

Heart 2 Heart® Latino... de corazón a corazón



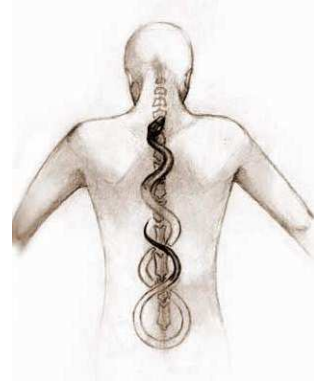
"Yo he venido a encender la lámpara del Amor en sus corazones, para que brille día a día con más resplandor. No he venido en ninguna misión de publicidad a favor de alguna religión, credo o causa; tampoco he venido a recoger seguidores para doctrina alguna. No tengo el plan de atraer discípulos o devotos a mi redil o para el de cualquier otro. He venido a hablarles de esta Fe Unitaria Universal, de este principio del Alma, de este Sendero de Amor, de esta virtud de Amar, de esta obligación de Amar."



En el cuerpo humano hay numerosos centros de energía. Los siete principales están a lo largo de la columna vertebral y se llaman chakras. Cada uno de ellos se asocia con glándulas

endocrinas, y están compuestos por capas sucesivas de energía que vibran a frecuencias cada vez más elevadas.

Chakra significa "rueda" en sánscrito. Los vedas (escrituras espirituales de diez mil años de antigüedad) utilizaron este término para denominar los centros energéticos del cuerpo humano. Hay siete chakras principales y varios secundarios. Estos vórtices de energía se extienden en forma de remolinos por el campo energético que rodea el cuerpo físico. Cada uno



de los chakras tiene una parte frontal y una parte posterior, excepto el primero y el séptimo. Todos ellos están unidos por un canal energético que corre a lo largo de toda la espina dorsal, llamado Kundalini. Son dos grandes corrientes verticales, cuya intersección crea los chakras. La que desciende representa la manifestación (Shakti) y la que asciende representa la liberación (Shiva).

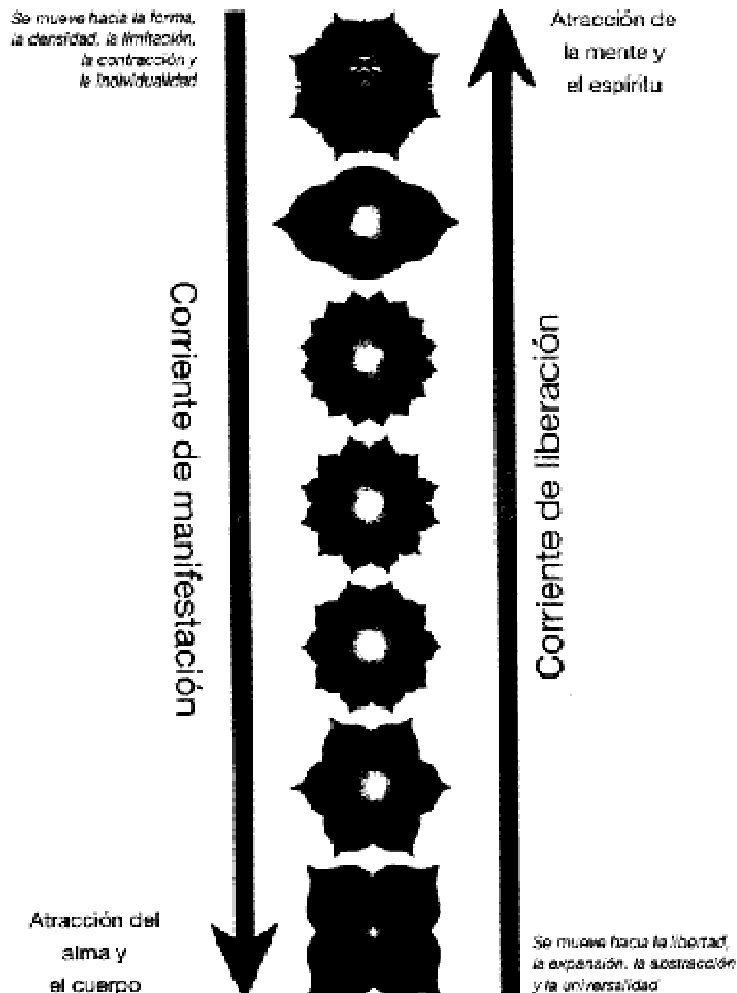
Principales funciones de los chakras

Cada chakra es un paso dentro

del continuum entre materia y conciencia. Por consiguiente los chakras abarcan todos los niveles de la vida: desde el nivel somático o corporal y la conciencia instintiva, hasta los dominios más abstractos de la conciencia transpersonal. Sus funciones son:



1. Revitalizar cada cuerpo aural o energético y con ello el



cuerpo físico;
2. Provocar el desarrollo de distintos aspectos de la autoconciencia, pues cada chakra está relacionado con una función psicológica específica; y
3. Transmitir energía entre los niveles aurales ya que cada capa progresiva existe en octavas de frecuencia siempre crecientes.

Los chakras se

dividen en chakras inferiores, medios y superiores, también llamados chakras fisiológicos, chakras de la personalidad y chakras espirituales. Los chakras inferiores contienen información sobre el organismo en términos de supervivencia, sexualidad y acción. Los superiores nos llevan a estados de conciencia más trascendentes y operan sobre nuestros sistemas de creencias personales acerca de la espiritualidad y el sentido de la vida.

La lectura atenta de las antiguas escrituras, lejos de corroborar la negación de los chakras inferiores para favorecer a los superiores, sugiere un ascenso por los niveles de trascendencia cada vez más alto, pero que incluye el nivel anterior y está construido sobre él. De este modo, los chakras inferiores proporcionan el fundamento en que se asienta el progreso espiritual, tal como las raíces de un árbol al empujar hacia abajo permiten que el tronco crezca más alto.

Hacia un funcionamiento armonioso

Cuando el estado de los chakras es normal, cada uno de ellos estará abierto, girando en el sentido de las manecillas del reloj para metabolizar las energías particulares que necesita del campo de energía universal (que también se llama prana, chi u orgón).

Como los chakras no sólo metabolizan la energía sino que también la detectan, sirven para proporcionarnos información sobre el mundo que nos rodea. Cuando el chakra está bloqueado no podrá generar ni recibir la

energía correspondiente a su plano particular, como el amor o la comunicación.

Como consecuencia, enviamos nuestra vibración al mundo, luego

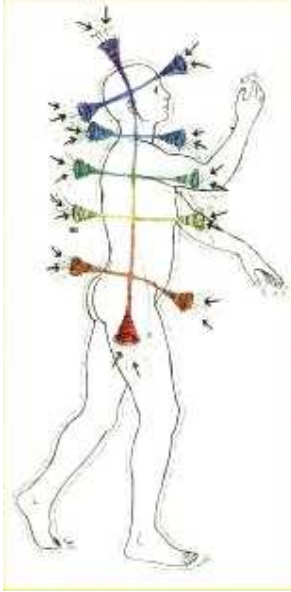
percibimos la energía que hemos enviado como exterior a nosotros y

decimos que eso es el mundo. Esta realidad imaginaria que proyectamos

guarda relación con la "imagen" que nos hemos formado del mundo a través del condicionamiento social y de las impresiones mentales surgidas de nuestras experiencias infantiles.

Los chakras y la personalidad





Los chakras pueden estar cerrados, plétóricos o deficientes, o en cualquier estado intermedio. Tales pueden ser los aspectos básicos de una personalidad durante la mayor parte de la vida de un individuo, o variar durante determinados momentos o períodos.

En la mente, los chakras son pautas de la conciencia, sistemas de creencias a través de los cuales experimentamos y creamos nuestro mundo personal. Como cada chakra también está relacionado con una función psicológica específica, lo que proyectamos a través de ellos estará dentro del área de funcionamiento de dicho chakra. Por ejemplo, la persona que ve en cualquier situación un posible desafío contra su

influencia y poder está determinado por el tercer chakra, mientras que constantes problemas de salud y dinero indican que el primer chakra está cerrado.

Los chakras pueden abrirse con distintos métodos, entre ellos las posturas del Hatha yoga (siempre bajo la supervisión de un experto) y la meditación, especialmente la Meditación en la Luz (ver artículo “Con el pie derecho” de la sección de “Alimentación, salud y espiritualidad”). Asimismo, los distintos métodos de sanación, las experiencias vitales y el entendimiento en general conducen todos a un estado de conciencia más amplio y profundo y a una apertura y purificación de los chakras.

PRIMER CHAKRA: la tierra

Energizando la conciencia, Brahma (el aspecto creativo de Dios) se hizo masa; así nació la materia y de esta materia la Vida, la Mente y los mundos.

Mundaka Upanishad 1.1.8

Pertenece al elemento tierra y está relacionado con la energía física y el deseo de vivir. Es el emplazamiento de la primera manifestación de la fuerza



vital en el plano físico y se asocia con la supervivencia.

Nombre sánscrito: MULADHARA (raíz, fundamento)

Localización: Perineo, base de la columna vertebral, entre el ano y los genitales.

Función: Energía física y voluntad de vivir. Supervivencia, arraigo.

Estado íntimo: Tranquilidad, firmeza, estabilidad.

Manifestación externa: sólido.

Emoción negativa: miedo

Glándulas: Las suprarrenales

Otras partes del cuerpo: pies, piernas, huesos, intestino grueso.

Afecciones: obesidad, hemorroides, estreñimiento, ciática, artritis degenerativa, lesiones de rodillas.

Color: rojo

Sentido: olfato

Sonido raíz: Lam

Pétalos: cuatro

Planetas: Saturno, la Tierra

Metal: el plomo

Alimentos: proteínas

Verbo relacionado: Yo tengo

Camino yóguico: Hatha

Incienso: Cedro

Piedras preciosas: piedra imán, rubí, granate, sanguina.

Guna: Tamas. Es el vórtice más denso; en reposo, inerte y resistente a fuerzas opuestas.

Deidades hindúes: Brahma, Dakini, Ganesha, Kubera, Uma, Lakshmi, Prisni.

Fuerza activa principal: la gravedad

PRIMER CHAKRA ABIERTO: El chakra raíz actúa como bomba de energía en el nivel etéreo, ayudando a encauzar el flujo energético hacia arriba por la columna vertebral. Cuando echamos raíces nos sentimos humildes y cercanos a la tierra. Vivimos sencillamente, como en estado de gracia. La sensación es de tranquilidad, solidez y claridad. Descansamos de los deseos vulgares de la vida cotidiana y sumamos vitalidad a nuestra fuerza esencial. Afirmados al suelo, predomina la sensación íntima de seguridad porque desde ahí ya no es

posible caer. Esta afirmación nos da un sentido de presencia que nos permite estar en el aquí y ahora.

PRIMERO CERRADO: La mayor parte de la vitalidad queda bloqueada y podemos parecer como ausentes. Evitaremos la actividad física, la energía estará baja y puede que incluso nos sintamos débiles. A falta de fundamento, somos inestables. Perdemos nuestro centro, oscilamos como veletas al viento o nos perdemos en un mundo de fantasías. Nuestra atención se distrae del ahora, vía por excelencia de la liberación de la mente. Como este chakra rige la supervivencia, al estar cerrado podemos experimentar dificultades con la salud y el modo en que nos ganamos la vida. Si no se trabaja este chakra antes de atender a los demás, es como crecer sin echar raíces, faltos de fundamento y estabilidad. Muchas dificultades provienen de tener los chakras superiores demasiado abiertos, al tiempo que los inferiores no tienen la estabilidad necesaria para soportar el bombardeo de energías psíquicas. En los casos extremos pueden darse trastornos mentales graves como la psicosis, donde se pierde contacto con la propia base y con lo que el consenso define como realidad.

Cómo purificarlo: Las técnicas de “enraizamiento” permiten canalizar y descargar la energía del chakra raíz, y la persona retorna al equilibrio entre estabilidad y sensibilidad. El contacto es importante; como bien sabemos a veces una simple caricia alivia nuestro pesar, y los masajes juegan un rol central para abrir este chakra. También es útil hacer ejercicio físico, especialmente bioenergética, o practicar una manualidad, si es jardinería mucho mejor por el contacto con la tierra. Una práctica aconsejable es descansar con la espalda sobre el suelo sintiendo los puntos de contacto del cuerpo con él. De hecho, cualquier práctica que tienda a “habitar” el cuerpo energético es ideal, como llevar la conciencia a distintas partes del cuerpo y permanecer un rato en cada una de ellas. También es fundamental dormir, comer y descansar de forma equilibrada.

SEGUNDO CHAKRA: el agua

El bien supremo es como el agua, que todo lo nutre sin siquiera proponérselo.

Se complace los lugares bajos que la gente desdeña.

Tao Te Ching

El segundo chakra se sitúa en el bajo vientre y está relacionado con las emociones y la sexualidad. El elemento asociado a este centro es el agua, que nos enseña a ser fluidos y dúctiles.

Nombre sánscrito: SWADHISTHANA (dulzura)

Localización: Bajo abdomen, genitales, matriz.

Elemento: Agua

Función: Deseo, placer, sexualidad, procreación

Estado íntimo: los sentimientos

Emoción negativa: el remordimiento

Manifestación externa: líquido

Glándulas: Gónadas (ovarios, testículos)

Otras partes del cuerpo: Matriz, genitales, riñones, vejiga, sistema circulatorio

Afecciones: Impotencia, frigidez, dolencias de la matriz, la vejiga o los riñones, rigidez de espalda en la parte baja.

Color: anaranjado

Sentido: El gusto

Sonido raíz: Vam

Guna: Tamas

Cuerpo celeste: Luna

Metal: Estaño

Alimentos: líquidos

Verbo relacionado: Yo siento

Camino yóguico: Tantra

Incienso: Iris, gardenia, damiana

Piedras preciosas: Carnalina, feldespató, coral

Pétalos: seis

Deidades hindúes: Indra, Varuna, Vishnú, Rakini (nombre de Shakti al nivel Svadisthana)

Fuerza activa principal: La atracción de los opuestos



Este centro se considera el centro de las emociones, la sensación, el movimiento y el instinto de protección. También regula la energía sexual y la capacidad de dar y recibir amor y placer en una relación de pareja.

SEGUNDO CHAKRA ABIERTO: El organismo humano, al igual que otros seres vivientes, tiende naturalmente al placer y rehúye al dolor. Como el de supervivencia, el principio de placer es una pauta biológica innata y relacionada estrechamente con el instinto de supervivencia del primer chakra, puesto que el dolor indica que algo amenaza al organismo. Sin embargo, este principio va más allá de la supervivencia y la persona que tiene este centro en equilibrio se aleja de los extremos de evitar el placer a toda costa, o aferrarse y vivir para él. Cuando este centro está equilibrado, facilita el dar y recibir placer sin apego excesivo.

SEGUNDO CERRADO: Si este chakra está bloqueado, la fuerza y potencia sexuales serán débiles y decepcionantes. La persona probablemente no tendrá mucho impulso sexual y tratará de evitar el sexo negando su importancia y placer. Dependiendo del nivel de bloqueo, puede ocasionar impotencia o frigidez. Esto puede deberse a un temor profundo de dar rienda suelta a la sexualidad. Como este chakra también rige el aspecto emocional, su bloqueo ocasiona negación o represión de las emociones y falta de empatía hacia los sentimientos de los demás. En un nivel más general, puede haber dificultades para procurarse placer y evitar el dolor, tanto físico como emocional o psicológico.

Cómo purificarlo: El elemento de este chakra corresponde al agua. Como ejercicio para abrir este centro se recomiendan baños de inmersión en un ambiente cálido y limpio, con la conciencia de que nos estamos purificando. Con esta misma conciencia, cultivar el hábito de tomar más agua. Este elemento rige las emociones, y la represión de una emoción consume energía y al desahogarla la libera, si se hace adecuadamente. Este centro también regula la función de protección, por esta razón es recomendable el contacto físico. El simple hecho de tocar, de tender la mano al otro y sentir empatía, es el aspecto curativo del segundo chakra. La atención hacia los demás debe equilibrarse con la atención y protección a uno mismo mediante el sentido común. Solo la propia conciencia puede juzgar lo que es correcto en cada caso.

TERCER CHAKRA: el fuego

“Lo primero es la fe. Fe acompañada de determinación, de fervor y del impulso necesario para el crecimiento espiritual”.

Bhagavad Gita, cap. 17

Este centro se localiza en el plexo solar y sus correspondencias son el poder personal y la energía metabólica; su elemento es el fuego. Tal como lo indica el nombre de plexo solar, este es un chakra ardiente que aporta luz, calor, energía y poder.

Nombre en sánscrito: MANIPURA (Gema brillante)

Localización: entre el ombligo y el plexo solar

Elemento: fuego

Manifestación externa: plasma

Función: voluntad, poder, afirmación de sí

Estado íntimo: risa, alegría, vitalidad

Emoción negativa: vergüenza

Glándulas: Páncreas, suprarrenales

Otras partes del cuerpo: Aparato digestivo, músculos

Afecciones: úlceras, diabetes, hipoglucemia, trastornos de la digestión

Color: amarillo

Sonido raíz: Ram

Pétalos: Diez

Planetas: Marte, también el Sol

Metal: Hierro

Alimentos: cereales

Verbo relacionado: Yo puedo

Camino yóguico: karma (acción desinteresada, servicio al prójimo)

Incienso: Clavel, sándalo, azafrán, almizcle, canela, jengibre

Piedras preciosas: Ámbar, topacio, cuarzo rutilo

Sentido: la vista



Guna: Rajas

Deidades hindúes: Agni (fuego), Surya (Sol), Rudra (Shiva), Lakini

Fuerza activa principal: La combustión

El tercer chakra corresponde a la autoestima, la acción, la voluntad y la vitalidad. También está asociado al poder y la extroversión, así como a la sabiduría y conciencia del propio lugar en el mundo. Su elemento es el fuego y rige el metabolismo, mediante el cual se integra la energía externa que se transforma en propia. Entrar en este chakra es abrazar el poder interior que proviene de la integración entre la energía corporal y la inteligencia consciente.

TERCERO ABIERTO: La persona se acepta a sí misma y a los demás porque está segura de su lugar en el mundo. Es el centro de su propia expresión del universo manifiesto. El sentimiento íntimo de estar conectado con la fuente de poder es indispensable para estar seguro de uno mismo y aventurarse con confianza a lo desconocido. Este poder es capaz de llevarnos a manifestar nuestras más puras intenciones en acciones concretas. Otro signo de que el tercer chakra está funcionando correctamente es el amor hacia el cuerpo, que se expresa mediante el cultivo de hábitos saludables.

TERCER CHAKRA CERRADO: La acción, el poder y la vitalidad están ausentes o seriamente menguados. Experimentamos sentimientos de rechazo personal, vergüenza y temor psicológico (distinto del miedo del primer chakra, más instintivo y relacionado con la supervivencia). Si prestamos atención, reconoceremos que es en el plexo solar donde se localiza el miedo en forma de cosquilleo, presión o sensación vertiginosa. Cuando sentimos miedo o impotencia emprendemos la retirada, reducimos nuestra movilidad hasta el punto de paralizarnos y empleamos una parte de nosotros mismos en controlar al resto. Este control necesita energía para mantenerse y no la produce, de modo que al cabo de algún tiempo nos sentimos agotados, vacíos. Disminuye aun más nuestro deseo de actividad y necesitamos suministrarnos energía artificial en forma de estimulantes como el café, que van directamente al tercer chakra y lo incitan momentáneamente, aunque a la larga lo dejan agotado. Todo esto forma un círculo vicioso donde perdemos la capacidad de detenernos y encontrar nuestro poder interior.

También podemos saber acerca de la salud de este chakra examinando el

estado de las estructuras corporales físicas asociadas: el estómago acalambrado y duro, el vientre hinchado o hundido, o el diafragma colapsado son indicios de excesos o deficiencias en el tercer centro. Esto acarrea tanto el deseo de ostentar poder, ejerciendo control e influencia sobre los demás (como en el caso del vientre hinchado), así como de protegerse del poder externo o temor a asumir el propio, que ocasiona un repliegue hacia dentro por el miedo a destacarse (estómago hundido). El exceso de peso en general es otra indicación del mal funcionamiento del tercer chakra, porque indica una deficiencia en el metabolismo corporal.

Cómo purificarlo: Para romper el ciclo de miedo y encierro en uno mismo, la relación con uno mismo debe ser afirmativa y amorosa. Hay que concederse espacio para respirar, explorar y cometer errores, o nos faltará el aire y no podrá arder ese fuego interior. Es necesario comprender y reconciliarse con ese poder, con la elemental confianza en nosotros mismos, con la fuerza de voluntad y la disposición a cambiar. El tercer chakra está a cargo de la metabolización del organismo y nos muestra que el poder es el resultado de combinar e integrar, y no de someter o dominar. La energía corporal depende de la facultad de conectar con lo que nos rodea, de fundirnos y alimentarnos de ello. El poder del tercer chakra es el de la vitalidad y la conexión, no el poder frío del control. No es un poder “sobre” algo o alguien, sino un poder para “hacer”, para “ser capaz”. Si queremos pasar de este chakra al siguiente, el del corazón, tenemos la necesidad de redefinir el concepto de poder como algo que enaltece, potencia y vigoriza.

CUARTO CHAKRA: El Amor

Hasta donde se extienden los cielos y la tierra, hasta el último confin de las aguas, y en las alturas donde arden los fuegos, tú eres más grande, Amor.

Atharva Veda 9.2.19

El cuarto chakra, localizado hacia el esternón, se asocia con el amor y su elemento es el aire. Es el centro a través del cual amamos y fluye la energía de la conexión con toda forma de vida.

Nombre sánscrito: ANAHATA (Intacto)

Localización: Corazón

Elemento: Aire

Manifestación externa: gaseoso

Función: Amor

Estado íntimo: Compasión, amor

Aspecto negativo: La aflicción

Glándulas: el timo

Otras partes del cuerpo: pulmones, corazón, pericardio, brazos, manos,

Afecciones: Asma, hipertensión, dolencias cardíacas, enfermedades pulmonares

Color: Verde

Sonido raíz: Lam

Pétalos: Doce

Planetas: Venus

Metal: Cobre

Verbo relacionado: Yo amo

Sentido: El tacto

Camino yóguico: Bhakti yoga (devoción, amor por Dios)

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

Piedras preciosas: Esmeralda, turmalina, jade, cuarzo rosa

Guna: Unas veces rajás y otras satvas

El cuarto chakra, localizado hacia el esternón, se asocia con el amor y su elemento es el aire.

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

Fuerza activa principal: El equilibrio



Viniendo del plexo solar, activo y ardiente, entramos en unos dominios muy distintos. Del mundo del cuerpo y de la manifestación irrumpimos en las sutiles regiones del espíritu. Trascendemos el ego y progresamos hacia algo más amplio, más elevado, más profundo, pues superamos nuestros límites autodefinidos y nos fundimos en el éxtasis del amor. El chakra cardíaco es el núcleo del ser, al que señalamos sin darnos cuenta cuando decimos “yo”. Su misión consiste en integrar y equilibrar todos nuestros aspectos. El corazón es

el asiento de los cinco valores humanos de la Verdad, el Amor, la Rectitud, la Paz y la No violencia. En su centro está la estrella de seis puntas que representa, al igual que la estrella de David, la ascensión de la materia y el descenso del Espíritu. En el chakra cardíaco, Shiva (espíritu) y Shakti (energía) se unen y en su danza eterna de la creación irradian amor sobre todo lo que existe.

CUARTO CHAKRA ABIERTO: La apertura de este centro nos permite ver en cada individuo a nuestro prójimo y amarlo incondicionalmente por el simple hecho de existir. Vemos la belleza y la luz interna de cada ser y somos capaces de practicar con constancia la Regla de Oro: "no hagas a otro lo que no te gustaría que te hagan a ti".

El amor que experimentamos en este plano es claramente distinto del amor - pasión que corresponde al segundo chakra. Es un amor que irradiamos hacia todo lo que nos sale al paso, porque lo sentimos dentro como un estado del ser. Conlleva la aceptación gozosa de uno mismo y de los demás, del lugar que nos corresponde dentro de la totalidad. Cuando este centro está abierto experimentamos una profunda paz que deriva de la ausencia de conflictos y de aceptar profundamente todo lo que nos rodea, al punto de sentirnos agradecidos.

Cuanto más abierto está este centro, mayor es nuestra capacidad de amar un círculo de vida cada vez más amplio. Vivir en amor es vivir en equilibrio, en un estado permanente de gracia, delicadeza, flexibilidad, tolerancia y amabilidad. El mundo se percibe como unidad interrelacionada, coherente y significativa, y nos genera sentimientos de compasión, conexión y comprensión hacia quienes nos rodean; lo cual conduce al afán de ayudar, enseñar y sanar. Nuestra actitud será positiva y consideraremos a las demás personas como soportes para nuestros logros. Entonces tendremos experiencias que apoyen nuestra voluntad y sentiremos que la Voluntad Divina y la propia están en sintonía.

CUARTO CHAKRA CERRADO: Cuando este centro está cerrado se experimenta un desequilibrio y una ausencia de propósito y significado de nuestra propia existencia y del mundo en general. Hay una tendencia a pensar que la voluntad de Dios y la de otras personas se oponen a la nuestra. Esto se debe a fuertes creencias erradas acerca del funcionamiento del universo, al que de forma implícita percibimos como hostil. Esta ausencia de fe y confianza

hace que tratemos de obtener seguridad controlando a los demás, incluso actuando de forma desconsiderada, injusta y cruel.

La falta de armonía en este chakra trae dificultades para amar sin esperar nada a cambio. Nos costará establecer relaciones a largo plazo, pues todas las pautas duraderas son resultado de un equilibrio entre las partes. Para poder amar hay que consentir cierto grado de pérdida de autonomía a fin de experimentar una unidad superior, y con este centro cerrado no hay la capacidad de ceder en favor del otro. También puede darse el extremo opuesto, un desbalance a favor del otro y en detrimento propio. Este es el chakra del equilibrio y la armonía, y en las relaciones interpersonales se manifiesta en un equilibrio dinámico entre el dar y el recibir.

Para poder mantener el equilibrio es necesaria la ecuanimidad. Esta solo se alcanza en la plenitud del corazón como centro del ser, y sin ecuanimidad no es posible percibir los patrones de orden del cosmos, de la naturaleza ni de nuestras propias pautas y ritmos de crecimiento y evolución. Como consecuencia experimentamos desolación, soledad, sentimientos de desconexión, falta de unión, de trascendencia y de sacralidad de las personas, la naturaleza, los animales y la vida misma.

Cómo purificarlo: Para sentir la compasión y el amor propios de este chakra, el primer requisito es la auto aceptación. Esto no significa que no podamos mejorar, sino que nuestra propia estima no dependa del cumplimiento de alguna condición futura o imaginaria, o de la mirada de los otros. La autoestima nos facilitará aceptar también a los demás con sus defectos, en virtud del amor incondicional propio de este chakra.

También es importante darse cuenta de que estamos creando un ambiente hostil con la propia agresión, producto de nuestras creencias erradas. Lo siguiente es correr el riesgo de “soltar”, dejar ir, así descubriremos que es posible vivir sin controlar (ni a uno mismo ni a los demás). Si afrontamos este desafío, con el tiempo llegaremos a experimentar un universo benigno, abundante y seguro.

QUINTO CHAKRA: el sonido

La clave de la maestría es el silencio, siempre y a todos los niveles, porque el silencio

nos permite discernir las vibraciones y discernirlas es ser capaz de captarlas.

Sri Aurobindo

El quinto chakra tiene su sede en la garganta, se asocia con la comunicación y la creatividad, y su elemento es el éter (conductor del sonido).

Nombre sánscrito: VISHUDDA (Purificación)

Localización: garganta

Elemento: éter

Función: comunicación, creatividad

Estado íntimo: la síntesis de ideas y símbolos

Aspecto negativo: la mentira

Manifestación externa: vibración

Glándulas: Tiroides, paratiroides

**Otras partes del cuerpo: El cuello, los hombros,
los brazos, las manos**

Afecciones: dolor de garganta, tortícolis, resfriados, dolencias de la tiroides, dificultades auditivas

Color: azul brillante

Sentido: el oído

Sonido raíz: Ham

Pétalos: dieciséis, es decir todas las vocales sánscritas

Planetas: mercurio

Alimentos: las frutas

Verbo relacionado: yo hablo

Camino yóguico: Mantra, Namasmara (repetición del nombre)

Incienso: incienso, benzoína

Piedras preciosas: turquesa, aguamarina, celestita

Guna: Rajas

Deidades hindúes: Ganga (diosa del río sagrado, relacionada con la purificación)

Sarasvati

Fuerza activa principal: la vibración simpática



El pasaje bíblico “En el principio fue el verbo y el Verbo estaba con Dios y el

Verbo era Dios”, refleja que el principio de la creación divina es el sonido. De igual manera, las escrituras hindúes sostienen que la creación comenzó con el sonido, la vibración primordial. Si ascendemos desde la densa materia (chakra raíz) hacia lo más alto, el último y más sutil eslabón de la creación es el sonido, la primera expresión divina.

De hecho, todas las mañanas “creamos” la realidad a partir del diálogo interno: “Yo”, “yo soy”, “yo quiero ir al baño” y así sucesivamente hasta que el mundo se vuelve más y más denso. En cuanto a la palabra hablada, desde los discursos presidenciales hasta las charlas con amigos y compañeros de trabajo, o las disputas matrimoniales, la comunicación crea el mundo a cada momento.

Este centro se llama Visuddha, que significa purificación. Por un lado, esto implica que para abrir con éxito el quinto chakra debe haber un cierto nivel de purificación. Segundo, que el sonido en tanto vibración y fuerza inherente a todas las cosas, es purificador. El sonido afecta a la estructura celular de la materia y de hecho el camino yóguico para este centro es la repetición del Nombre Divino o Mantras.

El quinto chakra es el centro de la vibración y de la consciencia que controla, crea, transmite y recibe las comunicaciones. Entre sus atributos figuran el escuchar, el hablar, el canto, la escritura y todas las artes que tienen que ver con el sonido y la palabra. Es también el centro de la creatividad, la clariaudiencia y la telepatía, pues la comunicación es una clave esencial para acceder a los planos internos y poder utilizar nuestros niveles multidimensionales.

QUINTO CHAKRA ABIERTO: El proceso de crear es inherente a la comunicación y ésta requiere que entremos en resonancia con aquellos a quienes deseamos transmitirles nuestras ideas, pensamientos y/o sentimientos para impactar en la realidad. Por esta misma razón, la apertura del quinto chakra incluye la empatía y la sintonía con los demás, propias del cuarto chakra. La esencia de la comunicación es la creatividad, ya que mediante el lenguaje alteramos las pautas existentes y nos convertimos en creadores de la realidad y del futuro de nuestras vidas.

La armonía de este chakra también indica que estamos satisfechos con la profesión que ejercemos, al considerarla como un medio de expresión. Conforme avanzamos, adquirimos entendimiento del mundo en el plano

"vibratorio", que es un plano situado más allá de las formas y los movimientos del plano material. También podemos desarrollar la telepatía, definida como "el arte de comunicarse a través del tiempo y del espacio sin recurrir a ninguno de los cinco sentidos normales".

QUINTO CHAKRA CERRADO: La comunicación no fluye porque no hay aceptación de la propia voz interior, y nos costará expresarnos. Por lo tanto, se dificulta la creatividad y se hace arduo modificar la realidad. Otra cuestión asociada a la obstrucción de este centro es la falta de tranquilidad y silencio interior, indispensables para poder encontrar la fuente de dicha inagotable. El aspecto de asimilación y creación de este chakra también se denomina centro profesional, porque está asociado con el lugar que ocupamos en la sociedad. Si no estamos cómodos en esta área de la vida, puede que nuestra disconformidad se revista de orgullo para compensar la frustración. Sin embargo, internamente hay una tendencia a identificarse con el papel de víctima, sintiendo que la vida no nos ha dado oportunidades para desarrollar nuestro talento.

Cómo purificarlo: La creatividad pone en marcha fuerzas interiores, por eso es que los procesos creativos resultan terapéuticos al permitir drenar frustraciones íntimas y ensanchar nuestra capacidad de innovación. Al ejercer nuestra creatividad de forma constante y en niveles que impliquen un desafío cada vez mayor, mantendremos abierto este chakra. Afrontar el riesgo de buscar la profesión que se desea, avanzar hacia los contactos que se añoran y expresar los propios sentimientos e ideas son formas conscientes y positivas de abrir este chakra.

SEXTO CHAKRA: la luz

Dondequiera que miro, estás Tú.

Bhagavad Gita, cap.11

El sexto chakra, localizado en el centro de la frente, se asocia con la clarividencia, la intuición y la imaginación, y su elemento es la luz.

Nombre sánscrito: AJNA (Saber, percibir)

Localización: en el centro del cráneo, a la altura de los ojos o ligeramente por encima

Elemento: la luz

Forma esencial: la imagen

Función: La vista, la intuición

Aspecto negativo: la ilusión

Glándulas: Pineal

Otras partes del cuerpo: los ojos

Afecciones: de la vista (ceguera o fatiga visual), jaqueca, pesadillas, visión borrosa.

Color: índigo

Sonido raíz: OM

Pétalos: dos

Planetas: Júpiter, Neptuno

Metal: plata

Alimentos: los enteógenos

Verbo relacionado: yo veo

Camino yóguico: Yantra yoga

Incienso: artemisa, anís, acacia, azafrán

Piedras preciosas: lapislázuli, cuarzo, zafiro estrellado

Guna: Sattva (equilibrio)

Deidades hindúes: Shakti Hakini, Maramasiva (una forma de Shiva), Krishna



A diferencia de los cinco chakras anteriores, el sexto se sitúa en el cerebro, de ahí que su naturaleza sea más mental. Las propiedades del chakra Ajna son percibir y dominar, así como la recepción psíquica y la proyección de la imaginación mental hacia el mundo exterior. Es un centro relacionado con la capacidad de visualizar y entender conceptos mentales. Incluye los conceptos de la vida y las "réplicas" que esta traerá.

SEXTO CHAKRA ABIERTO: Claro entendimiento y alta capacidad para visualizar y entender conceptos. Creatividad y voluntad para desarrollar las ideas de forma práctica. Si el tercer centro de voluntad ejecutiva está armonizado, a las ideas sigue la acción apropiada para hacer que se materialicen en el mundo físico. El amplio desarrollo de este chakra puede generar clarividencia (por eso se lo llama "el tercer ojo").

SEXTO CERRADO: Si este centro gira en sentido contrario a las agujas del reloj, uno tiene conceptos mentales confusos o imágenes negativas y equivocadas sobre la realidad. Hay una tendencia a proyectar estas imágenes hacia el mundo y así crear el propio sin darnos cuenta. Si este centro se encuentra atascado o es débil, la voluntad ejecutiva estará cerrada, las ideas no tendrán salida en el plano material. Todo esto causará frustración que generalmente se compensará con fantasías.

Cómo purificarlo: Para abrir este centro es necesario purificar nuestras imágenes negativas. En el proceso hay que sacar a la luz la imagen y analizar cómo se manifiesta en las escenas de vida, para ver la imagen claramente como lo que es -una creación propia proyectada en el exterior-, y poder reemplazarla por otras más positivas y reales.

SÉPTIMO CHAKRA: el pensamiento

“El más alto y noble de todos los nombres de Dios es Sat-Chit-Ananda (Ser-conciencia-bienaventuranza). Cuando el Ser y la Conciencia sean experimentados, la bienaventuranza se manifestará en ustedes”.

Sathya Sai Baba, Sanathana Sarati, Junio 2000, p.180

El séptimo chakra radica en lo más alto del cráneo, se vincula al conocimiento, a la comprensión y a la conciencia trascendente.

Nombre sánscrito: SAHASRARA (Multiplicado por mil)

Localización: en la corona del cráneo

Elemento: pensamiento

Manifestación: información

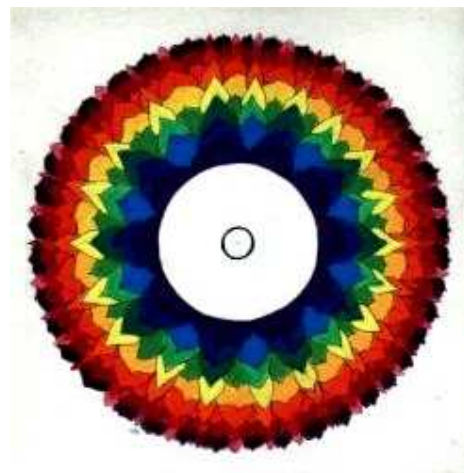
Función personal: entendimiento

Estado psicológico: dicha, júbilo perfecto

Aspecto negativo: el apego

Glándulas: pituitaria

Otras partes del cuerpo: el córtex cerebral, el sistema nervioso central



Afecciones: depresión, alienación, confusión, tedio, apatía, im posibilidad de aprender o comprender

Color: violeta o blanco

Sonido raíz: ninguno

Pétalos: 972 (es un chakra compuesto de 960 pétalos y en el medio otro centro más con 12)

Planeta: Urano

Metal: oro

Alimentos: ayuno

Verbo correspondiente: yo sé

Camino yóguico: jnana yoga o meditación

Incienso: Loto, Gotu Kola

Guna: Sattvas

Piedras preciosas: Amatista, diamante

Deidades hindúes: Shiva, Ama-kala (la shakti ascendente), Varuna

Este centro se vincula a la conciencia trascendente y la fuente de toda manifestación. Es el medio que nos permite alcanzar el entendimiento completo. Cada uno de los chakras es una manifestación de la conciencia en un estrato diferente de la realidad, siendo la tierra el más denso y su opuesto, el séptimo chakra el de la conciencia pura no manifestada. Como meta final de nuestra corriente ascendente, es el lugar de la liberación definitiva o *moksha*.

SÉPTIMO ABIERTO: Es probable que la persona sea muy espiritual y experimente con frecuencia estados de conciencia expansivos y beatíficos. Esta espiritualidad no se define dogmáticamente ni se expresa con palabras. Se trata más bien de un estado de ser, de una trascendencia que va más allá del mundo físico y va acompañada por una sensación de plenitud y bienaventuranza.

SÉPTIMO CERRADO: Cuando este centro está cerrado, la persona no experimenta probablemente ese "sentimiento cósmico" de estar unido al Todo y no entiende de lo que hablan los demás cuando se refieren a él. Tampoco cree en Dios, o se siente separado y distinto de Él.

Cómo purificarlo: La apertura del séptimo chakra tiene una condición clave: la humildad, la entrega, la capacidad de postrarse ante Dios. El tope de la cabeza se inclina hacia abajo y, al hacer este movimiento, la atención, la sangre, la

circulación y el *prana* (energía vital) se concentran en el séptimo chakra. Mediante la entrega nos sentiremos cada vez más abiertos y fortalecidos por haber purificado nuestro vínculo con lo divino.

Bibliografía consultada:

- *Nueva guía de los chakras*, Anodea Judith, Robin book.
- *Chakras, la salud al alcance de todos*, Juana Moriel y Elía Chavez, Bienes lacónica, C.A.

[Editorial](#)
[Tema del Mes](#)
[Actividades Destacadas](#)
[Religiones del Mundo](#)
[Educare](#)
[Alimentación, Salud y Espiritualidad](#)
[Historias Inspiradoras](#)
[Calendario de Actividades](#)
[Festividades del Mes](#)
[Versión para Imprimir](#)
[EDICIÓN ACTUAL](#)
[EDICIONES PREVIAS](#)

H2H EN OTROS IDIOMAS



CONTACTO

Herramientas: [Búsqueda](#) | [Acerca de H2H](#) | [Suscribirse a RSS](#)

Legal: [Política de Privacidad](#) | [Términos de uso](#)



H2H Latino es propiedad de la fundación Sri Sathya Sai Baba de Argentina.

Copyright H2H latino 2009. Todos los derechos reservados.