

## EJERCICIO PARA SENTIR Y LIMPIAR LOS 7 CHAKRAS



### Los Chakras

¿Qué es un chakra?

Chakra significa "rueda" en sánscrito. Los vedas utilizaron este término para denominar los centros energéticos del cuerpo humano. Hay siete chakras principales y varios secundarios que corresponden con los puntos de acupuntura. Cada uno de ellos se asocia con alguna de las glándulas endocrinas dentro del cuerpo físico.

Estos centros se extienden en forma de remolinos por el campo energético que rodea el cuerpo físico y está compuesto por capas sucesivas de energía que vibran a frecuencias cada vez más elevadas. Cada uno de los chakras tiene una parte frontal y una parte posterior, excepto el primero y el séptimo. Todos ellos están unidos por un canal energético que corre a lo largo de toda la espina dorsal.

Funciones principales de los chakras:

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

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

Cuando el chakra gira en sentido contrario a las agujas del reloj, la corriente fluye del centro hacia fuera, con lo que interfiere el metabolismo. Por tanto, se dice que el chakra está cerrado o bloqueado a las energías que llegan.

La mayoría de las personas tienen tres o cuatro chakras que giran en sentido contrario en un momento determinado. Como los chakras no sólo son metabolizadores de la energía, sino que también la detectan, sirven para proporcionarnos información sobre el mundo que nos rodea. Si bloqueamos algún chakra, no dejamos que entre la información. Por tanto, cuando nuestros chakras fluyen en sentido contrario a las agujas del reloj, hacemos salir nuestra energía enviándola al mundo, detectamos la energía que hemos enviado y decimos que eso es el mundo. Es lo que en psicología se llama proyección.

La realidad imaginaria que proyectamos al mundo guarda relación con la "imagen" que nos hemos formado de aquél a través de nuestras experiencias infantiles, a través de la mente del niño que fuimos. Dado que cada chakra está relacionado con una función psicológica específica, lo que proyectamos a través de cada uno de ellos estará dentro del área de funcionamiento de dicho chakra y será algo muy personal, ya que la experiencia vital de cada persona es única.

## PRIMERO



Energía física y voluntad de vivir.

Localización: En el perineo, entre el ano y los genitales.

Glándulas: Corticoadrenales

Está relacionado con la cantidad de energía física y el deseo de vivir en la realidad física. Es el emplazamiento de la primera manifestación de la fuerza vital en el plano físico.

## SEGUNDO



Localización: Genitales, matriz.

Glándulas: Gónadas

SEGUNDO FRONTAL (centro púbico): Capacidad de dar y recibir amor y placer en una relación de pareja.

Está relacionado con la calidad del amor hacia la pareja que puede tener la persona.

TERCERO



Autoestima, acción, vitalidad, placer y extroversión, sabiduría espiritual y conciencia de la universalidad de la vida y del propio sitio dentro de ella. El centro del plexo solar es muy importante en lo que se refiere a la capacidad de conexión humana. Cuando nace un niño se mantiene un cordón umbilical etéreo conectado entre él y su madre. Estos cordones representan una conexión humana. Cuando una persona crea una relación con otro ser humano, crecen cordones entre sus respectivos chakras del plexo solar. Cuanto más fuertes son las conexiones entre

ambas personas, mayor fuerza y número tendrán esos cordones. En los casos en que se está terminando la relación, los cordones se van desconectando lentamente.

#### CUARTO

Localización: Corazón.

Glándulas: Paraganglios supracardiacos / Timo

La apertura de este centro es directamente correlativa a la merma del ego, pues es el centro a través del cual amamos; a través del cual fluye la energía de la conexión con toda forma de vida. Cuanto más abierto está este centro, mayor es nuestra capacidad de amar un círculo de vida cada vez más amplio. Cuando este centro se halla en funcionamiento, nos amamos a nosotros mismos y a nuestros hijos, cónyuges, familiares, animales domésticos, amigos, vecinos, compatriotas y extranjeros, a todos nuestros semejantes y a todas las criaturas de la tierra.

#### QUINTO



Localización: Garganta

Glándulas: Tiroides / paratiroides

El quinto chakra es el centro del sonido, la vibración y la autoexpresión. Es el dominio de la conciencia que controla, crea, transmite y recibe las comunicaciones, tanto con nuestra sabiduría interna como con los demás. Entre sus atributos figuran el escuchar, el hablar, el canto, la escritura y todas las artes que tienen que ver con el sonido y la palabra. Es también el centro de la creatividad dinámica, la clarividencia y la telapatía, pues la comunicación es una clave esencial para acceder a los planos internos y poder utilizar nuestros niveles mentales multidimensionales.

#### SEXTO

Capacidad para visualizar y entender conceptos mentales.

El centro de la frente está relacionado con la capacidad de visualizar y entender conceptos mentales. Esto incluye los conceptos del mundo y del universo de la persona, o la forma en que considera al mundo y las probables respuestas que éste le dará.

## SÉPTIMO



Integración de la personalidad total con la vida y los aspectos espirituales de la humanidad.

Está relacionado con la conexión de la persona con su espiritualidad y con la integración de todo su ser, físico, emocional, mental y espiritual.

Qué hacer

En primer lugar, siéntate y relájate. Deja que se vaya el estrés del día y date tiempo para experimentar una verdadera paz. Muestra tu deseo firme de ir más allá de tu pensamiento y libérate de toda preocupación y sentimientos negativos.

A lo largo del ejercicio, colocarás tu mano derecha sobre diferentes chacras o centros de energía en el lado izquierdo de tu cuerpo, y te pondrás en contacto con tu energía Kundalini, que es la energía maternal que hay en ti. Estos pasos despertarán tu Kundalini y la ayudarán a ascender a través del sistema sutil, hasta subir por encima de la cabeza, donde te conecta con la energía omnipresente que nos rodea. Cuando esto sucede, experimentas tu autorrealización, donde te haces consciente de tu verdadero ser: el Espíritu.

Deberías tomarte este ejercicio como un experimento, adoptando una actitud abierta y no enredándote en análisis y preguntas. Se trata, pues, de hacerlo y luego, al finalizar, comprobar sus resultados. También es necesario comentar que cuando te hagas las preguntas interiormente no hay que esperar una respuesta mental, sino simplemente lanzar la pregunta y dejar que la energía reaccione como tenga que hacerlo.

Comenzamos...

Siéntate en una silla con la espalda recta pero cómoda, los pies sobre el suelo y ligeramente separados y tus manos sobre las rodillas con las palmas hacia arriba.

Paso 1

Coloca tu mano derecha sobre el corazón y, de una forma tranquila y reposada, pregunta tres veces:

"Madre, ¿soy yo el Espíritu?"



## Paso 2

A continuación coloca tu mano derecha sobre la parte superior del abdomen, a la altura del estómago, por debajo de las costillas y, desde el corazón, pregunta tres veces:

"Madre: ¿soy yo mi propio maestro?"

## Paso 3

Después coloca tu mano derecha en la parte inferior del abdomen, presionando un poco sobre la ingle izquierda, y repite seis veces:

"Madre, por favor, dame el conocimiento de la Verdad"

## Paso 4

A continuación coloca de nuevo tu mano derecha sobre la parte superior del abdomen, a la altura del estómago, por debajo de las costillas, haz la siguiente afirmación diez veces:

"Madre, yo soy mi propio maestro"

## Paso 5

De nuevo coloca tu mano derecha sobre el corazón y, lleno de confianza y desde lo más profundo de tu interior, afirma unas doce veces:

"Madre, yo soy el espíritu"

## Paso 6

Después coloca tu mano derecha en la parte izquierda del cuello y gira la cabeza hacia la derecha. Para limpiar este centro, debe desaparecer todo sentimiento de culpa. Para ello afirmamos unas dieciséis veces:

"Madre, yo no soy culpable de nada"

## Paso 7

Ahora coloca tu mano derecha sobre la frente, presionando ligeramente las sienes. Para limpiar este centro debemos perdonar. Desde el interior, y con total sinceridad, repite varias veces:

"Madre, yo perdono a todo el mundo y me perdono a mí mismo"

## Paso 8

A continuación, coloca tu mano en la nuca y pide perdón por todos los errores que puedes haber cometido, consciente o inconscientemente. No te sientas culpable. En tu interior repite varias veces:

"Madre, si he cometido algún error en contra de mi espíritu, consciente o inconscientemente, por favor perdóname"

## Paso 9

Manteniendo los ojos cerrados, presionamos con la palma en el centro de la cabeza, al tiempo que masajeamos con suavidad el cuero

cabelludo girando en el sentido de las agujas del reloj siete veces. Cada vez que gires, pide con humildad:

"Madre, por favor, dame la conexión con el divino"

Paso 10

Ahora, siéntate unos minutos en meditación y disfruta de la paz.

Cuando termines, levanta tu mano derecha unos 10 cm. Por encima de tu cabeza y comprueba si sientes en la palma de la mano una ligera brisa fresca que sale de la fontanela. Ahora cambia la mano derecha por la izquierda y comprueba si también la sientes.

El ejercicio ha terminado.