

Apertura de chakras



CHAKRA, significa “rueda” en sánscrito. Los Vedas utilizaron este término para denominar los centros energéticos del cuerpo humano, evocando una concentración particular de energía dentro del cuerpo.

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

Los rayos de energía, penetran perpendicularmente, haciéndolos ver como discos inmateriales, o flores de loto de diversos colores y número variable de pétalos.

Existen siete chakras principales, y varios secundarios, que se corresponden con los puntos empleados en acupuntura.

Cada chakra está relacionado con unas cualidades, órganos y aspectos concretos, por lo que su diámetro y luminosidad,

variará según el nivel de actividad y grado de conciencia en cada persona.

Los ciclos evolutivos del hombre, están íntimamente relacionados con la teoría de los chakras, de modo que cada siete años, se inicia un nuevo ciclo vinculado a un chakra. Así, por ejemplo, el periodo entre los 0 y los 7 años en la vida de un ser humano, tiene su correspondencia con el primer chakra, y representa el tema principal para este ciclo de vida; entre los 8 y los 14 años, estará vinculado con el segundo chakra, y así sucesivamente, hasta llegar a los 49 años, en que finalizamos un ciclo completo, para comenzar, a los 50, todo el ciclo nuevamente, pero en una octava superior de la evolución, por así decirlo.

Tres son las funciones específicas de estos centros sutiles: en primer lugar, revitalizar cada cuerpo aural o energético, y con ello el cuerpo físico; en segundo lugar, provocar el desarrollo de distintos aspectos de la autoconciencia, pues cada chakra está relacionado con una función psicológica específica, y por último, transmitir energía entre los niveles aurales, ya que cada capa progresiva,

existe en octavas de frecuencia siempre crecientes.

La energía puede quedar bloqueada en uno o varios chakras, cuando de manera intuitiva, y frecuentemente involuntaria, lo cerramos para decidir cómo debemos sentir y asimilar lo que nos sucede en la vida, impidiendo de esta manera, que la energía fluya a través del chakra con naturalidad, lo que desencadena en algún problema físico, psicológico o emocional.

Podríamos decir que los chakras, forman un mapa de nuestro mundo interior, que representa la relación existente entre uno mismo y la forma en cómo experimentamos la vida.

A continuación, encontrarás una explicación detallada de cada uno de los siete chakras principales, su ubicación, características, sus correspondencias con el cuerpo físico, y las distintas posibilidades de purificación y activación para cada uno de ellos.

Los 7 chakras principales

primer chakra



El primer chakra, Chakra Muladhara, también denominado chakra radical, chakra basal o centro coxal. Se encuentra entre el ano y los genitales. Está unido con el hueso coxal y se abre hacia abajo.

Color: Un primer chakra activo luce con color rojo fuego.

Elemento correspondiente: Tierra.

Función sensorial: Olfato.

Símbolo: Loto de cuatro pétalos.

Principio básico: Voluntad corporal para el ser (como polo opuesto a la voluntad espiritual de ser en el séptimo chakra).

Correspondencias corporales: Todo lo sólido, como columna vertebral, huesos, dientes y uñas; ano, recto, intestino

grueso, próstata, sangre y estructura celular.

Glándulas correspondientes: Glándulas suprarrenales.

Las glándulas suprarrenales producen adrenalina y noradrenalina, que tienen la misión de adaptar la circulación sanguínea a las necesidades concretas, regulando la distribución sanguínea.

De esta forma el cuerpo está preparado para la acción y puede reaccionar de inmediato a las exigencias planteadas. Además, las glándulas suprarrenales tienen una influencia predominante sobre el equilibrio térmico del cuerpo.

Misión y funcionamiento del primer chakra:

El chakra radical nos une con el mundo físico. Dirige las energías cósmicas en el plano corpóreo terrenal, mientras simultáneamente la energía de la tierra fluye a través suyo hacia dentro del sistema energético no material.

Aquí tomamos contacto con el espíritu de la madre Tierra, experimentamos su fuerza elemental, su Amor y su paciencia.

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

El «sí» a la vida en la tierra, a la existencia física, y la disposición de actuar en armonía con la energía de la Tierra y aprender de ella, son dones de un primer chakra abierto.

Así el chakra radical está asignado al elemento tierra, su color es el rojo de la energía y la actividad, del núcleo más íntimo de nuestro planeta. Nos da la

seguridad terráquea y el «suelo seguro» bajo los pies, sobre el que podemos construir nuestra vida, y simultáneamente nos provee de la energía necesaria para la actividad creadora en el mundo. Además, nos proporciona la fuerza para imponernos y la constancia o perseverancia.

La construcción de una existencia, el aseguramiento material y la «conservación de la propia especie» mediante la fundación de una familia, también entran dentro del ámbito de acción del primer chakra, al igual que la sexualidad como función corporal y como medio para la procreación.

El chakra radical forma el fundamento más importante de la vida y la fuente de la energía vital para los chakras superiores. Aquí estamos unidos con la reserva de energía inagotable de la energía Kundalini. En él arrancan también los tres canales principales, Sushumna, Ida y Pingala.

A semejanza de nuestro corazón en el cuerpo físico, el chakra basal es el punto central de nuestro sistema de circulación de la energía no material. Además, es donde se asienta el subconsciente colectivo, a cuyo conocimiento memorizado tenemos acceso aquí. Debería estar compensado con el séptimo chakra para mantener el equilibrio interior del hombre.

Tratamiento mediante la experiencia natural

La contemplación de un sol naciente o poniente de color rojo sangre y de una aurora o un crepúsculo resplandecientes, vivifica y armoniza el chakra radical y desata las estructuras constreñidas que entran dentro de su campo de acción.

Para comunicarnos con la energía tranquilizadora, estabilizadora y edificante de nuestro planeta a través del primer chakra, siéntate en la posición del loto o del sastre sobre la tierra desnuda, y respira conscientemente su olor.

Si puedes combinar entre sí ambas experiencias de la naturaleza, se producirá un efecto integral óptimo sobre el chakra radical.

Terapia por el sonido (musicoterapia)

Forma musical: La música con ritmos monótonos y fuertemente acentuados es idónea para activar el chakra radical. La música arcaica de muchos pueblos primitivos es la que mejor expresa esta forma de música. Igualmente, sus danzas también aspiran a establecer la unión con la naturaleza, con sus fuerzas y sus criaturas.

Para armonizar el chakra radical, puedes utilizar los sonidos de la naturaleza. En caso de que no tengas a tu disposición el «sonido original», actualmente estos sonidos están grabados en multitud de cintas magnetofónicas y discos.

Vocal: El chakra radical tiene asignada la vocal «u». Se canta con el tono de do profundo de la escala musical. El sonido «u» desencadena un movimiento dirigido hacia abajo, en dirección a tus raíces. Te conduce a las profundidades del subconsciente y activa las energías terráqueas originales del primer chakra.

Mantra: LAM.

Terapia por el color (cromoterapia)

El primer chakra es activado por un rojo transparente y brillante. El color rojo calienta y vivifica, proporciona vitalidad, dinamismo y valor. Cuando el rojo está mezclado con un poco de azul, te ayuda a penetrar los instintos vitales con fuerza intelectual.

Terapia por las piedras (gemoterapia)

Ágata: La ágata proporciona seriedad, resistencia y equilibrio. Ayuda a disolver emociones negativas y protege al ser interior. Despierta la valoración del propio cuerpo y actúa de forma constructiva sobre los órganos de la reproducción. Los discos de ágata con una inclusión cristalina introducen en ti una vida creciente (ya sea un niño físico o espiritual), seguridad y protección. Proporcionan confianza y facilita los partos.

Hematites: La hematites da resistencia y fuerza, tiene un efecto potenciador y edificante sobre el cuerpo y moviliza fuerzas ocultas. Por lo tanto, ayuda en estados de debilidad y supone un apoyo para la sanación después de una enfermedad.

Además, favorece una formación sana de sangre y células.

Jaspe sanguíneo: El jaspe sanguíneo, de colores verde y rojo, te une con la fuerza elemental y el Amor paciente de la «madre Tierra». Te enseña el carácter no utilitario y la modestia, fortalece la sangre, aporta vitalidad y estabilidad, resistencia y paciencia. Purifica y transforma el cuerpo físico, y transmite el sentimiento de seguridad en el ciclo natural de la vida, del que pueden crearse energía y reposo.

Gránate: El gránate aporta energía activa, intensidad de la voluntad, autoconfianza y

éxito. Abre la vista para lo oculto hasta llegar a la clarividencia. Estimula la sexualidad y contribuye a modificarla en una fuerza transformadora y constructiva. A nivel corporal, colabora en las enfermedades de los órganos sexuales y estimula la circulación sanguínea.

Coral rojo: El coral rojo proporciona energía vital fluida y fuerza. Tiene un efecto estimulante y vivificador y favorece la hematopoyesis. Da estabilidad, y al mismo tiempo favorece la flexibilidad, de forma que puedes tener seguridad en ti mismo mientras simultáneamente sigues el curso de la vida.

Rubí: El rubí transmite una energía vivificadora, cálida y creativa que lleva a la clarificación y la transformación. Establece un vínculo armónico entre el amor corporal y espiritual, entre la sexualidad y la espiritualidad, a través de lo cual se abren nuevas formas vivenciales.

Terapia por los olores (aromaterapia)

Cedro: El aroma áspero del aceite de cedro te une con las fuerzas terráqueas y las esencias de la naturaleza. Ayuda a hacer acopio de energía, transmite tranquilidad y la sensación de seguridad en el seno de la madre Tierra.

Clavo de especia: El olor de clavo de especia ayuda a disolver las energías estancadas en el chakra radical. Favorece la disposición para liberar estructuras que constriñen, surgidas de la necesidad de delimitación y seguridad, y a estar abierto para nuevas y frescas energías. De esta forma, aporta transformación y renovación si dejas que entre en ti el mensaje de sus vibraciones.

Segundo chakra



El segundo chakra, Chakra Svadhistana, también denominado chakra sacro o centro sacro. El segundo chakra se encuentra encima de los genitales. Está ligado al hueso sacro (lat.: os sacrum) y se abre hacia delante.

Color: Un segundo chakra activo luce con color naranja.

Elemento correspondiente: Agua.

Función sensorial: Gusto.

Símbolo: Loto de seis pétalos.

Principio básico: Propagación creativa del ser.

Correspondencias corporales: Cavidad pélvica, órganos reproductores, riñones, vejiga; todos los humores, como sangre, linfa, jugos digestivos, esperma.

Glándulas correspondientes: Órganos sexuales: ovarios, próstata, testículos. La función de los órganos sexuales, es la formación de las características sexuales masculinas y femeninas y la regulación del ciclo femenino.

Misión y funcionamiento del segundo chakra:

El segundo chakra es el centro de las emociones originales no filtradas, de las energías sexuales y de las fuerzas creativas.

Está asignado al elemento agua, del que ha surgido toda la vida biológica y que en la astrología se corresponde con el ámbito de los sentimientos.

El agua fertiliza y hace surgir continuamente nueva vida en la creación. A través del chakra sacro participamos en las energías fertilizadoras y concebidas que atraviesan toda la naturaleza. Nos experimentamos como parte de un perenne proceso creador que se manifiesta en nosotros y, a través de nosotros, en forma de sentimientos y acciones creadores.

El chakra sacro se considera con frecuencia como la posición sedente auténtica de Shakti, el aspecto «femenino» de Dios en forma de fuerza creadora. Su campo de acción incluye en el varón los órganos de la procreación, que llevan dentro de sí el impulso para la creación de nueva vida. En la mujer encontramos aquí aquellas áreas en las que ella recibe el impulso creador y hace surgir nueva vida, y el lugar donde el nuevo ser incipiente está protegido, alimentado, y donde se le proporciona todo cuanto necesita para prosperar.

Pero el elemento agua también purifica y depura. Disuelve y arrastra cuanto está agarrotado y se opone a su fluir vivo. Esto se manifiesta, dentro del ámbito corporal, por la actividad desintoxicadora y excretora de los riñones y la vejiga. En el plano anímico lo vivimos mediante la liberación y el dejar fluir los sentimientos, por lo cual quedamos dispuestos para experimentar la vida siempre de forma original y nueva.

Nuestras relaciones interpersonales, en particular las relativas al sexo contrario, están marcadas decisivamente por el funcionamiento del segundo chakra. Las múltiples variedades de juego erótico también pertenecen a su campo de acción al igual que el abandono del ego limitado y la vivencia de una mayor unidad mediante la unión sexual.

Tratamiento mediante la experiencia natural

La luz de la Luna y la contemplación o el contacto con agua transparente en la naturaleza activan el segundo chakra.

La Luna, en particular la Luna llena, estimula tus sentimientos y te hace receptivo para los mensajes de tu alma, que quieren transmitirse a ti en imágenes de la fantasía y en sueños.

La contemplación calmada de un curso de agua natural y transparente, un baño en esas aguas o unos pequeños sorbos de una fuente de agua fresca, te ayudan a purificar el alma y a aclararla y liberarla de los bloqueos y estancamientos emocionales, para que la vida pueda fluir en ti más libremente.

Si puedes unir mutuamente entre sí la contemplación de la luna y el contacto con el agua, tendrás un efecto óptimo sobre el segundo chakra.

Terapia por el sonido (musicoterapia)

Forma musical: Para activar el segundo chakra es adecuado cualquier tipo de música apropiada que despierte la alegría despreocupada de vivir. También los ritmos fluidos y los bailes populares y en pareja entran en esta terapia. Por otra parte, cualquier música que haga aflorar tus emociones.

Para tranquilizar y armonizar el chakra sacro puedes escuchar el canto de los pájaros, el murmullo del agua que fluye en la naturaleza, o el sonido cantarín de una pequeña fuente de interior.

Vocal: El chakra radical se activa mediante una «o» cerrada, igual que la primera «o» de la palabra «sofort». Se canta en la clave de re de la escala. La vocal «o» desencadena un movimiento circular.

En su forma cerrada, que se aproxima hacia el sonido «u», despierta la hondura de sentimientos y te conduce a la totalidad circular, en la que el yin y el yang, la energía femenina y masculina, alcanzan la unidad por la armonía fluida de las fuerzas.

En nuestro lenguaje, la exclamación «¡oh!» expresa una admiración cargada de sentimiento. De igual forma, la capacidad de sorprendernos por los milagros de la creación se vivifican por el sonido «o».

Mantra: VAM.

Terapia por el color (cromoterapia)

Un color naranja claro activa el segundo chakra. El color naranja transmite una energía vivificadora y renovadora y libera de patrones emocionales entumecidos. Favorece el sentido de autoestima y despierta la alegría por el placer sensorial. En el Ayurveda se dice que el naranja es el color interior del agua.

Terapia por las piedras (gemoterapia)

Cornalina: La cornalina te une con la belleza y la fuerza creadora de esta tierra. Te ayuda a vivir y favorece la concentración. Devuelve el asombro por los milagros de la creación, hace que la

vida vuelva a fluir y activa la capacidad de expresión creativa.

Piedra lunar: La piedra lunar te abre para tu riqueza de sentimientos interior. Te une con tu lado esencial sensible, receptivo y soñador, y te ayuda a aceptarlo y a integrarlo en tu personalidad. Absorbe el miedo a los sentimientos y tiene un efecto armonizador sobre el equilibrio emocional.

En el plano corporal apoya la purificación de las vías linfáticas bloqueadas, y en las mujeres se encarga de mantener un equilibrio hormonal adecuado.

Terapia por los olores (aromaterapia)

Ylang-ylang: Este refinado aceite que se extrae de las flores del árbol ylang-ylang es uno de los afrodisiacos más conocidos. Tiene un efecto relajador y al mismo tiempo te abre a sensaciones sensoriales más sutiles. Su dulce aroma transmite un sentimiento de seguridad, desde el que volverás a confiarte al flujo de tus sentimientos. Las emociones estancadas o excitadas se arrastran y disuelven.

Sándalo: El aceite de madera de sándalo se ha utilizado con frecuencia en Oriente para aumentar las energías sexuales y elevar la unión con una pareja amada hasta el plano de una experiencia espiritual. Además, estimula la fantasía y despierta la alegría por la acción creadora. Las vibraciones de la madera de sándalo producen la integración de energías espirituales en todos los planos de nuestro pensamiento, sentir y actuar.

Tercer chakra



El tercer chakra, Chakra Manipura, o chakra del plexo solar, también llamado centro umbilical. Igualmente encontramos las denominaciones de chakra del bazo, chakra del estómago y chakra del hígado. El tercer chakra se encuentra aproximadamente dos dedos por encima del ombligo. Se abre hacia delante.

Color: Un tercer chakra activo luce con colores del amarillo al dorado.
Elemento correspondiente: Fuego.
Función sensorial: Vista.
Símbolo: Loto de diez pétalos.

Principio básico: Configuración del ser.

Correspondencias corporales: Parte inferior de la espalda, cavidad abdominal, sistema digestivo, estómago, hígado, bazo, vesícula biliar; sistema nervioso vegetativo.

Glándulas correspondientes: Páncreas (hígado). El páncreas desempeña un papel decisivo en el procesamiento y digestión del alimento. Produce la hormona insulina, que es importante para el equilibrio del azúcar en sangre y para el metabolismo de los hidratos de carbono. Las enzimas segregadas por el páncreas son importantes para el metabolismo de las grasas y las proteínas.

Misión y funcionamiento del tercer chakra:

El tercer chakra encuentra diferentes denominaciones. También se dan diferentes indicaciones sobre dónde se asienta .

Se trata de un chakra principal y varios chakras secundarios que, sin embargo, entrelazan tan estrechamente su funcionamiento que todos ellos pueden considerarse conjuntamente como un chakra principal.

Así, al tercer chakra le corresponde un complejo ámbito de funciones. Está asignado al elemento fuego; el fuego significa luz, calor, energía y actividad; y en el plano espiritual, también purificación.

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

En el tercer chakra entramos en una relación activa con las cosas del mundo y con las demás personas. Es la zona desde la que fluye hacia fuera nuestra energía emocional. Nuestras relaciones interpersonales, simpatías y antipatías, y la capacidad de establecer vínculos emocionales duraderos, son ampliamente gobernados desde este centro. Para el hombre ordinario el chakra tercero es el asiento de la personalidad. Es el lugar en el que encuentra su identificación social y trata de confirmarse a sí mismo mediante la fuerza personal, la voluntad de rendimiento o la aspiración de poder, o mediante la adaptación a las normas sociales.

Una importante función del tercer chakra consiste en purificar los instintos y deseos de los chakras inferiores, en dirigir y

utilizar conscientemente su energía creativa, así como en manifestar en el mundo material la plenitud espiritual de los chakras superiores, y alcanzar en todos los planos un grado de consumación máximo en la vida. Se encuentra en unión directa con el cuerpo astral, también denominado cuerpo del deseo o de la ambición, y que es el portador de nuestras emociones. Los impulsos vitales, los deseos y sentimientos de los chakras inferiores se descifran aquí, «se digieren», transformándose en una energía superior antes de ser utilizados conjuntamente con las energías de los chakras superiores para la configuración consciente de nuestra vida.

Podemos encontrar un principio correspondiente en el plano físico en la zona del hígado. En conjunción con el sistema digestivo, el hígado tiene la función de analizar el alimento ingerido, separar lo inútil de lo provechoso, y transformar lo útil en sustancias aprovechables, transportándolas a los lugares adecuados del cuerpo. La afirmación y la integración consciente de los sentimientos y deseos y de nuestras experiencias vitales conduce a la distensión y apertura del tercer chakra, con lo cual la luz crece continuamente en nosotros y nuestra vida y nuestro mundo se iluminan cada vez más.

Nuestro estado de ánimo general depende muy intensamente de cuánta luz dejemos entrar en nosotros. Nos sentimos iluminados, alegres y satisfechos interiormente cuando el tercer chakra está abierto; por el contrario, nuestro estado de ánimo es desequilibrado y sombrío cuando está bloqueado o trastornado. Esta sensación la proyectamos continuamente hacia el mundo exterior, de forma que toda la vida nos puede parecer iluminada u oscura. La cantidad de luz dentro de nosotros determina la claridad de nuestra

visión y la cualidad de aquello que contemplamos.

La creciente integración y totalidad interior hacen que la luz amarilla de la comprensión intelectual se transforme paulatinamente en el tercer chakra en la luz dorada de la sabiduría y la plenitud.

Con el chakra del plexo solar también percibimos directamente las vibraciones de otras personas, y entonces reaccionamos consecuentemente a la cualidad de dichas vibraciones. Cuando nos enfrentamos a vibraciones negativas, aquí experimentamos a menudo un peligro inminente. Lo reconocemos porque el tercer chakra se contrae involuntariamente, como un mecanismo de protección provisional. Sin embargo, se convierte en superfluo cuando la luz dentro de nosotros es tan grande que irradia intensamente hacia fuera y rodea nuestro cuerpo como con una envoltura protectora.

Tratamiento mediante la experiencia natural

La luz dorada del sol se corresponde con la luz, el calor y la fuerza del chakra del plexo solar. Si te abres conscientemente a su influjo, se activarán en ti estas cualidades

La observación de un campo de colza o de cereal maduro y resplandeciente por el sol, te transmite además la vivencia de la plenitud manifestada como resonancia provocada por el calor y la fuerza luminosa del sol.

En el centro del girasol, en la unidad del círculo en movimiento, encuentras el patrón espiral móvil, y en los pétalos la luz dorada que irradia hacia el exterior. Al imbuirte en él patrón de este mandala natural, experimentas que en la vivencia

interior de la unidad existen un movimiento y una actividad plenas de sentido, ordenadas y al mismo tiempo danzarinas, que irradian hacia el exterior con energía, alegría y al mismo tiempo con suavidad y absoluta belleza.

Terapia por el sonido (musicoterapia)

Forma musical: El tercer chakra se activa mediante los ritmos ardientes. La música orquestal, con su armónica conjunción de gran cantidad de sonidos, puede utilizarse para armonizar el chakra del plexo solar. En caso de hiperactividad, para tranquilizarlo es adecuada cualquier música relajante que te conduzca a tu centro.

Vocal: El chakra del plexo solar tiene asignada una «o» abierta, como la segunda «o» de la palabra «sofort». Se canta la clave de mi de la escala musical. También aquí la «o» provoca un movimiento circular que se dirige hacia fuera a través de la abertura de la O. Favorece la configuración exterior del ser a partir de una totalidad interior. La «o» abierta se aproxima a la «a» del chakra del corazón. Proporciona amplitud, plenitud y alegría en la manifestación.

Mantra: RAM.

Terapia por el color (cromoterapia)

Un amarillo claro y soleado activa e intensifica el funcionamiento del tercer chakra. El amarillo acelera la actividad nerviosa y el pensamiento, y favorece el contacto y el intercambio con los demás. Contrarresta un sentimiento de fatiga interior, da jovialidad y serena soltura. Cuando te encuentras en un estado pasivo o de ensoñación, un amarillo claro te ayudará a introducirte activamente en la vida. Además, favorece la digestión física y la «digestión psíquica».

El matiz cromático del amarillo dorado tiene un efecto clarificador y sedante ante los problemas y enfermedades psíquicos. Potencia las actividades intelectuales y favorece esa forma de sabiduría que sólo nace de la experiencia.

Terapia por las piedras (gemoterapia)

Ojo de tigre: El ojo de tigre favorece la capacidad visual tanto exterior como interior. Agudiza el entendimiento y contribuye a reconocer los propios errores y a actuar en consecuencia.

Ámbar: El ámbar proporciona calor y confianza. Su fuerza solar te conduce por tu camino hacia una mayor alegría y una luz más clara. Te transmite intuición y te indica cómo puedes realizarte en la vida. De esta forma, el ámbar te echa una afortunada mano en las diversas empresas que emprendes.

En el plano corporal purifica y depura el organismo, tiene un efecto equilibrador sobre el sistema digestivo y hormonal y purifica y potencia el hígado.

Topacio: El topacio de color amarillo dorado te llena abundantemente de la energía fluyente y de la luz cálida del sol. Aporta mayor conciencia, vigilia y claridad, alegría y vivacidad. Además, elimina los sentimientos que suponen un lastre y los pensamientos turbios: una ayuda para las angustias y depresiones.

Fortalece y estimula todo el cuerpo y favorece la digestión espiritual y corporal.

Citrino: El citrino transmite bienestar, calor y vivacidad, seguridad y confianza. Te ayuda a procesar las experiencias vitales y a integrarlas en la personalidad, así como a aplicar las percepciones intuitivas en la vida diaria. Aporta

plenitud, tanto interior como exterior, y te presta apoyo para la realización de tus objetivos.

En el ámbito físico favorece la excreción o eliminación de toxinas y ayuda en los trastornos digestivos y en la diabetes. Además, activa la sangre y potencia la actividad nerviosa.

Terapia por los olores (aromaterapia)

Lavanda: La esencia de lavanda tiene un efecto sedante y relajante sobre un tercer chakra hiperactivo. Sus suaves y cálidas vibraciones ayudan en la disolución y el procesamiento de las emociones estancadas.

Romero: La esencia de romero, aromática y áspera, es particularmente adecuada en caso de hipofunción del chakra del plexo solar. Tiene un efecto vivificante y estimulante, ayuda a superar la pereza y fomenta la disposición para la acción.

Bergamota: Las vibraciones del aceite que se extrae de los frutos del árbol de la bergamota encierran mucha luz. Su fresco y alimonado aroma potencia nuestras energías vitales. Nos aporta confianza en nosotros mismos y autoseguridad.

Cuarto chakra



El cuarto chakra, Chakra Anahata, también llamado chakra del corazón o centro cordial. El cuarto chakra se encuentra a la altura del corazón, en el centro del pecho. Se abre hacia delante.

Color: Un cuarto chakra activo luce con color verde, también rosa y dorado.
Elemento correspondiente: Aire.
Función sensorial: Tacto.
Símbolo: Loto de doce pétalos.

Principio básico: Entrega del ser.

Correspondencias corporales: Corazón, parte superior de la espalda con caja torácica y cavidad torácica, zona inferior de los pulmones, sangre y sistema circulatorio, piel.

Glándulas correspondientes: Timo. El timo regula el crecimiento y controla el sistema linfático. Además, tiene la misión de estimular y fortalecer el sistema inmunitario.

Misión y funcionamiento del cuarto chakra:

El cuarto chakra conforma el punto central del sistema de chakras.

En él se unen los tres centros inferiores físico-emocionales con los tres centros superiores psíquico-espirituales. Su símbolo es el hexágono, que representa muy intuitivamente cómo se penetran recíprocamente las energías de los tres chakras superiores y de los tres inferiores.

El cuarto chakra tiene asignados el elemento aire y el sentido del tacto. Esto señala la movilidad del corazón, el movimiento hacia algo, el contacto, el

dejarse tocar, el estar en contacto con las cosas. Encontramos aquí la capacidad de enfatizar y «sentir con», de compatibilizar estados de ánimo y entrar en resonancia con vibraciones.

Mediante este centro, también percibimos la belleza de la naturaleza y la armonía de la música, del arte gráfico y de la poesía. Aquí se transforman en sentimientos las imágenes, las palabras y los sonidos.

La misión del chakra cordial es la unión por el Amor. Toda ansia de contacto íntimo, de unicidad, armonía y Amor se manifiesta a través del chakra cordial, incluso cuando nos salga al encuentro en su forma de tristeza, dolor, angustia ante la separación o pérdida del Amor.

En su forma purificada y completamente abierta, el chakra cordial es el centro del Amor verdadero e incondicional, un Amor que sólo existe por sí mismo, que no se puede tener o perder. En combinación con los chakras superiores, este Amor se convierte en Bhakti, en el amor divino, y conduce al conocimiento de la presencia divina en toda la creación, a la unicidad con el núcleo más íntimo, con el corazón de todas las cosas del Universo. El camino del corazón hacia esta meta pasa a través del «sí», pleno de Amor y comprensión, hacia nosotros mismos como premisa para el «sí» a los demás y a la vida.

Si a través del tercer chakra y del conocimiento hemos aceptado que todas las experiencias vitales, deseos y emociones tienen un sentido más profundo, y a través suyo y la misión de aprendizaje asociada queremos retornar a un orden más amplio, encontraremos en el cuarto chakra una aceptación amorosa que emana del conocimiento del corazón de que todos los sentimientos y todas las manifestaciones de la vida han surgido

originalmente de la añoranza de Amor, de unión con la vida y, por lo tanto, son en último término una manifestación del Amor.

Con toda unión generamos separación y negatividad. El «sí» positivo y lleno de Amor genera, por contra, una vibración en la que no pueden mantenerse y manifestarse las formas y los sentimientos negativos, que se disuelven.

Quizás ya hayas vivido alguna vez el hecho de que un sentimiento intenso de tristeza, de ira o de desesperación se ha neutralizado cuando has dedicado a ese sentimiento tu atención amorosa, sin prejuicios e íntegra. Pruébalo alguna vez.

Cuando padecemos ante el sufrimiento o la enfermedad, podemos observar que mediante una amorosa dedicación al órgano enfermo o a la parte del cuerpo enferma, podemos acelerar enormemente la sanación.

De esta forma, mediante el chakra cordial disponemos de un gran potencial de transformación y de curación: tanto para nosotros mismos como para los demás. El Amor hacia nosotros mismos, la aceptación de nuestra esencia entera desde lo más profundo del corazón, puede transformarnos y curarnos fundamentalmente. Y es una premisa para un Amor satisfactorio hacia las demás personas, para el «sentir con», para el entendimiento y la honda alegría de vivir.

El chakra cordial es un centro cuya fuerza irradia con particular intensidad hacia el exterior. Un chakra cordial abierto tendrá un efecto espontáneo curativo y transformador en otras personas (por otra parte, en una actividad curativa aplicada conscientemente también se involucra el chakra frontal).

El chakra cordial irradia en los colores verde y rosa, y a veces también en el oro. El verde es el color de la curación, al igual que de la armonía y de la simpatía. Cuando un vidente del aura percibe en el chakra cordial de una persona un verde claro y luminoso, es para él un indicativo de una capacidad curativa muy marcada. Un aura dorada, o con irisaciones rosas, indica una persona que vive en el Amor puro y plenamente entregado a lo divino.

Con frecuencia, el chakra del corazón se denomina la puerta al alma, puesto que no sólo se asientan en él nuestros más profundos y vivos sentimientos de amor, sino que a través de este centro energético también podemos entrar en contacto con la parte universal de nuestra alma, con las chispas divinas que hay en nosotros. También desempeña un papel decisivo en el refinamiento de la percepción, que va emparejado con la apertura del chakra frontal, el denominado tercer ojo, puesto que es la entrega la que nos hace sensibles a los ámbitos más sutiles de la creación. Esto significa que, paralelamente al desarrollo del chakra cordial, se desarrollan las facultades superiores del chakra frontal.

Por ello, muchas disciplinas espirituales, tanto de Oriente como de Occidente, se han orientado específicamente a la apertura del chakra cordial.

Tratamiento mediante la experiencia natural

Cualquier paseo silencioso por la naturaleza verde e intacta armoniza todo nuestro ser a través del chakra cordial.

Cualquier flor nos transmite el mensaje del Amor y de la alegría inocente y deja que florezcan en nuestros corazones las mismas cualidades. Las flores rojas son particularmente adecuadas para activar

suavemente y curar las energías del chakra cordial.

Un cielo teñido de rosa con delicadas formaciones nubosas eleva y ensancha el corazón. Déjate envolver y llevar por la belleza y suavidad de colores y formas de esta imagen del cielo.

Terapia por el sonido (musicoterapia)

Forma musical: Cualquier música clásica, música «Nueva Era» o música sacra, tanto de la tradición oriental como de la occidental, que tiene un efecto enaltecedor y hace que tu corazón baile junto con la vida y la creación, despierta la fuerza del corazón del amor en tu chakra cordial y tiene un efecto vivificador y armonizador sobre él.

También las danzas sagradas o meditativas, que en sus movimientos manifiestan la armonía y la alegría de la creación.

Vocal: El chakra cordial tiene asignada la vocal «a». Se utiliza en la clave de fa de la escala. La «a» simboliza el descubrimiento súbito del corazón, al igual que se manifiesta en nuestra exclamación «¡ah!». Es el sonido más abierto de todos, que representa la máxima plenitud posible en la manifestación de la voz humana.

En la «a» yace la aceptación sin prejuicios de todos los acontecimientos, aceptación de la que nace el Amor. Es también la vocal que con más frecuencia utilizan los bebés, cuyo intelecto no puede distinguir entre el «bien» y el «mal», cuando «comentan» sus vivencias.

Mantra: YAM.

Terapia por el color (cromoterapia)

Verde: El color de las praderas y los bosques de nuestro planeta proporciona armonía y empatía, nos da un ánimo conciliador, nos hace sentir simpatía y nos transmite un sentimiento de paz. También tiene un efecto regenerador sobre el cuerpo, el espíritu y el alma, y aporta nuevas energías.

Rosa: Las suaves y delicadas vibraciones del rosa disuelven los espasmos del corazón. Despiertan sentimientos de Amor y ternura y proporcionan un sentimiento infantil de felicidad. Además, estimulan la actividad creadora.

Terapia por las piedras (gemoterapia)

Cuarzo rosa: La delicada y rosácea luz del cuarzo rosa favorece la suavidad, la ternura y el Amor. Envuelve tu alma en una vibración amorosa en la que pueden sanar las heridas del corazón originadas por la dureza, la brutalidad o la falta de atención, y puede abrir tu alma cada vez más al Amor y darle más Amor.

El cuarzo rosa te enseña a aceptarte y a amarte a ti mismo, abre tu corazón para la manifestación del Amor y de la dulzura que hay en ti, en otras personas y en la creación.

También te hace sensible a la belleza de la música, la poesía, la pintura y otras artes, y estimula tu fantasía y tu capacidad de expresión creativa.

Turmalina: La turmalina rosa-roja te saca de las estructuras sentimentales indolentes; abre y ensancha tu corazón. También abre tu conciencia al aspecto alegre y jovial del Amor.

Te une con la manifestación femenina del Amor divino, que se expresa en la belleza de la creación, en la jovialidad despreocupada, en la danza espiritual y en

el juego. De esta forma integra las diferentes manifestaciones del Amor mundano y divino.

También es particularmente idónea para el chakra cordial la turmalina rosa con un reborde verde, que con frecuencia se obtiene cortada en discos (turmalina de sandía). Aquí, las cualidades de la turmalina rosa-roja se encuentran insertas en la vibración curativa y armonizadora del verde.

Kunzita: En la kunzita se unen el delicado rosa del Amor superior y el violeta del chakra coronal, que apoya la unificación con lo divino.

La kunzita abre tu chakra cordial al Amor divino. Te ayuda a hacer crecer el Amor de tu corazón hacia el altruismo y la percepción. Para ello te proporciona orientación y te lleva de vuelta siempre por este camino.

Esmeralda: La esmeralda es el Amor del Universo, puesto que intensifica y profundiza el Amor en todos los planos. Da paz y armonía y te pone en concordancia con las fuerzas de la naturaleza. También te desafía a hacerte igual a su luz radiante y te muestra las áreas en las que aún no sucede así.

La esmeralda atrae energías curativas del cosmos en dirección a la Tierra. Regenera, rejuvenece, refresca y tranquiliza.

Jade: La suave luz verde del jade proporciona paz, armonía, sabiduría de corazón, justicia y modestia. El jade relaja y serena el corazón, te hace descubrir y vivir la belleza de todo lo creado, fomentando así tu estima y Amor por la creación.

El jade ayuda ante la intranquilidad y el desconcierto, y propicia la conciliación de un sueño apacible y sueños agradables.

Terapia por los olores (aromaterapia)

Esencia de rosas: No hay ningún otro aroma que tenga un efecto armonizador tan fuerte sobre todo nuestro ser como la preciada esencia de rosas. Sus delicadas y amorosas vibraciones mitigan y curan las heridas de nuestro corazón.

Despiertan la percepción por la manifestación del Amor, la belleza y la armonía en toda la creación. Reinstaura en el corazón una profunda alegría y la disposición para la entrega.

La esencia de rosas provoca también una estimulación y un refinamiento de las alegrías sensoriales, propiciando al mismo tiempo su transformación para el Amor suprapersonal.

quinto chakra

El quinto chakra, Chakra Vishuddha, también denominado chakra del cuello o de la garganta, o centro de comunicación. El quinto chakra se encuentra entre la nuez y la laringe. Nace de la columna vertebral cervical y se abre hacia delante.

Color: Un quinto chakra activo luce con color azul claro, también argenta y verde azulado.

Elemento correspondiente: Eter.

Función sensorial: Oído.

Símbolo: Loto de dieciséis pétalos.

Principio básico: Resonancia con el ser.

Correspondencias corporales: Zona del cuello, zona cervical, zona de la barbilla, orejas, aparato del habla (voz), conductos

respiratorios, bronquios, zona superior de los pulmones, esófago, brazos.

Glándulas correspondientes: Tiroides.

La tiroides desempeña un papel importante en el crecimiento del esqueleto y de los órganos internos. Se encarga del equilibrio entre el crecimiento físico y psíquico y regula el metabolismo, es decir, la forma y la velocidad en la que transformamos nuestro alimento en energía y en que consumimos dicha energía. Además regula el metabolismo del yodo y el equilibrio del calcio en la sangre y los tejidos

Misión y funcionamiento del quinto chakra:

En el chakra del cuello encontramos el centro de la capacidad de expresión humana, la comunicación y la inspiración. Está unido con un chakra secundario menor, que está asentado en la nuca y que abre hacia atrás. También estos dos centros energéticos suelen considerarse a menudo como un único chakra. En su funcionamiento, sin embargo, el chakra cervical está tan estrechamente unido con el chakra del cuello que lo hemos integrado en la interpretación de este último.

El quinto chakra



conforma también una unión importante de los chakras inferiores con los centros de la cabeza. Sirve como puente entre nuestro pensamiento y nuestro sentimiento, entre nuestros impulsos y las reacciones que tenemos a los mismos, y transmite simultáneamente los contenidos de todos los chakras al mundo exterior. A través del chakra del cuello manifestamos todo lo que vive en nosotros, nuestra risa y nuestro llanto, nuestros sentimientos de Amor y de alegría o de angustia y de ira, nuestras intenciones y deseos, e igualmente nuestras ideas, intuiciones y nuestra percepción de los mundos interiores.

El elemento que se asigna al chakra del cuello es el éter. En la doctrina del yoga está considerado el elemento fundamental a partir del cual se forman por compactación los elementos de los chakras inferiores: tierra, agua, fuego, aire. Pero el éter es también el portador del sonido, de la palabra hablada y de la palabra del creador; es, en resumen, el transmisor de las informaciones en todos los planos.

Así, la comunicación de nuestra vida interior hacia el exterior se produce predominantemente a través de la palabra hablada, pero también a través de nuestros ademanes y nuestra mímica, y a través de otras manifestaciones creativas, como la música, el arte gráfico e interpretativo, la danza, etc. La creatividad que encontrábamos en el chakra sacro se une en el chakra del cuello con las energías de los restantes chakras, y la potencia formadora del éter le da una determinada figura que nosotros retransmitimos al mundo exterior.

Sin embargo, nosotros sólo podemos expresar aquello que encontramos en nosotros. Así, a través del quinto chakra

recibimos en primer lugar la facultad de la autorreflexión. La premisa necesaria para poder reflexionar es una cierta distancia interior. A medida que desarrollamos el chakra del cuello somos más y más conscientes de nuestro cuerpo mental, y podemos separar su funcionamiento del funcionamiento del cuerpo emocional, del funcionamiento del cuerpo etérico y del funcionamiento del cuerpo físico. Esto significa que nuestros pensamientos ya no son los rehenes de nuestros sentimientos y sensaciones físicas, por lo que es posible un conocimiento objetivo.

El éter se define también como espacio (Akasha), en el que despliegan su eficacia los elementos más compactos. El conocimiento más profundo nos es conferido cuando estamos abiertos y desahogados como el espacio infinito, como el ancho cielo (cuyo color azul claro es el color del chakra del cuello), cuando permanecemos en silencio y escuchamos atentamente al espacio interior y exterior. Al quinto chakra se asocia la función sensorial del oído. Aquí abrimos nuestro oído, escuchamos atentamente las voces ocultas o no ocultas de la creación. También percibimos nuestra propia voz interior, entramos en contacto con el espíritu inherente a nosotros y recibimos su inspiración. Y desarrollamos una confianza inquebrantable en la guía personal superior. También somos conscientes de nuestra auténtica función en la vida, de nuestro dharma. Conocemos que nuestros propios mundos interiores son tanto los planos no materiales de la vida como el mundo exterior, y somos capaces de recoger y retransmitir informaciones de los ámbitos no materiales y de las dimensiones superiores de la realidad. Esta inspiración divina se convierte en un elemento portador de nuestra automanifestación.

Así, en el quinto chakra encontramos nuestra expresión individual de la perfección en todos los planos.

Tratamiento mediante la experiencia natural

El azul claro y transparente de un cielo despejado evoca una resonancia en tu chakra del cuello. Para acogerlo íntegramente en ti, lo mejor es que te tumbes relajado al aire libre y que abras tu ser interior a la amplitud infinita de la bóveda celeste.

Notarás cómo tu espíritu se abre y se hace transparente y cómo se disuelve paulatinamente cualquier estrechez o rigidez en tu chakra del cuello y en su ámbito de irradiación. Estarás interiormente dispuesto para recibir los «mensajes celestiales».

El reflejo del cielo azul en un curso de agua cristalina tiene además el efecto de ampliar y liberar tus sentimientos. El ligero murmullo de las olas porta los mensajes de tus emociones y sensaciones ocultas hasta tu consciente. Déjate penetrar completamente por la energía vibratoria del cielo y del agua, y espíritu y sentimientos se unirán en una fuerza complementaria.

Terapia por el sonido (musicoterapia)

Forma musical: Música y canto ricos en tonos superiores, así como danzas sagradas y meditativas acompañadas del canto, actuarán con un efecto enormemente vivificador sobre el chakra del cuello. Para armonizar y relajar el quinto chakra la música más eficaz es la «Nueva Era» con efectos acústicos. Aporta liberación y amplitud y abre el oído interior.

Vocal: La vocal «e» activa el chakra del cuello. Se entona en la clave de sol de la escala. Si con la voz vas pasando lentamente de una «a» a una «i», en un momento determinado surgirá el sonido «e». Al igual que el cuello representa un canal de unión entre la cabeza y el resto de cuerpo, la «e» del chakra del cuello une el corazón y el entendimiento, «a. e «í», y canaliza sus fuerzas hacia el exterior.

Al cantar la «e», observarás que este sonido exige la máxima presión de la voz. Fortalece la energía de la expresión en tu quinto chakra.

Mantra: HAM.

Terapia por el color (cromoterapia)

Al chakra del cuello se asigna un azul claro y transparente. Este color propicia tranquilidad y amplitud y te abre para la inspiración espiritual.

Terapia por las piedras (gemoterapia)

Aguamarina: El color azul luminoso de la aguamarina es como el mar en el que se refleja un cielo despejado. La aguamarina ayuda al alma a convertirse en un espejo para la infinita amplitud del espíritu.

Favorece la comunicación con el yo más interior y aporta luz y transparencia a los rincones más ocultos del alma. Sus vibraciones aportan al alma pureza, libertad y amplitud, con lo que aquella puede abrirse a una clarividencia visionaria y a un entendimiento intuitivo, y también ayuda a expresar libre y creativamente este saber.

Bajo la influencia de la aguamarina, el alma puede convertirse en un canal para el amor desinteresado y la fuerza curativa.

Turquesa: La turquesa, en cuyo color se aúnan el azul del cielo y el verde de la tierra, conjuga los ideales elevados del espíritu con la fuerza original de nuestro planeta. Ayuda a expresar ideas y conocimientos intelectuales y a integrarlos en la vida sobre la Tierra. Además, atrae energías positivas y protege al cuerpo y al alma de los influjos negativos.

Calcedonia: La calcedonia blanca y azul tiene un efecto positivo sobre la glándula tiroidea. Posee una influencia sedante y equilibradora sobre el estado de ánimo, reduce la irritabilidad y la hipersensibilidad. Gracias a su influencia sedante, abre el acceso a la inspiración interior y propicia la automanifestación por medio del lenguaje y la escritura.

Terapia por los olores (aromaterapia)

Salvia: El aroma fresco y áspero de la salvia envía vibraciones curativas al «ámbito donde mora el lenguaje». Disuelve las contracciones convulsivas del chakra del cuello, de forma que nuestras palabras se expresan armónicamente y con vigor, y pueden transmitir de la forma más eficaz posible la intención de nuestra alma.

Eucalipto: El aroma refrescante del eucalipto lleva la transparencia y la amplitud al ámbito del quinto chakra. Sus vibraciones nos abren para la inspiración interior y nos dotan para la automanifestación, la originalidad y la creatividad.

Sexto chakra



El sexto chakra, Chakra Ajna, chakra frontal o tercer ojo, ojo de la sabiduría, también llamado ojo interior o chakra de las órdenes.

El sexto chakra se encuentra situado un dedo por encima de la base de la nariz, en el centro de la frente. Se abre hacia delante.

Color: Añil, también amarillo y violeta. Función sensorial: Todos los sentidos, también en forma de percepción extrasensorial. Símbolo: Loto de noventa y seis pétalos (dos veces 48).

Principio básico: Conocimiento del ser.

Correspondencias corporales: Rostro; ojos, oídos, nariz, senos paranasales, cerebro, sistema nervioso central.

Glándulas correspondientes: Glándula pituitaria (hipófisis). La hipófisis se denomina también a veces «glándula maestra», puesto que, mediante su actividad secretora interna, controla el funcionamiento de todas las demás glándulas.

Al igual que un director de orquesta, establece una conjunción armónica de las restantes glándulas.

Misión y funcionamiento del sexto chakra:

A través del sexto chakra se consume la percepción consciente del ser. En él se asienta la fuerza psíquica superior, la capacidad intelectual de diferenciación, la capacidad del recuerdo y de la voluntad; y a nivel físico es la central de mandos suprema del sistema nervioso central.

Su auténtico color es el añil claro, pero también pueden detectarse matices amarillos y violetas. Estos colores indican sus distintas formas de funcionamiento en diferentes planos de conciencia. El pensamiento racional o intelectual puede hacer surgir aquí una radiación amarilla. Un azul oscuro transparente apunta a la intuición y a procesos de conocimiento integrales. La percepción extrasensorial se muestra en un matiz violeta.

Cualquier realización en nuestra vida presupone pensamientos e ideas que pueden ser alimentados por patrones emocionales inconscientes, pero también por el conocimiento de la realidad.

A través del tercer ojo estamos unidos con el proceso de manifestación mediante la fuerza del pensamiento. Todo saber que se manifiesta en la creación existe en forma pura y no manifestada, de forma similar a como en una simiente en estado latente están contenidas ya todas las informaciones de las que surgirá la planta. La física cuántica llama a este ámbito el campo unificado o el ámbito de la menor excitación de la materia.

El proceso de creación comienza cuando el ser latente en sí mismo toma consciencia de su propia existencia. Entonces surge una primera relación sujeto-objeto, y con ello la primera dualidad. El ser amorfo adopta un primer patrón de vibraciones manifiesto.

Basándose en esta protovibración surgen continuamente mediante ulteriores procesos de concienciación, nuevos patrones de vibración diferenciados.

En nosotros, los hombres, están contenidos todos los planos de la creación, desde el ser puro hasta la materia compacta, y vienen representados por los diferentes planos de vibración de los chakras. Así, el proceso de manifestación se consume en nosotros y a través nuestro.

Como el tercer ojo sirve de asiento a todos los procesos de concienciación, aquí obtenemos la facultad de la manifestación hasta la materialización y desmaterialización de la materia. Podemos crear nuevas realidades en el plano psíquico y disolver viejas realidades.

Sin embargo, en general, este proceso no se produce de forma automática y sin una actuación consciente. La mayoría de los pensamientos que determinan nuestra vida son controlados por nuestros patrones emocionales no liberados, y programados por juicios y prejuicios tanto propios como ajenos. De esta forma, con frecuencia nuestro espíritu no es quien domina, sino el servidor de nuestros pensamientos cargados de emociones, que pueden dominarnos parcialmente.

Pero también estos pensamientos se realizan en nuestra vida, puesto que lo que percibimos y vivimos fuera es siempre y en último término una manifestación de nuestra realidad subjetiva.

Con el desarrollo de nuestra conciencia y la creciente apertura del tercer ojo, siempre podemos dirigir conscientemente este proceso. Nuestra fuerza de imaginación genera entonces la energía para cumplir una idea o un deseo. Junto

con un chakra cordial abierto, ahora también podemos emitir energías curativas y efectuar curaciones a distancia.

Al mismo tiempo recibimos acceso a todos los planos de la creación que se encuentran detrás de la realidad física. El conocimiento de los mismos nos llega en forma de intuición, mediante la visión clarividente o mediante la clarividencia auditiva o táctil. Lo que anteriormente tal vez sólo barruntáramos vagamente, se convierte ahora en una nítida percepción.

Tratamiento mediante la experiencia natural

El tercer ojo se estimula con la contemplación de un cielo nocturno profundamente azul y plagado de estrellas. Esta experiencia natural abre el espíritu a la inmensidad y a la infinita hondura de la creación manifestada con sus incommensurablemente variadas formas de manifestación, y permite vislumbrar las fuerzas sutiles, las estructuras y leyes regulares que ejecutan los cuerpos celestes en su danza cósmica por la inmensidad del espacio, y que también son eficaces tras las manifestaciones aparentes de nuestra vida sobre la Tierra.

Terapia por el sonido (musicoterapia)

Forma musical: Todos los sonidos que tranquilizan tu espíritu y lo abren, y que evocan imágenes y sensaciones de amplitud cósmica, son adecuados para activar y armonizar el chakra frontal. Donde más fácilmente encontrarás las piezas adecuadas es en la música «Nueva Era».

Pero también algunas músicas clásicas de Oriente y Occidente, en particular de Bach, pueden tener el mismo efecto.

Vocal: El chakra radical se activa mediante la vocal «i». Se canta en la clave de «la» de la escala. La «i» desencadena un movimiento dirigido hacia arriba. Representa la fuerza de la inspiración, que siempre te lleva a nuevos movimientos.

Mantra: KSHAM.

Terapia por el color (cromoterapia)

Un añil transparente repercute sobre el sexto chakra abriéndolo y clarificándolo. Da al espíritu tranquilidad interior, transparencia y profundidad. Además, potencia y cura los sentidos y los abre para planos más sutiles de la percepción.

Terapia por las piedras (gemoterapia)

Lapislázuli: En el color profundamente azul del Lapislázuli se insertan, al igual que las estrellas sobre un cielo nocturno, inclusiones doradas de pirita. Transmite al alma una vivencia de seguridad en el cosmos y la abre para la vida infinita en el Universo.

Guía el espíritu hacia el interior, potencia su fuerza y le ayuda al conocimiento de relaciones jerárquicamente superiores.

Al fomentar la intuición y la visión interior, permite reconocer el sentido oculto y las fuerzas que actúan detrás de las cosas; además, transmite una profunda alegría sobre los milagros de la vida y del Universo.

Zafiro añil: Un zafiro claro y transparente abre el espíritu para el saber cósmico y las verdades eternas. Sus vibraciones provocan una depuración, transformación y renovación del alma y del espíritu. Constituye un puente entre lo finito y lo infinito, y hace que la conciencia fluya junto con el río del Amor y el conocimiento divinos. También da

transparencia al alma que busca en la vía espiritual.

Sodalita: La Sodalita de color azul oscuro clarifica el entendimiento y lo faculta para los pensamientos profundos.

Su serena radiación aporta serenidad y fortalece los nervios.

La sodalita también contribuye a disolver patrones de pensamiento viejos. Transmite la confianza y la fuerza para defender el propio punto de vista y para transmitir ideas y conocimientos en la vida cotidiana.

Terapia por los olores (aromaterapia)

Menta: El aroma refrescante de la menta disuelve bloqueos en el ámbito del tercer ojo y contribuye a disolver estructuras mentales viejas y restrictivas. Obsequia a nuestro espíritu con la claridad y la vivacidad y promueve la fuerza de concentración.

Jazmín: Por el aroma sutil y aflorado del jazmín, nuestro espíritu se abre a imágenes y visiones que llevan en sí los mensajes de verdades más profundas. Sus vibraciones refinan la percepción y unen las energías del tercer ojo con las del chakra cordial.

Séptimo chakra



El séptimo chakra, Chakra Sahasrara, chakra coronal, también denominado centro de la coronilla o flor de loto de mil pétalos.

El séptimo chakra se encuentra situado en el punto supremo, encima de nuestra cabeza y en el centro. Se abre hacia arriba.

Color: Violeta, también blanco y oro.
Símbolo: Flor de loto de mil pétalos.

Principio básico: Ser puro.

Correspondencias corporales: Cerebro.

Glándulas correspondientes: Glándula pineal (epífisis).

Las influencias de la epífisis no se han esclarecido del todo científicamente. Con gran probabilidad influye en la totalidad del organismo. Cuando falla esta glándula se produce una madurez sexual prematura.

Misión y funcionamiento del séptimo chakra:

El chakra coronal es donde se asienta la perfección suprema del hombre. En algunos escritos legados por la tradición

se representa en vilo sobre la cabeza del hombre. Brilla con todos los colores del arco iris, pero el color predominante es el violeta. La flor exterior del chakra consta de 960 pétalos. En su interior se encuentra una segunda flor de 12 pétalos, que irradia luz blanca entreverada de rayos dorados

De forma similar a como la luz incolora reúne todos los colores del espectro, en el chakra supremo se reúnen todos las energías de los centros inferiores. El chakra coronal es la fuente y el punto de partida para la manifestación de todas las restantes energías de los chakras. Aquí estamos unidos con el ser divino sin atributos y amorfo, que contiene en sí todas las formas y atributos no manifestados.

Es el lugar en que nos encontramos como en casa: desde aquí partió nuestro viaje hacia la vida, y aquí regresamos al final de nuestra evolución. Aquí vivimos y nos experimentamos a nosotros en Dios, nos hemos hecho uno con el origen divino del que procedemos. Nuestro campo energético personal está fundido con el campo energético universal

Todo cuanto captamos, primero intelectualmente y después intuitivamente, adquiere ahora una comprensión completa. El conocimiento que obtenemos a través del chakra coronal va más allá aún del que nos proporciona el tercer ojo, puesto que ya no estamos separados del objeto de la percepción. Vivimos las diferentes manifestaciones de la creación, entre las que también se encuentra nuestro cuerpo, como un juego de la consciencia divina con la que nos hemos unificado.

La vía para el desarrollo del chakra supremo está indicada someramente por la radiación violeta. El violeta es el color de la meditación y de la entrega. Mientras

que en la activación de los seis centros energéticos inferiores podíamos influir de forma concreta, aquí sólo podemos abrirnos y convertirnos en receptáculo.

Mediante el despliegue del séptimo chakra se disuelven también los últimos bloqueos limitadores de los restantes chakras, y las energías comienzan a vibrar con las frecuencias más altas de que son capaces. Cada chakra se convierte en un espejo del ser divino en su plano especial, expresando así el potencial supremo de que dispone.

Tan pronto como el chakra coronal está completamente despierto, su misión, recibir las energías cósmicas, ha concluido. Ahora es él mismo el que emite energías. Para ello el «cáliz de la flor» se abomba hacia fuera y compone una corona sobre la cabeza.

Tratamiento mediante la experiencia natural

La amplitud e inmensidad, la proximidad al cielo y la liberación de los acontecimientos de tu vida personal, que puedes experimentar en la cima solitaria de una montaña elevada, son los más adecuados para favorecer una apertura de tu chakra coronal.

Terapia por el sonido (musicoterapia)

Forma musical: La música para el chakra coronal es el silencio. En el silencio todo nuestro ser está extremadamente vigilante y receptivo para el sonido divino que resuena a través de toda la creación y que representa la fuerza del Amor y de la armonía en todas sus manifestaciones. Pero cualquier música que te lleve a este silencio, que te prepare a él o te introduzca en él, es adecuada para el chakra coronal.

Vocal: El sonido «m» abre el chakra coronal. En la India se considera también una vocal. La «m» se entona en la clave de SI de la escala. Es como un zumbido perenne, sin límites y sin estructura. Así, representa la unidad indivisa, la conciencia pura, amorfa e ilimitada, en la que están contenidas en forma latente todas las formas.

Mantra: OM

Terapia por el color (cromoterapia)

El violeta y el blanco actúan abriendo y ensanchando el chakra coronal.

El color violeta provoca una transformación del espíritu y el alma y los abre a dimensiones espirituales. Disuelve limitaciones y puede llevar a la vivencia de la unidad cósmica.

El color blanco contiene el espectro entero con todos los matices cromáticos. Integra los diferentes planos de la vida en una totalidad jerárquicamente superior y abre el alma a la luz al conocimiento y a la curación divinos.

Terapia por las piedras (gemoterapia)

Amatista: El fuego rojo de la actividad y la luz azul de la sensibilidad, del silencio y de la amplitud se unen en la amatista en una nueva fuerza. La amatista proporciona una tranquilidad llena de vida en la que se disuelven las angustias y las inarmónicas, y transmite confianza y entrega a las fuerzas del Universo. Dirige el espíritu hacia la infinitud y favorece la meditación y la inspiración.

Cristal de roca: El cristal de roca guía al hombre a una totalidad mayor que auna en sí armónicamente la variada multiplicidad de la vida. Aporta claridad y luz al espíritu y al alma y promueve el

conocimiento espiritual. Ayuda al alma a unirse con el alma universal. Además, disuelve los estancamientos y bloqueos, proporciona protección y da nueva energía.

Terapia por los olores (aromaterapia)

Olíbano: No es casual que el incienso, que se obtiene de la resina del olíbano, sea el medio clásico utilizado en las ceremonias religiosas para hacer sahumerios. Su aroma tiene un efecto sublimador sobre el espíritu y el alma y purifica la atmósfera. Permite dejar atrás lo cotidiano, profundiza la capacidad de la fe y eleva el alma a un plano donde puede convertirse en receptáculo para la luz divina.

Loto: La flor de loto es en Oriente un símbolo de belleza y perfección espiritual. Hundiendo sus raíces en el lodo se eleva con su flor por encima de él. Igualmente, un hombre completo que vive en el mundo; sin embargo, su auténtica esencia permanece intacta y es una con Dios. La luz y la armonía irradian partiendo de él y difunden al mundo Amor, alegría y conocimiento. El aroma de la flor de loto porta este mensaje intrínsecamente. Dirige al alma sensible y dispuesta por el camino hacia la unidad con Dios.

Referencias bibliográficas:

“El Libro Completo de los Chakras”, Liz Simpson, Editorial Alfaomega, S.L.

“El Libro de los Chakras”, Osho, Arkano Books

“El Gran Libro de los Chakras”, Shaila Sharamon y Bodo J. Baginski, Editorial Edaf, S.L.

“Chakras, Kundalini, y las Energías sutiles del Ser Humano”, Hiroshi Motoyama, Editorial Edaf, S.L.

“Chakras, los Centros Energéticos de Transformación”, Harish Johari, Editorial Edaf, S.L.

“Energía: un nuevo camino hacia la salud y la vitalidad”, Emma Mitchell, Editorial Blume

“Cómo trabajar los Chakras”, Ruth White, Ediciones RCR

“Reiki Karuna: una Energía de Sanación para nuestro Mundo en Evolución”, Laurelle Shanti Gaia, Ediciones Niando