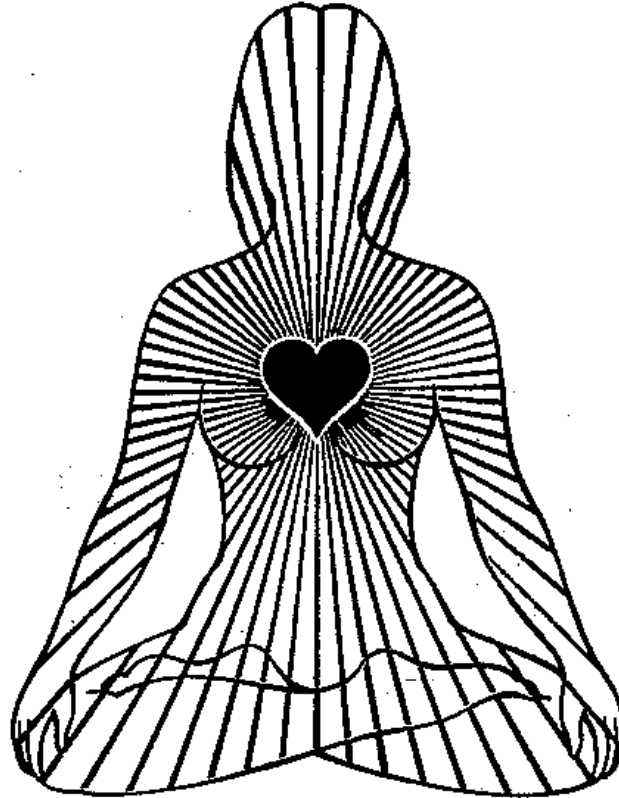




CAPÍTULO 8. CUARTO CHAKRA.



Chakra Anahata, también llamado chakra del corazón o centro cordial.

1.- El cuarto chakra y sus correspondencias.

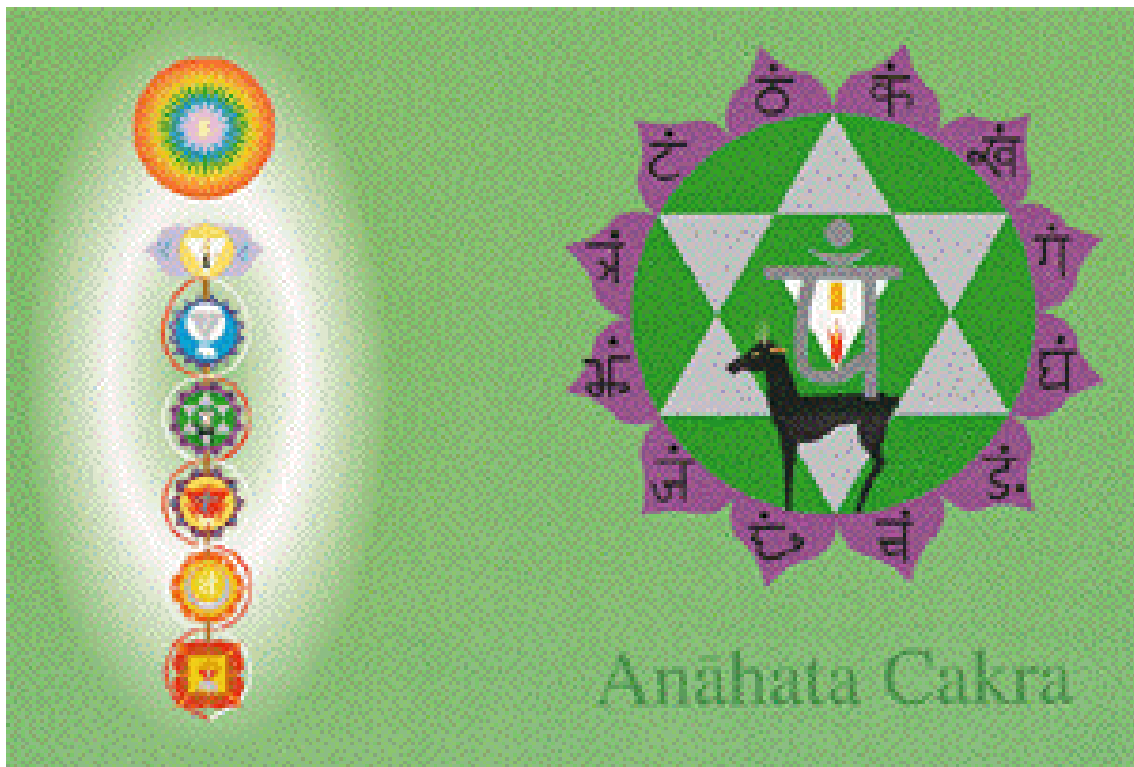
1.1.- Correspondencias astrológicas:

2.- Misión y funcionamiento del cuarto chakra.

3.- Funcionamiento armónico.



- 4.- Funcionamiento inarmónico.
- 5.- Hipofunción.
- 6.- Posibilidades de purificación y activación del cuarto chakra.
 - 6.1.- Experiencia natural.
- 7.- Terapia por el sonido.
- 8.- Cromoterapia.
- 9.- Gemoterapia.
- 10.- Aromaterapia.
- 11.- Forma de yoga que actúa primariamente sobre el cuarto chakra.



El cuarto chakra se encuentra a la altura del corazón, en el centro del pecho. Se abre hacia delante.

1.- El cuarto chakra y sus correspondencias.

Color: Verde, también rosa y dorado.

Elemento correspondiente: Aire.

Función sensorial: Tacto.

Símbolo: Loto de 12 pétalos. (a)

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.

1.1.- 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.

2.- 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 «encantadas» 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.



3.- 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.

4.- 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 cedas 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.



5.- 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.



6.- Posibilidades de purificación y activación del cuarto chakra.

6.1.- Experiencia natural.

Cualquier paseo silencioso por la naturaleza verde e intacta armoniza todo nuestro ser a través del chakra cordial. Cualquier flor nos transmite el mensaje del amor y de la alegría inocente y deja que florezcan en nuestros corazones las mismas cualidades. Las flores rojas son particularmente adecuadas para activar suavemente y curar las energías del chakra cordial.

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

7.- 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 «¡ah!». Es el



sonido más abierto de todos, que representa la máxima plenitud posible en la manifestación de la voz humana. En la «a» yace la aceptación sin prejuicios de todos los acontecimientos, aceptación de la que nace el amor. Es también la vocal que con más frecuencia utilizan los bebés, cuyo intelecto no puede distinguir entre el «bien» y el «mal», cuando «comentan» sus vivencias.

Mantra: YAM

8.- 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.



9.- 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.



10.- Aromaterapia.

Esencia de rosas: No hay ningún otro aroma que tenga un efecto armonizador tan fuerte sobre todo nuestro ser como la preciada esencia de rosas. Sus delicadas y amorosas vibraciones mitigan y curan las heridas de nuestro corazón. Despiertan la percepción por la manifestación del amor, la belleza y la armonía en toda la creación. Reinstaura en el corazón una profunda alegría y la disposición para la entrega. La esencia de rosas provoca también una estimulación y un refinamiento de las alegrías sensoriales, propiciando al mismo tiempo su transformación para el amor suprapersonal.

11.- Forma de yoga que actúa principalmente 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.