

CHAKRAS PRINCIPALES:

PRIMER CHAKRA Glándulas corticoadrenales

MULADHARA (raíz, fundamento)

PRIMERO (Centro coccígeo): Energía física y voluntad de vivir.

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

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

PRIMERO ABIERTO: Cuando la fuerza vital está en pleno funcionamiento, la persona muestra un poderoso deseo de vivir en la realidad física. Cuando la fuerza vital está en pleno funcionamiento a través de los chakras inferiores, en combinación con un poderoso flujo que desciende por las piernas, con éste llega una afirmación clara y directa de la potencia física. El cóccix actúa como bomba de energía en el nivel etéreo, ayudando a encausar el flujo energético hacia arriba por la columna vertebral. Esta afirmación de la potencia física, combinada con la voluntad de vivir, da al individuo una "presencia" de poder y vitalidad.

Declara estar aquí ahora" y tiene los pies bien afirmados sobre la realidad física. La "presencia" del poder y la vitalidad emanan de él en forma de energía vital.

Frecuentemente actúa como un generador, dando energía a quienes le rodean y recargando sus propios sistemas energéticos.

PRIMERO CERRADO: Cuando el centro coccígeo está bloqueado o cerrado, la mayor parte de la vitalidad física queda bloqueada y la persona no produce una fuerte impresión en el plano físico. No está "aquí".

Evitará la actividad física, su energía estará baja y puede que incluso sea "enfermiza". Carecerá de poderío físico. Si no se abre este chakra antes de atender a los demás, habríamos crecido sin echar raíces, faltos de fundamentos y no habrá estabilidad. La verdadera trampa del mundo físico estriba en la creencia de que éste sea la realidad esencial única de que estamos hechos y no un nivel entre otros varios: pero no hay que caer en el extremo contrario de negar el yo físico, porque entonces la unidad coherente de la conciencia no es posible y el primer chakra se cierra, porque no se aceptan las limitaciones y la disciplina esenciales para la manifestación en la materia.

FUNCIONES DE LAS GLÁNDULAS SUPRARRENALES Son dos glándulas de secreción interna, de forma piramidal de base inferior, están situadas una a cada lado de la cavidad abdominal, por encima del polo superior de ambos riñones. Cada uno mide 30 mm de altura, 45 mm de anchura y 6 mm de grosor, el peso de las dos glándulas juntas es de unos 7-8 gramos, la de la derecha es generalmente más pequeña que

la izquierda. Hormonas que producen las glándulas suprarrenales: Sustancias elaboradas por la corteza Glucocorticoides: hormonas de acción antiinflamatoria, antialérgica y de efectos sobre la presión arterial.

Mineralcorticoides: hormonas de acción reguladora del sodio y el potasio, sobre todo a nivel renal, pero también en las glándulas salivales, sudoríparas y del tramo gastrointestinal.

Sexuales: hormonas elaboradas en mínima parte por la corteza suprarrenal, son químicamente iguales y ejercen la misma función biológica que las elaboradas por las glándulas sexuales. Sustancias elaboradas por la médula suprarrenal **Adrenalina** y **Noradrenalina:** Hormonas iguales a los neurotransmisores. La diferencia es que los neurotransmisores ejercen su acción biológica sólo en el lugar en que son liberadas, mientras que las de origen suprarrenal son vertidas directamente en la sangre. En la zona suprarrenal se produce mayor cantidad de adrenalina que de noradrenalina, lo cual no ocurre así en las terminales nerviosas simpáticas que producen los neurotransmisores.

El primer chakra: Fundamentos, seguridad y hábitos. El primer chakra está ubicado en la base de la espina dorsal. Uno de sus principales aspectos es la calidad y funciones de la Tierra. Aquí "tierra" significa la etapa final de la manifestación en el campo de los sentidos, las áreas más públicas de la vida. Es también la zona más velada al espíritu, lo que se encuentra más profundamente envuelto por la ilusión de la separación, la soledad y lo tangible. Representa el funcionamiento de la mente y las emociones más inconscientes. Esta inconsciencia no es mala. Es necesaria. Cuando desplegamos nuestro mejor esfuerzo en cualquier actividad, gran parte de esa actividad es automática e inconsciente. Cuando andas en bicicleta, no piensas en los pedales, los pedales son tu punto de atención sólo cuando comienzas a andar en bicicleta y a balancearte al mismo tiempo. Después, la acción consciente se transforma en un hábito inconsciente. Si alguien está acostumbrado a manejar un auto mecánico y cambia a otro automático, se encontrará de repente buscando en el aire un par de veces, mientras el hábito de tomar la palanca de velocidades se adapta a la nueva realidad. El primer chakra es también el campo de los hábitos, el lugar del comportamiento automático. Es un recipiente de los patrones instintivos más profundos que usamos para sobrevivir. Los patrones más practicados por todas las especies vivas en su evolución permanecen tranquilos, como dormidos en los genomas. Nuestro potencial genético de respuestas de supervivencia es inconsciente y profundamente compartido por todos nosotros, independientemente de la Inteligencia, la raza o la edad. Las conductas instintivas almacenadas y grabadas en los procesos del primer chakra no permiten ni la más pequeña individualidad. La función del primer chakra es "reducir todo a su punto base".

El primer chakra está asociado con la eliminación, el ano y el intestino grueso. Todo el alimento que ingieres regresa desde el ano a la tierra en forma digerida. Con mínimas variaciones, todo lo que se come sale de nosotros universalizado, reducido a sus componentes básicos. Los niveles superiores del cuerpo dan mucha atención a elementos sutiles de las sustancias: a cada olor, sabor, color, textura y sensación, pero cuando llegan a la tierra, las sustancias se reducen a lo que les es común, universal y más tangible. La mayoría de las cualidades sutiles se han perdido. La multi-dimensionalidad que tanto tienta al gourmet es entregada al producto unidimensional de la tierra para fertilizar las cosechas futuras y su potencial de florecimiento. Pero ningún chakra está solo. Todos son partes de un gran ciclo de evolución y devolución, manifestación y sublimación.

La función de eliminación y reducción es equilibrada por las áreas superiores que acumulan, crean y diferencian. Las funciones del primer chakra son muy importantes en nuestra vida moderna. Estamos rodeados de contaminación provocada por muchos procesos químicos ejercidos por la acción humana reciente. Los compuestos clorhídricos que se almacenan en la grasa del cuerpo, por ejemplo, se asemejan las funciones del estrógeno. Esto causa problemas, confusión en las hormonas sexuales, y, en consecuencia, ha disminuido la diferenciación de los sexos, ha aumentado el mal funcionamiento y el cáncer de los órganos sexuales y ha disminuido el poder de atracción de las feromonas entre ambos sexos. Hay otros miles de agresores químicos que no podemos evitar. La manera más efectiva de combatirlos es tener la capacidad de procesarlos, eliminarlos y regresarlos a la tierra. Una capacidad de eliminación fuerte es necesaria para sobrevivir.

La función de eliminación se aplica a los reinos físico, mental y emocional. Los pensamientos obsesivos, la tristeza que no se va, la depresión por carencia de sentimientos, todas estas vivencias negativas tan generalizadas hoy, necesitan la fuerza del primer chakra. La habilidad para crear y actuar a partir de hábitos regulares es en gran parte una función terrenal de este chakra. La planificación puede venir del sexto chakra, la proyección del quinto y el orden del tercero, pero las acciones finales que los sostienen y los vuelven disponibles requieren del primer chakra: el "zumbido" de fondo, el tono básico que sostiene la variedad de las melodías de la vida. Si eliminas muy rápido, tienes diarrea. Puedes morir rápidamente de tifus. Pierdes agua, te deshidratas y no te nutres. Pero también la gente que elimina muy lentamente, apegada a un hábito, que no permite nuevas ideas, sentimientos o personas en su vida, es extremadamente rígida y se marchita emocionalmente. El exceso de "funcionamiento" atrae muchas enfermedades. O al contrario, si no puedes dejar que nada se vaya, desarrollas y acumulas toxinas, llegas a un estado de autoenvenenamiento, de amargura. El primer chakra está ligado al sentido del olfato. Cuando mantienes todas las toxinas dentro de ti, comienzas a oler mal. Entonces la gente mantiene su distancia contigo. Temen inconscientemente a la enfermedad y a la muerte y tú te conviertes en portador de ese terror. No usar las funciones del primer chakra te aísla y te disminuye. Sin importar quién eres tú, eres expulsado por todos -excepto, claro, por los ángeles de la

misericordia, los sanadores y los seres íntimos que te aman en cualquier circunstancia. Cuando este chakra funciona bien, irradian un olor dulce. La composición exacta de ese olor varía de acuerdo con el funcionamiento de toda la frecuencia de tu conciencia, debida a la mezcla de actividad glandular que acompaña a todos los chakras involucrados en tu actividad. Esto es la base de la aromaterapia: el uso de aceites y fragancias para equilibrar y curar el cuerpo.

CHAKRA

Muladhara Raíz

CHAKRA Muladhara Raíz

Ubicación - Base de la columna, coxis

Glándulas - Suprarrenales

Color - rojo

Gema - GRANATE

Nota Musical - DO

PARTES FÍSICAS: estructura ósea, tejidos más compactos, aparato urogenital, piernas, pies, recto, adiposidad, piel, coxis

ENFERMEDAD: hemorroides, ciática, obesidad, estreñimiento y todo lo referido a las partes asociadas

EN EQUILIBRIO PRODUCE: estabilidad, arraigo, vida confortable, prosperidad, salud física, seguridad, sentido de autoconservación

EN DESEQUILIBRIO PRODUCE: carácter timorato, incapacidad para concentrarse, despiste, stress, codicia, falso conocimiento, credulidad, desilusión, depresión, excesivo materialismo Gurucharan Singh cuenta que conoció a una mujer famosa por su sensibilidad olfativa a quien los psiquiatras invitaron a una conferencia en la clínica Menninger, en Kansas, USA. Se formó una fila con varias personas, la señora procedió a olerlas con los ojos tapados y de cada una fue diciendo sus características psicológicas: "Éste no está deprimido, solamente ansioso. Éste está disperso como el aire, psicopático y con la mente volando. Esta persona está tan deprimida que hasta la luz le parece oscura."

Usando sólo su nariz, ella estuvo en todo de acuerdo con las pruebas aplicadas y las entrevistas realizadas por especialistas a esas mismas personas. El olfato es un recurso para sobrevivir. Por el olfato detectas si algo está echado a perder, o si algo huele mal en el ambiente. También puedes detectar las enfermedades y los cambios de humor de una persona. En los estudios sobre evolución y genética relacionados con el comportamiento sexual y de apareo, los investigadores hicieron un experimento

interesante relacionado con el olfato. Colocaron dos hileras de ratones idénticos genéticamente, excepto por un gen. Cuando un ratón listo para procrear olía a los demás, invariablemente seleccionaba como pareja a un ratón con el gen diferente. Un solo gen puede ser oído y afecta la atracción sexual. La preferencia por lo diferente se explica en razón de que la diversidad procrea una raza más fuerte y la naturaleza busca instintivamente la supervivencia. En la misma línea de investigación, se ha encontrado que muchos patrones de apareamiento sexual y la capacidad para la monogamia están fuertemente influidos por el olfato y la producción de hormonas durante la relación sexual y otros momentos de estimulación. Esos olores estimulantes son imitados por la aromaterapia. Muchos hombres mayores son atraídos por mujeres más jóvenes. Este comportamiento humano bastante común puede explicarse por el hecho de que el primer chakra estimula el sentido del olfato, que disminuye con la edad, así como los hábitos inconscientes de apareamiento y estimulación. Una mujer joven emite muchas más feromonas y por eso es más fácil que sea percibida. Su olor despierta patrones de respuesta que ya han dejado de funcionar en la persona mayor. Los ejercicios que mantienen las glándulas potentes y el primer chakra funcionando correctamente, ayudan a evitar este tipo de comportamientos y preocupaciones. Cuando las toxinas externas o internas aumentan demasiado, también aumenta otro comportamiento sexual: se reduce el apareamiento entre géneros opuestos. Las pájaras hembra empiezan a elegir parejas del mismo sexo. Por ello el primer chakra se relaciona con algunas perversiones sexuales y con la homosexualidad. Cuando la energía del primer chakra se desequilibra, se trastocan los hábitos, los sentidos y las hormonas que normalmente diferencian los géneros.

Muchos tipos de comportamiento diferentes se reducen a una sola categoría predominante, como la estimulación o capacidad de elegir, o la familiaridad que conforta. Gurucharan Singh afirma que en sus veinticinco años como terapeuta de humanología, ha visto cientos de personas que cambiaron compulsiones y hábitos no deseados después de haber practicado regularmente Sat Kriya durante un determinado tiempo, junto con una terapia de apoyo individual. Cuando el primer chakra funciona perfectamente y está bien integrado con los otros chakras, te proporciona ciertas habilidades. Eres seguro, estable, constante, positivamente inquieto y leal. Ofreces gran resistencia en las situaciones no ideales.

Ejerces un sentido de autosuficiencia que deriva de la extinción de tu mente negativa: "No necesito nada. No estoy bajo amenaza. Aún tengo recursos." Tu lista de verificación de amenazas inminentes está vacía. Puedes alcanzar y sostener el mundo. Puedes aceptar fácilmente hacer algo en un momento y lugar determinado. Recibes fácilmente objetos materiales, dinero, regalos, atenciones y favores. Percibes que tienes una base y no te perturba el temor al desamparo emocional o a ser arrastrado por la corriente. Uno de los momentos de la vida que más afectan esta base son los primeros cuarenta días de nacido. El cuerpo del infante había estado antes de nacer totalmente conectado con el de su madre. Su sangre era una. Los latidos del corazón de su madre eran como el ritmo

de un tambor cósmico con el que bailaba en un mundo de agua lleno de calor y gratas sensaciones. Salir de su cuerpo y perder ese contacto crea gran confusión. En la tradición de Kundalini Yoga, el bebé se mantiene junto a su madre desde que nace hasta cuarenta días después. No se alientan las visitas ni otros estímulos externos. A la madre se le cuida, se le preparan los alimentos, se le dan masajes y es atendida por alguna persona amorosa. El bebé está siempre con ella, tocándola, y recibe masaje de su madre por lo menos dos veces al día. El sentido de contacto y seguridad que surge de este tiempo mágico no puede ser reemplazado por años de terapia y meditación. Permite que el recién nacido desarrolle la confianza básica en la vida. "Estoy aquí. Soy bienvenido. La tierra está bien. Puedo estar aquí. Debo estar aquí. Mis necesidades están cubiertas. Lo que necesito está aquí." Muchos maestros espirituales dicen que una de las mayores dificultades de la persona moderna es confiar en la tierra, luego en ellos mismos y después en lo invisible. El gran santo Guru Nanak dice en su poema sagrado Japji: "¿Por qué nos preocupamos? Cuando el flamenco se va, Dios cuida de su cría." Nuestra carencia del instinto básico de confianza detiene el flujo de energía hacia los chakras o centros superiores. Nos impide completarnos y desarrollarnos mocionalmente. Nos complica en la construcción de muchas defensas contra el incómodo sentimiento de no tener raíz y seguridad. Nos deprimimos, nos aislamos y nos apenamos. Rechazamos al mundo antes de que el mundo nos rechace. Nos aferramos a cualquier cosa para creer que tenemos dirección y poder negar nuestra inseguridad, nuestra falta de centro personal en la tormenta de la vida. Esto produce fanatismo, torturas, perversiones y mentes estrechas. Con un primer chakra fuerte, la confianza es automática. Confiamos en una persona por ser una persona. Si roba, sabemos que es un ladrón. Si se reforma, confiamos en que se ha reformado. Si dominas el elemento de la tierra, sabes que la tierra puede moldearse y adoptar nuevas formas. El agua (lo emocional) puede agregarse a la tierra (los viejos hábitos) y la nueva flexibilidad de esta combinación, puede moldear con un poco de calor (voluntad, desafío y disciplina) una nueva vasija. Un primer chakra saludable permite que los cambios se den paso a paso, sin traumatismos. Conferencia impartida por el Dr. Gurucharan Singh Khalsa, Española Nuevo México, 1995 Cromoterapia visualizada

PRIMER CHACRA

El color es parte de nuestras vidas. Muchas veces decimos: la vida color de rosa, verde de envidia, rojo cuentas en rojo... etc.

Físicamente el espectro electromagnético se descompone de la siguiente manera: Rayos gamma, Rayos X, Ultravioleta, Espectro visible, Infrarrojo, Microondas, TV, Radio AM. En el espectro pueden ser vistos por el ojo humano: violeta, índigo, azul, verde, amarillo, naranja y rojo. Nosotros que también estamos compuestos por energía, nos encontramos dentro de un campo electromagnético nombre de aura. Cada uno crea su propia atmósfera magnética. Algunos sostienen que pueden percibir el anímico interno.

Me gustaría hablar sobre otro aspecto relacionado con el color: la ropa. A través de la ropa también expresamos Rose Albright: "Estado Cromático Interior",

argumentando que elegimos y usamos los colores según las consecuencias de ello, podemos usar los colores para equilibrar nuestro estado interno, lo que redundará en el mundo personal y social. Recuerdo siempre una paciente que, por circunstancias especiales estaba en un rojo, a pesar de gustarle mucho. Era terrible el rechazo que sentía por cualquier prenda que tuviera ese color. El primer día que pudo lucir su querida camisa roja de corduroy me percaté de la mejoría que habíamos logrado. Cada color tiene psicológica y espiritualmente un sentido, una interpretación. En particular el rojo nos habla de pasión, fuerza, emprendimiento, acción. Se ha llamado al rojo "El gran energizante", "Padre de poder", este color es demasiado fuerte. Terapéuticamente se ha comprobado que en personas que por lo general en el invierno y muy especialmente en aquellos lugares, como alrededor de los polos en que el tratamiento que se basa en la exposición a luces, lugares y vestimenta de color rojo. Los efectos fisiológicos de la presión arterial, aceleración de la circulación sanguínea y el ritmo respiratorio. Se agudizan los sentidos vuelven automáticas. Para los practicantes y conocedores del Yoga, es el color del Chakra base o raíz, llamado Muladhara. El rojo despierta los sentidos y las pasiones. Se asocia al poder, a la energía, a la vitalidad y a las emociones estimula la acción, la actividad, el amor, el vigor, el poder creativo. En su aspecto negativo simboliza el derramamiento de sangre. Por eso debemos usarlo con precaución y para mantener la armonía. Hay que saber cuándo y cómo usar en otras oportunidades lo haremos con otros colores.

Significado: raíz - Número de pétalos: cuatro - Situación: base de la columna vertebral - Elemento: aire

Animales: elefante, buey y toro - Cuerpo Celeste: Saturno - Color: rojo brillante - Piedras: granate, hematites, pirita, rubí -

Aromas: rosa, jazmín, clavo, sándalo - Música: sonidos de la naturaleza o primitiva con tambores - Mantra: lam - Mandala: cuadrado amarillo - Alimentos: proteínas y carnes -

Arquetipo: la madre tierra -

Tema central: instinto de supervivencia .

Vamos a comenzar diciendo que el chakra raíz apela directamente al mundo material. Como podemos leer en la ficha el arquetipo es la madre tierra y por lo tanto este chakra debería estar en completa conexión con ella. Quiere esto decir que en este chakra exploramos todos aquellos asuntos referidos al dinero, la alimentación, el hogar, el cuerpo, deseos materiales, etc. Lamentablemente vivimos una época en la que algunas corrientes filosóficas espirituales se empeñan en decir que la materia no es útil, que hay que desprenderse de ella para vivir la total espiritualidad. Pero eso es un completísimo error, ya que por increíble que pueda parecer la iluminación pasa por un buen entendimiento y conexión con el mundo material. Así que empezaremos por aquí. ¿Cómo ves tu el mundo material? Es algo espantoso que prefieres no tocar o es el eje de tu vida. Piensas que hay que huir del materialismo porque te hace ser mala persona o

consideras que lo material es una de las cosas más importantes de este mundo. Tanto una opción como la otra son síntoma de que tienes el chakra "raíz" desequilibrado. Hablemos ahora del otro aspecto material importante que es la seguridad. ¿Te sientes seguro sobre la tierra? Quizá creas que el mundo es muy inseguro y que en cualquier momento todo se te puede venir abajo. Quizá te han enseñado que es duro sobrevivir, que tienes que ser el mejor, que el mundo es una selva donde sólo los más fuertes sobreviven, etc.

Si te encuentras en este caso significa que también tienes el chakra "raíz" desequilibrado. Como decíamos antes, también el primer chakra hace referencia al cuerpo. ¿Qué atención le prestas? Eres una persona que pasa bastante de su cuerpo, no importándole su aspecto o por el contrario eres excesivamente coqueto/a y te pasas buena parte de tu tiempo cuidándolo. Ten presente que ambos casos representan claramente un primer chakra desequilibrado. ¿Y la realidad? Eres una persona demasiado realista o demasiado idealista.

Te dicen a menudo que estás en las nubes o que fantaseas demasiado; o te critican por tu crudo realismo generalmente tendente al pesimismo. Recuerda que ambos casos indican un chakra primero desequilibrado. El primer chakra o chakra "raíz" suele ser uno de los que más desequilibrados tiene la gente y eso es un problema porque en ese lugar reside lo que se llama kundalinî. Simbólicamente la kundalinî es una serpiente doble que cuando se desenrosca va subiendo por la columna vertebral. La kundalinî representa nuestra energía espiritual, y si este chakra está desequilibrado no favoreceremos su "despertar".

Lo importante es que comprendas que ninguno de los extremos anteriores es bueno. Tanto si eres una persona demasiado desprendida del mundo material, como si estás demasiado preocupado por él, significará siempre que tu primer chakra está desequilibrado.

Enganches al chakra MULADHARA: En el caso del primer chakra existe enganche cuando alguien adopta la posición de que no puede vivir sin una persona. Entre unos padres y sus hijos esto no es problema, pero entre adultos sí que lo es; puesto que el individuo que haya adoptado el papel de no puedo vivir sin ti se está nutriendo de la energía del primer chakra de la persona a quien tiene enganchada. Las típicas frases de: "sin ti me moriría", "sin tu ayuda no tengo sustento para vivir", "sin mi no sobrevivirías", etc... son claros indicativos de que hay un enganche al primer chakra que hay que cortar. **Ejercicios para el chakra**

MULADHARA A continuación te proponemos varios ejercicios de distinta naturaleza para que escojas aquellos con los que te sientas más cómodo. Puedes hacerlos cuantas veces quieras e incluso combinarlos entre si. Cromoterapia: Se trata de que consigas una

cartulina u hoja de color rojo brillante y la observes detenidamente durante unos instantes (no más de 5 minutos para que tus ojos no sufran). Mientras observas la cartulina has de prestar mucha atención a cómo te sientes, si se te viene algo a la mente, etc.

Gemoterapia: la gemoterapia es la curación a través de las piedras. En este caso lo que debes hacer es conseguir una de las piedras del primer chakra que podrás ver en la ficha de arriba. Después cógela en tu mano izquierda y cierra la mano. Tómate el tiempo que quieras para visualizar como una energía roja brillante sale de la piedra que has escogido y va recorriendo todo tu cuerpo hasta llegar a tu primer chakra.

Una vez allí visualiza cómo va limpiando y desatascando todo lo que pueda estar obstruido o sucio. Al terminar observa cómo brilla tu primer chakra en la base de tu columna vertebral.

Mantra Yoga: El mantra para el primer chakra es el mantra **LAM** que se pronunciará **laaaaaaammmmmmm**. Hazlo cuantas veces quieras al día, y recuerda apuntar todo lo que vas sintiendo o recordando cuando lo haces, en tu libreta personal.

Aromaterapia: Para aquellas personas que no disponen de mucho tiempo puede ser ideal aprovechar las esencias e inciensos dedicados a cada chakra. En la ficha informativa puedes ver algunos aromas que te ayudarán a estimular y limpiar tu primer chakra. En este caso enciende el incienso o esencia en un lugar donde te encuentres para inhalar tranquilamente su aroma.

Musicoterapia: En este caso se trata que durante unos minutos (el mayor tiempo posible) escuches la música del primer chakra. Ésta puede ser sonidos de la naturaleza, como una selva, pájaros, etc. O una música de carácter primitivo con muchos tambores y sonidos fuertes, por ejemplo la africana

La serpiente ígnea (Kundalini) de los mágicos poderes se encuentra enroscada tres vueltas y media esperando el momento de su despertar para ascender por la médula espinal, abrir los chacras restantes y con ello concediéndonos la iluminación.

El Kundalini es el fuego sagrado del Tercer Logos, es fuego electrónico solar el cual mora en los electrones, los fuegos del corazón controlan el ascenso del Kundalini por la médula espinal, para ello se requieren muchos méritos, méritos en el corazón, (desarrollo de las virtudes) los sabios meditan en el Kundalini, los devotos lo adoran y en los hogares donde reina el matrimonio perfecto se trabaja con él prácticamente. La clave para desarrollarlo la encontramos en la Gnosis develada por el Maestro Samael Aun Weor, Avatara o mensajero de la actual era de acuario.

Si queremos saber las virtudes que se requieren para abrir cada una de las iglesias o chacras debemos leer el libro del Apocalipsis de San Juan en lo referente a las iglesias de Efeso, Esmirna, Pérgamo, Tiatira, Sardis, Filadelfia y Laodicea.

Debo hacer notar que quien abre la primera iglesia o chacra Muladhara adquiere el dominio sobre el elemento tierra y entonces los elementales de éste elemento obedecen al mago el cual puede provocar un temblor o detenerlo. Es urgente eliminar de nuestras percepciones todos los elementos subjetivos, es indispensable percibir especialmente y en forma auto-conciente todo lo que vemos e imaginamos; es necesario despertar conciencia, si es que anhelamos las facultades del Ser.

El hombre es un trío de cuerpo, alma y espíritu y entre el espíritu y el cuerpo existe un mediador, éste es el alma. Sabemos que el alma está vestida con un traje maravilloso y es el cuerpo astral y este organismo está dotado de sentidos internos.

Los grandes clarividentes nos hablan de siete chakras y el Sr. LEADBEATER los describe con lujo de detalles, estos chakras son realmente los sentidos del cuerpo astral. Dichos centros magnéticos se encuentran en íntima correlación con las glándulas de secreción interna.

El laboratorio del ser humano está controlado por tres controles nerviosos diferentes, pero que sin embargo interactúan entre sí:

- 1) El sistema nervioso cerebro espinal, agente de las funciones concientes.
- 2) Sistema nervioso gran simpático, relacionado con las funciones subconcientes e instintivas.
- 3) Sistema para-simpático o vago, quien colabora frenando las funciones instintivas, bajo la dirección de la mente.

El sistema cerebro espinal es el trono del espíritu divino. El sistema gran-simpático es el vehículo del astral y el vago o para simpático obedece las órdenes de la mente.

Las siete glándulas más importantes del organismo humano constituyen los siete laboratorios controlados por la Ley del triángulo, cada una de éstas glándulas tiene su exponente en un chacra del organismo humano, cada uno de los 7 chakras se haya radicado en íntima correlación con las siete iglesias de la médula espinal. Las siete iglesias de la espina dorsal controlan los siete chakras del sistema nervioso gr simpático.

La iglesia de Efeso es un loto con cuatro pétalos esplendorosos, se les representa en oriente como bellas flores de loto. Se realiza la vocal S como mantram, permite salir al estudiante en cuerpo astral en forma conciente y voluntaria.

La letra S debe hacerse debe hacerse resonar como un silbo muy fino y apacible. Se aprietan los dientes de arriba con los de abajo, para dar ese silbo finísimo y muy delicado. Esa es la sutil voz que el yogui debe aprender a entonar y manejar.

SSSSSSSSSSSSSS.

“La Causa Causorum de la electricidad debemos buscarla en el fuego serpentino universal. Los sabios meditan en él; los místicos lo adoran, y aquellos que siguen la senda el Matrimonio Perfecto trabajan prácticamente con él” Samael Aun Weor.

El primer chakra está relacionado con la prosperidad. Para desarrollar la capacidad de tener cosas hay que empezar por aumentar la autoestima. Aunque resulte paradójico, si nos permitimos tener más, al mismo tiempo mejorará la valoración que hacemos de nosotros mismos, tanto en el sentido figurado como en el literal. Siempre es útil echar una ojeada objetiva a lo que nos hemos consentido en términos de dinero, de amor, de tiempo dedicado a nosotros mismos, de reposo, de placer. Una maestra que tuve me contaba que nunca se concedía un par nuevo de calcetines; en vez de eso, le compraba

unos calcetines nuevos a su marido, y ella usaba los calcetines viejos de él. Obviamente no era cuestión de dinero, puesto que compraba unos calcetines de todos modos; lo malo estaba en que no se concedía a sí misma ese beneficio. Algunas personas gastan fácilmente sumas grandísimas de dinero en adquirir cualquier extravagancia, pero son incapaces de tomarse tiempo para descansar y divertirse. A otros les resulta difícil admitir el amor o los placeres. Cuando miremos de cerca lo que nos consentimos, quizá se nos ofrezca la ocasión de reírnos de nosotros mismos ante la discrepancia entre lo que podríamos tener y lo que nos reducimos a tener. Otro aspecto de este chakra es la inocencia, que es la cualidad que permite experimentar el gozo puro, sin las limitaciones de los prejuicios y los condicionamientos. Se nos ha educado en la idea de que pensar en uno mismo es malo, que es egoísmo; pero el no pensar en uno mismo produce una necesidad de compensación en otros aspectos, o el deseo de que otras personas provean a nuestras necesidades...

SEGUNDO CHAKRA Gónadas SWADHISTHANA (Dulzura)

Localización: Genitales, matriz. Glándulas: Gónadas SEGUNDO FRONTAL (centro púbico): Capacidad de dar y recibir amor y placer en una relación de pareja. Está relacionado con la calidad del amor hacia la pareja que puede tener la persona.

SEGUNDO FRONTAL ABIERTO: Cuando está abierto, facilita el dar y recibir placer sexual y físico. Lo más probable es que la persona disfrute con el coito y tenga orgasmos. El orgasmo revitaliza y limpia el cuerpo en un baño energético. Despeja el sistema corporal de la energía atascada, los productos de desecho y la tensión profunda. El orgasmo sexual es importante para el bienestar físico de la persona. No obstante, el orgasmo total del cuerpo requiere que todos los centros estén abiertos. Para quienes ya han accedido a la experiencia de unión de los aspectos físico y espiritual entre dos seres logrando la comunión y han pasado a otras fases a lo largo del sendero espiritual, algunas disciplinas espirituales como el kundalini yoga y la tradición tántrica, aseguran que esta descarga ya no es necesaria para el bienestar de la persona (pero la mayoría de los humanos no entran en esa categoría y han de lograr primero la comunión con su pareja).
se halla bloqueado frontalmente.

SEGUNDO FRONTAL CERRADO: El resultado del bloqueo del centro púbico puede ser una incapacidad para lograr el orgasmo en la mujer que es incapaz de abrirse a la alimentación sexual de su pareja y recibirla. Probablemente no podrá conectar con su vagina y quizá no disfrute con la penetración. Tal vez se sentirá más inclinada a gozar con la estimulación clitoridiana que con la penetración y puede que incluso desee ser siempre la parte activa o agresiva del coito. Cuando es el varón quien sufre el bloqueo, probablemente ello irá acompañado de orgasmo prematuro o la incapacidad para lograr

la erección. El instinto de protección es la sumarización última de la sexualidad y una necesidad tanto corporal como emocional. Es la esencia de las cualidades maternas, una experiencia dichosa de calor y seguridad que estará ausente si este chakra

SEGUNDO POSTERIOR (centro sacro): Cantidad de energía sexual. Está relacionado con la cantidad de energía sexual de una persona.

SEGUNDO POSTERIOR ABIERTO: Con este centro abierto la persona siente su potencia sexual. Todo deseo pone en marcha una energía. Negarlo sólo serviría para bloquear la salida de esa energía, que tratará de expresarse de nuevo en otro lugar. El elemento asociado a este chakra es el agua, que nos enseña a ser fluidos y dúctiles en nuestros deseos. La fuerza del deseo es la raíz de nuestra pasión y llega a serlo también de nuestro poder y entendimiento si la energía fluye por este chakra abierto expresándose de una manera armoniosa.

SEGUNDO POSTERIOR CERRADO: Si bloquea este chakra en particular, su fuerza y potencia sexuales serán débiles y decepcionantes. Probablemente no tendrá mucho impulso sexual y tratará de evitar el sexo negando su importancia y su placer, lo que dará lugar a la desnutrición del área citada. Dado que el orgasmo se encarga de inundar el cuerpo de energía vital, el organismo no será alimentado y no recibirá la nutrición psicológica de la comunión y el contacto físico con otro cuerpo. Hay un temor, en algún nivel profundo, de dar rienda suelta a toda su potencia sexual.

RELACIÓN ENTRE LAS DOS FACETAS DEL SEGUNDO CHAKRA: El chakra sacro actúa como pareja del chakra púbico y en los puntos en que se unen estos centros delantero posterior, en el corazón el chakra espina dorsal, la fuerza vital muestra su segundo impulso físico y su finalidad más poderosa: la del deseo de la unión carnal. Esta poderosa fuerza rompe las barreras autoimpuestas entre dos personas y las acerca. Por tanto, la sexualidad de cada persona está conectada con su fuerza vital. (esto se aplica naturalmente a todos los centros: cualquiera de ellos que esté bloqueando, bloquea también la fuerza en el área relacionada). Cuando un hombre tiene bloqueado este chakra es frecuente que el flujo energético se interrumpa, se atasque o se reencause hacia la espalda, al exterior el chakra sacro, de manera que en el orgasmo, se disparará la energía por la parte posterior del chakra en vez de por el pene. Esta experiencia es dolorosa en ocasiones y ello produce aversión al orgasmo y evitación del coito, lo que a su vez provoca dificultades en otros niveles con su cónyuge, como sucede con la mujer no orgásmica. Naturalmente, a causa e la ley de vibración en la que los iguales se atraen, estas personas suelen juntarse y compartir sus problemas. Con demasiada frecuencia una falsa solución ha consistido en culpar a la otra persona y buscar otra pareja, Lo único que se consigue con ello es perpetuar la situación hasta que la persona reconozca que posee un problema y pueda empezar el trabajo de desenterrar las imágenes o creencias originarias. No es inusual que uno de los centros esté abierto el otro no, muchas veces esa es la forma en que los pares (frontal y posterior) de chakras

funcionan en la mayoría de las personas. Lo cual produce un exceso de funcionamiento en uno y un defecto en otro, ya que la persona no es capaz de hacer que los dos aspectos del chakra funcionen al mismo tiempo.

Segundo frontal abierto y segundo posterior cerrado: Por ejemplo, para algunas personas es muy difícil combinar una enorme potencia sexual con una actitud abierta a dar y recibir en el coito. Es frecuente que la potencia sexual se convierta en fantasía, en vez de permitir el momento del despliegue por el cual se sumerge el yo en las profundidades y los misterios personales de la pareja. En caso de que el centro posterior esté fuertemente bloqueado, esto es que sea fuerte en el sentido contrario a las manecillas del reloj, es posible que el impulso vaya acompañado de imágenes negativas, quizá violentas fantasías sexuales. Esto, por supuesto, dificulta aún más la satisfacción del impulso, y el poseedor de tal configuración puede evitar por completo el asunto del sexo debido a

segundo frontal bloqueado y segundo posterior abierto: Por ejemplo, cuando el centro posterior es fuerte en el sentido de las agujas del reloj y el delantero es débil o está cerrado, la persona tendrá un fuerte impulso sexual y probablemente, una gran necesidad de relaciones sexuales. El problema es que esa gran cantidad de energía sexual no va acompañada de la capacidad de dar y recibir sexualmente y por tanto, será muy difícil de satisfacer ese impulso. Puede ser que la persona tenga muchos compañeros sexuales, perdiendo entonces la posibilidad de la profunda comunicación entre dos almas en el acto sexual. Puede que rompa sus compromisos o que no sea capaz de establecerlos en relación con el sexo. Cuando nuestra pasión nos ciega para toda otra perspectiva sobre lo que estamos haciendo, el empeño nos desequilibra. Nuestra atención ya no está con nosotros sino centrada en un objeto externo.

FUNCIONES DE LAS GÓNADAS O GLÁNDULAS SEXUALES

TESTÍCULOS (gónadas masculinas). Son a la vez gónadas y glándulas de secreción interna. La función de gónadas se expresa mediante la formación y maduración de los espermatozoides y la endocrina mediante la producción de hormonas. Su forma es ovoidal y ligeramente aplanada en sentido transversal. Cada testículo adulto mide 4,2 cm de longitud, 2,5 de anchura y 3,8 cm de grosor; su peso es de aproximadamente 21 gramos.

Hormonas del testículo: Andrógenos (testosterona) y estrógenos (estradiol y estrona): La testosterona incrementa la libido, es responsable del desarrollo de los órganos genitales masculinos y de los caracteres sexuales secundarios y es indispensable para los fines de la espermatogénesis. **OVARIOS** (gónadas femeninas). Son a la vez gónadas y glándulas de secreción interna. La función de gónadas se expresa mediante la formación y maduración de los óvulos y la endocrina mediante la producción de hormonas. Su forma les hace parecer una almendra o elipse aplanada. Sus dimensiones varían según la actividad sexual. Su peso varía de 6 a 8 gramos. **Hormonas del ovario:** Andrógenos (testosterona) estrógenos (estradiol y estrona) y gestágenos (progesterona): Los estrógenos ejercen su actividad sobre la mucosa uterovaginal, determinando las

variaciones morfológicas del ciclo menstrual, e influyen en el desarrollo de los caracteres sexuales secundarios. La principal función de la progesterona es la de prepara la mucosa del útero para la nidación y nutrición del huevo fecundado. La testosterona incrementa la libido.

Representa seguridad y hábitos.

Estudiemos ahora el segundo centro magnético de la Espina Dorsal del hombre: el CHACRA SVADHISTHANA. Este Chakra se haya ubicado a la altura de la Próstata en el hombre; el Útero en la mujer.

En el Apocalipsis de San Juan, este Chakra es conocido como la Iglesia de ESMIRNA. Este Chakra tiene seis pétalos maravillosos y dentro de él hay una luna creciente de extraordinaria belleza.

El CHACRA prostático tiene seis colores preciosísimos: Rojo, anaranjado, amarillo, verde, azul y violeta.

El Yogui que despierta el Chakra Svadhisthana pierde el temor al AGUA, conquista Poderes Ocultos y aprende a manejar las Criaturas Elementales de las aguas (las ondinas y nereidas); entonces podrá dominar las tempestades del océano, o desatarlas a voluntad.

Este Chakra despierta el «Plexo Prostático», el cual es fundamental en el ejercicio de la Magia Práctica y para aprender a conocer las distintas entidades Astrales. El Yogui, además, conquista la misma muerte con el despertar de este Chakra.

El Chakra Svadhisthana controla los riñones, el abdomen y los órganos principales de la parte inferior de dicho abdomen.

El CHACRA prostático, proporciona el poder para salir conscientemente en cuerpo astral. Todo estudiante debe poseer tal poder. En el ultra de la naturaleza, en la cuarta dimensión, viven muchos seres en cuerpo astral. Los sabios asiáticos dicen que ese CHACRA prostático les da conciencia de todos esos seres. Los grandes sabios del Indostán se concentran diariamente en el CHACRA prostático. Imaginan que este CHACRA gira de izquierda a derecha como una rueda magnética. Vocalizad la letra M con los labios cerrados, en tal forma que es como si imitáramos el mugido del toro, pero sin ese decoso de la voz... Este es un sonido ondulatorio y prolongado. Esta práctica despierta el CHACRA prostático si se practica diariamente y durante muchos años.

El CHACRA prostático cuando entra en actividad nos confiere el poder de salir en cuerpo físico y en el cuerpo astral, Entonces podemos movernos en ese cuerpo astral independientemente de la materia física. En cuerpo astral el ser humano puede transportarse a otros planetas. En cuerpo astral el hombre puede investigar por sí mismo los grandes misterios de la vida y de la muerte.

...El CHACRA prostático confiere a todo ser humano el poder de salir en cuerpo astral consciente y positivamente. Lo importante es desarrollar este CHACRA.

EJERCICIO PARA EL CHACRA PROSTATICO:

Sumérjase el discípulo en profunda meditación del CHACRA prostático: imagine a ese CHACRA como una flor de loto, como un disco magnético que gira de izquierda a

derecha; al mismo tiempo, vocalice la letra M, como el principio del mugido de un toro, pero sostenido, largo y sin decadencia, con una fuerte inspiración de aire, para luego provocar ese sonido teniendo los labios herméticamente cerrados, hasta expirar la última partícula de aliento, así: MMMMMMMMMMMM...

Este centro es de básica importancia porque es el conducto y puerta de la vida. Por allí entran y salen las fuerzas solares, o fuerzas crísticas que animan a nuestro organismo. Por este centro entra la vida a nuestro organismo.

2 - CHAKRAS PRINCIPALES:

TERCER CHAKRA Páncreas

MANIPURA (Gema brillante)

TERCERO FRONTAL (plexo solar - páncreas): Autoestima, acción, vitalidad, placer y extroversión, sabiduría espiritual y conciencia de la universalidad de la vida y del propio sitio dentro de ella. El centro del plexo solar es muy importante en lo que se refiere a la capacidad de conexión humana. Cuando nace un niño se mantiene un cordón umbilical etéreo conectado entre él y su madre. Estos cordones representan una conexión humana. Cuando una persona crea una relación con otro ser humano, crecen cordones entre sus respectivos chakras del plexo solar. Cuanto más fuertes son las conexiones entre ambas personas, mayor fuerza y número tendrán esos cordones. En los casos en que se está terminando la relación, los cordones se van desconectando lentamente

TERCERO FRONTAL ABIERTO: Aunque el chakra del plexo solar es mental, su funcionamiento saludable está directamente relacionado con la vida emocional del individuo. Esto así porque la mente o los procesos mentales sirven como reguladores de la vida emocional. La comprensión mental de las emociones sitúa a éstas en un

marco de orden y define aceptablemente la realidad. este centro está abierto y funciona de forma armoniosa, el individuo tendrá una vida emocional profundamente satisfactoria y libre de agobios. Se acepta a sí mismo y a los demás. Tiene firme autoestima. Una persona que tenga este chakra delantero abierto puede mirar al cielo estrellado y sentir que pertenece a Está firmemente enraizado en su lugar dentro del universo. Es el centro de su propio y exclusivo aspecto expresión del universo manifiesto, y de ello obtiene sabiduría espiritual. Sin embargo, cuando este chakra está abierto pero tiene rasgada la membrana protectora que lo cubre, sufrirá emociones extremas incontrolables. Podría sentir la

TERCERO POSTERIOR CERRADO: Si este centro se encuentra cerrado, la persona bloqueará sus sentimientos, quizá hasta no sentir nada. No tendrá conciencia de un significado más profundo de las emociones que preste otra dimensión a la existencia. Puede no estar conectado con su propia exclusividad dentro del universo y de su mayor propósito. No sentirá amor y aceptación por sí mismo. La acción, el poder y la vitalidad están ausentes o seriamente menguados cuando este chakra está cerrado. El poder del tercer chakra es poder de vida, de vitalidad y de conexión, no el poder frío de control y dominación. El estado de las estructuras corporales físicas del aspecto frontal de este chakra refleja la postura de la persona frente al poder. El estómago acalambrado y duro, el vientre hinchado o hundido, el diafragma colapsado son indicios de problemas frente a la necesidad de ostentar el poder, ejercer control e influencia sobre los demás, protegerse del poder externo o temor a asumir el propio poder, repliegue en uno mismo y miedo a destacar. El exceso de peso en general es un indicio del mal funcionamiento de este centro, puesto que regula el metabolismo corporal y es evidente que si hay sobrepeso existe un desequilibrio entre la asimilación y la depuración en el proceso de convertir los alimentos en energía y desechar los excedentes.

Influencia de fuentes exteriores del astral que lo confundirían. Se perderá tal vez en el universo y las estrellas. Llegará un momento en el que el abuso de dicho chakra le provocará dolor físico en esa área, lo cual puede desembocar en una enfermedad, por ejemplo, agotamiento adrenal.

TERCERO POSTERIOR (centro diafragmático): Voluntad para manifestar nuestras intenciones mediante acciones concretas, conservar la propia salud y capacidad de sanación. Está asociado con la fuerza de voluntad y la actitud que se tenga respecto a la propia salud física. También se conoce con el nombre de centro de curación y está relacionado con la curación espiritual. Se dice que este centro es muy grande y se halla muy desarrollado en algunos sanadores.

TERCERO POSTERIOR ABIERTO: El poder de la voluntad cuando este centro está abierto es el poder de la conexión, de la unión, de la fusión. El poder de unir las polaridades para manifestar una unidad integrada. Este poder es la única fuerza capaz de llevarnos a manifestar nuestras más puras intenciones en acciones concretas, ya que la voluntad de la mente se alinea con la voluntad del espíritu en un mismo centro y con ello se alcanza el equilibrio. La energía por sí sola no constituye el poder, hay que darle una dirección. Poder viene de potere que significa "ser capaz". El

sentimiento íntimo de poder, de estar conectados con la fuente de poder, es indispensable para estar seguro de uno mismo y aventurarse con confianza a lo desconocido. Si la persona siente un fuerte amor hacia su cuerpo y tiene intención de mantenerlo saludable, este centro está abierto. Normalmente este centro está abierto si el centro el plexo solar lo está, pues la aceptación de sí mismo se manifestará a nivel físico como salud corporal. La salud total.

TERCERO POSTERIOR CERRADO: Si este centro se encuentra cerrado, hay sentimientos de rechazo personal y desinterés por la propia salud. Cuando tenemos miedo o nos sentimos impotentes, emprendemos la retirada, reducimos nuestra movilidad, empleamos una parte de nosotros mismos en controlar el resto.

Bloqueamos nuestra propia fuerza, nuestras propias expresiones. El que se encierra en sí mismo se muestra al exterior frío y controlado. Este control necesita energía para mantenerse y no la produce, de modo que nos sentimos fatigados al cabo de algún tiempo, agotados, vacíos. Disminuye nuestro deseo de actividad y nos vemos en la necesidad de suministrarnos energía artificial en forma de golosinas o estimulantes que van directamente al tercer chakra y lo incitan momentáneamente, aunque a la larga lo dejen agotado. Algunos, en cuanto conciben el poder como algo ajeno, buscan siempre estímulos externos, aprobación de los demás, excitación y actividad fuera de sí mismos. Entonces pierden la capacidad de detenerse, de pararse a buscar el poder dentro de sí mismos (Mental, emocional y espiritual) requiere que todos los centros estén abiertos y equilibrados.

RELACIÓN ENTRE LAS DOS FACETAS DEL TERCER CHAKRA Frontal abierto y posterior cerrado El poder como control o "poder sobre", implica separación. El abuso de la voluntad personal amenaza con atraparnos en ese nivel, especialmente cuando la voluntad no está en armonía con la Voluntad Cósmica superior, de la que ella es una parte.

FUNCIONES DEL PÁNCREAS Es una glándula grande en forma de martillo situado detrás del estómago. Su longitud es de unos 15 cm, la altura es de 4 cm y el grosor de 1,5-2 cm. Su peso es de 80 gramos. El páncreas tiene una doble función exocrina (que vierte su elaboración al duodeno) y endocrina. Hormonas del páncreas: Insulina: Hormona que determina una disminución de la glucosa hemática acelerando su metabolismo; por otro lado, obstaculiza la glucogenólisis. Una carencia de insulina determina la diabetes mellitus. Glucagón: Hormona que determina un aumento en la glucemia, acelerando la escisión del glucógeno.

TERCER CHAKRA: EL PLEXO SOLAR

Tercer Chakra: la voluntad del guerrero espiritual El tercer chakra es el centro de la energía, del poder de la voluntad, del sentido de control y coordinación. Está asociado con la región que rodea el ombligo. Es alimentado por el fuego del plexo solar y se asocia con las glándulas suprarrenales y los riñones. Está regido por el elemento fuego. Coordina y desarrolla el sentido de la vista. Es el más sutil de los tres primeros chakras, que conforman el triángulo inferior. Es la fuerza que te impulsa a actuar y completar la conceptualización, las visualizaciones que tienes en la vida. El centro del ombligo es nuestro principio. Es el primer punto a través del cual un ser humano

recibe alimento y energía para vivir como feto en el vientre de su madre. Una vez que termina la conexión física con la madre, el centro del ombligo continúa su función en un plano más sutil: es el área que recolecta la energía del cosmos. Al caminar y alternar el movimiento de piernas y brazos, ejerces una función del cuerpo y de los vellos del cuerpo que acumula energía en el punto del ombligo. El tercer chakra es la fuente de reserva de energía del cuerpo. En esta área comienza la energía Kundalini. La reserva de energía almacenada en esta área se fortalece y pasa después por dos canales de reserva hacia la base de la columna, despertando así la Kundalini durmiente, enroscada en el primer chakra, que empieza así su viaje a través de la columna vertebral. La estimulación para fortalecer el punto del ombligo, porque ahí se inicia la energía, y para distribuirla, es parte central de las kriyas de Kundalini Yoga. Por eso, lo primero que se recomienda hacer al despertar, por la mañana, es la Postura de Estiramiento: levantar la cabeza y las piernas 15 centímetros y practicar Respiración de Fuego. Esto estimula el punto del ombligo. Cuando esa energía fluye adecuadamente, crea una coordinación entre todos los órganos del cuerpo. Estimula tus funciones de eliminación, sientes que tienes energía suficiente para apoyar tus acciones del día y voluntad para proyectar tu energía en la realización que anticipan tus visiones. Los pétalos del tercer chakra son 10. El número 10 representa estar completo, haber cumplido un ciclo. El sentido del ser individual es representado por el 1 y el sentido del ser infinito es representado por el 0. Los 10 pétalos significan que la persona que ha logrado la maestría sobre el tercer chakra sabe iniciar y completar una acción. Por eso está asociado con el arquetipo del guerrero espiritual, aquél que sabe su misión, emite la energía, actúa y la lleva a cabo. Un guerrero espiritual es consciente, aunque no necesariamente conoce el propósito completo de una misión en particular o de una guerra. Un guerrero espiritual sabe servir al Verdadero Rey, actuar en relación con su conciencia más elevada, aunque no necesariamente haya despertado la energía de los chakras superiores en el corazón, el entrecejo y la coronilla (el amor, la intuición, la plenitud). La esencia de un guerrero espiritual es que no tiene miedo y puede actuar con integridad en cualquier circunstancia. Una persona con el tercer chakra fuerte tendrá la sensación de que su vida y la calidad de su vida dependen de lo que haga y lo hace; puede dar forma, dirigir y desarrollar lo que sucede en su vida. Siente una confianza profunda. El elemento fuego asociado con el chakra representa la voluntad de iniciar. Cuando dudes en el primer chakra, asegura tu situación y sosténte en tus hábitos antiguos. Cuando dudes en el segundo chakra, observa tus sensaciones y sigue tu pasión. Cuando dudes en el tercer chakra, actúa. Haz algo, mueve el bote, proyecta tu punto de vista, obtén una visión, una imagen, enviada desde tu ser más elevado. Una persona que actúa desde el tercer chakra raras veces está quieta. Cuando este chakra domina, la persona es exuberante y expresiva. Se asocia con el color amarillo. Una persona que se viste desde este chakra usará vestidos coloridos, vistosos, captará tu atención y estimulará la vista. Cuando la energía del tercer chakra es insuficiente, la persona tiene que compensarla. Si siente que no tiene energía para completar su tarea, buscará otras fuentes de energía. Estas pueden ser estimulantes, drogas,

comida. Si tiene muchas emociones, enojos o culpas, resentimientos, ambición pura, y siente que no tiene la energía para expresarlas, automáticamente empezará a reunir energía en el centro del ombligo de manera instintiva, porque esa acumulación es lo que lo prepara para iniciar una acción, y también para despertar la Kundalini y la conciencia, para iniciar el camino del espíritu. Hay una relación especial entre el punto del ombligo y el uso del mantra. Cuando la punta de la lengua y el punto del ombligo se mueven simultáneamente, ese pulso extra de energía que da el ombligo mueve las palabras al reino de anahat. Anahat significa "sin límites", la sensación de una proyección poderosa. El acto de hablar recibe la cualidad de la voluntad poderosa del guerrero. Intenta esto: cuando repitas un mantra y vibres la punta de la lengua, dilo desde el canal central, el shushmana, y vibra el punto del ombligo al mismo tiempo. No es necesario hablar fuerte o gritar. Cada célula empezará a vibrar con la energía que sale del tercer chakra. Experimenta el siguiente mantra con los consejos anteriores: Después de limpiar tus canales pránicos, sentado con la columna derecha, canta en un ritmo continuo Har, siendo consciente de la punta de la lengua y jalando simultáneamente el ombligo. Usa el CD o cassette con el Har tantrico. Observa qué te sucede cuando sistemáticamente juntas (acumulas, metes) y sueltas (relajas, sacas) la energía del punto del ombligo. El tercer chakra es la puerta de entrada al cuarto chakra. Los tres chakras inferiores representan el reino del inconsciente. El diafragma del cuerpo es como la superficie de la tierra, y sobre él, el chakra del corazón es el principio de la conciencia. Fortalecer el punto del ombligo es parte de juntar y organizar las energías de los tres chakras inferiores para penetrar en el reino superior de la conciencia. Sin un tercer chakra fuerte tendrás muchas ideas y buenas intenciones pero no darán frutos, no serán realizadas. Con un tercer chakra fuerte, hasta tus más mínimas intenciones crearán la acción y moverán los éteres. Las cualidades asociadas con el tercer chakra son muy apreciadas en nuestra cultura. Admiramos a aquél que va tras sus metas, al que inicia proyectos, al emprendedor, al que corre riesgos, al que levanta la mano primero y toma el riesgo de aceptar una tarea sin importar la seguridad y certeza de sus resultados. Algunas de las mejores kriyas para trabajar este centro son Postura de Estiramiento, Sat Kriya y Postura de Arquero. Una kriya excelente y corta es Maha Shakti Kriya: Siéntate con la columna recta, con las piernas juntas y estiradas hacia delante. Los brazos a los lados del cuerpo con las manos apoyadas en el piso a un lado de las caderas. Inhala y lentamente sube las piernas a 60°, exhala y baja. Haz este movimiento 10 veces. Después de la décima vez, sostén las piernas arriba, estira los brazos a los lados paralelos al piso y equilibrándote en Postura de Cantilever, haz Respiración de Fuego durante 3 minutos, mirando a tus pies. Para terminar, inhala, sostén, exhala y relaja. Maha significa grandiosa, Shakti significa energía. Es una estimulación del centro del ombligo para ponerte en acción y moverte en el sentido adecuado para completar tus metas. Observa que el tercer chakra regula la vista, el cuarto chakra nos da la apertura al reino de las sensaciones a través del tacto y el quinto chakra nos da el poder de la creatividad a través del sonido sutil. La vista y la visión están asociados con la estimulación del sistema nervioso parasimpático. La vista y la visión nos dan el

sentido del control. Muchas personas de éxito que constantemente formulan planes y proyectos, suelen visualizar sus objetivos y así crean una imagen concreta. Lo tangible de la imagen, la concreción de cada una de sus partes, aumenta el sentido de enfoque y de la voluntad asociados con el tercer chakra. Por esta misma razón, muchas personas al meditar prefieren concentrarse en una visualización en vez de en un mantra. El acceso visual da un sentido más fuerte de control, de voluntad y conecta fácilmente con los chakras inferiores. La capacidad visual ciertamente afecta todos los chakras, pero es finalmente la sensación de la vibración, el sentido del sonido, lo que abre las puertas para fundirse completamente con y entregarse a los chakras más elevados. Una persona con un tercer chakra fuerte tendrá una relación con sus emociones para lograr sus objetivos. También volteará al pasado para obtener información para sus logros en el futuro. La acción desde este chakra no es necesariamente de estrategia, pero siempre es enfocada e inteligente táctica. En uno de los manuales de KRI está descrito todo el proceso para sentir el pulso en el área del ombligo. Si el pulso se localiza exactamente en el centro, te indica que la salud de esa persona está en óptimas condiciones. Si el pulso está desplazado hacia arriba, hacia los lados o hacia abajo, indica la condición del cuerpo que debes ajustar. El diagnóstico a través del ombligo y su ajuste es una capacidad elemental usada por los kundalini yoguis y es uno de los pilares del diagnóstico de la medicina ayurvédica. Hay en Kundalini Yoga muchas kriyas que te piden para finalizar relajarte profundamente y meditar en el pulso del punto del ombligo. Esta meditación profunda en el centro del ombligo, después de haber ajustado las energías, brinda una sanación profunda y muchas curaciones milagrosas.

CENTRO DEL PODER MASCULINO. VOLUNTAD. CUESTIONA EL PODER Y EQUILIBRIO DE LOS PODERES Y DONDE SE PRODUCE LA ASIMILACIÓN DE LA ENERGÍA QUE ABSORBE EL ORGANISMO.

Localización: entre la 1ª vértebra lumbar y la última dorsal.

Color: Amarillo (como un sol brillante sí está bien o apagado sí está mal).

Elemento: Fuego.

Glándulas: Páncreas.

Órganos que gobierna: Abdomen, intestino delgado, vesícula biliar, riñones, hígado, páncreas, bazo, columna vertebral: parte dorsal y lumbar.(entre los tres primeros chakras controlan todos los órganos del abdomen).

Significado: Este chakra es EXPANSION.

Piedras: todas las piedras amarillas o doradas (topacio, citrina, ámbar)

El amarillo es el símbolo del espíritu y el intelecto, de la inteligencia superior y la sabiduría, del plano mental, Su vibración positiva y magnética produce sobre el sistema nervioso un efecto tonificante.

El plexo solar es el cerebro de nuestro sistema nervioso: Es nuestro Sol interior, nuestra central eléctrica personal, que debe encontrarse en estado de perfecto funcionamiento. El color amarillo es precisamente el regulador perfecto de este sistema nervioso que, de ser defectuoso, impide que el plexo solar distribuya la energía de manera coherente.

Las personas cuyo cuerpo absorbe rayos rojos en exceso son habitualmente delgadas y agitadas. Las que asimilan demasiado rayos azules son por el contrario flemáticas y tienen tendencia a engordar. Los rayos amarillos, por su parte, tienen la capacidad de neutralizar los rayos rojos y los azules.

El color amarillo contribuye de modo apreciable a la curación de la diabetes y también a combatir con eficacia la constipación.

Si este chakra está armonioso, se tiene una vida emocional satisfactoria.

A) Si está abierto o desgarrado: se sufren emociones extremas, se capta lo de alrededor como si fuera una antena, captando los pensamientos y sentimientos de los demás, y la energía propia se va.

B) Si está bloqueado: no se sienten las emociones. Se da ensimismamiento o introversión, la persona vive encerrada en sí misma.

Si existe bloqueo en este chakra, la persona no tendrá comunicación entre el segundo chakra (sexualidad) y el chakra del corazón (amor) por lo tanto no habrá equilibrio: el amor y el sexo se vivirán de forma separada.

El esquema de los cordones de la relación "hijo-madre" es algo tan marcado y tan importante que se repetirá en las demás "familias" del individuo, tanto en la relación de pareja como en los hijos que se tengan. Si el esquema de pareja que se tiene es de "hijo-madre" esto se puede modificar mediante tratamientos para que sea "adulto-adulto".

Los patrones de conducta que tienen que ver con este chakra son:

- Desarrollo de la personalidad independiente.
- Usar la intuición.
- El respeto por uno mismo
- La individualidad, la capacidad de decidir por sí mismo.
- Tomar decisiones adecuadas.
- Capacidad de responder a cualquier situación.

Patrones por una carencia en este chakra: MIEDO Y RABIA.

- Miedo a no ser igual.
- Miedo a la situación económica personal.
- Resentimiento por responsabilizarse de otro incapaz o que se cuelga de ti.
- Miedo a no querer enfrentarse con otros.
- Miedo de creer no ser capaz de decidir.
- Miedo de no tener capacidad de decisión propia.
- Miedo a la crítica, de sí mismo, o de otros, por sentirse poderoso (miedo al propio poder).
- Rabia de sentir el poder de decisión propia violado o manipulado por otros.
- Rabia por sentir que se pasa inadvertido.
- Rabia por dar a otros y no darse a sí mismo.
- Rabia hacia las "víctimas" inseguras por desarrollar el temor al fracaso (por miedo a un 3º que me manipula y no quiero enfrentarme a él, ataco a un 2º).

Patologías: Artritis, enfermedades de colon e intestino delgado, problemas gástricos, problemas hepáticos y de vesícula, indigestión anorexia, bulimia, náuseas.

Síntomas por bloqueos en este chakra.

- Sensación de vacío: por haber sufrido una separación de alguien.
- Odio: hacia otros.
- Bloqueo: la persona irá metida en si misma, caminando inclinado hacia delante, con la cabeza baja.

Chakra Manipura

En el epigastrio, un poquito arriba del ombligo, se encuentra este centro magnético, con este chakra entran en actividad los plexos hepático y esplénico, relativo al bazo, (controla el hígado, el estómago, el páncreas, etc.)

Es el centro de la telepatía. Las ondas mentales de las personas que piensan en nosotros, llegan al plexo solar, luego pasan a nuestro cerebro, así pues, es una antena receptora. La glándula pineal es el centro emisor. Por este centro se recoge toda la energía o fuerzas solares que nutren a todos los plexos del organismo humano. Cuantas veces vamos por la calle y nos encontramos con una persona en la cual habíamos estado pensando hace algunos minutos, no hay duda de que telepáticamente ya os habías comunicado con esta persona.

La telepatía tiene sus grados y nos permite captar los pensamientos de las gentes a distancia, es una facultad muy interesante.

El chakra Manipura es una preciosa flor de loto con diez hermosísimos pétalos, saturados de felicidad. Su color es como el de las nubes cargadas de rayos, centellas y fuego vivo. Sus colores predominantes son una rara mezcla de diversos matices de rojo, aunque también tiene una parte en verde. Dentro de este centro existe un espacio triangular, en este espacio se halla la región del fuego, es la región del Agni Tatwa. Meditando en él podemos caminar por entre el fuego sin quemarnos, el que desarrolle este chakra no temerá al fuego y podrá permanecer horas enteras dentro de este elemento sin recibir daño alguno (libro de Daniel 3:23:27 "Daniel en el horno de fuego ardiendo").

En este chakra existe también un átomo nuclear tenebroso, el yo psicológico se halla relacionado íntimamente con éste átomo.

La energía vital recogida por el chakra esplénico pasa al plexo solar y luego se difunde por todos los canales nerviosos del gran simpático llenando de vida todo el organismo del ser humano, la glándula tiroides colabora en este trabajo con su yodo biológico, desinfectando

todos los canales de éste sistema nervioso. Sin el yodo biológico nuestro organismo humano no podría vivir.

Durante el día se van acumulando en los canales del sistema nervioso gran simpático muchos desechos orgánicos, esos desechos impiden la circulación del fluido vital, entonces viene el sueño; con el proceso del sueño se reconstruye el organismo humano.

La tercera Iglesia de Pérgamo, tiene 10 pétalos, 5 activos en el cuerpo etérico y 5 latentes en el centro telepático. Ahí está el cerebro de las emociones y cuando se desarrolla se consigue la Telepatía.

las piernas a 60°, exhala y baja. Haz este movimiento 10 veces. Después de la décima vez, sostén las piernas arriba, estira los brazos a los lados paralelos al piso y equilibrándote en Postura de Cantilever, haz Respiración de Fuego durante 3 minutos, mirando a tus pies. Para terminar, inhala, sostén, exhala y relaja. Maha significa grandiosa, Shakti significa energía. Es una estimulación del centro del ombligo para ponerte en acción y moverte en el sentido adecuado para completar tus metas. Observa que el tercer chakra regula la vista, el cuarto chakra nos da la apertura al reino de las sensaciones a través del tacto y el quinto chakra nos da el poder de la creatividad a través del sonido sutil. La vista y la visión están asociados con la estimulación del sistema nervioso parasimpático. La vista y la visión nos dan el sentido del control. Muchas personas de éxito que constantemente formulan planes y proyectos, suelen visualizar sus objetivos y así crean una imagen concreta. Lo tangible de la imagen, la concreción de cada una de sus partes, aumenta el sentido de enfoque y de la voluntad asociados con el tercer chakra. Por esta misma razón,

muchas personas al meditar prefieren concentrarse en una visualización en vez de en un mantra. El acceso visual da un sentido más fuerte de control, de voluntad y conecta fácilmente con los chakras inferiores. La capacidad visual ciertamente afecta todos los chakras, pero es finalmente la sensación de la vibración, el sentido del sonido, lo que abre las puertas para fundirse completamente con y entregarse a los chakras más elevados. Una persona con un tercer chakra fuerte tendrá una relación con sus emociones para lograr sus objetivos. También voltará al pasado para obtener información para sus logros en el futuro. La acción desde este chakra no es necesariamente de estrategia, pero siempre es enfocada e inteligente táctica. En uno de los manuales de KRI está descrito todo el proceso para sentir el pulso en el área del ombligo. Si el pulso se localiza exactamente en el centro, te indica que la salud de esa persona está en óptimas condiciones. Si el pulso está desplazado hacia arriba, hacia los lados o hacia abajo, indica la condición del cuerpo que debes ajustar. El diagnóstico a través del ombligo y su ajuste es una capacidad elemental usada por los kundalini yoguis y es uno de los pilares del diagnóstico de la medicina ayurvédica. Hay en Kundalini Yoga muchas kriyas que te piden para finalizar relajarte profundamente y meditar en el pulso del punto del ombligo. Esta meditación profunda en el centro del ombligo, después de haber ajustado las energías, brinda una sanación profunda y muchas curaciones milagrosas.

CENTRO DEL PODER MASCULINO. VOLUNTAD. CUESTIONA EL PODER Y EQUILIBRIO DE LOS PODERES Y DONDE SE PRODUCE LA ASIMILACIÓN DE LA ENERGÍA QUE ABSORBE EL ORGANISMO.

Localización: entre la 1ª vértebra lumbar y la última dorsal.

Color: Amarillo (como un sol brillante sí está bien o apagado sí está mal).

Elemento: Fuego.

Glándulas: Páncreas.

Órganos que gobierna: Abdomen, intestino delgado, vesícula biliar, riñones, hígado, páncreas, bazo, columna vertebral: parte dorsal y

lumbar.(entre los tres primeros chakras controlan todos los órganos del abdomen).

Significado: Este chakra es EXPANSION.

Piedras: todas las piedras amarillas o doradas (topacio, citrina, ámbar)

El amarillo es el símbolo del espíritu y el intelecto, de la inteligencia superior y la sabiduría, del plano mental, Su vibración positiva y magnética produce sobre el sistema nervioso un efecto tonificante.

El plexo solar es el cerebro de nuestro sistema nervioso: Es nuestro Sol interior, nuestra central eléctrica personal, que debe encontrarse en estado de perfecto funcionamiento.

El color amarillo es precisamente el regulador perfecto de este sistema nervioso que, de ser defectuoso, impide que el plexo solar distribuya la energía de manera coherente.

Las personas cuyo cuerpo absorbe rayos rojos en exceso son habitualmente delgadas y agitadas. Las que asimilan demasiado rayos azules son por el contrario flemáticas y tienen tendencia a engordar. Los rayos amarillos, por su parte, tienen la capacidad de neutralizar los rayos rojos y los azules.

El color amarillo contribuye de modo apreciable a la curación de la diabetes y también a combatir con eficacia la constipación.

Si este chakra está armonioso, se tiene una vida emocional satisfactoria.

A) Si está abierto o desgarrado: se sufren emociones extremas, se capta lo de alrededor como si fuera una antena, captando los pensamientos y sentimientos de los demás, y la energía propia se va.

B) Si está bloqueado: no se sienten las emociones. Se da ensimismamiento o introversión, la persona vive encerrada en sí misma.

Si existe bloqueo en este chakra, la persona no tendrá comunicación entre el segundo chakra (sexualidad) y el chakra del corazón (amor) por lo tanto no habrá equilibrio: el amor y el sexo se vivirán de forma separada.

El esquema de los cordones de la relación "hijo-madre" es algo tan marcado y tan importante que se repetirá en las demás "familias" del individuo, tanto en la relación de pareja como en los hijos que se tengan. Si el esquema de pareja que se tiene es de "hijo-madre" esto se puede modificar mediante tratamientos para que sea "adulto-adulto".

Los patrones de conducta que tienen que ver con este chakra son:

- Desarrollo de la personalidad independiente.
- Usar la intuición.
- El respeto por uno mismo
- La individualidad, la capacidad de decidir por sí mismo.
- Tomar decisiones adecuadas.
- Capacidad de responder a cualquier situación.

Patrones por una carencia en este chakra: MIEDO Y RABIA.

- Miedo a no ser igual.

- Miedo a la situación económica personal.
 - Resentimiento por responsabilizarse de otro incapaz o que se cuelga de ti.
 - Miedo a no querer enfrentarse con otros.
 - Miedo de creer no ser capaz de decidir.
 - Miedo de no tener capacidad de decisión propia.
 - Miedo a la crítica, de sí mismo, o de otros, por sentirse poderoso (miedo al propio poder).
 - Rabia de sentir el poder de decisión propia violado o manipulado por otros.
 - Rabia por sentir que se pasa inadvertido.
 - Rabia por dar a otros y no darse a sí mismo.
 - Rabia hacia las "victimas" inseguras por desarrollar el temor al fracaso (por miedo a un 3º que me manipula y no quiero enfrentarme a él, ataco a un 2º).
- Patologías: Artritis, enfermedades de colon e intestino delgado, problemas gástricos, problemas hepáticos y de vesícula, indigestión anorexia, bulimia, náuseas.
- Síntomas por bloqueos en este chakra.
- Sensación de vacío: por haber sufrido una separación de alguien.
 - Odio: hacia otros.

Bloqueo: la persona irá metida en sí misma, caminando inclinado hacia delante, con la cabeza baja.

Chakra Manipura

En el epigastrio, un poquito arriba del ombligo, se encuentra este centro magnético, con este chakra entran en actividad l

os plexos hepático y esplénico, relativo al bazo, (controla el hígado, el estómago, el páncreas, etc.)

Es el centro de la telepatía. Las ondas mentales de las personas que piensan en nosotros, llegan al plexo solar, luego pasan a nuestro cerebro, así pues, es una antena receptora. La glándula pineal es el centro emisor. Por este centro se recoge toda la energía o fuerzas solares que nutren a todos los plexos del organismo humano. Cuantas veces vamos por la calle y nos encontramos con una persona en la cual habíamos estado pensando hace algunos minutos, no hay duda de que telepáticamente ya os habías comunicado con esta persona. La telepatía tiene sus grados y nos permite captar los pensamientos de las gentes a distancia, es una facultad muy interesante.

El chakra Manipura es una preciosa flor de loto con diez hermosísimos pétalos, saturados de felicidad. Su color es como el de las nubes cargadas de rayos, centellas y fuego vivo. Sus colores predominantes son una rara mezcla de diversos matices de rojo, aunque también tiene una parte en verde. Dentro de este centro existe un espacio triangular, en este espacio se halla la región del fuego, es la región del Agni Tatwa. Meditando en él podemos caminar por entre el fuego sin quemarnos, el que desarrolle este chakra no temerá al fuego

y podrá permanecer horas enteras dentro de este elemento sin recibir daño alguno (libro de Daniel 3:23:27 "Daniel en el horno de fuego ardiendo"). En este chacra existe también un átomo nuclear tenebroso, el yo psicológico se halla relacionado íntimamente con éste átomo.

La energía vital recogida por el chacra esplénico pasa al plexo solar y luego se difunde por todos los canales nerviosos del gran simpático llenando de vida todo el organismo del ser humano, la glándula tiroides colabora en este trabajo con su yodo biológico, desinfectando todos los canales de éste sistema nervioso. Sin el yodo biológico nuestro organismo humano no podría vivir.

Durante el día se van acumulando en los canales del sistema nervioso gran simpático muchos desechos orgánicos, esos desechos impiden la circulación del fluido vital, entonces viene el sueño; con el proceso del sueño se reconstruye el organismo humano.

La tercera Iglesia de Pérgamo, tiene 10 pétalos, 5 activos en el cuerpo etérico y 5 latentes en el centro telepático. Ahí está el cerebro de las emociones y cuando se desarrolla se consigue la Telepatía.

El plexo solar se desarrolla con la vocal U pronunciada largamente, en tono semi-profundo.

UUUUUUUUUUUUUUUUUU.

El páncreas es también una importante glándula porque secreta la sustancia llamada insulina, cuando los islotes del páncreas no trabajan correctamente viene la diabetes, la labor principal de los islotes es la transformació

n de los azúcares del organismo. Cuando los azúcares pasan directamente a la sangre se produce la enfermedad llamada diabetes.

Muchos pacientes diabéticos se han curado con un te cuya fórmula es la siguiente: 30 gramos de hojas de aguacate, 30 gramos de hojas de nogal y 30 gramos de hojas de eucalipto.

Se hierve todo el conjunto entre un litro de agua y se toman tres vasos diarios, uno antes de cada comida, por 6 meses seguidos.

El tratamiento médico para este mal no se opone con este inofensivo té, sin embargo el paciente debe eliminar las preocupaciones, la cólera, el odio y todos los sentimientos negativos.

"Tu Alma debe ser tan pura como la gota del rocío que vibrando de Amor, se sumerge deliciosamente entre los pétalos fragantes de las rosas". Samael Aun Weor

3-CHAKRAS PRINCIPALES:

CUARTO CHAKRA Timo ANAHATA (Intacto)

Localización: Corazón. Glándulas: Paraganglios supracardiacos / Timo La apertura de

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

Sentimientos cordiales de amor por otros seres humanos, apertura a la vida. A través de este centro conectamos los cordones con los centros del corazón de aquellos con quienes tenemos una relación amorosa, lo que incluye a los niños y a los padres igual que a los amantes y a los cónyuges. Los sentimientos amorosos que fluyen a través de este chakra suelen hacer que las lágrimas acudan a nuestros ojos.

CUARTO FRONTAL ABIERTO: Cuando este chakra está abierto, la persona puede ver en cada individuo a su prójimo y amarlo incondicionalmente, por el simple hecho de existir. Puede ver la exclusividad de la belleza y la luz interna de cada individuo. El amor del cuarto chakra no está vinculado a un objeto, es un amor que irradiamos hacia todo lo que nos sale al paso, porque lo sentimos dentro como un estado del ser. El amor del corazón es por esencia duradero, eterno y constante. Se expresa como aceptación gozosa de uno mismo y de los demás, del lugar que nos ha correspondido dentro de la totalidad de las cosas. Se experimenta como una profunda paz que dimana de la ausencia de conflictos y de estar en armonía con todo lo que nos rodea, todo lo cual apreciamos profundamente al punto de sentirnos agradecidos por su existencia. Vivir en amor es vivir en equilibrio, en un estado permanente de gracia, delicadeza, flexibilidad, tolerancia y amabilidad. Es vivir y dejar vivir apreciando el sagrado don de la vida en todas y cada una de sus manifestaciones.

CUARTO FRONTAL CERRADO: La persona tiene dificultades para amar, en el sentido de dar amor sin esperar nada a cambio. Con este centro cerrado se experimenta un desequilibrio y una ausencia de propósito y significado de nuestra propia existencia y del mundo en general. No hay una capacidad de establecer relaciones duraderas, pues todas las pautas duraderas son resultado de un equilibrio entre las partes. Para poder amar hay que consentir cierto grado de pérdida de autonomía a fin de experimentar una unidad superior, y con este centro cerrado no hay la capacidad de ceder en favor del otro. La ecuanimidad sólo se alcanza en la plenitud del corazón, como centro del ser, y sin ecuanimidad no es posible percibir los patrones de orden del cosmos, de la naturaleza ni de nuestras propias pautas y ritmos de crecimiento y evolución. Debido a ello se experimenta desolación, soledad, sentimientos de desconexión, falta de unión, de trascendencia y de sacralidad de las personas, la naturaleza, los animales y la vida misma.

CUARTO POSTERIOR (entre los homóplatos): Voluntad de impactar el mundo exterior y voluntad de amar. Es el centro desde el cual actuamos en el mundo físico y perseguimos lo que deseamos. El centro de la pasión, podría llamarse.

CUARTOPOSTERIOR ABIERTO: Si este centro gira en sentido de las manecillas del reloj, nuestra actitud acerca de la consecución de las cosas en la vida será positiva, y consideraremos a las demás personas como soportes para nuestros logros. Entonces tendremos las experiencias que apoyen nuestra voluntad y sentiremos que la Voluntad Divina y la nuestra están de acuerdo. También percibiremos la voluntad de nuestros semejantes alineada con la nuestra. Por ejemplo, si la persona desea escribir un libro, tendrá la visión de sus amigos ayudándole y de la aceptación de la obra por los editores y el público al que va dirigido. El mundo se percibe como unidad interrelacionada, coherente y significativa, por lo que la apertura de este centro genera sentimientos de compasión, conexión y comprensión hacia quienes nos rodean; lo cual conduce también al afán de ayudar, enseñar y sanar a otros. El entendimiento de que todos somos uno, nos lleva a darnos cuenta de que no podemos seguir progresando mientras otros sufren, como en el caso de los Bodhisattvas, personas que habiendo avanzado espiritualmente hasta la iluminación, posponen su liberación del cuerpo físico para dedicarse a enseñar.

CUARTO POSTERIOR CERRADO: Si este centro se mueve en sentido contrario a las manecillas del reloj, es aplicable lo opuesto. Tendremos la idea equivocada de que la voluntad de Dios y la de otras personas se oponen a la nuestra. Nos parecerá que la gente forma bloques que se oponen al logro de aquello que deseamos y que tendremos que atravesarlos o saltarlos para obtener lo que deseamos en vez de considerar su posible ayuda. Creeremos que la voluntad de Dios es ajena a la nuestra. En este caso están implícitas fuertes creencias erradas acerca del funcionamiento del universo. En ocasiones la imagen de un universo hostil donde sólo sobrevivirán los agresores más fuertes, harán creer a la persona que su supervivencia está en juego. La persona funciona por control y trata de dar mayor seguridad a su mundo controlando a los demás, actuando de forma desconsiderada, injusta y cruel. La solución consiste en que la persona se dé cuenta de que está creando un ambiente hostil con su agresión y se exponga entonces al azar de dejarse ir y ver si es posible la supervivencia sin control. Si afronta este riesgo, con el tiempo llegará experimentar un universo benigno, abundante y seguro en el que la existencia de la persona está apoyada por el todo.

RELACIÓN ENTRE LAS DOS FACETAS DEL CUARTO CHAKRA:

Frontal cerrado y posterior abierto:

Si el centro posterior es súper activo, esto es con una medida muy amplia en el sentido de las manecillas del reloj con un chakra delantero bloqueado o girando en sentido contrario, la voluntad de la persona no es entonces particularmente negativa, pero la usa para suplir la función que desempeñaría el centro cardíaco. En vez de ser capaz de dejarse ir y confiar y amar dejando pasar más energía por el centro frontal del corazón, la persona busca la compensación en su voluntad. Esta persona funciona principalmente a través de su voluntad y no tanto por el amor, o mediante el poder de la fuerza más que el poder del amor. Esta deformación da lugar también a que uno

quiera ser "propietario" de su pareja en lugar de su igual.

FUNCIONES DE LOS PARAGANGLIOS SUPRACARDIACOS:

Son un grupo de células cromafines que se encuentran en el punto de bifurcación de la carótida común, en el punto de aparición de la arteria coronaria izquierda.

Hormonas de los paraganglios: Noradrenalina.

FUNCIONES DEL TIMO:

Es una glándula que tiene forma de pirámide cuadrangular de base inferior. Resulta constituido por dos lóbulos, derecho e izquierdo, y está situado detrás de la porción superior del esternón, prolongándose a veces hasta la región baja del cuello. En proporción, el timo está mucho más desarrollado al nacer que en la edad adulta. Normalmente crece hasta la pubertad, época en la cual inicia una lenta involución y la glándula va siendo sustituida por tejido adiposo. No obstante, en la edad adulta es posible encontrar restos funcionales del órgano involucionado. Hormonas del timo: Hormona tímica: tiene una importancia extraordinaria en el funcionamiento del sistema inmunológico. Se sabe que es capaz de modificar a los linfocitos procedentes de la médula ósea en linfocitos madurados T que son los agentes de una variedad de respuesta inmunológica extraordinariamente eficaz, denominada respuesta celular, que el organismo pone en marcha para luchar contra algunas enfermedades infecciosas (p.e. tuberculosis y cáncer). Lo que los ángeles dicen sobre el timo: Hasta hace poco nos concentrábamos en siete chakras principales, pero a medida que evolucionamos y nos vamos acercando a los ángeles, un nuevo chakra está despertando dentro de nosotros. Lo llamamos chakra del timo. Se encuentra entre los chakras del corazón y de la Garganta. Así como los ángeles están abiertos a toda la vida, este nuevo chakra nos sostendrá mientras aprendemos a abrirnos más y más los unos a los otros. La función del chakra del timo es generar paz y amor universal. También se vincula con la glándula del timo, parte importante de nuestro sistema inmunológico. El despertar de este nuevo chakra fortalecerá nuestro sistema inmunológico y nos ayudará a tratar el cáncer, el sida, las enfermedades del corazón, los ataques y otros males.

Cuarto chakra: amor y despertar El chakra del corazón está regido por el elemento aire. A diferencia de los otros elementos, al aire no lo ves, su influencia es sutil. Por el aire despliegas tus emociones y cultivas la compasión y la capacidad de amar. Su símbolo es una estrella de seis puntas formada por dos triángulos, uno apuntando hacia arriba y el otro hacia abajo, que representa en el cuerpo el punto de equilibrio entre el flujo de la energía hacia el cielo y hacia la tierra. Los tres chakras inferiores contienen la capacidad de cultivar la destreza sobre los impulsos. Cuando se equilibra y se abre el cuarto chakra, llegas al verdadero primer nivel de la conciencia autorreflexiva, desde donde puedes verte a ti mismo a través de los ojos de los otros y entiendes que los demás son tan importantes como tú. En los primeros tres chakras estás regido por el "yo", en el cuarto empiezas a tener sentido de "nosotros". Cuando

tienes dominio sobre tus pasiones, desde los tres primeros chakras, puedes dirigir esas pasiones hacia los otros. Sientes compasión. ("com" es lo mismo que "con", "compasión".) Actuar la compasión significa actuar con hábitos, sentimientos y voluntad en bien de lo más amplio de ti mismo. Cuando se te abre chakra del corazón, se transforma tu relación con todos tus sentimientos. Comúnmente hay una confusión respecto a que sólo se puede sentir desde el cuarto chakra. No es así, tienes capacidad de sentir desde todos los chakras, pero es a partir del cuarto que sientes esos sentimientos. Sabes cuáles son tus sentimientos y puedes dirigirlos. Casi todos pueden amar y sentir fuertes impulsos y pasiones unos por otros, pero actuar desde el cuarto chakra es dar forma a la pasión para cumplir con los compromisos y obligaciones del amor, entregarse a todo amor como se entrega una madre al bien de su hijo(a). El chakra del corazón rige las sensaciones sutiles y la capacidad de tocar, el tacto. Decimos que cuando alguien habla desde su corazón, "nos toca", nos llega a la esencia misma. Sus funciones también determinan el sentido de los límites. Se relaciona con el funcionamiento del sistema inmune, la glándula del timo y el bombeo del corazón. Nos da inequívocas "corazonadas". Nos hace saber quiénes somos y qué queremos en las relaciones. ¿El otro debe estar conmigo o no? Esta persona o esta situación, ¿me toca a mí vivirla o no? Cuando funciona bien, actúa como un sistema inmune, te advierte cuando algo es extraño y necesita ser examinado antes de aceptarlo, sabe cuando algo tiene afinidad contigo, con tu organismo, y puede entrar en tu cuerpo. Sabes cómo y cuándo y cuánto dejar entrar a alguien a tu vida, cómo armonizar todas tus relaciones. Este es entonces el chakra de las relaciones. Si está sobreactivado, necesitarás necesitar demasiada simpatía. Si está subactivado, serás dependiente de los demás y estarás confundido respecto al sentido de ti mismo. El linaje de la religión Sikh son los diez Gurus que vivieron sucesivamente en el norte de India entre 1469 y 1708 e impartieron la enseñanza de Kundalini Yoga. El onceavo Guru es el Siri Guru Granth Sahib, un libro que contiene las enseñanzas de los diez Gurus y otros sabios y santos de la época. Guru Ram Das, el cuarto Guru, se relaciona con la mente neutral y la apertura del chakra del corazón. Sólo desde la mente neutral valorarás compasivamente a los otros tanto como a ti mismo.

Uno de los sonidos más usados para estimular el cuarto chakra es Hum (jum) que significa "nosotros". El mantra Hume hum brahm hum (jumi, jum, bram, jum) abre el cuarto chakra y su relación con el quinto. Es un mantra para equilibrar el poder y significa "nosotros somos nosotros, nosotros somos el Infinito". El cuarto chakra se llama anahata: es el sonido del encuentro de dos cosas sin fricción, sin golpe, y es inaudible, que sólo con amor se escucha. En el chakra del corazón no hay conflicto: el cielo y la tierra se juntan en equilibrio, lo interno y lo externo se unen en acción fluida y espontánea. Al recitar un mantra desde el centro del corazón, en repetición mental, sintonizas tu mente con el universo entero que vibra el sonido en el centro umbilical. Sólo tienes que sumergirte en él. También estimulas el cuarto chakra con el uso del prana. Cualquier bloqueo en el diafragma o en el mecanismo de respiración, lo afecta profundamente. Su más poderoso estímulo es la respiración en todo tipo de pranayamas. Se asocia con los colores verde y rosa. La comunicación desde este

chakra siempre incluye a los otros tanto como a ti mismo. Entonces hablas con dulzura, compasión y empatía. A diferencia de la comunicación desde el quinto chakra, que es muy directa, la comunicación desde el cuarto chakra no por ser dulce es necesariamente indirecta, ya que dirás la verdad pero sabrás tomar en cuenta completamente a quien recibe la comunicación. Cuando hablas desde este chakra con tu pareja les das a ambos la sensación de estar totalmente presente uno en el otro. Es la base de la intimidad real. No es cierto que al comunicarte desde este chakra sólo puedes ser dulce y puedes eludir los retos difíciles. No es una caricatura de felicidad hueca. El chakra del corazón te infunde una gran fuerza, un gran poder de convicción para expresar cualquier sentimiento y contextualizar lo que dices. Yogui Bhajan advierte que cuando dices una verdad con miedo, es una mentira; este es un comentario sobre el chakra del corazón, pues hablar con verdad y amabilidad es el distintivo del cuarto chakra.

CUARTO CHAKRA O DEL CORAZÓN

Anahata

ELEMENTO AIRE. EL TACTO. AMOR AL PRÓJIMO. RELACIONARSE CON TODO Y CON TODOS

Localización: Entre la 4ª y la 5ª vértebra dorsal.

Glándula: Timo

Color: Verde manzana.

Elemento: Aire

Significado: Unidad, perdón, cariño, aceptación de uno mismo, sensibilidad, calor, preocupación e intuición.

Piedras: todas las piedras verdes (esmeralda, turmalina verde, malaquita, jade, crisopasa, dioplasa, peridoto, venturina, ágata musgosa, jaspe verde)

El verde es el símbolo de la armonía, la simpatía, la creatividad, la salud y la riqueza de la naturaleza. Su vibración apacigua y equilibra el sistema nervioso. Combinación del amarillo (el alma) y el azul (el espíritu), cuarto color del espectro, el verde es el puente entre los tres primeros colores, en relación con el plano físico, y los tres últimos que son los que pertenecen al plano espiritual.

El verde es, pues, el centro mismo del espectro. Como la de la melodía, su vibración se desplaza horizontalmente materializando de ese modo el espacio, mientras que la vibración del azul se desplaza verticalmente a imagen de la armonía, que representa la noción de tiempo. Por la dirección de su desplazamiento, el verde y el azul forman la cruz, símbolo de la vida.

En la naturaleza, el rayo verde irradia desde todas partes (los bosques, los campos) y su efecto benefactor puede poner remedio a un sistema nervioso afectado permitiéndole adquirir nuevas energías.

Por la gran influencia que ejerce sobre el corazón, el color verde puede utilizarse con fortuna en el tratamiento de los problemas cardíacos y las afecciones vasculares. Estimula a los chakras de arriba y fortifica a los de abajo. Puede ser estimulado sin peligro. La glándula timo funciona algo hasta los 7 años de edad, después deja de hacerlo. Se puede estimular con pequeños golpecitos en el esternón.

Este chakra controla el corazón, los pulmones, costillas, manos, esófago, sistema circulatorio y respiratorio.

A través de este chakra aflora el sentimiento, lágrimas, amor declarado. Si está abierto es la luz interna de cada individuo. Si está cerrado la persona tiene problemas para amar y darse.

Este chakra transmuta la energía del plano espiritual al plano terrenal para que el paciente la utilice. De la unión de los dos tipos de energía se da el equilibrio.

Si se va a ayudar a alguien con un tratamiento sólo debe hacerse si hay mucho amor.

Patología: taquicardia, dolor de corazón (baja por el brazo izquierdo, se debe a tensiones muy fuertes), dolor en los omóplatos, hombros, problemas en el sistema circulatorio, dolor de espalda (parte dorsal), sistema neurovegetativo.

Este chakra lo pueden tener dañado las personas con mando: jefes, directivos.... las tensiones continuas afectan al aura y al alma, y este daño camina a lo físico y viceversa, puede empezar por lo físico y caminar a lo etérico, dañando el aura (no hay reglas fijas).

También lo tiene dañado las personas que caminan inclinadas (como agobiadas por un peso, cabizbajas).

Lo tienen bien abierto las personas que sonrían o ríen fácilmente.

Se puede desbloquear riendo, bostezando, llorando.

Si hay emociones y tensiones hacen que el corazón trabaje más y bombea la sangre defectuosamente, forzado. Para equilibrarlo, sentir los pies, el cuerpo, y hacer varias respiraciones profundas.

A través de este centro nos expresamos en nuestro entorno, decimos a los que nos rodean como somos. Si no nos permitimos ser nosotros mismos forzamos este centro y sufre mucho.

También sufre si intentamos forzar las cosas en nuestra vida, forzamos a otros, forzamos el conseguir cosas, etc. Hay que dejar fluir las cosas (ya que a lo mejor no son necesarias en este momento).

Esta muy relacionado con el 2º chakra- si reprimimos quienes somos reprimimos la creatividad.

El chakra corazón está relacionado con otro chakra existente entre los omóplatos (se puede sentir como un peso). Si tiene mucha energía, parte se dirige al plexo solar y si tiene poca la absorbe del chakra de entre los omóplatos.

Trabajando este chakra se alivian las dolencias cardíacas.

Hay que evitar las tensiones en la espalda.

Mediante el control de la respiración se tiene control sobre la salud, la vida, la personalidad

CAUSAS DEL DAÑO EN EL CHAKRA CORAZON:

Si has recibido poco amor o te has sentido poco amado: autocrítica; se puede equilibrar trabajando en grupo, así la persona se podrá equilibrar y trabajar curando a otros.

Durante la infancia el niño desarrolla la autoestima, aprende a amar a sí y a los otros (deja de ser el centro del universo). Si esto no es así, se convierte en alguien posesivo,

egoísta... se debe trabajar esto en este chakra.

Los niños que han sido descuidados o se ha abusado de ellos suelen desarrollar problemas personales del tipo de relaciones difíciles: asocian el dolor con cualquier nivel de interacción humana, confunden amor abusivo con el verdadero amor desinteresado, esto debe ser tratado también en este chakra.

EL ENOJO Y EL MIEDO pueden también contaminar este chakra:

Miedo a no ser amado.

Albergar culpas por descuido a otros.

Resentimiento (envidia de amor).

Miedo a compartir.

Sentimiento de culpa por usar el enojo y la crítica en vez del amor.

Enojo por sentir soledad.

Daño enorme... rencor.

Amargura por rencor o por soberbia.

Crear relaciones insatisfactorias o abusivas.

Culpa por no satisfacer los compromisos.

Sentir demasiada pena o amargura, "tener el corazón roto".

Todo esto crea bloqueos emocionales en el cuarto chakra.

NOMBRE Anahatta Cardíaco

UBICACIÓN Centro del pecho

GLÁNDULA Timo

COLOR verde

GEMA Cuarzo Rosado

NOTA MUSICAL fa

PARTES FÍSICAS corazón, aparato circulatorio, tórax, brazos

ENFERMEDAD enfermedades cardiovasculares

EN EQUILIBRIO PRODUCE equilibrio en relaciones con los demás y con uno mismo, compasión, piedad, aceptación de si, amor.

EN DESEQUILIBRIO PRODUCE soledad, baja autoestima, melancolía, situaciones de codependencia.

Significado: indemne Número de pétalos: doce Situación: en medio del pecho

Elemento: aire Animales: antílope y paloma Cuerpo Celeste: Venus Color: verde (salud) , rosa (amor y comprensión) Piedras: cuarzo rosa, esmeralda, y aventurina verde Aromas: rosa, menta y almizcle.

Música: sagrada

Mantra: yam Mandala: estrella de seis puntas azul

Alimentos: verduras

Arquetipo: cristo

Tema central: el amor

El Anahata Chakra es el centro del sistema de chakras y por ello es uno de los más importantes. Hace de puente entre los chakras inferiores y más materiales, con los tres chakras superiores y más espirituales. Así que limpiando y sanando todas las heridas de este chakra ayudamos a despertar todas nuestras capacidades espirituales y plasmarlas en la realidad física que conocemos. Podemos definir a este chakra como el chakra del AMOR, compasión y perdón. Esas cualidades humanas tan deseadas por todo el mundo y tan difíciles de expresar sinceramente. Quizá pienses que se puede confundir con el segundo chakra, el de las relaciones y sentimientos hacia los demás. Pero no es así, en el segundo Chakra tratamos las emociones y sentimientos más superficiales, que parten del ego; en este tratamos los sentimientos más profundos que parten de nuestro espíritu. Comenzaremos preguntándote qué es para ti ser una buena persona, tener un gran corazón o ser una bella alma. ¿Alguien te ha dicho que deberías ser así? ¿Cómo reaccionas ante estos términos? ¿Eres de los que se entrega al máximo a todas las personas que le rodean, y si es así, te permites que hagan lo mismo contigo? ¿Tienes la idea de que para ser bueno tienes que dar todo lo que tienes? ... Muchas personas confunde la bondad con la ingenuidad. Piensan que ser una buena persona es por ejemplo acudir en ayuda de alguien aunque le esté pisoteando, escuchar a todo el que lo necesite aunque ahora no te apetezca, atender la llamada de un necesitado aunque ahora necesites hacer otra cosa. En muchas familias se discute mucho porque algún miembro parece entregarse mucho a los de fuera y olvidarse de los de casa. Por eso te hacemos la gran pregunta, ¿debes pasar sin comer para que otro pueda hacerlo? Quizá por motivos religiosos se te haya insistido en que primero son los demás antes que tú. Pero esto lamentablemente es una idea equivocada que circula mucho en este mundo. De qué le vale a Dios que tu pases hambre para darle a otro de comer .. Piensa sobre ello. ¿Debes renunciar a tu felicidad para que los demás la consigan? ¿Crees realmente que eso le hace feliz a Dios? ¿Que así eres una buena alma? Pues no, lamentablemente no es así. Esta es una clara disfunción de este querido y amado chakra. Siempre hay que buscar el equilibrio, esa es la realidad de la bondad y de ser una buena persona. Compartir es importante, siempre que no te quedes sin nada; atender a una persona es importante siempre que puedas hacerlo sin dejar de hacer algo necesario para ti. En este sentido queremos hacer hincapié en que no es lo mismo inocencia que ingenuidad. Por mucho que quieras ayudar todo el mundo no debes hacerlo a aquellas personas que al final te puedan resultar dañinas, o a aquellas personas que no quieren ser ayudadas... ¿Vas comprendiendo? Lo más importante es que seas capaz de amar a todos, pero por encima de ellos está el amor a ti mismo como una manifestación más de Dios. Por ello borra ya de tu mente que para ser una buena persona tienes que sufrir ayudando a los demás. Eso no es así. Dios quiere ante todo que tu seas feliz ..., después si puedes hacer feliz a otros será fenomenal, pero primero uno mismo. Así entramos en otro

campo de disfunción de este chakra. ¿Hasta que punto te quieres a ti mismo? ¿Te consideras "bueno" o "malo"; "normal" o "raro"? ¿Piensas que no vales para nada o te sobreestimas? ¿Piensas a menudo en cubrir tus verdaderas necesidades o vas por el mundo cubriendo las de todos menos las tuyas?, etc... Analízate bien y recuerda ser sincero contigo mismo. Ve apuntando en tu libreta lo que vas descubriendo recordando que no se trata de reprocharte nada, sino de sanar algo que pudiera estar mal. Ahora vamos a entrar en el campo del otro lado: la ira, la venganza, etc. ¿Hasta qué punto manifiestas todo lo contrario al amor, el perdón y la compasión? ¿Disfrutas cuando le salen mal las cosas a un enemigo? ¿Buscas la venganza de alguien que te hizo sufrir? ¿Sueles enfadarte con facilidad? ¿Te cuesta perdonar? ¿Eres una persona amargada, siempre pendiente de lo malo que sucede? ... Piénsalo bien y ve escribiéndolo en tu libreta. Recuerda que uno atrae lo que se merece, así que si comienzas a sanar estas disfunciones de tu anahata chakra te ayudarás a que tu vida vaya mucho mejor y tenga otro sentido.

Enganches al chakra ANAHATA En el caso del cuarto chakra no hay que preocuparse demasiado, pues son cordones relacionados con el amor sincero entre las personas. Por ello si elimináramos este cordón no nos nutriríamos de ese tipo de energías que realmente nos favorecen. Frases como las de "Te amo", "Me gustas", "Me gustaría salir contigo", etc. no son demasiado problemáticas siempre y cuando sean de naturaleza sincera y espiritual. **Ejercicios para el chakra ANAHATA Cromoterapia:** Se trata de que consigas una cartulina u hoja de color verde o rosa que es otro de los colores asociados a este chakra como símbolo de la armonía; y la observes detenidamente durante unos instantes (no más de 5 minutos para que tus ojos no sufran).

Gemoterapia: la piedra para limpiar este chakra por excelencia, y quizá la más útil es el cuarzo rosa, debido a ello muchas personas prefieren hacerse un colgante con dicho mineral y así estar siempre bajo su influencia. Cuando tengas la piedra cógela en tu mano izquierda y cierra la mano. Tómate el tiempo que quieras para visualizar como una energía rosa o verde sale de la piedra que has escogido y va recorriendo todo tu cuerpo hasta llegar a tu cuarto chakra. Una vez allí visualiza cómo va limpiando y desatascando todo lo que pueda estar obstruido o sucio. Al terminar observa cómo brilla tu cuarto chakra en tu pecho.

Mantra Yoga: El mantra para el cuarto chakra es el mantra YAM que se pronunciará iaaaaaammmmmm. Hazlo cuantas veces quieras al día, y recuerda apuntar todo lo que vas sintiendo o recordando en tu libreta personal. **Aromaterapia:** En la ficha informativa puedes ver algunos aromas que te ayudarán a estimular y limpiar tu cuarto chakra. En este caso enciende el incienso o esencia en un lugar donde te encuentres para inhalar tranquilamente su aroma.

Musicoterapia: Valdrá cualquier música que te inspire algo sagrado, por ello incluso puede ser música new age. Puedes escuchar cantos gregorianos o música de iglesia. Por supuesto si te gusta la música oriental puedes aprovecharla también para limpiar este chakra con ella.

Significado: gema brillante **Número de pétalos:** diez **Situación:** encima del ombligo, en

el plexo solar Elemento: fuego Animales: carnero y león Cuerpo Celeste: Marte Color: amarillo Piedras: ámbar, pirita, oro, aguamarina y ojo de tigre Aromas: limón, lavanda y romero Música: reposada y de tiempo uniforme Mantra: ram Mandala: triángulo rojo hacia abajo Alimentos: hidratos de carbono Arquetipo: el mago y el guerrero Tema central: poder y energía El Manipura chakra nos traslada al mundo del poder, la energía y la voluntad. Esta sociedad nos empuja día tras día a ser los mejores, conseguir fama, un puesto de relevancia en una empresa, a tener poder y control sobre muchas personas, a convertirnos en una autoridad en determinada materia, etc... En definitiva, a la mayoría de los seres humanos se les fuerza a convertirse en grandes dominadores. El exceso de poder y autoridad que deriva en intransigencia, soberbia, orgullo desmedido, etc. es un claro indicativo de que el tercer chakra no está funcionando adecuadamente. Las personas que se empeñan en ser el centro de atención de todas las miradas y conversaciones, que se desesperan por ser siempre las que dicen lo mejor, que intentan poner siempre la guinda al pastel ... son personas cuyo Manipura Chakra está totalmente bloqueado y debería trabajar lo más posible con él. Otra tipología muy conocida son aquellos individuos básicamente manipuladores que siempre se empeñan en hacer que todo vaya como ellos quieren y que incluso chantajean a su entorno psicológicamente si no consiguen todo lo que quieran. Son personas egoístas que quieren que todo gire entorno a sus deseos e intereses. El problema es que la mayoría de las veces no somos conscientes de que podemos estar intentando ejercer un control excesivo sobre nuestro entorno y en especial sobre las personas que nos rodean. Es momento para que analices bien y apuntes en tu libreta si descubres que sufres de algo de lo que hemos mencionado. Por favor se sincero contigo mismo y no tengas miedo de admitir tus errores, sólo así podrás sanar definitivamente y hacer de tu vida algo mucho mejor. Por contra un tercer chakra también desequilibrado se encuentran en esas personas que se dejan dominar por todo el mundo, que no tienen confianza en si mismas, que se sienten débiles y desvalidas, que no son capaces de decir que no, que hacen todo aquello que le imponen incluso sabiendo que les puede hacer daño, etc. Es decir, si te das cuenta, nos vamos al otro extremo: el de un ser dominado por su entorno. Esto es algo que también hay que sanar, así que tómate tu tiempo para descubrir si sufres de algo de esto. También una persona llena de miedos, inseguridades y desconfianzas pone de manifiesto un desequilibrio en este chakra. En conclusión cuando este chakra está equilibrado somos individuos con confianza en nosotros mismos, con capacidad de desarrollar lo que nos propongamos, con mucha voluntad para lo que sea, con capacidad equilibrada de control y de ser controlados, y dispuestos a utilizar nuestra energía libremente y según nos parezca conveniente siempre sin avasallar a ninguna persona. En este chakra por lo tanto también radica el respeto a los demás y a nosotros mismos.

Enganches al chakra MANIPURA En el caso del tercer chakra los enganches son de tipo controlador o ser controlado. Esto quiere decir que podemos tener un enganche hacia alguien a quien pretendemos dominar y conseguir que haga lo que nosotros queremos por un lado, que hará que le robemos energía a la persona a quien se lo

hayamos lanzado; y por otro, podemos tener un enganche de dejarse controlar y dominar por alguien de nuestro entorno de manera que nos robará la energía. Hay que decir, por ejemplo que los celos y énfasis de dominación tanto en hombres y mujeres hacia sus parejas provoca un claro enganche en el tercer chakra y que es muy destructivo. Alguien que te impida ser tu mismo te estará colgando un enganche a este chakra y por ello es muy necesario que lo elimines.

Ejercicios para el chakra MANIPURA, a continuación te proponemos varios ejercicios de distinta naturaleza para que escojas aquellos con los que te sientas más cómodo. Puedes hacerlos cuantas veces quieras e incluso combinarlos entre si.

Cromoterapia: Se trata de que consigas una cartulina u hoja de color amarillo y la observes detenidamente durante unos instantes (no más de 5 minutos para que tus ojos no sufran). Mientras observas la cartulina has de prestar mucha atención a cómo te sientes, si se te viene algo a la mente, etc.

Gemoterapia: En este caso lo que debes hacer es conseguir una de las piedras del tercer chakra que podrás ver en la ficha de arriba. Después cógela en tu mano izquierda y cierra la mano. Tómate el tiempo que quieras para visualizar como una energía amarilla sale de la piedra que has escogido y va recorriendo todo tu cuerpo hasta llegar a tu tercer chakra. Una vez allí visualiza cómo va limpiando y desatascando todo lo que pueda estar obstruido o sucio. Al terminar observa cómo brilla tu tercer chakra en tu plexo solar.

Mantra Yoga: El mantra para el tercer chakra es el mantra RAM que se pronunciará raaaaaaammmmmmm. Hazlo cuantas veces quieras al día. Aromaterapia: En la ficha informativa puedes ver algunos aromas que te ayudarán a estimular y limpiar tu tercer chakra. En este caso enciende el incienso o esencia en un lugar donde te encuentres para inhalar tranquilamente su aroma.

Musicoterapia: En este caso se trata que durante unos minutos (el mayor tiempo posible) escuches la música del tercer chakra. Busca algo armonioso y cuyo tiempo sea uniforme, es decir sin sobresaltos. Puedes encontrar de tipo relajante y de tipo estimulante, ambas canciones estarán bien. Generalmente la música new age ya trae consigo diversas melodías que pueden ayudar a todos los chakras, por eso suele ser muy útil disponer de gran variedad al respecto.

Chakra Anahata

Ubicado en el corazón, el chakra Anahata, presenta un color rojo vivo y dentro de él se puede apreciar un espacio hexagonal color azabache.

El corazón es el templo viviente de del Dios interno, donde se dirige la vida de todo nuestro organismo, así como el sol es el centro gobernante del sistema solar.

Análogamente las leyes que tutelan el sistema solar, son las mismas que dirigen nuestros cuerpos.

El corazón es el santuario del amor, la caridad, el respeto y la veneración. Aquél que critica la religión de otros peca contra la caridad del Cristo violando la ley del corazón tranquilo. La inmensa caridad del Cristo permite que la humanidad se divida y subdivida en grupos, cada grupo tiene a su vez, su propio sistema de enseñanza.

Para desarrollar el Chakra Anahata, se necesita ser humilde, amar a quienes nos

odian, no despreciar las obras caritativas de los demás. El corazón no debe guardar resentimientos, rencor ni venganza. Recuerda que sólo el Padre que está en secreto es perfecto. El Padre es lleno de gloria, pero nosotros y el prójimo no, por eso no debe guardarse resentimiento o rencor contra los demás, no puedes esperar que todos sus actos sean perfectos, es necesario aniquilar al yo para lograr el corazón tranquilo. El corazón es el centro del amor. Hay que saber amar, no odiar, su fundamento es el amor.

En el Apocalipsis (2:18,19) se describen las virtudes requeridas para abrir la Iglesia de Tiatira. "Y escribe el Ángel de la Iglesia de Tiatira: El hijo de Dios que tiene sus ojos como llamas de fuego y sus pies semejantes al latón fino dice estas cosas. Yo he conocido tus obras y caridad y servicio y fe, y tu paciencia y que tus obras postreras son más que las primeras". Así, caridad, servicio, fe y paciencia es lo que se pide para el desarrollo de las ocultas facultades del corazón.

Lo contrario a estas virtudes es Jezabel, la mente intelectual de la ciencia materialista, atea, que enseña a fornicar, adulterar y adorar ídolos, llenando el corazón de impurezas e intranquilidad. AP. (2:23) "Y todas las iglesias sabrán que yo soy el que escudriño los riñones y los corazones, y daré a cada uno según sus obras".

El corazón debe ser purificado y santificado, pues es la sede del íntimo, y esto sólo es posible con un sistema de purificación: hacer un inventario de todos los defectos psicológicos y posteriormente, empezar por corregirlos en orden y con método. Puede dedicarse dos meses a comprender cada uno diariamente. Quien despierta el chacra del corazón, aprende a estudiar todas las cosas con el corazón y se vuelve sabio.

La Divinidad que rige y gobierna este Chacra es Isha, junto con la devota Kakini. Ellas otorgan sus preciadas facultades a quienes se hacen merecedoras a ellas por su servicio y caridad. Esas facultades son la intuición y el poder de viajar conciente en cuerpo astral y en estado de Jinas, disipando los huracanes y gobernando los vientos a voluntad. Algunos yoguis del indostán pueden flotar en el aire meditando en este chacra.

El chacra cardíaco tiene 12 radiaciones luminosas o pétalos, que se activan vocalizando el mantram "O". También puede vocalizarse el mantram "On" o Chos, alargando las vocales.

Existen ejercicios especiales para el chacra del corazón: la meditación y la oración más profunda. La oración del Padre nuestro, siendo una de las más poderosas resulta magnífica.

"Un Padre nuestro bien orado, equivale a una hora de meditación, órese pues, en una hora. Orar es conversar con dios. Sumergidos en sueño muy profundo y meditando muy hondo, convérse mentalmente con Dios. Cada frase del Padre Nuestro es una fórmula completa para hablar con El. Adormecidos; méditese en el contenido de cada frase; y se verá y se oirá al padre que está en secreto".

"En visión de sueños, el padre que está en los cielos se le aparecerá al discípulo, y el discípulo podrá conversar con Él familiarmente. El padre podrá hacerle ver al discípulo ciertas visiones que el discípulo aprende a interpretar con el corazón. Así es como los

discípulos pueden conversas con Dios.”
“¡Se despertará el chacra del corazón!

4- CHAKRAS PRINCIPALES:

QUINTO CHAKRA Tiroides VISHUDA (Purificación)

Localización: Garganta Glándulas: Tiroides / paratiroides El quinto chakra es el centro del sonido, la vibración y la autoexpresión. Es el dominio de la consciencia que controla, crea, transmite y recibe las comunicaciones, tanto con nuestra sabiduría interna como con los demás. Entre sus atributos figuran el escuchar, el hablar, el canto, la escritura y todas las artes que tienen que ver con el sonido y la palabra. Es también el centro de la creatividad dinámica, la clariaudiencia y la telapatía, pues la comunicación es una clave esencial para acceder a los planos internos y poder utilizar nuestros niveles mentales multidimensionales. QUINTO FRONTAL (centro de la garganta): Toma y asimilación, comunicación. Se halla asociado a la comunicación y a la toma de responsabilidad en las necesidades propias. El recién nacido se acerca al pecho, pero deberá mamar antes de lograr nutrirse. Idéntico principio es aplicable a lo largo de la vida. A medida que la persona madura, la satisfacción de sus necesidades depende cada vez más de sí misma.

QUINTO FRONTAL ABIERTO: El funcionamiento de este chakra es apropiado cuando se alcanza la madurez y dejamos de culpar a los demás de nuestras propias carencias vitales y nos dedicamos a crear lo que necesitamos y deseamos. El proceso de crear, es inherente a la comunicación y ésta requiere que entremos en resonancia con aquellos a quienes deseamos transmitirles nuestras ideas, pensamientos y/o sentimientos para impactar la realidad, por lo que la apertura del quinto chakra conlleva el logro de la empatía y la sintonía con los demás. La esencia de la comunicación es la creatividad, ya que con la alteración de las pautas existentes nos convertimos en creadores que damos origen a la realidad y al porvenir de nuestras vidas momento a momento. Conforme se avanza en la apertura de este centro, el sujeto adquiere el entendimiento del mundo en el plano "vibracional", que es un plano situado más allá de las formas y los movimientos del plano material. También se adquiere la capacidad de la telepatía, definida como "el arte de comunicarse a través del tiempo y del espacio sin recurrir a ninguno de los cinco sentidos normales".

QUINTO FRONTAL CERRADO: Si se mide este centro como contrario a las agujas del reloj, la persona no toma o que se le da. Esto suele ser así porque considera que el mundo es un lugar negativo, y generalmente hostil, dado lo cual será cauta y sus esperanzas sobre lo que habrá de recibir serán negativas. Seguramente espera hostilidad, violencia o humillación en vez de amor y alimento. Como la negatividad de sus esperanzas le hace crear un campo de fuerza negativo, atraerá hacia sí lo negativo. Es decir, si tiene expectativas de violencia, ésta se encontrará en su interior, y la atraerá según la ley de que los iguales se atraen, de acuerdo con la naturaleza del campo energético universal. La comunicación no fluye, no se logra, ya que no hay resonancia con los demás y por lo tanto, la creatividad se dificulta y no es posible cambiar la realidad. Otra cuestión asociada a la obstrucción de este centro es la falta de tranquilidad y silencio interior, indispensables para poder ensanchar la capacidad de percepción y canalizar o recibir comunicaciones telepáticas.

QUINTO POSTERIOR (base del cuello): Voluntad de aportar nuestra contribución a los demás. Sentido del

yo dentro de la sociedad y de la profesión de cada cual. El aspecto de asimilación y creación que se produce en la parte posterior de este chakra se denomina a veces centro profesional, pues está asociado con la sensación del yo de la persona con respecto a la sociedad, a su profesión y a sus iguales. Si una persona no se siente cómoda en esta área de su vida, puede que su disconformidad se revista de orgullo para compensar la falta de autoestima.

QUINTO POSTERIOR ABIERTO: El centro de la parte posterior del cuello se abre normalmente cuando uno tiene éxito y se adapta bien en su trabajo, además de sentirse satisfecho con éste al considerarlo como su tarea en la vida y un medio de expresión. Si la persona ha elegido una profesión u ocupación que le permite utilizar sus talentos y habilidades, le resulta excitante, le permite realizarse y entregar lo mejor de sí

a los demás, este centro estará en plena floración. Tendrá éxito profesional y recibirá del universo el apoyo.

para nutrirse pues estará ejerciendo su voluntad a través de su capacidad creativa. Un proceso creativo no es necesariamente artístico, sino que cualquier cosa que manifieste materialmente nuestros pensamientos, sentimientos y propósitos, es una creación que pone de manifiesto nuestra voluntad. Establecer una ONG, dirigir una compañía, escribir una novela, dar clases, prestar servicios o poner en marcha un negocio son cosas que se logran al tener este centro abierto. La creatividad pone en marcha fuerzas interiores por eso es que los procesos creativos resultan terapéuticos al permitir drenar frustraciones íntimas y ensanchar nuestra capacidad de innovación. Por eso es que ejerciendo nuestra creatividad de forma constante y en niveles que impliquen un desafío cada vez mayor, mantenemos abierto este chakra.

QUINTO POSTERIOR CERRADO: Si este centro está bloqueado, la persona se mostrará reacia a dar lo mejor de sí. Fracasaré y ocultaré en el orgullo su falta de éxito. Sabe en su interior que saldré beneficiado si diera lo mejor de sí mismo encontrando una actividad, un trabajo o un puesto en el que pudiera desarrollar sus verdaderos intereses o si fuese más allá del nivel al que ha llegado y adquiriera nuevos retos y compromisos. Sin embargo, nunca hace ninguna de esas cosas y mantiene la defensa del orgullo para evitar la desesperación real que subyace en su interior. Siente que, en realidad, no tiene éxito en la vida.

QUINTO POSTERIOR CERRADO: Si este centro está bloqueado, la persona se mostrará reacia a dar lo mejor de sí. Fracasaré y ocultaré en el orgullo su falta de éxito. Sabe en su interior que saldré beneficiado si diera lo mejor de sí mismo encontrando una actividad, un trabajo o un puesto en el que pudiera desarrollar sus verdaderos intereses o si fuese más allá del nivel al que ha llegado y adquiriera nuevos retos y compromisos. Sin embargo, nunca hace ninguna de esas cosas y mantiene la defensa del orgullo para evitar la desesperación real que subyace en su interior. Siente que, en realidad, no tiene éxito en la vida.

Probablemente interpretará el papel de víctima, quejándose de que la vida no le ha dado oportunidades para permitirle desarrollar su gran talento o sus intereses. Cuando se libere de ese orgullo, con él desaparecerán el dolor y la frustración. En este centro desvelaremos además, el miedo al fracaso que bloquea el impulso de salir y crear lo que tanto se desea, lo cual es aplicable, además, a las amistades personales y a la vida en general. Al rehuir el contacto, esta persona también evita revelarse así misma y sentir, por una parte, el temor de no gustar y, por otra, la competencia y el orgullo expresado como "soy mejor que tú" o "no eres lo bastante bueno para mí". Como nuestros sentimientos de rechazo se originan en el interior y los proyectamos luego hacia los demás, evitamos a la otra persona para ahorrarnos el rechazo.

Afrontar el riesgo de buscar la profesión que se desea, avanzar hacia los contactos que se añoran y revelar los propios sentimientos al respecto son formas de liberar esos sentimientos y, por tanto, de abrir ese chakra.

RELACIÓN ENTRE LAS DOS FACETAS DEL QUINTO CHAKRA:

Frontal abierto y posterior cerrado

Cuando la persona abre su centro de la garganta, va atrayendo gradualmente lo que requiere, hasta que sea capaz de recibir tanto que le permita mantener dicho centro abierto la mayor parte del tiempo. Entre tanto, poco después de abrir este centro, puede atraer algo negativo a causa de su convicción de que esto es lo que ha de llegar. Cuando sea capaz de pasar por alto esta experiencia, conectar con la causa original en su interior y hallar de nuevo la propia confianza, reabrirá su centro frontal de la garganta. Este proceso de apertura y cierre se prolongará hasta que las

concepciones erróneas sobre recibir o tomar se transformen en confianza en un universo nutritivo y benigno.

FUNCIONES DE LAS GLÁNDULAS TIROIDES Y RELATIVAS

Esta glándula que no es perfectamente simétrica, se presenta en forma de media luna con la concavidad mirando hacia arriba; está compuesta por dos lóbulos que se unen por un tejido glandular llamado istmo. A veces del margen superior del istmo parte una prolongación de forma cónica o cilíndrica que se llama lóbulo piramidal o pirámide de Morgagni. TIROIDES Los lóbulos laterales miden 5-7 cm de altura, 2 cm de espesor y 2-2,5 cm de ancho. Su peso varía entre 20 y 40 g. El color de la glándula es rojo, más o menos intenso. Tiene una relación estrecha con la tráquea y con los vasos nerviosos del cuello. Hormonas de la tiroides: Tiroxina (T4 con 4 átomos de yodo) y Triyodotina (T3 con 3 átomos de yodo):

TIROIDEAS ABERRANTES

Lóbulos de pequeño volumen inconstantes y variables en número y localización, que presentan la misma estructura de la glándula tiroidea. Pueden encontrarse desde el istmo hacia la garganta, o más frecuentemente en una zona triangular con base en el maxilar inferior y vértice en el arco de la aorta. Se consideran fragmentos de la glándula tiroidea principal separados en periodos precoces del desarrollo.

PARATIROIDES

Normalmente el hombre tiene 4 glándulas paratiroides, dos superiores y dos inferiores; se encuentran en la cara posterior de los lóbulos tiroideos, de los cuales se distinguen por su color más pálido. Tienen en general forma esferoidal con un diámetro que varía de 1-3 a los 12 mm. Algunas veces su número varía, pueden disminuir reduciéndose a una sola, o bien aumentar hasta ocho. Raramente se localizan en otras zonas como el interior de la glándula tiroides o excepcionalmente en el timo.

Hormonas de las paratiroides:

Paratormona: esta hormona regula el equilibrio del calcio del organismo. Un déficit de paratormona conduce a un descenso de calcio en la tasa hemática, con un aumento de fósforo, y en consecuencia de ello hay una hiperexcitabilidad nerviosa. En caso de hiperfunción de las glándulas, el calcio se adquiere de los

Quinto chakra: habla y crea. El quinto chakra, asociado con la garganta y con las glándulas tiroides y paratiroides, es la verdadera entrada a lo milagroso y misterioso, ya que está regido por el elemento éter.

Eter es la condición del espacio y del tiempo para que algo pueda existir. Es el inicio del proceso de manifestación. Si piensas en la secuencia de los elementos: éter, aire, fuego, agua y tierra, como si fueran fases o etapas del proceso de manifestación, reconocerás que el éter es el más sutil de todos. El éter es el "guiño de ojo" entre el padre y la madre cuando se ven por primera vez, ese momento misterioso que les permitirá llegar hasta el momento de la concepción. Ocurre mucho antes de que haya algo preciso, mucho antes de que aparezca el elemento aire, relacionado con los sentimientos que inician el proceso del

compromiso; seguido del fuego que les da la energía, la voluntad y el objetivo claro para hacer algo; y después del agua que les da pasión para fluir y sumergirse uno en el otro; y finalmente la tierra que les provee la materia para su manifestación final. Cuando activas el quinto chakra, adquieres la percepción de lo sutil. Sabes estar alerta al principio de la causa y el efecto. Sabes cultivar una acción desde la implantación de la semilla (bij). La semilla esencial es la Palabra y por eso el quinto chakra está asociado con el poder de la palabra, vach siddhi. Uno de los más grandes poderes de los seres humanos es nuestra capacidad de determinar la dirección de una acción desde su principio. Una vez que hemos plantado una semilla, que la hemos colocado en la tierra de la ilusión (maya), la semilla habrá iniciado su curso de crecimiento, seguirá las leyes de maya y será muy difícil cambiar su dirección. Vach siddhi es la habilidad de sembrar semillas que cumplan nuestro objetivo y destino último. El tipo de comunicación que se expresa desde el quinto chakra es muy directo. Se dicen las cosas como son: "es como es" y "que así sea". Representa el poder de la proyección; ese poder viene de la seguridad de haber colocado algo al comienzo del ciclo de la creación, sabiendo que todas las leyes del universo lo van a apoyar, porque el intento coincide con ellas. Es una certeza diferente de la que tienes sólo por haber acumulado poder personal en el tercer chakra. El poder del quinto chakra radica en que tu lengua y la lengua de Dios sean la misma. Un mantra de Kundalini muy efectivo para este chakra es Sat Nam, Sat Nam, Sat Nam, Sat Nam, Sat Nam, Wahe Guru.

El pulso de este bij mantra, Sat Nam, se mezcla rítmicamente y se adhiere a la apertura del Gur mantra etérico Wahe Guru. El quinto chakra es tan sólo llegar frente a la puerta de entrada. Cuando logres maestría en tu palabra y destreza para iniciar acciones que vienen del alma, abrirás realmente la puerta a los reinos más elevados.

Significado: purificación

Número de pétalos: dieciséis

Situación: en la garganta

Elemento: éter Animales: elefante y toro Cuerpo Celeste: Mercurio Color: azul celeste

Piedras: lapislázuli, aguamarina y turquesa Aromas: mirra, lila y eucalipto Música:

cantada Mantra: ham Mandala: círculo fucsia Alimentos: frutas Arquetipo: el

mensajero Tema central: la comunicación.

El Quinto Chakra es un chakra fundamental en el contacto de nuestra consciencia con nuestro ser. Este chakra es el que a niveles más profundos nos permite escuchar esa voz interior tan sabia que hay dentro de todos nosotros y que deberíamos aprender a dejar que nos guíara. Pero antes que nada es importante comentar su importantísima influencia en un plano más superficial. ¿Para qué usas tu voz? Puede que te parezca una pregunta algo tonta, pero contiene una verdad muy profunda. ¿Te resulta fácil decir lo que piensas o para ti es algo imposible? ¿Eres capaz de hablar en público sin problemas o te aterroriza? ¿Dices lo que piensas o lo que la gente quiere oír? ¿Acostumbras a mentir? ¿Sueles tener problemas de garganta?

Etc... Todo esto está en relación con un quinto chakra no muy limpio. De manera que todos aquellos problemas de comunicación que tengas se deben a esto. Las palabras son formas de energía que utilizamos para comunicarnos con la sociedad, pero si no las usamos con moderación y consciencia podemos estar corrompiendo este centro de energía tan importante en nuestro cuerpo. El Quinto chakra es inmensamente sensible ante cualquier desequilibrio y por ello debes prestar mucha atención a todo lo que dices. ¿Te han educado para que hables de alguna manera determinada? ¿Para que sólo digas determinadas cosas? ¿Te reñían mucho si te expresabas como querías? ¿Te han dicho que por tu condición debías ser más recatado?

... Muchas familias, intentando educar a sus hijos no se dan cuenta de que les reprimen este centro de energía vital, mandándoles callar continuamente o convenciéndoles de que sólo dicen tonterías, etc. Esto es muy dañino porque a la larga el niño tendrá grandes problemas en este sentido. ¿Has sido tu uno de esos? Por contra, hay gente que no sabe estar callada. Están todo el día hablando, aunque no tengan nada que decir. Así no se dan cuenta de que gastan toda su energía inútilmente y probablemente después se sientan muy cansados y agotados. ¿Eres uno de esos?

Recuerda que en el curso buscamos que cures tus desequilibrios energéticos, así que se sincero contigo mismo para sacarle el máximo rendimiento. Aquí no estamos para criticar a nadie, sino para reconocer la verdad. Todos estos problemas son muy importantes ya no sólo porque limitan a la persona y la hacen sufrir, sino porque a un nivel más profundo y espiritual, bloquean la máxima función de este chakra:

escuchar a nuestro SER. Todas las intuiciones, sensaciones, ... que derivan de nuestro espíritu pasan a través de este chakra y si no está sano, nos bloquean tan importante funcionamiento. Lamentablemente vivimos en una sociedad bastante cínica en la que la palabra se usa con fines no del todo lícitos, por ello este chakra suele estar muy bloqueado y es lo que impide que la mayoría de nosotros oigamos a nuestra divinidad interior. Si siguiéramos sus consejos nos daríamos cuenta de que nuestra vida podría ir mucho mejor. .

Enganches al chakra VISSUDHA Los enganches son una especie de cordones que se enganchan entre unos y otros seres humanos. Hay enganches que pueden ser útiles, pero la mayoría son muy destructivos. En el caso del quinto chakra frases como las de "Quiero hablar contigo", "Necesito que me lo expliques", etc...

son las que más favorecen la aparición de un cordón a este nivel. Todas aquellas personas que te obliguen a hablar cuando no lo deseas pueden estar lanzándote un enganche.

Ejercicios para el chakra VISSUDHA Cromoterapia: Se trata de que consigas una cartulina u hoja de color azul celeste, y la observes detenidamente durante unos instantes (no más de 5 minutos para que tus ojos no sufran). Mientras observas la cartulina has de prestar mucha atención a cómo te sientes, si se te viene algo a la mente, etc. Todo ello apúntalo en tu libreta personal y después reflexiona los

resultados en función de lo que te hemos comentado que representa el quinto chakra. Gemoterapia: En este caso lo que debes hacer es conseguir una de las piedras del quinto chakra que podrás ver en la ficha de arriba. Hemos de decirte que la piedra para limpiar este chakra por excelencia, y quizá la más útil es el lapislázuli, debido a ello muchas personas prefieren hacerse un colgante con dicho mineral y así estar siempre bajo su influencia. Cuando tengas la piedra cógela en tu mano izquierda y cierra la mano. Tómate el tiempo que quieras para visualizar como una energía azul celeste sale de la piedra que has escogido y va recorriendo todo tu cuerpo hasta llegar a tu quinto chakra. Una vez allí visualiza cómo va limpiando y desatascando todo lo que pueda estar obstruido o sucio. Al terminar observa cómo brilla tu quinto chakra en tu garganta.

Mantra Yoga: El mantra para el quinto chakra es el mantra HAM que se pronunciará haaaaaaammmmmm. Hazlo cuantas veces quieras al día.

Aromaterapia: En la ficha informativa puedes ver algunos aromas que te ayudarán a estimular y limpiar tu quinto chakra. En este caso enciende el incienso o esencia en un lugar donde te encuentres para inhalar tranquilamente su aroma.

Musicoterapia: En este caso se trata que durante unos minutos (el mayor tiempo posible) escuches la música del quinto chakra. Valdrá cualquier música en la que se cante, y si te atreves tu también a cantar mucho mejor. Recuerda que a este chakra se le estimula con el sonido.

NOMBRE Vishudda

UBICACIÓN Garganta

GLÁNDULA Tiroides

COLOR Azul turquesa

GEMA Turquesa

NOTA MUSICAL sol

PARTES FÍSICAS aparato respiratorio, voz, cuello

ENFERMEDAD problemas de garganta y de voz

EN EQUILIBRIO PRODUCE expresión, armonía con los demás, creatividad, buena comunicación

EN DESEQUILIBRIO PRODUCE incapacidad para expresarse o soltarse

Chakra Vishuda

La palabra Chakra viene del Sánscrito que significa rueda o Círculo.

Los Chacras se describen alineados en una columna ascendiente desde de la base de la columna hacia la parte superior de la cabeza.

Los Chacras vitalizan el cuerpo estando asociados con la naturaleza física, emocional, mental y espiritual.

La función de estos vórtices es mantener la salud física, emocional, mental y espiritual. La iglesia de Sardis está situada en la región de la laringe creadora. Es el chakra Vishuda se relaciona maravillosamente con el Tatwa Akasha, elemento etérico. El color

de este tatwa es azul intenso. Este chacra tiene 16 radios, por lo tanto 16 divisiones aparentes, el color azul y verde aparecen alternadamente en sus secciones.

La traducción de este chacra del sánscrito significa "con pureza" y se encuentra situado frente a la laringe, a la altura de la tercera vértebra cervical.

Los órganos y sistemas que controla son: tiroides, paratiroides, laringe, faringe, cuerdas bucales y cuello. Se relaciona con la comunicación y el crecimiento.

La Clariaudiencia despierta con la vocal: Eeeeeeeeeeeeeeee.

La CLARIAUDIENCIA: es el poder de oír a las criaturas que viven en las dimensiones superiores de la naturaleza y del cosmos, el poder de oír la "música de las esferas".

Cuando uno despierta este Centro puede escuchar las sinfonías exquisitas de la gran coral cósmica. Cuando uno despierta este chacra se vuelve más inteligente, más comprensivo, más sabio.

La vocal "E" hace vibrar la glándula tiroides que es el centro del oído mágico y hace vibrar el cuerpo mental, dándonos el sintetismo conceptual y el poder de penetrar en el íntimo sentido de las palabras.

El que desarrolle este chacra Vishudda puede conocer el más elevado esoterismo de todos los libros sagrados. El que desarrolle este chacra alcanzará el estado grandioso del TRIKALAJNANA, o sea, aquel que pueda conocer todo lo pasado, presente y futuro.

Los poderes son flores del alma que brotan cuando nos hemos santificado, por cada paso que demos por el desarrollo de los chacras, debemos también dar mil pasos en santidad.

Con los ejercicios esotéricos apenas preparamos nuestro jardín para que el aroma de la santidad haga florecer nuestros maravillosos chacras.

El chacra Vishudda se relaciona con el verbo creador. Lo más difícil en la vida es aprender a manejar la lengua. A veces hablar es un delito y hay veces que callar es otro delito. Hay silencios delictuosos y hay palabras inefables.

Este maravilloso chacra tiene dieciséis hermosos pétalos y su centro parece una luna llena, el color azul y verde aparecen alternadamente en sus secciones.

"Los poderes son flores del Alma que brotan cuando nos hemos santificado. Por cada paso que demos por el desarrollo de los chacras, debemos también dar mil pasos en santidad" Misterios Mayas. Samael Aun

Weor.

- **Montserrat Jalda Vazquez**

5- CHAKRAS PRINCIPALES:

SEXTO CHAKRA Pituitaria AJNA (Saber, percibir)

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

SEXTO FRONTAL ABIERTO: Claro entendimiento y alta capacidad para visualizar y entender conceptos mentales. Capacidad creativa.

SEXTO FRONTAL CERRADO: las agujas del reloj, uno tiene conceptos mentales confusos o imágenes sobre

la realidad que no son ciertas y sí por lo general, negativas. La persona proyecta esas imágenes hacia el mundo para crear el suyo propio. Si este centro se encuentra atascado o es débil, las ideas creativas quedarán bloqueadas simplemente porque la cantidad de energía que fluye a través de él es reducida. Para abrir este centro es necesario purificar o clasificar nuestras imágenes de creencias negativas. En el proceso terapéutico hay que sacar a la luz la imagen y hacer que se manifieste en la vida de la persona, para que la persona entienda y vea la imagen claramente como lo que es y pueda reemplazarla.

SEXTO POSTERIOR (ejecutivo mental): Voluntad para desarrollar las ideas de forma práctica. Está asociado con la puesta en marcha de las ideas creativas formuladas en el centro de la frente.

SEXTO POSTERIOR ABIERTO: Si el centro de voluntad ejecutiva está abierto, a las ideas de uno sigue la acción apropiada para hacer que se materialicen en el mundo físico.

SEXTO POSTERIOR CERRADO: La voluntad ejecutiva está cerrada, las ideas no tienen salida en el plano material, se convierten en frustración y la persona lo pasa mal.

RELACIÓN ENTRE LAS DOS FACETAS DEL SEXTO CHAKRA:

Sexto frontal abierto y sexto posterior cerrado:

Especialmente frustrante es tener el centro frontal abierto y el posterior

cerrado. La persona tiene muchas ideas creativas, pero no parece que le den resultado en ningún caso. Por lo general se plantea alguna excusa que culpa del problema al mundo exterior. Normalmente lo único que necesita esta persona es ser instruida

sobre la manera de llevar a cabo, paso a paso, lo que desea realizar. Al efectuar ese trabajo progresivo, surgirán muchos pensamientos del tipo: "No puedo soportar una espera tan larga"; "No quiero afrontar la responsabilidad de que suceda esto"; "No quiero comprobar esta idea en la realidad física", "No acepto este proceso de creación tan largo, sólo quiero que suceda sin esforzarme demasiado", "Yo pongo las ideas y tú haz el trabajo". Lo más probable es que la persona careciera de formación previa sobre la forma de dar pasos sencillos en el mundo físico para lograr la finalidad que se había propuesto. También se resiste,

seguramente, a estar en la realidad física y situarse en el papel de aprendiz.

Sexto frontal cerrado y sexto posterior abierto:

Si el centro delantero está bloqueado y es fuerte en sentido contrario a las manecillas del reloj, la persona tiene capacidad para generar ideas negativas fuertes. Si se combina con un centro ejecutivo enérgico situado en la parte posterior de la cabeza, puede causar estragos en la vida de la persona. Si el centro

posterior está abierto, mientras el centro de las ideas gira en sentido contrario, la situación es altamente molesta. Aunque los conceptos básicos de la persona no se correspondan con la realidad, pese a todo procederá a desarrollar esos conceptos distorsionados con cierto nivel de éxito. Por ejemplo, si la persona piensa que "el mundo es un infierno en el que cada quien actúa según su propio interés, por lo que basta con tomar lo que uno desee", y tiene capacidad para hacerlo porque sabe como desenvolverse debido a que su voluntad ejecutiva funciona, puede que se comporte como un criminal. En esta caso es posible que también tenga bloqueado el centro del corazón. Hasta cierto punto, su realidad le mostrará la validez de su idea y tendrá éxito, en cierta medida, hasta que le atrapen. También con este tipo de configuración es posible intentar realizar algo que simplemente es imposible de realizar en el mundo físico, o puede ser el vehículo de las ideas de otra persona, cualesquiera que sean.

FUNCIONES DE LA GLÁNDULA PITUITARIA (también llamada hipófisis)

Órgano de forma variable, cilíndrico u ovoidal, de color gris rojizo, de 0,5-1 g de peso, mide aproximadamente 12 mm en sentido transversal, 8 mm en sentido anteroposterior y aproximadamente 6 mm de altura. La hipófisis está constituida por dos partes completamente distintas en estructura y función: la adenohipófisis y la neurohipófisis. Como órgano endocrino central, ocupa una posición de primer orden al regular el equilibrio hormonal del organismo, ya

que no sólo elabora hormonas que actúan directamente (hormonas de crecimiento) sino hormonas que vigilan la actividad hormonal de las otras glándulas endocrinas. Su actividad es a su vez influida por sustancias RF (releasing factors) elaboradas por el hipotálamo y por las hormonas de otras glándulas elaboradas bajo su influjo (mecanismo de feedback). Hormonas de la adenohipófisis: STH: hormona del crecimiento además de factor diabético. TSH: hormona que estimula la producción de hormonas por parte de la tiroides. FSH: hormona que estimula las glándulas sexuales.

LH: hormona que provoca la ovulación y prepara la formación del cuerpo lúteo. LTH: hormona responsable del mantenimiento del cuerpo lúteo y la producción de leche por parte de la glándula mamaria. MSH: hormona que estimula los melanóforos, células de la piel dedicadas a la formación de pigmento. Hormonas almacenadas y distribuidas por la neurohipófisis (elaboradas en el hipotálamo):

ADH: hormona de acción antidiurética y que provoca un aumento en la presión arterial. Oxitocina: hormona que estimula la contracción muscular uterina y la expulsión de la leche por parte de la glándula mamaria tras el parto. RF: factores liberadores que regulan la producción hormonal de la hipófisis.

Sexto chakra , Intuición, Ser. Cuando pasamos del quinto al sexto chakra estamos más allá de los elementos naturales. Hemos atravesado todas las transformaciones de nuestra experiencia ordinaria que están codificadas por la tierra, el agua, el fuego, el aire y el éter. No hay ningún elemento vinculado a la Tierra asociado a los chakras superiores. El sexto chakra está situado en el entrecejo. Se asocia con la glándula pituitaria y se representa con sólo dos pétalos. Ajna significa "mando" (comandar, dominar, conocer, obtener maestría sobre algo). Éste es el chakra del dominio. Aquí es donde alcanzas la integración de la personalidad por encima del dualismo de la psicología humana. Desde aquí desarrollas el sentido de la intuición para saber en qué dirección deseas ir. Es aquí donde se juntan los principales canales de energía ida, pingala y shushumna, donde los tres ríos de tu energía interna se integran en uno. Es el chakra asociado con el tercer ojo, con el cual ves más que con dos ojos. Los dos ojos te dan dimensión en el mundo

normal; el tercer ojo te da la visión, la profundidad y la dimensión de los mundos sutiles. Su función es ver lo invisible y conocer lo desconocido. Es el centro de la intuición y de nuestra conexión directa con la fuente infinita de sabiduría. Es diferente del poder psíquico que usa energía del tercer chakra y trabaja de él, y por ende, puede ser subjetivo en su apreciación. La apertura del sexto chakra proviene de la maestría obtenida sobre el flujo de la mente. Casi siempre se

representa como algo luminoso: una luz interna, sutil, no como la luz exterior del tercer chakra. Quienes llegan a abrir este canal y tienen una visión mística, dicen que Dios

es como un billón o un trillón de soles en explosión. En este chakra adquieres también la maestría sobre la dualidad de la mente. Los dos pétalos representan los pro y los contra de cada pensamiento. Cada vez que el intelecto dice "sí", automáticamente implica "no". Cada vez que te da luz, te da también oscuridad.

Obtener dominio sobre el sexto chakra implica no dejarse confundir por las polaridades de la vida, saber leer entre las polaridades, saber leer entre líneas. También la glándula pituitaria asociada con este chakra tiene dos partes, la pituitaria anterior y la posterior. Cada parte de esta glándula surge de un área diferente en el embrión. Sus tejidos tienen origen diferente y sin embargo están asociados. La dualidad, la polaridad y la dinámica constante representada por los dos pétalos del chakra se refleja en las estructuras físicas asociadas con él. Cuando cantamos Ong, el sonido nasal "ng" estimula la cavidad del cráneo, donde descansa la pituitaria. Cuando el sonido vibra adecuadamente, la activa y desencadena una serie de actividades que la relacionan con la otra glándula maestra, la pineal. Este sonido nasal también lo emitimos cuando pronunciamos Sa Ta Na Ma.

Significado: saber **Número de pétalos:** dos **Situación:** en el entrecejo
Elemento: luz **Animales:** lechuza y mariposa **Cuerpo Celeste:** Neptuno **Color:** azul índigo o violeta **Piedras:** amatista, cuarzo transparente y zafiro **Aromas:** lavanda, menta y jazmín **Música:** del despertar de la consciencia **Mantra:** om
Mandala: punto de luz **Alimentos:** ninguno **Arquetipo:** el visionario y el ermitaño **Tema central:** intuición y clarividencia.

Exercicio para ativar o Chacra Frontal

El Sexto Chakra representa lo que tradicionalmente se ha denominado como nuestro tercer ojo. Entramos ya en chakras muy espirituales, y éste se considera en algunas creencias, que es el lugar donde reside nuestra alma. ¿Quién no ha oído hablar alguna vez del poder de la mente? Todos nuestros "poderes"

mentales están bajo el dominio de este chakra. La verdad es que la mente en sí está bajo el dominio del ajna chakra. Por eso debemos aprender a usarla correctamente, para no ensuciar todas las capacidades de las que disponemos los seres humanos. Para empezar, diremos que aquí reside la visión personal que tienes de tí mismo. ¿Cómo te ves? Es una pregunta importante, porque mucha gente se infravalora o se sobrevalora, indicativos claros de que su chakra no está funcionando correctamente. ¿Te obsesiona saber lo que los

demás piensan de tí? ¿Crees todo lo que te dicen los demás sobre ti mismo? Ten presente, que a veces en nuestro intento de que los demás nos acepten, aceptamos unas ideas de nosotros mismos que pueden estar muy distorsionadas de la realidad. Analízalo con cuidado. ¿Para qué utilizas tu mente? Ten en cuenta que los pensamientos que emite tu mente pueden transformarse a la larga en realidad, así que observa despacio en qué ocupas la gran parte de tu día. ¿Eres positivo o eres negativo? ¿Ves muchos límites o para ti nada es imposible? Recuerda que la realidad la hace uno mismo y no las circunstancias, este es el gran principio universal de la vida, ¿hasta que punto lo pones en práctica? En este chakra también está la claridad de pensamiento y análisis de situaciones. La imaginación, los ideales, los sueños, etc. ¿Cómo andas en estos temas? ¿Eres demasiado soñador, o nunca imaginas nada? ¿Te resulta fácil entender las cosas, o eres un poco despistado y te confundes fácilmente? ¿Reflexionas a menudo o no reflexionas nunca? Recuerda que cualquiera de estos puntos, es decir, tanto por exceso como por defecto significará que tu sexto chakra está algo "estropeado". ¿Eres una persona demasiado lógica o razonadora? Es indicativo de un sexto chakra cerrado. Por supuesto este chakra es el de la percepción y clarividencia. Esas intuiciones o percepciones que se reciben a veces sobre nosotros mismos o sobre los demás y que después nos asombramos de que eran correctas. ¿Sueles tenerlas a menudo? Si es así tu chakra sexto en esta faceta se encuentra muy bien, si es todo lo contrario tendrás que prestarte más atención. Para finalizar diremos que en este chakra reside el poder de la visualización, es decir, el poder de realizar que aquellos pensamientos o deseos formulados se hagan realidad. De lo desarrollado que esté tu sexto chakra y séptimo chakra dependerá que todo salga como esperabas.

Enganches al chakra AJNA

Los enganches son una especie de cordones que se enganchan entre unos y otros seres humanos. Hay enganches que pueden ser útiles, pero la mayoría son muy destructivos. En el caso del sexto chakra los enganches son muy destructivos y por ello hay que procurar deshacerse de ellos. Generalmente hay enganche cuando no dejas de pensar en un persona, o permites que alguien piense por tí mismo como puede suceder en las sectas, etc.

Ejercicios para el chakra AJNA

Cromoterapia: Es muy útil y no requiere demasiado tiempo. Se trata de que consigas una cartulina u hoja de color azul índigo o violeta, y la observes detenidamente durante unos instantes (no más de 5 minutos para que tus ojos no sufran). Mientras observas la cartulina has de prestar mucha atención a cómo te

sientes, si se te viene algo a la mente, etc.

Gemoterapia: la gemoterapia es la curación a través de las piedras. En este caso lo que debes hacer es conseguir una de las piedras del sexto chakra que podrás ver en la ficha de arriba. Una de las más utilizadas es la amatista, que también extiende su poder sobre el séptimo. Cuando tengas la piedra cógela en tu mano izquierda y cierra la mano. Tómate el tiempo que quieras para visualizar como una energía azul índigo o violeta sale de la piedra que has escogido y va recorriendo todo tu cuerpo hasta llegar a tu sexto chakra. Una vez allí visualiza cómo va limpiando y desatascando todo lo que pueda estar obstruido o sucio. Al terminar observa cómo brilla tu sexto chakra en el centro de tu mente. Cuando hayas terminado el ejercicio recuerda apuntar en tu libreta lo que has sentido, si ha sido difícil o fácil, si ha habido dolor o una extraña sensación, si se te ha venido a la cabeza algún acontecimiento pasado, etc. Después reflexiona sobre ello en función de lo que te hemos explicado sobre el sexto chakra.

Mantra Yoga: El mantra para el sexto chakra es el mantra OM que se pronunciará oooooommmmmmm.

Hazlo cuantas veces quieras al día.

Aromaterapia: En la ficha informativa puedes ver algunos aromas que te ayudarán a estimular y limpiar tu sexto chakra. En este caso enciende el incienso o esencia en un lugar donde te encuentres para inhalar tranquilamente su aroma.

Musicoterapia: En este caso se trata que durante unos minutos (el mayor tiempo posible) escuches la música del sexto chakra. La mejor es la música new age o música para el despertar de la consciencia, incluso también alguna con el mantra om, etc.

NOMBRE Ajña Frontal

UBICACIÓN Entrecejo

GLÁNDULA Hipófisis o Pituitaria

COLOR añil

GEMA Lapislázuli

NOTA MUSICAL la

PARTES FÍSICAS silla turca, base del cráneo

ENFERMEDAD jaquecas, pesadillas, percepción visual débil

EN EQUILIBRIO PRODUCE aptitud para distinguir las pautas, la "visión", habilidades intelectuales y psíquicas

EN DESEQUILIBRIO PRODUCE alucinaciones, pesadillas, dificultad de enfocar la vida, estancamiento intelectual

Chakra Ajna

Entre las dos cejas, en la región del entrecejo hay una glándula muy

importante es prolongar el sonido.

Las siete iglesias son el candelabro de siete brazos de oro macizo del Templo de Jerusalén, éstos son los siete chacras que vibran con el poderoso mantram

:

FE..... UI.....N DA.....GT (ésta última palabra es gutural).

El chacra hepático sirve para las salidas en astral y está conectado con el hígado. Despertando este órgano todo el mundo puede entrar y salir del cuerpo físico a voluntad.

I,E,O,U,A es el orden de las vocales, con éstas letras se forman todos los mantams, es urgente que todos los estudiantes gnósticos canten las cinco vocales, es necesario comprender el valor de la palabra y no profanarla con pensamientos indignos.

Las vocales I-E-O-U-A se distribuyen en el siguiente orden:

I.....PLEXO FRONTAL O CAVERNOSO

E.....PLEXO LARINGEO

O.....PLEXO CARDIACO

U.....PLEXO SOLAR

A.....PLEXOS DE LOS PULMONES.

Podemos meditar en cada una de estas vocales, haciéndolas pasar desde el entrecejo al cuello, corazón, plexo solar, piernas y pies para despertar todos nuestros poderes ocultos.

Es necesario despertar ente centro para ver las grandes realidades internas, el chacra frontal es el trono de la mente, cuando el estudio y la clarividencia marchan en forma equilibrada y armoniosa, entonces entramos de hecho en el templo del verdadero saber.

“Ha desaparecido el rosal, pero debemos sentir en nuestro corazón la inspiración que deja el proceso del nacer y del morir en todos los corazones, esa inspiración que nace de la comprensión. Uno llega a saber que todo lo que nace muere. Deviene pues, un algo allá, que se llama inspiración” Las Facultades Superiores del Ser, Conferencia. Samael Aun Weor.

6-CHAKRAS PRINCIPALES:

**SÉPTIMO CHAKRA Pineal
SAHASRARA (Multiplicado por mil)**

SÉPTIMO (Centro de corona): Integración de la personalidad total con la vida y los aspectos espirituales de la humanidad. Está relacionado con la conexión de la persona con su espiritualidad y con la integración de todo su ser, físico, emocional, mental y espiritual.

SÉPTIMO ABIERTO: Es probable que la persona experimente con frecuencia su espiritualidad en forma muy personal y exclusiva. Esta espiritualidad no se define dogmáticamente, ni se expresa con palabras. Se trata más bien, de un estado de ser, un estado de trascendencia de la realidad mundana al infinito. Va más allá del mundo físico y crea en el individuo una sensación de plenitud.

SÉPTIMO CERRADO: Cuando este centro está cerrado, la persona no tiene, probablemente ese "sentimiento cósmico" y no entiende de lo que hablan otros cuando se refieren a él.

FUNCIONES DE LA GLÁNDULA PINEAL (también llamada hipófisis) Considerada por los filósofos antiguos como la sede del alma, está frente a la glándula pituitaria. Mide aproximadamente 1 cm de longitud y 5 mm de anchura. Sus dimensiones pueden cambiar con la edad, no obstante, a partir del séptimo año de edad esta glándula sufre una progresiva involución. Existen muchos datos que sugieren que la secreción de la glándula pineal no es constante y que los estímulos adecuados para que se produzca la secreción son los estímulos luminosos, proporcionando de esta forma un "reloj circadiano" al organismo; se especula que por ello puede constituir una parte importante de los mecanismos que rigen las actividades cíclicas (sueño-vigilia, etc.)
Hormonas de la glándula pineal: Melatonina: hormona capaz de aclarar la piel, ejerciendo una acción antagonista respecto a la hormona melanocortina hipofisaria. Otra acción es la inhibidora del desarrollo de las gónadas.
Adrenoglomerulotropina: hormona que estimula la secreción de la aldosterona.

INTERRELACIÓN ENTRE CHAKRAS Sexto y segundo "La glándula pineal, que suele asociarse con el sexto chakra, es rica en un derivado de la serotonina, llamado melatonina. Este compuesto se metaboliza fácilmente en una molécula de tres anillos llamada 5-metoxitriptamina, dotada de propiedades alucinógenas, es decir, que induce visiones interiores. La glándula pineal contiene fotoreceptores y... la luz y las experiencias visionarias desempeñan un papel importante en ese plano de la conciencia. Los estudios parecen indicar que la melatonina y la glándula pineal en general presentan efectos de inhibición sobre las glándulas femeninas y masculinas de los mamíferos. Y también se cumple la recíproca, es decir que las hormonas sexuales como la testosterona, los estrógenos y la progesterona, inhiben a su vez la secreción de melatonina. De ahí cabe deducir que la actividad sexual, por cuanto estimula dichas hormonas, podría afectar negativamente a la apertura de ese chakra del tercer ojo; inversamente, un exceso de actividad de los centros superiores tal vez perjudique el impulso sexual. Por desgracia las investigaciones se hallan en sus primeros balbucesos

y no se dispone de pruebas suficientes para aventurar ninguna conclusión definitiva." Tercero afectando a segundo y cuarto "Muchas veces este centro sirve como bloqueo entre el corazón y el sexo. Si estos dos están abiertos y el plexo solar bloqueado, ambos funcionarán por separado; es decir, el sexo no estará profundamente conectado con el amor y viceversa. Ambos se conectan muy bien cuando la persona es conciente de su propia existencia, firmemente enraizada en el universo físico, y de la larga línea histórica de seres humanos que han servido para crear el vehículo material que ahora posee. No debemos infravalorar en ningún caso que cada uno de nosotros es un ser profundamente físico."

El séptimo chakra, Sahasrara o Sahasara

El séptimo chakra se conoce como Sahasrara o Sahasara y está ubicado en la coronilla. Se relaciona con el cerebro y la glándula pineal.

Es el centro de la sabiduría y la espiritualidad.

Este chakra se suele activar plenamente cuando la persona realiza un trabajo espiritual profundo. Su vibración o plena activación es la responsable del aura de la parte superior de la cabeza que presentan personas de gran humanidad.

El Sahasrara o Sahasara también es conocido como el Centro de Conciencia Cósmica, el "Yo soy". La persona cuando tiene este chakra en equilibrio tiene una sensación de liberación e iluminación.

Hay una sensación de amor universal, de notar como en el universo todo es Uno. Nos aporta el concepto de Unidad. Pero cuando hay desequilibrio nos sentiremos, en cambio, solos, desamparados. Es el concepto de Separación.

Hay otras pistas que nos dicen que nuestro séptimo chakra no está equilibrado:

- Cuando el mundo espiritual no nos interesa en absoluto.
- Cuando creemos que sólo hay una religión válida y las demás son falsas.
- Cuando sólo nosotros estamos siempre en posesión de la verdad.
- Cuando no nos regimos por ningún tipo de moral o de respeto hacia los demás.
- Cuando te sientes siempre coartado para expresar lo que sientes.

Este chakra es el más sutil de todos.

Se le llama también el de la Luz Blanca y se dice que es el nivel del alma.

Algunos especialistas afirman que este chakra es la referencia básica para regresar al cuerpo físico en los viajes astrales.

Su color es el violeta.

¿Cómo podemos equilibrar este chakra?

La meditación es una de las pautas más importantes para armonizar este chakra.

Vaciar nuestra mente de pensamientos a la vez que recitamos el mantra OM es un ejercicio muy potente.

También podemos hacer una visualización con un cuarzo transparente. Lo tomaremos suavemente en la mano y sentiremos como va llenando de una luz violeta o blanca (con la que nos sintamos más cómodos) cada uno de nuestros chakras. Al llegar al

séptimo notaremos como va vaciando de pensamientos nuestra mente hasta sentir que somos Uno con el universo.

Por supuesto el tomar cada día consciencia de nuestros actos y pensamientos nos ayudará a avanzar. A medida que nos sintamos parte de cada persona y de cada uno de los seres de este planeta nuestro séptimo chakra irá incrementando su vibración.

Significado: multiplicado por mil Número de pétalos: mil Situación: tope de la cabeza Elemento: pensamiento Animales: elefante Cuerpo Celeste: Urano Color: blanco, dorado o violeta Piedras: amatista, cuarzo transparente y diamante Aromas: loto Música: el silencio Mantra: m Mandala: rueda con mil radios Alimentos: ninguno Arquetipo: Siva, el sabio Tema central: el entendimiento. El séptimo Chakra es el chakra más espiritual de los siete principales. Es el que nos conecta directamente con la energía divina y nutre nuestra fe.

Llegados a este punto es inevitable comenzar preguntándote ¿crees en Dios? y si es así ¿en qué tipo de Dios crees? Uno castigador, uno amigo, uno milagroso, uno distante, uno exclusivamente espiritual, etc... ¿Te interesan los asuntos espirituales? o por el contrario no quieres saber nada de esos temas. ¿Te parece que ese mundo es sólo para unos "elegidos"? o crees que todos podemos disfrutar de él. Muchas de las creencias que tenemos sobre Dios han sido heredadas de nuestros padres y nuestro entorno, ¿se te permite cuestionártelas o mantener otras posturas diferentes? El ser humano tiende a estructurar demasiado rápido y por ello intenta también estructurar el mundo espiritual, cuando eso no es posible. Debido a esto se producen muchas de las disfunciones espirituales que sufre. En seguida se asocia a un tipo de creencia que considera correcta y comienza a marginar e infravalorar a las demás, considerándose el único poseedor de la verdad. Este tipo de comportamientos son muy típicos de un séptimo chakra funcionando mal. Ahora hazte la pregunta ¿eres permisivo con las demás religiones y creencias? ¿consideras realmente que todos podemos llegar a Dios a través de diferentes caminos? Por favor, se muy sincero contigo mismo, recuerda que aquí no se trata de recriminarte nada, sino de reconocer una clara disfunción de este importantísimo chakra. Por otro lado aquí también se encuentran reflejados cuales son tus ideales, tu ética y moral. Piensa en ello unos instantes, ¿eres un gran conservador de la moral o por el contrario eres totalmente amoral? ¿Tus ideales son puramente espirituales o son puramente materiales? ¿Estás desencantado con la vida? Recuerda que ningún tipo de radicalización es buena, todas reflejan un séptimo chakra funcionando mal. Para finalizar mencionaremos también otro gran campo importante regido por este chakra: la libertad. ¿Te sientes libre para opinar y decidir en tu vida? ¿Te ves muy limitado en tus derechos o libertades? ¿Alguien te obliga a que hagas todo lo que te dice y pienses como te dice? Todo lo que ataque y limite tu capacidad de acción está afectando a este chakra.

Enganches al chakra SAHASRARA: Los enganches son una especie de cordones que se enganchan entre unos y otros seres humanos. Hay enganches que pueden ser útiles, pero la mayoría son muy destructivos. En el caso del séptimo chakra los enganches

son muy destructivos y por ello hay que procurar deshacerse de ellos. Son todos aquellos que afecten a tu capacidad de decisión y pensamiento individual. Lamentablemente tenemos que hablar aquí también del problema de las sectas, donde muchos que se hacen llamar "gurus" obligan a sus discípulos a realizar todo lo que dicen incluso llegando al suicidio. Este es un claro caso de un séptimo chakra acordonado. Si bien es cierto que los verdaderos "gurus" pueden decirnos lo que debemos hacer y pensar, nunca nos obligan a ello. Ahí está la diferencia.

Ejercicios para el chakra SAHASRARA A continuación te proponemos varios ejercicios de distinta naturaleza para que escojas aquellos con los que te sientas más cómodo. Puedes hacerlos cuantas veces quieras e incluso combinarlos entre si.

Cromoterapia: la cromoterapia es la curación a través del color. Es muy útil y no requiere demasiado tiempo. Se trata de que consigas una cartulina u hoja de color blanco, y la observes detenidamente durante unos instantes (no más de 5 minutos para que tus ojos no sufran). Mientras observas la cartulina has de prestar mucha atención a cómo te sientes, si se te viene algo a la mente, etc. Todo ello apúntalo en tu libreta personal y después reflexiona los resultados en función de lo que te hemos comentado que representa el séptimo chakra. Mantra Yoga: este es el yoga de los sonidos. Es ideal para aquellos a quienes les gusta pronunciar mantras o ya están acostumbrados a este tema. El mantra para el séptimo chakra es la extensión del mantra OM que se pronunciará mmmmmmm. Hazlo cuantas veces quieras al día. Aromaterapia: la aromaterapia es la curación a través de los aromas. Para aquellas personas que no disponen de mucho tiempo puede ser ideal aprovechar las esencias e inciensos dedicados a cada chakra. En la ficha informativa puedes ver algunos aromas que te ayudarán a estimular y limpiar tu séptimo chakra. En este caso enciende el incienso o esencia en un lugar donde te encuentres para inhalar tranquilamente su aroma. Musicoterapia: la musicoterapia es la curación a través de la música o sonidos. En este caso lo mejor para el séptimo chakra es el silencio mental. De manera que si quieres disfrutar de un poco de música para despertarlo, procura que sea algo que te incite a dejar de pensar.

NOMBRE Sahasrara

UBICACIÓN Coronilla

GLÁNDULA Pineal o Epífisis

COLOR violeta

GEMA Amatista

NOTA MUSICAL si

PARTES FÍSICAS cima del cráneo, córtex cerebral, cerebro

ENFERMEDAD tumores cerebrales

EN EQUILIBRIO PRODUCE energía universal y consciencia cósmica, amor cósmico, inspiración divina

EN DESEQUILIBRIO PRODUCE depresión, confinamiento, estrechez mental, demencia.

Este chacra es llamado la corona de los santos. La morada de Shiva (tercer logos) corresponde a la glándula pineal. La corona de los santos; tiene 12 estrellas que son las doce facultades del alma, en el cerebro existen 24 átomos angélicos que representan los 12 signos zodiacales que resplandecen maravillosamente cuando Devi-Kundalini abre ese centro.

Este centro magnético nos representa la preciosa facultad de la intuición, llamada también polividencia que nos permite penetrar en el hondo sentido de todas las cosas. También se llama chacra coronario, ubicado en lo alto de la cabeza, es el más resplandeciente de todos cuando se despierta en toda su actividad, parece contener una gama indescriptible de colores, pero en su conjunto predomina el violeta, es asiento del alma o tercer ojo.

Con la meditación interna se desarrolla y desenvuelve el loto resplandeciente de los 1000 pétalos. El mantram de este vórtice es TRIN. Se pronuncia TRIIIIIINNNNNN. El estudiante sumido en meditación perfecta y con la mente quieta deberá inundarse de un gran silencio, entonces vocalizará mentalmente el mantram sagrado, puede cantarse también cuantas veces se quiera, después de unos diez minutos de vocalización , suspenderá el canto y continuará con la mente en silencio, así continuará por tiempo indefinido y cuando el silencio nos inunda, adviene a nosotros la experiencia de la gran realidad.

La glándula pineal está situada en la parte superior del cerebro y es la reina de las glándulas. Entre la glándula pineal y pituitaria existe un canalillo sumamente sutil, ya desaparecido en los cadáveres, por ese canal debe pasar el fuego hasta la raíz de la nariz, donde existe un campo magnético que es la morada del átomo del Padre, éste es el átomo de la voluntad.

En la glándula pineal dentro del chacra Sahasrara reside el átomo del Espíritu Santo . En la glándula pituitaria se encuentra el átomo del Hijo, cuyo exponente es el átomo de Nous, dentro del corazón.

Todo aquel que quiera llegar a la ciencia mística debe despegarse de cinco cosas:

Primera: De las humanas pasiones, distracciones y vicios de las multitudes.

Segunda: De las cosas vanas y pasajeras de éste mundo

Tercera: De los mismos poderes ocultos.

Cuarta: Despegarse de sí mismo.

Quinta: Resolverse a morir en sí mismo.

Recuerda que los poderes ocultos son muy divinos, pero peligrosos, si no disolvemos el ego, sucede que éste armado con poderes desea ser grande y poderoso. Aquellos iniciados que se apegan a los poderes mágicos, se salen de la humildad y la nada y caen en el abismo de la perdición.

Para el desarrollo de la séptima iglesia se necesita elevada devoción, santidad total y la voluntad.

Laodicea es el ojo de diamante, el que abre este ojo se sabe todas las cosas del cielo y de la tierra, se vuelve terrible, ve en todas partes, nada ignora, después de esto el

alma se une con el Intimo y se convierte en Maestro, profeta, sabio, iluminado, poderoso, ve todo, oye todo, nada ignora. Cuando el alma se ha unido totalmente con el Intimo, entonces se vuelve Ángel y los Ángeles son hombres perfectos.

Conforme se van disolviendo los defectos de tipo psicológico se desarrolla la intuición, ésta es la flor de la inteligencia, la comprensión y la intuición reemplazarán a la razón y al deseo, éstos dos últimos son atributos del Yo.

“Unos resucitan en el fuego y otros en la luz. Primero resucitamos en el fuego y luego en la luz”. Samael Aun Weor