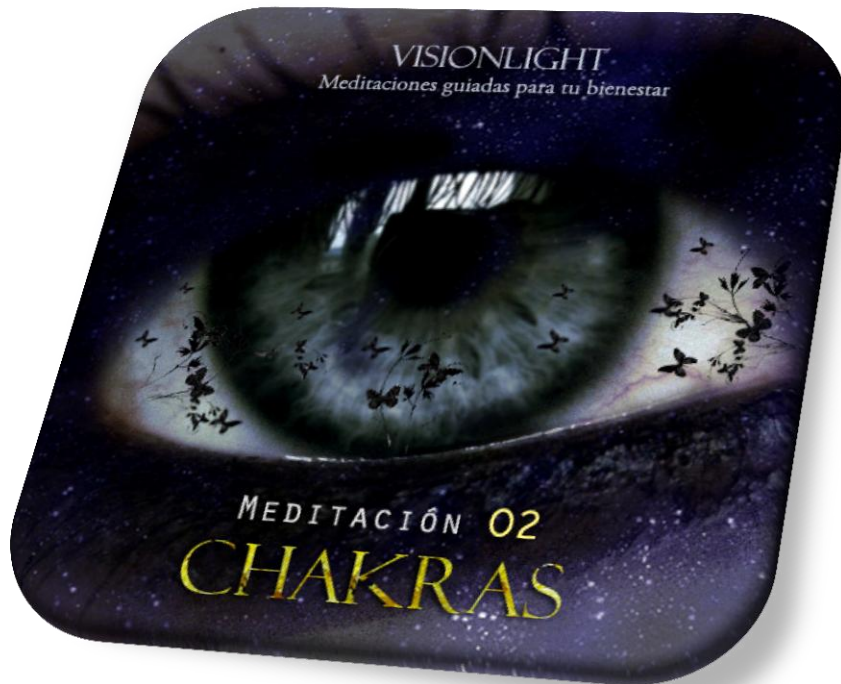


# VISION LIGHT



Meditaciones guiadas para tu bienestar



## CHAKRAS

Guión, Música y Voz: Antonio Jesús Asián

Presentación: Julián Díaz Cantarero

Masterización: David Salvans

Duración: 20'00" - Formato: MP3 Calidad CD

**Un viaje destinado a reactivar y equilibrar tus principales centros energéticos o Chakras. Una meditación guiada que te ayudará en dicho proceso así como también a familiarizarte de forma íntima con tus siete centros de poder.**

**Mejora el equilibrio de tu cuerpo energético mediante el estímulo progresivo y ordenado de cada centro, empezando por el Chakra de la Raíz, hasta alcanzar el Chakra de la Corona, el centro que nos conecta con lo más elevado de nosotros mismos y de la creación.**

# CHAKRAS Y CORRESPONDENCIAS



## PRIMER 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.

### Correspondencias

**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.

### Correspondencias astrológicas

**Aries/Marte:** Reinicio, energía vital original, fuerza para imponerse, agresividad.

**Tauro:** Vinculación con la tierra, perduración, posesión, goce sensorial.

**Escorpio/Plutón:** Vínculo inconsciente, fuerza sexual, transformación y renovación.

**Capricornio/Saturno:** Estructura, resistencia.

*En el Ayurveda también se le asigna el Sol, como dador original de la vida.*

## **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.

Él «si» 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 él «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.

## **Funcionamiento armónico**

Cuando tu Chakra radical está abierto y funciona armónicamente, experimentas una profunda y personal unión con la Tierra y sus criaturas, una fuerza vital no enturbiada, un estar basado en ti mismo y en la vida, la satisfacción, la estabilidad y la fortaleza interior. Te sientes inmerso en el ciclo natural de la vida, en la alternancia del reposo y la actividad, de la muerte y del nuevo nacimiento.

Tus acciones son llevadas por el deseo de participar creativamente en la configuración de la vida en tu planeta madre, en consonancia con la fuerza generadora de la tierra, con la vida en la naturaleza. Te resulta fácil realizar tus objetivos en el mundo. Tu vida es llevada por una imperturbable confianza original. Vives la tierra como un lugar seguro en el que recibes todo cuanto necesitas: dedicación, alimento, seguridad y protección. Así te abres pleno de confianza a la vida en esta tierra y aceptas agradecido todo cuanto ella tiene dispuesto para ti.

## **Funcionamiento inarmónico**

Cuando existe una acentuación unilateral o disfunción del Chakra radical, tu pensamiento y tu acción da vueltas predominantemente en torno a la posesión y la seguridad materiales, así como en torno a los estímulos y placeres sensoriales, como, por ejemplo: la buena comida, las bebidas alcohólicas, el sexo, etcétera. Todo cuanto ansías querrías asimilarlo sin pensar en las consecuencias. Al mismo tiempo puede resultarte difícil dar y recibir con franqueza. Tienes la tendencia a protegerte y delimitarte. Con no poca frecuencia el no poder desprenderse y el querer retener se manifiesta en el plano corporal en forma de estreñimiento y sobrepeso.

Tu actuar está predominantemente dirigido a la satisfacción sólo de tus propias necesidades. Y soslayas, o pasas por alto inconscientemente, las necesidades que tienen los demás y tu propio cuerpo de una alimentación más sana y moderada, reposo suficiente y una forma de vida equilibrada y armónica.

En el caso extremo, te aferras a determinadas ideas y ambiciones de las que no puedes desprenderte. Cuando tus fijaciones son desafiadas por las circunstancias o por otras personas, reaccionas excitándote y enojándote con facilidad. Y en situaciones extremas, también de forma iracunda y agresiva. La imposición violenta de los propios deseos e ideas cae asimismo dentro del ámbito de un Chakra radical trastornado.

La ira, el enojo y la violencia son en último término mecanismos de defensa que apuntan a una carencia de confianza original. Detrás está siempre la angustia de perder algo o incluso de no recibir algo, que te transmite seguridad y bienestar.

La Tierra es para ti un lugar que debe ser dominado y explotado, para garantizar la supervivencia del hombre. Así, la rapiña que hoy día se ejerce con las fuerzas de la Tierra, y la destrucción de su equilibrio natural, son síntomas de una alteración del Chakra radical en la mayoría de los hombres actuales.

## **Hipofunción**

Con un Chakra radical bloqueado o cerrado, tu constitución corporal es bastante débil y posees poca capacidad de resistencia física y anímica. Muchas cosas de la vida te preocupan, y conoces demasiado bien los sentimientos de inseguridad. Posiblemente también tienes el sentimiento de no pisar tierra firme, te sientes como «elevado» o «no presente». No te resulta fácil arreglártelas con los desafíos de la vida, y careces con frecuencia de capacidad para imponerte, así como de estabilidad.

De modo que con frecuencia la vida sobre esta Tierra te parece como una carga y no como una alegría. Casi siempre añoras una vida que sea más fácil, más agradable y menos exigente.

En caso de que hayas desarrollado unilateralmente tus Chakras superiores, una hipofunción del Chakra radical puede transmitarte el sentimiento de no pertenecer muy bien a esta Tierra. Dado que sólo difícilmente puedes captar la energía vital elemental de la tierra a través de tu Chakra radical, se produce (en ocasiones en combinación con bloqueos del Chakra sacro y del Chakra del plexo solar) en algunos casos una magrosis (anorexia), una reacción de huida. Sin embargo seguirás viéndote enfrentado con los problemas de la «vida terrenal» hasta que hayas aprendido a aceptarlos como hitos de una evolución integral.

## Posibilidades de purificación y activación del primer Chakra

### 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

**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.

### 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.

### Gemoterapia

**Ágata:** El 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.

## 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.

## Formas de yoga que actúan primariamente sobre el primer Chakra

**Hatha Yoga:** Desarrollo de la conciencia a través de la purificación y estimulación de la base corporal mediante determinados ejercicios y posturas físicas unidos a ejercicios respiratorios.

**Kundalini Yoga:** Despertar de la denominada energía de la serpiente, que discurre desde el hueso coxal paralelamente a la columna vertebral y que, en su ascenso, activa y vivifica todos los demás Chakras. Para ello existen diferentes ejercicios físicos y espirituales.



## SEGUNDO CHAKRA: SVADHISTANA

**Chakra Svadhistana, también denominado Chakra sacro o centro sacro. Se encuentra encima de los genitales. Está ligado al hueso sacro y se abre hacia delante.**

### Correspondencias

**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.

### Correspondencias astrológicas

**Cáncer/Luna:** Riqueza de sentimientos, sensibilidad, fertilidad

**Libra/Venus:** Dedicación al tú, relaciones de pareja, sensorialidad, sensibilidad artística.

**Escorpio/Plutón:** Ambición sensorial, transformación de la personalidad mediante la superación del yo en la unión sexual.

**Observación:** En algunos escritos se indica el Chakra del bazo como segundo Chakra. Sin embargo, tal Chakra es un importante centro secundario que coincide en su funcionamiento con el tercer Chakra. Esta desviación del sistema original tiene su inicio en la negación de la sexualidad en algunas escuelas esotéricas. Posteriormente se produjo a veces una mezcla de los sistemas, de tal forma que hoy el ámbito de la sexualidad con frecuencia es asignado unas veces al Chakra del bazo y otras al centro radical

### 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 creadoras.

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.

### **Funcionamiento armónico**

Al fluir naturalmente con la vida y los sentimientos se muestra el funcionamiento armónico de un Chakra sacro abierto. Estarás abierto y serás natural para con los demás, y en especial para el sexo contrario. La unión sexual con una persona amada es para ti una posibilidad de entrar con tus vibraciones en la danza de las energías masculinas y femeninas de la creación, para experimentar así una unidad superior con toda la naturaleza y crecer hacia una integralidad interior.

Sientes que el flujo de la vida también fluye en la creación a través de tu cuerpo, tu alma y tu espíritu. Así, participas en la honda alegría de la creación, y la vida te colma siempre de asombro y entusiasmo. Tus sentimientos son originales, tus acciones creativas. Ambos fructifican tu propia vida, así como la vida de los demás.

### **Funcionamiento inarmónico**

Una disfunción del Chakra sacro tiene frecuentemente su origen en la pubertad. Las fuerzas sexuales en crecimiento provocan una inseguridad, puesto que los padres y educadores raramente están en condiciones de proporcionar un manejo correcto de estas energías. A menudo, en la más tierna infancia también han faltado delicadeza y cercanía corporal. Esto puede producir ahora una negación y un rechazo de la sexualidad, por lo que la expresión desinhibida pierde su potencial creativo y las energías se manifiestan de forma inadecuada.



Esto ocurre con frecuencia en forma de fantasías sexuales o de instintividad reprimida, que se abren paso de cuando en cuando. Otra posible repercusión consiste en que utilices la sexualidad como una droga. Tampoco aquí se detectará tu potencial creativo y éste se desviará. En ambos casos se presentan inseguridad y tensiones frente al otro sexo. La percepción sensorial es relativamente grosera y tienes la tendencia a anteponer la satisfacción de las propias necesidades sexuales.

Tal vez simplemente vivas en una continua añoranza de una relación sexual satisfactoria, sin darte cuenta que la causa de que no se realice este deseo radica en ti mismo.

Con la pérdida de la ingenuidad y la inocencia en el trato con las energías sexuales pierdes también la franqueza para expresar o manifestar estas energías en la creación, para el juego de fuerzas del yin y el yang y, por tanto, para el asombro infantil por el milagro de la vida.

### **Hipofunción**

La función carencial del Chakra sacro surge en la mayoría de los casos desde la propia niñez. Probablemente, tus padres ya reprimieron su propia sensualidad y sexualidad, y a ti te faltó estimulación sensorial, contactos, caricias y ternura. La consecuencia fue que tú retrajiste totalmente tus antenas en este ámbito.

Después, en la pubertad bloqueaste completamente las energías sexuales que pugnaban por salir. Mediante tu represión «coronada por el éxito» se llega a una falta de sentido de la autoestima, a un entumecimiento de las emociones y a la frialdad de sentimientos sexuales. La vida te parece triste e indigna de ser vivida.

## **Posibilidades de purificación y activación del segundo Chakra**

### **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

**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

## 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.

## 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.

## 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.

### **Forma de yoga que actúa primariamente sobre el segundo Chakra**

**Yoga tántrico:** En el tantra toda la naturaleza se considera como un juego de las fuerzas femeninas y masculinas, de Shakti y Shiva, que en una perpetua danza creativa generan el mundo de las apariencias o fenómenos.

Mediante la apertura de todos los sentidos, mediante el «si» completo a la vida, y mediante la sutilización y elevación de la vivencia sexual, en el tantra se aspira a una unión con esta «sexualidad cósmica».



### **TERCER CHAKRA: MANIPURA**

**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. Se encuentra aproximadamente dos dedos por encima del ombligo. Se abre hacia delante.**

#### **Correspondencias**

**Color:** De amarillo a 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.

**Glándula correspondiente:** 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.

### Correspondencias astrológicas

**Leo/Sol:** Calor, fuerza, plenitud, aspiración al reconocimiento, poder y posición social.

**Sagitario/Júpiter:** Afirmación de las experiencias vitales, crecimiento y ampliación, síntesis, sabiduría, integralidad.

**Virgo/Mercurio:** Subdivisión, análisis, adaptación, servicio desinteresado o altruista.

**Marte:** Energía, actividad, disposición para la acción, imposición de la propia personalidad.

### Misión y funcionamiento del tercer Chakra

El tercer Chakra encuentra diferentes denominaciones. También se dan diferentes indicaciones sobre dónde se asienta (ver también pág. 28). 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 y 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 conducen 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.

### **Funcionamiento armónico**

Cuando el tercer Chakra está abierto y funciona armónicamente se transmite un sentimiento de paz, de armonía interna contigo mismo, con la vida y tu posición ante ella. Puedes aceptarte con todo tu ser y estás en condiciones de respetar igualmente los sentimientos y peculiaridades de otras personas.

Posees la capacidad natural de aceptar sentimientos, deseos y experiencias vitales, de reconocer su función para tu evolución, de verlas «bajo la luz correcta» y de integrarlas en tu personalidad de tal forma que te conducen a la totalidad.

Tu actuar entra espontáneamente en consonancia con las leyes naturales que son eficaces en todo el universo y en el propio hombre. Como fomenta la evolución, contribuye a abrir para ti y tus congéneres la riqueza y plenitud, tanto interior como exterior. Estás lleno de luz y lleno de fuerza. La claridad que hay en ti rodea también a tu cuerpo: así te protege de las vibraciones negativas e irradia en todo el entorno tuyo.

En combinación con un Chakra frontal y coronal abiertos, detectas que todo lo visible está compuesto por diferentes vibraciones de la luz. Tus deseos se cumplen espontáneamente, puesto que estás tan estrechamente unido con la fuerza luminosa de todas las cosas que atraes como un imán lo deseado.

Así realizas en tu vida el conocimiento de que la plenitud es tu derecho adquirido en el nacimiento y tu herencia divina.

### **Funcionamiento inarmónico**

Cuando el tercer Chakra tiene un marcado acento unilateral y una disfunción, te gustaría influir en todo según tu sentido, controlar tanto tu mundo interior como tu mundo exterior, ejercer poder y conquistar. Pero te encuentras impulsado por una intranquilidad e insatisfacción interiores. Probablemente en tu infancia y juventud hayas experimentado poco reconocimiento. No has poseído ningún verdadero sentido de autoestima, y ahora buscas en la vida exterior esa confirmación y satisfacción que siempre te han faltado interiormente. Para ello desarrollas un enorme impulso de actividad, con el que tratas de cubrir el corrosivo sentimiento de insuficiencia. Te falta serenidad interior, y te resulta difícil liberarte y distenderte.

Dado que te crees predominantemente destinado a conseguir reconocimiento y riqueza externa, posiblemente tendrás éxito.

La postura de que todo es factible conduce a que se controlen y repriman los sentimientos «viciosos» e indeseados. Consecuentemente, tus emociones se estancarán. Sin embargo, de tiempo en tiempo romperán ese muro movidas por el rechazo y el control y te inundarán sin que estés en condiciones de dirigirlos adecuadamente. Además, te exasperas fácilmente, y en tu excitabilidad se manifiesta una gran cantidad de ese enojo que te has ido tragando a lo largo del tiempo sin procesarlo.

Finalmente, debes constatar que la mera aspiración a la riqueza y el reconocimiento exteriores no pueden darte ninguna satisfacción duradera.

### **Hipofunción**

Cuando existe un funcionamiento deficiente del tercer Chakra te sientes con frecuencia derrotado y sin ánimo. Ves por todas partes obstáculos que se oponen al cumplimiento de tus deseos.

El libre desarrollo de tu personalidad probablemente estuvo fuertemente obstaculizado desde niño. Por miedo a perder el reconocimiento de tus padres o educadores, has retraído casi completamente la manifestación de tus sentimientos y te has tragado muchas cosas que no eras capaz de digerir. Así se han formado «escorias emocionales» que mitigan la energía fogosa del Chakra del plexo solar y quitan la fuerza y espontaneidad a tus deseos y acciones.

Incluso hoy tratas de ganar reconocimiento mediante la adaptación, lo que conduce a un rechazo y a una integración deficiente de los deseos y emociones vitales. En situaciones difíciles te invade una lánguida sensación en el estómago o te pones tan nervioso que tus acciones son volubles y descoordinadas.

Lo que más te gustaría es cerrarte a nuevos desafíos. Las experiencias desacostumbradas te producen angustia, y no te crees realmente a la altura de lo que se entiende por una lucha vital.

## Posibilidades de purificación y activación del tercer Chakra

### 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

**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. 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

### 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.

## 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.

## 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 auto seguridad.

### Forma de yoga que actúa primariamente sobre el tercer Chakra.

**Yoga kármico:** En el yoga kármico se aspira al altruismo en la acción, sin pensar en los frutos y resultados personales de las acciones. De esta forma el yogui kármico se abre a la voluntad divina y hace concordar su actuación con las fuerzas naturales de la evolución, que reflejan la voluntad de Dios de creación.





### CUARTO CHAKRA: ANAHATA

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

#### Correspondencias

**Color:** Verde, también rosa y dorado.

**Elemento correspondiente:** Aire.

**Función sensorial:** Tacto.

**Símbolo:** Loto de 12 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.

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

#### Correspondencias astrológicas

**Leo/Sol:** Calor sentimental, cordialidad, generosidad.

**Libra/Venus:** Contacto, amor, aspiración a la armonía, complementación en el «tú».

**Saturno:** Superación del ego individual, imprescindible para el amor desinteresado.

#### 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.

### **Funcionamiento armónico**

Cuando tu Chakra cordial está completamente abierto e interactúa armónicamente con los demás Chakras, te conviertes en un canal del amor divino. Las energías de tu corazón pueden transformar tu mundo y unir a las personas de tu entorno, reconciliarlas y curarlas.

Irradias un calor, una cordialidad y una jovialidad naturales que abre los corazones de tus congéneres, despierta confianza y obsequia alegría. El compartir los sentimientos y la disposición a ayudar son para ti algo sobrentendido.

Tus sentimientos están libres de tumultos interiores y conflictos, de dudas e incertidumbres. Amas por el amor en sí desde la alegría de dar, sin esperar nada a cambio. Y te sientes a salvo y como en casa en toda la creación. Con todo, en lo que haces «pones todo tu corazón».

El amor de tu corazón depura también tu percepción, de forma que percibes también el juego cósmico de la separación y de la nueva unión en todas las manifestaciones de cualquier plano de la creación, juego cósmico que es portado y penetrado por el amor y la armonía divinos. Tú mismo has experimentado que de la separación del aspecto universal y divino de la vida y del sufrimiento resultante de ello nace la añoranza de la reunificación con lo divino, y que solo a través de esta separación previa puede experimentarse consciente e íntegramente el amor a Dios y la alegría infinita que hay en él.

Observas los acontecimientos del mundo desde esta sabiduría del corazón, y observas tu vida bajo una nueva luz. El amor de tu corazón secunda espontáneamente todas las aspiraciones que hacen crecer el amor a Dios y a su creación Sabes que toda la vida de la creación vive en tu corazón. Ya no contemplas la vida desde fuera como algo separado de ti, sino como si fuera una parte de tu propia vida.

El sentimiento de vivacidad en ti es tan grande que sólo ahora sabes realmente lo que significa «la vida» en su forma original no falsificada: una expresión permanente del amor divino y de la gloria.

### **Funcionamiento inarmónico**

Una disfunción del Chakra del corazón puede expresarse de varias formas: por ejemplo, te gustaría dar, estar siempre para los demás sin tener que estar en la fuente del amor. En secreto (quizás sin ser consciente de ello o sin confesártelo a ti mismo) sigues esperando recibir reconocimiento y confirmación a cambio de todo tu «amor», y te decepcionas cuando tus esfuerzos no se ven suficientemente recompensados.

O bien te sientes poderoso y fuerte y cedés a otros tu fuerza, pero no eres capaz de aceptar tú mismo el amor, de abrirte para recibir. Lo tierno y suave te desconcierta. Tal vez te digas a ti mismo que no necesitas del amor de los demás. Con frecuencia, esta postura va pareja con un pecho «ufano», un indicativo del blindaje y del rechazo interiores al dolor y los ataques.

### **Hipofunción**

El funcionamiento deficiente del Chakra cordial te hace fácilmente vulnerable y dependiente del amor y la simpatía de otros. Cuando eres rechazado, te sientes profundamente afectado; ¿justamente cuando por una vez tuviste el valor de abrirte? Entonces te retraes de nuevo en tu caparazón, estás triste y deprimido.

Es cierto que querrías dar amor, pero por miedo a un nuevo rechazo no encuentras la forma correcta de hacerlo, lo que te confirma una y otra vez en tu incapacidad.

Posiblemente también intentas compensar tu falta de amor de una manera particularmente amigable y frecuente, haciendo llegar tu alegría de una forma bastante impersonal a todos por igual, sin dejarte, sin embargo, introducir más profundamente en las personas. Pero tan pronto se apela realmente a tu corazón, reaccionas evasivamente por miedo a una posible herida.

Cuando tu Chakra cordial está totalmente cerrado se manifiesta en la sequedad y en el desinterés, que puede llegar hasta la «frialidad de corazón». Para poder incluso sentir algo necesitas una fuerte estimulación exterior. Estás descompensado y sufres depresiones.

### **Posibilidades de purificación y activación del cuarto Chakra**

#### **Experiencia natural**

Cualquier paseo silencioso por la naturaleza 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

**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 «jah!». 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

## 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.

## 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.

### 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 supra personal.

### Forma de yoga que actúa primariamente sobre el cuarto Chakra

**Yoga Bhakti:** El yoga Bhakti es la vía que lleva al amor a Dios y la entrega a él para la realización en Dios. El bhakta profundiza e intensifica sus sentimientos y se dirige hacia Dios. Todo lo refiere a él, lo ve en todas las cosas y se eleva en el amor a él.



### QUINTO CHAKRA: VISHUDDHA

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

#### Correspondencias

**Color:** azul claro, también argenta y verde azulado.

**Elemento correspondiente:** Éter.

**Función sensorial:** Oído.

**Símbolo:** Loto de 16 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.

**Glándula correspondiente:** 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.

#### Correspondencias astrológicas

**Géminis/Mercurio:** Comunicación, intercambio de conocimientos y experiencias.

**Marte:** Auto manifestación activa.

**Tauro/Venus:** Sentido del espacio y la forma.

**Acuario/Urano:** Inspiración divina, transmisión de sabiduría y conocimientos superiores, independencia.

#### 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 auto manifestación.

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

### **Funcionamiento armónico**

Con un Chakra del cuello completamente abierto expresas claramente y sin temor tus sentimientos, pensamientos y conocimientos interiores. Asimismo estás en condiciones de revelar tus debilidades y mostrar tus puntos fuertes. Tu sinceridad interior frente a ti mismo y frente a los demás se expresa también en tu actitud sincera.

Posees la capacidad de expresarte de forma totalmente creativa con todo tu ser. Pero igualmente puedes guardar silencio cuando es lo indicado, y posees el don de escuchar a los demás con el corazón y con la comprensión interior. Tu lenguaje está lleno de fantasía y, al mismo tiempo, es muy claro. Transmite tu intención de la forma más eficaz para provocar un cumplimiento de tus deseos. Esta voz es plena y cadenciosa. Ante las dificultades y resistencias permaneces fiel a ti mismo, y también puedes decir «no» cuando pienses así. No te dejas convencer o arrastrar por la opinión de otras personas, y en su lugar conservas tu independencia, libertad y autodeterminación. Tu ausencia de prejuicios y tu amplitud interior te hacen abierto para la realidad de las dimensiones no materiales. Desde aquí recibes, a través de la voz interior, informaciones que te conducen en tu camino por la vida, y te entregas con plena confianza a esta guía.

Reconoces que todos los fenómenos de la creación tienen su propio mensaje. Ellos te cuentan de su propia vida, de su papel en el gran juego cósmico y de su aspiración a la totalidad y a la luz.

Puedes entrar en comunicación con seres de otros ámbitos existenciales, y los conocimientos que recibes de ello los retransmites sensatamente a tus congéneres sin temer su juicio. Todos los medios de expresión creativos que utilizas tienen la capacidad de transmitir sabiduría y verdad.

Desde tu independencia interior y desde la libre manifestación de todo tu ser nace en ti una profunda alegría y el sentimiento de plenitud e integridad.

### **Funcionamiento inarmónico**

Cuando las energías de tu Chakra del cuello están bloqueadas, está alterado el entendimiento entre la «cabeza» y el «cuerpo». Esto puede manifestarse de dos formas. O bien te resulta difícil reflexionar sobre tus sentimientos, y expresas con frecuencia tus emociones acumuladas mediante acciones irreflexivas; o te has encapsulado en tu intelectualidad o tu racionalismo, niegas el derecho a la vida, y la sabiduría de tu mundo sentimental sólo permite pasar el filtro de tu auto juicio a muy

contadas emociones, no permitiéndoles chocar contra los juicios de tus congéneres. Los sentimientos inconscientes de culpa y las angustias te impiden verte y mostrarte tal como eres y expresar libremente tus pensamientos, sentimientos y necesidades más interiores. En lugar de ello, tratas de disimularlos con toda suerte de palabras y gestos, tras los cuales ocultas tu auténtico ser.

Tu lenguaje es o poco elaborado y grosero, o incluso objetivo y frío. Posiblemente también tartamudearás. Tu voz es relativamente alta, y tus palabras no tienen mayor profundidad de contenido.

No te permites dar una apariencia débil, sino que tratas de aparentar fortaleza a cualquier precio. De esta forma, te sometes a ti mismo a presión con exigencias impuestas por ti mismo. También puede suceder que las funciones que te impone la vida en algún momento sean una carga demasiado grande para tus hombros.

Entonces te acorazas en tu «cintura escapular»: te encoges de hombros y encoges el cuello para protegerte inconscientemente de mayores esfuerzos, o te armas para un nuevo «ataque».

Un funcionamiento inarmónico del quinto Chakra se encuentra también en las personas que abusan de su palabra y de su capacidad de expresión para manipular a sus congéneres, o que intentan mediante una facundia y locuacidad ininterrumpida atraer hacia sí la atención.

En general, las personas cuyas energías están estancadas en el Chakra del cuello no tienen acceso a las dimensiones no materiales del ser, puesto que les falta la franqueza, la amplitud interior y la independencia, que son las premisas para la percepción de estos ámbitos.

Sin embargo, aquí existe también la posibilidad de que poseas profundos conocimientos interiores, pero que, por miedo al juicio de los demás o por angustia ante el aislamiento, no te atrevas a vivirlos y manifestarlos. Dado que ellos pugnan por manifestarse, de ahí pueden surgir espontáneas poesías, imágenes o cosas similares, que sólo con desagrado muestras a los demás.

Las energías espirituales también pueden quedarse estancadas en la cabeza. Entonces, su fuerza transformadora difícilmente encuentra el acceso a tus emociones, y las energías de los Chakras inferiores no dan a las de los superiores la fuerza necesaria y la estabilidad para imponerse, para realizar en tu vida la espiritualidad interna.

### **Hipofunción**

También, en caso de hipofunción, tendrás dificultades para mostrarte, manifestarte y representarte. Sin embargo, aquí te retraes completamente, eres preferentemente tímido, callado y retraído, o hablas sólo sobre cosas sin importancia de tu vida exterior.

Sin embargo, cuando debes exteriorizar algo de lo que piensas o sientes en lo más íntimo, se te hace con facilidad un nudo en la garganta y tu voz suena coaccionada. Con más frecuencia aún que en el caso de funcionamiento inarmónico encontramos aquí el síntoma del tartamudeo. Estás inseguro frente a otras personas y temes el juicio que puedan formular sobre ti. De modo que te orientas intensamente hacia su opinión y con frecuencia no sabes realmente lo que quieres tú mismo.

No tienes ningún acceso a los mensajes de tu mente y ninguna confianza en tus potencias intuitivas.

Cuando en el transcurso de la vida el quinto Chakra no se ha desarrollado, aparece una cierta rigidez. El marco trazado por ti mismo, dentro del cual pasas tu existencia y en el que expresas tu potencial, es muy reducido, pues sólo consideras como realidad el mundo exterior.

### **Posibilidades de purificación y activación del quinto Chakra**

#### **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**

**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 «i», 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

#### **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.

## 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 Ancones 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 tiroides. 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 auto manifestación por medio del lenguaje y la escritura.

## Aromaterapia

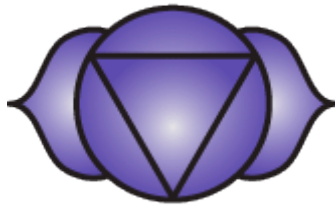
**Salvia:** El aroma fresco y áspero de la salvia envía vibraciones curativas al «ámbito donde mora el lenguaje». Disuelve las contracciones convulsivas del Chakra del cuello, de forma que nuestras palabras se expresan armónicamente y con vigor, y pueden transmitir de la forma más eficaz posible la intención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

### Forma de yoga que actúa primariamente sobre el quinto Chakra

**Yoga mántrico:** Los mantras son sílabas meditativas que reflejan en su forma de vibración específica determinados aspectos de lo divino. En el yoga mántrico los mantras se repiten mentalmente de forma ininterrumpida, se recitan en alto o se cantan. Al hacerlo, la vibración del mantra va transformando paulatinamente el pensamiento y el sentimiento del practicante y entra en resonancia con la potencia cósmica y divina que se manifiesta en el mantra.

Una excepción la constituye la meditación trascendental. En esta forma de meditación se enseña una técnica, con cuya ayuda el mantra va experimentándose en planos de consciencia cada vez menos materiales y más sutiles, hasta que el meditante supera incluso el aspecto más sutil del mantra, trasciende y alcanza la vivencia del ser puro. Este proceso se consuma varias veces durante cada meditación.



### SEXTO CHAKRA: AJNA

**Chakra Ajna, Chakra frontal o tercer ojo, ojo de la sabiduría, también llamado ojo interior o Chakra de las órdenes. Se encuentra situado un dedo por encima de la base de la nariz, en el centro de la frente. Se abre hacia delante.**

#### Correspondencias

**Color:** Añil, también amarillo y violeta.

**Función sensorial:** Todos los sentidos, también en forma de percepción extrasensorial.

**Símbolos:** Loto de 96 pétalos (dos veces 48 pétalos).

**Principio básico:** Conocimiento del ser.

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

**Glándula correspondiente:** Glándula pituitaria (hipótesis).

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.

#### Correspondencias astrológicas

**Mercurio:** Conocimiento intelectual, pensamiento racional.

**Sagitario/Júpiter.** Pensamiento holístico, conocimiento de las relaciones interiores.

**Acuario/Urano:** Pensamiento de inspiración divina, intuición superior, conocimiento súbito.

**Piscis/Neptuno:** Capacidad de imaginación, intuición, acceso (mediante la entrega) a las verdades interiores.

#### Misión y funcionamiento del sexto Chakra

A través del sexto Chakra se consuma 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 conciencia 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 consuma 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 conjeturáramos vagamente se convierte ahora en una nítida percepción.

### **Funcionamiento armónico**

En nuestra época hay muy pocas personas cuyo tercer ojo esté completamente abierto, puesto que su desarrollo lleva siempre emparejado un desarrollo de la conciencia avanzado. Pero aquí sí se produce de forma claramente más marcada que en los Chakras descritos anteriormente el fenómeno de que el sexto Chakra funciona armónicamente aun cuando no esté completamente desarrollado. Esto se muestra en un entendimiento despierto y en las habilidades intelectuales.

Una investigación científica llevada a cabo desde un punto de vista holístico también puede ser un signo de un tercer ojo parcialmente abierto y que funciona armónicamente, al igual que los conocimientos de las verdades filosóficas profundas.

Probablemente poseerás también una facultad bien desarrollada de visualización y captarás intuitivamente muchas relaciones. Tu espíritu está concentrado y simultáneamente abierto para las verdades místicas. Te das cada vez más cuenta de que las manifestaciones exteriores de las cosas son sólo un símil, un símbolo en el que un principio espiritual se manifiesta en el plano material. Tu pensamiento será llevado por el idealismo y la fantasía. Tal vez también observes de cuando en cuando que tus pensamientos e ideas se cumplen espontáneamente.

Cuanto más se desarrolle tu tercer ojo, tanto más descansará tu pensamiento sobre un conocimiento directo e interior de la realidad. Cada vez hay más personas en las que comienzan a desarrollarse facultades parciales del sexto Chakra, como la clarividencia o la clarividencia táctil en determinados planos existenciales; otros reciben temporalmente intuiciones de otras dimensiones de la realidad: por ejemplo, en la meditación o en el sueño.

Describir toda la panoplia de facultades y de capacidades perceptivas que proporciona un tercer ojo abierto no nos resulta posible. Llenaría muchos tomos y tendríamos que apoyarnos ampliamente en datos facilitados por otras personas. Sin embargo, quisiéramos darte una idea general de conjunto sobre lo que te espera con un sexto Chakra plenamente desarrollado.

Primeramente percibirás el mundo de una forma nueva. Los límites de tu comprensión racional habrán sido ampliamente superados. Tu pensamiento es holográfico, e integrarás espontáneamente en el proceso de conocimiento todas las informaciones que llegan a ti de los diferentes ámbitos de la creación.

El mundo material se te habrá hecho transparente. Es un espejo para el baile de energías que se ejecuta en los planos más sutiles de la creación, al igual que tu conciencia es un espejo en el que se conoce el ser divino. Tu percepción extrasensorial es tan transparente que podrás percibir directamente las fuerzas que actúan detrás de la superficie de las apariencias exteriores, y estarás en situación de controlar estas energías conscientemente y hacer surgir formas propias de manifestación de estas fuerzas. Pero al hacerlo estarás sujeto a determinadas leyes regulares, cuyo marco no podrás sobrepasar, de forma que se conserve un orden natural.

Tu intuición y tu visión interior te abren el camino hacia todos los planos más sutiles de la realidad. Sabes que entre el plano de la creación material y el ser puro existen infinitos mundos habitados por las esencias más diversas. Ante tu ojo interior se desarrollará un plural drama de la creación, que parecerá no tener fin en sus formas y planos de la realidad siempre nuevos. Un profundo temor te llenará al contemplar la grandeza de este drama divino.

### **Funcionamiento inarmónico**

La repercusión más frecuente de un funcionamiento inarmónico es en este caso la «pesadez de cabeza». Eres una persona que vive casi exclusivamente a través del intelecto y de la razón. Al intentar regular todo mediante el entendimiento sólo das validez a las verdades que te transmite tu pensamiento racional. Tus capacidades intelectuales están posiblemente muy marcadas y posees el don del análisis sagaz, pero te falta la visión holística y la capacidad de integración en una gran relación cósmica.

Así se llega fácilmente a una preponderancia intelectual. Solo das validez a cuanto es captable con el entendimiento y verificable y probable con los métodos científicos. Rechazas el conocimiento espiritual por acientífico e irrealista.

También el intento de influir sobre las personas o las cosas con la fuerza del pensamiento para demostrar el propio poder o para satisfacer las necesidades personales cae de lleno en el ámbito de un funcionamiento inarmónico del tercer ojo. En general, suele estar alterado simultáneamente el Chakra del plexo solar, y el Chakra cordial y el coronal estarán poco desarrollados. Cuando, a pesar de algunos bloqueos, el tercer ojo está relativamente bastante abierto, estos intentos también pueden surtir efecto, pero no están en consonancia con el flujo natural de la vida. Se instala una sensación de aislamiento, y a la larga no se alcanza la satisfacción a que se aspira.

Otra repercusión de las energías mal dirigidas en el sexto Chakra aparece cuando el Chakra radical (y con él la «toma de tierra») está alterado, y cuando existen otros Chakras cuyo funcionamiento armónico está bloqueado.

Entonces puede suceder que, aun cuando tengas acceso a los niveles más sutiles de la percepción, no reconozcas en su verdadera significación las imágenes e informaciones recibidas. Éstas se mezclan con tus propias ideas y fantasías, que provienen de tus patrones emocionales no procesados. Estas imágenes marcadas subjetivamente pueden ser tan dominantes que tú las contemples como la única existencia, las proyectes al mundo exterior y pierdas la referencia de la realidad.

### **Hipofunción**

Cuando el flujo de energías en el sexto Chakra está bastante obstruido, para ti la única realidad es el mundo exterior visible. Tu vida estará determinada por deseos materiales, necesidades corporales y emociones no reflexivas. Las disputas intelectuales las encontrarás estresantes e inútiles. Rechazas las verdades espirituales, puesto que para ti se basan en imaginaciones o en ensoñaciones insensatas que no representan una referencia práctica. Tu pensamiento se orienta fundamentalmente hacia las opiniones predominantes.



En situaciones que te exigen mucho pierdes fácilmente la cabeza. Posiblemente, también eres muy olvidadizo.

Las alteraciones de la visión, que a menudo acompañan a una hipofunción del sexto Chakra, son una llamada de atención para mirar más hacia el interior y para conocer también aquellos ámbitos que se hallan detrás de la superficie visible.

En caso extremo, tus pensamientos pueden ser poco claros y confusos y estar totalmente determinados por tus patrones emocionales no liberados.

## **Posibilidades de purificación y activación del sexto Chakra**

### **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 inconmensurablemente 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**

**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:** OM

### **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.

### **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.

### Aromaterapia

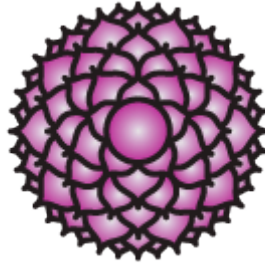
**Menta:** El aroma refrescante de la menta disuelve bloqueos en el ámbito del tercer ojo y contribuye a disolver estructuras mentales viejas y restrictivas. Obsequia a nuestro espíritu con la claridad y la vivacidad y promueve la fuerza de concentración.

**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.

### Formas de yoga que actúan primariamente sobre el sexto Chakra

**Yoga jnana:** El yoga jnana es la vía del conocimiento de la capacidad de discernimiento intelectual entre lo real y lo irreal, lo eterno y lo perecedero. El yogui jnana sabe que sólo hay una realidad inmutable, imperecedera y eterna: Dios. En su meditación se orienta únicamente con ayuda de su poder de discernimiento hacia lo absoluto sin atributos, al aspecto no manifestado de Dios, hasta que su espíritu se funde con ello.

**Yoga yantra:** Los yantras son representaciones figurativas compuestas por figuras geométricas que simbolizan el ser divino y sus potencias y aspectos. Sirven como medio auxiliar para las visualizaciones. El meditante ahonda en los aspectos representados de la divinidad y los patentiza en su contemplación interior.



### SÉPTIMO CHAKRA: SAHASRARA

**Chakra Sahasrara, Chakra coronal, también denominado centro de la coronilla o flor de loto de mil pétalos. Se encuentra situado en el punto supremo, encima de nuestra cabeza y en el centro. Se abre hacia arriba.**

#### Correspondencias

**Color:** Violeta, también blanco y oro.

**Símbolo:** Flor de loto de 1.000 pétalos.

**Principio básico:** Ser puro.

**Correspondencia corporal:** Cerebro.

**Glándula correspondiente:** 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.

#### Correspondencias astrológicas

**Capricornio/Saturno:** Intuición, concentración en lo esencial, penetración de la materia con luz divina.

**Piscis/Neptuno:** Disolución de los límites, entrega, unificación.

#### 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 todas 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.

### **Funcionamiento armónico**

En el séptimo Chakra no hay bloqueos en sentido auténtico. Únicamente puede estar más o menos desarrollado.

Cuando el Chakra coronal comienza a abrirse, vivirás instantes cada vez más frecuentes en los que la separación entre tu ser interior y la vida exterior se anula. Tu conciencia está completamente en calma y distendida, y en esa calma vives tu auténtica esencia como el ser puro omnipresente, en el que existen todas las cosas.

A medida que se va desplegando el Chakra coronal es más frecuente la aparición de estos momentos, y cada vez se experimentan con más claridad, hasta que se convierten en una realidad permanente. Cuando tu ser esté maduro para ello, esta iluminación definitiva puede aparecer súbitamente, y no existe camino de regreso en tu evolución. Tienes la sensación de haber despertado de un largo sueño y de estar viviendo la realidad sólo ahora.

En tu camino hasta allí te has convertido en un recipiente vacío, en cuyo receptáculo vacío se ha vertido el ser divino hasta ocupar su último rincón. Ahora sabes que esto es tu auténtica esencia, la única realidad permanente. Tu «yo» individual se ha convertido en el «yo» universal: En tu actuación realizas la intención del creador, y la luz que tú irradian abre el corazón de todos los seres que son sensibles a la presencia divina.

Si ahora quieres saber algo, no necesitas más que dirigir tu atención a ello, puesto que todo existe en ti en el ser divino con el que te has hecho uno. Así, la creación es un juego que se consume en la infinitud de tu propia conciencia.

Conoces que incluso la materia sólida no es otra cosa que una forma mental en la conciencia divina, y que como tal no existe en el sentido auténtico. Todo lo que has considerado real se convierte en una ilusión. Vives el vacío máximo: pero este vacío es idéntico a la plenitud máxima, puesto que es vida en su esencia pura. Y esta esencia divina de la vida es pura felicidad.

En los años en que, debido a los ciclos vitales, existe una apertura especial para las energías del Chakra coronal, recibes la oportunidad de adquirir en el marco de tu anterior evolución una profundidad de conocimiento y una totalidad que hasta entonces no te parecía posible. Las meditaciones y los sentimientos de entrega a Dios pueden darte más que en ningún otro momento intuiciones de tu origen divino y provocar vivencias de la unidad. De forma que deberías aprovechar esta oportunidad para ir hacia el interior más que nunca.

En este contexto, consideramos también interesante el hecho de que las fontanelas de un bebé continúen abiertas desde los primeros 9 a 24 meses de vida. En la primera época de su existencia terrenal, los niños continúan viviendo en la conciencia de una unidad indivisa.

### **Repercusiones de un séptimo Chakra predominantemente cerrado**

Como hemos visto, la apertura y armonización de los Chakras descritos hasta ahora pueden transmitirnos una gran plenitud de conocimiento, experiencias y capacidades. Pero sin la apertura del Chakra coronal siempre tendrás la sensación de separación de la plenitud del ser, y por ello no estarás totalmente libre de la angustia. Por esta angustia, en los Chakras se seguirá manteniendo un resto de bloqueos residuales. Los Chakras no podrán desplegar toda la amplitud de sus posibilidades, y las energías individuales no vibrarán en perfecta consonancia con la intención del creador, y, por lo tanto, no habrá plena armonía entre ellas.

Si en los años en los que se va aproximando la evolución del Chakra coronal (ver ciclos vitales) no te abres a las verdades espirituales, en esa época pueden aparecer sentimientos de inseguridad y desorientación. Deberías interpretarlo como una llamada de atención para mirar más hacia el interior. Probablemente también tomes conciencia de una cierta falta de sentido de tu vida anterior. La angustia ante la muerte puede aparecer igualmente con más claridad en tu conciencia.

Tal vez intentes suprimir estos sentimientos corrosivos refugiándote en un buen número de actividades o cargando sobre ti nueva responsabilidad, para probar que eres imprescindible. Pero ocurre con no poca frecuencia que las personas en este estadio atraen hacia sí una enfermedad que les obliga al reposo. En caso de que no prestes atención a los mensajes, probablemente en tu vida posterior te quedarás estancado en las exterioridades y en las limitaciones de tu «yo» personal.

## Posibilidades de purificación y activación del séptimo Chakra

### 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

**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:** AUM

### 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 llevarte 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 curación divinos.

### 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 aúna 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.

## 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.

### *Bibliografía:*

*Shaila Shar&dom y Bodo J. Baginski: El Gran Libro de los Chakras*

*Anodea Judith: Nueva Guía de los Chakras*

## Meditaciones e Imágenes Guiadas VisionLight

El método de Meditación o Imagen Guiada, es una propuesta terapéutica que combina distintos métodos de relajación, interiorización y transformación, a través del poder de la música y las imágenes autogeneradas mediante la ayuda y guía del terapeuta profesional.

En MusicLight te ofrecemos una cuidada selección de Imágenes guiadas, para las cuales hemos tenido muy en cuenta la calidad y originalidad de los textos, la música original, la dicción, locución y voz, con el objetivo de satisfacer las necesidades más exigentes, manteniendo en todo momento los criterios de calidad propios de los productos de AQUAMANTA music.

Detallamos aquí algunos de los beneficios a obtener mediante su escucha:

- Apoyo para enfrentar el dolor y cansancio físico.
- Superación personal ante problemas de adicción y desequilibrios varios.
- Encauce correcto para las emociones y su expresión (liberación).
- Fortalecer los recursos internos a través del lenguaje simbólico o metafórico de las imágenes sugeridas por el profesional.
- Mayor autoconocimiento y aceptación.
- Mejora de la actitud ante las adversidades, derivando a una mejor calidad de vida y bienestar integral.

## **Su Escucha**

Puedes reproducir estas meditaciones desde tu ordenador o mediante un reproductor MP3 o MP4. También puedes pasarlas directamente a CD para poder escucharlas mediante cualquier reproductor de CD's, aunque si lo deseas, puedes adquirirlas directamente en este formato.

- Busca un lugar confortable, alejado de distracciones, recomendamos apagar el teléfono e indicar si fuera preciso no ser molestado durante la sesión de 20'.
- Temperatura agradable y luz tenue. Tener una manta a mano ya que durante el proceso de relajación la temperatura corporal tiende a descender.
- Elige la postura con la que te sientas más cómodo, procurando siempre mantener la espalda erguida para una correcta respiración.
- Utiliza la respiración abdominal durante la sesión e incorpora esta saludable respiración en tu vida cotidiana.
- La escucha puedes realizarla con o sin auriculares.

## **El Poder del Sonido**

Desde tiempos muy remotos, la música y el arte han contribuido al crecimiento y desarrollo global de la persona, un hecho que ha llegado a cristalizarse en diferentes aplicaciones y disciplinas, una de ellas, la Musicoterapia.

En la actualidad, la Musicoterapia trabaja con el sonido y la música desde una vertiente científica, y se trata de un proceso interpersonal muy útil y efectivo que ha obtenido grandes resultados en distintos ámbitos y aplicaciones de nuestra sociedad actual:

En el ámbito educativo, en la rehabilitación social, en los campos psicoterapéutico, médico, geriátrico, psiquiátrico... Siendo efectivo ante las enfermedades de carácter psíquico, deficiencia mental, deficiencia sensorial, deficiencia motriz, adicciones, geriatría, enfermedades crónicas...

Sin olvidar su gran capacidad de apoyo y dirección en el terreno del desarrollo interior más elevado o espiritual, así como también del potencial interno inherente de cada persona.

## **En resumen**

La musicoterapia es la aplicación científica del sonido, la música y el movimiento a través del entrenamiento de la escucha y la ejecución sonora, integrando así lo cognitivo, lo afectivo y lo motriz, desarrollando la conciencia y potenciando el proceso creativo.



- ✓ La música como medio de expresión y de comunicación favorece el desarrollo emocional, mejora de un modo considerable las percepciones, la motricidad y la afectividad de la persona.
- ✓ La música suscita a la actividad, promoviendo la aceptación y la acción que conlleva goce y satisfacción tanto a nivel individual como grupal.
- ✓ Estimula nuestros receptores sensoriales propioceptivos, táctiles y auditivos.
- ✓ Se consigue mayor equilibrio psicofísico y emocional, estableciéndose una comunicación más directa a través del arte, siendo ésta más inmediata y profunda que la palabra.



Gracias por confiar en nuestros productos.

Atentamente, AQUAMANTA music

[www.aquamanta.com](http://www.aquamanta.com)