

## **CURSO DE CHAKRAS**

La palabra “Chakra” proviene del sánscrito y significa rueda que gira.

En las tradiciones orientales señalan al ser humano como un sistema de energía. Según esta descripción, somos una combinación de corrientes de energía mental, emocional, psicológica y espiritual que vienen unidas para formar el cuerpo físico y que nuestros cuerpos tienen centros de energía llamados chakras. El término “chakra” es la palabra hindú que se usa para referirse a cada uno de los siete centros energéticos más importantes en el cuerpo humano.

Estos están ubicados a lo largo de la columna vertebral:

El primer chakra está en la base de la columna y se llama Muladhara que significa raíz, o fundamento. En el área genital.

Segundo Chakra está ubicado cuatro dedos debajo del ombligo y se llama Svadisthana (Dulzura).

Tercer Chakra está ubicado en el plexo solar y se llama Manipura

Cuarto Chakra está ubicado en el centro del pecho y se llama Anahata

Quinto Chakra está ubicado en la base del cuello y se llama Vishuda

Sexto Chakra está ubicado en el entrecejo y se llama Ajna

Séptimo Chakra está ubicado en la coronilla de la cabeza y se llama Sahasrara.

Todos estos chakras están unidos por un canal llamado Sushumna nadi que está compuesto por dos canales Ida que representa la luna lo femenino y Pingala el Sol y es masculino.

Los Chakras contienen todos los poderes y cualidades y son decisivos para el funcionamiento de las zonas más fundamentales y esenciales del cuerpo, del espíritu y del alma del hombre.

Estos están en el cuerpo sutil y tienen su correspondencia en el cuerpo físico con las diferentes glándulas: Hipófisis, Pineal, Pituitaria, Tiroide, Pratiroide, Suprarrenales y Gónadas.

Cada chakra está relacionado con un elemento : tierra, agua, fuego, aire, eter.

También está relacionado con un color: Rojo, anaranjado, amarillo, verde (rosa) azul, indigo y violeta.

Ningun chakra funciona en forma individual, todos están correlacionados y están unidos por un canal (NADI)central llamado Sushumna que va desde el primer chakra hasta la coronilla.

Los chakras vitalizan y controlan los diferentes organos, nervios del cuerpo físico en las regiones que rodean cada chakra. Los chakras son centros de energía vital extremadamente sutiles.

También se manifiestan como lotuses con diferente cantidad de petalos, El aumento en número de pétalos en orden ascendente también indica la elevación de frecuencia de vibración cada una en una octava más elevada, cada chakra funcionando como un transformador de energías de una potencia hacia la otra.

Cada uno de ellos contiene una enseñanza espiritual universal para la vida que hemos de ir aprendiendo a medida que evolucionamos hacia una conciencia superior.

La fuerza vital del universo fluye desde la coronilla hacia abajo a traves de los chakras alimentando nuestro cuerpo con 7 clases de energía diferente, cada una de las cuales es esencial para nuestro desarrollo físico y espiritual.

En su camino hacia la liberación, también fluye hacia arriba representando un proceso de maduración de la persona a través de siete fases claras y diferentes transmitiendo percepciones individuales y la sensación consciente de la interconexión universal, lo que sugiere que ascendemos hacia lo divino dominando poco a poco la atracción del mundo físico.

En cada fase perfeccionamos un poco más el entendimiento del poder personal y espiritual, puesto que cada chakra representa una enseñanza de vida o un desafío común a todos los seres humanos. A medida que la persona va dominando cada chakra, a medida que pasa de la infancia a la madurez activa las energías de los

chakras y va adquiriendo un poder o un conocimiento de sí misma que se integra en su espíritu y la hace avanzar por el camino que conduce hacia la conciencia espiritual.

A medida que te vas familiarizando con los 7 chakras partiendo de la percepción de la forma en que reflejan el ciclo natural de maduración , se hace posible trabajar con este sistema como método para estudiarte a ti mismo y en el que es muy probable que te pongan a prueba en cualquier situación.

Estas siete enseñanzas de vida nos dirigen hacia una conciencia mayor.

La calidad de nuestra salud está influenciada por la manera en que reaccionamos al proceso de maduración que se refleja en cada uno de estos centros.

Es importante darse cuenta de que aunque se tratara sobre cada centro separadamente, cada uno es una parte vital de un sistema complejo de energía que es el cuerpo humano.

El sistema de chakras es como un juego de relevos con siete jugadores que reciben constantemente idéntica información y responden según su habilidad individual.

Alcanzar la liberación en vida según la filosofía hindú, es la experiencia más elevada que existe, la fusión de lo individual con lo universal. La manifestación del individuo es como una chispa del cosmos. Como el organismo humano, el microcosmos, está relacionado paralelamente con todo en el macrocosmos o el universo. El drama completo del universo se repite en este cuerpo. Todo el cuerpo con sus procesos biológicos y psicológicos se vuelve un instrumento a través del cual el poder cósmico se revela. Todo lo que existe en el universo debe existir en el cuerpo humano. Si pudiéramos analizar un ser humano, podríamos también analizar el universo entero, porque se cree que todo está construido en el mismo plano. El propósito es buscar la totalidad de la verdad dentro de nosotros, para poder encontrar a nuestro Ser interior, desarrollando la realidad básica del universo.

### **Cada Chakra tiene una Verdad:**

Muladhara: “TODOS SOMOS UNO”

Svadhithana “RESPETAOS MUTUAMENTE”

Manipura “RESPETATE A TI MISMO”

Anahata “EL AMOR ES PODER DIVINO”

Vishuda “ENTREGA TU VOLUNTAD A LA VOLUNTAD DIVINA”

Ajna “BUSCA SOLAMENTE LA VERDAD”

Sahasrara “VIVE EN EL MOMENTO PRESENTE

### **SENDA DE LA MANIFESTACION Y DE LA LIBERACION .**

Las formas ideacionales que penetran en la conciencia empiezan el camino descendente a través de los chakras hasta que llegan al chakra base (elemento

tierra, o la forma manifiesta del plano terrenal. En cada plano la forma ideacional se hace más concreta, más densa. Una idea se convierte en una imagen mental, luego en palabras habladas, se expresa en forma de acción y todo ello produce un resultado. La manifestación en sus diferentes formas. Este camino descendente es lo que llamamos Senda de la Manifestación. Mediante la condensación de las formas etéricas, tomamos algo abstracto y lo llevamos al plano de lo concreto. En cambio el camino que se eleva partiendo del chakra base es la llamada Senda de la Liberación. En ese recorrido, lo que estaba atado a una forma, gradualmente se desprende de ella para abarcar mayor amplitud y abstracción, de la misma manera que cuando quemamos leña para hacer fuego éste produce calor y luz y la luz del fuego vive en nuestra mente. Se ha liberado la energía que estaba almacenada en la materia. La transformación de la oscuridad (materia, ignorancia) hacia la Luz o Conciencia.

Ambas corrientes deben desarrollarse por igual para que el individuo alcance la plenitud funcional en el mundo de hoy.

Una persona que ha recorrido este camino desde el primer chakra hasta el Sahasrara es un ser liberado o iluminado en vida.

Existen otras dos corrientes, creadas por la combinación de las dos primeras, y son la recepción y la expresión que ocurren dentro de los mismos chakras en virtud de su interacción con el mundo exterior.

De acuerdo a nuestros chakras abiertos o cerrados esa será la imagen que ofreceremos ante el resto del mundo.

## **Los Bloqueos**

Los bloqueos son las diferentes impresiones, condicionamientos, actitudes o creencias que a lo largo de nuestra vida se han ido formando. Es decir hablando energéticamente, cada uno de estas situaciones causan una energía densa que va a bloquear los canales energéticos en nuestro cuerpo sutil o energético y no permitirá el libre paso de la energía hacia los chakras, por lo tanto causará una falta de irrigación y un desequilibrio.

Un desequilibrio equivale a enfermedad.

Las enfermedades son un agotamiento o falta de energía del propio poder interior o espíritu. Las principales tradiciones espirituales coinciden en que en la experiencia humana universal hay una conexión entre el espíritu y el cuerpo, la enfermedad y la curación.

## **PRIMER CHAKRA**

MULADHARA

(Raíz Apoyo Fundamento)

Elemento: Tierra

Color: Rojo

Derecho: Tener

Verdad Sagrada: Todos somos uno

Sacramento: Bautismo

Sefira: Shejina

Organos: Soporte físico del cuerpo, Base de la columna, Piernas | huesos, Pies Recto, Sistema Inmunitario.

Mantra: Vam

## CONCEPTOS

- Supervivencia
- Raices Concepto de unidad
- Cuerpo físico
- Nuestro fundamento
- Manifestación.

**El primer Chakra se relaciona con los problemas básicos de la vida y la protección y la seguridad físicas**

Este chakra nos une con el mundo físico. Aquí tomamos contacto con el “espíritu de la madre Tierra”, experimentamos la fuerza elemental. Representa la materia en su forma más densa y pesada y su principio rector es la gravedad.

Supervivencia.

Las necesidades fundamentales de la vida y la supervivencia, tanto individuales como globales, en este planeta caen dentro del ámbito de acción del primer chakra.

Nos da la seguridad de un suelo seguro bajo los pies sobre el que podemos construir nuestra vida y simultáneamente nos provee de la energía necesaria para la actividad creadora en el mundo. Además nos proporciona la fuerza para imponernos y la constancia o perseverancia, la capacidad de organizarnos y planear la vida.

La inseguridad que resulta de no sentirse a salvo en el propio entorno físico se convierte en la influencia dominante en las siguientes etapas de crecimiento personal, igual que una tarea inconclusa que no descansará hasta no ser llevada a un buen fin.

Al ir madurando en nuestra vida, cambian en cada etapa las necesidades de seguridad: infancia, adolescencia, edad adulta y vejez. Cada etapa presenta pruebas específicas del mundo físico que tenemos que afrontar.

La energía del primer chakra se manifiesta en nuestra necesidad de lógica, orden y estructura. (Organización) Esta energía nos orienta en el tiempo y el espacio y orienta nuestros cinco sentidos. "tener los pies en la tierra"

Cuando somos niños percibimos y conocemos el mundo físico a través de los cinco sentidos, de modo que éstos nos dan percepciones literales y nos hacen apreciar las cosas por su valor aparente o facial. Hasta que no somos mayores no somos capaces de buscarle un sentido simbólico a los acontecimientos y las relaciones.

El primer chakra forma el fundamento más importante de la vida y la fuente de la energía vital para los chakras superiores.

Raíces

### **Concepto Tribal. (de Unidad)**

En su sentido arquetípico, la palabra connota identidad de grupo, fuerza grupal, fuerza de voluntad grupal y creencias de grupo. Todos esos significados constituyen el contenido energético de nuestro primer chakra.

Reconocemos que todos formamos parte de una familia o fuente espiritual

Las características que identifican a los sistemas del primer chakra es que constituyen una forma de pensamiento grupal que deriva de tradiciones religiosas, étnicas, culturales, sociales, comerciales, políticas y familiares. Estos sistemas enseñan a los miembros de la tribu cómo ejercer control sobre el grupo o cómo ceder el control a las figuras de autoridad del grupo, por consiguiente **los desafíos**

**espirituales de este chakra tienen que ver con la forma en que nos relacionamos con nuestro mundo físico.**

Verdad Sagrada “Todos somos Uno”

Esta verdad conlleva el mensaje de que estamos conectados con todo lo que vive y que cada opción que hacemos y cada creencia que tenemos influye en la totalidad de la vida.

Como parte del desarrollo espiritual y la salud biológica, esta verdad sagrada tiene su expresión física en el honor, la lealtad, la justicia, los lazos familiares y de grupo, la conexión y la afirmación, la necesidad de cimiento espiritual y la capacidad de utilizar el poder físico para sobrevivir.

Comenzamos a descubrir que “Todos somos uno” cuando empezamos la vida en el seno de una tribu o familia. Pertenecer a una tribu es una necesidad primordial, ya que dependemos totalmente de nuestra tribu para cubrir las necesidades básicas de supervivencia.[ Alimento, techo y ropa. Estamos diseñados para vivir juntos, crear juntos, aprender juntos estar juntos y necesitamos mutuamente. Cada uno de nuestros ambientes tribales, desde la tribu biológica o las tribus que formamos con compañeros de trabajo hasta nuestros lazos tribales con amigos nos ofrecen los marcos físicos dentro de los cuales podemos explorar el poder creativo de esta verdad.

Cada persona que existe en nuestra vida está allí con una finalidad espiritual aunque no seamos capaces de percibirlo con claridad.

Comprender que cada persona ha sido enviada a nuestras vidas y ellos a las vidas de otros con un propósito espiritual.

Cuerpo

Universo físico

La única certeza física que tenemos en la vida

La morada de nuestro espíritu.



La manifestación física de todo cuanto nos ocurre y la máquina donde se ejecutan nuestros programas.

El trabajo del primer chakra se centra en el cuerpo . La salud, dieta, ejercicio.

Prestar atención a la sensaciones: ¿ Cómo te sientes?

Entender y sanar el cuerpo.

Manifestación

Manifestación: Otra característica del primer chakra se refiere a la forma en que una persona es capaz de materializar sus sueños. La capacidad de llevar una idea o deseo de su fase mental al mundo físico.

Este proceso de llevar nuestras ideas a la materialización en la forma física está directamente vinculada al proceso de sentirse a salvo y seguro en el mundo físico.

A través de este proceso echamos raíces y aumenta nuestro sentido de pertenencia, porque tenemos que nutrir aquello que creamos en la tierra. Esto exige compromiso y coherencia, que son características esenciales de la salud emocional y física.

En el Bautismo, la tribu toma un nuevo miembro “Tomamos responsabilidad de esta vida”

Vivir con la verdad de que todos somos uno, uno con todo lo que existe, la familia, la religión, la sociedad, el mundo, nos conecta con todos los demás. El que todo es uno y todos somos parte de ese todo, es un impulso que empieza a vibrar en nuestro primer chakra y reconocer esto es una fuerza de Luz extraordinaria que transforma toda nuestra vida.

**LO QUE AFECTA AL DESARROLLO INICIAL DE ESTE CHAKRA**

Circunstancias prenatales

Privación de nuestras necesidades básicas, alimento, amor,comodidad, abandono, malos tratos,

## FUNCIONAMIENTO ARMONICO

Seguridad física en la familia o grupo

Capacidad para proveer las necesidades de la vida

Capacidad de hacerse vales y defenderse

Sentirse a gusto en casa, sentir que perteneces.

Vives en el mundo como en un lugar seguro en el que recibes todo lo que necesitas: dedicación, alimento, seguridad y protección.

Te abres pleno de confianza a la vida en esta tierra y aceptas todo cuenta ella tiene dispuesto para ti.

Ley y orden social y familiar

Te resulta fácil realizar tus objetivos en el mundo

Confianza original

En este chakra está la capacidad de manifestar lo que creamos en nuestros primeros chakras.

Desde organizar una cena o hacer un pastel hasta planear nuestra vida.

Capacidad de organizar.

La capacidad para sobrevivir y prosperar depende de nuestra capacidad para manifestar nuestras necesidades.

Para llevar al plano de la manifestación nuestros pensamientos y nuestros deseos, es menester que concretemos con mucha exactitud lo que vamos a manifestar.

A muchas personas les resulta difícil el centrar la atención durante el tiempo necesario para concretar todos los detalles de una situación, la consecuencia de ello es que tal situación se reproduce una y otra vez.

## PARTE OSCURA DEL PRIMER CHAKRA

Perdemos estabilidad

Nos es difícil manifestarnos en el mundo físico

No conseguimos que las cosas se resuelvan como deseamos

Nuestros esfuerzos creativos se ven bloqueados y frustrados

Incapacidad de encontrar un lugar en la tierra en el que nos sintamos “en casa”

El desafío espiritual de este chakra tiene que ver con la forma en que nos relacionamos con nuestro mundo físico.

Inclinación excesiva por las posesiones, seguridad material. A los estímulos y placeres sensoriales, Ej. Buena comida, bebida, sexo. Etc.

Miedo a dar por quedarse sin nada.

Aferrarse a determinadas ideas

Excitación e ira con facilidad

La ira, el enojo y la violencia so mecanismos de defensa por carencia de confianza original.

Con frecuencia la vida en la tierra es una carga.

Añoras una vida más fácil.

Los MIEDOS: y la inseguridad específica que corresponde a este chacra del cuerpo humano tienen que ver con el aspecto de la seguridad física. Los más comunes son:

- 
- El miedo a no ser capaz de satisfacer las necesidades de la propia vida y las de la familia.
- El sentimiento de que el mundo externo es un lugar peligroso y que eres incapaz de defenderte o protegerte. ( No sólo se refiere a la protección física, incluye el temor y la vulnerabilidad que acompañan a la violación de los derechos humanos o la realidad de estar en una situación sin ningún tipo de derechos legales..
- La inseguridad de sentir que ningún sitio es tu hogar, que no “pertenece” a ningún lado.
- El miedo que surge al no confiar en que eres capaz de materializar tus objetivos.
- El sentimiento de que estás totalmente a expensas tuyas, sin el apoyo de nadie y completamente solo en este mundo.

Recuerda: el factor esencial en la manifestación de la enfermedad es la intensidad del miedo.

El Chakra I es el fundamento de nuestra manera habitual de relacionarnos con el YO MISMO, La seguridad básica. El contacto con nuestra fuerza interior

Ejercitar en momentos difíciles, relacionarnos con nuestro centro interno el “Yo Mismo” donde se encuentra la seguridad básica.

NUESTRA FUERZA INTERIOR AGLUTINADA EN UN NUCLEO DEFINIDO.

CHAKRA II

SVADHISTHANA (DULZURA)

Elemento Agua

Color: Anaranjado

Derecho: Sentir

Organos: Organos sexuales, intestino grueso, Vértebras inferiores,  
Pelvis, apéndice, vejiga. Zona de las caderas.

Verdad Sagrada: "Respetaos mutuamente"

Sacramento: Comunión

Sefira Jesod

Mantra: Lam

CONCEPTOS

Dualidad – Polaridad

Emociones originales no filtradas

Poder personal en el mundo externo (económico y sexual)

Relaciones personales.

Sexualidad

Cambio.

El segundo chakra es el centro de las emociones originales no filtradas, de las energías sexuales y de las fuerzas creativas. Se relaciona con los aspectos de poder en el mundo externo, especialmente el poder económico y sexual, así como el poder

en la dinámica de las relaciones y el poder personal desde el punto de vista de los negocios y las interacciones sociales.

La segunda etapa del crecimiento infantil es la fase de “lo que es mío”.

En la conciencia del niño está funcionando la energía del segundo chakra, Cuando el niño atraviesa las distintas etapas de crecimiento hasta llegar a la edad adulta, los estímulos que le hacen esforzarse en dejar atrás la etapa “lo que es mío” son los mismos que le impulsan a aprender a relacionarse con el mundo material de un modo sano y equilibrado aprender a valorarse a sí mismo sin que esto esté asociado con objetos materiales.

Cuando la valoración de uno mismo está ligada a objetos externos, como el dinero o el poder, esta autoestima la determina exclusivamente la cantidad de ganancias materiales que se hayan alcanzado. Por consiguiente la ausencia de dinero es igual a ausencia de autoestima.

En la edad adulta, la falta de autoestima es el origen del desequilibrio en todo tipo de relaciones que existen en el mundo material. Esto incluye nuestras relaciones con el dinero, el poder (social, político, económico y sexual) y los aspectos de dominio y control en las relaciones personales y profesionales.

El segundo chakra constituye el centro de nuestra naturaleza instintiva. Activa nuestro deseo sexual, nos previene sobre peligros que no percibimos físicamente y, en caso necesario, nos proporciona una fuerza física que supera la habitual. Por estos motivos, el segundo chakra podría considerarse como nuestro centro de supervivencia, Genera vida física y la protege.

El pensamiento y las lecciones del segundo Chakra se aplican principalmente al poder y control en el mundo material; las relaciones sexuales, la amistad, las asociaciones empresariales y financieras y el poder.

Cualquier interacción entre dos individuos que haga aflorar la necesidad de asumir el control de una situación en cuanto a la calidad de la energía que intercambiamos con los demás.

Desde el punto de vista espiritual, todas las relaciones que formamos desde las más superficiales hasta las más íntimas, nos ayudan a hacernos más conscientes. Desde las relaciones en el seno del hogar hasta las laborales, las de la comunidad y la actividad política, ninguna unión está exenta de valor espiritual, cada una contribuya a hacernos crecer como personas.

#### LEY DE CAUSA Y EFECTO.

La ciencia física reconoce la energía del segundo chakra como la ley de causa y efecto ( por cada acción hay una reacción igual y opuesta). Nada ocurre al azar, antes de entablar cualquier relación, le abrimos la puerta con la energía que estábamos generando, atraemos personas que tienen algo que enseñarnos.

Las energías desde un punto de vista espiritual nos hacen ver que nosotros “atraemos” las relaciones que contribuirán a que nos conozcamos a nosotros mismos. Expresiones conocidas, como “lo semejante atrae lo semejante” y “cuando el discípulo está preparado aparece el maestro”, reconocen que hay una energía acutando “ allá arriba” que al parecer organiza cuándo y dónde conocemos a las personas y siempre en el momento oportuno.

**El desafío espiritual del segundo chakra es aprender a relacionarnos conscientemente con los demás a formar uniones con personas que contribuyen a nuestro crecimiento y a dejar las que nos lo impiden.**

#### El Poder Personal Exterior

El poder del Segundo Chakra expresa esta energía en formas físicas, como el materialismo, autoridad, dominio, la propiedad, atractivo sexual, sensualidad, erotismo, adicción.

A diferencia del poder del primer Chakra que es grupal, este es de uno a uno.

En las relaciones hacemos uso de parte de nuestro poder personal, una vez entablada te puedes preguntar consciente o inconscientemente: ¿ esta relación me quita poder o yo extraigo poder de ella?, ¿ Dónde acabo yo y dónde comienza la otra persona? Me estoy comprometiendo yo a cambio de seguridad, dinero, o posición social?

El poder es la fuerza vital. Cuando decidimos que somos incapaces de atraernos esta fuerza vital, comenzamos a vivir en una especie de deuda de poder. Nos imaginamos sobreviviendo solamente gracias a la energía de otras personas, no a la nuestra.

Por el contrario, el apetito de poder puede convertirse en una adicción que desafía la voluntad de Dios. El ansia de poder por el poder es el puro ego humano. **El desafío es conseguir la suficiente fuerza interior para relacionarnos cómodamente con el poder físico sin vender el espíritu.**

Ghandi tenía una relación limpia con el poder. Su deseo de mejorar la vida del pueblo de la India tenía más motivaciones transpersonales que personales.

El poder personal es fundamental para el éxito material y el equilibrio espiritual y es necesario para la salud.

Dualidad – Polaridad

Ying-Yang

Obscuridad-Luz

Arriba-abajo

Femenino-Masculino Tristeza-Alegría

Bueno-Malo. Etc.

El principio rector del segundo chakra es la atracción de los opuestos. Debido a la existencia de la dualidad surge el impulso de experimentar algo diferente, se aumentan las opciones a elegir.

Esta atracción es la base del movimiento el impulso instintivo que nos incita a expandirnos vivenciando algo diferente o alguien diferente de nosotros mismos. Es la experiencia de “lo otro” y emocionalmente ese impulso se vive como el deseo de “lo otro” de fundirse con el otro, de trasladarnos a un estado de conciencia diferente. El deseo del cambio, de progresar.

El centro de la polaridad define un estado de equilibrio. Hay que asumir los dos polos. No se puede experimentar sin vivir el opuesto.

### **Poder de Elección**

Manejar el poder de elección con todas sus consecuencias creadoras y espirituales es la esencia de la experiencia humana. La elección nace de los opuestos.

### **CAMBIO**

El cambio es la esencia del segundo chakra.

Experimentamos cambios conforme pasamos de la unidad del primer chakra a la dualidad, de la estabilidad, al movimiento, de la supervivencia al placer.

Eludir el cambio bloquea el segundo chakra.

Aferrarse a lo viejo. Hay que fluir como el agua.

El agua que es el elemento del segundo chakra fertiliza y hace surgir continuamente nueva vida en la creación. El agua purifica y depura, disuelve y arrastra todo lo que atora su fluir vivo. Esto se manifiesta en el plano físico en la actividad desintoxicadora y excretora de los riñones y vejiga e intestino. En el plano emocional lo vivimos con la liberación y el fluir de los sentimientos para experimentar la vida siempre de forma original y nueva.

### **EMOCIONES ORIGINALES (Sin filtro)**

La palabra Emoción proviene de “movere”.

E-Moción: E- hacia fuera. Moción: movimiento

La energía en movimiento crea la expansión y el cambio.

Emoción es energía que quiere salir del cuerpo.

Las emociones son el aspecto más físico de la conciencia, ya que se perciben en forma de sensaciones.



Emoción es una reacción frente al placer y el dolor, frente a la felicidad y la tristeza.

El dolor reprime y enrosca la energía.

El placer te induce a expandirte.

Las emociones son la puerta por donde el cuerpo accede a la conciencia.

Con frecuencia “sentimos” algo antes de conocerlo, de saberlo conscientemente. Sin embargo siempre estuvo antes en el subconsciente.

Ej. Las mariposas en el estómago. La atracción hacia el otro. La reacción inmediata de la noticia de que te ganaste la lotería. La impresión al ver un accidente, etc.

Al dejar fluir los sentimientos, quedamos dispuestos para experimentar la vida siempre de forma original y nueva.

## SEXUALIDAD

El aspecto femenino de Dios en forma de fuerza creadora se encuentra en este chakra. En el hombre está en los órganos de procreación que llevan dentro de sí el impulso para la creación de una nueva vida. En la mujer, aquí están las áreas en las que ella recibe el impulso creador y hace surgir nueva vida y el lugar donde el nuevo ser está protegido y alimentado.

El placer, la emoción, la dualidad, la sensación, todo ello nos conduce a la sexualidad, a la expresión en que los opuestos se funden en uno.

La sexualidad es la experiencia de la atracción, del movimiento, del sentimiento del deseo y de la relación, todo ello envuelta en la experiencia gozosa del placer.

La dulzura del placer es la joya del loto que representa este chakra.

El objetivo de una relación es el amor. A través de ti estoy tocando lo sagrado. El abandono del ego limitado y la vivencia de una mayor unidad mediante la unión sexual.

## Verdad Sagrada “Respetaos mutuamente”

Del chakra de las relaciones recibimos el poder de actuar con integridad y honradez en todas nuestras relaciones, desde el matrimonio y la amistad a los vínculos profesionales o laborales. Aprendemos a querer y valorar las uniones sagradas que formamos entre nosotros durante todos los días de la vida.

Esta energía es particularmente activa, ya que vibra en todas las actividades financieras y creativas. La integridad y el honor son necesarios para la salud. Cuando alguien viola de alguna manera su honor o compromiso, contamina su espíritu y su cuerpo físico.

Gran parte de la forma en que reaccionamos ante los desafíos externos está determinada por la forma en que reaccionamos ante nosotros mismos. Además de todas las relaciones que mantenemos con personas, también debemos entablar una relación sana y amorosa con nosotros mismos, tarea que pertenece a la energía del tercer chakra.

## SACRAMENTO DE LA COMUNION

En su sentido simbólico, el sacramento de la comunión infunde a nuestro sistema energético la verdad de que cada persona con la que compartimos una unión, es una parte de nuestra vida. Cuando “partimos el pan” con alguien, reconocemos simbólicamente que todos formamos parte de una sola familia espiritual, la que sabemos que existe por designio divino y que todos nos necesitamos mutuamente para enriquecer nuestras vidas. El hecho de que algunas de estas “uniones” resulten dolorosas es una necesidad. Todos los que forman parte de la vida de una persona tienen un papel esencial en su desarrollo. Las relaciones negativas generan energía negativa y obstruyen la visión espiritual, no podemos ver la finalidad divina en una unión que decidimos interpretar como negativa.

Considerarnos mutuamente unidos en uniones simbólicas nos sirve para dar cabida a las diferencias.

## **FUNCIONAMIENTO ARMONICO.**

Capacidad de relacionarnos con los demás.

Capacidad de manejar el poder personal hacia los demás en equilibrio.

Capacidad de soltar el pasado, Fluir naturalmente con la vida y los sentimientos.

Sentir que el flujo de la vida también fluye a la creación a través de tu cuerpo, tu alma y tu espíritu.

Sentimientos originales, acciones creativas.

El objetivo del segundo chakra es crear un flujo saludable de energía emocional, a fin de ponernos en condiciones de vivir la plenitud y de ser capaces de experimentar el cambio y el mejoramiento.

Capacidad de disfrutar la vida. (la tristeza es la sombra del 2° chakra.

### **Parte oscura del 2° Chakra.**

El lado oscuro del segundo chakra se desarrolla cuando nos invaden sentimientos de agresividad, hostilidad, venganza o avaricia.

Cuando insistimos continuamente en el recuerdo de una traición, violencia física o abuso sexual.

Cuando permanecemos en el pasado o nos aferramos al sentimiento de "víctima"

Cuando hay:

Temor al cambio

Incapacidad de sentir emoción alguna, entumecimiento de emociones.

Tendencia a evitar el placer. Frigidez

Falta de sensualidad

Deficit de pasión

Autocontrol excesivo

Falta de creatividad

Incapacidad de dejar fluir las emociones,

de expresar amor, cariño y de intimar.

Dejarse gobernar por las emociones en vez de dejarlas fluir.

Adicción sexual

Necesidad constante de estímulos placenteros, (fumar, comer, sexualidad, etc.).

Se recomienda:

Es importante no reprimir emociones, Si no hay equilibrio y hay obstrucción interior, entonces :

La Ira se vuelve --- rabia

La Tristeza -----desesperación

La preocupación----obsesión

El dolor físico----- agonía.

Liberarse de rencores, culpas, dolores antiguos,

Fluir, soltar dejar ir, entregar. Flexibilidad.

**S**

- El sentimiento de que no tienes poder sobre lo que te ocurre sexualmente. Esto incluye la experiencia ser usado o abusado sexualmente, así como la experiencia de vivir relaciones particularmente manipuladoras y controladoras.
- Sentimiento de ser sexualmente incapaz, o no sentir atracción por la actividad sexual. Esto incluye el estrés que va unido a las sensaciones de resentimiento hacia la autoridad sexual de una parte o del sexo opuesto en general, así como a las sensaciones de disgusto o culpa que rodean la propia sexualidad y las propias preferencias sexuales.
- Miedo a dar a luz o sentimientos de culpa por la manera en la que engendraste a tu hijo o hijos.
- Sensación de falta de autoestima como consecuencia de un poder económico mínimo. Esto incluye sensaciones de resentimiento por el hecho de ser controlados económicamente por otros.
- Resentimiento como consecuencia de ser manipulado por otros.
- Esto incluye es sentimiento de ser víctima de las propias circunstancias, por ejemplo, la raza, el color o el sexo.
- Sentirse personalmente tan inseguro que necesitas manipular a otros para establecer niveles de control en tu vida. Participar en cualquier nivel de fraude en tus relaciones económicas sexuales o interpersonales.
- El miedo de no tener nunca bastante (nunca es suficiente) lo que incluye miedo a la pobreza.

Recomendaciones:

Buscar un centro de polaridad, equilibrio, dispuest a asumir los dos polos.

No reprimir emociones. Si no hay equilibrio y hay obstrucción interior, bloqueo, entonces la energía no fluye y hay enfermedad.

Mantener contacto con las emociones para manejarlas mejor y liberarlas.

(a veces es necesaria la ayuda de otra persona o un terapeuta)

Liberarse de rencores,culpas, dolores antiguos.

Fluir, soltar liberar, dejar ir, entregar..... Flexibilidad.

TERCER CHAKRA

MANIPURA

Elemento: Fuego

Color: Anaranjado

Fuego (luz, calor, energía, actividad. Y en el plano espiritual , purificación)

Ubicación: Plexo Solar

Organos: Abdomen, Estómago, Intestino Delgado, Hígado,

Vesícula, Riñones, Páncreas, Glándulas Suprarrenales. Bazo, parte central de la Columna

Derecho: Hacer

Glandula: Páncreas.

Sacramento: Confirmación

Sefirot: Hod y Netzaj: La energía de la majestad de Dios

La energía de la resistencia de Dios.

Mantra: Ram

Verdad Sagrada: Respétate a ti mismo.

## CONCEPTOS

Autoestima

Poder personal, individual

Mente

El chakra del plexo solar representa nuestro Sol, nuestro centro de energías, aquí absorbemos la energía del Sol que entre otras funciones tiene la de alimentar nuestro cuerpo etérico, nutriendo también de vitalidad el cuerpo físico y sosteniéndolo.

Este centro, el tercer chakra tiene que ver con los aspectos relacionados con el desarrollo del poder personal y la autoestima. También se relaciona con una forma de poder física del poder. El poder que va y viene entre el yo y los demás, el tercer chakra vibra con nuestro poder personal en relación con el mundo externo. Nuestras relaciones interpersonales, simpatías, antipatías y la capacidad de establecer vínculos emocionales duraderos.

Este centro es también el núcleo magnético de la personalidad y el ego. Ya no es cómo nos relacionamos con los demás, sino cómo nos relacionamos con nosotros mismos y cómo nos comprendemos.

Aquí está nuestra capacidad de Autoestima, el respeto propio, la autodisciplina; Aquí tenemos la capacidad para llevar a cabo todo lo que planeamos en el primer chakra y también para manejar las crisis. También aquí está el valor, es el chakra del guerrero, la fuerza para manejar situaciones y la fuerza de carácter. La ética y la generosidad y la ambición.

Una función importante del tercer chakra consiste en purificar los instintos y deseos de los chakras inferiores, en dirigir y utilizar conscientemente su energía creativa, así como en manifestar en el mundo material la plenitud espiritual de los chakras superiores, y alcanzar en todos los planos un grado de consumación máximo en la vida.

Después de la fase "lo que es mío" en el proceso de crecimiento, el niño entra en el proceso de desarrollo de su personalidad. Es la etapa de aprendizaje que enseña los principios básicos del poder personal y la capacidad de relacionarse interpersonalmente y en la que aprende a confiar en sus propios instintos para saber cómo orientar su propia vida y a reaccionar ante sentimientos de intimidación.

Es esencial que durante este período un niño experimente el respeto y la validación de sus expresiones de individualidad, ya que así se consolidan los cimientos de la confianza, el respeto la fe en sí mismo.

El tercer chakra, es una parte especialmente sensible del cuerpo. En el lenguaje de la energía, es la zona del cuerpo que es el principal receptor de las primeras impresiones que una persona capta en cada situación en la que entre, incluyendo las primeras impresiones recibidas de la gente. La tan acertadamente llamada “reacción visceral” o es una respuesta altamente intuitiva generada por las impresiones recibidas a través del plexo solar. De modo más específico ésta es la actividad de la intuición. **El plexo solar es el centro de la intuición que proporciona orientación sobre la actividad diaria de la vida humana.** Ej. El instinto de que si podemos confiar o no en la gente con la que estamos interactuando o en la información que recibimos Mentalmente no hacemos estas preguntas ¿puedo confiar en esta persona?

¿Es verdad lo que me están diciendo? La fuente que nos está dando esta información es nuestra propia intuición y la fuente de la que nuestra intuición forma su banco de datos se basa en **la información energética** que penetra en nuestro propio sistema energético a través del plexo solar. La información de supervivencia, la 1 plexo tiene la finalidad de ayudarnos con información de **información que es esencial para la vida diaria, como confiar en la gente**, instrucciones mecánicas, direcciones, orientación sobre empresas de negocios, incluso las reacciones viscerales que ayudan al proceso de tomar decisiones en torno al empleo de personal que llega a través del canal intuitivo del plexo solar.)

Los impulsos vitales, los deseos y sentimientos de los chakras inferiores se aquí, “se digieren” transformándose en una energía superior. La afirmación y la integración consciente de los sentimientos y deseos y de nuestras experiencias vitales conduce a la distensión y apertura del tercer chakra, con lo cual la luz crece continuamente en nosotros y nuestra vida y nuestro mundo se iluminan cada vez más.

Nuestro estado de ánimo general depende muy intensamente de cuánta luz dejemos entrar en nosotros. La cantidad de luz dentro de nosotros determina la claridad de nuestra visión y la cualidad de aquello que contemplamos.

A través del crecimiento en este chakra, la luz amarilla de la comprensión intelectual se transforma paulatinamente en la luz dorada de la sabiduría y la plenitud.

### **.El poder personal:**

Desarrollar confianza en la propia capacidad de lograr objetivos.

Desarrollar un sentido del yo más poderoso, se desarrolla en fases a través de la vida. Cada vez que avanzamos un poco en nuestra autoestima, tenemos que cambiar algo en nuestra actitud externa. Es posible que una persona acabe una relación porque se ha hecho más poderosa y necesita una pareja más fuerte. O tal vez deje un trabajo porque necesita acabar con situaciones que antes le intimidaban.

El proceso de tomar decisiones es una habilidad fundamental de supervivencia en la vida, el saber que se tiene la capacidad de reaccionar y el poder y la confianza en sí

La capacidad de confiar en los propios instintos ayuda en el proceso de convertirse en una persona de poder.

La falta de poder personal en los adultos crea una serie de inseguridades y crisis internas como la incapacidad de confiar en otros, o en sí mismos o de encontrar los caminos para responder a las propias necesidades emocionales.

## MIEDOS

- Miedo a la intimidación que te impide establecer relaciones o situaciones basadas en la igualdad.
- Miedo a asumir la responsabilidad de ti mismo, de tus necesidades, compromisos y finanzas, así como de tus pensamientos, actitudes y acciones personales.
- Resentimiento por tener que responsabilizarse de otro que, o bien es emocionalmente incapaz, o se niega a asumir su propia responsabilidad. El resentimiento aumenta cuando la persona también se siente incapaz de cuestionar al compañero/a irresponsable, y por lo tanto se mantiene en una situación insostenible al optar por no enfrentarse a él.
- El miedo resultante de creer que eres incapaz de manejar el proceso de tomar decisiones en tu propia vida.
- La ira que resulta de permitir que los demás violen, te impongan limitaciones, o invaliden tu propio poder de decisión.
- La ira que resulta de sentirse abandonado u olvidado. Esto aparece a menudo en personas que crean el hábito de darse constantemente a los demás mientras niegan sus propias necesidades por miedo a no ser amados.
- Miedo a ser criticado o necesidad de criticar a otros para sentirse con poder.
- La ira y frustración que son consecuencia de la incapacidad de escaparse del control de las expectativas de los demás.
- La costumbre de montar en cólera ante víctimas indefensas, por no tener el suficiente valor personal para poner en tela de juicio el origen de la propia ira.
- El miedo al fracaso.

Lado oscuro del tercer chakra;

Vergüenza, Inferioridad, incompetencia y temor a los demás.

Los sentimientos negativos consumen la energía que necesitamos para sanar.

Falta de integridad: **Explicación** (La integridad no es sólo la forma en que usted se comporta con los demás, sino también la forma en que se comporta consigo mismo. Es capaz de comprometerse a algo consigo mismo y mantener ese compromiso con integridad? Puede prometerse modificar sus hábitos personales de conducta (disciplina asociada al tercer chakra) Es capaz de comprometerse a cambiar su estilo de vida. Puede mirarse a sí mismo y sentirse orgulloso de su propio código de honor?)



## CUARTO CHAKRA

### ANAHATA

Color: Verde

Elemento: Aire

Organos: Corazón y Sistema Circulatorio, Sangre, Pulmones, Hombros, brazos, manos, Costillas/pechos, Diafragma, Timo.

Glándula Timo

Sacramento: Matrimonio

Verdad Sagrada: El amor es poder divino

Sefirá Tiféret (belleza y compasión)

### CONCEPTOS

Amor

Equilibrio

Amor Universal

El cuarto chakra es el punto central del sistema energético o de chakras. EN él se unen los tres centros inferiores físico-emocionales con los tres centros superiores psíquico-espirituales. Su símbolo es el hexágono que representa cómo se penetran recíprocamente las energías de los tres chakras superiores y de los tres inferiores. Son dos triángulos, el que mira hacia abajo es el techo de los tres primeros chakras y el que mira hacia arriba es la base de los chakras superiores.

En su forma purificada y completamente abierta, el chakra cordial es el centro del amor verdadero e incondicional, **un amor que sólo existe por sí mismo, d que no se puede tener o perder.**

Se dice que el chakra Anahata es como el árbol celestial que concede todos los deseos, otorgando todo lo que deseas. Este chakra es también el lugar donde habita el alma individual en forma de una flama.

El alma se asemeja a la flama estable de una lampara en un lugar donde no hay viento porque no es afectada por la actividad humana, tal como la flama no es perturbada por el viento.

El amor del cuarto chakra se vivencia como un estado del ser, que emana del centro e irradia hacia todo lo que encuentro

El cuarto chakra representa más que ningún otro nuestra capacidad para “abandonarnos en las manos de Dios”. Con esta energía aceptamos nuestros problemas emocionales como una prolongación del plan divino, cuya intención es nuestra evolución consciente. Liberando el dolor emocional, liberándonos de la necesidad de saber por qué las cosas han ocurrido como han ocurrido, llegamos a un estado de serenidad. Para lograr esa paz interior, sin embargo, tenemos que perdonar y liberarnos de la necesidad inferior de justicia humana autodeterminada.

Mientras que el tercer chakra se centra en los sentimientos hacia nosotros mismos, el cuarto lo hace en los sentimientos hacia nuestro mundo interior, nuestra reacción emocional a nuestros pensamientos, ideas, actitudes e inspiraciones, así como en la atención que prestamos a nuestras necesidades emocionales. Este es un factor esencial para entablar relaciones sanas con los demás. El amor nos motiva, nos inspira, nos sana y nos destruye. El amor es el combustible de nuestro cuerpo físico y espiritual. **Cada uno de los desafíos de la vida es una enseñanza sobre algún aspecto del amor.**

**La forma en que respondemos a estos desafíos queda registrada en nuestros tejidos celulares, vivimos dentro de las consecuencias biológicas de nuestras elecciones biográficas.**

**Amate a ti mismo el camino hacia lo Divino.**

Amarse a sí mismo como desafío del cuarto chakra, significa tener el valor para escuchar los mensajes de las emociones y las directrices espirituales del corazón. El arquetipo al que con más frecuencia nos guía el corazón para sanar es el del “niño herido”.