



CRECIMIENTO ESPIRITUAL



AUTOSANACIÓN DE LOS SIETE CHAKRAS BÁSICOS

4

Javier Iraola

Autosanación de los Chackras

SERIE CRECIMIENTO ESPIRITUAL

1.- PRINCIPIOS ESPIRITUALES, que gobiernan y dirigen la vida cotidiana. LOS SERES ESPIRITUALES.

2.- LA MEDITACIÓN, la técnica y la experiencia.

3.- CÓMO GESTIONAR EL DOLOR Y SUFRIMIENTO.

4.- AUTOSANACIÓN DE LOS 7 CHAKRAS BÁSICOS.

5.- LAS BARRERAS Y LAS TRAMPAS HABITUALES DE LA BÚSQUEDA ESPIRITUAL.

6.- LOS SIETE NIVELES DE CONSCIENCIA

Título: "AUTOSANACIÓN DE LOS CHAKRAS"

Colección: "Lecturas para Marcian@s"

Crecimiento y Desarrollo Personal

Auto: Javier Iraola Galarraga

Contacto: javieriraola@msn.com

Edición: Valencia, 2019

Reservados todos los derechos.

Prohibida toda reproducción sin citar la fuente.

Cuaderno Número Seis

CONTENIDO

El sentido de trabajar en la armonización de los chakras

¿Por qué se debilitan y desarmonizan los chakras?

¿Cómo puedo saber cómo están mis centros energéticos?

Esquema del trabajo con cada centro

Trabajando con el PRIMER CHAKRA

Trabajando con el SEGUNDO CHAKRA

Trabajando con el TERCER CHAKRA

Trabajando con el CUARTO CHAKRA

Trabajando con el QUINTO CHAKRA

Trabajando con el SEXTO CHAKRA

Trabajando con el SÉPTIMO CHAKRA

ANEXOS PARA TRABAJAR CON LOS CHAKRAS

SENTIDO DE TRABAJAR EN LA ARMONIZACIÓN DE LOS CHAKRAS

No se trata de crearte una nueva responsabilidad y una nueva obligación en la vida, diciéndote que puedes y debes tomar la batuta con respecto al cuidado y la sanación de tus chakras o centros energéticos con tus propios recursos personales, sin que tenga un gran sentido y una enorme justificación. Desde luego que todo parte de que compartas la creencia de que en el cuerpo humano hay una serie de puntos o centros energéticos, observables y medibles, por los que circula la energía procedente del cielo y de la tierra y a través de los cuales se distribuye e irradia esa fuerza poderosa hacia todos los rincones del cuerpo humano para que funcione en armonía y con eficacia. Sin esa creencia te resultará mucho más difícil la lectura, por lo que el primer paso es reconocer qué son los chakras.

En efecto, el término "Chakra" proviene del sánscrito y quiere decir "rueda de energía" o "rueda de luz", y fueron los vedas los que utilizaron este término para denominar a los centros energéticos del cuerpo humano. Se trata de puntos físicos concretos del cuerpo humano donde confluyen y se fusionan la energía cósmica —que entra por la coronilla— y la energía terrestre —que entra por los pies— para formar un «surtidor energético» giratorio, a modo de una espiral de vibración energética generada gracias a las polaridades contrarias de ambas fuentes de energía.

Estos surtidores energéticos están constantemente vibrando en movimiento giratorio, tratando de suministrar toda la energía vital que la persona requiere,

para el mantenimiento de su cuerpo etéreo, emocional, físico, mental y espiritual. Cuando los centros giran en el sentido de las agujas del reloj, la energía fluye vigorosa y armónica para tener una vida plena y con sentido.

Pero, también puede ocurrir que su movimiento giratorio sea contrarios a las agujas del reloj, lo que indicaría la existencia de energía estancada o atrapada, la cual afectará seriamente al buen funcionamiento personal. O también, podría ocurrir, que estos centros permanezcan quietos y desactivados, delatando entonces la existencia de un bloqueo o de alguna anomalía en su funcionamiento, y también con sus correspondientes efectos negativos. Bajo estas condiciones de giro contrario o de bloqueo, el mal estado del chakra causará posiblemente molestias emocionales y mentales generales como temor, arrogancia, obsesión, miedos, mal humor, tensión, alteraciones nerviosas, preocupaciones, etcétera. Y de persistir el bloqueo de forma continuada, afectará al cuerpo físico causando dolor y enfermedades, especialmente en aquellas zonas u órganos que están vinculados con su área de acción.

Los siete chakras principales se encuentran ubicados en siete lugares estratégicos del cuerpo, desde los cuales afectan y condicionan el estado de las emociones, los sentimientos, las actitudes, los comportamientos de una persona, pero igualmente afectan al estado y buen funcionamiento de los órganos que se encuentran bajo su área de influencia física. También hay una gran número de chakras secundarios, que están vinculados con los principales, si bien el contenido de este cuaderno se centra únicamente en los centros básicos.

Por lo tanto, el buen funcionamiento de los chakras alcanza tanto a los aspectos físicos-materiales cómo a los aspectos espirituales-inmateriales, y de ahí su importancia y su relevancia.

En los físico-material:

Puesto que tiene existencia real contrastada y puesto que se ubican en lugares concretos del cuerpo humano, su estado condicionará el buen funcionamiento (o el malo) de los órganos y sistemas fisiológicos que están próximos a cada centro, causando los problemas correspondientes. La medicina china conoce muy bien estas relaciones y sabe que si el centro se encuentra en estado de plenitud, todo su entorno fluirá en armonía, y por el contrario si el centro está desarmonizado, todo se manifestará alterado, lo que inevitablemente afectará a la calidad de vida y a la salud de la persona o lo que es lo mismo explicará la aparición de enfermedades y dolores específicos.

La ubicación de los siete chakras principales es:

SIETE: Coronilla (fontanella), centro de la parte alta de la cabeza.

SEIS: Tercer ojo (poco más arriba del punto entre cejas).

CINCO: Garganta (garganta) a la altura de la nuez.

CUATRO: Corazón (encima de la ubicación del corazón).

TRES: Plexo solar (punto intermedio entre ombligo y corazón).

DOS: Hara o Bazo (punto intemedio entre ombligo y sexo).

UNO : Base (punto entre el ano y el sexo).

En lo espiritual-inmaterial:

Conforme en que la capacidad de influenciar, según su ubicación, la práctica totalidad del organismo humano es algo muy valioso. Pero todavía más relevancia, cuando menos para el desarrollo espiritual, tiene el hecho de considerar que es a través de la evolución y desarrollo de los chakras cómo se forma la percepción personal del mundo. A medida que la persona experimenta la vida, paralelamente, va teniendo la oportunidad de abrir y potenciar sus chakras, trasladando su visión del mundo desde los centros inferiores hacia los centros superiores. Con cada peldaño de ascensión, adquiere un mayor nivel de consciencia, de refinamiento y de desarrollo espiritual. Dicho de otra manera, al tiempo que la persona traslada su centro de observación de la vida a los centros superiores, va adquiriendo gradualmente estados más refinados de consciencia, y, conforme su nivel de consciencia se eleva, los chakras están cada vez más limpios y potentes. Como vemos, es un proceso que se retro-alimenta de manera constante. Por ello, el trabajo con los chakras es excelente para el crecimiento y el desarrollo personal.

En este sentido, los chakras se agrupan en tres bloques. El primer bloque está formado por los chakras primero, segundo y tercero, a los que se denomina "centros inferiores" por su ubicación y por sus funciones. Estos centros proporcionan a la persona la fuerza bruta necesaria para desarrollar su existencia en el mundo terrenal, material, físico y emocional. En el segundo bloque, y formando una bisagra entre los estados inferiores y los superiores, se encuentra el chakra del

corazón. El chakra del corazón —el cuarto— es la puerta o paso inevitable para acceder al desarrollo espiritual superior, si bien, en general, se trata de un centro que actúa de soporte y de ayuda para el trabajo con cualquier otro chakra. Por último, en el tercer bloque se ubican los chakras quinto, sexto y séptimo, los "centros superiores", los cuales se corresponden con niveles progresivos de consciencia cada vez más refinada, y se ocupan de ofrecer las claves para un desarrollo superior.

¿Qué aportará a tu existencia esta nueva perspectiva?

- Trabajar en la armonización y en la puesta a punto de tus centros energéticos, te ayudará a mantener una buena salud y a mantenerte alejada del dolor y de la enfermedad, además de ofrecerte la posibilidad de ayudar en tus recuperaciones.
- Trabajar en tus chakras te ayudará a recorrer el camino de tu crecimiento y de tu desarrollo personal, favoreciendo el incremento de tu nivel de consciencia y ayudando a que tu alma realice el camino hacia su perfección. Como resultante, desearás vivir la vida "de otra manera" bajo el dictado de valores superiores.
- Tener la guía para saber lo que tienes que hacer para armonizar y actuar en cada uno de los chakras te ofrecerá la posibilidad de mantener tu autonomía y tu independencia en tus actuaciones. Así no tendrás que estar dependiente de lo que te digan maestros, consejeros, guías y similares, sino que podrás seguir tus propias directrices. Esto es valioso porque no tendrá que resultarte ni cara, ni dependiente, ni confusa. En este cuaderno, el objetivo es mostrarte el

procedimiento y las prácticas pertinentes para que puedas limpiar y armonizar cada uno de sus siete chakras principales "a tu aire".

- En el momento en el que una persona decide revisar la situación y el estado de sus centros emocionales (chakras), está dando un primer paso que la llevará a una mejor comprensión de sí misma y de sus circunstancias, asentando las bases necesarias para poder realizar una auto-observación de sus comportamientos y de sus paradojas personales más ajustada y refinada, lo que le permitirá vivir su vida con más sentido.
- Lo que tampoco se te oculta es que, como cualquier proceso de auto-sanación, te exigirá sacrificio, esfuerzo, disciplina y mucha auto-observación, lo cual no suele resultar demasiado "simpático" ni "popular". Eso implica la necesidad de que tengas una buena intuición acerca de su utilidad, para encontrar la motivación suficiente de llevarla a cabo.

A lo largo de un proceso de integración de los chakras, encontrarás personas que, seguramente, te ofrecerán ayuda y colaboración —interesada o desinteresada— para facilitarle la tarea. Inclusive, para evitar que tengas que hacer un esfuerzo demasiado intenso, te ofrecerán fórmulas magistrales, "desde fuera", para la limpieza y la recarga de tus chakras, que apenas te darán trabajo. No digo que, en algunos casos, la ayuda externa no sea interesante —por ejemplo, para obtener una evaluación y medición objetiva del estado energético de sus centros o para reforzar una terapia de limpieza y de sanación—, pero ten siempre presente que el estado de los centros

energéticos, que el estado de los chakras es una manifestación de cómo están tus equilibrios personales internos, los cuales se cambian con trabajo y esfuerzo. Desde fuera no se logrará más que un cambio y una mejora transitoria y corta, como mucho, porque en seguida los chakras retornarán a su verdadero estado, volviendo a reflejar lo que tienes y eres por dentro. Solamente te queda ir trabajando poco a poco en tus procesos internos para mejorar el estado de tus equilibrios.

¿POR QUÉ RAZÓN SE DEBILITAN LOS CHAKRAS?

Al tiempo que la persona trabaja con sus chakras, se desenvuelve en su vida cotidiana entre un conjunto de factores e influencias que, de manera directa o indirecta, también afectarán a sus centros energéticos. Los factores que influyen en el estado son muy diversos, y no todos dependen ni de la propia voluntad ni de la decisión de la propia persona. Inclusive, muchos de esos factores "son heredados" con el nacimiento. Hay que estar muy atentos al comportamiento de estos factores ya que interactúan con el trabajo de armonización y lo retrasan o dificultan. Veamos algunos de los factores más significativos por su capacidad para influir en los chakras:

UNO. El factor hereditario.

Para cuando el bebé nace recibe la influencia de muchos factores. Una herencia kármica. Una constitución personal heredada. El efecto mental y emocional de su concepción. El efecto del embarazo emocional de su madre. El efecto de los alimentos consumidos por su madre. Las consecuencias y efectos mentales, físicos y

emocionales de las condiciones del parto. Su primer choque con la apertura a éste mundo. Y todo ello quedará reflejado en el estado de sus chakras.

DOS. Las emociones y los sentimientos suprimidos.

Bajo ésta denominación se engloba a todos aquellos sentimientos y emociones que, por no haber sido aceptados en su momento por la persona, han sido «ocultados» y enviados al subconsciente para ignorarlos, pero están condicionando todas sus reacciones cotidianas. Es el caso típico de traumas, de experiencias extremas, de partos difíciles, de embarazos complejos, de educaciones infantiles restrictivas y alienantes, de karmas no resueltos, etcétera. Afectan, por lo general, a un centro energético concreto y dificultan su funcionamiento correcto. Son muy influyentes en la evolución y estabilidad de los chakras, en especial de los cuatro primeros, y causan la mayor parte de las obsesiones y de las compulsiones. Pueden muy bien dejar atrapada a una persona en un centro e impedir su evolución espiritual.

TRES.Práctica cotidiana con acciones incorrectas.

Es vital que se viva con autenticidad y con coherencia. De tal manera que las acciones deben de ir alineadas con los compromisos personales. Vivir la vida sin practicar con los atributos superiores como: la bondad, la justicia, la caridad, la verdad, al amor, la compasión, la generosidad, la humildad, la honestidad, etcétera, alejarán a la persona de su destino hacia la perfección. Por el contrario, si la persona se asienta en lo cotidiano en la arrogancia, en la hipocresía, en la vanidad, en el

poder, en la envidia, en el miedo, en el abuso, en el engaño, en la satisfacción de los sentidos, etcétera, vivirá cada vez más alejada del deseado equilibrio de los centros energéticos. Esto es obvio, puesto que no se puede declarar una intención —desear que la energía fluya libre y vigorosa por los centros—, y practicar con los atributos contrarios.

CUATRO. Enfermedad, dolor y sufrimiento.

Existe una asociación entre ciertas enfermedades y dolencias y un chakra específico. De tal manera que si se padecen alguno de los síntomas correspondientes, es posible que el chakra se encuentre debilitado o desarmonizado. Cumpliendo el círculo vicioso, la enfermedad sigue deteriorando la armonía y estabilidad del chakra, y si no se pone fin al proceso, se estará siempre viviendo la misma espiral de deterioro. Esto se comprende, especialmente, al observar el efecto que tiene cada centro energético en las emociones, los órganos, las actitudes y los comportamientos vinculados con su área de influencia física.

CINCO. Los deficientes hábitos de alimentación.

Hay una relación clara entre ciertos órganos del cuerpo humano y cierta clase de alimentación. También existe una clara relación entre los órganos y los chakras. Por lo tanto, la conclusión es que la alimentación guarda, también, una estrecha relación con el estado de los centros. Para que la energía fluya libremente por los centros energéticos, el cuerpo tiene que estar limpio y depurado y sus órganos principales en perfecto estado de funcionamiento. Pero, es conocido que la

alimentación moderna debilita el sistema linfático, acidifica la sangre, genera acumulación de grasas en las zonas de los chakras, tapona los poros de la piel y llena de mucosidades los pulmones y las vías respiratorias. En estas condiciones es ilusorio pensar que los chakras pueden funcionar bien, y que la energía fluya con libertad y vigor. Muy en particular, son muy debilitadores de los chakras el alcohol, las drogas, el azúcar, la química añadida, los refinados, la proteína animal y la comida basura.

SEIS. Falta de contacto con la naturaleza (tierra).

Hay que recibir con asiduidad la energía de la tierra de forma directa. Sin embargo, se vive en ciudades aisladas de la tierra por el cemento y las construcciones, y la escasez de espacios verdes naturales y limpios. El oxígeno que le llega al ser humano, lo que es el prana esencial para la vida, es de mala calidad y contiene mucha contaminación. Con el tiempo, el cuerpo energético se va volviendo opaco y gris. Solamente la vuelta al contacto con la naturaleza y la permanencia en espacios libres de contaminación pueden recargar los centros.

SIETE. Falta de contacto con la naturaleza (cielo).

Hay que recibir con asiduidad la energía del cielo de forma directa y limpia. Sin embargo, la contaminación medio ambiental tanto del aire, como de la atmósfera, como de las aguas, como la contaminación por los ruidos dañinos, por las frecuencias vibratorias que lesionan los centros nerviosos, etcétera, interrumpen la buena comunicación y la recepción de la energía celeste. Con

ello, los centros no pueden alimentar los vórtices electromagnéticos que se forman con los cruces de las dos energías: la que entra por la cabeza y que viene del cielo, y la que viene de la tierra y que entra por los pies.

OCHO. Los hábitos de vida poco saludables.

Las condiciones actuales de vida, en general, nos son las más favorecedoras para tener unos chakras rebosantes y llenos de vitalidad y de energía. Excesivamente sedentaria y pasiva. Expuesta a una constante influencia de frecuencias y radiaciones negativas. Se abusa de los medicamentos. Se tienen malos hábitos de sueño. Se fuma y se bebe en exceso. Se vive con exceso de peso y obesidad. Se vive en soledad, en excesiva individualidad y aislamiento. Hay demasiado tensión y estrés en la vida cotidiana.

NUEVE. La falta de movimiento físico.

Entre las costumbres y los hábitos de vida actuales que son más perniciosos destaca la práctica de una vida sedentaria y pasiva. Hay que hacer hincapié en que la falta de movimiento del cuerpo es uno de los factores que más dificulta el libre fluir de la energía, y en lo importante que es el movimiento para el desbloqueo de las barreras energéticas. Desde luego que, energéticamente hablando, tan peligroso es el exceso de ejercicio físico como la carencia de él. En este sentido las prácticas recomendables son: el paseo vigoroso, el paseo por la montaña, la práctica de yoga tradicional, la práctica del chikung, el ejercicio moderado, etcétera.

Con relación a las causas que determinan el mal estado de los chakras, es importante reconocer que cualquier

tratamiento o actividad que se haga con la finalidad de ayudar a su limpieza o a su integración, no logrará más que mejoras temporales de corta duración. En la medida que no se resuelvan las causas que han provocado tales desajustes, rápidamente, se vuelve al estado de la situación original

¿CÓMO VOY A TRABAJAR CON MIS CHAKRAS?

Comenzarás por identificar el estado de tus chakras

El trabajo individual de cada chakra comenzará con la identificación de las manifestaciones o las señales que indican si el centro se encuentra en buen o mal estado energético, lo que le permitirá realizar un primer ejercicio de auto-evaluación. Ejercicio que es esencial para el caso de los cinco primeros chakras, los cuales, marcan la evolución del ser humano «terrenal» y tienen mucha importancia y proyección en el mundo de sus relaciones individuales, familiares y sociales cotidianas. Por lo tanto, todo lo que la persona mejore en la integración de esos cinco primeros chakras, le facilitará la evolución positiva de su entorno individual, familiar y social.

El trabajo con los chakras será progresivo y secuencial durante toda la vida

Se dice que, para que una persona pueda llegar al cuarto chakra liberada y capaz de amar sin intenciones, expectativas, ni condiciones, tiene previamente que haber hecho el recorrido de la integración de los chakras primero, segundo y tercero, aceptando, comprendiendo y ejercitando bien sus enseñanzas básicas. De manera que antes de centrarse en la integración y en la manifestación

del amor incondicional propio del corazón, tendrá que sentir que ya tiene asentada una posición vital elemental firme y segura, lo que implica que se sentirá una persona segura, nutrida, asentada, realizada, perpetuada, poderosa, equilibrada, independiente, autosuficiente y libre. También se sentirá capaz de expresar, con naturalidad, sentimientos y emociones y de reivindicar sus necesidades con firmeza y justicia. Conocerá como demandar ayuda cuando lo necesita, y cómo ofrecer apoyos compasivos y justos. Sabrá escuchar y ser escuchada. Sabrá decir lo que piensa, sin herir a nadie, y sabrá aceptar las críticas.

Una vez integrados los chakras primero, segundo, tercero, cuarto y quinto, entonces, podrá seguir su camino y acceder a los estados cada vez más sutiles y refinados del ser humano que se asocian con los chakras sexto y séptimo. Quedarán a su alcance entonces la comunicación superior, la intuición, la visión interior, la comprensión profunda, el sentido de pertenencia, el conocimiento y la integración de todo y con todos.

Por ello, en su camino de progresión y de crecimiento personal, la persona habrá tenido que pasar por una serie de hitos, por una serie de estaciones, que se corresponderán con su paso por los distintos chakras. De tal manera que el proceso de crecimiento espiritual personal se expresa, metafóricamente, como los peldaños de una escalera que hay que subir secuencialmente.

Aprovecha este material que se te presenta para repasar en qué situación particular se encuentra tu progresión personal, en relación con el estado de tus centros energéticos. Para ello, cuando hayas leído e

identificado los comportamientos de un centro, compara con el estado de los tuyos propios para ver las diferencias. Ten en cuenta que cuanto mejor entiendas el mensaje y el contenido de cada chakra, estarás en el buen camino de su integración.

El trabajo de armonización será individual y personal

El estado de los chakras es, sobre todo, la manifestación del estado de los equilibrios personales internos: mentales, físicos, emocionales y espirituales. Por lo tanto, para que una modificación del estado energético de un chakra sea estable y permanente, hace falta que se haya sustentado en un cambio interno radical, y que los equilibrios interiores se hayan renovado y revitalizado, para que las nuevas manifestaciones de esas transformaciones —que siempre fluyen del interior hacia el exterior— sean el reflejo de esa nueva realidad. De lo contrario, cualquier acción que se emprenda desde el exterior, sin ese cambio interno, quedará neutralizada por el poder del estado de los equilibrios interiores (que serán los dominantes).

¿A qué consideraciones nos conduce esta situación?

- Primera, a la aceptación de que será inútil que gastemos tiempo y dinero en tratar de conseguir del exterior —mediante fórmulas magistrales— las soluciones para nuestros chakras, especialmente, si todo eso se le promete que se hará con poco esfuerzo y trabajo personal. Casi nada en crecimiento personal funciona así, y al contrario toca aplicar la fórmula poco simpática del esfuerzo, el sacrificio y la auto-

observación constantes. Además, que una responsabilidad tan importante no se puede dejar en manos ajenas.

- Segunda, a la aceptación de la realidad de que los trabajos en los chakras van a durar posiblemente toda la vida, puesto que la comprensión clara de los mensajes de cada centro estará condicionada por el entorno de circunstancias personales cambiantes de la vida, las cuales requieren de nuestra constante adaptación. A veces creemos que comprendemos las cosas, pero, en otras circunstancias diferentes, se oscurece nuestra comprensión, y volvemos a empezar. Esta necesidad de mantener el trabajo a lo largo de la vida, tiene que ver también con la enorme cantidad de prácticas y hábitos de nuestra vida que tienden a debilitar, ensuciar y a desactivar nuestros chakras. No es de extrañar, por lo tanto, que se considere necesaria una atención permanente hacia el estado de nuestros centros.
- Tercera, a la aceptación de que siempre que se trabaje con un centro concreto, habrá que tener muy presente que las sesiones de limpieza y de armonización son herramientas de ayuda interesantes, pero que sirven de poco si no se mantiene una coherencia vital y existencial con la manera en la que nos conducimos diariamente, de tal forma que las prácticas diarias estén en coordinación con lo que se pretende obtener.

¿CÓMO EVALUO EL ESTADO DE MIS CHAKRAS?

Cuando una persona decide iniciar el trabajo con sus centros energéticos, el primer paso que tendrá que dar

será reconocer el estado específico en el que se encuentran sus centros en ese momento. Desde luego que le encantaría poder tener una foto o un diagnóstico preciso sobre ellos, puesto que con una información tan valiosa, podría ejecutar el proceso posterior con más facilidad y dejaría, además, una referencia útil para contrastar en el futuro el estado de sus avances. Pero no resulta tan sencillo.

En principio, para reconocer el estado de tus chakras, podrás recurrir a tus propios medios o bien tendrás que recurrir a la ayuda de una persona externa cualificada para hacer esas mediciones. Esto segundo te resultará posiblemente más fácil, e incluso más fiable, porque partimos de la base de que a lo mejor estás iniciando tu trabajo con los centros energéticos y no eres todavía una persona experta.

Sin embargo, puesto se ha reconocido que uno de los objetivos del proceso de auto-sanación que se te propone es lograr que seas capaz de ponerlo en práctica con autonomía, con independencia, con conocimiento y con libertad, sin depender de personas externas, siguiendo tu ritmo y tu velocidad., lo mejor es que la evaluación la pudieras realizar con tus propios recursos. Si eres una persona con una cierta experiencia en meditar o bien en manejar tu péndulo personal, a continuación te voy a indicar dos formas relativamente sencillas de intentar evaluar el estado de tus centros, que podrás completar con una tercera de mera comparación. Pero, si no conoces estas técnicas, entonces tendrás que recurrir a terceras personas —con la sensibilidad y los conocimientos adecuados para ello—, para que te hagan la medición.

Por lo tanto vamos a considerar tres actividades o técnicas que te ayudarán a auto-evaluar el estado de tus chakras.

PRIMERA. La técnica de la observación meditativa

"Observación meditativa de la intensidad de la luz que reflejan los chakras en una pared"

Para ello, te colocas a metro y medio de una pared que esté vacía. Te sientas en actitud y postura meditativa, bien en una silla o bien en un cojín o bien adoptando la postura que sea tu práctica habitual, y cuidando siempre de que tu espalda se encuentre recta y alineada. Recuerda que tiene que haber comodidad y relajación en tu postura.

Lo que harás entonces es crear una burbuja imaginaria de luz alrededor de tu cuerpo y visualizarás un faro o foco de luz en cada uno de tus siete chakras. Cada faro puede tener la luz de color característica del chakra o bien simplemente tener una luz blanca. Metafóricamente procede a encender todos los faros, y observa la intensidad de la luz que refleja cada uno de ellos en la pared. Permanece unos minutos tratando de tomar conciencia de la intensidad de la luz de cada uno de los ellos. Puedes incluso utilizar interruptores imaginarios interiores para apagar y encender los chakras para observar las variaciones.

Seguidamente deberás imaginar que toda la habitación se va llenando de luz blanca. Dicha luz, que va llenando la habitación, se acerca a tu burbuja y se introduce dentro de ella. Desde la burbuja, que se va cargando de intensa luz, va a penetrar en cada uno de los chakras,

para que observes si esa luz penetra con facilidad y sin dificultad en el centro o bien si siente una cierta resistencia a la penetración. Puedes ayudar y facilitar el intento de penetración de la luz por medio de la respiración. Para ello, dirige y oriente tu respiración en ese momento al chakra elegido que estás manipulando, y "empuja" la luz suavemente a su interior.

Permanece inhalando e insuflando luz en cada uno de los chakras, al tiempo que observas si se van produciendo cambios en la intensidad y la calidad de la luz que se proyecta en la pared. Cuando crees que ya tienes hecha una idea de cómo se encuentran o cuando decides que no vas a poder obtener más información, relájate y descansa por un par de minutos con unas respiraciones tranquilas antes de disolver la burbuja con amor y con agradecimiento.

SEGUNDA. Contrastar con las características del estado teórico de los centros, cuando están: equilibrados, desequilibrados o bloqueados.

"Evaluar el estado del chakra por comparación con los síntomas generales de situación que se explican más adelante"

Se trata, en éste caso, de repasar y de revisar cuáles son los síntomas propios del buen funcionamiento, de bloqueo o de mal funcionamiento de cada centro —que serán descritos al tratar cada chakra, más adelante—, y compararlos simplemente con lo que te está ocurriendo en la vida. Si observas coincidencias importantes y significativas entre ellos, lo más normal es que ese centro

se encuentre equilibrado e integrado o bloqueado y deteriorado, según corresponda.

Para posibilitar estas comparaciones, con cada propuesta de trabajo que se hace para cada uno de los chakras se explican y detallan síntomas, propiedades, particularidades y acciones para su armonización y refuerzo. Mediante su estudio y análisis se podrá proceder a la comparación y a la obtención de la información correspondiente

TERCERA. Medición con péndulo personal.

"Evaluar el estado del chakra observando cómo se mueve el péndulo personal en una escala simple que preparamos"

Esta manera de autoevaluar el estado de los chakras requiere saber cómo funciona un péndulo y, por supuesto, saber cómo aplicarlo para obtener respuestas sobre las cuestiones personales, de tal manera que esas respuestas del péndulo nos dirán el estado de nuestros chakras, tanto en lo que respecta a su estado como en lo que respecta a la intensidad y el grado de su buen o mal funcionamiento.

Para hacer esta práctica se van a necesitar dos elementos:

Uno La representación gráfica o el dibujo de cada uno de los centros energéticos, las cuales aparecen como anexo en la parte final del cuaderno. Cuando se diga que hay que mirar con atención dicha representación quiere decir que hay que mirar los gráficos o representaciones que figuran en el anexo.

Dos. El segundo elemento que se necesita será la fabricación de dos sencillas escalas, que se exponen un poco más adelante, y que la persona que realiza la autoevaluación dibujará en una cuartilla de papel para facilitar que el péndulo se posicione más claramente en el lugar que ocupa el estado del chakra que es está evaluando.

Se divide el proceso en cuatro pasos:

Paso Primero:

Crear estado personal de relajación y quietud.

Cualquier de las técnicas habituales de relajación son válidas para lograr el estado correcto previo a la valoración. En el caso de que no se tenga conocimiento sobre cómo obtener un estado de relajación, en el Cuaderno N° Cinco: "Gestión del dolor y del sufrimiento" se explican dos técnicas sencillas para lograrlo.

Paso Segundo:

Poner la mano en el punto físico del chakra.

Con la mano que no se va a utilizar para manipular o manejar el péndulo, se hace toca físicamente el chakra específico. En el caso del chakra primero, que por su posición puede resultar más incómodo o difícil de tocar, bastará con tocar el gráfico o dibujo del anexo.

Paso Tercero:

Mirar con detenimiento el dibujo del chakra

Comenzando por el primero, y en orden secuencial, se toma contacto visual mirando con atención al dibujo gráfico de representación de cada centro energético durante un minuto más o menos. Si la representación es

en color es más intensa, pero en blanco y negro es igualmente válido.

Al mismo tiempo que se mira el dibujo se potencia la acción visual si realizamos una respiración imaginando que el aire entra y sale por el chakra correspondiente.

Paso Cuarto:

Observación del movimiento del péndulo

Se coloca el péndulo sobre la escala preparada para conocer su estado general: armónico y equilibrado, bloqueado o bien disarmónico y desequilibrado. Para observar la respuesta cada persona utilizará la comunicación que sea la habitual con su péndulo. En este caso se recomienda que se le pida un giro en el sentido de las agujas del reloj en caso afirmativo según que se coloca en cada uno de los tres estados posibles. En aquel en el que el péndulo se mueva en el sentido de las agujas del reloj indicará que ese es el estado del chakra.

En el caso de la segunda escala que mide la intensidad, entre el cero y el diez, del grado de apertura o cierre, se trata de una simple escala sobre la que se hace reaccionar al péndulo para que indique el número que refleja el estado del chakra.

Con la misma mirada atenta que se pone en el dibujo de un centro energético se podrá hacer las dos mediciones seguidas. Primera la general para conocer el estado —armónico, parado o disarmónico—, y segunda la de intensidad para conocer el grado —del cero al diez— de la apertura o del cierre. En el caso de que se encuentre parado o bloqueado, basta con saber que se encuentra inactivo.

Paso Quinto: Anotar los resultados.

ESCALA PARA RECONOCIMIENTO DEL GRADO DE INTENSIDAD										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
MÍNIMO				INTERMEDIO					MÁXIMO	

En un sencillo cuadro se anotan los resultados de la medición tanto en su aspecto de estado como en el de la intensidad. En este sentido conviene indicar que el hecho de que un chakra se encuentre abierto y en funcionamiento no por ello hay que dejar de trabajar sobre él. La razón es que cuanto más se actúa sobre un chakra más potente y vigoroso se encuentra, lo cual incidirá en el buen funcionamiento de todos los elementos correspondientes a ese centro, y hará más difícil que vuelva a desequilibrarse por cualquiera de las causas analizadas.

EJEMPLO DE AUTOMEDICIÓN:

Resultado de una automedición con el péndulo:

Escala de Estado: para obtener información sobre el estado general del chakra, cuando se pase el péndulo por encima después de haber mirado el dibujo representativo.

Escala de Intensidad: para obtener información sobre el grado del estado, en una escala del uno al diez.

ESCALA PARA EL RECONOCIMIENTO DE LA SITUACIÓN DEL CHAKRA		
DESEQUILIBRADO	BLOQUEADO	EQUILIBRADO

Una vez que se ha realizado la medición se anotan los resultados en un cuadro similar al siguiente:

Chakra	Estado	Intensidad
PRIMERO	Abierto	Seis
SEGUNDO	Abierto	Cinco
TERCERO	Abierto	Seis
CUARTO	Abierto	Tres
QUINTO	Abierto	Siete
SEXTO	Desequilibrado	Ocho
SEPTIMO	Bloqueado	No procede

EVALUACIÓN EXTERNA.

Aunque se trata de que la persona sea capaz por ella misma de realizar sus mediciones y ser autónoma, aquí simplemente se nombran para su conocimiento las formas más habituales de hacer una medición externa. Con esa intención se pueden emplear diversas técnicas. Veamos algunos ejemplos.

Ejemplo primero, «Medir el estado energético de los chakras de otra persona por medio de las oscilaciones del péndulo»

Ejemplo segundo, «Medir el estado de los chakras de otra persona por medio de la imposición de las manos».

Ejemplo tercero, «Medir el estado energético de los chakras de otra persona con ayuda del sonido de cuencos tibetanos»

Ejemplo cuarto, «Medir el estado energético de los chakras de otra persona con ayuda del test muscular de kinesiología»

En cualquier caso, puesto que el objetivo del cuaderno es poder realizar una autoevaluación independiente y autónoma, aquí no se desarrollan.

ESQUEMA DEL TRABAJO CON CADA CENTRO

Respetando la recomendación general de trabajar en la integración de los chakras secuencialmente, en este cuaderno se sugiere un procedimiento que respeta dicha condición. De tal manera que se comenzará con las actividades del chakra primero, hasta terminar con el séptimo. Para conocer y familiarizarse con el alcance del trabajo de cada chakra, se aconseja destinar un tiempo mínimo de una semana a cada centro, antes de pasar al siguiente, observando con atención las variaciones y las reacciones que se produzcan. Ten en cuenta que, el hecho de destinar una semana por chakra, no asegura que vayas a lograr la integración del centro en ese período, lo cual dependerá de un sinfín de factores adicionales.

En cualquier caso, para facilitar el camino y el trabajo de la integración se prepara, chakra por chakra, una estructura básica para llevar adelante el proceso, la cual tiene en cuenta cinco apartados básicos que se repiten en todos ellos:

UNO. Los mensajes que transmite cada centro.

DOS. Generalidades y cualidades propias del centro.

TRES. Síntomas de bloqueo o mal funcionamiento.

CUATRO. Síntomas de chakra desarrollado y armónico.

QUINTO. Acciones para limpiar y armonizar el chakra..

SEXTO. Cuencos Tibetanos idóneos para el centro.

Hechos estos comentarios previos ya estamos en condiciones de iniciar el trabajo de auto-sanación e integración de nuestros chakras siguiendo el programa y la secuencia trazada en las páginas siguientes.

TRABAJANDO CON EL PRIMER CHAKRA

CHAKRA RAÍZ.- El centro de la supervivencia.

Enseñanzas del primer chakra:

"La comprensión y aceptación de la abundancia y la escasez".

- 1- La persona entiende y comprende que los recursos que tiene a su alcance son los que necesita y los que precisa para su crecimiento y para su evolución personal.
- 2- También entiende y comprende que, además de la vida material, hay un camino espiritual que tiene que recorrer.
- 3- Comprende que siendo negativa y teniendo pensamientos limitativos sobre ella misma, no hará sino empeorar las situaciones.
- 4- Entiende y comprende la necesidad de perpetuarse.
- 5- Entiende y comprende que tiene que velar por sí misma.

Generalidades

El primer chakra se encuentra en el Cosis y se le relaciona con las glándulas sexuales. Situado en la base de la columna vertebral, representa al elemento tierra. Gobierna el sistema excretor, el esqueleto, los dientes, las uñas, los cabellos y las rodillas. Se asocia con el sentido del olfato. Se encuentra en estrecha vinculación

con los pies que son nuestra conexión con la Tierra. Las alteraciones y los desequilibrios que se observen en estas partes del cuerpo podrán ser indicativos de una chakra en mal funcionamiento

En el primer chakra aprendemos a responsabilizarnos de proveer para nosotras mismas los recursos que nos permitan vivir la vida con seguridad, sin importarnos por el éxito o el fracaso que tengamos en el cumplimiento de dicha tarea. En efecto, ocurre que hay factores múltiples, además de la propia aplicación esmerada, que condicionan la abundancia o la escasez en la vida. En ocasiones, los recursos nos llegan heredados y los fracasos nos llegan por la acumulación de verdaderas casualidades. En otras, los recursos de que disponemos son el resultado de nuestro trabajo y acierto o bien el resultado de nuestras equivocaciones. Pero en todos los casos, de lo que verdaderamente se trata es de asumir la propia responsabilidad —sin culpas ni arrogancias— sobre nuestra situación.

Cuando integremos este centro, no significará que a partir de ese momento nos llegará la abundancia como el maná del cielo. No. Cuando lo hagamos, lo que nos llegará es la comprensión y la aceptación de que los recursos de que disponemos son los adecuados para nuestro viaje por la vida y para nuestro crecimiento personal.

En este sentido, un primer chakra por donde circula e irradia la energía sin obstáculos, proporciona el asentamiento personal adecuado para aceptar la responsabilidad de asumir el propio cuidado personal y

de sus resultados. Siempre con la confianza de que somos merecedores de todo lo mejor, pero aceptando lo que es.

Mal funcionamiento del chakra primero

La persona que representa el prototipo de este desequilibrio es «la víctima». Piensa que todo el mundo está confabulado en contra de ella a pesar de sus esfuerzos. Todo es mala suerte, y la responsabilidad de sus fracasos o sus fallos siempre se encuentra en el exterior, fuera de ella. Pero lo que ocurre, en el fondo, es que no cree tener las cualidades necesarias para afrontar el control de su vida, y vive paralizada por el miedo o la desesperación. En esta situación, le resultará difícil tomar los eventos y acontecimientos de su vida como situaciones que son atraídas por ella misma para su crecimiento y para su aprendizaje.

Cuando el primer chakra está desequilibrado o bloqueado resulta muy desestabilizador, puesto que debilita el necesario asentamiento básico (tener los pies en la tierra) desde dónde construir nuestra existencia cotidiana. Al faltarnos los recursos necesarios para proveernos de seguridad, el mundo se convierte en una jungla peligrosa que provoca muchos miedos y temores. Para evitarlos, nos hacemos adictos a todo lo que nos proporciona seguridad —entendida desde el punto de vista material y de la aceptación social—, a las posesiones materiales y a las relaciones interesadas de las que obtener algo.

Lo preocupante es que esta seguridad es muy difícil de satisfacer y se genera el «miedo a tener miedo». Se siente un gran miedo a la carencia de cualquier tipo, y entonces

nuestro asentamiento en la tierra se debilita, nuestra seguridad se esfuma, apareciendo todo tipo de problemas: impotencia sexual, inseguridad, depresión emocional, pérdida de la autoestima, etcétera. En esa situación, se multiplican los problemas físicos relacionados con su zona de influencia como la obesidad, hemorroides, estreñimiento, ciática, artritis, anorexia, dolor de rodillas, retención de líquidos, digestiones pesadas. También es habitual que nos encontremos sin fuerza para resolver los problemas cotidianos.

Nos sentimos como personas tratadas con gran injusticia por la vida y a las que se niega —a pesar de sus esfuerzos y de su buena disposición— lo más elemental para tener tranquilidad y seguridad. No entendemos el verdadero mensaje de la escasez y de la falta de recursos, desarrollando la ira, el resentimiento, la envidia, la amargura, el descontento o la arrogancia, y en casi todas las ocasiones manifestando desprecio hacia nosotras mismas por sentirnos incapaces de proveer por nuestro propio sustento y el de los nuestros.

Buen funcionamiento del chakra primero

El arquetipo que representa al chakra armonizado es el de «la madre proveedora». Encontramos en nuestro interior la fuerza y el amor necesarios para cuidarnos con independencia, con autonomía y con eficiencia. Eso significa que sabemos lo que tenemos que hacer en todo momento. Sean momentos difíciles o fáciles. Porque sabemos lo que necesitamos. Sin embargo, aunque podemos ser autosuficientes, sabemos aceptar la ayuda externa como una forma natural de provisión para nuestras necesidades.

Cuando el primer chakra está limpio y abierto, estamos preparados para el contratiempo y para los imprevistos, ya que tenemos auto-confianza, estabilidad emocional y fuerza interior suficientes como para abordar los sucesos de nuestra existencia. Los buenos y los, aparentemente, no tan buenos.

Por supuesto que deseamos las posesiones materiales, la salud, el amor, la seguridad, y la consiguiente tranquilidad que todo eso nos aporta, pero con un chakra equilibrado tienen un sentido correcto. De tal manera que se aceptan, se aprecian y se dispone de ellas con responsabilidad, con aceptación, con humildad y agradecimiento, pero sin dependencia ni avidez por acumular, sabiendo que seremos administradoras eficaces de nuestros recursos y nuestros dones.

En cualquier caso nos sentimos satisfechas con lo que tenemos, y carecemos de envidia y preocupación. Nuestra unidad y comunidad con la madre tierra nos proveerá de lo que necesitamos, y así lo sabemos en nuestro interior. Nos sentimos libres y seguras, confiando en el futuro.

Hacemos gala de un gran sentido común, y estamos preparadas para «emparejar» problemas y soluciones, de tal modo que nuestra supervivencia es sencilla. Nuestro Yo permanece libre del sentido de culpa y responsabilidad, así como de cualquier arrogancia.

Aprendemos y sabemos que el miedo tiene que ocupar un lugar armónico en nuestra vida para suministrar la prudencia y la firmeza necesarias para sobrevivir, para reaccionar y para perpetuarnos.

Acciones para armonizar el chakra primero.

- Las acciones comienzan, en primer lugar, por la aceptación y la integración en nuestras actividades diarias de la incertidumbre y del «miedo necesario», como una parte natural de la vida. Podríamos en este sentido evitar aquellos alimentos que hacen daño al riñón, y consecuentemente activan los miedos, y aprender la manera de fortalecerlo y mimarlo. También resultará muy conveniente practicar la reconexión con el ser interior y con los sentimientos. En especial amarnos con más intensidad en las dificultades.
- El baile, en especial ritmos y cánticos étnicos, ayudan a conectar con la tierra. También son apropiados los ejercicios de enraizamiento al aire libre. Y, por supuesto, todas aquellas actividades y ejercicios que nos permitan recuperar y practicar con la movilidad del cuerpo para mantenerlo en forma.
- Conveniencia de realizar prácticas frecuentes de respiración consciente. Por ejemplo, pequeñas y frecuentes conexiones de dos o tres minutos diarias con nuestra respiración, en cualquier situación y circunstancia, nos ayudarán a la reconexión con nuestro ser interno superior.
- Practicar la meditación haciendo ejercicios de respiración consciente, imaginando que el aire entra y sale por el punto del cuerpo donde está situado el primer chakra (el coxis). Imaginar cómo el aire limpio entra y sale por el centro al compás de cada una de

nuestras respiraciones, durante quince o veinte minutos.

- Instalar en nuestra vida la costumbre de considerar a las negatividades como desafíos, y creer en nuestras propias capacidades, expresando pensamientos positivos sobre nuestro potencial y siendo realistas con respecto a nuestras limitaciones. En cualquier caso tomar la costumbre de desterrar la práctica de realizar juicios limitativos sobre nosotras mismas, lo que implica erradicar la perniciosa práctica de elaborar pensamientos negativos sobre nuestra propia persona, sobre sus posibilidades y sus capacidades.
- Reconocer y aceptar la verdad y la existencia de todos nuestros sentimientos, aunque estos no sean de nuestro agrado. Desde luego que no nos gusta vernos con ira, con amargura, con miedo, con inseguridad, pero no podemos negar que, en ese momento, somos así y debemos trabajar con ello.
- Perder el miedo a considerar la mayor cantidad de alternativas posibles, lo que significa aceptar y propiciar los cambios y las transformaciones. Debemos repasar nuestros temas pendientes, y comprometernos a resolver situaciones personales que son aplazadas por pereza, miedo o inseguridad.
- Hacer tareas cotidianas y sencillas de "madre proveedora" que nos produzcan la sensación de que actuamos para nuestro cuidado y el de nuestros seres cercanos. Tareas y ocupaciones como limpiar, cocinar, barrer, fregar, llenar la despensa, arreglar pequeñas cosas, cuidar los niños, etcétera. Especialmente,

cuando las cosas se complican, es bueno buscar tareas caseras sencillas para retomar nuestro asentamiento personal y para encontrar la claridad que perdemos por múltiples causas.

- Mantener y practicar nuestro cuidado personal de manera esmerada. Limpieza, higiene, imagen, aspecto. Para los hombres puede ser positivo insistir en desarrollar e integrar sus aspectos femeninos.
- Hacer sonar los cuencos tibetanos correspondientes al chakra en estado meditativo o de profunda relajación.

Cuencos idóneos para trabajar el primer chakra:

Saturno - Tierra2 - Tierra1 - Luna2 - Luna1 - Luna5

TRABAJANDO CON EL SEGUNDO CHAKRA

EL CHAKRA SACRO. El centro de las sensaciones.

Enseñanzas del segundo chakra:

"La comprensión y la aceptación del placer y del bienestar propio, por encima de todo"

- 1- Comprende cual es la mejor manera para relacionarse y ser sociable con su entorno cercano y lejano.
- 2- Entiende y comprende que bajo ninguna circunstancia tiene que poner a los demás antes que a sí misma. Comprenderá cómo hacerlo en su vida cotidiana sin herir a otras personas.
- 3- Acepta que debe de buscar, tener e integrar al placer en su vida, sin sentido de la culpabilidad alguno y con alegría.

- 4- Está lista para aceptar que el dolor y el sufrimiento son parte de la existencia, pero tratando de evitar todo dolor evitable e innecesario e incrementando su umbral de resistencia al dolor.

Generalidades.

Situado entre el ombligo y el sexo, el segundo chakra se encuentra relacionado con el hueso Sacro y regula el aparato reproductor masculino y femenino, la vejiga, los riñones y la uretra. Vinculado también con todo lo concerniente al sistema digestivo. Lugar donde anida el deseo, el placer, la sexualidad, la procreación. Ser el centro de la sensualidad y de la sexualidad significa ser también el centro de la creatividad y de la fecundidad en todos los niveles.

La energía sexual es una energía muy poderosa y muy primitiva. Sin embargo, la manifestación del deseo sexual ha sido tradicionalmente reprimida en la sociedad por lo que se ha creado una gran frustración colectiva, al tiempo que se creaba una fuerte adicción sexual inconsciente, expresada por medio de relaciones compulsivas o por medio de la incapacidad para mantener relaciones naturales (acompañadas con el desarrollo de una fuerte culpabilidad).

Con los ojos del segundo chakra todo se ve en términos de placer y satisfacción, y ante la frustración generalizada por no obtenerlos se da paso a las adicciones, los enganches o las dependencias, tanto de cosas como de personas. En efecto, el impulso sexual no resuelto propicia la aparición de adicciones diversas como

alcohol, tabaco, drogas, comida, personas, etcétera. Se dice que este chakra es el centro de las adicciones.

Con el trabajo del segundo chakra, la persona se prepara y se responsabiliza para la búsqueda y disfrute del placer y de la felicidad, que no podrá anular aunque lo quiera, así como para el cumplimiento de su vocación de perpetuar la especie. Y desde luego que la búsqueda del placer y de la felicidad para nada pasa por la renuncia sacrificada de las propias necesidades y deseos (lo que conducirá a la persona al resentimiento), ni tampoco pasa por sustituir el placer por sucedáneos como el deseo de reconocimiento o la gratitud (lo que entonces conducirá a la persona al sometimiento), ni tampoco consiste en el disfrute superficial, animal e inconsciente de placeres materiales y sensuales (lo que conducirá al embrutecimiento).

El enfoque equivocado del placer y de la felicidad propia entraña sentimientos de ira, de resentimiento, de amargura, de sometimiento, bien manifestados o bien latentes. Asumir el sacrificio por los demás —y a ser posible que se vea claramente— puede ser la forma personal para demandar amor, importancia y atención, compensando así la propia incapacidad para expresar sentimientos, o bien la manera de disimular o encubrir la incapacidad o la dificultad para asumir riesgos emocionales personales. De tal manera que, en el fondo, ni somos tan solidarias, ni tan desinteresadas, ni tan desprendidas.

Para poder liberar patrones de comportamiento e integrar plenamente el sentido de la felicidad y del bienestar, del dolor y el sufrimiento necesitamos conectar

con nuestro origen interno, con nuestra espiritualidad, diferenciando con total claridad la separación entre lo que somos y lo que tenemos. Ya sabemos que la sociedad no piensa de la misma manera y que sigue valorando al ser humano por lo que tiene y posee, lo que nos hará buscar con avidez las posesiones materiales:

Para evitar el miedo de que nos falte lo necesario.

Para asegurarnos la felicidad, la tranquilidad y el placer.

Para asegurarnos el respeto y la aceptación social.

Para asegurarnos el amor y la compañía.

Para asegurarnos el poder suficiente para ser escuchados, deseados, respetados, reconocidos o envidiados.

Sin embargo, con la integración y el trabajo en el segundo chakra nos identificamos con la idea de que «siempre tendremos lo necesario para asegurar el cumplimiento de nuestro destino y de nuestra tarea». Es importante que cada persona haga lo que tiene que hacer, al margen de todas las demás consideraciones. Tiene que pensar que lo correcto para ella es lo correcto para todos y para todo.

Mal funcionamiento del segundo chakra

El arquetipo más genuino para representar un segundo chakra bloqueado es el de «la persona sufridora o sacrificada», en la que se juntan la anulación del propio placer y la «obligación» de entregarse a otras personas como alternativa de sustitución. Como es muy probable que lo hagan para obtener atención, agradecimiento y

reconocimiento, más que por razones de amor incondicional, reaccionan mal si no se sienten pagadas.

Una señal clara de bloqueo o de un mal funcionamiento del chakra, es la falta de naturalidad y de autenticidad en las relaciones sexuales, en las que se elimina, con frecuencia, el aspecto de la concepción y de la reproducción, operando tan solamente por el placer y por la satisfacción de los instintos.

La frustración concerniente a este chakra provoca en las personas una profunda tristeza existencial, que se ve compensada con la afloración de toda clase de adicciones y de enganches, como modelo para compensar los deseos insatisfechos, predominando entre ellas el alcohol, el tabaco, los excitantes, el azúcar, el sexo o la comida.

Una mala circulación de la energía en el chakra genera, habitualmente, problemas y desequilibrios como la impotencia, la frigidez, los problemas de matriz, de vejiga, de los riñones, molestias en la espalda baja, problemas de reconocimiento de la propia sexualidad. Ocurre además que la acumulación del deseo sexual no satisfecho (de manera especial en el varón) acumula las energías en los centros superiores, pero al no estar integrado no es una energía que esté disponible y que se pueda utilizar para su desarrollo.

Son también típicos signos de debilidad en el chakra, la pérdida de vitalidad y de energía, el envejecimiento prematuro y la necesidad excesiva de contacto con otras personas.

Las conductas basadas en los excesos y en los extremos son propias de un estado desequilibrado. Tanto por la

cantidad de exceso de renuncia al propio placer (el caso del que se sacrifica demasiado), como por la búsqueda compulsiva del placer como modelo de ocultación de la infelicidad interior. Ambas conductas, no obstante, se quedan en una práctica de la felicidad excesivamente desenfocada.

Propio del chakra desequilibrado es la manifestación de sentimientos que intentan culpabilizar a los demás de sus estados personales. Pero, dado que les cuesta mucho expresar sentimientos y emociones, son capaces de una gran acumulación de ira, de resentimiento o de amargura, que ya encontrarán el modo y la manera de trasladar a los demás. Lo que ocurre en el fondo es que les cuesta vivir su vida, y se sienten merecedores de vivir con sacrificio y con sufrimiento. Para estas personas es muy importante aprender la lección de que no necesitan sacrificarse por las demás para ser amadas.

Buen funcionamiento del segundo chakra

La persona que mejor representa a un chakra segundo vigoroso es «la disfrutadora». Valora de una manera muy clara la abundancia y los aspectos materiales de la vida. Ama la belleza y las cosas bonitas, y está encantada con su casa, pero sobre todo le gusta compartir. Su alto sentido del gozo material y externo es un pequeño handicap para su trabajo espiritual, el cual se practica hacia el interior, y le cuesta abrirse a los planos emocional y espiritual profundos. Tiene que vigilar por ello que, aunque tiene una gran facilidad para mantener relaciones, estas se queden habitualmente en la superficie. Su reto es encontrar un contacto profundo y

consciente con su ser interno para crecer con asentamiento.

Por el contrario, cuando el chakra está abierto y fluye la energía con alegría y estabilidad, se tiene una gran adaptación natural a la vida y a los sentimientos, manifestando una gran capacidad para mantener relaciones naturales y equilibradas, de intercambio completo, con las personas del sexo contrario. La alegría de vivir es constante, y se manifiesta en todo lo que hace la persona, siendo un constante regalo para las otras, los cuales se benefician por compartir un estado tan positivo.

Se dispone de una fuerza de voluntad poderosa, surgida del equilibrio y de la integración de las dos energías interiores: la masculina y la femenina, como expresión de la unión suprema de la naturaleza, y portadora de una gran proyección hacia el propio mundo interior.

Se dispone de sentimientos frescos y espontáneos. Se tiene una gran naturalidad. Surgen las acciones creadoras. Se desarrolla la creatividad. Se disfruta de la inocencia sin temor. Hay una excelente sociabilidad e integración en la comunidad.

Acciones para armonizar el segundo chakra

- Hacer ejercicios respiratorios y de desarrollo muscular para tener abdominales fuertes (zona plexo solar y bajo vientre).
- Realizar actividades en las que se disfrute y experimente la alegría de vivir. Cantar. Danzar. Bailar. Participar en coro. Grupos de teatro. Grupos de montaña. Aprender a pintar.

- Mantener relaciones sexuales completas, de unión generosa, no egoísta y de fusión con la otra parte. Prestar atención a lograr que la satisfacción en la relación sexual sea mutua.
- Mantenerse firme en la defensa de las propias necesidades, aunque para ello se tengan que competir con necesidades de otras personas.
- En las acciones diarias en las que se ayuda a otras personas, tratar de observar, reconocer e identificar las verdaderas intenciones de lo que está pretendiendo sinceramente con la ayuda que presta.
- Evitar pensamientos negativos y limitativos sobre la propia persona, en especial sobre el derecho y del deber de tener y buscar el placer y la felicidad.
- Hacer actividades en las que se asuma algún riesgo.
- Hacer un listado de las cosas que le dan mucho placer.
- Estudiar y practicar la alimentación adecuada para mantener el vigor y el deseo sexual (evitar especialmente el alcohol).
- Identificar (listar) y observar, si procede, las propias adicciones y compensaciones que se activan para tapar la frustración creada por la acumulación del deseo sexual no satisfecho. Procurar no llevarlas a cabo.
- Practicar diariamente (unos 20 o 30 minutos) con la meditación de la respiración consciente en el centro físico del segundo chakra (imaginar y ver el aire

entrando y saliendo por el punto físico del centro, es una buena manera de tonificar la energía del chakra).

- Hacer sonar los cuencos tibetanos correspondientes al chakra en estado meditativo o de profunda relajación.

Cuencos idóneos para trabajar segundo centro:

Todos los Lunas - Sol - Tierra²

<h2 style="text-align: center;">TRABAJANDO CON EL TERCER CHAKRA</h2> <h3 style="text-align: center;">CHAKRA DEL PLEXO SOLAR. Centro del poder.</h3>

Enseñanzas del tercer chakra:

"La comprensión y la aceptación de las situaciones de pérdida, de dolor y de los contratiempos de la vida".

- 1.- Entiende y comprende que tiene un papel que jugar y una aportación que realizar en su entorno, en función de las circunstancias y de sus recursos y talentos.
- 2.- Comprende que las aportaciones en apariencia más insignificantes son tan valiosas como cualquier otra.
- 3.- Identifica y acepta sus logros y talentos personales. Tanto como sus fracasos y sus carencias.
- 4.- Entiende y comprende que su nivel de auto-aceptación, pasa por el respeto que se tiene ella misma.
- 5.- Aprende a respetar y a escuchar de la misma manera al que tiene más y al que tiene menos.

Generalidades.

Se ubica un poco por encima del ombligo, en el plexo solar. Es el centro del poder y de la voluntad. Está vinculado físicamente, con la espalda baja, con el sistema

digestivo, con el abdomen, con el esófago, con el hígado, con el bazo. Muy apropiado para estimular la digestión ya que rige los órganos que componen el aparato digestivo.

El tercer chakra está asignado al elemento fuego, y el fuego significa luz, calor, energía y actividad, y en el plano espiritual, también purificación. El chakra del plexo solar representa nuestro sol, nuestro centro de energías. Aquí absorbemos la energía del sol que tiene entre otras funciones la de alimentar nuestro cuerpo etérico, nutriendo de vitalidad al cuerpo físico.

Nuestras relaciones interpersonales, simpatías y antipatías, y la capacidad de establecer vínculos emocionales duraderos están gobernados desde este centro.

Nuestro estado de ánimo general depende muy intensamente de cuánta luz dejemos entrar en nuestro interior por este chakra. Las personas nos sentimos iluminadas, alegres y satisfechas interiormente cuando el tercer chakra está abierto. Por el contrario, nuestro estado de ánimo es desequilibrado, taciturno y sombrío cuando está bloqueado o trastornado. Esta sensación la vamos proyectando continuamente hacia el mundo exterior, de forma que toda la vida nos parece iluminada u oscura, pero en realidad es la proyección de nuestro estado personal. La cantidad de luz en nuestro interior condiciona la claridad de nuestra visión y la calidad de lo que contemplamos.

También, es a través del chakra del plexo solar cómo percibimos directamente las vibraciones de otras personas, y cómo reaccionamos consecuentemente a la

cualidad de dichas vibraciones. Cuando percibimos vibraciones positivas, sentimos seguridad y relajación. Cuando nos enfrentamos con vibraciones negativas, experimentamos la sensación de un peligro inminente. Lo reconocemos porque el tercer chakra se contrae y se cierra como un mecanismo de protección personal preventivo, como un guardián que nos avisa. Sin embargo, tenemos una protección poderosa contra las vibraciones externas adversas cuando nuestra luz interior es tan potente que irradia intensamente hacia fuera, rodeando nuestro cuerpo con una envoltura o capa protectora.

Pero de manera especial, el tercer chakra tiene que ver con el deseo y con la necesidad de relevancia, de poder y de reconocimiento en cualquiera de sus formas. En general necesitamos el reconocimiento de los demás, y muchas de nuestras acciones van encaminadas de forma consciente o inconsciente a obtenerlo. Necesitamos sentirnos importantes. Desde luego que, en la medida en que tengamos más recursos materiales y personales (siempre y cuando los sepamos utilizar), los resultados podrán ser mejores y estaremos más cerca del éxito. Pero atención que si no sabemos emplear nuestros recursos y nuestros talentos, podremos experimentar y desarrollar una sensación de profundo fracaso personal. Así, es en el tercer chakra dónde experimentamos la frustración y la cólera cuando las cosas no salen según lo esperado o creemos que no somos nada o que no hemos hecho nada en la vida.

Con el trabajo sobre el tercer centro estaremos desarrollando la posibilidad de ejercitar nuestro poder

personal (cualquiera que sea), y de lograr lo que necesitamos sin perjudicar a los demás y en armonía con las condiciones de nuestro entorno. Y ¿en qué se basará nuestro poder personal? ¡Pues en nuestra propia auto-valoración! Y podemos estar seguros de que siempre dispondremos de la cantidad de poder personal necesario y suficiente, en cada momento, para sacar y obtener el máximo provecho de los hechos y acontecimientos de nuestra vida, si confiamos en ello.

Son muchas las ocasiones en las que tendremos que obtener algo en competencia y en lucha con otras personas. En esos casos es importante saber que para poseer lo material, al mismo tiempo que mantenemos la paz mental y la intimidad, tendremos que aprender a distinguir dónde se encuentra el equilibrio entre «entregar y recibir».

Los ejes sobre los que se asienta el control de nuestra vida son: auto-confianza, auto-valoración y auto-reconocimiento. No tenemos necesidad de recibir la sumisión ni la pleitesía de nadie para sentirnos realizados. Tampoco tenemos la necesidad de mostrar sumisión ni pleitesía para recibir amor o para obtener el reconocimiento y la gratitud expresa de los demás. Si lo hacemos así, seremos personas fácilmente manipulables a cambio de un poco de reconocimiento y halago aunque, en el interior, no quedemos conformes.

En mayor o menor medida todas las personas deseamos no ser ignoradas. Desplegamos nuestros encantos para ello, pero es frecuente que nos encontremos con personas cuyo placer es el sometimiento de los otros a su poder. Sin embargo, para que unas personas tengan

poder sobre otras es preciso que estas cedan y entreguen su parte de poder. Por cierto que, en la práctica, la forma en la que ejercitamos nuestro poder dice mucho más de nuestra personalidad, que la forma cómo aceptamos el poder que por una razón u otra se nos impone.

Lo que pretendemos es ser eficaces en el logro de nuestros objetivos (grandes o pequeños). Cuando lo logremos que sea sin arrogancia, sin vanidad, sin rigidez, para no caer en el triunfalismo personal, siempre equivocado y tremendamente «separador» de nuestra esencia. Pero tampoco caigamos en la desvalorización personal si fallamos en nuestras pretensiones.

En la práctica, por el hecho de tener el tercer centro energético integrado y vigoroso, no vamos a obtener más poder real ni a tener más recursos personales disponibles. Pero lo que es seguro es que estaremos en situación de obtener lo máximo de nuestros talentos, y podremos asumir tanto los desprecios como las admiraciones sin que peligre ni se altere nuestra propia valoración personal.

Mal funcionamiento del tercer chakra

El tipo de persona que representa fielmente un centro tercero desajustado es tanto «la persona sumisa y servidora» como «la persona dictadora». O bien siente que no posee ningún valor o bien se valora en exceso. Va desde la negación del poder personal hasta el otro extremo de la arrogancia y el desprecio de los demás por el abuso de poder. Desde la incapacidad de tomar decisiones hasta la práctica de la temeridad y de la imposición. Desde la incapacidad y la negativa a

competir, para no perder ni sufrir, hasta la búsqueda de la competición a toda costa como reafirmación. Desde la atracción de situaciones en las que la sumisión y el sometimiento son habituales hasta la atracción de situaciones de abuso de los demás. Desde la imposibilidad de poder decir que «no», hasta la imposibilidad de poder decir «lo siento». Desde la discreción y el anonimato como modelo personal hasta la incapacidad para penetrar dentro de sí mismas. Las personas representadas por ambas tipologías extremas se tienen que repetir que les aceptan y les quieren no porque lo que hacen sino por lo que son.

El primer y más notable efecto de un tercer chakra bloqueado es la no aceptación de la persona misma. Y tal falta de aceptación se extiende a las personas del entorno cercano. Nos sentimos impotentes y ese estado de impotencia nos lleva a la agresividad, a la competitividad exagerada, a la pérdida de la auto-imagen, Se inicia entonces el proceso de búsqueda compulsiva del reconocimiento a toda costa. Lo malo es que la práctica de la relevancia y de la prepotencia es una práctica dualizante, de tal manera que a los períodos de sentirnos importantes, poderosos o apreciados, le siguen intensos períodos de pérdida de la autoestima y de auto-desvalorización.

Normalmente los sentimientos asociados con las situaciones de desequilibrio en este chakra son la cólera, la frustración, la agresividad, la vanidad, la superioridad, la sensación de no ser nada ni nadie o el profundo descontento. Pero es posiblemente la tendencia a la cólera

frecuente lo que caracteriza con más representatividad al desequilibrio en este chakra.

Es decir, que si se agrupan los efectos que caracterizan a un bloqueo en el tercer chakra nos encontramos con la baja auto-estima, con la pérdida de la imagen propia, con el desarrollo de una necesidad de control exagerada, con la constante búsqueda externa de la confirmación y del reconocimiento, con el deseo exagerado de querer agradar a los demás, con la sensación de ver obstáculos por todas partes, con la falta de calma interna, con la incapacidad para la relajación, con el deseo de tener influencia, con la amargura y la envidia.

Entre las enfermedades que se asocian con el mal funcionamiento del chakra están: úlceras, diabetes, hipoglucemia, malas digestiones, pérdida de vitalidad, cansancio crónico, respiración insuficiente o mal funcionamiento de la vesícula.

Cuando el centro está en desequilibrio, son frecuentes las luchas de poder en la pareja. La parte que domina no sabe ejercer su dominio con respeto y reconocimiento de la otra parte. La parte que es dominada siente ira y resquemor, pero no encuentra la manera de expresarlos ni darles salida.

Buen funcionamiento del tercer chakra

La persona que representa un tercer chakra armonizado, es «la persona luchadora y guerrera», la que está dispuesta a convertirse en héroe de su propia existencia cotidiana. Siente el poder de su propia energía personal (apoyada o no en recursos materiales), y no pretende para nada ser «La Mejor», sino ser el mejor Yo

Mismo posible. Sabe decir que «no» (y habitualmente tiene un «si» alternativo), y como rasgo característico se crece ante los retos, las contiendas, los retos y los conflictos. Permanece al margen de desprecios y admiraciones y sabe, de manera natural, utilizar su poder y su influencia en beneficio de todas las personas de su entorno. Lidera con naturalidad y con respeto por la confianza que despliegan sobre si mismas.

Cuando el chakra está abierto e integrado, nos encontramos en una situación personal como la siguiente:

- Nos aceptamos personalmente de manera completa y consciente, asumiendo la responsabilidad por nuestra propia auto-estima. No buscamos culpables externos de nuestros actos.
- Sentimos una profunda sensación de paz interior.
- Estamos satisfechos con el papel que estamos jugando en la vida, y aceptamos las dificultades como retos y desafíos donde fortalecer nuestra personalidad y poder crecer.
- Estamos capacitados para asumir compromisos personales sólidos, y los sabemos mantener y cumplir.
- Sabemos ocupar lugares secundarios obteniendo el reconocimiento necesario por ello.
- Somos conscientes de que somos las mejores personas que se pueden ser en nuestras condiciones y circunstancias.
- Tenemos la experiencia, a lo largo de nuestra vida, de poder disfrutar del poder personal necesario para

realizar nuestros proyectos, y realizar nuestra contribución al entorno.

- Sentimos una profunda satisfacción existencial propia, y no dependemos del reconocimiento externo.
- Aceptamos de manera auténtica a las demás personas.
- Aceptamos todas las experiencias que nos toca vivir con entusiasmo y con agradecimiento.

Acciones para armonizar el tercer chakra

- Puesto que los logros y los éxitos son necesarios para tener la sensación de una realización plena, debemos buscar y de recordar aquellos éxitos (pequeños o grandes) que hemos tenido, y que tenemos, en nuestra vida, para asentar así nuestra sensación de éxito y de valía personal.
- No debemos tratar de reprimir ni de suprimir los sentimientos de cólera y de frustración. Al contrario, debemos aceptar que los tenemos para integrarlos, puesto que hasta que no logremos integrar la cólera, la agresividad y la violencia, no sanaremos el tercer chakra en su plenitud.
- Será necesario que reflexionemos sobre el motivo profundo de nuestra desvalorización personal.
- Aprovecharemos las situaciones vitales difíciles que se nos planteen como desafíos de aprendizaje.
- Practicar tomando pequeñas (o grandes) decisiones (igual algunas de ellas llevan esperando un largo tiempo).

- Construir nuestra autoestima es nuestra propia responsabilidad, y trabajaremos para construir la mejor imagen personal (física, mental, emocional y espiritual).
- Practicar con asiduidad con situaciones que supongan cambios grandes y pequeños, así como nuevas condiciones para nuestra vida, y agitar una existencia demasiado acomodada.
- Aprender a decir NO con serenidad y con firmeza (la mejor manera de decir NO es tener un SI alternativo).
- Practicar actividades de canto, de danza y de baile.
- También es conveniente realizar ejercicios abdominales para fortalecer la espalda baja y los músculos del plexo solar.
- También se pueden realizar ejercicios de respiración consciente en el punto de ubicación del tercer chakra (el plexo solar). Imaginar cómo el aire puro y el prana energético entra y sale del centro con fluidez y naturalidad.
- Hacer sonar los cuencos tibetanos correspondientes al chakra en estado meditativo o de profunda relajación.

Cuencos idóneos para trabajar el tercer centro:

Sol - Lunas 1,3,4,6 - Marte - Júpiter - Todos los Tierras

Ç

TRABAJANDO CON EL CUARTO CHAKRA

CHAKRA DEL CORAZÓN. El amor incondicional.

Enseñanzas del cuarto chakra:

"La aceptación incondicional de la persona misma".

- 1.- Entiende y comprende que tiene que confiar plenamente.
- 2.- Comprende que si no es capaz de perdonarse a sí misma, de perdonar a las demás y de solicitar la compasión y el perdón ajeno, permanecerá estancada y potenciará su sufrimiento.
- 3.- Comprende que con la aceptación incondicional de sí misma y de las otras personas, estará en disposición de acceder a estados de desarrollo y de crecimiento personal más avanzados.

Generalidades.

Ubicado en el plexo cardíaco, se corresponde con el Timo y con el Corazón. Guarda una estrecha relación con los pulmones, con la parte superior de la espalda, con la caja torácica y con el sistema circulatorio. Regula el sistema circulatorio (corazón y vasos sanguíneos). Este chakra despierta la capacidad de irradiar alegría, y está íntimamente relacionado con la posibilidad de sanación por la imposición de las manos.

El cuarto chakra es el punto intermedio de todo el sistema de chakras. En él se unen los tres centros inferiores físico-emocionales con los tres centros superiores psíquico-espirituales, y es el paso obligado para poder acceder a estados más sutiles y refinados de

consciencia. Se puede afirmar, sin temor a la equivocación, que el ser humano que no es capaz de manifestar el amor incondicional y de aceptar en plenitud el amor que se le otorga, no puede acceder a estados superiores y más refinados de conciencia. Por el contrario, cuando el ser humano es capaz de manifestar el amor incondicional —acepta a todas las personas como son en realidad— y no pide nada, ni espera nada, ni desea nada por su entrega, su corazón se abre y expande generando una gran capacidad de atracción.

El cuarto chakra tiene asignados el elemento aire y el sentido del tacto, lo que señala la idea de movilidad hacia algo, hacia el contacto, hacia dejarse tocar, la disposición a estar en contacto con las cosas y con las personas. Encontramos aquí la capacidad de enfatizar y de «sentir con», de compatibilizar estados de ánimo, y de entrar en resonancia con otras vibraciones. Mediante este centro también percibimos la belleza de la naturaleza y la armonía de la música, el arte gráfico y la poesía. Aquí se transforman en sentimientos las imágenes, las palabras y los sonidos.

La misión del chakra corazón es la unión por el amor.

Toda ansia de contacto íntimo, de unicidad, de armonía y de amor se expresa a través del chakra corazón, incluso cuando se manifiesta en su forma «dualística», como la soledad, la tristeza, el dolor, la angustia ante la separación o la pérdida del amor. En el cuarto chakra encontraremos una aceptación amorosa de que todos los sentimientos y de que todas las manifestaciones de la vida son en último término una manifestación del amor.

El «sí» positivo y lleno de amor del corazón genera una vibración en la que no caben ni pueden manifestarse las formas y los sentimientos negativos, que entonces se disuelven. Un sentimiento intenso de tristeza, de ira, de frustración, de miedo o de desesperación se neutraliza con facilidad por medio de la atención amorosa desde el cuarto chakra.

También se puede observar cómo, mediante una amorosa dedicación a un órgano enfermo o a una parte concreta del cuerpo enferma, se puede acelerar la sanación. Hasta es posible que lleguemos a la verdadera aceptación del sufrimiento. En cualquier caso, es posible elevar con la ayuda del ser amoroso que somos el umbral de la propia resistencia al sufrimiento y al dolor, sacando fuerza y recursos de dónde no sabemos.

Gracia al chakra del corazón disponemos de un gran potencial de transformación y curación, tanto para nosotros mismos como para los demás. Dado que es un centro cuya fuerza irradia con particular intensidad hacia el exterior, si está abierto tendrá un efecto espontáneo transformador en otras personas.

Cuando se trabaja con el cuarto chakra se ayuda a que el corazón olvide y supere los contratiempos emocionales que han ido introduciendo el temor y el resentimiento en la vida emocional, y que impiden en muchos casos al acceso a la intimidad. Con el trabajo de integración de este chakra se aplica la práctica del perdón a todos los que nos han hecho daño (o creemos que nos han hecho daño), y la práctica del perdón propio para poder volver a decir palabras mágicas como: vinculación, compromiso, confianza y entrega.

El ser humano ha nacido por y para el amor y lo necesita para su crecimiento y para el desarrollo de su máximo potencial. Como ejemplo de ello conviene recordar el enorme potencial de un estado de enamoramiento en las personas que lo disfrutaban. Sin embargo, con demasiada frecuencia, son empleadas todo tipo de estrategias y de trucos para evitar que las personas nos sintamos «invadidas» emocionalmente.

Por encima de todo, la persona debe aprender y practicar lo que significa el término «incondicional». Se trata de no acceder al amor con «intenciones» oculta o no declaradas. No vale, en este sentido, tener una relación para evitar la soledad, para mostrar gratitud, para combatir el miedo, para obtener cuidados, o lo que sea. Así no se podrá tener una relación plena.

Con el trabajo del cuarto chakra nos empoderamos para obtener de las relaciones que atraemos el máximo aprendizaje, para que cada vez seamos más capaces de sentir y expresar nuestro lado más profundo sin temor alguno.

Chakra bloqueado o en mal funcionamiento

Una persona que representa muy bien el bloqueo de corazón es «la que interpreta» el amor en lugar de vivirlo. Por supuesto que también lo es aquella que manifiesta una frialdad extrema en sus relaciones, y una gran separación y alejamiento del resto de los seres humanos. Pero no son más que conductas diferentes de la misma manera de querer defender una impenetrabilidad de la intimidad. La persona cree que, de esa manera, se defiende de la pérdida y del sufrimiento. «Ni disfrutar, ni

padecer» parece ser el lema. Pero esa es la manera de pasar por la vida perdiendo el gran potencial vital y transformador del amor.

Manifestaciones de bloqueo o mal funcionamiento:

- La presencia de problemas sentimentales habituales.
- Cuesta mucho expresar los verdaderos sentimientos. La incapacidad para expresar amor es propia de su bloqueo.
- No sentirse una persona amada. Con el corazón cerrado se siente soledad y no se aprovecha el amor que nos rodea.
- La presencia de problemas físicos del corazón, del aparato respiratorio y del sistema circulatorio.
- Las enfermedades como el asma, la hipertensión, las dolencias cardíacas, las enfermedades pulmonares, las enfermedades emocionales, son propias de este centro desarmonizado.
- El enganche emocional por viejas heridas que no terminan de cerrarse, y que cuesta mucho superar e integrar.
- Con el chackra bloqueado es habitual dar un amor interesado para perseguir el agradecimiento, el control o algún tipo de recompensa.
- Se experimenta una gran dificultad para aceptar el amor, llegando al extremo de pensar que no se necesita a las demás.
- Se puede pasar al extremo contrario de depender totalmente del amor de los demás y de su

manifestación, experimentando un gran dolor cuando se siente rechazo, lo que le hace volver a posiciones personales frías y distantes.

- Dependencia. Sentimentalismo exagerado. Soledad (la cual se siente como la incapacidad para amarse a uno mismo).
- Sentimiento de aislamiento, vergüenza, tristeza, celos o pesar.
- Miedo a ser abandonadas, a no ser tenidas en cuenta, a vivir en soledad, lo que impulsará a buscar compañía a toda costa.

Cuando aprendamos a estar en paz con nosotras mismas y con nuestro entorno y a expresar nuestro lado más profundo sin temor, estaremos preparadas para la conexión íntima sin condiciones, y dejaremos de buscar sustitutos para el amor.

Buen funcionamiento del cuarto chakra

La persona que representa genuinamente el chakra armonizado es «la persona amorosa». Nos amamos a nosotras mismas. Lo amamos todo. Somos merecedoras de recibir amor. Sacamos lo mejor de nosotras mismas. No hay críticas porque se ama tanto lo bueno como lo menos bueno. Siempre viviendo con alegría.

- Cuando el chakra corazón está integrado la persona está lista para dar y para recibir amor (ya que se necesita fortaleza tanto para dar como para recibir).
- Se desarrolla capacidad para amar incondicionalmente: esto es sin esperar nada a cambio, sin perder la independencia, pero con vinculación. Sin egoísmo, con

la aceptación incondicional de los aspectos positivos y negativos de las otras personas y de uno mismo, sin juicios ni críticas.

- Surge espontáneamente la capacidad para generar sentimientos constantes de cordialidad y alegría. Produce seres muy queridos e influyentes. Siempre alegres y dispuestos.
- Se actúa con pleno sentido del altruismo y sacrificio.
- Las personas con el chakra del corazón abierto eliminan la tendencia al pensamiento negativo y hacia la negatividad. Un ser amoroso es un ser que atrae cada vez más amor, y el despertar de la ternura tiene que ver muchas veces con el éxito en la superación de las viejas heridas del corazón.
- Con un chakra del corazón rebosante de vitalidad, se potencia o activa la facultad para influir y sanar, por amor, a las personas del entorno.

Para reforzar la terapia de los sonidos se puede visualizar el color rosa al tiempo que se recibe la vibración y se hace la meditación sonora del centro. Pero si se observa que el hecho de visualizar un color «distrae» de la capacidad de permanecer centrado en la respiración, lo mejor es evitarla.

A este chakra se asigna la capacidad para mantener excelentes relaciones con el entorno. Con un chakra fuerte somos capaces de vincularnos, de comprometernos, de vivir con éxito y de ser personas justas y generosas. También, gracias al mantenimiento de relaciones externas correctas, podremos proyectar y ver en las otras personas nuestras adicciones y nuestras emociones

suprimidas, y de esa manera identificarlas e integrarlas mediante la aceptación.

Acciones para armonizar el cuarto chakra

El corazón es básicamente un centro femenino, por lo que la tarea para la limpieza y para la armonización le resultará más difícil a los hombres (y no es un tópico tradicional).

- Para ayudar a su integración son muy interesantes los ejercicios de respiración pulmonar, y los ejercicios relacionados con el aumento de la capacidad pulmonar (especialmente si son hechos al aire libre).
- También le van muy bien los cánticos y los recitados de mantras en los cuales se alargue lo máximo posible el tiempo de «recitado» del mantra. De hecho, la práctica del sonido y de la vibración acompañada del recitado de mantras sobre el borde del cuenco, potencia el efecto sobre el chakra corazón.
- La práctica de bailes, en especial dibujando espirales.
- Realizar prácticas frecuentes de emisión de «rayos de amor». Cuando se emiten oleadas de buenos y amorosos sentimientos, ocurre que se recibe una gran respuesta del Universo. Por ejemplo, la práctica frecuente de bendecir a otros seres humanos con los que cruzamos nuestras vidas en un día cualquiera, es un excelente alimento para el chakra corazón.
- Meditar con el color verde en la centro del corazón ayuda a oxigenar las zonas de su influencia. Imaginar el aire entrando y saliendo del centro purifica y limpia la zona. También aporta sosiego, calma, renovación.

Ayuda a la regeneración del sistema nervioso, en resfriados y en procesos inflamatorios.

- Las actividades en contacto con la naturaleza en general.
- Hacer prácticas sencillas, pero que sean gozosas y que provoquen placer (hacer actos cariñosos y tiernos espontáneos).
- Ser siempre positivos en nuestros pensamientos, evitando los negativos y limitativos sobre nuestras capacidades.
- Identificar qué prácticas y qué trucos empleamos habitualmente para alejar y poner distancia «defensiva» con relación a las personas que nos aman.
- Evitar los excesos de todo tipo.
- Hacer ejercicios de perdón para las personas que nos han ofendido y para las personas a las que hemos ofendido.
- Vivir de manera consciente las situaciones cotidianas de nuestra existencia, expresando la mayor cantidad de amor posible, aunque se asuman riesgos emocionales.
- Esforzarnos en cuidar y ampliar nuestro círculo de amistades.
- Hacer sonar los cuencos tibetanos correspondientes al chakra en estado meditativo o de profunda relajación.

Cuencos idóneos para trabajar el cuarto centro:

Tierra³ - Eros - Venus - Saturno

TRABAJANDO CON EL QUINTO CHAKRA

CHAKRA DE LA GARGANTA.

Centro de la expresión y de la comunicación.

Enseñanzas del quinto chakra:

"La aceptación consciente del poder de la palabra".

1.- Entiende y comprende que para decir lo correcto, en el tono y en el momento correcto, es necesario tenerlo muy claro a todos los niveles. Lo que requiere estar conectado con tu interior.

2.- Entiende y comprende que para hablar con autenticidad, primero hay que saber escuchar. A uno mismo. Al entorno. A las otras personas. A las circunstancias.

3.- Comprende la importancia de hablar poco, de hablar bien, de hablar la verdad y de practicar el silencio.

Generalidades

Ubicado en la base del cuello, sobre la garganta, se corresponde con la glándula Tiroides. Su elemento es el éter (como en los otros dos chakras restantes superiores). Se manifiesta de forma externa por la vibración de la energía sobre las cuerdas vocales. De aquí que «sienta» este chakra una gran afinidad con la terapia sonora y vibracional de los cuencos. Así se explica el gran potencial que tiene el recitado del mantra OM cuando se coloca el cuenco «pegado» a las cuerdas vocales.

Controla el sistema respiratorio y sus órganos. Dirige y estimula el sistema de gestión de los sonidos y del habla.

Está relacionado con el cuello, las cuerdas vocales, la garganta, el oído, los dientes, la mandíbula. Por su posición es como una válvula que abre o cierra la conexión entre los chakras del cuerpo y los de la cabeza, es decir, entre pensamientos y sentimientos. También, si lo observamos con detalle es uno de los centros más vulnerables y desprotegidos, y allí se acumulará con rapidez todo lo que no hemos sabido expresar de una manera clara, veraz e íntegra. Se puede decir que el quinto centro es la voz (o el silencio) de sentimientos, de pensamientos y de experiencias (tanto los dichos como los callados).

En efecto, a través del chakra de la garganta manifestamos, con mayor o menor éxito, nuestros pensamientos, nuestros sentimientos, nuestras intenciones y deseos, e igualmente nuestras ideas, conceptos, intuiciones y nuestra percepción de los mundos interiores. El éxito en la claridad de la comunicación y en la neutralidad de la expresión —¡cuántas veces lo que se dice no expresa de verdad lo que se desea decir!— dependerá mucho del estado de éste chakra.

Sin embargo, sólo podremos expresar con autenticidad y veracidad aquello que percibimos con claridad dentro de nosotros. De ésta manera evitaremos herir a las otras personas por la incomprensión o por la mala interpretación de lo que de verdad hemos deseado transmitir. Pues bien, gracias a la facultad de la auto-reflexión —capacidad de la persona para reflexionar y enjuiciar sobre sí misma, es decir de ejercitar la conciencia—, se está en condiciones de diferenciar el cuerpo mental, del cuerpo físico, del emocional y del

sentimiento. Así comprenderemos el auténtico contenido de lo que se desea expresar y comunicar, para hacerlo con éxito.

Eso ha significado que, previamente, se ha pasado por la escucha interna, por la atenta observación de nuestras voces internas y externas, por el contacto con nuestra inspiración. Nuestro guía personal superior se comunica con nosotros a través de éste centro. Si lo tenemos limpio y energético estaremos en condiciones de recoger la información de las dimensiones superiores de la realidad aparente.

¿Qué acalla y silencia nuestra voz?

¿A qué tememos si decimos la verdad sobre nuestra persona, sobre nuestro YO más íntimo?

Tememos que nos ignoren (cuando no nos responden). Tememos al rechazo, a la culpa, al miedo, a la humillación, al desprecio, a la vergüenza, al castigo, a la burla, a la incomprensión por lo que decimos. Pensamos que lo mejor en esas situaciones es callar o mentir para evitarlo, pero en ambos casos, la supresión y la represión de lo que NO es manifestado ni expresado, terminarán por impedir la comunicación y la expresión de nuestras propias necesidades.

¿Cuántas veces hemos deseado poder decir algo en nuestra vida y no hemos podido articular palabra?

Y, por el contrario: ¿Cuándo tenemos que callar en lugar de hablar? Cuando murmuramos, cuando criticamos, cuando enjuiciamos, cuando calumniamos, cuando nos quejamos, cuando manifestamos nuestra amargura. Entonces es mejor callar puesto que lo que

hacemos es crear una fuerte carga energética negativa que bloquea nuestro centro, dañando nuestra capacidad de expresión creativa, dando paso a una persona de potencial muy inferior al de su verdadera capacidad.

Mediante el trabajo continuado en éste centro nos potenciamos para asumir la responsabilidad de lo que decimos, de cómo lo decimos, de lo que callamos, y de valorar el modo en el que se nos entiende. Nos preparamos para ser precisos, derechos, positivos, breves e inequívocos, y en especial nos preparamos para escuchar. Lo que requiere dejar el espacio a las demás personas para que digan sus verdades.

Hablando y comunicando desde la integridad, desde la claridad mental, desde el corazón, desde el conocimiento, somos comprendidos perfectamente, y somos escuchados sin tener que «pelear» por la palabra.

También en éste chakra de la garganta se asienta el arte de saber decir que NO. Y también el arte de saber decir las expresiones negativas sin convertirlas en algo más significativo que lo que realmente son, es decir, desprovistas de cualquier tipo de carga emocional hiriente para los demás.

Chakra bloqueado o en mal funcionamiento

La persona que mejor representa el desequilibrio y el bloqueo del chakra es «la persona desconectada» (que no necesariamente tiene que estar callada). Y permanece desconectada, primordialmente, de la verdad sobre sí misma, sobre las otras personas y de la integridad (de tal modo que con rapidez justifica su deshonestidad y su falta de principios). Es muy habitual que su actitud sea la

de permanecer callada, por muchas razones ya enumeradas, pero no se da cuenta que de tanto mentir y callar se le debilita la fuerza vital. Con el tiempo el universo de lo no expresado o de lo tergiversado lo envolverá en un mundo oscuro e inseguro. Por otra parte, el constante no escuchar lo que dicen las otras personas le cierra el camino del crecimiento y le envuelve en una espiral de auto-compasión. Tiene que averiguar cuál es la razón por la que miente o calla.

- El primer efecto que se va a manifestar en un chakra en mal estado es la dificultad para una correcta comunicación de los pensamientos, de los sentimientos y de las emociones, siendo habitual herir a otras personas o ponerlas a la defensiva ante nuestras inocentes (¿?) palabras.
- También con el chakra bloqueado se percibe una gran dificultad para decir que "no", con sus lógicas consecuencias, y nos obligamos a ofrecer toda clase de explicaciones.
- En éstas circunstancias, nuestra forma de hablar pasa del extremo de ser agresiva y elevada de tono, hacia una en la que apenas se encuentran fuerzas para articular palabra e indicativa de gran timidez.
- Ocurre en general que la falta de capacidad para expresar con fluidez las propias opiniones y los propios sentimientos, suele estar ligada habitualmente con los miedos, con los traumas, con los bloqueos, con los complejos, con la falta de claridad interna. La única manera válida y permanente de resolver la situación es resolviendo las causas de tal comportamiento. De tal

manera que así podamos afianzarnos en nuestra posición sanamente, en lugar de derivar hacia una sumisa aceptación de las opiniones de los demás o hacia una permanente discusión para llevar la contraria en todo.

- Son frecuentes los dolores ligados con la zona del oído, de garganta, de cuello, de dientes, de cabeza, de la mandíbula (la cual permanece rígida y apretada como expresión del miedo y de la presión por callarse las cosas).
- Puesto que el chakra de la garganta es el puente entre los pensamientos y sentimientos, un centro en mal funcionamiento puede ser causa de falta de claridad mental, y de desarrollar pensamientos repetitivos y obsesivos.
- Con esta falta de circulación fluida entre pensamientos y sentimientos, es posible que la persona se sienta atrapada en «lo mental» o en «lo emocional», y se pase la vida intentando comprenderlo todo con la cabeza o actuando visceralmente. Lo malo es que con esa actitud se niega aquello que requiere ser comprendido con la intuición, con la sabiduría interior, con la visualización, con el corazón o con el sentido común. En efecto, el peligro de convertirse en un ser racional en extremo o en una persona en extremo impulsiva, está muy vinculado con un desajuste en el quinto chakra.

En un mundo actual regido por el aislamiento y la individualidad extrema es importante que éste chakra se encuentre vivo y energético para paliar una tendencia tan destructiva.

Buen funcionamiento del quinto chakra

Un ejemplo para este centro abierto y vibrante es «la persona conectada». Conectada a sí misma, al mundo exterior cercano y lejano, al corazón de las otras personas, a la realidad que le rodea, a los atributos superiores (verdad, justicia, bondad, alegría, perdón, aceptación, compasión, etcétera). La transparencia, la verdad, la autenticidad y la sinceridad son sus recursos habituales de comunicación. Dice verdades y no «conveniencias». Es apreciada por sus dotes de escucha directa. Finalmente, como consecuencia de su mundo abierto y «conectado», se le abren todas las puertas con gran facilidad.

Cuando el quinto chakra se encuentra limpio y dotado de gran energía resultara muy fácil a la persona decir que NO, sin tener que dar demasiadas explicaciones, ya que la virtud más característica del centro es la sinceridad, la cual se aprecia en cada comunicación y en cada gesto (no solamente en las palabras). De ésta manera, le va a ser posible a la persona manifestarse tal y como es, manteniendo una identidad muy fuerte y asentada, sin herir a nadie.

También le va a resultar muy fácil expresar todos sus pensamientos, sus opiniones, sus conceptos, sus ideas, sus propuestas. Con la misma facilidad y tranquilidad es capaz de mantener ideas contrarias y de respetar las ajenas.

La facultad de escuchar es una habilidad de la comunicación dualística. Cuando la persona tiene este centro equilibrado y armónico, aumenta y potencia su

capacidad para escuchar a las demás, y se desenvuelve con una gran empatía y profundidad.

Como fruto de tener una gran conexión entre pensamientos y sentimientos, se conduce con una gran claridad mental y una gran capacidad para distinguir entre el mundo real y el irreal. Como resultado nos permitimos vernos a nosotros mismos y a los demás con una gran objetividad, y somos muy apreciados y buscados por nuestra capacidad de aconsejar.

Atributos como decir la verdad, desarrollar la habilidad para una comunicación fluida e íntegra, disponer de una gran voluntad, expresar una gran creatividad, disponer de una gran fuerza personal, percibir la falsedad y la falta de autenticidad, gozar de una excelente capacidad de expresión o generar una gran auto-confianza, son propios de éste centro vigoroso.

Acciones para armonizar el quinto chakra

Las actividades que van a ayudar a la integración y a la potenciación de éste centro son:

- Ejercitar cuerdas vocales con cánticos libres y espontáneos.
- Practicar la expresión creativa.
- Practicar con el recitado en alta voz de poemas, de libros.
- Practicar con la expresión de necesidades y sentimientos.
- Hacer ejercicios de respiración concentrados en la garganta. Sentir como el aire limpio entra y sale por el

chakra limpiándolo y revitalizándolo. Podemos imaginar un color azul intenso llenando de luz toda la zona.

- Eliminar los pensamientos limitativos como «no me escuchan» o «lo que digo no tiene interés» o “me van a rechazar».
- Todavía con más énfasis erradicar los pensamientos y las expresiones negativas (aunque creamos que sean verdad) sobre otras personas. Reprimirse y ser consciente de que se está haciendo un comentario negativo sobre alguna persona. Corregirlo lo más rápidamente que se pueda.
- Liberar a los demás de la obligación de «descubrirle»
- Realizar gárgaras con manzanilla, con limón, con miel.
- Identificar por escrito las comunicaciones personales.
- Hacer un esfuerzo para identificar la verdad interna sobre nuestro silencio o sobre nuestras mentiras y ocultaciones.
- Practicar la meditación «gutural», en la que se aplica el recitado de mantras sobre el cuenco colocando el mismo muy cerca de la garganta, al tiempo que se le hace sonar y vibrar.
- Grabar nuestra propia voz para estudiar sus características.
- Hacer sonar los cuencos tibetanos correspondientes al chakra en estado meditativo o de profunda relajación

Cuencos idóneos para trabajar el quinto chakra:

Mercurio - Tierra2 - Tierra1 - Urano - Chirón

TRABAJANDO CON EL SEXTO CHAKRA
**CHAKRA DEL ENTRECEJO. Centro de la
intuición.**

Enseñanzas del sexto y del séptimo chakras:

En este caso las enseñanzas alcanzan al conjunto del sexto y séptimo chakras, donde domina "la comprensión de todo".

- 1.- Comprende que no solo existe lo que puede comprender con su mente.
- 2.- Comprende que no se debe de guiar por apariencias.
- 3.- La persona está atenta a que la intuición «se comunique». Para ello busca momentos propicios de calma y quietud.
- 4.- Comprende que lo importante es el viaje, no el destino.
- 5.- Lo comprende TODO.

Generalidades del sexto chakra

Ubicado en el entrecejo, se corresponde a la glándula Hipófisis. Conocido como el «tercer ojo», se interpreta que al tener éste chakra abierto se está en disposición poco menos que de la adivinación. En efecto, ocurre que en el sexto chakra se asienta la clarividencia, el conocimiento de la esencia, la comprensión intuitiva, la capacidad de visualización, el idealismo, la imaginación, pero en la práctica se requiere de un gran nivel de apertura de conciencia para que «funcione» en plenitud.

El trabajo de integración y de potenciación del sexto chakra nos ayudará a superar la limitación que surge

cuando empleamos la mente y el intelecto como herramientas habituales para adquirir los conocimientos que precisamos para crecer y desarrollarnos. De esa forma no permitimos a nuestro Yo escuchar la voz interior que guía intuitivamente.

Nos enseñará que, repitiendo una y otra vez los patrones de comportamiento lógicos y mentales, limitamos el poder de la inteligencia, el poder de la intuición y el poder de la imaginación que nos podrían abrir un amplio mundo de respuestas. No todo tiene explicación racional. El Yo Interior se expresa con un lenguaje intuitivo y metafórico desde el subconsciente, y elige para comunicar sus mensajes la quietud, la ensoñación, la conexión con la esencia interna. De aquí la importancia de propiciar y buscar momentos de calma donde suspender las actividades mentales —por ello se comprende la significación de la meditación para éste centro—, y evitar la emisión de juicios y de razonamientos limitativos sobre nosotras mismas que no nos permiten «volar» en libertad.

La visión cerrada del mundo detiene o ralentiza nuestra evolución. Evolución que precisa de la claridad de visión que ofrece la conexión con el Yo Interno. Conexión que tiene que venir de un trabajo personal concienzudo, pues nadie puede hacer éste trabajo por nosotros. Somos nuestros propios maestros por medio de la experimentación y de la observación de lo que hacemos, con total independencia y autonomía.

Hasta ahora en el proceso secuencial de trabajo con los chakras hemos realizado un gran esfuerzo evolutivo. En el primero, para integrar, asumir y responsabilizarnos de

la abundancia y de la escasez. En el segundo, para buscar el placer y para aceptar el dolor; En el tercero, para asumir y aceptar nuestro propio poder personal, reconociendo además la necesidad de pedir ayuda a otras personas; En el cuarto, para soltar, limpiar y abrir nuestro corazón liberado de temor, de rechazo y de resentimiento; En el quinto, para aprender a escuchar y a comunicar desde el amor, desde la verdad y el perdón.

Llegados a este punto, el trabajo con el sexto y el séptimo chakras nos conducirá a comprender sin necesidad de explicaciones, a saber sin tener que aprender, a intuir el camino sin necesidad de mapas ni de guías, a manifestar nuestra ayuda sin intención de intercambio o compensación, porque somos unidad con «lo ayudado». En ese quehacer, con cada grado de avance aumentará la capacidad de conocer por intuición y de consolidar la auto-conciencia.

A través del tercer ojo (del sexto chakra) nos conectamos con el proceso de manifestación de todo lo creado y existente, mediante la fuerza del pensamiento. Todo saber que se manifiesta en la creación existe en forma pura, latente y no manifestada, de manera similar a como en la semilla se encuentran contenidas todas las informaciones de las que brotará la planta. Sin embargo, la mayoría de los pensamientos que determinan nuestra vida son controlados por patrones emocionales no liberados, y condicionados por juicios y prejuicios tanto propios como ajenos. De esta forma, con frecuencia nuestro espíritu no es quien domina ni dirige sino el dominado por nuestros pensamientos cargados de emociones.

Marcados por una excesiva intelectualización de la vida dejamos que nuestro hemisferio izquierdo domine la partida. Todo lo queremos controlar y dirigir. Con el hemisferio derecho poco activado, nos preocupa el futuro y acostumbramos a repetir los patrones de comportamiento, una y otra vez, para poder vivir con comodidad. Si con el chakra cuarto bloqueado corríamos el peligro de «interpretar» mentalmente el amor más que sentirlo con el corazón, en el caso de tener el chakra sexto bloqueado corremos el peligro de «teorizar» sobre la vida en lugar de vivirla. Lo malo de otorgar la primacía a la mente es que impide escuchar la voz interior.

Sexto chakra poco desarrollado o bloqueado

El prototipo de persona de éste desequilibrio es «la mental». A todo tiene que acceder por medio de la lógica y el razonamiento, con el adecuado control sobre las situaciones. Se aterra frente a la imprevisión y frente a lo desconocido, olvidando que el cambio es una fuente de energía fantástica. Como desconoce el mundo de las respuestas intuitivas, se ve obligado a suprimir a todo aquello que no es capaz de explicarse.

Físicamente el 6º chakra está relacionado con los ojos, con la nariz, con las orejas, con el cerebelo, con el sistema nervioso, de tal modo que una escasa apertura o un bloqueo pueden estar asociados con cuestiones como la pérdida de visión, las jaquecas, las pesadillas, el insomnio, etcétera.

Cuando la persona vive «instalada» en la mente y todo lo quiere razonar, lo más probable es que se encuentre bajo la influencia de un sexto chakra desarmonizado, si

bien este hecho puede estar también relacionado con el bloqueo del 5º chakra, como se ha visto en el apartado anterior. En esas condiciones le resultará difícil disponer de una visión integral de las cosas, y lo más probable es que se manifieste bajo una visión «cerrada» y filtrada del entorno y el mundo.

El estado del tercer ojo puede ser un buen indicativo del nivel de desarrollo espiritual de la persona, de tal manera que un nivel bajo de espiritualidad puede estar acompañado de una escasa apertura de éste chakra. Entonces domina una visión de la vida con total predominio del materialismo.

Ese estado del nivel espiritual se puede chequear mediante la observación de algunas manifestaciones características de una baja cualidad espiritual, como son: Un excesivo temor de Dios; Un excesivo temor y miedo a la muerte; La falta habitual de compasión por los demás; La falta habitual de compasión por la persona misma; Un exceso de fijación en la letra de las cosas y no en el espíritu; La falta de respeto por la naturaleza; La ignorancia frente a la injusticia social.

En la medida en que observemos como habituales este tipo de comportamientos, lo más probable es que nuestro nivel espiritual sea flojo. Por el contrario un alto nivel de cumplimiento nos indicará un desarrollo espiritual consistente.

También «se dice» que el desarrollo de nuestro nivel de conciencia (íntimamente ligado con nuestra espiritualidad), se mide por la sensibilidad con la que somos capaces de percibir el movimiento y el flujo de la

energía en nuestro interior. Una seria dificultad para percibir los movimientos energéticos internos podrían indicar la debilidad de nuestro centro sexto.

Como otras manifestaciones del desequilibrio en el centro sexto es frecuente encontrar el miedo a la obscuridad, el vivir habitualmente instalado en los dos extremos de la imaginación (o todo fantasía o no ser capaces de imaginar absolutamente nada), la falta de memoria o el ser poco compasivos y estrictos con nosotros mismos y con las demás personas.

Buen funcionamiento del sexto chakra

La persona que puede representar a la perfección la apertura del tercer ojo es «la visionaria». Vivir desde la profundidad del YO nos vuelve sabios, nos lleva a la clarividencia y a la visión interior. La conexión con la esencia interna es tan poderosa y genera tanta confianza, que nos conduce hasta la aceptación del dolor y del sufrimiento. Nos capacita para entender los mensajes del subconsciente y de sus metáforas, y desvelar sus directrices. Nos permite experimentar el principio de la atracción desde la intuición y el conocimiento, creyendo y confiando que todo lo que necesitamos está disponible para nuestro desarrollo (sin dejarnos guiar por lo aparente). Nos permite ser maestros y guías de otras personas.

No es frecuente que las personas manifiesten un grado de desarrollo alto en éste chakra, pero también es cierto que en la medida en la que se va trabajando con fe y con confianza en su apertura, se irán obteniendo flashes o comprensiones intuitivas cada vez más intensas.

Para ello previamente, lo primero de todo es tener integrados todos los chakras anteriores. Sin ello no se puede lograr resultados en éste, puesto que no se obtienen resultados desde la voluntad, ni desde el deseo, ni desde la mente, ni desde el corazón, sino desde el ser superior consciente. Por ello se comprende que el desarrollo de la conciencia requiera de tanto trabajo personal. Pero, en cualquier caso, no tendremos que esperar a que todos los chakras anteriores estén abiertos para trabajar con éste. Esto es aplicable para todos ellos y, en general, hemos de ir trabajando al unísono con todos los centros, aunque con las naturales prioridades y la secuencia lógica.

Aspectos que identifican un buen estado del centro son:

- La sensación de comprensión de nuestra esencia, acompañada de una clara consciencia sobre la realidad existencial.
- La sensación de vivir en conexión de forma consciente con nuestra esencia interior, de origen superior y divino, que no permite que fracasemos.
- La capacidad de tener una gran misericordia para liberarse de las ataduras pasadas de cualquier vida anterior.
- La permanencia en la ausencia total de miedo y de angustia.
- El empleo habitual del potencial de los dos hemisferios del cerebro para resolver los aspectos cotidianos de la vida.

- Observar cómo desarrollamos en la práctica diaria una gran capacidad para adaptarnos a los sucesos imprevistos, desconocidos e inesperados, con armonía y serenidad.
- Ver cómo vamos teniendo cada vez una mayor percepción de la posición del testigo —punto situado un poquito por encima de entre las cejas—, desde todo se ve con una gran claridad mental e intuición.

Acciones para armonizar el sexto chakra

Cuando se observan los efectos positivos de un sexto chakra abierto en plenitud, lo mismo que en el caso del séptimo, se comprende que los chakras superiores sean los centros más espirituales. Porque en ellos, los logros y el nivel de trabajo van acompañados de un notable desarrollo del nivel de conciencia y de un refinamiento personal muy elevado. Por ello no es sencillo encontrar ejercicios y actividades que se puedan aplicar a la mejora directa de los niveles de conciencia personales, y es resulta muy importante el nivel de la propia experimentación. En cualquier caso, pueden facilitar el desarrollo e integración del sexto centro las actividades siguientes:

Practicar con habilidades del lado derecho del cerebro.

- Andar por el campo y el aire libre, escuchando con atención consciente los diversos sonidos de la naturaleza.
- Escuchar con atención el silencio interior mediante las prácticas meditativas tradicionales o bien mediante sencillos «cortes» diarios de «parar y escuchar», en cualquier situación y circunstancia..

- Liberarnos de pensamientos limitativos y negativos sobre nuestra propia persona o de auto-valoraciones exageradas, nos colocará en un buen estado de realidad y objetividad.
- Relajarse. Estirarse. Bailar dando giros y vueltas. Jugar a ser niño. Tocar bongos, tambores. Hacer ruido.
- Respirar conscientemente en el punto del centro sexto, lo que implica sentir como el aire limpio y fresco entra y sale por el entrecejo, limpiando y potenciando nuestra visión cada vez más profunda y nuestra claridad mental.
- La vibración y la resonancia sonora de los cuencos suele ser muy sanadora, en general, de los centros energéticos, y por ello se recomienda hacer sonar los cuencos tibetanos correspondientes al chakra en estado meditativo o de profunda relajación

Cuencos idóneos para trabajar el sexto centro:

Tierra3 - Tierra2 - Tierra1 - Venus - Neptuno

TRABAJANDO CON EL SÉPTIMO CHAKRA

CHAKRA DE LA CORONILLA.

Centro de la iluminación.

Generalidades

Localizado en la coronilla —es el único centro que no tiene correspondencia de su par en la parte trasera del cuerpo—, se corresponde a la glándula Pineal. Guarda relación con el cerebro y con el sistema nervioso central. El chakra corona es donde se asienta la perfección suprema del hombre. Es el conocimiento intuitivo de la

Conciencia. Es el centro que puede recibir la Voluntad Divina y la Luz Interior. Estimula la sed de Sabiduría para aprender de niveles superiores. Brilla con todos los colores del arco iris, pero su color dominante es el violeta. Desde éste centro se comprende todo.

En el chakra supremo se reúnen todas las energías de los centros inferiores. De tal manera que es la fuente y el punto de partida para la manifestación de todas las restantes energías de los chakras. Aquí nos unimos con el ser divino, que contiene en sí toda forma y atributo no manifestado.

Todo cuanto captamos, primero intelectualmente y después intuitivamente, adquiere ahora una comprensión completa. El conocimiento que obtenemos a través del chakra corona va más allá del que nos proporciona el tercer ojo, puesto que ya vivimos separados del objeto de la percepción. Vivimos las diferentes manifestaciones de la creación, entre las que también se encuentra nuestro cuerpo, como un juego de la consciencia divina con la que nos hemos unificado.

Se llega al final del camino. Los seis chakras anteriores están ya abiertos y armonizados. Es el momento de asumir y comprender (sin ningún tipo de afectación), que somos manifestaciones divinas y que pertenecemos a la Unidad. Significa que hemos podido desechar de manera definitiva las falsas identificaciones del ego. Siempre hemos deseado reconocer y conectar, de manera consciente, con nuestro Ser Superior interior. Por fin reconocemos, finalmente, nuestra propia divinidad.

La persona a lo largo del camino ha ido superando todos los patrones de su comportamiento compulsivo y «separador». Ha ido desenmascarando su lado obscuro y negativo mediante un trabajo interior meditativo constante, atento y paciente. Ha comprendido que es el ORIGEN de toda experiencia. Todas sus reflexiones sobre el YO y sobre sus falsas identificaciones quedan ahora atrás, y desaparece el temor que se asienta en la idea de la separación, puesto que se encuentra ya unificado y conectado con la fuente.

Pero también al final del camino es donde le espera al ser humano la última prueba —y quizás la más importante de todas—. Adquirir un estado de conciencia tan sutil y refinado le conduce hacia dos destinos bien diferentes.

UNO. Cuando se instala en la práctica de la «Arrogancia», auto-asume la responsabilidad y la autoría de todos sus logros, olvidando la verdadera fuente de su poder. Se convierte en un falso maestro o en un ser solitario afincado en el mundo material y en el mecanicismo, malogrando en el último paso el sentido de su destino y de su misión en la vida. Por el contrario, no pretende más que la adulación, la dependencia, la adhesión de sus discípulos y el servicio incondicional a su ego, negando con ello toda espiritualidad.

DOS. Cuando por el contrario asume la práctica de la «Autenticidad», la persona se acepta plenamente. No quiere nada. No pide nada a cambio de vivir en la unidad de todo, porque sabe que al haberse reconocido como manifestación divina, en ella misma está la esencia. La auto-conciencia practicada en la meditación

constante y en la presencia permanente, le ha llevado al reconocimiento de esa esencia, y desde allí hacia la armonía total. Desde esta conexión con la divina conciencia entiende y comprende todo. Con su sabiduría la persona alcanza la condición de maestro y guía espiritual.

Las personas que llegan a éste bello estado son las que pueden guiar y ayudar a otras personas en sus procesos de búsqueda, porque saben que se ayudan a sí mismas al formar parte de la misma unidad.

Mediante el despliegue del séptimo chakra se disuelven los últimos bloqueos limitadores de los restantes chakras, y las energías vibran con las frecuencias más altas de que son capaces. Cada chakra expresa así el potencial supremo de que dispone. Tan pronto como el chakra corona está completamente despierto, su misión —recibir las Energía Universal y conectarse con la Fuente de la Energía Divina— ha concluido. Ahora es él mismo el que emite energías.

Mal funcionamiento del séptimo chakra

La persona que mejor le representa es «el narciso arrogante», quien no encuentra a nada ni a nadie interesante salvo a sí misma. Todo el mérito se lo debe a sí misma, a su capacidad de lucha, a su fortaleza y a su voluntad, a sus recursos personales. Los demás se tendrán que doblegar ante su sabiduría.

El séptimo chakra es la puerta de conexión del ser humano con la plenitud de la esencia cósmica, con la fuerza del Universo, que se abre cuando el resto de los chakras se encuentran armonizados y cuando se alcanza

un nivel muy elevado de conciencia. Bajo la batuta del séptimo chakra todos los centros energéticos resuenan al unísono y se fusionan formando una sola unidad, la cual integra las cualidades de todos ellos. En la medida en la que la persona se mantiene centrada y ocupada en la armonización de los centros inferiores, el séptimo chakra permanecerá a la espera. De tal manera que el ser humano seguirá percibiendo la idea de la separación de su fuente única.

Cuando los centros anteriores están armonizados, pero la persona ha caído en la trampa de la arrogancia, el chakra séptimo queda bloqueando e impidiendo la entrada de la luz. El ego le juega una mala pasada y se deja atrapar por la soberbia que niega la verdadera fuente de donde procede la luz.

Le va a costar entender correctamente el sentido de la proporción entre el mundo real y el mundo espiritual, pudiendo acarrear desviaciones de carácter mesiánico. Puede ser que en ese estado manifieste una gran desconexión con el mundo, y que viva con gran angustia las injusticias y los desequilibrios del planeta, sintiendo enormes deseos de abandonarlo.

Cuando la interpretación de un nivel de conciencia tan elevado es incorrecta y se lo atribuye al propio ego, se entra en una espiral de desajustes muy dañinos, ya que la persona, bajo la apariencia de una gran sabiduría, lo que intentará es aprovecharse de los seres más débiles y emocionalmente dependientes, que son los que en definitiva alimentan su arrogancia y su falso ego. O bien perderá el interés por la vida.

Buen funcionamiento del séptimo chakra

La persona que mejor representa a un ser humano plenamente desarrollado —es decir que ha integrado y fusionado todos los centros anteriores— sea «el maestro». Una persona con tanta sabiduría se convierte de manera natural en el guía que ayuda al discípulo a recorrer el camino que él ha recorrido. Es decir, ayudará a que cada persona se libere de sí misma, de las identificaciones con su ego, pero con enorme cuidado de que el discípulo mantenga su autonomía y su independencia, pues le van a resultar vitales para su viaje. Y lo hace con amor.

Cuando la puerta del chakra corona o de la cabeza se empieza a abrir, desaparece la separación entre el ser interior y la vida material exterior. La conciencia está en calma y abierta, y desde éste silencio interior se siente el YO DIVINO como una esencia pura y omnipresente en la que todas las cosas existen. La autoconciencia le ha llevado a superar todos los demás estados, y le permite reconocer su esencia más profunda —su Divinidad» para, desde ahí, vivirlo todo en perfecta armonía.

Conforme el chakra va adquiriendo más y más apertura, los momentos de «lucidez» son cada vez más frecuentes hasta llegar al verdadero conocimiento, a la denominada «Iluminación» sobre todo lo manifestado y sobre todo lo no manifestado. Se alcanza el estado de sabiduría plena.

Acciones para armonizar el séptimo chakra

Se puede deducir, por lo comentado, que el nivel de conciencia, de espiritualidad y de desarrollo personal requerido para alcanzar la apertura de una puerta tan

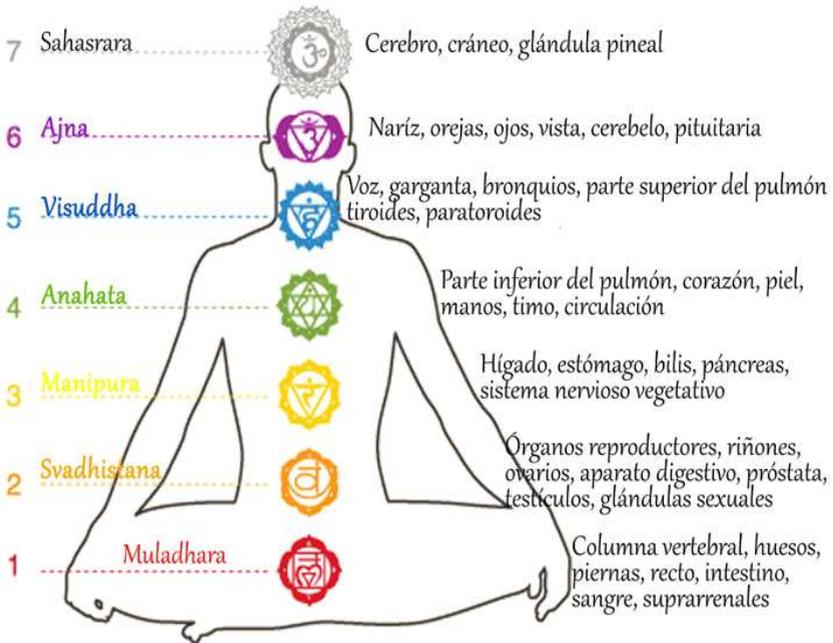
valiosa es tan elevado, que las acciones externas para purificar y para ayudar a su liberación son más bien ya las manifestaciones de ese gran nivel espiritual alcanzado, que acciones de un proceso que conducen hasta él.

- Las sesiones de los cuencos correspondientes, y la visualización de los colores violeta y púrpura emanando del centro de la coronilla, cuando se reciben las sesiones de sonido y vibración, ayudan a la apertura del chakra.
- La meditación y el trabajo de interiorización constante (típicos del crecimiento espiritual) pueden también ayudar mucho a la apertura del chakra. Eso si, con la confianza en que se está haciendo el camino correcto y con la ausencia de expectativas en cuanto a los logros, puesto que se recorre el camino con la fe de la intuición superior.
- También conviene practicar, asumir y reconocer que somos manifestaciones divinas, aunque sea al principio más con la mente que con el corazón y con la intuición. Todo momento es bueno para la práctica de este reconocimiento y los flashes de comprensión irán llegando con la práctica.
- Una de las mejores estrategias a poner en práctica diariamente, es el asentamiento de las pequeñas acciones personales, de manera intencionada y consciente, en atributos superiores como la bondad, la justicia, el amor, la compasión, la alegría, la caridad, la igualdad, la honestidad, etcétera.

- Ejercitar el reconocimiento del YO SOY (repetición de mantras), y practicar meditaciones centradas en el chakra corona. Sentir la entrada y la salida del aire por nuestro centro que queda revitalizado y lleno de energía.
- Hacer sonar los cuencos tibetanos correspondientes al chakra en estado meditativo o de profunda relajación

Cuencos idóneos para trabajar el séptimo centro:
Jupiter - Tierra2 - Tierra1 - Chirón

ANEXO PARA REALIZAR LA AUTOEVALUACIÓN DEL ESTADO DE LOS CHAKRAS CON EL PÉNDULO PERSONAL



PRIMERO: MOOLADHARA



Ubicado en el plexo sacral, un punto intermedio entre el ombligo y el sexo

SEGUNDO: SVADHISTHANA



Ubicado en la zona del plexo pélvico, en un punto entre el ano y el sexo.

TERCERO : MANIPURA



Ubicado en el plexo solar, en un punto intermedio entre el ombligo y el coxis

CUARTO : ANAHATA



Ubicado en el plexo cardíaco, en el centro del pecho entre las dos tetillas

QUINTO : VISHUDHI



Ubicado en el plexo faríngeo, unos centímetros por debajo de la nuez

SEXTO : AJNA



Ubicado justo encima del punto intermedio del entrecejo

SÉPTIMO : SAHASRARA



Ubicado en la parte superior de la cabeza, a la altura de la coronilla