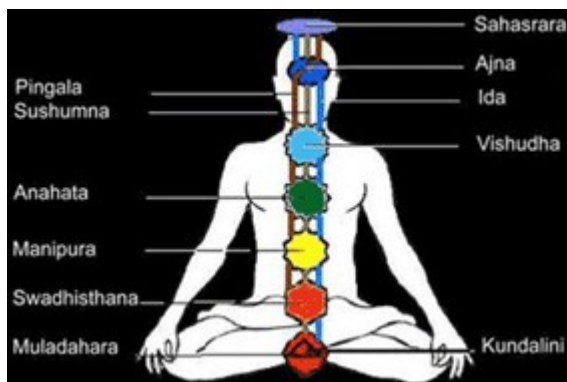


## CHAKRAS Y PIEDRAS

- Cada una de las chakras puede ser activada a través de diferentes minerales
  - 1) SEXUAL O SACRA: rubí rubelita- granate- turmalina negra- cuarzo fumé.
  - 2) UMBILICAL: citrino-calcita naranja-ágata naranja o con bandas.
  - 3) PLEXO SOLAR: citrino-topacio imperial.
  - 4) DEL Corazón esmeralda-turmalina verde-cuarzo verde-cuarzo rosa-rodocrosita-kunzita-trurmalina rosa.
  - 5) LARINGEO-COMUNICACIONAL: zafiro-lapislázuli-turquesa-crisocola.
  - 6) PINEAL DEL ENTRECEJO: fluorita violeta- cianita- amatista- aguamarina-sodalita- lapislázuli.
  - 7) DE LA CORONA: cuarzo blanco-cuarzo fumé amatista-topacio.

¿Que son los chakras?



La palabra chakra proviene del sanscrito y se traduce como rueda, por referirse a las ruedas de energía del cuerpo etéreo que da vida a una parte de nuestro cuerpo físico.

La energía que actúa detrás de nuestro cuerpo físico se desenvuelve dentro de un sistema muy perfecto. Dentro de cada ser existe una inmensa red de nervios que interpretan todo lo que acontece en el mundo exterior, es decir en el mundo físico que está formado: por nuestro cuerpo energético, nuestros centros son los chakras y los canales energéticos los nadis, todos ellos cuidan de nuestro ser físico, espiritual, intelectual y emocional.

Los chakras son los puntos energéticos que gobiernan nuestro cuerpo físico al propio tiempo que regulan la absorción y salida de la energía.

Cuando un chakra se desarrolla a través de nuestro trabajo con él, pasa de un estado de latencia a un estado de actividad que será más o menos grande según lo que lo hayamos desarrollado.

Toda nuestra negatividad como podrán ser el odio, los nervios, el estrés, la envidia, el orgullo, los apegos a las cosas materiales, etc., bloquean el funcionamiento normal de los chakras o centros energéticos y a su vez por esta razón se bloquea también el buen funcionamiento de todo nuestro organismo, por lo que surgen la mayoría de las enfermedades que conocemos tanto a nivel físico como psíquico.

Para que el equilibrio o desbloqueo de los chakras se produzca hay que poner en funcionamiento estimo el flujo de energía que por ellos circula con el fin de abrirlos al mínimo y que estos nos ayuden a mantenernos sanos de mente, cuerpo y espíritu.

Cada chakra tiene varias cualidades espirituales. Estas cualidades residen en nosotros en estado potencial, y aunque nunca se haya manifestado su potencialidad de poder despertar, no pueden dejar de funcionar en el momento que intentemos abrirlos con nuestra atención y ejercicios para despertarlos.

Cuando la energía Kundalini se despierta con nuestro trabajo interior estas cualidades comienzan a aflorar en nuestra vida haciendo que todo lo que nos rodea ser positivo y que nuestras relaciones sean íntimas. De esta forma aumenta nuestro dinamismo, nuestra creatividad, nuestro amor al prójimo, nuestra compasividad, y nuestra confianza en nosotros mismos. Es un proceso que comienza su desarrollo cuando la energía Kundalini asciende y alimenta nuestros chakras.

Son 7 los chakras más importantes en los que debemos prestar nuestra total atención y dedicarles un continuo es trabajo:

- El chakra radical o básico, conocido como Muladhara chakra, situado entre el ano y los genitales, debajo del hueso sacro y que está relacionado con la perpetuación del ser humano y con la supervivencia. En é reside la energía Kundalini enroscada en forma de serpiente y su aspecto más importante es la inocencia, una cualidad que nos conduce a experimentar la pureza. La inocencia nos atrae hacia lo limpio, transe y hermoso y nos previene contra lo destructivo de nuestra conducta, procurándonos un perfecto equilibrio emocional.

La inocencia, la humildad y la sencillez nos convierten en personas con un gran magnetismo cuya belleza interior es nesida y loable. La combinación de estas tres cualidades dan como fruto el desarrollo de una gran sabiduría intuitiva que nos permite conseguir los propósitos más elevados. Estas cualidades que existen dentro de los seres humanos está esperando que despierte la energía Kundalini para manifestar la belleza de nuestra más pura inocencia.

- El chakra sacro o del bazo, conocido también como Swadhistana chakra, situado por debajo del ombligo, a la altura del bazo, sobre el pubis es el que está relacionado con la procreación y la percepción de las emociones. En este centro se encuentra también nuestra capacidad de concentración y de atención estable. En el plano físico cuida de la parte baja del hesado, de los riesnes y de la parte baja del abdomen.

Este es también el chakra del conocimiento puro, de la creatividad y de la atención. Este chakra nos conecta con la fuente interna de la inspiración y nos permite relacionarnos con la belleza del mundo exterior, es decir con todo lo creado. El conocimiento que este chakra nos otorga no es a nivel mental, sino que es nos da la percepción absoluta y directa de toda la realidad.

- El chakra del plexo solar, conocido también como Manipura chakra, situado a la altura del ombligo y que está relacionado con el control de la individualidad y la intuición.

Es también el chakra que nos da el sentido completo de satisfacción. Este centro se ocupa de aumentar nuestra generosidad y nuestra paz interior, y al propio tiempo se encarga de gobernar de la forma más correcta todo lo material. Cuando por este chakra circula de forma fluida la energía Kundalini se desarrolla un sentido interno de moralidad, desdamos un completo equilibrio en todas las facetas de nuestra vida, en el camino de la evolución espiritual.

- El chakra del corazón, conocido también como Anahata chakra, situado en el centro del cuerpo a la altura del esternón a nivel del corazón y que está relacionado con el amor y la compasión.

En el Anahata chakra es en donde reside el espíritu de nuestro verdadero ser, desde donde se manifiestan nuestra compasión, nuestro amor, nuestra seguridad y la confianza en nosotros mismos y en donde se desarrolla nuestro sentido de la responsabilidad. Al circular por es la energía Kundalini todos nuestros temores y miedos se se esfuman.

- El chakra de la garganta, conocido también como Vishuddha chakra, situado en el cuello por debajo de la nuez y que está relacionado con el lenguaje y la comunicaciones.

Este chakra nos alimenta con la energía utilizada para comunicarnos con los nuestros semejantes. Con su buen funcionamiento conseguimos que las relaciones con los demás sean correctas y que podamos expresar las percepciones de nuestro chakra del corazón.

El Vishuddha chakra se bloquea cuando tenemos sentimientos de culpabilidad o cuando culpamos a otros.

- El chakra del entrecejo, conocido también como tercer ojo o Ajna chakra, situado entre las cejas y que está relacionado con la telepatía, la clarividencia, la inteligencia y la sabiduría.

Este centro se encarga de perder y de convertir nuestra conciencia mental pensante en conciencia espiritual, conciencia que nos sitúa en una cuarta dimensión.

Cuando este chakra permanece desbloqueado podemos entender el verdadero significado del perdón al igual que nos permite ser conscientes del dolor que nos hace el rencor y el odio, permitiéndonos vivir en un estado de paz, armonía y amor, estado a los que todos aspiramos desde nuestro espíritu.

- El chakra de la corona, conocido también como Sahasrara chakra, situado en la coronilla (parte posterior superior de la cabeza) y que está relacionado con el conocimiento puro de la verdad.

En este chakra confluyen los seis chakras restantes, anteriormente citados, con todas sus cualidades.

En el Sahasrara chakra se integran todos los aspectos del ser y su desbloqueo nos conduce a la superación de las dualidades, causa principal de nuestro sufrimiento.

Para llegar a un nivel elevado de conciencia solo podremos conseguirlo haciendo circular nuestra energía Kundalini a través de todos los chakras .

La tradición yésuica del tantra afirma que existe una energía ilimitada situada en el sistema nervioso central y localizada en la columna vertebral de nuestro cuerpo. Si esta energía se libera, fluye hacia arriba y hacia abajo, a lo largo de las vértebras. Al circular , pasa por los siete centros de energía, los chakras, que son los que gobiernan las diferentes funciones de nuestro cuerpo. Los chakras, son nudos de la energía concentrada a través de los cuales el alma conecta con el cuerpo.

Con el yoga y las técnicas de meditaciones adecuadas, la energía que se halla centrada en la base de la espina (energía kundalini) puede estimularse hasta que ascienda por cada chakra a través de un canal central, disolviendo los nudos que sujetan el alma.

En una persona que no practique la apertura de los chakras, estos siete centros de energía están cerrados, y solo liberan una cantidad minúscula de corriente vibracional necesaria para seguir funcionando. La persona queda cerrada dentro de sí misma y ve el exterior del mundo desde una perspectiva bastante limitada. Cuando se abren estos centros, se puede ver con una visión mucho más ilimitada.

Cuando los siete chakras están abiertos, se experimenta una extraordinaria sensación de plenitud. Uno siente que irradia desde dentro, y se es capaz de manifestar todo lo que desea en la vida.

Todos somos básicamente una gran energía única.

Cada yo superior está contactada con todos los otros yos superiores. Cada una de las almas vibra en perfecta armonía con las demás. Si no reconocemos esta verdad en este plano terrenal es porque no estamos en contacto con la energía del alma de nuestros yos superiores, pero nuestra misión es llegar a ella, porque no hay otro lugar a donde podamos dirigirnos para alcanzar la paz, el bienestar y la felicidad. La

paz exterior se origina en la paz interior y la paz interior procede de la comprensión de que todos somos parte de Dios.

Cada uno de los siete planos de poder de nuestro organismo contiene una esica verdad sagrada. Esta verdad sagrada late sin cesar en nuestro interior, invítanos a vivir de acuerdo con el uso correcto de su poder. Hemos nacido todos con un conocimiento innato de esas siete verdades que está presentes en nuestro sistema energético. Ignorar estas verdades debilita el cuerpo y el espíritu, mientras que aceptarlas aumenta la fuerza del espíritu y del cuerpo físico.

Los chakras juegan un papel importante en el camino de nuestra evolución, pues nos comunican el poder que ejercemos cuando actuamos y nos relacionamos con todo lo creado. En un primer nivel, aprenderemos a manejarnos con una identidad de grupo y con el poder que nos viene de la familia; en otros niveles aprenderemos a individualizarnos y a manejar el poder como lo hacen los adultos. Posteriormente aprenderemos a controlar nuestra mente, nuestros pensamientos y a nuestro espíritu.

Con cada decisión que tomamos, ya sea motivada por la fe o por el miedo, estamos dirigiendo a nuestro espíritu. Cuando el espíritu de una persona es impulsado por el miedo, el miedo regresa a su campo energético y a su cuerpo. Si por el contrario el espíritu está dirigido por la fe, el fruto regresa a su campo energético y entonces el organismo bioesico se desarrolla bien y avanza positivamente.

Las tradiciones sostienen que dejar suelto el espíritu en este mundo físico por negatividad o miedo es un acto desleal, se antepone la voluntad personal a la voluntad suprema. Los actos realizados según la conciencia crean karma positivo; los actos de temor o negatividad crean karma negativo, en cuyo caso uno necesita salvar a su espíritu de ese miedo que motiva el acto negativo. Uno hace volver a su espíritu del camino equivocado al camino correcto.

Para mantenernos sanos de cuerpo y espíritu, hemos de entender cómo se relacionan la materia y el espíritu, cómo nos quita el espíritu, o fuerza vital, del cuerpo, y cómo podemos rescatarlo de los miedos, la rabia y los encadenamientos del pasado. La acción de encadenarse o agarrarse a algo por temor hace que nuestro espíritu abandone el campo energético. La energía que da vida al cuerpo y a la mente no se origina en el ADN, sino que nace de la propia Divinidad.

En las tradiciones espirituales hay tres verdades que deberíamos considerar:

1.- Orientar mal el poder del espíritu personal genera consecuencias para el cuerpo y la vida.

2.- Todo ser humano se encuentra con una serie de dificultades que ponen a prueba su lealtad para con el cielo. Estas pruebas se presentan en forma de desintegración de su base de poder físico: la inevitable pérdida de riqueza, familia, salud o poder mundano. La pérdida activa una crisis de fe, que obliga a preguntarse: "¿En qué tengo fe?" O: "¿En qué manos he encomendado mi espíritu?"

Aparte de esas pérdidas importantes, lo que desencadena la búsqueda de sentido más profundo y la "ascensión" espiritual suele ser un trastorno físico que produce un cataclismo personal o profesional. Todos tendemos a mirar hacia arriba cuando sentimos que nos falta el suelo bajo los pies.

3.- Para sanar de esa mala dirección de su espíritu, la persona ha de estar dispuesta a actuar para dejar atrás el pasado, limpiar su espíritu y volver al momento presente. "Cree como si fuese cierto ahora" es la instrucción del Libro de Daniel para hacer visualizaciones u orar en el momento presente.

En las tradiciones espirituales, el mundo físico proporciona el aprendizaje a nuestro espíritu a través de nuestros 7 centros nerviosos o chakras y estas serán las lecciones que deberemos aprender:

- 1.- Muladhara Chakra (chakra de la energía) "Todos somos uno"
- 2.- Swadhistana Chakra (chakra de las relaciones) "Respetaos mutuamente"
- 3.- Manipura Chakra (chakra del poder personal) "Respetate a ti mismo"
- 4.- Anahata Chakra (chakra del poder emocional) "El amor es poder divino"
- 5.- Vishuddha Chakra (chakra del poder de la voluntad) "Entrega tu voluntad a la voluntad divina"
- 6.- Ajna Chakra (chakra de la mente) "Busca solamente la verdad"
- 7.- Sahasrara Chakra (chakra del espíritu) "Vive en el momento presente".

Nuestro cuerpo energético está formado por: el cuerpo etérico, el cuerpo astral o emocional, el cuerpo mental y el cuerpo causal o espiritual.

El cuerpo espiritual es el que tiene mayor índice de vibraciones, siguiéndole los cuerpos mental y astral y por último el cuerpo etérico que es el que vibra a menor frecuencia.

El cuerpo etérico posee la misma forma que el cuerpo físico y es el más cercano a este. Es el que transporta la fuerza que modela el cuerpo físico y se encarga de las sensaciones y de la creatividad.

El cuerpo etérico al contrario que el cuerpo físico, no puede ser destruido, es más real, más sutil que aquél.

El cuerpo etérico es el que se utiliza para realizar viajes astrales.

Cuando morimos, utilizamos el cuerpo etérico, para ir del plano terrenal al mundo de los espíritus.

El cuerpo etérico se forma en el nacimiento del ser y desaparece después de unos días de la muerte física. Este cuerpo se encarga de absorber la energía del sol hacia el chakra del plexo solar y la energía de la tierra a través del chakra basal. Estas energías que son elaboradas por los chakras y conducidas a través de los nadis se envían al cuerpo físico para mantener equilibradas y vivas las células del organismo. La energía sobrante es eliminada a través de los poros y de los chakras.

El cuerpo astral o emocional es el que administra nuestras emociones, amor, alegría, nuestros sentimientos, nuestro carácter y nuestras cualidades. Se halla alrededor de nuestro cuerpo físico y es como una sustancia nebulosa. El tono de su color depende del desarrollo de las cualidades, el carácter, los sentimientos, las simpatías o antipatías, los apegos, etc.; cuanto más positivo más claro y transparente, cuanto más negativo más oscuro.

El aura de colores irisados que se encuentra alrededor de nuestro cuerpo emocional, y que es de forma ovalada, recoge las emociones y sensaciones del cuerpo emocional y va cambiando los colores según los pensamientos y el estado anímico. El aura o campo energético se manifiesta por encima de la piel, rodea todo el cuerpo y puede llegar a abarcar varios metros. Está formada por muchas capas, tiene distintos colores, formas y densidades. Sus características cambian según sea el estado mental, físico o espiritual de una persona. El aura es el reflejo del ser. En ella se ven reflejadas nuestra alegría o tristeza, nuestra angustia, nuestra soledad, rechazo, amor, odio, etc. Si nuestra actitud y vibración es positiva atraemos a personas con las mismas características o que vibran a la misma frecuencia, si es negativa de igual manera atraemos a seres que están en nuestra misma situación y que nos sirven de espejo para que nos demos cuenta de lo que nosotros mismos estamos reflejando.

El cuerpo mental es también de forma ovalada y su volumen depende de nuestro desarrollo en cuanto a pensamientos, racionalidad, intuición, e ideas. Los colores más o menos vivos del cuerpo mental dependen también del nivel del desarrollo. La función primordial del cuerpo mental es la de recoger las leyes universales que parten del plano espiritual.

El cuerpo espiritual que tiene la mayor frecuencia de vibración puede ser transportada de forma circular hasta muchos kilómetros de distancia. Se percibe como una sensación de plenitud y amor, inundando al cuerpo etérico, al cuerpo mental y al cuerpo emocional. Esta sensación es más fuerte cuanto más desarrollados y abiertos están los chakras. Este cuerpo espiritual nos une con lo divino y lo puro. El cuerpo espiritual es nuestra parte divina y es inmortal, es nos ayuda a comprender el sentido de nuestras vidas.

Los nadis (palabra sánscrita que significa tubo), son unos canales que conducen la

energía vital o absoluta (el prana).

El plano de la consciencia depende de la frecuencia de la energía vital que puede absorber. Cuanta más energía vital se almacena más desarrollada está la consciencia.

Los tres canales más importantes que conducen la energía vital son: el sushumna, ida y pingala.

La palabra chakra proviene del sánscrito y significa rueda o disco, y se ha descrito como un remolino que gira. Los chakras son los receptores de la energía vital y se encargan de transformarla y distribuirla adecuadamente a las diferentes partes del cuerpo físico para su desarrollo y protección. De cada chakra depende una zona concreta de nuestro organismo. También irradian energía hacia el exterior de nuestro cuerpo físico.

Son siete los centros básicos de energía que están localizados en lo que algunos llaman el cuerpo sutil. Es el cuerpo psíquico superpuesto a nuestro cuerpo físico, o sea que es la parte más espiritual de nuestro ser. Lo percibimos a través de nuestros sentimientos y nuestros pensamientos.

Se dice que estos son centros vitales y energéticos de nuestro organismo, que el Yoga Tantra los denomina chakras y que entran en resonancia con las vibraciones energéticas que nos rodean, con los planetas, los sonidos y los colores.

Estos centros son las puertas de acceso entre distintas dimensiones y cada uno de los chakras presenta su propia dimensión. La suma de todos los chakras forman en nuestro cuerpo una columna vertebral a la que en sánscrito se la llama sushumna. Esta columna es un canal central que conecta a todos los chakras y sus diversas dimensiones.

El Sushumna, se encarga de transportar las energías psíquicas desde su origen, consciencia pura de la Divinidad, al consumidor, que es el individuo mental y físico.

Los chakras guardan correspondencia física con los ganglios nerviosos, donde se registra una intensa actividad, y también con las glándulas del sistema endocrino.

Los efectos de los chakras sobre el cuerpo físico son muy intensos.

La configuración y el contenido de los chakras se forman, en mayor parte, por los actos repetidos en nuestra vida cotidiana, ya que somos nosotros mismos el punto central de nuestras acciones. Las pautas contenidas en los chakras se perpetúan mediante la interrelación con el mundo externo.

Los chakras se asocian con siete niveles básicos de la consciencia. Cuando se experimenta la apertura de un chakra se entra en la comprensión del estado de



consciencia que se asocia a es.

Los siete chakras constituyen las componentes principales de nuestra consciencia.

Existen además otros chakras menores con respecto al cuerpo físico, correspondientes a los codos, rodillas, hombros, etc.

Los chakras pueden estar abiertos, cerrados o en un estado intermedio. Cada uno de estos estados pueden ser los aspectos básicos de nuestra personalidad durante la mayor parte de nuestra vida, o variar en función de las situaciones en las que nos vayamos encontrando.

El chakra enfermo "bloqueado", es incapaz de cambiar de estado con rapidez; es entonces cuando uno debe intervenir en su curación, averiguando cuál es la causa del bloqueo y tratar de eliminarlo. Un bloqueo en el funcionamiento de cualquier chakra, puede afectar a la actividad y buen funcionamiento del resto.

Existen ejercicios físicos y otros más sutiles para facilitar la apertura de cada uno de estos siete centros.

Ajna Chakra



Entrecejo

El Ajna, es el sexto chakra y su nombre proviene del sánscrito y significa: autoridad, saber, mando, dominar, percibir.

está localizado en el centro del cráneo, sobre la glándula pineal, entre las cejas (Tercer ojo).

Este chakra se ocupa de fortalecer los oídos, nariz, cerebro, sistema nervioso central, los ojos, la vista, y estimula el pensamiento intuitivo.

Previene contra la senilidad, la jaqueca, las pesadillas y todas las afecciones de la vista.

Al Ajna chakra le corresponde la glándula pituitaria (hipofisis), encargada del funcionamiento de todas las glándulas del cuerpo.

En este chakra se establecen la intelectualidad, la voluntad, la fuerza psíquica superior y el recuerdo y se regula el SNC (sistema nervioso central).

A través del tercer ojo nos unimos con las manifestaciones a través del poder del pensamiento, esto nos otorga el poder de crear nuevas realidades en el plano psíquico, disolviendo las viejas realidades. Nos ayuda a concentrarnos para recibir las verdades espirituales. Nos da facultades para la visualización. Nuestra comprensión es limitada. Aumentamos nuestra intuición. Todo esto lo podremos conseguir trabajando para abrir el tercer ojo, desarrollando conjuntamente nuestra conciencia.

Este chakra está relacionado muy directamente con el Anahata chakra y con ellos, estando desbloqueados por completo, podremos incluso conseguir curaciones propias y ajenas a través de las energías que emitimos y también desarrollar el poder de la clarividencia.

Su elemento natural es la luz y su forma esencial, la imagen.

El principio básico de este chakra es el conocimiento del ser.

Su sonido más básico es el OM y su vocal la O.

Tiene dos pétalos.

Los inciensos predilectos: Menta, acacia y jazmín.

El verbo relacionado: ver (VER).

El animal que le corresponde es la lechuza.

Sus planetas: Neptuno, Mercurio, Urano y Júpiter.

Metales: oro y plata.

Color: esmeralda (como el lapislázuli, el zafiro o la beseda celeste por la noche).

Sus signos astrológicos son: Piscis, Acuario y Sagitario.

Las correspondencias astrológicas son:

Piscis-Neptuno: Intuición, imaginación.

Mercurio: Racionalidad, intelectualidad.

Acuario-Urano: Inspiración, pensamiento y conocimiento de lo superior o divino.

Sagitario-Júpiter: Conocimiento interno.

Su aspecto preferido de la naturaleza: el cielo durante la noche.

Sus deidades protectoras son: Ardhanarishvara y Krishna.

Algunas ramas del yoga afirman que este es el chakra del perdes y que fue abierto por el gran maestro Jesucristo con su muerte y crucifixies.

Un buen ejercicio para ayudar a abrir el Ajna chakra y armonizarlo, seres contemplar la beseda celeste, por la noche, completamente cuajada de estrellas, haciendo respiraciones profundas, al propio tiempo que entonamos un mantra con la vocal O (cerrada) esla sesaba OM, utilizando el sonido LA de la escala musical.

también podemos hacer el mismo ejercicio intentando visualizar a nuestro Ajna chakra como un disco azul (cielo nocturno) dando vueltas en el sentido que siguen las agujas del reloj o bien contemplando con mucha atención alguna de las piedras que ayudan al trabajo con este chakra, como son: el zafiro, el lapislesuli o la sodalita, entre otras, creando al propio tiempo un ambiente propicio con el aroma de incienso de menta, acacia o jazmás.

Y si fuese posible y como mejor camino para abrir este chakra, seres practicar el Yantra yoga (visualizacies y meditacies).

#### Mudalahara Chakra



#### Entrecejo

El Ajna, es el sexto chakra y su nombre proviene del sesscrito y significa: autoridad, saber, mando, dominar, percibir.

está localizado en el centro del creseo, sobre la glesdula pineal, entre las cejas (Tercer ojo).

Este chakra se ocupa de fortalecer los oesos, nariz, cerebro, sistema nervioso central, los ojos, la vista, y estimula el pensamiento intuitivo.

Previene contra la senilidad, la jaqueca, las pesadillas y todas las afecciones de la vista.

Al Ajna chakra le corresponde la glesdula pituitaria (hipesisis), encargada del funcionamiento de todas las glesdulas del cuerpo.

En este chakra se establecen la intelectualidad, la voluntad, la fuerza pseuica superior y el recuerdo y se regula el SNC (sistema nervioso central).

A través del tercer ojo nos unimos con las manifestaciones a través del poder del pensamiento, esto nos otorga el poder de crear nuevas realidades en el plano psíquico, disolviendo las viejas realidades. Nos ayuda a concentrarnos para recibir las verdades espirituales. Nos daresfacultades para la visualizacies. Nuestra compresies seresilimitada. Aumentaresnuestra intuicies. Todo esto lo podremos

conseguir trabajando para abrir el tercer ojo, desarrollando conjuntamente nuestra conciencia.

Este chakra está relacionado muy directamente con el Anahata chakra y con ellos, estando desbloqueados por completo, podremos incluso conseguir curaciones propias y ajenas a través de las energías que emitimos y también desarrollar el poder de la clarividencia.

Su elemento natural es la luz y su forma esencial, la imagen.

El principio básico de este chakra es el conocimiento del ser.

Su sonido mástrico es el OM y su vocal la O.

Tiene dos pesalos.

Los inciensos predilectos: Menta, acacia y jazmás.

El verbo relacionado: ver (VEO).

El animal que le corresponde es la lechuza.

Sus planetas: Neptuno, Mercurio, Urano y Jesiter.

Metales: oro y plata.

Color: esdigo (como el lapislesuli, el zafiro o la beseda celeste por la noche).

Sus signos astrolesicos son: Piscis, Acuario y Sagitario.

Las correspondencias astrolesicas son:

Piscis-Neptuno: Intuicies, imaginacies.

Mercurio: Racionalidad, intelectualidad.

Acuario-Urano: Inspiracies, pensamiento y conocimiento de lo superior o divino.

Sagitario-Jesiter: Conocimiento interno.

Su aspecto preferido de la naturaleza: el cielo durante la noche.

Sus deidades protectoras son: Ardhanarishvara y Krishna.

Algunas ramas del yoga afirman que este es el chakra del perdes y que fue abierto por el gran maestro Jesucristo con su muerte y crucifixies.

Un buen ejercicio para ayudar a abrir el Ajna chakra y armonizarlo, seres contemplar la beseda celeste, por la noche, completamente cuajada de estrellas, haciendo respiraciones profundas, al propio tiempo que entonamos un mantra con la vocal O (cerrada) esla sesaba OM, utilizando el sonido LA de la escala musical.

también podemos hacer el mismo ejercicio intentando visualizar a nuestro Ajna chakra como un disco azul (cielo nocturno) dando vueltas en el sentido que siguen las agujas del reloj o bien contemplando con mucha atención alguna de las piedras que ayudan al trabajo con este chakra, como son: el zafiro, el lapislesuli o la sodalita, entre otras, creando al propio tiempo un ambiente propicio con el aroma de incienso de menta, acacia o jazmás.

Y si fuese posible y como mejor camino para abrir este chakra, seres practicar el Yantra yoga (visualizacies y meditacies).

### Swadhisthana Chakra



Bajo abdomen

El Swadhisthana, es el segundo chakra de nuestra columna vertebral. La palabra Swadhisthana, proviene del sesscrito y significa dulzura.

Su elemento es el agua; se manifiesta festicamente como el lesuido (que es su alimento) y su estado interno son las lesrimas; el color anaranjado; su metal, el estaes y el oro. Su sentido, el gusto. El verbo que se le relaciona es sentir (SIENTO). El animal que le corresponde es el cocodrilo. Su aspecto natural preferido es el agua cristalina.

está localizado en el abdomen (centro sacro), en la regies peslica, entre la quinta vestebra lumbar y el hueso sacro. Se ocupa del buen funcionamiento de la matriz , los genitales, esperma, vejiga, sistema circulatorio, riesnes, prestata y ovarios. Regula la digesties (jugos gestricos) y el sistema urinario.

Cuando este chakra está abierto, protege al cuerpo contra la rigidez de la espalda a nivel abdominal, y de las dolencias en la vejiga, los riesnes, la matriz y previene la frigidez. Nos da seguridad, delicadeza, satisfaccies creatividad y tranquilidad cuando hacemos uso de la energía sexual. Potencia nuestra auto-estima y nos libera del entumecimiento o frialdad de los sentimientos sexuales.

Es el chakra de la sexualidad, el placer y la procreacies.

Le corresponde el sonido VAM y como vocal la U. El camino yesuico es el Tantra. El incienso, la gardenia y el sesdalo. Tiene seis pesalos de loto.

La deidad protectora, Vishnes

Sus astros, son la Luna, Venus y Plutes.

Sus signos astrolesicos son: Escorpio, Libra y Cescer.

Las correspondencias astrolesicas:

- Escorpio-Plutes : Transformacies de la personalidad a través de la superacies del Yo.

- Cescer-Luna: Fertilidad, sensibilidad.

- Libra-Venus: Sensibilidad artestica y relacies de pareja.

Este es el chakra de las emociones, las fuerzas creativas y la energía sexual.

A través de este chakra se regulan las energías de la concepcies y la fertilidad y este representa la parte femenina de Dios como fuerza creadora.

Cuando nuestro Swadhithana está abierto, fluimos con total naturalidad en la vida. Entramos en unies sexual con nuestra pareja conjugando armoniosamente las energías femeninas y masculinas de la creacies, para asesexperimentar una unidad de carester superior con toda la naturaleza, con el sentimiento de que la vida fluye a través de nuestro espíritu y nuestro cuerpo.

Para abrir este chakra, podemos ejercitar contemplando por la noche la Luna llena, el agua de un res o un lago, mientras entonamos un mantra con la vocal U o el sonio de la sesaba VAM, en el tono RE de la escala musical. Esto nos haresreceptivos a los mensajes de nuestras almas, nos tranquilizares haresaflorar nuestras emociones, despertaresnuestros sentimientos, nos liberaresde los bloqueos y haresque la vida fluya en nosotros más libremente.

también podemos hacer el mismo ejercicio intentando visualizar nuestro chakra como un disco de color naranja que gira en el mismo sentido de las saetas del reloj o contemplando atentamente cualquier piedra que le de energía a nuestro chakra, como por ejemplo: La piedra lunar o la cornalina, entre otras, mientras creamos un ambiente propicio quemando incienso de gardenia o de sesdalo.

también seres muy eficaz practicar el Tantra yoga.

### Manipura Chakra



Entre el ombligo y el plexo solar

Manipura, que es el tercer chakra de nuestra columna, significa en sescrito, gema brillante o ciudad de las joyas.

está localizado entre la zona umbilical y el plexo solar.

Este chakra está ocupado de enviar energía a nuestro sistema nervioso vegetativo, aparato digestivo, hgado, bazo, vesesula biliar, glesdulas suprarrenales y másculos. Se ocupa también de prevenirnos de la diabetes y las esceras.

El alimento, son las fesulas.

Su energía principal es la combusties.

El Manipura chakra beneficia el sistema digestivo (junto al centro sacro).

Su elemento es el fuego y su manifestacies fesica, el plasma.

En su estado interno se produce la ira, la alegres o la risa.

Su sentido es la vista.

El fuego significa a nivel físico calor, luz, actividad y energía; y purificacies en el plano espiritual.

Este chakra viene representado por el Sol, que es nuestro centro de energía. En es absorbemos las energías solares que alimentan nuestro cuerpo eteseo al propio tiempo que dan vitalidad a nuestro cuerpo físico.

Este chakra se encarga entre otras cosas de nuestra relacies activa con todo lo que nos rodea en el mundo físico; desde es se gobierna nuestra energía emocional, nuestra ira, nuestra alegres, nuestra simpates o antipates, nuestras relaciones interpersonales y nuestra capacidad de establecer vesculos emocionales. En es se asienta nuestra personalidad, nuestra fuerza personal, nuestras aspiraciones, nuestro rendimiento y nuestra voluntad y poder.

En el Manipura chakra se purifican deseos e instintos de los chakras inferiores y desde el se dirige y utiliza la energía creativa.

Este chakra está unido al cuerpo astral o del deseo. Desde es manifestamos nuestro estado anésico, positivo si está abierto y negativo si se encuentra bloqueado. En es percibimos las vibraciones de las demás personas, reaccionado en consecuencia segas sea la cualidad de esas vibraciones. Cuando las vibraciones son negativas el chakra se contrae y nosotros lo percibimos mediante la sensacies que solemos denominar como de "un nudo en el está ago".

El pescreas es la glesdula que le corresponde a este chakra y que juega un importante papel en el proceso de la digesties de los alimentos. En esta glesdula es donde se produce la hormona insulina, que ayuda a equilibrar el azesar en la sangre y al metabolismo de los hidratos de carbono. El pescreas segrega enzimas indispensables para que se realice el metabolismo de las proteesas y las grasas.

Con nuestro Manipura chakra abierto transmitiremos paz y disfrutaremos plenamente de todo lo que nos rodea y cuando se combine con nuestro Ajna chakra y Sahasrara chakra también abiertos, todos nuestros deseos se cumplires de forma espontesea.

Todo lo contrario transmitiresmos si nuestro tercer chakra estuviese cerrado o bloqueado, encontresdonos en un estado de insatisfaccies, derrota, desesimo e intranquilidad, con muchos impedimentos para que se realicen nuestros deseos.

Aspectos de la naturaleza del Manipura chakra: girasoles, luz del sol y campos de grano maduros.

Metal el hierro y el cobre.

Los planetas que lo gobiernan, el Sol, Mercurio, Marte y Jesiter.

Color amarillo y verde oscuro; vocal la A.

Tiene diez pesalos de hojas de loto.

Su verbo, poder (PUEDO).

Su sonido RAM.

Las deidades que le corresponden son: Agni y Braddha Rudra.

Su incienso el clavel , romero y lavanda.

El animal, el carnero.

Sus signos astrolesicos: Virgo, Sagitario y Leo.

Sus correspondencias astrolesicas son:

Marte: energía, accies.



Leo-Sol: Fuerza, calor, poder.

Virgo-Mercurio: Anécdotos, altruismo, adaptaciones.

Sagitario-Júpiter: Crecimiento, sabiduría, integridad.

Un buen ejercicio para ayudar a abrir el Manipura chakra y armonizarlo, sería contemplar la luz del Sol, un campo de grano maduro o de girasoles, un limonero cargado de fruto maduro, las hojas amarillas de los árboles en otoño, etc., haciendo respiraciones profundas, al propio tiempo que escuchamos atentamente los sonidos de la naturaleza o entonamos un mantra con la letra A (cerrada) es la sílaba RAM, utilizando el sonido MI de la escala musical en tono muy grave.

también podemos hacer el mismo ejercicio intentando visualizar a nuestro Manipura chakra como un disco amarillo dando vueltas en el sentido que siguen las agujas del reloj o bien contemplando con mucha atención alguna de las piedras que ayudan al trabajo con este chakra, como son: el topacio, el cuarzo citrino, el esmeralda o el ojo de tigre, entre otras, creando al propio tiempo un ambiente propicio con el aroma de incienso de romero, clavel, o lavanda.

Anahata Chakra



El cuarto chakra de nuestra columna es el Anahata, su nombre proviene del sánscrito y significa intacto o no golpeado.

está localizado a la altura del corazón (es el chakra del corazón); rige el buen funcionamiento de los pulmones, manos, brazos, corazón y sistema circulatorio. Se ocupa de prevenir el asma, todas las enfermedades cardíacas y pulmonares, la depresión (producida por esperar algo a cambio de lo que entregamos a los demás), y también la hipertensión. Su glándula correspondiente es el timo, sobre la que ejerce gran influencia; también la ejerce sobre el nervio vago.

Es el chakra que hace despertar los sentimientos de entrega y compasión, dado que su función principal es la del amor. Es también el chakra del equilibrio.

En este chakra se une lo emocional y lo físico con lo espiritual y lo psíquico dado que en este centro confluyen las energías de los tres chakras inferiores y de los tres chakras superiores.

Su elemento es el aire, y sus manifestaciones físicas, el estado gaseoso.

Su sentido externo es el tacto.

Sus aspectos preferidos de la naturaleza son: los paisajes salvajes, las flores y el cielo rosado.

Le corresponde el color verde claro y rosa.

Su metal son el cobre y la plata.

está regido por los planetas: Venus, Saturno y el astro Sol.

Los signos astrológicos: Libra y Leo.

Sus correspondencias astrológicas son:

Saturno: Amor desinteresado y superación del ego.

Leo-Sol: Generosidad

Libra-Venus: armonías, amor.

Tiene doce pétalos de hojas de loto.

Su sonido mántrico el LAM.

Su vocal correspondiente la E.

está relacionado con el verbo amar (AMO).

Los animales que le corresponden son las aves.

Sus inciensos son el jazmín, el espliego y las rosas.

El fin yésuico es el Bhakti yoga.

Sus deidades protectoras son: Lakshmi, Krishna y Visnes

Es desde este chakra de donde parten nuestras vibraciones y estado de ánimo. En él percibimos la belleza de todo lo exterior y lo transformamos en sentimientos. Es un centro cuya fuerza irradia con gran intensidad hacia afuera.

Es el chakra en donde se forja la unión, el amor, las armonías, la unidad, la felicidad, el odio, el dolor, la angustia y la tristeza.

En combinaciones con los tres chakras superiores nos conduce al amor pleno, al amor divino, a la unión con todo lo creado.

Cuando en este chakra liberamos los sentimientos de odio, rencor, tristeza, etc., transformándolo todo en sentimientos positivos, vibramos en una frecuencia en la que no caben los sentimientos negativos, llegando incluso a curarnos de dolencias de origen físico. Estas vibraciones positivas que emanan de nuestro ser, ayudan también a vibrar, pacificar y unir, e incluso a sanar de sus enfermedades, a todos los que se hallan a nuestro alrededor.

Cuando el Anahata chakra está completamente abierto, hacemos funcionar al resto de los chakras armónicamente convirtiéndonos en canales de amor puro.

Con este chakra abierto, disipamos completamente nuestras dudas, incertidumbres y conflictos.

Este es el chakra que nos empuja a amar al prójimo sin más, por lo que no esperamos nada a cambio.

Nuestra aura de color verde, determina la intensidad de nuestro amor, indicando que el chakra está abierto y funcionando correctamente.

En la medida en que funcione adecuadamente el Anahata chakra, funcionará nuestro Ajna chakra, por estar ambos estrechamente ligados.

Un buen ejercicio para ayudar a abrir el Anahata chakra y armonizarlo, sería contemplar el cielo rosado, dar largos paseos por el campo prestando mucha atención a las diferentes tonalidades del color verde de las plantas y de las hojas de los árboles, contemplando atentamente las flores y sus hermosos colores, haciendo respiraciones profundas, al propio tiempo que escuchamos atentamente los sonidos de la naturaleza o entonamos un mantra con la letra E (cerrada) es la sesaba LAM, utilizando el sonido FA de la escala musical en tono muy grave.

también podemos hacer el mismo ejercicio intentando visualizar a nuestro Anahata chakra como un disco verde dando vueltas en el sentido que siguen las agujas del reloj o bien contemplando con mucha atención alguna de las piedras que ayudan al trabajo con este chakra, como son: la esmeralda, el jade, el cuarzo rosa o la turmalina, entre otras, creando al propio tiempo un ambiente propicio con el aroma de incienso de jazmín, espliego o rosa.

Y si fuese posible y como mejor camino para abrir este chakra, sería practicar el Bhakti yoga.

El Vishudha



El Vishudha, es el quinto chakra de nuestra columna, su nombre proviene del sánscrito y significa puro, purificación.

está situado en la garganta e influye sobre las cervicales, esófago, glándulas tiroideas, pulmones, bronquios, cuello, hombros, manos y brazos.

Se ocupa del orden del lenguaje, del dolor de garganta, enfermedades de las glándulas tiroideas, enfriamientos, otitis, problemas auditivos, de armonizar el pensamiento y los sentimientos.

En este centro se forja nuestra capacidad de inspiración, comunicación y expresión

y de esta manera a través de la voz y los gestos podemos expresar nuestros conocimientos, sentimientos y pensamientos; todo nuestro amor, alegría, debilidades, tristeza, dolor, llanto, ira, angustia, etc., es decir todo lo que reside en nuestro interior.

A través del oído tenemos la facultad de poder escuchar a los demás con el corazón, tratando de ser comprensivos, al propio tiempo que aprendemos nosotros mismos.

Cuando este centro está bloqueado, no podemos expresar nuestros sentimientos más sinceros y empleamos nuestra voz y nuestros gestos de forma engañosa, o torcida y sin profundidad de contenido, por lo que nos sentimos angustiados, inseguros o culpables. Otras veces empleamos nuestras palabras sin medida para manipular a los demás y esto también produce bloqueos en nuestro quinto chakra.

En este chakra separamos lo físico, lo ético y lo emocional.

Las glándulas tiroideas situadas en el radio de acción de este chakra desempeñan una función realmente importante en nuestro crecimiento y desarrollo físico, tanto del esqueleto como de los órganos internos. Regula nuestro metabolismo y equilibra nuestro estado psíquico.

Su sentido es el del oído y sus elementos, el sonido y el éter.

Sus funciones primordiales son: la creatividad y la comunicación.

El sonido más básico que le corresponde es HAM.

La vocal, I.

Los animales, el león, el toro y el elefante.

Tiene dieciséis pesalos.

Los alimentos preferidos son las frutas.

El verbo, hablar (YO HABLO).

Las divinidades protectoras: Sarasvati y Shiva.

Sus planetas son: Urano, Venus, Marte y Mercurio.

Metales: el oro y el mercurio.

Los inciensos: la salvia y el eucalipto.

El color: el azul cielo.

Los signos astrológicos: Acuario, Géminis y Tauro.

Sus correspondencias astrolesicas son:

Acuario-Urano: Sabidures, independencia e inspiracies.

Gesinis-Mercurio: Experiencia y conocimiento.

Tauro-Venus: La forma y el espacio.

Marte: Manifestacies activa.

Su aspecto natural de preferencia es el cielo azul.

Un buen ejercicio para ayudar a abrir el Vishudha chakra y armonizarlo, seres contemplar el cielo azul, dar largos paseos por la playa prestando mucha atención a las diferentes tonalidades del color del agua del mar o de un lago y a las olas que rompen en la orilla, al propio tiempo que escuchamos atentamente los sonidos de la naturaleza o entonamos un mantra con la vocal I (cerrada) esla sesaba HAM, utilizando el sonido SOL de la escala musical.

también podemos hacer el mismo ejercicio intentando visualizar a nuestro Vishudha chakra como un disco azul cielo dando vueltas en el sentido que siguen las agujas del reloj o bien contemplando con mucha atención alguna de las piedras que ayudan al trabajo con este chakra, como son: la calcedonia, la turquesa o el aguamarina, entre otras, creando al propio tiempo un ambiente propicio con el aroma de incienso de salvia o eucalipto.

también seres una excelente forma de abrir este chakra ejercitando el Mantra yoga.

Sahasrara Chakra



El sahasrara, es el sestimo chakra de nuestra columna y su nombre proviene del sesscrito y significa: de los mil pesalos o multiplicado por mil.

Se halla situado en la corona del creseo, sobre la fontanela.

Sus funciones son: completar a la persona, llegar al entendimiento, jesilo, acentuar las facultades humanas, dirigir adecuadamente el sistema nervioso central, unir el Yo superior con el inferior. Estimular el intelecto.

Se ocupa de prevenir los sestomas de alienacies (locura), confusies, apates, depresies y todas las enfermedades psicolesicas o fesicas que comprenden esta zona.

A este chakra le corresponde la glesdula pineal (epesisis) cuya misies no se ha determinado bien cientesicamente, pero que se supone que tiene una enorme influencia en todo nuestro organismo.

Su manifestación externa es la información y su función primordial es el entendimiento.

En este chakra es donde reside la perfección más elevada del hombre. En él se reúnen todas las energías de los demás chakras formando el espectro del arco iris, aunque domina el color violeta y es de donde parten todas las manifestaciones energéticas de los otros 6 chakras principales.

Desde el Sahasrara chakra permanecemos unidos al ser divino, el principio y el fin de nuestra evolución, en donde nuestra energía personal se une con la energía del universo y es en donde vivimos todas las manifestaciones de la creación.

Su función primordial, una vez abierto, es la de recibir todas las energías cósmicas.

En el Sahasrara chakra, cuando está bien desarrollado, es desde donde se acaban de eliminar los nudos o bloqueos restantes de los demás chakras para dejarlos completamente abiertos.

Su preferencia alimenticia es el ayuno.

Los planetas que le rigen son: Neptuno y Saturno.

Sus correspondencias astrológicas son:

Piscis-Neptuno: Unificación y entrega.

Capricornio-Saturno: Unión con lo más elevado espiritualmente, concentración, intuición.

Los signos astrológicos que le rigen son: Piscis y Capricornio.

Su aspecto natural preferido son: las montañas.

Metal: el oro.

Le corresponde el verbo saber (YO Sé).

Su deidad protectora es Shiva.

El incienso preferido es el loto.

Su color es el violeta.

Sus consonantes la N y M.

Mantra: OM.

Un buen ejercicio para ayudar a desarrollar el Sahasrara chakra y armonizarlo,

sería contemplar la cima de una montaña, estando relajados y haciendo respiraciones profundas, escuchando los sonidos de la naturaleza y al propio tiempo entonar un mantra con las consonantes N OM (a modo de zumbido, prescindiendo de la vocal de que forman sus palabras: ene, eme) escon la sílaba OM, utilizando el sonido SI de la escala musical.

también podemos hacer el mismo ejercicio intentando visualizar a nuestro Sahsrara chakra como un disco de color violeta o un disco que contenga todos los colores del arco iris, dando vueltas en el sentido que siguen las agujas del reloj o bien contemplando con mucha atención alguna de las piedras que ayudan al trabajo con este chakra, como son: El cristal de roca (cuarzo blanco) o la amatista (cuarzo violeta o morado), entre otras, creando al propio tiempo un ambiente propicio con el aroma de incienso de loto.

### Curar a través de los chakras

El ser humano además de cuerpo físico posee otros cuerpos energéticos mucho más sutiles que no pueden ser apreciados por nuestra visión actual, estos cuerpos son: Vital o etérico (el que proporciona la actividad y vitalidad al cuerpo físico), Astral o Emocional (el que genera nuestros deseos, sentimientos y emociones), Mental (donde se originan todas nuestras ideas y pensamientos). Estos cuerpos disponen de siete vértices o puntos centrales llamados Chakras y está reflejados a lo largo de la columna vertebral.

Al conjunto de estos cuerpos se le denomina Aura. Esta Aura esta interrelacionada con el cuerpo físico y sobresale de este entre 60 y 100 ctms. (en personas comunes) formando como un huevo o campo luminoso de diferentes colores alrededor de él, variando su color según sean nuestros pensamientos y sentimientos. Alguna vez os habéis preguntado el por qué una persona sin haberla tratado lo suficiente, incluso sólo con verla, os ha caído bien o mal, sencillamente es porque los colores de su Aura han sintonizado o no con los nuestros.

En ella es donde primeramente se generan las enfermedades, manifestándose posteriormente en el cuerpo material o físico. Y es en el Aura donde estas piedras y cuarzos actúan, equilibrando, amplificando, almacenando energía mental y adaptando nuestro campo energético, siendo el motivo por el que se les atribuye el poder de sanar enfermedades. Y aunque no debemos olvidar que es nuestra mente la que rige todas nuestras acciones, el cristal de cuarzo amplifica este efecto y potencia el control de la mente y el poder de la voluntad.

Las piedras y sobre todo los cuarzos, también poseen un campo energético y vibraciones de una intensidad concreta y medible, sintonizando con nuestra vibración humana.

Los cuarzos son piro-eléctricos (electricidad generada por variaciones de temperatura) y piezo-eléctricos (electricidad aplicada producida por presión), sirviendo para aislar una vibración determinada, pudiendo ser utilizada sin interferencia de las demás, también como amplificador y equilibrador de campos energéticos. No en vano el cuarzo se utiliza en relojes, lentes de microscopios, aparatos electrónicos másicos, equipos de radio y televisión, e incluso el corazón de nuestro ordenador, el famoso chip, es de cuarzo (silicio).

El cuerpo físico también es eléctrico y si nos paramos a pensar de que esta compuesto, veremos que somos como un laboratorio químico, pues una persona de unos 70 kgs. de peso está compuesta por 45, 1 kgs. de oxígeno, 12,3 kgs. de carbono, 7 kgs. de hidrógeno, 2,1 kgs de nitrógeno y 3,5 kgs. de sales minerales, y aunque los minerales representan una pequeña cantidad del peso corporal, este componente mineral es no obstante imprescindible para la vida y sin ellos no podrían darse los procesos vitales.

Entre estos minerales y oligoelementos se encuentra el calcio, cinc, cloro, cobalto, cobre, flúor, hierro, magnesio, níquel potasio, selenio, SILICIO, sodio, yodo etc., todos ellos formando parte de nuestro cuerpo, y es el SILICIO lo que compone principalmente a nuestros amigos los cuarzos.

también el color de las piedras tiene suma importancia a la hora de su aplicación en cromoterapia desde el rojo intenso, pasando por el amarillo y verde hasta el violeta. Los componentes de cada piedra como el hierro, cobalto, magnesio, etc., son los que absorben diferentes longitudes de onda de la luz blanca y de esta forma se producen los colores.

La piedra es de uso personal y si es tocada por otra persona debería ser limpiada siguiendo alguno de los másodos relacionados anteriormente, dado que podría haberse cargado de vibraciones o energía negativa.

Para la meditación deberíamos proveernos de un lapislázuli o bien de algún cuarzo que sea blanco, rosa o morado (amatista) y ponerlo delante de nosotros en donde podamos concentrarnos en él a la hora de realizar esta práctica. Estas piedras favorecen la relajación y aumentan el poder de concentración. Mentalmente deberemos sentir que el cuarzo hace recorrer la energía positiva por todo nuestro cuerpo por lo que sentiremos sus vibraciones. De vez en cuando abriremos los ojos y miraremos fijamente el cuarzo y trataremos de introducirnos en él como si formásemos parte de él mismo; esto nos dará una gran paz interior, calma, bienestar y felicidad.

Sabemos que los chakras son puntos energéticos que gobiernan nuestro cuerpo físico regulando nuestras energías. Los chakras suelen estar cerrados en personas poco desarrolladas espiritualmente por lo que el trabajo se basarán esencialmente en abrirlos con el fin de que funcionen adecuadamente y realicen las funciones que a cada uno le corresponde.

Todas las situaciones que las circunstancias crea o fabrican nuestros pensamientos negativos de miedo, celos, envidia, sed de venganza, rabia, etc., desestabilizan el funcionamiento de los chakras o centros nerviosos haciendo que estos se cierren y funcionen mal produciendo enfermedades tanto físicas como psíquicas.

Con el fin de equilibrar este mal funcionamiento se utilizan las piedras, puesto que su energía vibratoria ayuda a que todo se normalice.

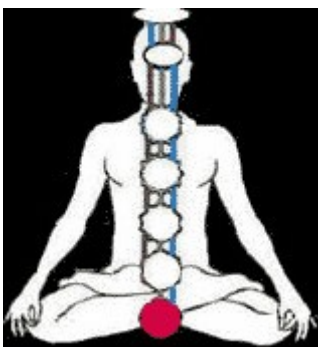
Para trabajar con las piedras en cada uno de nuestros chakras, deberemos ponerlas



encima de nuestro cuerpo a la altura de cada centro nervioso, utilizando la piedra que corresponda a cada uno de ellos con el fin de que esta nos pasen la vibración adecuada.



Primer chakra



BASE DE LA COLUMNA

El primer chakra se encarga de equilibrar y proteger el órgano de excreción; órganos sexuales; plexo pélvico; matriz; próstata; nuestras glándulas suprarrenales, el intestino grueso, columna vertebral, uñas, cabellos, conducto del esperma, los pies, las piernas, los huesos, el inconsciente y el cuerpo físico. En él se desenvuelven las necesidades de la supervivencia, la aceptación de la vida en este planeta Tierra, la existencia física, la predisposición de actuar armásicamente con la energía y la vida tanto global como individual.

La piedra debe colocarse sobre la ingle izquierda.

Es aconsejable que este ejercicio se haga acostado en el suelo sobre una manta, alfombra, esterilla o toalla, los brazos extendidos a lo largo del cuerpo con las palmas de las manos mirando hacia arriba y si es posible poner un fondo de música relajante, quemando una varilla de incienso al mismo tiempo.

Las piedras con las que se puede trabajar este chakra son:

-Calcita -Calcopirita -Crisoprasa -Cuarzo amatista -Diamante -Granate -Jaspe rojo  
-ónix -Perla -Siderita -Sodalita

Segundo chakra



BAJO ABDOMEN

El segundo chakra se encarga de equilibrar el hígado, canales urinarios, útero, muslos y brazos.

Se ocupa también del buen funcionamiento de la matriz, los genitales, esperma, vejiga, sistema circulatorio, riñones, próstata y ovarios. Regula la digestión (jugos gástricos) y el sistema urinario.

Cuando este chakra está abierto, protege al cuerpo contra la rigidez de la espalda a nivel abdominal, y de las dolencias en la vejiga, los riñones, la matriz y previene la frigidez. Nos da seguridad, delicadeza, satisfacción, creatividad y tranquilidad cuando hacemos uso de la energía sexual. Potencia nuestra auto-estima y nos libera del entumecimiento o frialdad de los sentimientos sexuales.

La piedra debe colocarse dos dedos por debajo del ombligo.

Es aconsejable que este ejercicio se haga acostado en el suelo sobre una manta, alfombra, esterilla o toalla, los brazos extendidos a lo largo del cuerpo con las palmas de las manos mirando hacia arriba y si es posible poner un fondo de música relajante, quemando una varilla de incienso al mismo tiempo.

Las piedras con las que se puede trabajar este chakra son:

-Ágata musgosa -Ágata fuego -Aguamarina -Alejandrita

-Amazonita -Aventurina -Celestina -Cuarzo blanco -Cuarzo amatista

-Jade -Malaquita -Rodonita -Turmalina

Tercer chakra



El tercer chakra se encarga de equilibrar los intestinos, está ago, bazo, hígado, rodillas y codos.

Este chakra está ocupado también de enviar energía a nuestro sistema nervioso vegetativo, bazo, vesícula biliar, glándulas suprarrenales y músculos. Se ocupa también de prevenirnos de la diabetes y las esceras.

Este chakra se encarga además de nuestra relación activa con todo lo que nos rodea en el mundo físico; desde él se gobierna nuestra energía emocional, nuestra ira, nuestra alegría, nuestra simpatía o antipatía, nuestras relaciones interpersonales y nuestra capacidad de establecer vínculos emocionales. En él se asienta nuestra personalidad, nuestra fuerza personal, nuestras aspiraciones, nuestro rendimiento y nuestra voluntad y poder.

La piedra debe colocarse sobre el ombligo.

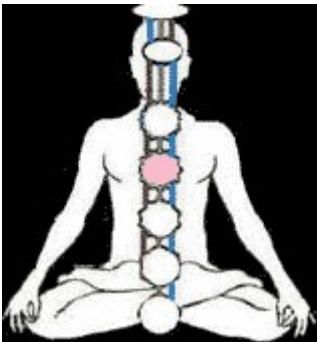
Es aconsejable que este ejercicio se haga acostado en el suelo sobre una manta, alfombra, esterilla o toalla, los brazos extendidos a lo largo del cuerpo con las palmas de las manos mirando hacia arriba y si es posible poner un fondo de música relajante, quemando una varilla de incienso al mismo tiempo.

Las piedras con las que se puede trabajar este chakra son:

-esata fuego -Aguamarina -esbar -Crisoprasa -Diamante  
-Fluorita

-Jaspe atigrado -Rubes-Turmalina -Turquesa -Zafiro

Cuarto chakra



El cuarto chakra se encarga de equilibrar los pulmones, pecho y corazones.

también se ocupa del buen funcionamiento de las manos, brazos, corazón y sistema circulatorio. Su buen funcionamiento previene contra el asma, todas las enfermedades cardíacas y pulmonares, la depresión (producida por esperar algo a cambio de lo que entregamos a los demás), y también la hipertensión. Su glándula correspondiente es el timo, sobre la que ejerce gran influencia; también la ejerce sobre el nervio vago.

Es el chakra que hace despertar los sentimientos de entrega y compasión, dado que su función principal es la del amor. Es también el chakra del equilibrio.

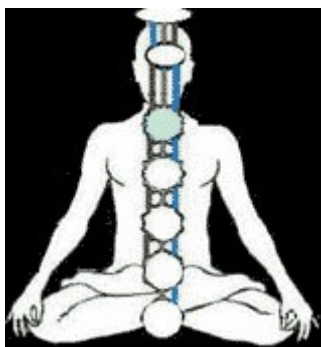
La piedra debe colocarse en el centro del pecho a la altura de corazones.

Es aconsejable que este ejercicio se haga acostado en el suelo sobre una manta, alfombra, esterilla o toalla, los brazos extendidos a lo largo del cuerpo con las palmas de las manos mirando hacia arriba y si es posible poner un fondo de música relajante, quemando una varilla de incienso al mismo tiempo.

Las piedras con las que se puede trabajar este chakra son:

-Azabache -Baritina -Calcopirita -Celestina -Cuarzo rosa -Ojo de tigre -Sodalita  
-Turmalina -Turquesa -Zafiro

Quinto chakra



El quinto chakra se encarga de equilibrar el cuello, los brazos, la lengua, la cara, las cuerdas bucales, tobillos, muñecas, oídos y ojos.

Se ocupa también del desorden del lenguaje, del dolor de garganta, enfermedades de las glándulas tiroideas, enfriamientos, tortícolis, problemas auditivos, de armonizar el pensamiento y los sentimientos.

En este centro se fragua nuestra capacidad de inspiración, comunicación y expresión y de esta manera a través de la voz y los gestos podemos expresar nuestros conocimientos, sentimientos y pensamientos; todo nuestro amor, alegría, debilidades, tristeza, dolor, llanto, ira, angustia, etc., es decir todo lo que reside en nuestro interior.

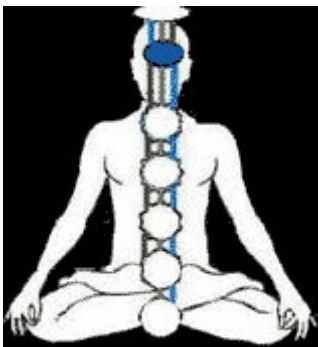
La piedra debe colocarse a la altura de la garganta.

Es aconsejable que este ejercicio se haga acostado en el suelo sobre una manta, alfombra, esterilla o toalla, los brazos extendidos a lo largo del cuerpo con las palmas de las manos mirando hacia arriba y si es posible poner un fondo de música relajante, quemando una varilla de incienso al mismo tiempo.

Las piedras con las que se puede trabajar este chakra son:

-Amazonita -ámbar -Celestina -Cuarzo blanco -Cuarzo citrino -Jaspe rojo -Rubí-Turquesa

Sexto chakra



El sexto chakra se encarga de equilibrar todas las partes del cerebro y los órganos de la visión.

Este chakra se ocupa también de fortalecer los ojos, nariz, cerebro, sistema nervioso central, los ojos, la vista, y estimula el pensamiento intuitivo.

Previene contra la senilidad, la jaqueca, las pesadillas y todas las afecciones de la vista.

Al Ajena chakra le corresponde la glándula pituitaria (hipófisis), encargada del funcionamiento de todas las glándulas del cuerpo.

En este chakra se establecen la intelectualidad, la voluntad, la fuerza psíquica superior y el recuerdo y se regula el SNC (sistema nervioso central).

A través del tercer ojo, situado en este chakra, nos unimos con las manifestaciones a través del poder del pensamiento, esto nos otorga el poder de crear nuevas realidades en el plano psíquico, disolviendo las viejas realidades. Nos ayuda a concentrarnos para recibir las verdades espirituales. Nos daría facultades para la visualización. Nuestra comprensión sería ilimitada. Aumentaría nuestra intuición. Todo esto lo podremos conseguir trabajando para abrir el tercer ojo, desarrollando conjuntamente nuestra conciencia.

Este chakra está relacionado muy directamente con el Anahata chakra (cuarto chakra) y con ellos, estando desbloqueados por completo, podremos incluso

conseguir curaciones propias y ajenas a través de las energías que emitimos y también desarrollar el poder de la clarividencia.

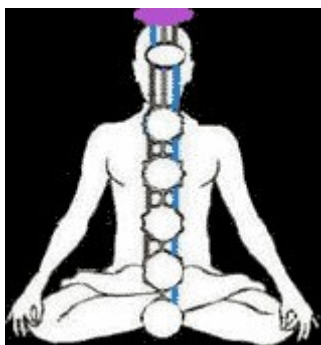
La piedra debe colocarse en el entrecejo, es decir, en el centro de la frente casi a la altura de las cejas.

Es aconsejable que este ejercicio se haga acostado en el suelo sobre una manta, alfombra, esterilla o toalla, los brazos extendidos a lo largo del cuerpo con las palmas de las manos mirando hacia arriba y si es posible poner un fondo de música relajante, quemando una varilla de incienso al mismo tiempo.

Las piedras con las que se puede trabajar este chakra son:

-Aguamarina -Amazonita -Calcedonia -Hematites -Pirita -Siderita -Topacio  
-Turquesa -Zafiro

S último chakra



El s último chakra es el que se encarga de equilibrar el entendimiento.

La piedra debe sujetarse sobre la coronilla de la cabeza con la mano derecha.

Es aconsejable que este ejercicio se haga acostado en el suelo sobre una manta, alfombra, esterilla o toalla, el brazo izquierdo extendido a lo largo del cuerpo con la palma de la mano mirando hacia arriba, la mano derecha sujetando la piedra y si es posible poner un fondo de música relajante, quemando una varilla de incienso al mismo tiempo.

Las piedras con las que se puede trabajar este chakra son:

-Amazonita -ámbar -Baritina -Circes -Cuarzo blanco

-Cuarzo amatista -Cuarzo rosa -Esmeralda -Hematites

-Jaspe sanguíneo -Lapislázuli -Magnetita