

## Otros chakras corporales

### 8.º chakra

#### HARA

**SITUACIÓN:** cerca de la columna vertebral, a la altura del ombligo (hasta dos dedos por encima o por debajo).

**CONEXIONES TRANSVERSALES:**

- Especial: Kalpa Taru y chakras subpersonales.
- Directa: centro de la fuerza terrestre, chakra del timo.

**CORRESPONDENCIAS CORPORALES:**

- Zonas corporales: parte inferior del cuerpo, por debajo del ombligo.
- Órganos: riñón (bazo).
- Glándulas: glándulas suprarrenales.

**PERCEPCIÓN SENSORIAL:**

- Visión externa: primaria: poder; secundaria: tacto (vibración).
- Visión interna: centro interno como asentamiento de lo propio; sentido de gestión de la reserva de fuerza.

**COLOR/COLOR COMPLEMENTARIO:** naranja amarillento/azul medio.

**POLARIDAD/ELEMENTOS/FORMA:** andrógino/fuego, agua, tierra; alimentación del éter (*yin*)/punto.

**REGLA DE LA ENERGÍA:** condensación mediante acumulación. Dar como gran onda o explosión.

**SÍLABA/TONO:** HOY: o (también: HUO:).

**AFFIRMACIONES:** Estoy absorto. Yo repostado. Descanso en mi centro. Me fortalezco. Yo me difundo.

**REFUERZO DEL CHAKRA:**

- Yo: confianza en uno mismo.
- Ejercicios: quedarse absorto en uno mismo y en la naturaleza que me rodea, deporte de contacto, centrarse, qi gong, tai chi.
- Nutrición: primariamente con energía terrestre; secundariamente con energía lumínica.



Imagen en color véase pág. 326

### *Hara - Conocimientos básicos*

El Hara se localiza dos dedos por encima o por debajo del ombligo y hacia dentro, cerca de la columna vertebral. Como función básica es el almacén central de nuestra fuerza, nuestro depósito de fuerza vital; este concepto coincide también con el punto de vista oriental-asiático, ya que es aquí donde se localiza el centro de la energía vital (chi). Por tanto, no es casualidad que se encuentre a la altura del ombligo, donde, en otro tiempo, el cordón umbilical unió el embrión con la fuerza vital de la madre. Este chakra tiene correspondencia con los riñones como almacén del jugo vital, llenados a través del Hara con el «éter de la tierra» (*yin*) y a través del chakra del timo con el «éter del cielo» (*yang*). El Hara tiene una conexión directa con el chakra del timo; como centros energéticos de orientación similar en muchas de sus funciones, ambos parecen tener cometidos contrapuestos. Junto con el Kalpa Taru constituyen los tres anclajes etéreos del torso. La vecindad espacial del Hara con el chakra sacro, dispensador de las fuerzas vitales que reafirman la vida, y del chakra raíz, con sus temas de fuerza, violencia y efecto de fuerza ofensiva, es evidente. Desde el punto de vista cromático, el Hara está en resonancia con el naranja amarillento y el azul medio, aunque a este nivel predominan el rojo y el amarillo como componentes del naranja, a los que se añade la fuerza terrestre del negro; de esta manera se crea una conducción directa al centro de la fuerza terrestre.

El Hara es alimentado en primer lugar por energías terrestres. Los métodos orientales clásicos para la regeneración de estas energías, como el tai chi, el qi gong, etc., cargan el Hara. En el caso del tradicional sepuku japonés, con el harakiri se hiere el centro vital y constituye una forma simbólica y energéticamente coherente de matarse. Es interesante comprobar que en el harakiri, tras la punción inicial, el arma es empujada en las cuatro direcciones, horizontal y verticalmente (antes de que el padrino le corte a uno la cabeza), lo que en conjunto recuerda más a un ritual chamánico de

los elementos  
chi pueden ha  
con ello rech

Existen divers  
pio centro. Si  
integridad, po  
del timo. La f  
término «inm

### *Hara - Tem*

#### REVITA

- ☺ Soy cap  
en mi h  
puedo h  
de man  
técnicas  
les ma  
zar y n
- ⊗ No soy  
energía

#### APLICA

- ☺ Soy cap  
de ener  
la ener  
levant  
que ha  
defend  
me saq
- ☺ Soy cap  
puedo  
con mi

los elementos que a un suave trabajo de luz. Algunos maestros del chi pueden hacer salir de manera brusca la energía de este centro y con ello rechazar a cinco discípulos de lucha sin tocarlos.

Existen diversos caminos para que las personas encuentren su propio centro. Si alcanzamos nuestro núcleo y encontramos nuestra integridad, por regla general conseguimos la actividad del chakra del timo. La forma de centrarse en el Hara se expresa mejor con el término «inmersión».

### *Hara - Temas y contenidos*

#### **REVITALIZACIÓN Y ACUMULACIÓN DE ENERGÍA**

- ☺ Soy capaz de tomar la energía vital de la tierra y acumularla en mi Hara. Puedo hacerlo de manera inconsciente, o bien puedo haberme procurado una técnica para acumular la energía de manera consciente, como, por ejemplo, el tai chi, algunas técnicas orientales de lucha, el kahuna, o determinados rituales maoríes. De esta manera, en todo momento puedo revitalizar y nutrir tanto mi cuerpo físico como mi cuerpo energético.
- ☹ No soy capaz de conectarme con la tierra o bien almacenar la energía vital en mi Hara.

#### **APLICACIÓN DE LA ENERGÍA DEL HARA**

- ☺ Soy capaz de administrar de manera consciente mi depósito de energía del Hara. Así, en caso necesario, puedo hacer salir la energía almacenada de una sola vez. Como madre, puedo levantar un automóvil, cuando se trata de la vida de mi hijo, que ha quedado atrapado debajo. Como padre, soy capaz de defender con éxito a mi familia de un agresor, a pesar de que me saque una cabeza y sea mucho más fuerte.
- ☺ Soy capaz de aplicar la fuerza allí donde la necesito. Así pues, puedo llenar aquello que está en sintonía con el bien supremo con mi energía y la de la Madre Tierra.

- ⊗ No puedo hacer nada. Dado que soy incapaz de controlar mi Hara, no soy capaz ni de dirigir mi plano muscular.

#### **INMERSIÓN Y ACTUACIÓN DESDE EL CENTRO**

- ☺ Puedo centrarme conscientemente en mi fuerza y encontrar en ella paz meditativa y concentrada presencia. De esta manera soy físicamente capaz de descansar en mi centro, dirigir mi encarnación hacia un punto. Siento interés por las técnicas de lucha meditativa orientales, o bien encuentro otras vías para la acumulación interna, en la naturaleza o simplemente montando en moto.
- ☺ He encontrado mi punto de equilibrio interno y siento mi serenidad. Mi ombligo es el ombligo de mi mundo. Ahí puedo volver a centrarme en todo momento. De la misma manera que a través de mi chakra del timo siento conscientemente la conexión superior con Dios, a través del Hara encuentro la conexión inferior con Dios.
- ☺ Soy capaz de influir (positivamente) sobre mis procesos vitales, tomar parte activa en el almacenamiento de energía de mi cuerpo y de administrar mi fuerza. Esto ayuda en los procesos de autocuración.
- ⊗ No soy capaz de centrarme, ya que tengo una relación alterada de mi pelvis y mis piernas. No creo en mi propia fuerza.
- ⊗ Para mí, centrarme significa únicamente meditar y abrirme hacia arriba tanto como me sea posible. Me abro muy bien a las cuestiones sutiles de arriba y disfruto de la paz del cosmos. Pero no me ocupo de mi propia fuerza porque a ese nivel no puedo encontrar paz interior.

#### **Fuerzas arcaicas ↔ Calzonazos (también chakra raíz)**

- ☺ No he olvidado la bestia que hay en mí y cuento con las fuerzas animales arcaicas. No obstante están integradas de manera adecuada a mi vida civilizada. Puedo dejarlas ir, disfrutar de su

fuerza  
a mí r  
☺ En ca  
que s  
situac  
fuerza  
mi fue  
⊗ Estoy  
sangre  
y huy  
son ig  
sión. S  
⊗ Soy co  
incons  
tal y si

fuerza y carácter salvaje, sin que por ello perjudique a otros o a mí mismo. Son mis amigas porque las conozco.

- ☺ En caso necesario puedo activar mi instinto asesino, con el que soy capaz de defenderme a mí y a mi familia. Cuando la situación lo requiere, también puedo aplicar la violencia y mi fuerza controlada contra algo. Pero prefiero la paz y aplicar mi fuerza en algo positivo.
- ⊗ Estoy totalmente domesticado, soy un burócrata sin instintos ni sangre en las venas. Soy extremadamente sensato y aburrido y huyo de cualquier provocación. Con frecuencia, mis amigos son igual de asustadizos que yo. Oculto mi fuerza en la sumisión. Soy un trapo sucio.
- ⊗ Soy como un animal salvaje enfurecido. No tengo corazón, soy inconsciente, antisocial, egoísta, agresivo hasta la violencia brutal y sin motivo y carezco del control que debe tener un adulto.

## 9.º chakra

### KALPA TARU

**SITUACIÓN:** a media altura entre el tercer y el cuarto chakra.

**CONEXIONES TRANSVERSALES:**

- Especial: el «triángulo» formado por el Hara, el Kalpa Taru y el chakra del timo.

**CORRESPONDENCIAS CORPORALES:**

- Zonas corporales: parte superior del abdomen.
- Órganos: páncreas.
- Glándulas: islotes de Langerhans.

**PERCEPCIÓN SENSORIAL:**

- Visión externa: unificación de las corrientes superior e inferior.
- Visión interna: fuerza de manifestación.

**COLOR/COLOR COMPLEMENTARIO:** verde hierba/lila (¡ambos interpolados!).

**POLARIDAD/ELEMENTOS/FORMA:** andrógino/agua, fuego; alimentación del éter (*yin* y *yang*)/ocho acostado (lemniscato).

**REGLA DE LA ENERGÍA:** combinación de la energía amorfa y la forma para manifestación y materialización.

**SÍLABA/TONO:** HY: (activación de la línea del Hara).

**AFIRMACIONES:** Confío en mí. Yo confío. Me manifiesto. Yo deseo. Yo merezco. Creo en mí.

**REFUERZO DEL CHAKRA:**

- Yo: autoconfianza (creer en uno mismo y en la propia fuerza, mover algo).
- Ejercicio: aprender a confiar, asumir lo imposible y hacerlo posible; con la fe mover montañas.
- Nutrición: caída simultánea de la energía lumínica y terrestre.



Imagen en color véase pág. 327

Kalpa T

El Kalpa  
tercero y  
establecer  
aunque s  
las delibe  
dependie  
ca con el  
parte del  
el reverso  
elemento  
su forma  
fuego y a  
Kalpa Ta  
los antig  
de una c

Para la a  
te energé  
abajo (a  
centro en  
cial del c  
vital de l  
fuerza, a  
cuencia n  
decirse q  
forma m  
el camin  
de trans  
chakra. I  
impotenc  
no se cr  
impotenc  
secundar

✕ razón. Así pues, junto al Hara y al chakra del timo, el Kalpa Taru forma parte del triángulo del ancla del éter en el torso.

Un ejemplo de la relación activa con el Kalpa Taru: los trabajadores serios del sector de la sanación con frecuencia se aventuran a ofrecer sus servicios a cambio de donativos. De esta manera algunas personas les dan poco o nada porque no pueden o no quieren. Sin embargo, otras personas les dan donativos escandalosamente elevados. En última instancia, acaban ganando lo mismo que si trabajaran con precios fijos. Sin embargo, sus clientes están más contentos porque cada uno aporta lo que puede. Cuando estoy dispuesto a dar con generosidad, también recibo con generosidad. Sólo me queda dejarme sorprender por desde qué rincón en el que yo regalé algo vendrá, ya que no siempre sucederá desde el mismo lugar. Para que esto funcione, también deben equilibrarse algunos otros chakras.

### *Kalpa Taru - Temas y contenidos*

#### **GENEROSIDAD ↔ TACAÑERÍA**

- ☺ Soy generoso, ya que sé que el universo proveerá para mí, o, dicho de otra manera, soy capaz de la manifestación. Doy de todo corazón, sin importarme lo que reciba a cambio. El Kalpa Taru me ayuda en mi vida cotidiana a reunir en mí el flujo de la Madre Tierra (estrella de la tierra) y la esencia del Padre Cielo (estrella del cielo).
- ☺ Entrego de forma visceral (tercer chakra) y desde el amor (cuarto chakra); de esta manera se pone en marcha el intercambio de energía. De algún lugar, quizás de una dirección de la que yo no me esperaba, recibo lo adecuado (no lo equivalente), lo que yo necesito y no lo que di o lo que creo que debería recibir.
- ☹ Soy tacaño, avaro y lo calculo todo. Siempre ansío más, quiero tener más que los demás. Tengo miedo de no recibir suficiente;

no creo  
espero a  
ha recib  
tad, ya q  
ésta dé a

#### **MANIFI Y DESEA**

- ☺ Asumo l  
rradura  
se une a  
nales.
- ☺ Soy cap  
miento  
lizadora  
de la fu  
lo que c  
Persona  
el plano
- ☺ Estoy atr  
voluntad  
mi Yo m  
manera,  
de energ  
za crea  
hacia de  
a mis ob  
Así, no  
termina
- ☺ Tengo vi  
resuelto  
gría de  
canales  
Kalpa T

no creo que nadie se preocupe por mí. Cuando doy siempre espero algo a cambio; creo una obligación para la persona que ha recibido algo de mí. Soy incapaz de aceptar algo con libertad, ya que siempre desconfío de la otra persona y no creo que ésta dé algo sin esperar nada a cambio.

**MANIFESTAR ↔ QUERER CIEGAMENTE  
Y DESEAR SIN FUERZA**

- ☺ Asumo la responsabilidad de construir mi destino. Soy mi heredura de la suerte. Poseo una fuerza creadora propia, la cual se une a Dios mediante la apertura simultánea de los dos canales.
- ☺ Soy capaz de manifestarme. En mí, las corrientes del pensamiento de mi camino pueden unirse con la fuerza materializadora de la tierra. Cuando tengo una visión, con la ayuda de la fuerza de la tierra puedo dejar que se haga realidad. Y lo que con ella emprendo en el corazón ocurre por sí mismo. Personas y objetos que me ayudan aparecen de la nada sobre el plano. El dinero acude a mí y yo alcanzo mi fuerza.
- ⊗ Estoy atrapado en el «quiero». De hecho, tengo mucho poder, voluntad y fuerza, pero mis objetivos no están subyugados a mi Yo más elevado, sino que son dirigidos por mi ego. De esta manera, la transformación de mis deseos no recibe la ayuda de energía externa, y en lugar de hacerla realidad con mi fuerza creadora, debo preocuparme hasta del más pequeño paso hacia delante. Vivo en mi entorno resistiendo constantemente a mis objetivos, por lo que veo la vida como una dura tarea. Así, no me doy cuenta de que lo único que se opone a mi determinación y me bloquea es mi propia resistencia.
- ⊗ Tengo visiones y deseos del corazón muy claros, pero no tengo resuelto el asunto de mi fuerza vital, mi encarnación y mi alegría de vivir; simplemente, tengo una relación alterada con mis canales terrestres: mi canal hacia abajo está bloqueado y el Kalpa Taru es alimentado unilateralmente por el corazón. No



obstante, mis deseos y mis visiones afectan a otros, pero no les arrastra, porque no siento pasión por ello y no consigo que mi fuerza toque de pies a tierra. Mis deseos permanecen sin cumplir.

#### **SUERTE Y ALEGRÍA DE VIVIR ↔ PREOCUPACIONES**

- ☺ Me siento protegido y confío en que recibiré todo aquello que necesito para vivir. Soy capaz de preocuparme de mí mismo porque tengo fe en que estaré protegido. Mi foco se centra en la alegría de vivir y no en los problemas. Para mí, la palabra suerte no es un término extraño. Estoy orientado a las soluciones y la alegría.
- ☹ Para mí, «ocuparme de mí» se transforma en «preocuparme». Voy por el mundo con un ademán preocupado y atormentado, ya que siempre hay cosas que no están en orden y que me oprimen. Me siento cada vez más amargado y caído, aunque sólo está en mi mente, porque me he apartado de la protección creadora de la fuente. Estoy orientado a los problemas y las preocupaciones.

#### **AUTOCONFIANZA ↔ NEGACIÓN**

- ☺ Dado que una y otra vez experimento lo maravilloso que es poner algo en marcha que será respaldado por el curso de las cosas, cada día tengo más confianza en mi manera de actuar, mi camino en la vida y el curso de las cosas; en última instancia gano en autoconfianza. La confianza en mí mismo me empuja a atreverme con cosas cada día de mayor envergadura y que mi fuerza sea cada vez mayor. En mi vida me convertiré en un «hacedor». De esta manera cada día estaré en mejor disposición de profundizar en mi trabajo y el entorno sacará provecho de mis regalos.
- ☺ Gracias a las cantidades cada vez mayores de energía que soy capaz de movilizar, mi experiencia es cada vez más directa, lo que significa ir cada día activamente hacia la plenitud de la

vida. Junto  
se abre ar  
☺ A causa d  
basadas e  
eso. Yo d  
pierdo la  
no recon  
global y l  
mi gusto.  
☺ Mi confia  
do. Aunq  
aprovech  
mente es  
no quise  
Así sacrif

vida. Junto con la fuente de la abundancia (estrella de la tierra) se abre ante mí la riqueza en todos los ámbitos.

- ⊗ A causa de visiones faltas de fuerza o actuaciones sin visiones, basadas en planteamientos egoístas, mis proyectos no pasan de eso. Yo doy la culpa a mi entorno e incluso a Dios. Finalmente pierdo la confianza de que sea capaz de mover algo. Además, no reconozco que no tomo en serio mi lugar en la estructura global y los deberes que éste conlleva y que intento hacerlo a mi gusto.
- ⊗ Mi confianza en mí mismo es nula y me tengo por un fracasado. Aunque el universo pusiera la suerte a mis pies, no sabría aprovecharla, porque no me siento merecedor de ella. Posiblemente esto se debe únicamente a que por una falsa solidaridad no quise avergonzar a mi padre, que no pasó de simple peón. Así sacrifico mi poder, mi fuerza creadora por la debilidad.

## 10.º chakra

### CHAKRA DEL TIMO

**SITUACIÓN:** en el centro del tórax, a medio camino entre el chakra cardíaco y el chakra laríngeo.

**CONEXIONES TRANSVERSALES:**

- Directa: Hara.
- Especial: Kalpa Taru y chakras superpersonales.

**CORRESPONDENCIAS CORPORALES:**

- Zonas corporales: parte superior del cuerpo por encima del tórax.
- Órganos: pulmón, sistema inmunitario.
- Glándulas: glándula del timo.

**PERCEPCIÓN SENSORIAL:**

- Visión externa: telepatía no intencionada.
- Visión interna: dirección interna, concordancia, centro interno como Ser en el propio núcleo.

**COLOR/COLOR COMPLEMENTARIO:** turquesa/rojo rubí (amarronado).

**POLARIDAD/ELEMENTOS/FORMA:** andrógino/agua, aire; nutrición del éter (yang)/punto.

**REGLA DE LA ENERGÍA:** armonización mediante la concordancia y la sustentación silenciosa.

**SÍLABA/TONO:** A:Hm.

**AFIRMACIONES:** Yo me inclino. Yo soy. Yo vigilo. Yo materializo.

**FORTALECIMIENTO DEL CHAKRA:**

- Yo: autovigilancia, autovaloración.
- Ejercicios: silencioso día a día; satsang; inclinarse ante todo; dejar de hacer; no pensar, no hablar; vivir el aquí y el ahora.
- Nutrición: primaria: energía lumínica; secundaria: energía terrestre.



Imagen en color véase pág. 327

## Chakra del

El chakra c  
entre el cha  
gético cent  
el cual cont  
peña un pa  
emocional y  
directamen  
macenada e  
actividades  
una buena s  
y vivificado  
dientement  
Asimismo, l  
el control d  
centro es el  
cleo, el orig  
el color cor  
correspond  
ción del ét  
una conexi

En este cha  
dadero yo  
sideran que  
discurso tr  
donde siem  
de nuestro  
interno. Al  
en la med  
liberados d  
duales, don  
donde se u  
loraciones

cuando seguimos el camino del amor, el chakra del timo muestra claramente su mayor belleza cuando recorremos el camino de la libertad y de la conciencia. Si las personas se encuentran con amor, también pueden aportarlo al mundo a través del timo abierto, en forma de fuerza sanadora. En este centro se deja oír la «silenciosa voz del corazón».

¿Qué traumas se condensan en el chakra del timo? Se trata de lastres kármicos como consecuencia de acontecimientos de vidas anteriores o de sucesos en el más allá. Si asumimos el concepto de karma y culpa, destacaremos en este nivel. Vidas anteriores cargadas de violencia y grises, en las que se han cometido «atentados contra la humanidad y la vida» (crímenes de guerra, misas negras y magia negra, canibalismo, torturas, etc.), bloquean o incluso «rompen» el destello divino. Las personas con este tipo de traumas no saben lo que es la felicidad, hasta que sanan este chakra y retornan de nuevo a la vida, a su verdadero núcleo y a Dios. Si la persona no quiere enfrentarse a ello, con frecuencia cae en la drogadicción (principalmente el tabaco o la marihuana).

### *Chakra del timo - Temas y contenidos*

#### **PAZ INTERIOR ↔ DESESPERACIÓN**

- ☺ Conmigo mismo me encuentro como en casa; tanto en mí mismo como en todo el mundo estoy en casa y soy bienvenido. Me encuentro en un lugar más allá de todo dolor y cualquier daño. Tengo un maravilloso y tranquilo sentimiento de felicidad, como nunca antes lo había sentido; nada espectacular y, precisamente por ello, profundo y verdadero.
- ☺ Por primera vez estoy experimentando lo que es la verdadera paz interior. Es un estado interno que nadie me puede quitar pero tampoco dar. Permanezco en mí, estoy completamente afianzado y mis actos tienen lugar manteniendo una elevada integridad personal.

⊗ Para n  
ces», y  
do. Co  
person  
Encue  
paz.

⊗ No soy  
el mun  
dad, e  
insatis  
ce ocu  
mi ser,

#### **SENTE**

☺ Yo ya  
estoy e  
de mi  
siento  
abierta  
talina e

☺ A trav  
gía div  
veces  
una pa  
más al  
de Dio  
forma  
la resp

☺ He co  
física,

⊗ En los  
advier  
domin  
tristeza

El timo muestra  
el camino de la  
tran con amor,  
timo abierto, en  
fr la «silencios

o? Se trata de  
ientos de vidas  
el concepto de  
anteriores car-  
tido «atentados  
misas negras y  
o incluso «rom-  
de traumas no  
akra y retornan  
. Si la persona  
a drogadicción

a; tanto en mí  
oy bienvenido.  
lor y cualquier  
iento de felici-  
espectacular y,

s la verdadera  
e puede quitar  
completamente  
o una elevada

- ⊗ Para mí, la paz interior significa «tranquilidad, alegría, dulces», ya que nunca he experimentado su verdadero significado. Confundo la satisfacción material o las relaciones interpersonales gratificantes o incluso el esparcimiento con la paz. Encuentro la satisfacción en lo que hasta ahora conozco de la paz.
- ⊗ No soy feliz, sin importar lo satisfecho que me gustaría estar en el mundo de ahí fuera. Cuando, en los momentos de tranquilidad, empiezo a mirar dentro de mí, me encuentro con deseos insatisfechos del alma. La felicidad interior irradiante permanece oculta para mí, ya que todavía no he llegado al núcleo de mi ser, no me he adentrado en mi interior.

#### SENTIRSE EN CASA ↔ AISLAMIENTO Y SOLEDAD

- ☺ Yo ya no me siento solo y he conseguido la paz. Dado que estoy en contacto con el Todo y he dejado de aislarme a través de mi yo y atribuir valor únicamente a la individualización, me siento apoyado y unido a la fuente. Recuerdo la conciencia abierta al cosmos de la que disponía al nacer y la claridad cristalina con la que puedo observar el mundo.
- ☺ A través del chakra corona puedo permitir la entrada de energía divina mediante una unión en ocasiones más débil y otras veces más fuerte; en el timo descansa mi conciencia de ser una parte del Todo. Yo soy (y puedo ver el alma de los demás, más allá de su maravillosa individualidad terrenal, a semejanza de Dios). A través de esta unión soy capaz de transformar de forma directa los problemas que suponen una carga a través de la respiración en el timo.
- ☺ He conocido el Todo y he perdido el miedo ante la muerte física.
- ⊗ En los momentos de tranquilidad me inunda la soledad porque advierto que, fuera del tumulto del mundo exterior, en mí sólo domina el vacío, una incomunicación que me provoca mucha tristeza y desesperanza y me hace sentir pequeño y perdido.

Siento el dolor del aislamiento; no he llegado al núcleo de mi existencia y retrocedo asustado ante las capas de dolor que todavía me separan de él.

- ⊗ Tengo el espíritu roto. No entiendo qué es el «Todo», porque no dispongo de ninguna conciencia interna que me permita estar en sintonía con el cosmos.
- ⊗ Mi imagen de la vida no va más allá de la muerte. El carácter «definitivo» de la muerte me da miedo y, al mismo tiempo, es una tentación hacia una búsqueda difusa del sentido de la vida. Me debato entre el teísmo, el ateísmo, el nihilismo, el deseo de la muerte y el miedo a ella.

#### **SILENCIO ↔ INTRANQUILIDAD Y DESASOSIEGO**

- ☺ Soy capaz de estar en silencio y disfrutar de él. Para mí, el silencio es una parte necesaria de la vida, gracias a la cual soy capaz de profundizar en mi ser y que, finalmente, me permite proyectarme hacia fuera con autenticidad y fuerza.
- ☺ Soy capaz de compartir el silencio con otras personas. Con las personas que tienen abierto su chakra del timo, puedo permanecer sin hablar y armonizar perfectamente. Podemos realizar diversas tareas en una misma habitación en silencio y, al mismo tiempo, permanecer profundamente unidos. Así, puede hacerme feliz estar una hora en la cocina con mis congéneres limpiando verduras, sin pronunciar palabra. A pesar de todo, o precisamente por eso, vivimos una intensa comunión, ya que recorreremos juntos de la mano el espacio del silencio y experimentamos la belleza de la creación.
- ⊗ Para mí, el silencio es aburrido. No sé ni por dónde empezar. Un muro protector de aburrimiento me sirve de barrera entre mis capas más superficiales y los cimientos y profundidades de mi alma. De esta manera nunca estoy tranquilo y ni tan siquiera soy capaz de encontrar la paz en el silencio. Las ideas dan vueltas en mi cabeza y en momentos de silencio mi monólogo interno se dispara. Mi intelecto hace piruetas.

- ⊗ Cuando  
dades,  
De est  
nosotr  
lenta. M  
o que n
- ⊗ Para m  
de la s  
Soy un  
televisi  
no, y p  
de esta  
ningun

#### **RESPE**

- ☺ Respete  
Dios, a  
a mí mi  
verdad
- ☺ Todo a  
alma, t  
a los o  
semeja
- ⊗ Mi ima  
corrom  
El hech  
razón,  
culpa n  
nospre  
más ais
- ⊗ Probabl  
vida ho  
en un r  
dor de

- ⊗ Cuando estoy con alguien, hablo constantemente sobre banalidades, lo que impide que se hable de lo realmente importante. De esta manera no se establece una relación profunda entre nosotros, ya que no damos pie a la sensibilidad más profunda y lenta. Necesito hablar para ocultar los sentimientos incómodos o que me producen inseguridad.
- ⊗ Para mí el silencio es peligroso, porque me hace darme cuenta de la soledad, de manera que huyo de él como de la peste. Soy un especialista en esparcimiento; en mi casa, la radio y la televisión están siempre en marcha, mientras hablo por teléfono, y por la noche necesito una copa para conciliar el sueño; de esta manera el silencio y la soledad no pueden invadirme de ninguna manera.

#### RESPECTO ↔ MENOSPRECIO

- ☺ Respeto la creación, de la misma manera que el nombre de Dios, ante el cual me inclino. De la misma manera me respeto a mí mismo, porque formo parte de la creación. Me inclino con verdadera humildad... una y otra vez.
- ☺ Todo aquello dotado de vida tiene el mismo valor; a nivel del alma, todas las personas son iguales. Si miro a mi alrededor, a los ojos te veo a ti, me veo a mí, veo a Dios. Respeto a mis semejantes y también les trato con respeto.
- ⊗ Mi imagen del mundo está llena de menosprecio. El ego ha corrompido mi alma y ha dejado que cese el flujo de la vida. El hecho de que esto haya ocurrido por una amargura del corazón, un concepto peculiar de mi comprensión o una vieja culpa no tiene importancia. Mediante la irradiación de mi menosprecio aparto a las personas de mí y cada día me encuentro más aislado y solo.
- ⊗ Probablemente, debido a mi menosprecio, elegiré un modo de vida hostil, un lugar de menosprecio de la vida; me convertiré en un mercenario o un político corrupto, un ambicioso cazador de elefantes o un comerciante de automóviles fraudulen-

to. Dado que, para mí, la vida no significa nada, tampoco las demás personas tienen importancia para mí. Mi alma grita con desesperación, pero yo no la oigo.

#### **VALOR ↔ VALORACIÓN**

- ☺ El valor que me doy a mí mismo se refleja en mi entorno. A mi vista todos tenemos el mismo valor, sin diferencias. Así pues, he dejado de valorar todo lo que se mueve. ¿Cómo pueden valorarse de forma diferente las diversas partes de un mismo todo? Me gusta y creo que soy valioso a causa de lo que SOY y no de lo que hago o tengo.
- ☺ No me atribuyo comprender el sentido del camino de una persona. Para mí no es nada bueno evaluar o valorar a los demás, ya que la valoración sólo puede hacérsela uno mismo. Mi valoración y evaluación se limita a cuestiones muy determinadas.
- ⊗ Me gustan las jerarquías y los rangos. Sin una valoración no creo que pudiera entender las cosas, por lo que, de esta manera, las incluyo dentro de categorías. Mejor/peor, verdadero/falso, bueno/malo; así es mi mundo; me es igual si es blanco, negro o tiene algún tono de gris, lo que no tiene es color.
- ⊗ Evalúo a los demás, porque sin una valoración del exterior soy incapaz de reconocer mi propio valor y en este valorar y ser valorado creo conocerles. Así pues, siempre miro si soy bueno o malo. Cuando me infravaloro, tengo como consecuencia sentimientos de rivalidad o incluso de envidia. Cuando me sobrevaloro, tiendo a la arrogancia y a la vanidad. Mi mundo gira únicamente a mi alrededor.

#### **ALERTA ↔ ENTUMECIMIENTO**

- ☺ Voy por la vida completamente despierto y la vivo en toda su riqueza e intensidad. Mi mundo es colorido y feliz. Encarno aquello que soy y vivo en una importante integridad.

⊗ Estoy  
cotidi  
tades

⊗ Mis a  
creen  
última  
por lo  
de la

#### **LIBER**

☺ Una v  
perso  
Así, e  
desha  
deper  
vida y  
mi gu

⊗ Estoy  
libre y  
encue  
e igno  
con n  
timier  
allá d

#### **FLUID**

☺ Cuane  
del tir  
var po  
jamós  
de la  
veces

⊗ Cuane  
extren



- ⊗ Estoy obtuso y entumecido. En cierta manera vivo en un trance cotidiano. Para no sentir nada, intento pasar por alto las dificultades con desvíos y dispersiones.
- ⊗ Mis actos, mis palabras, mis gestos, mis pensamientos, mis creencias y mis sentimientos no van por el mismo camino. La última consecuencia de ello es que eludo mi propio camino, por lo que me siento abatido, deprimido y, en el sentido literal de la expresión, cansado de la vida.

#### **LIBERTAD DEL SEGUNDO NIVEL**

- ☺ Una vez llegado a mi corazón me liberé de los juegos de mi personalidad, de los destructores dramas de mis emociones. Así, experimento el segundo nivel de la libertad, en el que me deshago del desorden de sentimientos personales, heridas y dependencia psíquica. Puedo elegir cómo quiero conducir mi vida y mis canales hacia la fuente, siempre que haga caso a mi guía interna.
- ⊗ Estoy atrapado en las dependencias personales, no me siento libre y me encuentro aprisionado en mi mundo. Restrinjo el encuentro, la intimidad y el amor a un sentido muy limitado e ignoro los ofrecimientos cotidianos de encuentro profundo con nuevas personas y situaciones. Soy un esclavo de mis sentimientos, porque no he comprendido lo que hay en mí más allá de ellos.

#### **FLUIR CON LOS DEMÁS**

- ☺ Cuando me encuentro con personas y seres vivos con el chakra del timo abierto, soy capaz de fluir con ellos. Nos dejamos llevar por lo que viene, porque sentimos el flujo de la vida y viajamos despreocupados con todos los sentidos en alerta a través de la vida; en ocasiones felices, otras tristes, a veces serios, a veces despreocupados, duros o tiernos.
- ⊗ Cuando estoy con alguien, tengo que hablarlo y planearlo todo extremadamente bien, ya que si dejamos las cosas al «azar»,

no llegamos a nada razonable. En realidad no tenemos intuición alguna sobre el momento ni, en consecuencia, la manera en que el momento entra en sintonía con nuestras necesidades. Somos rígidos e inflexibles en lo referente a avanzar juntos, viajar y temas similares. De esta manera, todo nos sale mal y, de alguna forma, todo resulta fatigoso.

### **Compartir el curso de la vida**

Soy capaz de dejar a un lado mi ego y entregarme al ELLO, es decir, seguir a mi guía interna. Si los dos convenimos en ello, ya no hacemos nada más, «pasa», «ocurre». Es decir, seremos uno en nuestras actuaciones, y entre nosotros se produce una sintonía absolutamente perfecta, sin que para ello tengamos que gastar ni una gota de saliva. Las necesidades serán unas, nuestras actuaciones conjuntas tienen un mismo principio, un curso y un mismo final. La vida se convertirá en una improvisación guiada por el ELLO, en un flujo perfectamente intrincado de acción e inacción, en el que todo se engrana armónicamente. Y esto ocurre independientemente de la persona con la que se hace, sin importar si ya se había hecho algo conjuntamente con anterioridad o no, si es la primera vez que nos vemos o si nos conocemos desde hace años.

Este principio también es válido para los grupos. Si todos nos entregamos al momento, se crea una onda más allá de todas las personalidades, una existencia por encima de las personas individuales. En el jazz, en una sesión de *jam*, se produce música improvisada como si se hubiera estudiado perfectamente, aunque los músicos no se hayan visto nunca hasta entonces; para ello no importa el grado de dominio que tengan de su instrumento.

### **Telepatía no intencionada (sin premeditación)**

En el chakra del timo se localiza la telepatía de persona a persona, aunque también (siempre que no afecte en exceso su

image  
centro  
más a  
posibl  
tencia  
primer  
conex  
bargo,  
timo e  
centro  
se pro  
suceso  
por est  
o no p  
de mar  
la con  
esa pe  
niño p  
de sole  
remos  
ron a b  
estable  
la vive  
decide  
consci  
co, ya  
y nuest

imagen del mundo) es posible con un ser no humano. Este centro energético nos ayuda a establecer una unión con Dios, más allá de nuestra existencia humana. De esta manera será posible una toma de contacto con todas las formas de existencia posibles en una frecuencia de comprensión común, un primer plano por encima de lo humano. Esto se produce en conexión con el chakra estrella del espacio, el cual, sin embargo, tal y como parece, sólo se activa cuando el chakra del timo está suficientemente abierto. La telepatía a través de este centro funciona como transmisora de vivencias globales. No se produce por la focalización consciente en una persona o un suceso, sino que se crea de la Nada y es activada por el ELLO. Es por este motivo por el que se la puede calificar de involuntaria o no premeditada. La transmisión de información se produce de manera muy plástica y viva y totalmente independiente de la conciencia que tenemos en ese momento de la unión con esa persona. Así, puede venirnos a la cabeza la imagen de un niño pequeño que conocemos, llorando desconsoladamente de soledad y que se siente abandonado; más tarde nos enteraremos de que por un cambio de horario de última hora le fueron a buscar demasiado tarde al colegio. Una fuerza superior establece la unión y podemos compartir de manera simultánea la vivencia de otra persona. Y esta fuerza superior es la que decide cuándo sentimos, lo que la diferencia de la telepatía consciente a través de otros centros. No obstante, es algo lógico, ya que el timo reacciona más allá de nuestra personalidad y nuestra voluntad; simplemente «ocurre».

## 11.º chakra

### CHAKRA OCCIPITAL

SITUACIÓN: centro de la zona occipital, dos o tres dedos por encima del Tercer Ojo.

CONEXIONES TRANSVERSALES:

- Cortocircuito: Tercer Ojo.
- Directa: punto del alma, chakra corona.

CORRESPONDENCIAS CORPORALES:

- Zonas corporales: zona occipital.
- Órganos: bulbo raquídeo (médula oblonga), oídos.
- Glándulas: hipófisis (glándula pituitaria).

PERCEPCIÓN SENSORIAL:

- Visión externa: oído.
- Visión interna: voz de la inspiración y la intuición; vista como imaginación pasiva.

COLOR/COLOR COMPLEMENTARIO: azul hielo/marrón nogal.

POLARIDAD/ELEMENTOS/FORMA: femenino/aire, éter/círculo.

REGLA DE LA ENERGÍA: captación de energías ligeras (tonos).

SÍLABA/TONO: MING:

AFIRMACIONES: Yo oigo/veo/siento perfectamente. Soy creativo. Estoy inspirado y tengo viva la imaginación.

REFUERZO DEL CHAKRA:

- Ejercicios: creatividad para uno mismo como acto impresivo\* (pintura, escritura, música, bricolaje, modelar).
- Nutrición: agua.

\* Arte que se crea mediante el encuentro con uno mismo y con el silencio, la inspiración, la reflexión, el recogimiento interno.



Imagen en color véase pág. 328

## Chakra

Este chakra...  
de una lí...  
chakra p...  
color de r...  
complem...  
el círculo...  
como cor...  
sexto cha...  
Tercer Oj...  
el sexto c...  
en el que...  
conectado...  
nera autó...  
canal sup...  
del alma y

El sexto c...  
lino» de r...  
trara la c...  
minada, e...  
está nuest...  
la fuerza v...  
voluntaria...  
aparición...  
cer Ojo es...  
nuestro ch...  
unen esto...  
formación...  
villosa no

Así pues, e...  
ciones fina...  
quieren ha

dulces o tonos suaves. En lo referente a la función creativa de este chakra se trata de la inspiración como musa. Es una energía «sin palabras» que llega hasta nosotros, que se aplica mejor en actividades intuitivas, lo que nuevamente se expresa con mayor facilidad en la actividad creativa. Si las musas nos tocan, lo hacen a este nivel. De esta forma, este chakra se ocupa de contenidos diferentes a los del Tercer Ojo no sólo desde el punto de vista temático, sino que su flujo de energía también es contrapuesto. Mientras que la principal función del chakra occipital es la «inspiración» (el espíritu que fluye en el interior), el sexto chakra podría considerarse un canal de la «espiración»), ya que lleva la energía hacia el exterior.

### *Chakra occipital - Temas y contenidos*

#### **INSPIRACIÓN CREATIVA**

- ☺ Soy sensible a visiones y tonos silenciosos que fluyen desde mi alma hasta mi conciencia. Siento y sé que tengo un Yo superior, que va mucho más allá de mi personalidad consciente y puede inspirarme de forma creativa. Esta conciencia superior me habla mediante una entrada de energía creativa; si quiero puedo abrirme a ella.
- ☺ Sigo los dictados de mi inspiración, sin dejar de lado mi intelecto y mi intuición, ya que los tres tienen diferentes funciones y aplicaciones. Soy capaz de poner en sintonía estos tres valores y de esta manera dar rienda suelta a mi espíritu.
- ☺ Gozo de una vida inspirada, incluso en el día a día alejado del arte. Asimismo, trabajo, comunico y lucho con inspiración, de la misma manera que hago teatro, bricolaje, viajo o pinto.
- ☹ Niego la existencia de un alma y de algo parecido a un Yo superior; sólo confío en mi lógica y su control. Para mí no existe la inspiración, la intuición es algo reservado a las mujeres y mi creatividad se basa en procesos lógicos.
- ☹ No soy sensible a las oscilaciones del cosmos. Mi trabajo no es inspirado y es muy aburrido; estoy atrapado en la rutina.

ESTÉTICA

- ☺ Soy sensible a visiones y tonos silenciosos que fluyen desde mi alma hasta mi conciencia. Siento y sé que tengo un Yo superior, que va mucho más allá de mi personalidad consciente y puede inspirarme de forma creativa. Esta conciencia superior me habla mediante una entrada de energía creativa; si quiero puedo abrirme a ella.
- ☺ Sigo los dictados de mi inspiración, sin dejar de lado mi intelecto y mi intuición, ya que los tres tienen diferentes funciones y aplicaciones. Soy capaz de poner en sintonía estos tres valores y de esta manera dar rienda suelta a mi espíritu.
- ☺ Gozo de una vida inspirada, incluso en el día a día alejado del arte. Asimismo, trabajo, comunico y lucho con inspiración, de la misma manera que hago teatro, bricolaje, viajo o pinto.
- ☹ Niego la existencia de un alma y de algo parecido a un Yo superior; sólo confío en mi lógica y su control. Para mí no existe la inspiración, la intuición es algo reservado a las mujeres y mi creatividad se basa en procesos lógicos.
- ☹ No soy sensible a las oscilaciones del cosmos. Mi trabajo no es inspirado y es muy aburrido; estoy atrapado en la rutina.

INSPIRACIÓN

- ☺ Soy sensible a visiones y tonos silenciosos que fluyen desde mi alma hasta mi conciencia. Siento y sé que tengo un Yo superior, que va mucho más allá de mi personalidad consciente y puede inspirarme de forma creativa. Esta conciencia superior me habla mediante una entrada de energía creativa; si quiero puedo abrirme a ella.
- ☺ Sigo los dictados de mi inspiración, sin dejar de lado mi intelecto y mi intuición, ya que los tres tienen diferentes funciones y aplicaciones. Soy capaz de poner en sintonía estos tres valores y de esta manera dar rienda suelta a mi espíritu.
- ☺ Gozo de una vida inspirada, incluso en el día a día alejado del arte. Asimismo, trabajo, comunico y lucho con inspiración, de la misma manera que hago teatro, bricolaje, viajo o pinto.
- ☹ Niego la existencia de un alma y de algo parecido a un Yo superior; sólo confío en mi lógica y su control. Para mí no existe la inspiración, la intuición es algo reservado a las mujeres y mi creatividad se basa en procesos lógicos.
- ☹ No soy sensible a las oscilaciones del cosmos. Mi trabajo no es inspirado y es muy aburrido; estoy atrapado en la rutina.

### ESTÉTICA Y TONOS FINOS

- ☺ Soy sensible y receptivo a los tonos finos y silenciosos de la vida y disfruto de la tranquila belleza de las cosas que se me ofrecen cada día. Así, he desarrollado un sentido de la estética, sobre todo para los tonos y los olores suaves, las sensaciones y la percepción visual fina.
- ☺ La música y las oscilaciones melódicas estimulan mi chakra occipital. Este hecho puede manifestarse en forma de un sentido de la musicalidad o simplemente con el hecho de que la música me llega al alma.
- ☹ Soy hipersensible a las oscilaciones suaves, porque no he interiorizado mi propia sensibilidad; de esta manera, mi sensibilidad se ha transformado en sensibilidad. Soy incapaz de gobernar conscientemente este centro, por lo que rápidamente todo es demasiado para mí, muy alto, excesivamente estresante. Soy tímido y con facilidad me vuelvo agresivo o reacciono de forma sensitiva. Allí donde el volumen es alto y la gente se divierte, me convierto en un marginado social o me siento como un genio incomprendido.
- ☹ No soy sensible a los momentos tranquilos y silenciosos. Dado que los tonos silenciosos, debido a mi carácter burdo, no me llegan, percibo lo fino como aburrido.

### INSPIRACIÓN Y ARTE

- ☺ La inspiración llega de puntillas hasta mí. Puedo transformarla en acción (teatro, *performance*), tono (música) o imagen (escultura, pintura), lo que globalmente se denomina arte.
- ☺ Poco antes del amanecer, mi chakra occipital está especialmente activo y es a esa hora cuando me llega la inspiración. Sé lo que es dejarse llevar por la pasión de la fuerza creadora y que todo fluya de mí a gran velocidad, plasmado en el papel, las teclas, la arcilla o el lienzo.
- ☺ Mi arte llega porque tengo algo que dar y que decir. No proviene de mi ego, sino que es el resultado de mi unión con la

fuentes; se trata de arte con inspiración. Mis amigos dejan de buen grado que les arregle su casa y mis arreglos florales o mis esculturas de metal son composiciones apreciadas.

- ⊗ Mi sensibilidad artística está agotada. Simplemente el arte no me atrae. Aparte de que no practico ninguna forma de arte, soy incapaz de encontrarle su sitio de manera constructiva a un objeto o a un producto creativo.

#### **ARMONÍA Y EQUILIBRIO**

- ☺ Cada parte de mi personalidad actúa en armonía con las demás; un equilibrio entre la mitad derecha y la izquierda del cuerpo, un equilibrio entre la parte masculina y la femenina y un equilibrio entre la lógica y la intuición dan fe de este estado.
- ⊗ Cada parte de mi Yo reacciona independientemente; la conciencia salta entre ellas de un lado a otro y no se produce una imagen cerrada. De esta manera, me es difícil comprender la naturaleza de las cosas. Por pura necesidad me aferro al pensamiento analítico o soy altamente intuitivo, pero no me manejo bien con las tareas estructuradas o técnicas. Me falta el equilibrio.

#### **FUERZA VISIONARIA**

- ☺ Estoy abierto a las visiones, que soy capaz de diferenciar claramente de las ideas personales. Una visión me ayuda a encontrar mi destino y mi razón de ser en la vida y me da la fuerza, la magnitud y la pasión para seguir mi camino, ya que a este nivel se encuentran el plan divino y mi destino en la vida.
- ⊗ Nunca he tenido una visión y nunca la tendré. Sólo conozco las estructuras de mi interpretación, cómo debería ser algo o cómo me gustaría que fuera. Sólo conozco el querer. Sin la protección o los requerimientos divinos sólo tengo el alcance de una persona y no puedo crecer más allá, por lo que envidio a los demás.

SITUACIÓN:  
entre e

CONEXIONES  
· Cortocircu

CORRESPONDENCIA  
· Zonas corporales  
· Órganos

PERCEPCIÓN  
· Visión espiritual  
divina.  
· Visión interior  
Ver color

COLOR/COLORS  
terpolar

POLARIDAD

REGLA DE LA  
perior

SÍLABA/TONOS

AFIRMACIONES  
quiero.

REFUERZO DE LA  
· Ejercicios  
· Nutrición

## 12.º chakra

### CHAKRA FRONTAL SUPERIOR



Imagen en color véase pág. 328

**SITUACIÓN:** sobre la frente, a medio camino entre el Tercer Ojo y el chakra corona.

**CONEXIONES TRANSVERSALES:**

- Cortocircuito: chakra del plexo solar.

**CORRESPONDENCIAS CORPORALES:**

- Zonas corporales: frente.
- Órganos: lóbulo frontal.

**PERCEPCIÓN SENSORIAL:**

- Visión externa: entrada de la voluntad divina.
- Visión interna: voz de la inspiración formal y de la propia voluntad. Ver como reconocimiento y comprensión.

**COLOR/COLOR COMPLEMENTARIO:** violeta azulado/verde claro (¡ambos interpolados!).

**POLARIDAD/ELEMENTOS/FORMA:** masculino/aire, éter/círculo.

**REGLA DE LA ENERGÍA:** transformación y equilibrio de la información superior hacia la más interna.

**SÍLABA/TONO:** OM/HI:N.

**AFIRMACIONES:** Mi espíritu es claro. Yo sé (como reconocimiento). Yo quiero. Estoy en sintonía con la voluntad de Dios.

**REFUERZO DEL CHAKRA:**

- Ejercicios: formar la voluntad propia; recibir la voluntad de Dios.
- Nutrición: agua.



voluntad con la voluntad divina. En el chakra frontal superior se asienta nuestra fuerza de voluntad, cuyo ejecutor es el chakra del plexo solar (conexión de cortocircuito); la propia voluntad, empeños e intenciones se desarrollan a este nivel. Y, cuando no queremos nadar contra la corriente de la vida, conseguimos la sintonía de nuestra propia voluntad con la voluntad divina.

### *Chakra frontal superior - Temas y contenidos*

#### **CLARIDAD**

#### **Y COMPRENSIÓN MENTAL ↔ VALORACIÓN PERSONAL**

- ☺ Mi mente está en sintonía con el conocimiento superior de una superconciencia, a través de la cual está clara y limpia. De esta manera, los pensamientos y las influencias que no pertenecen a mi ser y me apartan del camino no tienen posibilidad de cuajar. Mi pensamiento es cristalino y centrado y mi juicio está inspirado.
- ☺ Dado que estoy conectado a la fuente, soy capaz de diferenciar entre lo que es verdad y lo que sólo es un pensamiento vacío, un planteamiento, una ilusión. He aprendido a sentir la verdad y empiezo a desarrollar un sentido para la «veracidad»; este sentido crece a partir de un plano de conocimiento más allá del intelecto. Soy capaz de reconocer de verdad.
- ⊗ No me nutro de la claridad y la comprensión, sino de mi juicio. Para mí, la única manera es valorar y modelar por mí mismo y la adquisición de conocimientos es el único medio para la comprensión. No conozco el camino de la inspiración y la sabiduría. Si además tengo el chakra del timo bloqueado, tiendo también a depreciar rápida y despiadadamente mis juicios.
- ⊗ Estoy desesperado y confuso. Soy incapaz de conciliar ni mis inspiraciones ni mis deseos y aspiraciones personales.
- ⊗ Me aferro a mis insostenibles conceptos de la vida, los cuales no representan el núcleo de mi verdadera existencia ni están en sintonía con el bien supremo. Por regla general, mi imagen del mundo sigue una ideología rígida y en la vida pasa de largo

ante la verdad suprema, aun cuando en ocasiones sigue buenos principios. No soy razonable.

**FUERZA DE VOLUNTAD ↔ VOLUNTAD DÉBIL**

- ☺ Soy capaz de emplear mi voluntad y, con la colaboración de mi tercer chakra, de actuar con motivación y de manera audaz, al mismo tiempo que con fuerza, sobre mi entorno. Cuando actúo en sintonía con mi vocación, mi voluntad tiene una fuerza que me sobrepasa y me da poder para cumplir con las tareas establecidas en mi plan de vida.
- ☺ El querer y el poder son los que determinan mi vida y no el tener y el deber. Escucho con agrado las críticas constructivas y los consejos útiles, pero en última instancia soy yo el que decido sobre mí mismo, ya que no hay nada que deba... ¡sino que puedo! Yo determino mi propia vida.
- ☺ Mi camino vital reúne los polos de un conocimiento superior con mi propia capacidad, para ponerme en sintonía con él y establecer objetivos personales concretos y propósitos.
- ⊗ Me dirigen desde fuera y determinan por mí, ya que mi voluntad es controlada por una autoridad interna resquebrajada que me indica qué debo hacer y qué debo dejar, lo que debo y lo que tengo. En ocasiones mis acciones son obligadas.
- ⊗ Soy un rebelde que lucha constantemente contra todo, independientemente de que lo haga como fanático de determinada ideología o «solo ante el mundo» (una fase de obstinación no vivida en la infancia y una rebeldía no resuelta durante la adolescencia pueden llevar a esta situación). De esta manera, nunca tengo claro lo alejado que estoy de la realidad con mi ideología. Sin embargo, los demás no me reciben mal, pero me compadecen y únicamente me soportan.

**VOLUNTAD PROPIA ↔ VOLUNTAD SUPERIOR**

- ☺ ¡Hágase TU voluntad! Mi voluntad personal está en sintonía con la voluntad divina. Es decir, que en un primer paso sopeso

si mi  
de lo  
son u  
el an  
☺ Grac  
sonal  
nal. I  
perio  
y de  
⊗ ¡No  
mient  
perso  
super  
sulta  
mient  
cuene  
siemp  
ción  
⊗ ¡Hága  
ro qu  
cuál  
dirigi  
sentar  
amol  
⊗ ¡Mi v  
finitiv  
el bie  
posic  
vos p  
propia  
INSPI  
☺ Dado  
rencia

si mi deseo sirve a mi bien superior personal y al bien superior de los demás. Sólo cuando mi voluntad y la voluntad divina son una sola actúo, ya que sólo entonces siento la veracidad y el amor del siguiente paso en mi camino.

- ☺ Gracias a mi unión con Dios a través de los chakras superpersonales tengo inspiraciones relacionadas con mi camino personal. En el chakra frontal superior se unen el conocimiento superior y mi propia capacidad de ponerme objetivos concretos y de crearme propósitos; mi voluntad es SU voluntad.
- ☹ ¡No existe ninguna voluntad superior! Sigo sólo mis planteamientos racionales de futuro y actúo según mis intenciones personales y mi voluntad original, sin concordar con un bien superior. De esta manera siento que, con frecuencia, me resulta difícil alcanzar mis objetivos. Me cuesta mucho avanzar, mientras que otros siguen su camino sin esfuerzo. Así, con frecuencia, debo luchar con mi vida, como si mi carro estuviera siempre encallado en el barro, por lo que he perdido la sensación de ligereza de la vida.
- ☹ ¡Hágase mi voluntad! Yo quiero, ¡cueste lo que cueste! ¡Quiero que todo vaya tal y como me he planteado! No me interesa cuál es el camino mejor para todos y me tomo el derecho de dirigir las situaciones según mis deseos. Quiero dominar, deseo sentarme en el trono, con un mundo a mi alrededor que se amolde a mí.
- ☹ ¡Mi voluntad no se cumple nunca! Me he rendido total y definitivamente. Todo lo que pretendo es estar en sintonía con el bien superior. Pero se me hace difícil concretar mi propia posición dentro del plan general y, a partir de ahí, sacar objetivos para mi camino. He aprendido a modificar y cambiar mis propios planteamientos.

#### **INSPIRACIÓN COMO CONOCIMIENTO SUPERIOR**

- ☺ Dado que estoy conectado con la fuente, soy capaz de diferenciar lo que es verdad de lo que es un pensamiento vacío.

Aprendo a sentir mi verdad y me corresponde el conocimiento superior. La verdad será aquello que se vive y nos hace actuar.

- ☺ La integridad forma parte de mi Yo. Oigo un sí cuando mis actos dirigidos por un guía superior concuerdan con el gran Todo, y un no cuando esto no ocurre. En ocasiones soy capaz de explicar con una base lógica este sentimiento de concordancia y en otras no, pero compruebo que me engaña menos que mi intelecto. Hallo un orden en mi vida, y mi vida alcanza un orden.
- ⊗ Tengo muchas verdades que, en mi estructura racional artificial, he ensamblado a base de ética, moral, ideología, religión, filosofía, etc. Dependo de los juicios de los demás, de sus estructuras mentales, porque no soy capaz de revisar mi imagen del mundo a través de la conexión con la propia fuente. Así pues, asumo como mías percepciones del mundo que no concuerdan de ninguna manera conmigo ni con mi camino de vida, y rechazo verdades sobre mí porque las considero erróneamente falsas. Mi mundo perceptivo y racional se hunde cada vez más en el caos, y mientras que los juicios y sentencias dirijan mi camino, nada cambiará.
- ⊗ Tengo miedo de volverme loco porque sostengo que todas esas experiencias sobrenaturales son un sinsentido esotérico que tiene una influencia negativa sobre mí, pero, por otra parte, no puedo negar mis percepciones paranormales. En el fondo me gustaría no saber tanto, porque esta dimensión de la vida me da miedo. Básicamente, mi educación científica me ha enseñado a no tomar en serio mis sensaciones. Así pues, soy un autoproclamado minusválido espiritual, situación a la que en parte yo mismo he contribuido.

## 13.º chakra PUNTOS

SITUACIÓN: apro  
del pie, señ

CONEXIONES TRA  
· Cortocircuito

CORRESPONDENC

· Zonas corp  
pies, pierna  
· Órganos: hue

PERCEPCIÓN SENS

· Visión exterm  
la tierra.  
· Visión interna

COLOR/COLOR C

POLARIDAD/ELEM

REGLA DE LA EN  
nada.

SÍLABA/TONO: U

AFIRMACIONES: E  
Echo raíces

REFUERZO DEL CH

· Yo: capacidad  
· Ejercicios: est  
a paso y co  
· Nutrición: mi

## Puntos corporales

### 13.º chakra

#### PUNTOS DEL PIE



Imagen en color véase pág. 329

**SITUACIÓN:** aproximadamente en el centro del pie, señalando hacia abajo.

**CONEXIONES TRANSVERSALES:**

- Cortocircuito: chakra raíz.

**CORRESPONDENCIAS CORPORALES:**

- Zonas corporales: suelo de la pelvis, pies, pierna, ano.
- Órganos: huesos.

**PERCEPCIÓN SENSORIAL:**

- Visión externa: enraizamiento superior como conexión de fuerza a la tierra.
- Visión interna: puesto, anclaje y contacto con la tierra, movimiento.

**COLOR/COLOR COMPLEMENTARIO:** rojo intenso/cian (como el chakra raíz).

**POLARIDAD/ELEMENTOS:** masculino/tierra, fuego.

**REGLA DE LA ENERGÍA:** materialización como una cristalización escalonada.

**SÍLABA/TONO:** U:HU:

**AFIRMACIONES:** Estoy de pie. Voy hacia delante paso a paso. Yo hago. Echo raíces. Estoy anclado.

**REFUERZO DEL CHAKRA:**

- Yo: capacidad de estar.
- Ejercicios: establecerse, fijar la dirección; construcción sólida, paso a paso y continua.
- Nutrición: minerales.

de la Madre Tierra. Crear algo: construir una casa, plantar un árbol, engendrar un hijo; estos objetivos vitales definidos por la sabiduría popular reflejan aspectos de los puntos de los pies. Las personas que no son capaces de focalizar y encauzar su energía carecen simplemente de la conexión con la tierra. Nuestros pies nos llevan paso a paso hacia delante, lo que implica nuestra capacidad para construir algo consecuente y seguir adelante con energía.

### *Puntos del pie - Temas y contenidos*

#### **SOLIDEZ ↔ LIVIANDAD**

- ☺ Mi impulso interno, que me llega hasta el chakra raíz a través de los puntos del pie, es como una potente locomotora: una vez en movimiento sigue su camino hasta la meta. Soy capaz de avanzar paso a paso, construir algo piedra a piedra. La consecuente persecución de mis objetivos y la perseverancia son mis virtudes. Sin embargo, también disfruto de la capacidad de resistencia y la paciencia para recorrer mi camino a pasos pequeños.
- ☺ Yo alcanzo mis objetivos porque soy una persona decidida. Mis ideas se convierten en objetivos, a éstos les siguen propósitos y después la acción. Soy capaz de construir de manera persistente, con habilidad y sistemáticamente. La gente confía en mí para la consecución de un plan, ya que puedo trabajar con energía y de manera consecuente. Me mantengo ocupado con una cosa, aunque aparezcan dificultades.
- ☺ Soy una persona que los demás consideran sólida. Tener los pies en el suelo y la perseverancia son características que me aseguran una posición segura. Mi fuerza y mi presencia terrenal en el aquí y el ahora son conocidas. Doy seguridad y también la siento, lo que me produce autoconfianza. No tengo ningún problema en establecerme.
- ☺ Soy incluso infinitamente creativo y visionario, pero me falta la base para aplicar esto realmente. No paso más allá de la

construcción de volátiles castillos en el aire. En ocasiones emanen de mí grandes ideas, me lleno la boca con ellas hasta que los demás se hartan de oírme, pero nunca acabo poniendo en práctica ninguna de ellas, por lo que, con razón, los demás me tienen por un soñador con la cabeza llena de pájaros.

- ⊗ La vagancia y el letargo marcan mi camino. Para mí, la comodidad y el mínimo esfuerzo son objetivos de mi vida. Esto se debe, por una parte, a mi falta de energía y, por otra, a que no tengo ninguna ilusión por el trabajo. Para mí, la filosofía supone una elitista vía de escape intelectual.
- ⊗ Soy capaz de liberar energía a impulsos e iniciar bien las cosas, pero mi capacidad de resistencia es la misma que la de un fuego alimentado sólo con paja: mi energía se esfuma tan súbitamente como apareció.

**HACERSE UN SITIO ↔ VAGAR  
(JUNTO CON EL CHAKRA RAÍZ)**

- ☺ Siento que pertenezco a mi estirpe (grupo familiar, clan, familia de origen, país, estado). Tengo (en sentido tanto material como figurado) los pies sobre la tierra.
- ☺ Puedo echar raíces. Puedo reclamar un territorio o un lugar (casa, terreno y suelo) para mí y mi familia o estirpe, delimitarlo, cuidarlo y defenderlo. Puedo crear un sitio en donde establecerme, crecer y prosperar.
- ⊗ Soy un extraño. He perdido mis raíces y soy un nómada involuntario. He perdido la capacidad de echar raíces y de hacer un sitio (en la vida).
- ⊗ Estoy ligado a la tierra, y cualquier cosa que se aleje de la seguridad de mi pequeño mundo me da miedo, aunque no lo admita. Soy sedentario y rígido como un bloque de hormigón. Hacia fuera desprecio todo lo extraño con el fin de protegerme de ello. Querría evitar que me sobrepasara y alterara mi mundo de seguridad (con lo que yo también me vería obligado a cambiar). Así pues, lo elimino y me refugio en mi trabajo.

SITUACIÓN:  
do en

CONEXION  
· Cortocir  
· Directa:

CORRESPON  
· Zonas c  
dome  
· Órganos

PERCEPCIÓN  
· Visión e  
· Visión in

COLOR/COR  
sacro).

POLARIDAD

REGLA DE L  
adapta

SILABA/TON

AFFIRMACION  
flexible

REFUERZO I  
· Yo: moti

· Ejercicio  
que m  
grupo.  
· Nutrició

## 14.º chakra

### PUNTOS DE LA RODILLA



**SITUACIÓN:** a la altura de la rodilla, irradiado en forma de maza doble.

**CONEXIONES TRANSVERSALES:**

- Cortocircuito: chakra sacro.
- Directa: chakra raíz.

**CORRESPONDENCIAS CORPORALES:**

- Zonas corporales: parte inferior del abdomen.
- Órganos: tejido conectivo.

**PERCEPCIÓN SENSORIAL:**

- Visión externa: flujo de la energía.
- Visión interna: movilidad, motivación.

**COLOR/COLOR COMPLEMENTARIO:** naranja/azul claro (como el chakra sacro).

**POLARIDAD/ELEMENTOS:** femenino/tierra, fuego (agua).

**REGLA DE LA ENERGÍA:** densificación como movimiento constante de la adaptación y adecuación mutua.

**SÍLABA/TONO:** U:HM:

**Afirmaciones:** Yo acompaño. Soy permeable. Yo fluyo. Me adapto. Soy flexible.

**REFUERZO DEL CHAKRA:**

- Yo: motivación.
- Ejercicios: acompañar → ser flexible y adaptable, al mismo tiempo que nos movemos con intención y con un objetivo, procesos en grupo.
- Nutrición: minerales, proteínas.



cumplimiento de una tarea y la fuerza de la creación provienen del chakra sacro (conexión de cortocircuito). Si nuestra motivación está bloqueada y las cosas no funcionan tal y como nos las habíamos planteado, probablemente no sería ninguna tontería comprobar nuestra propia ilusión en el trabajo.

### *Puntos de la rodilla - Temas y contenidos*

#### **CAPACIDAD DE ENTUSIASMO ↔ INICIATIVA BLOQUEADA**

- ☺ Me gusta llevar la iniciativa cuando se manifiesta en mí la vitalidad de la fuerza creadora y me empuja a actuar.
- ☺ Es fácil motivarme, encender mi chispa. Tengo capacidad de entusiasmo y soy apreciado como miembro de un equipo.
- ⊗ Soy una persona pasiva, que actúa hacia el exterior de manera cansina, letárgica o flemática, porque me he prohibido a mí mismo experimentar la pasión y la creatividad que pudiera haber en mí (mi chakra sacro).
- ⊗ Dentro de mí borbotea la energía vital reprimida y frenada, porque tengo miedo de activarme desenfrenadamente. Este desasosiego interior se manifiesta en un movimiento continuo de mis piernas cuando estoy sentado y en un baile sin freno de mis pies bajo la mesa.

#### **MOVILIDAD ↔ INMOVILIDAD**

- ☺ Confío en la movilidad y en la capacidad de adaptación. Soy capaz de adaptarme a situaciones cambiantes. De esta manera soy capaz de seguir según lo que me exige el desarrollo de los acontecimientos.
- ☺ Precisamente por mi capacidad de adaptación, las situaciones intermedias y los sucesos inesperados no me apartan de mi camino, ya que soy capaz de integrar muchas cosas, además de gozar de una sorprendente capacidad de superar los obstáculos. Tanto en mi vida como en la consecución de mis proyectos sigo una dirección clara.

- ⊗ Soy un cabeza cuadrada y tengo la flexibilidad de una piedra. Mi movilidad no merece ese nombre porque soy extremadamente rígido y testarudo. No me aparto ni un centímetro de mi camino y hacerlo me destroza.
- ⊗ Me pierdo porque estoy exageradamente adaptado. Para mí, un cambio de opinión significa aparecer ante un equipo con ideas divertidas, pero llegado el momento me desinflo y acepto las ideas de mis colegas, aunque sean verdaderas tonterías. Curiosamente, mi vida está dominada por una difusa falta de dirección.

## 15.º chakra PUNTOS

SITUACIÓN: COCINA (maza doblada y dilla).

CONEXIONES TRA  
• Cortocircuitos

CORRESPONDENCIA  
• Zonas corporales: del brazo, parte media  
• Órganos: músculos

PERCEPCIÓN SENSORIAL

COLOR/COLOR COMPLEMENTARIO

REGLA DE LA ENERGÍA

VOCAL/TONO: duro

AFIRMACIONES: Yo soy fuerte y mezclarme

REFUERZO DEL CHAKRA  
• Ejercicios: bu

## 15.º chakra corporal

### PUNTOS DEL CODO

SITUACIÓN: codo, irradiación en forma de maza doble (como los puntos de la rodilla).

CONEXIONES TRANSVERSALES:

- Cortocircuito: chakra del plexo solar.

CORRESPONDENCIAS CORPORALES:

- Zonas corporales: codo, parte superior del brazo, parte inferior del brazo, parte media del abdomen.
- Órganos: músculos, piel.

PERCEPCIÓN SENSORIAL: desconocida.

COLOR/COLOR COMPLEMENTARIO: amarillo canario/azul oscuro.

REGLA DE LA ENERGÍA: roce de las similitudes.

VOCAL/TONO: desconocido.

AFIRMACIONES: Yo crezco con el roce. Me gusta la unión. Puedo entremezclarme.

REFUERZO DEL CHAKRA:

- Ejercicios: buscar conflictos, análisis, unión activos.

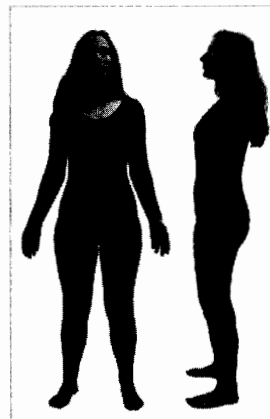


Imagen en color véase pág. 330

individualista occidental estamos bien entrenados para trabajar con los codos.

### *Puntos del codo – Temas y contenidos*

#### **CAPACIDAD DE CONFLICTO Y COMPETENCIA**

- ☺ Cuando mis sombras se extienden activamente hacia fuera y en mi entorno encuentran oposición, yo sigo manteniendo el tipo. Soy admirado por alguno y odiado por otros.
- ☺ No temo los conflictos. Me enfrento con gusto a la competencia y las exigencias de la vida. Soy perseverante y mantengo una opinión propia cuando defiendo un punto de vista personal. A pesar de todo, soy un luchador que además de atacar y repartir también puede insertar.
- ☺ Me gusta medirme físicamente con los demás y con el sudor de mi frente sentirme a gusto con cada fibra de mi cuerpo. Me gustan las disciplinas como el fútbol, los deportes de lucha o el motorismo. Para mí se trata de imbuirme en determinada energía y sentir la tensión y la comezón del desafío; no se trata de ganar.
- ⊗ Tengo una personalidad gris y anodina. Tengo la sensación de tener que contentar a los demás. Inhibo todas las características de mi personalidad inapropiadas a los ojos de los demás o que no son aprobadas por ellos. Sufro la presión de tener que ser valorado positivamente y aceptado por los demás. Aunque me resulte difícil, sonrío y me trago muchas cosas.
- ⊗ Dado que vivo extremadamente adaptado y tengo un terrible temor a ser rechazado o a ser infravalorado, evito los conflictos. Soy débil, temo el desafío de una exposición llena de fuerza o incluso agresiva. Soy muy influenciable porque no sé defenderme y tampoco sé decir que no.
- ⊗ Para mí, cada situación que no tengo clara es una lucha. Mis codos sirven sólo para repartir y no para dar el brazo. Las personas que me rodean ya tienen algunos cardenales por mi culpa y por culpa de mi desfachatez.

## 16.º chakra

### PUNTOS DE LA MANO

SITUACIÓN: en el centro de la palma de la mano.

CONEXIONES TRANSVERSALES:

- Cortocircuito: chakra cardíaco.

CORRESPONDENCIAS CORPORALES:

- Zonas corporales: manos, caja torácica.
- Órganos: corazón.

PERCEPCIÓN SENSORIAL: desconocida.

COLOR/COLOR COMPLEMENTARIO: verde esmeralda/magenta (como el chakra cardíaco).

POLARIDAD/ELEMENTOS: femenino/agua, madera; zona de corte de aire y fuego (como el chakra cardíaco).

REGLA DE LA ENERGÍA: armonización mediante intercambio.

SÍLABA/TONO: desconocido.

AFIRMACIONES: Yo doy y tomo. Yo regalo y recibo.

REFUERZO DEL CHAKRA:

- Ejercicios: trabajo energético con las manos (por ejemplo reiki); dar y tomar, regalar y recibir.

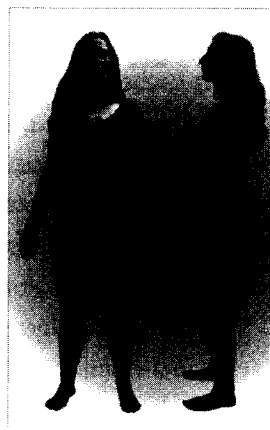


Imagen en color véase pág. 330

#### Puntos de la

Los puntos de la mano se encuentran principalmente en el palma de la mano. Como se ilustra en el capítulo 16, los puntos de la mano se relacionan con el escarnio de Jesús. Los puntos de la mano se relacionan mediante la mano izquierda con algunos sanadores (como el reiki y el Kirlian) que han utilizado la mano en algún momento de su vida. La mano izquierda sita ninguna de las líneas de energía colaterales, los puntos de energía ejecutoras, en la palma de la mano. La posición de la mano con este centro de energía en nuestras manos se ilustra en esta imagen.

Los temas que se relacionan con este punto, aunque parecen contradictorios, son la regla energética de dar y recibir. Como se ilustra en el capítulo 16, dar no es más que recibir nada. Como se ilustra en el capítulo 16, la circulación de energía es un proceso que no se trata de retener y soltar, sino de no querer soltar. Como se ilustra en el capítulo 16, los puntos prácticos de la mano se relacionan con la ayuda, sobre todo cuando el punto de la mano se encuentra en la fase del amor.

En la práctica espiritual, la emisión de energía a través de las manos es el proceso de comunicación básico. En la aplicación del trabajo de sanación poco tiene que hacerse con los chakras de las manos del paciente. Sin embargo, las manos albergan todavía más información, que básicamente va más allá de su ámbito. Así, las líneas de las manos, la longitud de los dedos, etc. dibujan la vida de una persona, y para un buen quiromántico son como un libro abierto. Por otra parte, la palma de la mano representa, al igual que la planta del pie o el lóbulo de la oreja, la totalidad del organismo energético de la persona. Así pues, un masaje manual en estas zonas reflejas puede armonizar la circulación de la energía en el organismo.

### *Puntos de la mano – Temas y contenidos*

#### **REGALAR Y RECIBIR**

- ☺ Soy capaz de dar amor con todo mi corazón. Reparto con gusto mi amor, porque he comprobado que por repartirlo no disminuye, sino que aumenta. Tampoco pido nada a cambio, porque lo regalo por la voluntad de dar.
- ☺ Mi capacidad de dar descansa sobre mi profunda confianza interna en que recibiré todo aquello que necesito, de que estoy protegido. Sé que los regalos de la vida vendrán a mí desde todas las direcciones, independientemente de lo que yo regale.
- ☺ Soy capaz de abrirme para recibir, de manera que puede llegar hasta mí la plenitud de la vida (chakra de la estrella de la tierra).
- ⊗ La desconfianza, la envidia y el miedo frenan mi generosidad. Regalo para recibir algo a cambio y siempre comparo el valor de lo recibido con el de lo que di, para ver lo bien parado que he salido y el valor que los demás me atribuyen.
- ⊗ Dado que soy incapaz de dejar ir, el flujo del amor, y con él el de la materia, está estancado. Me irrita la fortuna de los demás,

a los  
bargo  
consi  
  
CICL  
(JUN  
☺ He e  
cosas,  
cibo.  
porqu  
nera h  
⊗ Para n  
contro  
desco  
ningún  
no car  
no que  
todas  
pierdo

a los que todo les va bien «sencillamente porque sí». Sin embargo, yo no soy realmente capaz de recibir algo de corazón y considero que los regalos de la vida no van conmigo.

**CICLO DE DAR Y TOMAR  
(JUNTO CON EL TERCER OJO)**

- ☺ He entendido el ciclo de dar y tomar. Veo cómo vienen las cosas, les doy la bienvenida con el corazón abierto y las recibo. Tomo conciencia de cómo cambian y dejo que así sea, porque es su destino. Entonces las dejo marchar y de esta manera hago sitio para lo nuevo, lo próximo que me ha de venir.
- ⊗ Para mí, el curso de las cosas es sospechoso porque no puedo controlarlo. Al principio me opongo a lo nuevo, ya que soy desconfiado y no tengo la voluntad de hacerle sitio. No deseo ningún cambio. Aunque en otro momento haya luchado para no cambiar con las cosas, después les tomo tanto apego que no querría desprenderme nunca de ellas. Me aferro a ellas con todas mis fuerzas, con la profunda convicción de que si las pierdo nunca volveré a tener algo tan bonito.