral

La tercera y cuarta dimensiones influyen y reaccionan una con la otra. Los eventos en la tercera dimensión afectan a la cuarta y, del mismo modo, los eventos de la cuarta dimensión afectan a la tercera. Hay una relación entre las dos, que normalmente es inconsciente para nuestra realidad física. Todo lo que alguna vez pasó en la tercera dimensión permanece en la cuarta como un eco.

Este eco reverbera entre las dos dimensiones creando una especie de máquina de movimiento perpetuo que crea los mismos patrones de realidad una y otra vez. Si el patrón está lleno de amor, nos ayuda en aceptar nuestra alma en la forma física. Sin embargo, si el patrón está repleto de miedo, nos mantiene atrapados en ciclos negativos que se repiten una y otra vez. Para poder parar estos ciclos, el miedo debe ser sanado mediante el amor.

El plano Astral Inferior es la vibración más baja de la cuarta dimensión, que sostiene las emanaciones invisibles de todo miedo y negatividad que se proyecta en él desde el plano físico. El plano astral inferior es como el infierno, pero es un infierno de nuestra propia creación, por lo que es meramente la compleción de acciones que se pusieron en marcha en el plano físico.

El plano astral inferior es donde todo el miedo, enojo, amargura, penas y dolor que creamos o no sanamos en nuestra vida física, espera a ser limpiado en la siguiente dimensión. Es una especie de basurero cósmico. El miedo que la gente tiene cuando muere al mundo de la tercera dimensión se aloja en las vibraciones más bajas de la cuarta dimensión. Este miedo influenciará luego la tercera dimensión.

Para nosotros, el traer nuestra alma dentro de un cuerpo físico sirve de propósito para transformar nuestro recipiente terrenal en un cuerpo de luz. Para ello debemos enfrentar la oscuridad que hemos dejado en el plano astral inferior y limpiarla con amor. Cuando lo hacemos, creamos un túnel de luz a través de la densidad de este plano, lo que nos permite acceder a nuestro Ser Superior. Limpiar nuestro cuerpo astral inferior nos asiste en liberar nuestro enemigo más fuerte, la culpa.

Las emociones reprimidas crean pensamientos que son inconscientes.

Las emociones de nuestro cuerpo astral de cuarta dimensión interfieren con nuestros cuerpos físicos a través de nuestras hormonas y procesos bioquímicos. Dado que estos sentimientos oscuros no pueden ser accedidos mediante nuestra mente consciente, las incomodidades que siente nuestro cuerpo al mantener estos "secretos" se proyectan en nuestro consciente mediante enfermedades.

Estas emociones ocultas crean un sentido general de temor que se siente como una densa pesadez en nuestros cuerpos y/o una ansiedad suspendida que nos mantiene hiper vigilantes, nerviosos y reactivos. La depresión adormece nuestras emociones, nos hace dormir y comer de más, no lo suficiente o en horarios irregulares. Así la incomodidad del cuerpo aumenta y nos hace sentir como la víctima de nuestras emociones.

Bajo esta condición, nuestro deseo de sexo se convierte en una declaración de nuestra desesperada necesidad de amor y/o conquista de nuestro ego. En un intento vano de controlar nuestras emociones buscamos drogas, alcohol, tabaco, dulces, etc. Cada sustancia crea un cierto sentimiento emocional y temporal que sirve al propósito de atenuar las emociones que nos persiguen constantemente.

El segundo chakra es el que mejor ejemplifica las emociones rojas porque es el almacén de nuestras emociones más primitivas y básicas. Son las emociones que setimos en nuestra infancia temprana, así como las emociones conectadas con la supervivencia como el miedo a sobrevivir, rabia por injusticias, pena por grandes pérdidas o la simple alegría de estar vivos.

Las emociones del segundo chakra son emociones puras, sin la interacción de la programación mental, que son las emociones del tercer chakra. Si dejamos que se abra la bóveda de emociones almacenadas del segundo chakra, podemos curarnos en un nivel muy profundo y recuperar la maraquilla y alegría que sentimos de chicos antes de crecer.

El segundo chakra está ubicado un poco por debajo del ombligo. El ombligo una vez fue el cordón umbilical que nos mantenía unidos a nuestro primer hogar físico, nuestra madre y

la nutrición que ella nos proveía. El segundo chakra también representa nuestro apego a la Madre Tierra como a todas las plantas y criaturas que habitan en ella.

Este chakra tiene seis pétalos o rayos. En numerología, seis es el número que representa la responsabilidad y nutrición de la familia y la comunidad, así como encontrar el balance y armonía con nuestro entorno.

La nota musical de este chakra es la D o Re y el mantra es “vam” o la vocal “o”. Cantar estos mantras en la clave de Re mientras uno focaliza su atención en ese área del cuerpo puede armonizarnos con el entorno.

El color de este chakra es el “naranja” o anaranjado. Naranja es el color de las emociones. En el sistema de chakras hindú, el color naranja está asociado con la muerte de lo viejo. Esta “muerte” se refiere no sólo a la muerte física sino a muerte como una liberación total de las emociones dolorosas que hemos estado reprimiendo. Esta muerte también se refiere al descarte de nuestros mecanismos de defensa que hemos creado para poder sobrevivir a esas emociones, así como a las situaciones creadas por ellas.

Este segundo chakra rige y gobierna nuestro cuerpo vital y sensual. Gobierna sobre la sexualidad y la reproducción, emociones, instintos, comida y la comunicación general del cuerpo con la consciencia que lo habita. Es el chakra que gobierna el componente femenino de la sexualidad, mientras que el chakra base o raíz rige el componente masculino de la sexualidad. El chakra del ombligo es más sensual que sexual. Nos dice cómo nos sentimos sobre el sexo y el tener hijos, mientras que el chakra primero regula el sexo por placer, poder y o reproducción.

Además de la reproducción, el segundo chakra o Swadhistana (que significa “la propia morada” y “dulzura”), gobierna otra clase de actividades creativas. Nadar, escalar y arreglar el jardín, son actividades asociadas a este chakra y su conexión con la naturaleza. Esculpir y tallar usa objetos materiales de la naturaleza. Con la danza y las artes marciales, el área del ombligo se la ve como la base, el centro Hara, el área que debe ser mantenida en alineación con la Tierra para que pueda haber un balance perfecto.

En la simbología del segundo chakra, dentro del loto hay dos círculos: uno inscripto en el otro y forman una luna creciente, que es el (yanta) del elemento agua (Apas Tattwa) que rige éste chakra. El círculo exterior representa la dimensión consciente de la existencia; y el interior, el inconsciente: el depósito del Karma. En la luna creciente hay un cocodrilo que simboliza el movimiento de los karmas en la esfera inconsciente.

Como el primer chakra, el segundo gobierna sobre la subsistencia, pero desde la perspectiva de la polaridad femenina. El primer chakra gobierna la lucha por sobrevivir, mientras que el segundo sobre los instintos de supervivencia. El primer chakra nos induce a la batalla o a protegernos y el segundo nos ayuda en usar nuestros instintos para encontrar lugares seguros donde escondernos, vivir y criar a la prole. Así como el primer chakra, el segundo también se relaciona con el dinero, pero de una forma diferente. El primero es desde el poder que representa, mientras que el segundo por la seguridad que nos brinda.

El sentido del gusto está relacionado con este segundo chakra. El sentido del gusto es importante para diferenciar entre lo que es comestible de lo que no lo es y del placer que brinda el comer. El gusto es una experiencia muy emocional y es la base de la nutrición y el placer que otorga el comer. Comer, más específicamente “chupar”, crea el primer lazo importante entre la madre y el hijo y sirve asimismo como consuelo y alimentación.

Preparar y servir alimentos a otros es, por lo general, un acto de amor y comunidad. Las reuniones familiares se centran en esta idea de compartir la mesa entre sus miembros para estrechar lazos y compartir. Muy cercano al primer chakra, las comidas son una experiencia tradicional unida al origen y la cultura.

Cáncer es el signo astrológico asociado a este chakra porque este es el signo que gobierna sobre las emociones, el hogar, la madre y la nutrición, la receptividad y la fertilidad.

Está asociado al elemento agua. Nuestro primer hogar físico es el útero repleto de líquido amniótico (agua). Este chakra refleja cómo nos sentimos cerca del agua o dentro de ella. Psicológicamente, el agua es una metáfora y símbolo del reino emocional. El segundo chakra maneja los “instintos viserales”, emociones básicas como el miedo, la rabia y alegría y las emociones interpersonales básicas que por lo general no se dicen.

En la anatomía rige los riñones que cumplen la función de eliminar agua de nuestro cuerpo. Es el chakra que regula nuestro ser de la segunda dimensión que queda representado por el reino vegetal y las criaturas menos evolucionadas como los peces. Ambos dos necesitan de mucha agua para sobrevivir.

El chakra del ombligo describe nuestra consciencia emocional, nuestros instintos animales y nuestra consciencia tribal. Este chakra representa la porción mamífera de nuestro cerebro donde el sistema límbico rige nuestras emociones y la memoria a corto plazo. El sistema límbico es un importante centro de creatividad y aprendizaje porque es donde se combinan la memoria y las emociones. Sabemos que es más fácil aprender cuando nos enganamos emocionalmente que cuando estamos aburridos. Las experiencias amorosas profundas quedan impresas en nuestra mente consciente. Sin embargo, una experiencia muy negativa y aterradora puede quedar borrada de nuestra memoria consciente al ser su recuerdo muy doloroso.

Los mamíferos superiores como el perro y los monos recuerdan lo que se les enseña porque desarrollan una relación emocional con el entrenador, o porque la el alimento que se les da como premio por sus avances los hace sentir felices y alimentados. Los humanos también usan la comida y las emociones como una manera de reafirmación y recompensa.

El segundo chakra representa las edades que van desde los 2 a los 4 años de edad, cuando el niño va más allá de la supervivencia básica y empieza a desarrollar su posición en la familia (clan). Es un tiempo en el que crean su propio sentido de individualidad pero todavía dependen de la “tribu”. Es a esta edad que los chicos empiezan a asociar sus emociones con eventos específicos, pero son dependientes de sus cuidadores por la

debida interpretación y guía. Los eventos emocionales que ocurren durante esta edad son frecuentemente inconscientes para nuestro ser adulto, pero forman la base de muchas de nuestras creencias fundamentales sobre nosotros mismos y nuestras habilidades.

Antropológicamente, el segundo chakra representa el tiempo cuando la civilización avanzó más allá de las cavernas y fue capaz de asentarse en tribus. Para este tiempo, muchas tribus empezaron la agricultura y ganadería. Ya que la gente vivía de lo que les daba la tierra, adoraban diosas con ceremonias y sacrificios.

Las glándulas endócrinas para este chakra son las gónadas, que consisten ambas en órganos sexuales masculinos y femeninos. Estas incluyen los ovarios, testículos y la glándula próstata. La próstata también está gobernada por el chakra raíz. Las hormonas tienen una fuerte influencia en el humor, como muchas mujeres con síndrome post menopáusico pueden comprobar. Lo que no se nota mucho es la interacción entre la testosterona y la adrenalina. Cuando el síndrome luchar/correr se activa en el hombre, la adrenalina en su sistema interactúa con la testosterona para crear una combinación explosiva. Los esteroides también generan fuertes reacciones emocionales.

Los órganos sexuales femeninos y masculinos sanos, hacen a nuestra personalidad radiante y magnética, nuestros ojos se ven brillantes y luminosos y nos dan un aura de auto-realización. La calidez interior de glándulas sexuales vibrantes evita la tendencia a la inflexibilidad, endurecimiento y testarudez que viene con el envejecimiento. De hecho, una vida sexual activa y saludable puede traer balance y vitalidad a la vida en nuestros "años dorados".

El segundo chakra está ubicado en el plexo lumbar, que rige el sistema reproductor, el abdomen y la región lumbar de la espalda.

Cuando el segundo chakra está limpio y claro nos sentimos pacientes, resistentes, nutridos y seguros. Nos sentimos en intimidad con nuestros familiares, amigos y vecinos y el planeta en sí. Nos sentimos "en casa" en nuestros cuerpos físicos y somos capaces de comunicarnos con nuestro "ser". Nuestras emociones están balanceadas y podemos confiar en nuestros instintos e intuición.

Nuestra vida sexual es natural y amorosa y somos capaces de poder balancear los componentes masculino como femenino de nuestra sexualidad. Nos alimentamos sanamente y en las proporciones indicadas para los requerimientos de nuestro cuerpo y disfrutamos de la comodidad de sentirnos libres de conductas adictivas. Nuestro sistema de eliminación es regular y nuestros órganos sexuales, riñones y vejiga están saludables.

Pero si este segundo chakra está fuera de línea, nos sentimos impotentes, fríos o sobre estimulados sexualmente. Quizás no seamos capaces de disfrutar del sexo o podemos usarlo como una adicción para cubrir lo que realmente estamos sintiendo. Podemos sentirnos disociados de nuestra familia o amigos y hasta enfermos o incómodos con nuestra casa. La comida y la bebida puede ser adictiva y lo hacemos para consolarnos y cubrir emociones de las que no somos muy conscientes.

El miedo y el enojo están escondidos bajo la superficie de nuestra conciencia, lo que nos hace ansiosos y/o deprimidos. Viejas creencias de limitación y miedo sabotean nuestra conducta y nos mantienen funcionando en “modo de supervivencia”. La vida se torna en una lucha día a día y sentimos que vivimos precariamente porque no somos capaces de generar suficiente dinero para sentirnos cómodos en nuestra casa y seguros en nuestra vida familiar.

La localización del segundo chakra en el planeta Tierra como un ser vivo, se ubica en el Amazonas Brasileiro. Un paraíso de fertilidad y crecimiento, siempre y cuando no terminemos por destruirlo.

Este segundo chakra rige nuestros cuerpos de la segunda y tercera dimensión. Este chakra, más que cualquier otro, representa nuestro animal humanoide. Los animales tienen emociones al igual que nosotros. Es mediante la consciente “consciencia” de nuestras emociones de la segunda dimensión que somos capaces de convertirnos en protectores de la Madre Tierra, en vez de sus viles destructores. Si sentimos la calidez y protección de un árbol, si podemos ser capaces de honrar el alimento que comemos y el agua que nos refresca, no polucionaríamos ni destruiríamos al planeta que nos lo provee.

Sin embargo, si las emociones reprimidas que albergamos de terror y rabia, veremos al mundo a nuestro alrededor como un enemigo que debemos conquistar. Cuando somos capaces de sanar nuestro dolor del pasado, podremos sentir la conexión con la Tierra y todas sus criaturas. Es vital que amemos nuestros cuerpos, porque al lograrlo, de verdad seremos capaces de proteger la Tierra cuyo cuerpo llamamos Hogar.

El segundo chakra simboliza nuestras emociones y cómo nos informan de nuestros sentimientos acerca de la vida y de nosotros mismos. Lamentablemente las emociones son frecuentemente dominadas por el dolor, la culpa, el enojo y el miedo de nuestro pasado. Este registro de antiguas emociones actúa como una papelera llena y un bollo de papel más es suficiente para rebalsar su contenido. Nuestro inconsciente, en especial el inconsciente anclado en el segundo chakra, es esa papelera. Las emociones que reprimimos son las piezas de papel que lo llenan.

Muchas veces funcionamos en el límite del agobio y no nos permitimos “sentir” mucho por miedo a que la represa se rompa. Sin embargo, nuestras emociones son importantes barómetros que nos guían a través de nuestra vida tanto interior como exterior. Si nos permitimos conscientemente “tener nuestras emociones” sin perder nuestro auto-dominio, de forma que nos posean, pueden servirnos tanto como los manómetros de los autos. Son indicadores de lo que puede estar mal y necesita arreglo. Nos anuncian del peligro o si estamos a salvo.

Los centros del cerebro de las emociones y la memoria están íntimamente relacionados. Nuestra memoria funciona por asociación y las memorias cargadas de las mismas emociones se almacenan en el mismo “archivo”. Es por eso que las emociones reprimidas de nuestro pasado olvidado amenazan con derribar situaciones presentes que activan las mismas emociones. En este punto las emociones pasadas amplifican nuestras emociones presentes a niveles inapropiados.

Afortunadamente, nuestro niño está vivo y viviendo en nuestra mente inconsciente. Si somos capaces de darle a ese niño interior lo que necesita y nunca recibió, podemos empezar a sanar nuestras viejas heridas. De esta manera aprendemos a discriminar entre el dolor de nuestra infancia y el dolor del presente. Así, podemos tomarnos un momento para reasegurar a nuestro niño interior, de que está seguro y a salvo y que nosotros, como adultos, manejaremos las situaciones que se presenten.

Tercer chakra

Los pensamientos inconscientes evocan conductas basadas en dolores pasados y programaciones negativas viejas.

Nuestros pensamientos están fuera de control y sin foco mientras pensamientos negativos y obsesivos se apoderan de nuestra libre voluntad. El pensamiento sin control refuerza nuestros sentimientos de ser víctima. Pensamientos orientados a problemas crean una espiral descendente sin esperanza de solución. Pensamientos inesperados llegan a nuestra mente y nos castigan con viejas creencias fundamentales sobre la inadecuación de nuestro ser.

Nuestros pensamientos nos hacen sentir separados de cada uno y cada cosa y nos limita en poder alcanzar nuestros deseos. Por ello, nuestros principios morales y códigos de lo correcto o incorrecto están envilecidos hasta un punto de estar en guerra con el mundo que nos rodea. Nos damos permiso de hacer cualquier cosa porque estamos separados de la sociedad. Sin embargo, somos todos “animales de rebaño” y pronto encontramos otra “sociedad” donde usar drogas y/o alcohol, “divertirse” y hacer lo que nos plazca, es la norma. No obstante, antes de darnos cuenta, nuestras decisiones se convierten en adicciones y otra vez nos encontramos fuera de control.

El tercer chakra es el que mejor ejemplifica la Puerta de los Pensamientos porque representa nuestros propios pensamientos. Esto es, nuestros pensamientos conscientes e inconscientes, así como los pensamientos emocionalmente ligados a otros que se perciben mediante nuestro Cuerpo Astral. Los pensamientos y las palabras y acciones que se inician a partir de esos pensamientos, son el centro de nuestro Poder, sea tanto nuestro “poder sobre otros” o el “poder dentro de nosotros”.

La lección del tercer chakra es: si podemos tener “poder sobre” nosotros mismos, sentiremos nuestro “poder interior”. Así no seremos la víctima del poder de nadie “sobre nosotros”, ni sentiremos la necesidad de tener “poder sobre otros”. El poder ser convierte en algo que tenemos y no en algo que usamos.

El tercer chakra o Manipura (literalmente: ciudad de las joyas ó joya brillante), se ubica



entre el esternón y el ombligo, generalmente sobre la boca del estómago o el centro conocido como plexo solar.

Este chakra tiene diez pétalos que cuando giran se parecen a un vórtice. En numerología el número 10 se reduce a 1. El número 1 simboliza el comienzo, inicio, nacimiento. Algo así como “en el principio estaba el verbo” y cada palabra empieza con un pensamiento. Incluso si es inconsciente, los pensamientos preceden a la comunicación. La palabra comunicar tiene su raíz en el vocablo sánscrito ‘komeic’ que significa “comulgar, comunión”. El tercer chakra también representa nuestra comunicación con el mundo astral de la cuarta dimensión, que por lo general es inconsciente.

El triángulo rojo en el centro representa la zona de fuego (Agni Tattwa) y contiene el bija mantra Ram. Se relaciona con el fuego de los ácidos digestivos y las glándulas suprarrenales.

La nota musical es la D o Re y el matram es “ram” o “aum”. El color característico de este chakra va desde el amarillo al dorado. Cuando se lo ve en el aura con la visión astral, el color amarillo representa el pensamiento intelectual. El color dorado, en cambio, representa la identificación con las cualidades del Alma de uno. Un predominio de amarillo en el aura representa el apego que uno tiene a sus pensamientos racionales propios del ego. Por otro lado, el predominio de dorado en el aura representa un ego que ha rendido su control del envase físico (cuerpo), al alma.

En el nivel físico, el color amarillo se usa para designar precaución y cautela. El amarillo está entre el rojo de “parar” y el verde de “seguir”. Hace falta mucha cautela para poder integrar nuestros seres físico y astral. Es un chakra de síntesis. El camino hacia la espiritualidad está pavimentado de cautelosa paciencia.

Manipura rige la parte mental de nuestra consciencia y gobierna el pensamiento, tanto físico como intelectual, y el poder, control y/o libertad obtenida por nuestra mente. Es el chakra del “poder”, gobernando sobre nuestro sentido de “ser”, el poder que tenemos dentro y sobre nuestro destino, el poder que tenemos sobre otros y el que otros tienen sobre nosotros.

Si una persona es muy yin (energía femenina), entonces él o ella pueden sentirse impotentes. Por otra parte, si es muy yang (energía masculina), entonces él o ella pueden tener una tendencia a ser agresivos o ambiciosos. El chakra Manipura, que se relaciona con el hígado, vesícula biliar, estómago, bazo y páncreas, regula cuán centrados nos sentimos durante el día en relación a nuestras facilidades mentales y nuestra habilidad de manejar nuestra capacidad de auto-motivación. Esto proyecta un manejo adecuado o no sobre nuestra voluntad personal.

Las proyecciones de nuestro ego y nuestras energías vitales están influenciadas por este chakra porque rige cuán bien podemos mantener nuestro sentimiento de Ser en una lucha de poder con otro semejante. La batalla entre los egos es difícil de ganar si somos niños y nuestro oponente es un padre o adulto. Por ello, este chakra guarda los secretos de las

muchas luchas de poder que peleamos y perdimos con nuestros padres y otras figuras de autoridad cuando eramos niños.

El tercer chakra es conocido por ser la puerta al Plano Astral de la cuarta dimensión. Por eso rige nuestras emociones astrales. Sin embargo, estas emociones son muy diferentes de las emociones físicas que se sienten a través del segundo chakra. Nuestro segundo chakra rige las emociones de supervivencia, del tipo instintivo; mientras que las emociones del tercer chakra están entrelazadas con nuestro proceso de pensamiento.

Estas emociones más “cognitivas” se sienten como reacciones hacia otros y como reacciones hacia nuestros deseos y metas. Es esta combinación de pensamiento y emociones lo que abre nuestra puerta hacia la cuarta dimensión. Una vez abierta, este portal puede empezar a armonizar nuestras percepciones de la tercera dimensión con los sentidos elevados de nuestra consciencia psíquica e intuitiva.

La integración de nuestros cuerpos físico y astral pueden crear otro asunto de control para el tercer chakra. Además de los temas de control de los diferentes egos tratando de ejercer su poder personal sobre otros, están los temas del control interno de pensamientos versus emociones, intuición versus intelecto y de yin versus yang.

El tercer chakra o Manipura rige el sentido de la vista. Rige la vista física de nuestra consciencia de la tercera dimensión y la “segunda” vista o visión astral de nuestra consciencia de la cuarta dimensión.

Leo es el signo astrológico que se asocia con este chakra. Leo, que está regido por el Sol, simboliza nuestra calidez y fuerza, así también como nuestro deseo de reconocimiento, poder y estatus social. El sentido de la importancia personal. Astrológicamente, nuestro sol representa el sistema del ego que encarnamos dentro de esta vida física presente.

El tercer chakra representa la lucha de ese sistema de ego, primero con otros y después con nuestra alma. Cuando encontramos el poder dentro nuestro, ya no necesitamos luchar en contra de otros. Así, nuestro ego debe aprender a reconocer la calma y serena voz de nuestra alma y aprender a rendir el control de nuestro envoltorio físico a su capitán superior.

El fuego es el elemento asociado con este chakra. El fuego representa la porción eléctrica/neuronal de nuestro cuerpo físico de la tercera dimensión. La electricidad está asociada con nuestra habilidad de conscientemente manejar nuestra conducta mediante nuestros pensamientos porque es el disparo eléctrico de nuestro sistema nervioso que permite a nuestro cortex cerebral elegir nuestra conducta.

Cuando obtenemos “Poder de Voluntad” para elegir nuestras conductas, acciones, palabras y actitudes, estamos conscientemente en control de nuestra vida. Por otra parte, si nuestra conducta, acciones, palabras y actitudes no son elegidas conscientemente, entonces estamos reaccionando en vez de respondiendo. Así, no sentimos que estamos en control de nuestra vida porque no pudimos elegir una respuesta que nos conceda poder personal.

El chakra tercero del plexo solar rige el reino animal del cuál la humanidad se dice está en el tope de la jerarquía. Esta determinación está hecha en base al tamaño de nuestro cortex cerebral y nuestra “supuesta” habilidad de controlar nuestro destino. Sin embargo, ese control no está basado solamente en el tamaño de nuestro cortex cerebral. Las ballenas y los delfines tienen un cortex bastante más grande que el nuestro, de hecho los delfines tienen un mecanismo del habla más extenso que el nuestro. Sin embargo, los delfines y las ballenas han estado por siglos a merced de la violencia de la humanidad.

Los humanos han dañado, matado y esclavizado a otros humanos. El tercer chakra es el chakra que maneja tanto las luchas entre y dentro de las especies por poder y dominio. La habilidad de comunicar nuestros pensamientos y sentimientos a través del habla, siempre ha sido un importante factor de lucha.

El área del cerebro asociado con este chakra es el neo cortex, que es el comienzo de las funciones mentales superiores. El tercer chakra representa nuestra consciencia de la tercera dimensión, así como la forma en que nuestro cuerpo astral de la cuarta dimensión influencia nuestro mundo físico. Si no permitimos ninguna influencia de nuestro ser astral, entonces estamos limitando nuestra realidad y así nuestros juicios son incompletos.

Este chakra representa las edades comprendidas entre los 6 años y la adolescencia. Este es el marco temporal cuando el niño empieza la escuela y se aleja de influencia constante de la familia. Desde las edades de los 6 a los 12 años, los chicos interactúan con los maestros, amigos y las familias de sus amigos, pero su principal influencia sigue siendo la familia personal y su hogar.

Los chicos de estas edades se vuelven más conscientes de sus diferencias con sus padres. Especialmente cuando se adentran a la adolescencia temprana, esta consciencia los impulsa a buscar su propia identidad dentro de la familia. Desde los 12 años hacia la adolescencia, el foco cambia de la familia a los amigos. Si estos jóvenes adolescentes son capaces de desarrollar un sentido de Ser mientras viven dentro del sistema de sus familias, tendrán una época más fácil cuando repitan ese proceso fuera de la familia.

Antropológicamente, el tercer chakra representa la civilización de cerca de 5000 años atrás cuando existieron los grandes imperios de Egipto, Siria, Grecia y Roma. Estas sociedades se hicieron dominantes mediante el “poder sobre” sus oponentes. El ascenso y auge de estas civilizaciones marcaron la expansión de las habilidades cognitivas de la humanidad. Dentro de estas civilizaciones, al menos algunos de los miembros de la sociedad tuvieron “tiempo” de perseguir algo más allá de la supervivencia. La multiplicidad de dioses y diosas, así como animales, eran venerados por la mayoría de estas sociedades.

La glándula endocrina de este chakra es el páncreas. Esta glándula juega un rol importante en digerir la comida. Segrega la hormona insulina que regula los niveles de azúcar en sangre del sistema y el metabolismo necesario para digerir los carbohidratos. Las encimas que se segregan por el páncreas son importantes para el balance de las grasas y proteínas en el organismo.

Esta glándula endocrina se descontrola cuando mucha azúcar entra al sistema. Esto se debe a que la persona quiere más dulzura en su vida y no sabe cómo conseguirla. Las bebidas alcohólicas se convierten instantáneamente en azúcar, por lo que en algunos casos la diabetes puede resultar del alcoholismo. Otra vez, la persona no siente que tiene el poder interior para enfrentar la vida y debe ingerir una sustancia para consolarse.

El plexo solar, que se ubica justo por debajo del costillar, es el plexo asociado con este chakra. Las áreas del cuerpo asociadas con este chakra son la parte baja de la espalda, abdomen, el sistema digestivo, estómago, hígado, bazo, vesícula biliar y el sistema nervioso autónomo.

Cuando este chakra está limpio tenemos un fuerte sentido de poder personal y auto-motivación. Nuestras luchas de poder con otros son mínimas porque aceptamos la responsabilidad de ser creadores de nuestra propia realidad. Por ende, no nos sentimos víctimas o controlados por otros. Si hay un problema en nuestra vida, nos damos cuenta que si llegó a nuestra vida, nos toca a nosotros lidiar con ello. Tenemos una aguda habilidad de tomar decisiones, un fuerte poder de voluntad y una buena imagen personal de nosotros mismos.

Dado que nos hacemos cargo de nuestra vida, gozamos de buena salud y energía vital. Cuando somos capaces de balancear el lado Yin y Yang, pensamientos y emociones, intuición e intelecto, poder de voluntad y capacidad de rendirnos al Alma, podemos ser conscientes de los muchos mensajes que nos llegan del plano astral. Somos capaces de escudarnos de los “tironeos físicos” de otros, sus exigencias, ya que somos capaces de discriminar nuestras emociones de las emociones de otros. Podemos hacerlo porque hemos sabido escuchar a nuestro propio mundo astral mientras se comunica con nosotros mediante nuestros sueños e imaginación.

Por otra parte, cuando este tercer chakra está “sucio”, nos sentimos débiles e impotentes. Dado que sentimos que no tenemos la habilidad de lograr lo que necesitamos cuando lo necesitamos, nos reducimos a la avaricia, duda, enojo y, por consiguiente, la culpa. Nuestros cuerpos responden a la tensión constante desarrollando úlceras, ictericia (envidia), hepatitis, diabetes, hipoglucemia y calculos biliares. Nuestro sentimiento de impotencia en el mundo nos causa un exceso de preocupación, dolores hipocondríacos, irritabilidad y auto postergación. Nos volvemos excesivamente sensitivos, lloramos con frecuencia, nos sentimos fatigados y estamos por lo general ansiosos o deprimidos.

Nuestra falta de habilidad de integrar la llamada interior de nuestra vida Astral con el mundo exterior nos crea una sobre-sensibilidad hacia el mundo psíquico de otros. Los miedos de otros, que son las emociones más “ruidosas” que se pueden sentir en nuestro tercer chakra, se concatena con nuestro propio miedo. Así se hace cada vez más difícil estar en grupos de gente o con otros. Nuestra mente corre en nuestra contra con pensamientos obsesivos y preocupaciones. Nuestras emociones negativas amplifican nuestros pensamientos negativos y nos mantienen en un perpetuo estado de confusión o agitación.

El poder que perdimos en nuestro pasado debe reconquistarse para que podamos vivir en el presente. Debemos retroceder para encontrar las creencias fundamentales que sostenemos en nuestra contra. Estas creencias constantemente nos recuerdan de que somos inadecuados para enfrentar los desafíos de la vida y que no tenemos el poder personal para ser felices, plenos y exitosos.

El tercer chakra tiene su ubicación geográfica sobre el planeta como ser vivo, en el monte Kilimanjaro, en Africa. El Kilimanjaro es uno de las montañas solitarias más grandes del mundo. La otra montaña de este tipo también está en Africa, en el corazón de la primer gran civilización. El Kilimanjaro nos recuerda del poder que podemos obtener de estar parados solos una vez que encontramos nuestro poder interior.

Este chakra representa nuestros cuerpos de la tercera y cuarta dimensiones. El tercer chakra es el portal hacia la cuarta dimensión. Desafortunadamente, este portal se lo experimenta frecuentemente en nuestro cuerpo con sentimientos incómodos en el area del tercer chakra. Para evitar ser una víctima del mundo psíquico de otros, tenemos que juntar nuestro poder personal de la cuarta dimensión. Cuando logramos las paces con nuestro mundo interno, así como con nuestros pensamientos y sentimientos que se originan en ese mundo, encontraremos el verdadero poder de “pararnos solos” en el mundo exterior.

Nuestro poder personal fue incentivado o limitado durante nuestra infancia.

En terminos tridimensionales, nuestro primer entorno pudo tanto dotarnos de un sentido de poder personal si nuestros padres fueron amables, positivos y nos respaldaban, o nos daban oportunidades para tomar nuestras propias decisiones para experimentar el éxito o el fracaso. Nuestro entorno primario pudo quitarnos el poder personal si nuestros padres nos limitaban con críticas, crueldad, insensibilidad o castigos injustos.

En terminos de la cuarta dimensión, nuestro poder nos fue dado o quitado a través de los pensamientos de aquellos alrededor nuestro en nuestra infancia. Aunque hayamos perdido nuestro poder de la cuarta dimensión en la vida de adultos, era, sin embargo, algo normal en nuestra infancia. Frecuentemente, como niños, podíamos ver hadas, hablar con los animales o relacionarnos con nuestros muñecos como si estuvieran vivos. Los adultos pudieron haber dicho “qué simpático, que buena imaginación tenés” o “callate, no existen las hadas y los perros sólo ladran”. Entónces en qué creíamos? A quién le dabamos el poder, a las hadas en las que creíamos, el perro que nos amaba o a los padres que nos daban comida y un techo?

La regla de oro de la naturaleza es la supervivencia. Podíamos sobrevivir sin hadas y sin perros que nos hablaran, pero no podíamos vivir sin un hogar y alimento. Por ello, los escuchábamos a “ellos”, a aquellos que nos estaban criando. Así, su realidad se convirtió en la nuestra. Si tuvimos la suerte de tener padres que se sintieron poderosos y nos dieron amor, protección y coraje, entonces tuvimos una realidad feliz y segura en la que pudimos florecer al máximo de nuestro potencial. Por el otro lado, si nuestros padres

tenían miedo, estaban enojados o se sentían víctimas indefensas del sistema o de otros, entonces estamos en peligro de recrear ese mundo al ser nuestro único modelo.

También creamos esa realidad porque la entrada a nuestra Alma, nuestro mundo astral de la cuarta dimensión, fue desalentada y descartada como “nuestra simple imaginación”.

Como niños, la puerta psíquica a la cuarta dimensión aún estaba abierta y claramente podíamos captar todo el dolor, miedo, enojo y pena de nuestra familia y otros con quienes éramos íntimos. El principal problema era que cuando “psíquicamente” captábamos el entorno astral alrededor nuestro, que eran los pensamientos y sentimientos de otros, no lo percibíamos como pensamientos y sentimientos de otros. Los percibíamos como si fueran propios.

Nos sentíamos como la víctima, éramos nosotros quienes estábamos tristes, enojados o con miedo y creíamos que no podíamos crear una vida mejor. Por ello, creamos creencias centrales sobre nosotros que nos protegían de nuestro incómodo mundo emocional. Estas creencias fundamentales eran frecuentemente sobre nuestras propias limitaciones, tales como: “no soy lo suficientemente bueno”, “no lo merezco”, o “no soy valioso”. Entonces pudimos mantener la creencia necesaria de que era nuestra inadecuación y no la de nuestros padres o entorno la que era la fuente de nuestros problemas. La realidad es que las creencias fundamentales que creamos eran probablemente las mismas creencias fundamentales que crearon nuestros padres y nos las pasaron psíquicamente. Sin embargo, estas creencias fundamentales crearon una ilusión de protección sobre un mundo duro y hostil. Efectivamente, para nuestro ser interior que recuerda que somos seres de luz dorados, la tercera dimensión se sintió muy dura y restrictiva. Por ello, la mayoría de nosotros se olvidó de nuestro cuerpo de luz porque no pudimos volver a ese cuerpo y sólo nos causaba dolor recordarlo.

Sobre el escenario anterior, el niño aprendió que poder es igual a “poder sobre” otro(s). Si sus padres eran víctimas, entonces ellos también deben serlo. Debido a que el niño aún tenía la “segunda visión” del Plano Astral, podían ver y sentir el miedo y la victimización que era la base del enojo y la pena de sus padres.

¿Cómo puede aprender un niño sobre el poder interior? ¿Cómo puede un niño aprender sobre creencias fundamentales positivas como: “soy poderoso, soy inteligente y soy adorable”? Los padres pueden “actuar como” si fueran cariñosos, “actuar como” si no tuvieran miedo y “actuar como” si fueran felices. Sin embargo, el niño todavía “siente” la verdad porque el o ella aún está despierto a su Ser Astral. Desafortunadamente, para el momento en que el niño aprendió a cerrar la puerta, el daño ya está hecho.

¿Qué puede hacer un padre?

Un padre puede volver a su propia infancia, encontrar la causa de sus creencias fundamentales negativas y sanarlas. Entonces el padre no tiene que “actuar” como si estuviera contento o feliz. Así el padre puede “ser” feliz y amoroso. No podemos dar lo que no tenemos. Si no tenemos dinero encima, cómo podríamos darle a otro? Si no tenemos amor en nosotros mismos, entonces cómo podríamos darlo? Nuestra sociedad

ha visto el poder en el dinero y haría cualquier cosa por obtenerlo. Pero cuántos de nosotros hemos verdaderamente experimentado el poder del amor, amor de nuestro SER hacia nosotros mismos?

Cuarto Chakra : Anahata

El cuarto chakra representa nuestras relaciones de amor en un plano horizontal con personas, lugares y todas las formas de vida, así como nuestra relación de amor (o la falta de ella) con nosotros mismos. El corazón superior representa nuestro amor incondicional en un plano vertical con nuestros guías de las dimensiones superiores y nuestro ser de las dimensiones más altas. El corazón superior no se abre por completo hasta que Kundalini haya viajado hasta el chakra de la Corona para unirse con su compleción. Sin embargo, el enraizamiento del amor incondicional en nuestro corazón de la tercera dimensión, ampliamente expande nuestra consciencia y sana nuestros "corazones rotos".

El cuarto chakra o Anahata, se ubica en el corazón-timo. Este chakra rige la primera de las vibraciones superiores. Posee doce rayos o pétalos. El 12 en numerología se reduce al número 3. Tres es el número que representa la relación entre la Sabiduría, el Poder y el Amor. Es el balance que se centra principalmente en el chakra del corazón. La Sabiduría sin Amor y Poder puede ser cruel y débil. El Poder sin Sabiduría y Amor sería peligroso y egoísta, y el Amor sin Poder y Sabiduría sería victimizado y insensato, tonto. En nuestro corazón debemos aprender a cómo encontrar y reunir a estas tres virtudes.

La nota para este chakra es F# o Fa sostenido y el mantra es "Yam" o "a" como en "ah". Cantar estos mantras es la clave de Fa sostenido mientras uno focaliza la atención en ese área del cuerpo (corazón), puede permitirnos acceder más conscientemente al Chakra del Corazón.

El color dominante de este chakra es el verde y el rosado para el corazón superior. Verde es el color del medio en el espectro lumínico y representa la sanación, crecimiento y salud.

Anahata es el centro de nuestro cuerpo, el punto central donde nuestras energías internas masculina y femenina, y nuestras energías divinas y humanas, se encuentran. El cuarto chakra rige "todas" nuestras inter e intra relaciones personales. Es decir, las relaciones personales interiores y exteriores. Este chakra rige nuestra percepción del amor, nuestra habilidad de dar y recibir amor de otros, de nuestra esencia más elevada y de nosotros mismos. Nuestro corazón superior rige el Amor Incondicional y el Corazón inferior rige el amor humano. También gobierna la compasión, sanación, pulmones, la respiración y nuestro sentido del tiempo, que está ligado a nuestros ciclos rítmicos de nuestra respiración y el latir del corazón.

El Chakra del Corazón gobierna sobre el sentido del tacto. El tacto es la primer intimidad que conocemos como infantes y permanece como nuestra forma de comunicación muda más poderosa a través de nuestra vida. El tacto puede ser la forma de comunicación

más amorosa o temerosa. Está en nuestros corazones que aprendamos sobre el tocar y cómo, a cambio, deseamos tocar a otros.

Anahata, como palabra sánscrita, expresa el sonido cósmico que no es producido por el contacto entre dos objetos. No es un sonido físico y su naturaleza es trascendental, suele manifestarse en los estados de meditación profunda y para el Yogui es una señal de progreso.

Anahata es el cuarto centro psíquico y tiene por debajo de él otro chakra menor llamado Anandakanda, relacionado con la despertar de la devoción.



Anahata se representa como un loto verde azulado de doce pétalos. Sus letras están inscriptas en color bermellón (KAM, KHAM, GAM, GHAM, ANGA CHAM, CHHAM, JAM, JHA, NYAM, TAM, THAM).

En el interior del loto se encuentran dos triángulos entrelazados formando una estrella de dos puntas, las cuales conforman en su exterior un hexágono regular que es el yantra del elemento aire (vayu tattwa). El triángulo invertido es el símbolo de la energía (shakti) y el que está hacia arriba representa la consciencia (Shiva). La fusión de los dos triángulos representa la

unión de los dos principios.

Un antílope negro dentro de la estrella representa la bondad, la certeza, el estado de alerta, y la rapidez. En el centro del loto hay un pequeño triángulo invertido que contienen en su interior la llama eterna, akandajyotir, símbolo del Ser Individual (*Jivatman*). Encima del triángulo está inscripto, en gris, el bijamantra Yam.

Anahata está situado en la espina dorsal a la altura del corazón y su kshetram, enfrente de él, en el centro del pecho. Se dice que en éste chakra reside *Jivatman*, el alma individual

Libra es el signo astrológico de las relaciones y Venus, el planeta del amor, su regente. Libra nos enseña a balancear y equilibrar nuestra atención y amor entre nuestro ser y aquellos a quienes amamos. Venus nos urge a relacionarnos y contactar, amar. Nos impulsa a buscar la armonía y el aumento del Ser.

Pertenece al elemento aire y por ello este chakra rige también los pulmones, que necesitamos para traer aire –oxígeno- a nuestro cuerpo. La relación entre nuestros pulmones y nuestro corazón es vital. Sin el oxígeno fresco que nuestros pulmones llevan a nuestro corazón, nuestras células rojas no podrían transportar la fuerza vital a través de nuestros cuerpos.

En cuanto a la consciencia, el cuarto chakra rige nuestra vida consciente de todos los días. Sin embargo, incluso en las personas más científicas, algunos aspectos de la cuarta dimensión de empatía e intuición, aparecen. El chakra del Corazón rige nuestra consciencia familiar y de comunión, y es mediante nuestros corazones que luchamos por la consciencia de unidad con toda la vida y con la Madre Tierra.

Nuestro “amor humano” muchas veces puede verse cargado de negatividad, temor, odio y crueldad. Sin embargo, si somos capaces de funcionar a través de nuestro “corazón superior”, nuestro amor se transforma en incondicional y nos volvemos tolerantes y libres de juicio. Es el desafío de nuestro corazón conectarse con y recibir el amor de nuestro Ser espiritual para que podamos sanar el daño que otros pudieran habernos causado. Así, desde el espacio del corazón de sanación y amor hacia uno mismo, podemos empezar a amar genuinamente a otros también.

Este chakra representa la edad de la adolescencia en la vida. En la adolescencia, el niño crea su propia identidad y, para hacerlo, con frecuencia se rebelan contra aquellos que lo han amado y guiado. Luego deben encontrar las cualidades de Sabiduría, Poder y Amor que hayan recibido de sus realidades externa e interna para desarrollar la persona que quieran vivir.

La era que mejor representa a este chakra del corazón es la del Renacimiento. Fue durante el renacimiento que el arte y la belleza renació después de un largo y doloroso período de oscuridad. El concepto de “naciones” empezó a reemplazar la realidad de los “imperios” y la adoración se focalizó principalmente en un Dios.

La glándula endocrina para este chakra es el Timo, que es el centro de nuestro sistema inmunológico, vital para nuestra sanación. Considerando esto, puede encontrarse un hilo conductor en las personas que padecen enfermedades del sistema inmunológico como el caso del sida u otros desórdenes inmunes, mayormente ligadas a problemas de la sangre en lo físico y el amor (o su ausencia) en lo humano.

Tanto a nivel físico como psicológico, el centro de la sanación es el Chakra cardíaco. Es frecuente escuchar decir que el “amor” sana todas las heridas. El corazón es conocido como el símbolo de la vida. En la literatura metafísica se dice que el Atma, que es la llama triple de la vida, se activa en nuestro nacimiento y se extingue con nuestra muerte.

El plexo nervioso de este chakra es el plexo cardíaco, que es el centro neurológico para el corazón, pulmones y el sistema circulatorio. Sin la circulación de la sangre y el oxígeno que transporta, no podríamos vivir en nuestro mundo tridimensional.

Cuando nuestro Anahata está limpio y balanceado podemos experimentar amor, compasión, aceptación y plenitud. Nuestro corazón y sistema respiratorio son fuertes y saludables, poseemos un buen sistema inmunológico y nos sentimos calmos y alegres. Somos capaces de balancear los aspectos femenino y masculino así como nuestros aspectos humanos y divinos. Nuestra relación con nuestro Ser y con otros es feliz y encontramos nuestro servicio a la familia, la comunidad, nación o planeta.

Por otra parte, cuando este chakra está desbalanceado, tenemos deficiencias inmunes, falta de alegría y podemos desarrollar problemas del corazón, tornándonos amargos hacia la vida. Somos insensibles, nos cerramos emocionalmente y nuestra actitud suele ser pasiva y triste. Se desarrollan los problemas cardiovasculares o respiratorios. Podemos sufrir de hiper o hipotensión, un ataque al corazón o asma. Nuestra vida por lo general se siente vacía o sin sentido porque no hemos sido capaces de encontrar nuestro lugar en la familia y en nuestra comunidad. Las relaciones que desarrollamos son carentes de amor porque no somos capaces de “dar” amor o de recibir y aceptar el amor de otros. Tendemos a desarrollar una actitud crítica, enjuiciadora y falta de compasión y alegría.

Respecto de la Tierra, el chakra del corazón se ubica en Haleakala, en la isla hawaiiana de Maui.

El chakra del corazón rige las ondas cerebrales beta de la consciencia de todos los días y la vida de la tercera dimensión, así como las ondas alfa de la consciencia que son el puente a las dimensiones superiores. Cuando tenemos el corazón abierto, podemos vivir la belleza de cada momento, oler cada rosa y crear una realidad de amor y armonía y combinar nuestra guía superconsciente con nuestra vida mundana.

Metafísicamente, el chakra del corazón rige las áreas del cerebro que son el cortex superior y el pensamiento abstracto. Estas áreas se activan mejor cuando estamos “en la onda” de manejar nuestra realidad de todos los días y cuando nos tomamos el tiempo y nos focalizamos para acceder a nuestro ser creativo.

Las conductas aberrantes basadas en el miedo y la negatividad, sabotean nuestros sueños y aspiraciones.

Nuestra conducta refleja nuestro lado oscuro. El asunto es: ¿cómo sabe un niño que es malo si un adulto no se lo dice? ¿cómo puede aprender a un niño a distinguir entre el bien y el mal si siempre le dicen que todo lo que hace está mal? Las memorias inconscientes de las situaciones dolorosas de la infancia ponen en marcha un mecanismo de defensa que creamos en un intento infantil de sobrevivir.

Las conductas que se inician desde esta porción de nuestro inconsciente son una reacción a una realidad que existe sólo en nuestros miedos. Mientras estamos en este estado de consciencia, nuestras dudas y temores crean un filtro gris que altera nuestras percepciones. Vemos un enemigo en todos lados que miremos. Es por esto que creemos que estamos justificados por nuestras acciones egoístas. Las drogas que elegimos usar para ayudarnos, se convierten en nuestros maestros y obtener más de ellos se transforma en nuestra acción predominante en la vida.

Debido a la batalla interior, tenemos una necesidad inconsciente de dominación. Creamos conductas obsesivas-compulsivas y ritualistas en un vano intento de protegernos de los enemigos invisibles. Debido a que reaccionamos a lo que tememos y vemos o escuchamos, nos perdemos de muchos de los momentos bellos y nuestra conducta defensiva refleja nuestro constante sentimiento de víctima. Nuestra conducta guiada por el miedo es un auto sabotage porque creamos justamente lo que tememos una y otra vez.

Muchas veces nuestra conducta nos dirá lo que nuestro cuerpo, emociones y pensamientos no pueden decirnos, dado que nuestra conducta es la suma total de todas nuestras necesidades, tendencias, emociones, pensamientos, deseos y guía espiritual. Si pudiéramos observar objetivamente nuestra conducta, podríamos encontrar lo que realmente queremos ya que lo que queremos es por lo que trabajamos por obtener. El truco está en descubrir “quién” está trabajando por conseguirlo. Es nuestro inconsciente, nuestro consciente o nuestro Ser supraconsciente?

Algunas veces nuestra alma quiere que crezcamos y enfrentemos nuestros miedos mientras que nuestro inconsciente quiere que nos escondamos. Así nuestra conducta consciente se transforma en un campo de batalla entre quienes fuimos, nuestro inconsciente, y quienes seremos: nuestro supraconsciente. Por lo general, el miedo que tenemos de enfrentar es el miedo a no lograr lo que queremos. Por ello, nos decimos a nosotros mismos que no sabemos lo que queremos o que no deberíamos querer eso en particular, o que no somos lo suficientemente buenos para lograrlo de todos modos. Nuestra alma entonces intercede para unirse a nuestro inconsciente para crear un escenario para que debamos confrontar nuestro miedo.

En todos estos casos, no creemos que podemos obtener lo que queremos. Quizás no creemos en nosotros mismos porque nos ha sido enseñado a pensar que somos malos. Algunas veces se nos enseña que somos “malos” porque no queremos lo que “ellos” quieren. Por ende, nos decimos a nosotros mismos que no sabemos lo que queremos, o que no sabemos quiénes somos y así no nos decepcionamos al NO ser nosotros mismos o elegir nuestras metas y objetivos.

Así, empezamos a esforzarnos mucho por lograr o hacer o ser, lo que “ellos” quieren, pero nuestra conducta nos fuerza a volver a nuestro propio cauce y fuera del de “ellos”. A esta acción se llama rebelión, pero para nuestra alma es la salvación. Afortunadamente estamos más en sincronía con nuestra alma de lo que pensamos, lo que permite que nuestra alma gane la batalla final y se convierta en el nuevo piloto de nuestro barco aquí en la tierra.

Sin embargo, para que nuestra alma se convierta en ese piloto, debemos elevar nuestra estima personal lo suficiente para creer que lo merecemos. Podemos hacerlo si escuchamos a nuestro Ser y si seguimos nuestro propio “camino”, que es el camino que nuestra alma ha dispuesto para nosotros.

Cuando escuchamos y aceptamos el llamado de la Diosa, nuestro Kundalini empieza a elevarse. Tenemos que estar dispuestos a observar no sólo nuestros pensamientos y sentimientos, sino nuestra conducta también. Cuando nuestros chakras empiezan a abrirse y Kundalini empieza su ascenso hacia la corona, nuestra conducta por lo general se sale de control más de lo habitual. Esto quiere decir que nuestra conducta se sale del control del ego.

Mientras nuestra alma empieza a residir en nuestro cuerpo físico, necesita desagotar viejos patrones de miedo, limitación, separación y falta de merecimiento. Estos patrones y creencias son con frecuencia la base que nuestro ego usó para definirse a sí mismos. De esta manera empieza la lucha entre nuestra alma y nuestro ego.

Nuestro ego funciona desde la auto-imagen que hemos creado de nosotros mismos, así como de la auto-imagen que otros han creado para nosotros. Una vez que empezamos el proceso de balancear y sanar a nuestra infancia, nuestras emociones y pensamientos, podemos aprender a aceptarnos a nosotros mismos por quienes somos y no por quienes deberíamos ser.

Sin embargo, hasta entonces, nuestras necesidades y deseos inconscientes sólo se pueden descubrir por medio de nuestra conducta. Este proceso se amplifica enormemente cuando Kundalini empieza a elevarse. El equilibrio y la sanación de nuestro pasado es un proceso lento; un proceso que es dinámico a lo largo de toda nuestra vida. Esto es, claro, si no vivimos en un estado de “negación”.

Cuando negamos nuestro dolor, tanto del pasado como del presente, nos quedamos fijados en reacciones inconscientes hacia la vida porque nuestro dolor inconsciente del pasado amplifica el dolor del presente.

Cuando somos capaces de revelar y sanar nuestro viejo dolor, nuestras reacciones hacia el presente pueden basarse en situaciones presentes y con las personas del presente. Los ecos del pasado no seguirán persiguiéndonos y haciéndonos reaccionar inadecuadamente. Si empezamos a observar nuestras conductas, podemos empezar a entender nuestras motivaciones inconscientes detrás de ellas. Por lo general, es mediante nuestras conductas y a través de nuestras “fallas”, que somos capaces de desagotar y sanar nuestro viejo miedo y dolor.

Nuestro chakra del corazón determina nuestra habilidad de expandir nuestra consciencia. No hay un grado de meditación que acceda a las dimensiones superiores si no somos capaces de abrir nuestro corazón al amor. Sin amor no podemos viajar más allá del plano del Bajo Astral y nuestra consciencia quedaría limitada a la separación y limitaciones representadas por nuestro ego.

Por sobre todo lo demás, es el Amor el que nos permite subir las escaleras hacia nuestro Ser observador y permitir una verdadera objetividad en nuestras vidas. Desde la perspectiva de la objetividad, podemos ser libres de deseos y pasiones de la vida de todos los días. Entonces podremos ser libres de encontrar nuestro significado mientras progresamos a través del desarrollo de nuestra consciencia desde dependencia a independencia a responsable.

Cuando nuestro cuarto chakra está abierto, nuestro sentido de Ser no se limita a nuestro ego. Cuando hemos aprendido a balancear nuestras energías humanas/divinas, masculinas/femeninas, expandimos nuestro Ser desde la consciencia individual, a la consciencia familiar, a la consciencia comunitaria, a la consciencia nacional, a la consciencia planetaria y más allá. Entonces somos “uno” con la madre tierra, Gaia, y podemos darnos cuenta que cualquier cosa que hagamos a otro miembro que esté sobre el cuerpo de la Tierra, nos lo hacemos a nosotros mismos.

Quinto Chakra: Vishuddhi.

Los sueños y aspiraciones abortados nos llevan a tales niveles de profundidad, que al final pedimos ayuda.

Nuestros objetivos fracasados u olvidados reafirman nuestro sentido de falta de valor y nuestra inhabilidad de tener éxito. Estas aspiraciones y sueños perdidos nos persiguen durante el día y provocan pesadillas cuando por fin podemos dormir.

Estas pesadillas son nuestro pedido inconsciente más profundo de soporte y comodidad, pero nos hemos convertido en el pedido mismo y no podemos percibirnos como un sistema de soporte.

Nuestra autoestima alcanza su nivel más bajo en la medida en que nuestras aspiraciones reafirman nuestro sentido de falta de valía. Si al menos una pequeña mota de luz pudiera entrar en nuestra oscuridad y mostrarnos nuestro ser superior. Si al menos pudiéramos recordar nuestros sueños.

Algunas veces ese grito de ayuda se recuerda, pero sólo en nuestros sueños. Entonces, debemos encontrar el centro de nuestra consciencia para traer esas respuestas a nuestra vida cotidiana.

Nuestra conciencia frecuentemente es el campo de batalla entre nuestra mente, cuerpo y emociones. Para poder "ganar la batalla", tenemos que estar dispuestos a sentir nuestras emociones o nuestro enemigo interior permanecerá desconocido. Nuestros sentimientos/emociones, nuestra "energía en movimiento", es una fuerza poderosa. Nuestro quinto chakra nos enseña cómo transmutar la emoción en creatividad y nos dirige hacia cómo poder compartirla con otros a través de la comunicación.

Sin embargo, nuestra sociedad ejerce mucha presión en estar "bien" y trabajar duro. Por eso con frecuencia ignoramos los síntomas de nuestro cuerpo y emociones. Hacemos esto porque necesitamos sobrevivir en un mundo competitivo y porque las emociones negativas y un cuerpo incómodo nos resultan familiar. Basta mirar la cantidad de medicamentos y publicidades sobre suplementos que nos alientan a "tomar la medicina" para que ignoremos los mensajes de nuestros cuerpos y sigamos trabajando. Si podemos percibir una pequeña voz que nos revela los sentimientos auténticos sobre la vida, entonces podemos tomar las decisiones adecuadas para poder lidiar con estos sentimientos.

Nuestras emociones son eventos bioquímicos en las glándulas de nuestros chakras. Cuando se encaminan a nuestro cerebro, van hacia el sistema límbico, que está en el sector más primario y en el área de la supervivencia de nuestro cerebro. Estas emociones solamente pueden encauzarse hacia la mente cortical superior a través del aprendizaje y las elecciones conscientes. Por eso, las emociones son en verdad sensaciones corporales y es difícil poder aislarlas de nuestro cuerpo. Hay muchos dichos que expresan esto. Por ejemplo: "tenía tanto miedo que me temblaban las rodillas". "Estaba tan enojado que me hervía la sangre". De hecho es muy difícil describir una emoción sin usar una sensación corporal. El cuerpo y las emociones actúan como uno solo. Si nos sentimos bien emocionalmente entonces nuestro cuerpo se siente bien. Por otro lado, si estamos disgustados, nuestras emociones y cuerpo sentirán el dolor.

Las emociones son reacciones de nuestra vida interna y externa. Nos dotan de importante información que puede ayudarnos a manejar nuestro cuerpo a través de la vía de la tercera dimensión. Estas emociones nos dan información en un lenguaje no verbal y nos hablan del portador de frecuencias a las cuales estamos atendiendo. Un portador de frecuencia es una emoción que llega esta información. Las ondas de baja frecuencia están basadas en el miedo y las ondas de frecuencias superiores están basadas en el amor. El miedo es una frecuencia baja porque resuena con la restricción, limitación, separación, poder sobre otros, poder de otros sobre nosotros, etcétera. Por otra parte, el amor es una frecuencia elevada porque resuena con la fluidez, con el permitir, con la aceptación, unidad, esperanza y poder interior.

Las ondas cerebrales más rápidas Beta, son las que más resuenan con el portador de frecuencias más bajas porque su foco es externo y muy a menudo sobrecogedor. Por eso es fácil salirse del centro. En las ondas cerebrales más bajas tenemos un mayor foco interior y podemos balancear mejor nuestros muchos "yoes". Sólo cuando estamos centrados y calmos en nuestros pensamientos y emociones es que podemos elevar la racha de vibración de nuestra conciencia y de este modo de nuestras percepciones.

Dado que la realidad que creamos está basada en la información a la que prestamos atención, es importante que aprendamos a percibir el portador de frecuencias con el cual queremos sintonizar.

Es parecido a sintonizar la estación de una radio. Sin embargo, con la radio, las estaciones no están basadas en una jerarquía como lo está con nuestra conciencia.

Las altas dimensiones mandan sus mensajes en las frecuencias altas y las bajas dimensiones envían su información en las frecuencias inferiores. El estímulo elevado de la cuarta y quinta dimensión viaja en el portador de frecuencias del amor. El estímulo de la cuarta dimensión inferior y, para mucha gente, la mayoría de la tercera dimensión, es llevado mediante el portador de frecuencia del miedo. Las ondas transportadas basadas en el miedo no son "malas". El miedo nos da una información importante acerca de nuestra seguridad. Sin embargo, no queremos vivir nuestra vida en el miedo. Lo mejor es que aprendamos a tomar el mensaje del miedo y luego liberarlo.



El quinto chakra se ubica en la garganta. Éste Chakra rige sobre la creatividad y es el primer chakra en donde podemos entrar en contacto con seres superiores. El chakra de la garganta tiene 16 pétalos. Dentro de cada uno de los pétalos se encuentran las letras 8AM, AAM, IM, EEM, UM, OOM, RIM, REEM, LRIM, LREEM, EM, AIM, OM, AUM, AM, AH. En numerología, el número 16 se reduce a siete. Siete es el número del análisis, el entendimiento, el conocimiento, la conciencia y la meditación. El número siete dirige a un foco interior que es vital para que la creatividad germine para poder

comunicar nuestro ser más profundo y honesto con otros y con los seres superiores. El desafío del número siete yace en las dificultades que trae la incomodidad con nuestros sentimientos internos que no podemos expresar. El número siete nos demanda entrar y reunir nuestros pensamientos y emociones para poder encontrar una expresión creativa.

En el interior del loto está el yantra del elemento éter (akasha tattwa): un círculo blanco del color de la luna llena. Dentro del círculo hay una gota de néctar, el bijamantra Ham y un elefante blanco que también simboliza al elemento éter. Según dice la tradición, bindu visarga (chakra de la coronilla) segrega un fluido llamado *amrit* (ambrosía) o néctar de la inmortalidad. El néctar (fluido trascendental) que gotea desde *bindu* se almacena primero en *lalana chakra*, donde permanece inactivo; más tarde desciende hasta vishuddhi (quinto chakra) y, si este chakra no está despierto, sigue su descenso hasta el chakra del ombligo donde es consumido por el "fuego de Manipura", dando como resultado el proceso de degeneración del cuerpo, el envejecimiento y la muerte.

Cuando Vishuddhi está despierto retiene el fluido y lo transforma en el néctar de la inmortalidad, que produce efectos como la regeneración corporal y la elevación del nivel de conciencia.

La nota musical que corresponde con este chakra es el sol sostenido o G#, y el manta es "ham" o "u". El color de este chakra es semejante al azul pálido o a un azul verdoso.

El chakra Vishuddhi o chakra de la garganta rige en la vida, la escucha, la comunicación, la auto expresión, la gracia y la escucha al ser superior. Este chakra nos urge encontrar nuestro "ser", comunicarlo mediante nuestra creatividad y usar la fuerza creativa de nuestras emociones superiores para mover nuestra conciencia dentro de las dimensiones más altas.

El quinto chakra rige también en sentido de la audición. Así como debemos aprender a escuchar nuestro Ser interior, también tenemos que aprender a escuchar a otros.

El signo de Géminis y su regente Mercurio se focalizan en la comunicación y expresión. Mucha gente con su sol en el signo de Géminis disfrutan del canto y otras formas creativas de comunicación. Géminis también es un signo muy analítico. Su naturaleza dual los hace muy gregarios y al mismo tiempo reclusos.

El éter es el elemento de este chakra. El quinto chakra es el primer chakra que está gobernado por nuestros sentidos más elevados, que invocan a la fuerza de este chakra para focalizarse sobre los miembros del reino angélico.

El quinto chakra dirige nuestra atención hacia la parte elevada de la tercera y cuarta dimensiones. Todavía está ampliamente regido por nuestra mente consciente pero tiene acceso a la consciencia colectiva. Cuando este chakra está balanceado, nuestra conciencia individual ha progresado más allá de la conciencia personal y de grupo y se encamina hacia la "conciencia nacional".

Este es el Chakra que representa el estado de vida del ser adulto. En este estadio, se establece un sentido de ser por el que somos totalmente responsables y podemos así construir relaciones a largo plazo. Si podemos usar el poder de este chakra, podemos aprender a ir dentro de nosotros mismos para determinar la fuente de nuestras emociones. Entonces podremos comunicar efectivamente nuestra experiencia personal a otros. Es la habilidad de ir hacia adentro para conectar con nuestra guía interna antes de comunicarnos con otro, lo que crea una verdadera intimidad porque está basada en nuestra verdad más profunda.

La era que mejor representa el chakra de la garganta es la "new age" de nuestro tiempo presente. En esta de la tenemos como desafío cambiar desde un foco nacional hacia un foco planetario. Esta conciencia colectiva impulsa a los individuos en una "conciencia nacional" a expandir su conciencia. Para poder enfrentar los desafíos que tenemos por delante como la contaminación y la habilidad de terminar la vida como la conocemos mediante una guerra nuclear. Es el tiempo de darnos cuenta de que todos los otros estamos juntos en este mundo. En el presente estamos enfrentando muchos desafíos que parecía imposible concebir en el pasado. Todos debemos emprender un viaje interior que invocar a nuestra guía más elevada para que podamos honestamente y efectivamente expresar nuestras soluciones.

La adoración a través de este chakra se ha expandido más allá de un dios masculino con características humanas de venganza y enojo, que vive a salvo lejos en el cielo, hacia un concepto de Dios que abarca tanto las polaridades masculinas y femeninas así como toda la creación: Dios/ Diosa/ Todo lo que es.

La glándula endocrina correspondiente con este chakra es la tiroides. La tiroides es una glándula con forma de mariposa que envuelve la parte frontal de la tráquea justo debajo de la manzana de Adán. Produce hormonas que influyen esencialmente a cada órgano, cada tejido y cada célula en el cuerpo. Las hormonas de la tiroides regulan el metabolismo del cuerpo y la función de los órganos, afectando el ritmo cardíaco, los niveles de colesterol, el peso corporal, los niveles de energía, la fuerza muscular, las condiciones de la piel, la regularidad menstrual, la memoria y muchas otras condiciones. En otras palabras, nuestra tiroides se comunica con todo nuestro cuerpo y tiene mucho que ver con la regulación de la salud general y nuestro bienestar.

El plexo nervioso para este chakra es el plexo laríngeo. Éste plexo controla nuestra garganta, hombros, brazos y la voz.

Cuando este chakra está limpio tenemos una buena comunicación, expresión, creatividad, inspiración y una buena interacción con otros, no está metabolismo es saludable, esta niveles de colesterol están en buen estado, tenemos energía vital y nos sentimos físicamente fuertes al igual que psicológicamente. Estamos inspirados para poder expresar nuestro ser superior y tenemos una vida enriquecida por expresión creativa y entretenimiento. Estas relaciones están basadas en la comunicación veraz y una auténtica intimidad.

Cuando el chakra de la garganta no está en equilibrio frecuentemente tenemos problemas de audición, garganta y/ o voz, tos, tartamudeo, un pobre metabolismo, problemas con la glándula tiroides e incluso gripe. Nos sentimos insatisfechos en lo creativo y podemos estar aburridos. Quizás tengamos problemas de hablar fuerte con tengamos miedo de hablar frente a otros. Estas relaciones pueden sufrir de una pobre comunicación y una falta de intimidad. Definitivamente carecemos de inspiración y estamos desconectados de nuestra guía espiritual.

Sobre el planeta tierra, el quinto chakra se ubica en el Monte Shasta en California, Estados Unidos. Este monte ha sido conocido por mucho tiempo como un vórtice espiritual en el cual se ha llevado a cabo muchos retiros y seminarios. Metafísicamente hablando, los lemurianos se dice que vivieron en la cuarta dimensión en el área por debajo de este monte. El Monte Shasta en la montaña más alta que en los Estados Unidos y es un pináculo de inspiración.

El chakra de la garganta rige la parte elevada de la tercera y cuarta dimensiones. Nuestras emociones torturadas pueden empujarnos hacia la pesadilla del plano del bajo astral. Por eso, antes que cualquiera de nosotros puede empezar su viaje interior a través de los planos internos de la realidad, debemos limpiar el túnel a través de nuestro propio lado oscuro en el "infierno" del bajo astral. Una vez que hemos logrado eso, hemos abierto nuestra consciencia a un mundo interior maravilloso que es tan real, de hecho más real, que el mundo de las ilusiones de nuestra realidad física.

El chakra de la garganta es el primer paso hacia el reconocimiento de que todos somos dioses y diosas en entrenamiento. Como una pequeña semilla que cae de una flor, llegamos a esta tercera dimensión para aprender a crecer y florecer. Encontramos muchas dificultades: por lo general el suelo es seco y con pocos nutrientes. Sin embargo, es a través de enfrentar los conflictos interiores y exteriores que crecemos hacia una entidad creativa más elevada.

Esta creatividad personal no está limitada por lo que se define socialmente como una forma de arte. Cada área de nuestra vida demanda comunicación con nuestra fuerza creativa. Nuestro quinto chakra es la fuerza creativa de la expresión que es nuestro derecho de nacimiento. Todos somos creativos. Si por algún motivo hemos perdido la conexión con nuestro ser creativo, es una de las más grandes pérdidas que podemos llegar a sufrir. La puerta hacia nuestro ser interior está siempre abierta es sólo nuestro propio dolor y nuestro miedo el que la cierra. Si no podemos abrir esa puerta, entonces

nuestra primera acción debe ser encontrar a alguien que nos ayude a comunicarnos con nuestro Ser que espera dentro de cada uno de nosotros.