1. El Aura es un campo de energía que emanamos donde se refleja nuestro estado interior. Todo lo que nos sucede en el plano material y espiritual se ve reflejado en el aura porque está dividida en siete capas o cuerpos que tienen relación directa con los siete chakras.  
   Las 7 capas del aura parten del cuerpo físico, desde la primera capa que es la más cercana al cuerpo, a la séptima capa que es la más lejana. A medida que me voy alejando del cuerpo físico las capas aumentan en vibración siendo la séptima la de vibración más elevada.  
   Las capas impares tienden a ser más estructuradas y llevan un tipo de energía yang, mientras que las capas pares son más fluidas y llevan un tipo de energía yin. Esto nos ayuda a lograr el equilibrio y la armonía de nuestra energía.  
   Las tres primeras son los niveles inferiores donde procesamos las energías del mundo físico; las tres últimas son los niveles superiores donde experimentamos las realidades espirituales.  
   La cuarta capa es un nivel intermedio que sirve de puente entre ambos niveles. El chakra corazón es el “transformador” de las energías en su paso de los planos superiores a los inferiores y viceversa.
2. La capa etérica tiene idéntica estructura que el cuerpo físico, incluyendo las partes anatómicas y todos los órganos. Dicha capa consiste en una estructura definida de líneas de fuerza, o matriz energética, sobre la que se forma y sujeta la materia física del tejido corporal. Los tejidos físicos existen como tales sólo gracias al campo vital que los respalda; es decir, que la capa es antecedente y no resultado del cuerpo físico.  
   La primera capa y el primer chakra están relacionados con el funcionamiento del cuerpo y la sensación física (sentir dolor o placer físicos) y guarda relación con el funcionamiento automático y autónomo del cuerpo.
3. La capa emocional, está asociada a tus sentimientos o emociones sobre vos mismo. Sigue, más o menos, el contorno del cuerpo físico. Su estructura es fluida, parece estar formada por nubes coloreadas de una sustancia fina en constante movimiento.  
   Al darle libre curso a los sentimientos que se tiene sobre uno mismo, sean negativos o positivos, el aura se mantiene equilibrada.  
   Si te resistís a tener emociones sobre vos mismo, el movimiento energético en esta capa se verá interrumpido y se estancará el flujo de las emociones, afectando las capas cercanas y a tu salud.  
   Si la capa es saludable vas a tener buena relación y aceptación de vos mismo. Por el contrario, si la energía está débil o estancada, nos costará aceptarnos, no nos gustaremos e incluso podemos llegar a odiarnos.  
   En conclusión, la segunda capa y el segundo chakra se relacionan con el aspecto emotivo de los seres humanos. Son vehículos de nuestra propia vida y de nuestros sentimientos emocionales.
4. La capa mental está relacionada con los pensamientos y los procesos mentales.  
   Las líneas de la estructura de este nivel son muy delicadas y vibran a una velocidad muy elevada. Su intensidad, amplitud y energía se corresponden con nuestros procesos mentales y nuestros estados de ánimo.  
   Cuando esta capa está equilibrada y sana, la mente racional y la mente intuitiva trabajan en armonía como una sola, experimentamos lucidez, equilibrio y una sensación de comodidad; tendremos una mente sólida y activa que generará interés por aprender cosas nuevas.  
     
   En cambio si es débil y está descargada, le faltará agilidad o lucidez mental y nos será más difícil cambiar nuestras ideas y estructuras.  
     
   La tercera capa, como el tercer chakra, están asociados con nuestra vida mental y con el pensamiento lineal. Las tres capa inferiores del aura metabolizan las energías relacionadas con el mundo físico.
5. La cuarta capa, o nivel astral, contiene todo el mundo de nuestras relaciones. Desde este nivel, interactuamos. Aquí residen todos nuestros sentimientos hacia los demás. La energía del cuarto nivel es más densa se parece a un líquido.  
   La cuarta capa contiene todo el amor y la alegría, así como toda la lucha y el dolor, de las relaciones. Cuanto más interactuamos con alguien, más conexiones energéticas establecemos con esa persona.  
     
   Si tenemos un cuarto nivel fuerte, sano y cargado, tenderemos a tener muchas relaciones intensas y buenas con los demás. Tus amigos y familiares constituirán una parte grande e importante en tu vida  
   Si en cambio, es débil y está descargado, podes sentir que tus relaciones con otros seres humanos son menos importantes. Tal vez seas un solitario. Quizá no tengas demasiadas relaciones íntimas con otras personas y consideres que las relaciones te causan más problemas de los que desearías. Puede que te sientas abrumado por otros.  
     
   La cuarta capa se relaciona con el chakra del corazón, es el vehículo por medio del cual amamos, no sólo a nuestra pareja, sino a la humanidad en general.
6. La quinta capa se la llama patrón o plantilla etérea porque contiene todas las formas existentes en el plano físico como el negativo de una fotografía. Es una copia del cuerpo físico. Es el nivel en el cual el sonido crea materia, en el que la curación mediante el sonido resulta más efectiva.  
   La quinta capa es el nivel de la voluntad divina, contiene no sólo la forma para su cuerpo, sino también la forma del resto de la vida, el modelo de la evolución de la humanidad y el universo.  
     
   Esta voluntad divina existe dentro y todo a nuestro alrededor y tenemos la libre voluntad de alinearnos o no con ella..  
   Si estamos alineados con la voluntad divina, nuestro modelo encajará en el modelo universal y sentiremos una intensa fuerza y conexión con todo lo que nos rodea, porque estaremos en nuestro lugar, sincronizados con todos los lugares y todas las intenciones.  
     
   Si, por el contrario, no está alineado con la voluntad divina, su quinta capa estará distorsionada. No nos sentiremos conectados con lo que nos rodea. No conoceremos nuestro lugar en el esquema universal de las cosas ni su objetivo.  
   No nos sentiremos cómodos en nuestro lugar. Probablemente negaremos la importancia del orden o nos rebelaremos contra él.  
   La contemplación de este nivel y la meditación sobre el gran plan evolutivo contribuyen en buena medida a alinear nuestra vida con nuestro objetivo y a facilitar así nuestro desarrollo personal. Esto implica rendirse a quienes somos y no a lo que parece socialmente correcto.  
     
   Esta capa está relacionada con el quinto chakra, se asocian con el poder de la palabra dando ser a las cosas mediante ella, escuchando y aceptando la responsabilidad por nuestras acciones.
7. La sexta capa de Amor Celestial es el nivel emocional del plano espiritual. Es el nivel donde alcanzamos el punto del «ser», donde conocemos nuestra conexión con todo el universo, cuando vemos luz y amor en todo lo existente, cuando nos encontramos sumergidos en luz percibiendo que formamos parte de ella y que ella forma parte de nosotros.  
   Éste es el nivel de los sentimientos dentro del mundo de nuestro espíritu; es el nivel de nuestro amor divino. El hecho de situarse en este nivel de conciencia aporta un efecto muy calmante al cuerpo para la curación. Alcanzamos este nivel de experiencia silenciando la mente y escuchando. Hay aquí grandes sensaciones de expansión que nos permiten comunicarnos en hermandad con todos los seres.  
     
   Si esta capa es débil y no contiene demasiada energía, no vas a tener muchas experiencias espirituales o inspiradoras, se tiene una sensación de que la espiritualidad simplemente no parece existir.  
     
   Si tu sexta capa es mucho más fuerte que todas las demás capas, podría utilizar la experiencia espiritual para eludir la vida en el plano físico, perdiendo la oportunidad de transitar nuestro camino en esta Tierra.  
     
   La sexta capa y el sexto chakra están asociadas con el amor celestial, que se extiende más allá del alcance del amor humano, abarca a todo y decreta que toda forma de vida es una manifestación de la Creación.
8. La séptima capa causal es el nivel mental del plano espiritual. Cuando llevamos conciencia al séptimo nivel del aura sabemos que somos uno con el Creador. Nos ayuda a establecer una conexión con los planos superiores. La forma exterior es el ovoide del cuerpo del aura y contiene todos los cuerpos aurales, compuesto por diminutos hilos de luz oro-plata que mantienen unida la forma completa del aura.  
   Esta capa sirve para mantener todo el campo cohesionado.  
   Los hilos dorados de luz de la séptima capa existen también dentro y alrededor de todo, ya sea en las células de un órgano, un cuerpo, un grupo de personas o el mundo entero.  
     
   La séptima capa es el nivel de la mente divina. Cuando está sana y llevamos nuestra conciencia a este nivel, la experimentamos en nuestro interior y accedemos al mundo del campo universal del ente divino. Aquí comprendemos y sabemos que formamos parte del gran modelo de la vida. La experimentación de esta verdad del universo nos hace sentir muy seguros. Aquí conocemos la perfección dentro de nuestras imperfecciones.  
     
   Si es fuerte y está cargada y sana, tus dos capacidades principales van a ser la de tener ideas creativas y la de entender con claridad conceptos amplios y globales sobre la existencia, el mundo y su naturaleza.  
   Vas a conocer el lugar que te corresponde en el gran modelo universal de las ideas y vas a saber como encajar en ese modelo.  
     
   Si la séptima capa no está lo bastante desarrollada, no vas a tener demasiadas ideas nuevas y creativas.  
   Tampoco vas a tener una buena percepción del gran modelo de la vida. No vas a saber cómo encajar en él, puesto que ni siquiera tendrás conocimiento de que existe ese modelo. Tal vez experimentes que nada está conectado, y que el universo es aleatorio y caótico por naturaleza.  
     
   Si el séptimo nivel está enfermo, no experimentamos la mente divina ni la conexión de la verdad contenida en el campo de la mente universal. No entenderemos el concepto de la perfección dentro de nuestras imperfecciones, y éstas serán muy difíciles de tolerar. Podemos llegar a negarlas, exigiendo o esforzándonos por alcanzar una perfección a la que es imposible acceder desde la condición humana.  
   Nos parecerá que nuestra mente trabaja aislada y tiene poco que ver con la creación.  
   La séptima capa y el séptimo chakra guardan relación con el pensamiento elevado, el conocimiento y la integración de nuestra formación espiritual y física.  
   Las tres capas superiores metabolizan las energías que guardan relación con el mundo espiritual.

7ª-Los chakras son centros de energía en el cuerpo que ocupan un lugar muy importante en nuestro bienestar físico, mental y espiritual. En el yoga, la meditación y el Ayurveda, este término hace referencia a las ruedas de energía en todo tu cuerpo.  
Chakra es una palabra sánscrita, utilizada para designar objetos en forma de disco o rueda. Hay siete principales y otros secundarios. Todo en el sistema de energía mente-cuerpo se mueve, por lo tanto, es esencial que tus siete chakras principales estén abiertos, alineados, y fluyan.  
Si existe un bloqueo, el flujo de energía queda limitado, como el agua que tiene que correr por un conducto estrecho. Lo mismo sucede con nuestros cuerpos y los chakras. La clave para desbloquear, mover, y transformar tu energía para que puedas desarrollar al máximo tu potencial mental, físico y espiritual es sencilla: la percepción.  
Un chakra puede estar demasiado abierto (demasiado activo, sobredesarrollado) o demasiado cerrado (poco activo, subdesarrollado). Nunca está completamente cerrado. Cuando hablamos de chakra bloqueado, es que no funciona correctamente (hiperactivo o muy poco activo).

1. Ubicado en la base de la columna vertebral, entre el ano y el periné, el chakra raíz o Muladhara se encarga de tu sentido de confianza y seguridad en este viaje terrenal. El equilibrio del chakra raíz genera bases sólidas para abrir todo el sistema de chakras. El primer chakra está compuesto de todo aquello que sienta las bases para darte estabilidad en la vida. Esto incluye tus necesidades básicas como alimento, agua, abrigo, y seguridad, así como necesidades más emocionales como dejar ir el miedo.  
   Influye: identidad física, estabilidad, sentido de seguridad  
   Bloqueado: ansiedad, falta de energía física, una sensación de falta de Raices.
2. El segundo chakra, Svadhisthana, también se conoce como el chakra sexual y de la creatividad. Se localiza debajo del hueso púbico, abajo del ombligo, y abarca la región genital y el plexo hipogástrico. El chakra sacro se concentra en la creatividad. Cuando usamos nuestra energía creativa estamos abriendo nuestro segundo chakra.  
   Esta conectado con el agua, la adaptabilidad y el fluir.  
   También con la energía femenina.  
   Un chakra sacro equilibrado evoca sentimientos de bienestar, abundancia, placer, y dicha.  
   Influye: identidad emocional, creatividad, deseo  
   Bloqueado: bloqueos creativos, problemas en la intimidad, incapacidad para fluir con el cambio.
3. El tercer chakra se llama Manipura, que significa “gema brillante”. Está ubicado en el área del plexo solar, y es una fuente de fuerza personal y regula la autoestima, la energía del guerrero, y el poder de transformación. El chakra Manipura también controla el metabolismo y la digestión. Cuando te sientes seguro de ti mismo, tienes un fuerte sentido de propósito, y te sientes motivado, tu tercer chakra está abierto y saludable. Tener metas, deseos e intenciones claras te permite avanzar y alcanzarlos.  
   Influye: identidad del Ego, fuerza personal, ambición  
   Bloqueado: baja autoestima, falta de voluntad, miedo al rechazo.
4. El cuarto chakra, que también se conoce como el chakra del corazón, está ubicado en el centro del pecho e incluye al corazón, el plexo cardiaco, la glándula timo, los pulmones, y los senos. También regula al sistema linfántico. El vocablo sánscrito para el cuarto chakra es Anahata, que significa “liberado” o “ileso”. El nombre quiere decir que más allá del dolor y las quejas de las experiencias pasadas yace un lugar puro y espiritual donde no existen las lesiones. Cuando tu chakra del corazón está abierto, fluyes con amor y compasión, perdonas rápidamente, y aceptas a los demás y a ti mismo.  
   Influye: identidad social, amor, relaciones  
   Bloqueado: dificultad con las relaciones, falta de compasión, desesperanza.
5. En el área de la garganta, el quinto chakra, o Vishuddha, regula las regiones anatómicas de la tiroides, la paratiroides, la mandíbula, el cuello, la lengua, y la laringe.  
   Tener el quinto chakra abierto y alineado significa hablar, escuchar, y expresarse mediante una forma de comunicación más elevada. La fe y la comprensión combinan la esencia del chakra Vishuddha.  
   Trabajar en los chakras inferiores te ayuda a prepararte para este nivel de comunicación. Por ejemplo, alinear el primer y segundo chakras, te ayuda a superar el miedo. Abrir el tercer chakra te ayuda a sentir tu fuerza personal y a tener confianza para expresarte. Puedes saber lo que se encuentra en tu corazón cuando alineas el cuarto chakra. Entonces, al expresar tus necesidades, deseos, y opiniones, tienes una mayor capacidad de determinar cómo ser fiel a ti mismo y honesto con los demás.  
   Influye: capacidad para expresarse, comunicación e integridad  
   Bloqueado: dificultad para comunicar tus pensamientos y transmitir tu verdad.
6. El sexto chakra, Ajna, se encuentra en el área del tercer ojo, que se localiza en el espacio entre las cejas. Abarca la glándula pituitaria, los ojos, la cabeza, y el cerebelo. Es un chakra espiritual, lo que quiere decir “más allá de la sabiduría”, y es tu centro de la intuición. Ajna te lleva hacia el conocimiento interno que te guiará si se lo permites.  
   Un sexto chakra abierto puede permitir que haya imaginación expandida, visualización, clarividencia, telepatía, y sueños lúcidos. Tu intuición es como un “sexto sentido” que se hace más fuerte a medida que abres tu tercer ojo, y puedes recurrir a él en busca de consejos para tomar las decisiones correctas.  
   Con un sexto chakra bloqueado, sólo la mente, el intelecto, y el ego se usan en el proceso de toma de decisiones. Sin embargo, cuando el tercer ojo está abierto, el alma también participa.  
   Influye: Imagen de si mismo, intuición, perspicacia  
   Bloqueado: dificultad para tomar decisiones, una mala intuición y falta de inspiración.
7. El séptimo chakra, Sahaswara, se conoce como el chakra del loto de los mil pétalos. De los siete chakras principales, éste es el más elevado del cuerpo. Se encuentra en la coronilla. Sahaswara es la fuente de iluminación y conexión espiritual con nuestro yo superior, con cada ser en el planeta, y en última instancia con la energía divina que crea todo en el universo.  
   Practicar la meditación, la oración, o la quietud nos lleva a mayores momentos de conexión espiritual, te conectarás con la conciencia universal, verás la expansión de la conciencia espiritual en tu mundo exterior. Comenzarás a experimentar amor incondicional de manera continua. Serás más compasivo, amable, y comprensivo, y serás más humilde. La vida girará menos en torno a ti y más en torno a servir a los demás porque cuando ayudas a los demás, te estás ayudando a ti mismo.  
   En que influye: conocimiento de si mismo, espiritualidad, conexión con lo divino  
   Bloqueado: dificultad para meditar, falta de conexiones espirituales, falta de sentido.
8. Los chakras secundarios o menores, ayudan e influyen en el buen funcionamiento de los siete chakras principales. Nuestro cuerpo energético está recorrido por gran cantidad de canales por los que circula la energía sutil. Estos canales se cruzan unos con otros. Estos puntos de cruce forman puntos de acupuntura. También tenemos otros sitios en los que al menos se encuentran y cruzan 7 canales. Son zonas de gran condensación de energía, y constituyen los 21 CHAKRAS SECUNDARIOS.  
   1 y 2- Chakras de los pies: Localizados en la planta de cada pie. Nos mantienen en conexión con la tierra. Su buen funcionamiento ayuda a devolver la seguridad en uno mismo, a pisar con firmeza y saber lo que se quiere.  
   3 y 4- Chakras de las rodillas: Localizados en la región poplítea (zonas posterior de las rodillas). Son puntos de drenaje de toxinas para eliminar tanto aspectos físicos como los psíquicos. Cargan con el peso físico y con todas las cosas que no toleramos.  
   5 y 6- Chakras en las Gónadas: Ubicados en los testículos o en los ovarios, se relacionan con la producción de hormonas (testosterona o estrógenos y progesterona). También se relacionan con la relación que tuvimos de niños con el padre (relación ubicada en el lado izquierdo) y con la madre (ubicada en el ovario o testículo derecho).  
   7- Chakra Hepático: Localizado en la parte derecha del cuerpo, justo en el reborde costal derecho, a unos tres centímetros. Se bloquea en un gran número de personas, debido a la mala alimentación, sobrecargas en el plexo solar, ira, resentimiento, sentimientos reprimidos.  
   8- Chakra Subesternal: Ubicado en el centro del cuerpo, bajo el esternón, debajo del apéndice xifoides. Puede generar una distención o contracción de la red de canales energéticos. Si se distiende, la red puede volverse inestable y corre el peligro de que se produzcan fugas energéticas; si se contrae la red se cierra y deja de haber intercambio energético. Es un punto reflejo del corazón. 9- Chakra Entre los Omóplatos: Ubicado en la 5ª vértebra dorsal, se conoce como el punto de angustia. Notaremos que se bloquea por pérdidas afectivas, en que la angustia afecta al corazón, afecta el ritmo cardiaco, y la circulación de la energía emocional.También es punto reflejo del corazón  
   10 y 11- Chakra del Bazo: Localizado en el lado izquierdo del cuerpo, uno en la parte anterior y otro en el posterior. Recibe la energía del prana (energía vital que hay en todos nosotros) y la transforma para repartirla por los primeros cinco chakras mayores.  
   12- Chakra del Timo: Ubicado justo en el comienzo del esternón, entre la primera costilla y la clavícula, entre los dos pulmones en su parte superior. Es el chakra del amor universal, de la paz y la compasión. El chakra del Timo es la puerta de entrada a la cabeza.  
   13 y 14- Chakra de los senos/pulmones: Localizados en los pezones, comparten su ubicación con los Chakras secundarios de los pulmones, con lo que se consideran un solo chakra en su conjunto. Representan el órgano de la respiración, del aliento de la vida, y se relacionan con la voluntad de vivir, y con nuestras formas de vida. Respiramos como vivimos.  
   15 y 16- Chakras de las manos: Localizadas en las palmas de las manos, son los conductores que transmiten energía curativa y reciben información del universo. Se relacionan con la creatividad, la autoexpresión y con la conexión al mundo. Son canales de información y de energía, como antenas que proyectan luz, inteligencia y amor.  
   17 y 18- Chakras de las articulaciones temporomandibulares: Se localizan en la mandíbula, una en cada lado. Representan los procesos automáticos con el instinto, la libertad y el libre albedrío. La ira reprimida, la insatisfacción, el sentimiento de injusticia, los remordimientos, todo esto va a causar desequilibrios en estos dos chakras secundarios.  
   19 y 20- Chakra de los ojos: Ubicados en los ojos, son antenas receptoras y emisoras de energía. El lado izquierdo corresponde a la voluntad y el derecho al amor.  
   21- Chakra Altar Mayor: Se sitúa en la región occipital, y es un centro de conciencia. Desarrollamos este chakra cuando nuestros actos son puros, y la vida es sagrada.
9. VACIO
10. Los Chakras Transpersonales se denominan así por encontrarse situados en una dimensión más elevada que el Sistema de los chakras mayores, aunque algunos de ellos se encuentren dentro del cuerpo físico.  
    Están conectados a través de la Línea Hara (tubo de energía principal) que atraviesa el cuerpo físico (línea central vertical) y une los chakras transpersonales y el sistema de chakras. En ella se encuentra la historia de nuestra vida.  
    Estrella del Alma  
    La Estrella del Alma es el primer chakra transpersonal y forma el aura del Ser Humano. Situada a unos quince centímetros por encima del chakra Corona, hace de puente entre lo físico y lo espiritual, entre el Todo y la individualidad, entre el Cielo y la Tierra, es el punto en el que la energía espiritual y el amor divino entran en el cuerpo. Su función es filtrar las Energías Universales/Energías Divinas.  
    Estrella de Nucleo o TAN-TIEN  
    El Tan Tien inferior se localiza aproximadamente tres dedos por debajo del ombligo –de 4 a 6 cm–, y a unos 3 o 4 cm de profundidad en el abdomen. Su área se configura en forma de triángulo, cuyo vértice apunta hacia la tierra, lo que facilita la absorción de energía. Aquí se encuentra nuestro yo verdadero, nuestra esencia divina, quien realmente somos.  
    En este espacio, se fomenta la confianza, la voluntad y la valentía necesaria para vivir y afrontar retos. Es también el centro de equilibrio desde donde se genera el movimiento.  
    Estrella de la Tierra  
    Situada a unos quince centímetros por debajo de los pies. La Estrella de la Tierra canaliza las energías espirituales en el cuerpo físico y las dirige hacia el centro de la Tierra (núcleo fundido de la Tierra).  
    A través de este chakra transpersonal también recibimos energía telúrica llenando de energía vital todo nuestro organismo. Arraiga nuestra Alma al núcleo fundido de la Tierra gracias al hierro de la sangre y el magnetismo terrestre.
11. Son fuerzas vitalizadoras, y nos permiten conectarnos con el mundo, son capas de conciencia que permiten nuestro entendimiento con el planeta o los diferentes reinos que habitan en él.  
    El agua se relaciona con el cuerpo emocional o “astral”, el cual está dominado por sentimientos y emociones, anhelos y deseos compulsivos. El aire se relaciona con la mente y el pensamiento, de origen intangible o “causal”. El elemento tierra simboliza lo físico, lo materializado, y su armonización en el mundo de las formas tangibles. El fuego se relaciona con el cuerpo etérico o vital, que armoniza al agua y al aire para mantenerse en forma física. La energía del éter es la fuerza que fluye constantemente desde las profundidades del Universo, uniendo al hombre con la Creación.  
    Cada elemento representa un género básico de energía y consciencia que ópera dentro de cada uno de nosotros. Los cinco elementos están contenidos y activos en el cuerpo humano en un grado mayor o menor:  
    • La Tierra implica solidez y estabilidad, y se ve manifestada en las estructuras sólidas: huesos, células y tejidos.  
    • El agua implica cambio, la podemos encontrar en las materias líquidas y viscosas tales como la sangre, linfa, las cuales transportan los nutrientes necesarios para que el cuerpo siga evolucionando.  
    • El aire es movimiento y está representado por ejemplo por el oxígeno, la base de las oxidaciones que ocurren en nuestro organismo y provocan el envejecimiento.  
    • El fuego es la energía que interviene en el metabolismo, el que produce la energía necesaria para el funcionamiento del cuerpo humano.  
    • Éter es el contenedor que separa un microcosmos de otro, es decir el cuerpo humano como tal. También lo podemos encontrar dentro de nosotros, en los espacios vacíos que permiten que ocurran funciones en su interior como por ejemplo, los vasos sanguíneos.
12. El agua se identifica con la fluidez, el saber estar bien en todas partes, con el adaptarse. Si este elemento está equilibrado nos sentimos a gusto con nuestra vida, con nuestro entorno, con nosotros mismos. Nos pone en contacto con nuestras emociones, nuestra sensibilidad, vulnerabilidad, nuestra resonancia con los demás, con el dar y recibir amor.  
    Representa el reino de la emoción profunda y de las respuestas sentimentales, están al tanto del poder de la mente inconsciente. Son intuitivos y psíquicamente sensitivos, están en contacto con la unidad de toda la creación y son capaces de ayudar a los demás por medio de una sensibilidad empática hacia los sentimientos de los semejantes.  
    Una persona con exceso de agua puede ser demasiado emotiva, se va sentir desbordada emocionalmente, abarcando desde pasiones compulsivas hasta miedos abrumadores. Cuando, no están plenamente al tanto de sus propios sentimientos, se encuentran excedidos por deseos compulsivos, miedos irracionales y gran hipersensibilidad ante la más leve amenaza.  
    Puede llegar a ser cómoda, el exceso de comodidades supone eludir responsabilidades y no crecer ni querer cambiar cosas, es decir supone dejar de luchar por cosas que valen la pena.  
    Por el contrario, tener poca agua supone sentirse mal con uno mismo, con los demás, con el trabajo, con la vida. Incapaz de relacionarse y comunicar sus sentimientos, irritable. No conecta con sus emociones, incapacidad para dar y recibir amor. Miedo, coraza. Si además se une a una situación de poca tierra ello origina falta de estabilidad y agitación excesiva.  
    Para equilibrar el agua:  
    • Querer a alguien, a una persona, a un entorno, a un animal, a plantas o minerales sin duda repercuten positivamente. Los tibetanos incluyen aquí el desarrollo de la compasión y la búsqueda de la sabiduría como modelo de comportamiento.  
    • Poner en palabras lo que se siente, expresar las emociones, compartirlas para así poder observarlas desde otra perspectiva. Conectar con el Agua, darse baños, ir al mar, río, laguna; hacer sesiones de cuencos, memoria celular.
13. El aire representa el cambio, el poder de cambiar lo negativo en positivo, el odio en amor, la codicia en generosidad. También se relaciona con la curiosidad, el aprendizaje y el intelecto. Es el que procesa los pensamientos y las ideas. Es flexible.  
    El equilibrio del aire permite libertad mental para ver las cosas desde perspectivas diferentes y así aumentar y crecer en conocimiento. La prontitud en transformar la ira, la depresión, el enfado en algo bueno nos indicará el equilibrio de este elemento.  
    Comunica, razona, entiende, es movimiento, se disocia de la emoción, objetiviza, puede observar, combinar, analizar, asociar. Nos vinculamos a través del aire. Es del mundo de los pensamientos cognitivos e intelectuales. Separa y une, interrelaciona.  
    Con el aire en exceso nos cuesta estar en un sitio o en una situación determinada. Las creencias caen, la felicidad se convierte en infelicidad tan pronto como vemos algo negativo, se viven situaciones de incertidumbre y se hacen los problemas mayores de lo que son. Falta gravedad interna y las influencias del entorno nos arrastran con facilidad. Se pone muy mental y se desconectan de las emociones porque todo pasa por la mente, todo tiene que tener una explicación o razón, se ponen muy racionales; hablan en exceso y sin decir nada.  
    • Para equilibrarlo: meditar, buscar silencio, hacer mandalas, conectar con la naturaleza.  
    Cuando hay deficiencia de aire nos quedamos atascados y no podemos hacer cambios. Cuando hay un problema este se instala en nuestro interior. No puede analizar ni tomar distancia de las situaciones conflictivas, no puede separar, no puede comunicarse, no puede parar de pensar. Si falta aire no somos capaces de plasmar aquello que aprendemos.  
    • Para equilibrarlo: salir a caminar, ejercicios de respiración, cantar, mindfulness.
14. El fuego es el principio de todo. Indica así la creatividad, el inicio de las actividades, el movimiento, el entusiasmo, la inspiración, expansión, vitalidad y calor. Expresión de la pasión, la fe. Se proyecta hacia adelante.  
    El fuego equilibrado representa la alegría por la acción emprendida y por el entusiasmo que ello conlleva.  
    Las personas con demasiado fuego tienden a ser irritables e impulsivas, teniendo reacciones excesivas y estallando en cólera. Les cuesta dormir y tienden a hablar mucho y rápido, cambiando de idea a medida que las expresan. Tienen la sensación de quemarse. Sienten inquietud. Pueden generar muchas cosas pero se pueden apagar y no concretar nada. Agresivos, irascibles, violentos. Puede tomar riesgos innecesarios porque genera adrenalina. Mucho Ego, entusiasmo desmedido.  
    • Para un exceso de elemento fuego se recomienda cualquier actividad que nos equilibre: yoga, taichí, meditación, cualquiera que nos lleve a un estado de serenidad.  
    Cuando falta fuego hay falta de vitalidad y de inspiración. No se disfruta del trabajo, no aparece nada nuevo, no hay entusiasmo, la vida parece una rutina. Falta de voluntad, de energía, palidez, frío y deficiencia digestiva. Sin pulsión por la vida. No se conecta con sus deseos. Inexpresivo, vida sin sentido, sin fe ni esperanza.  
    • A aquellos a quienes les falta fuego precisan poner ilusión en sus vidas. Con la ilusión se despierta la alegría por la acción, el entusiasmo y el empuje.
15. La tierra es la base de todo, representa la solidez, estabilidad, seguridad, da forma y corporiza las ideas, construye.  
    Cuando la tierra está bien equilibrada nos sentimos seguros, firmes, confiados, realistas, prácticos, sanos, perseverantes, tenemos paciencia y con capacidad para discernir, estamos serenos. Vamos a estar en contacto con los sentidos físicos y la realidad del aquí y ahora del mundo material, confiaremos en nuestros sentidos y razón práctica. Seremos más pacientes y autodisciplinados, resistentes y persistentes, concretos y cautos.  
    En un exceso de este elemento nos sentimos lentos, perezosos, tensos, cerrados, pesados, controladores, con falta de creatividad; podemos llegar a sentirnos deprimidos y resignados en nuestras vidas. Con ganas de dormir, soñamos y olvidamos los sueños, sin inspiración y nos identificamos con nuestros problemas. Con una inclinación hacia la rutina y al orden.  
    • Para equilibrar, debemos conectar con nuestros deseos, poder decir “si” y “no”, mover los músculos, tomar aire, explorar actividades nuevas, comer alimentos ligeros, evitar el agotamiento, intentar ser más flexible en nuestros pensamientos y buscar hacer cosas que nos conecten con nuestra creatividad.  
    Cuando nos falta la Tierra, nos sentimos volátiles, agitados, irritados por todo, sin capacidad de acabar las cosas, desarraigados e insatisfechos. Nos sentimos estresados y no encontramos nada que nos estabilice. No nos conectamos con las necesidades básicas del cuerpo (alimento, bebida, etc), no le damos forma a nada, no concretamos, no nos podemos organizar y no tenemos objetivos.  
    • Si tenemos poca Tierra debemos hacer ejercicios, practicar la concentración, conectarnos con la naturaleza, descalzarnos, bailar, hacer jardinería, abrazar árboles, comer alimentos más pesados y no tan estimulantes.
16. Todo cuanto existe se da en el éter. En él todo se hace y todo se disuelve. Es intangible pero preciso para la existencia manifestada, es el principio y el final de todo. La energía del éter es la fuerza que fluye constantemente desde las profundidades del Universo, uniendo al hombre con la Creación.  
    En nosotros este quinto elemento representa la conciencia despierta, es decir, darnos cuenta de que SOMOS y de que todo ES.  
    Cuando este elemento está equilibrado tenemos tiempo para todo, tolerancia para todo, lugar para todo. Somos capaces de aceptar, entender y procesar todo lo que nos pasa.  
    Cuando hay un exceso de éter nos encontramos “flotando” sin conexión con los demás elementos. Estamos perdidos en la realidad que no entendemos. Estamos desarraigados de lo que es la vida. No sabemos qué o quienes somos.  
    Por otra parte la falta de éter hace que la persona se vea dominada por las circunstancias y cualquier pequeño problema parezca gigante. Además, tener poco éter hace que otro elemento se manifieste en exceso y ello determina nuestras reacciones.  
    • Para equilibrarlo: Yoga, mantras, terapias de sonido, conectar con el silencio, la contemplación, la relajación, la meditación.
17. Los mudras son llaves, gestos, símbolos, o sellos que se realizan con el cuerpo, en particular con las manos, que permiten conectar con otros planos de conciencia transformando energías a su paso.  
    Provienen de planos superiores, ellos se imprimen en el cuerpo físico por sincronía armónica. Hay mudras que son universales, es decir que no necesitan de la trasmisión de persona a persona, copiando el gesto ya se canaliza una energía, por ejemplo los que se utilizan en Yoga. Hay otros mudras que precisan ser enseñados por la persona que los canaliza para que la energía de ese mudra sea activada, es decir que no basta simplemente con copiar la forma.  
    Al repetirse el mudra se convoca la vibración adecuada para transformar energías distorsionadas o descalificadas, en lo físico, mental, emocional y energético.  
    Utilizando los mudras la energía conecta o no conecta. Si conecta, el pasaje es directo, el cuerpo toma y conduce la energía del mudra; y si no conecta, puede que no sea el momento adecuado para trabajar con él.
18. Los cordones son lazos energéticos que vamos creando al momento de nacer con personas y cosas materiales, que consideramos que son importantes para nosotros. Los formamos a nivel inconsciente en los planos invisibles donde fluye la energía de nosotros a otra persona y viceversa. En general estos cordones se unen a los chakras por el frente o la espalda de quien los recibe.  
    Son transmisores de energía. Cuando los lazos son positivos fluyen destellos luminosos e intensos por esos cordones, se crean lazos de Amor y conexión. Cuando son negativos, son oscuros y muy difíciles de romper, se produce un desgaste, se convierten en cordones poco sanos, extraen energía de nosotros, produciendo pérdidas energéticas, creando una dependencia con el otro.  
    Algunos cordones los tenemos desde vidas pasadas, vienen con nosotros desde antes de nacer, se encuentran dentro y alrededor de nosotros. Sabiéndolos utilizar y canalizar, pueden ayudarnos a mejorar nuestra vida y a relacionarnos de forma positiva con lo que nos rodea, creando cordones de energía positiva con familiares y amigos
19. Cada uno de nosotros tiene en su interior Energía Femenina y Energía Masculina no importa si se es hombre o mujer. Esta energía debe trabajar unida, en equipo, en armonía como dos fuerzas inseparables, y debe estar disponible para nosotros en todo momento.  
      
    La polaridad masculina favorece todo lo que sea “activo”, posee el poder de la acción, la fuerza del intelecto.  
    La polaridad femenina, todo lo que sea “receptivo”, la transformación, la intuición que sabe encontrar el camino y ver más allá, la profunda fuerza de lo sutil que penetra sin violencia.  
    La femenina tiene los sueños, y la masculina los materializa, es la intuición de nuestra energía femenina la que ayuda a nuestra parte masculina a reconocer los anhelos que nos hacen vibrar, y la que sabe reconocer lo “aún no manifestado” para que nuestra energía masculina lo respalde con su energía de acción.  
      
    La Energía Femenina es:  
    • La energía del hogar (de donde provenimos antes de encarnar), es la luz fluida, el ser puro  
    • El aspecto interno de las cosas, ver más allá de lo que ve nuestra mirada. ES INTUICIÓN  
    • Lo abarca todo, no individualiza, no tiene límites  
    • La unidad  
    • Está relacionada con los sentimientos, con la inspiración y busca trascender los límites del yo para conectarse con los demás  
    • Receptiva  
    • Él potencial  
    • La fuente de Inspiración  
    • Energía de sanación  
    • Pasión  
    • Es energía sexual  
    • Es energía que comprende  
      
    La Energía Masculina es:  
    • El aspecto exterior de las cosas, lo concreto, lo que vemos a simple vista  
    • La parte que hace una creación y la hace tomar forma  
    • Acción, lograr cosas, proyectos  
    • Crear la individualidad, lo individual, particular  
    • Nos separa de lo Divino para ponernos de pie solos y ser un individuo especifico  
    • El “YO”  
    • Hacer realidad los sueños, llevarlos a cabo  
    • Protección

Cuando sólo trabajo con mi energía Femenina ¿Qué pasa?

* Tengo un YO débil y vacilante
* Las cosas son demasiado para mi
* Se reacciona a la energía de los demás de forma altamente sensible
* Difícil decir NO y establecer límites claros
* Me preocupo más por los demás que por mi mism@
* Fácilmente arrastrado por los estados de ánimo de los demás
* Puedo profundizar muy bien en las emociones propias y las de los demás, pero me pierdo en ellas
* Incapacidad de expresión emocional por la falta de un YO masculino
* Por no haber un trabajo con la energía masculina en equilibrio, no hay una expresión del alma adecuada, lo que resulta en tristeza, melancolía y depresión

Cuando sólo trabajo con mi energía Masculina ¿qué pasa?

* Hay demasiado enfoque en el mundo externo
* Demasiada necesidad de ser reconocido y valorado por los demás
* Se está separado de la energía del alma que es la que nos dice que es lo que realmente necesitamos
* Nos conduce la inseguridad, nos forzamos a cumplir estándares externos
* Por falta de nuestra guía interna, busco la guía en el afuera
* Se busca una sensación externa de seguridad, volviéndonos competitivos y controladores
* Dependemos de cómo actúan los demás para manejarnos en nuestra vida
* Ególatra, ansioso, impaciente
* Miedo a rendirse a lo desestructurado, miedo a soltar el control
* Neuróticamente ocupados todo el tiempo, necesitan orden y planeación

Piensan mucho y se preocupan mucho

1. Estar conectado a la tierra significa estar en el cuerpo, consciente de lo que te rodea, presente y disponible para lo que ocurra. Al meditar y no conectase a la Tierra se puede tender a vagar por el éter encima del cuerpo, estar propenso a absorber energía extraña (energía de otras personas u otros entes) y a no poder expulsar bien del cuerpo las emociones.  
   El objetivo de la Conexión con la Tierra, es descender todo lo Divino que experimentamos en la meditación a la materia. Esto nos va a permitir despejar energías de baja frecuencia que son fuente de limitación.  
   Conectarnos con la Madre Tierra también nos hace conscientes de que somos parte de todo y todo es parte de nosotros.  
     
   Energía Telúrica  
   Nuestro planeta recibe energía del resto del universo y en este sentido se habla de energías cósmicas. La Tierra también genera vibraciones y movimientos internos, los cuales se convierten en energía telúrica. El término telúrico viene del latín "tellus", que significa precisamente tierra.
2. Kundalini es como se denomina e identifica en sánscrito a una energía presente en el cuerpo humano. Situada en la base de la columna vertebral permanece en un estado como latente o dormida. Su representación más común es la de una serpiente enrollada tres veces y medio.  
   Es una energía de naturaleza femenina tan intensa, que en la tradición védica al igual que en el hinduismo y budismo se la considera una diosa: Shaktí. Es una energía cósmica creadora primordial.  
   Cuando la energía Kundalini despierta o se activa, asciende hacia el cerebro por el canal central. En su ascenso pasa a través de los chakras provocando su activación.  
   También cuando despierta, lo hacen todas las áreas del cerebro, produciéndose un estado transpersonal, una transformación vital que lleva a un cambio en nuestra mente y nuestras prioridades, apegos, forma de ver y entender la vida. Se produce una aceleración en la transformación mental y espiritual que nos lleva hacia la experiencia de liberación absoluta y permanente, hacia el sentimiento de unicidad.  
   En el despertar de la Kundalini, el proceso no siempre es placentero, puede llevar a estados en los que se dice, se manifiestan y experimentan las fuerzas destructoras y purificadoras de Kali, que disuelven y eliminan los karmas negativos de la persona como paso previo al estado de gracia.  
   La Kundalini tiene la capacidad de activar la consciencia de manera que podamos desarrollar nuestras cualidades más beneficiosas y conectar con nosotros mismos.
3. Mantras  
   La palabra mantra proviene del sánscrito man, que significa mente, y tra, que tiene el sentido de protección, y también de instrumento. Los mantras son recursos para proteger a nuestra mente contra los ciclos improductivos de pensamiento y acción. Aparte de sus aspectos vibracionales benéficos, los mantras sirven para enfocar y sosegar la mente. Al concentrarse en la repetición del sonido, todos los demás pensamientos se desvanecen poco a poco hasta que la mente queda clara y tranquila.  
   El mantra suele ser una palabra o grupo de palabras, aunque también puede ser eficaz utilizar tonos musicales abstractos. Aunque existen algunos que vienen utilizándose desde hace siglos para lograr determinados efectos, podemos crear nuestros propios mantras, como es el caso de las afirmaciones.  
   No es necesario intelectualizar el «significado» o la simbología del mantra para que su sonido ejerza sus efectos sobre nosotros. El ritmo sonoro funcionará en el plano inconsciente y acabará por saturar los pensamientos conscientes. Parte de la magia del mantra consiste en que no se debe reflexionar sobre su sentido, pues sólo así trascenderemos los aspectos fragmentarios de la mente consciente y percibiremos la unidad subyacente.  
   Para su funcionamiento los pronunciamos en voz alta o interiormente de forma rítmica y repetitiva.  
   Algunos mantras tradicionales  
   OM: El gran sonido primordial, el sonido originario a partir del cual se creó el universo, el sonido de todos los sonidos juntos.  
   OM AH HUM: Tres sílabas de gran poder, que se utilizan para las finalidades siguientes: a) purificar la atmósfera antes de emprender un ritual o una meditación; b) trasmutar una ofrenda material en su contrapartida espiritual.  
   OM MANI PADME HUM: Significa «la joya del loto que reside dentro» Mani Padme representa la joya del loto, la sabiduría esencial, la esencia divina, mientras que Hum representa la realidad sin límites encarnada dentro de los límites del ser individual. Así Hum une lo individual con lo universal.  
   YO SOY EL QUE SOY: Esta versión en nuestro idioma tiende también a unir lo individual con lo universal.
4. Diksha significa “iniciación, transferencia de energía consciente”, es esencialmente una transferencia de Energía Divina, que despierta a la Kundalini, y como consecuencia de esto ocurre el Despertar. Se realiza mediante la imposición de las manos.

Diksha es para elevar el nivel de conciencia, cambiar la percepción, e identificar los problemas reales. Para «VER» las creencias y las decisiones tomadas desde percepciones erróneas que nos perjudican, liberarte del conflicto interno y sanar mental, emocional y físicamente.

Para llegar a esa realidad y quitar todas las capas con las que te estás protegiendo, la Diksha trabaja sobre el cuerpo energético, activando la energía kundalini, conectándote con el poder de la Gracia, Dios o la energía del cosmos, provocando un cambio en el cerebro, activando y desactivando ciertos centros neuronales, cambiando así la manera como percibimos la realidad.

Una vez que se ha recibido la Diksha, se inicia de hecho un proceso biológico en el que cada transferencia ayuda a despertar ciertos neurotransmisores y energías cruciales relacionadas con el Despertar y paulatinamente se reducen otros que se conectan directamente con la sensación de separación.

El estado de separación es el modo ordinario de la conciencia humana. En esta realidad, la unidad de la vida no es percibida y en su lugar, todas las cosas, eventos y gente son experimentadas como separadas o ajenas.

La Diksha provoca una evolución en la consciencia; esta evolución provoca sanación, mejoría en las relaciones y soluciones a los problemas mundanos.

32-

Moola Mantra

Om

Sat Chit Ananda Parabrahma

Purushothama Paramatma

Sri Bhagavathi Sametha

Sri Bhagavathe Namaha

El moola mantra de Bhagavan Kalki y Amma, remite a la ‘raíz’ de las deidades, es decir a ‘Eso’ sin nombre ni género que da vida al Universo. Se le llama “mantra de unidad” ya que representa la unión esencial entre la potencia creadora masculina y la acción dinámica femenina.

Es un Canto Sagrado que invoca a la “Fuente de Amor Universal” y sus cualidades divinas. Esta invocación es como una llave que puede abrir las Verdades que se ocultan en nuestro interior, accediendo a una experiencia de aquello que está más allá de lo que la Mente puede ver y concebir.

Sri Bhagavan explica que el moola mantra «expresa la completa evolución de lo Divino desde el Uno a la diversidad, desde la unicidad a la multiplicidad. Pero de ninguna manera perdiendo su unidad a lo largo del camino».

Es un mantra a través del cual se pide protección y liberación a la “Fuente de Amor Universal”, para que se manifieste para protegernos de forma terrena. Nos va a ayudar a sentir seguridad y calma.

Om - Es el llamado a la Energía suprema a el “TODO”. Es el sonido primordial

Sat – El Ser, la Existencia, la Verdad

Chit - Consciencia pura del Universo

Ananda - Amor puro, gozo, dicha y alegría

Parabrahma - El Ser Supremo Creador

Purushothama - El que ha encarnado en forma humana para guiarnos

Paramatma - La Divina presencia que llega a mi corazón y se convierte en mi voz interna

Sri Bhagavati - La Madre Divina, el aspecto femenino de la creación

Same tha- En comunión con

Sri Bhagavate - El Padre de la creación que es inmutable y permanente, el aspecto masculino de la creación

Namaha- Agradezco y reconozco esta presencia en mí. Pido tu orientación.

Om: Es el sonido primordial o el sonido Universal con el que vibra todo el universo. Om también significa invitar a la energía superior. Este sonido divino tiene el poder de crear, sostener y destruir, dando vida y movimiento a todo lo que existe.

Sat: designa la verdad, la dimensión absoluta del ser, lo que no tiene forma y nunca cambia, lo que es eterno a través del tiempo, el espacio y la materia. Se trata de la esencia de cualquier cosa, que no puede más que ser experimentada.

La Vacuidad, el mundo de lo no manifestado, invisible, pero no por ello inexistente. Existes más allá del Tiempo y de la Mente, más allá de las formas, más allá del “Yo” y sus límites.

Chit: Es la consciencia pura de lo que está compuesta toda forma de vida y que corresponde a la consciencia misma del Universo. Es capaz de verse a sí misma en toda la Creación. La Consciencia absoluta de Todo lo que Es. SAT-CHIT o Existencia-Conciencia.

Ananda: al alcanzar la conjunción de el sentimiento de unidad, existencia y la auto-consciencia se entra en un estado de gozo divino y felicidad eterna conocido como Ananda. Éxtasis al que se llega cuando el cuerpo y sus ataduras no son un obstáculo porque no nos sentimos más identificados con él.

Parabrahma: El Aspecto Divino de la Energía Cósmica Primordial. Aquél que está más allá del tiempo, espacio y toda forma de percepción. Suprema Divinidad más allá de todo concepto y toda posible intelectualización y toda forma.

Purushottama: Aquellas consciencias-almas evolucionadas que han encarnado en la Tierra para guiar y educar al ser humano en su verdadera esencia inmortal.

Paramatma: La Sabiduría que llega a mi corazón, presente en toda criatura viviente y no viviente a la que puedo acceder para que se convierta en mi consejera interna para que me preste ayuda siempre que la necesite.

Sri: Prefijo que se utiliza para expresar gran respeto y reverencia a un maestro espiritual realizado.

Bhagavati: corresponde a la Energía Femenina de la Divinidad. Este aspecto representa el lado Activo y Dinámico, la manifestación. Es la Divina Madre que responde inmediatamente ante las necesidades de su creación. “Bhagavathi” es la Madre Divina, es “Shakti” o el Poder divino y la energía creadora.

Sameta: «junto con», «en comunión con». Tomando conciencia que el aspecto Masculino y Femenino de la Divinidad moran en nuestro interior. Una comunión plena.

Bhagavate: Aspecto masculino de la Energía Cósmica Primordial que está más allá de tiempo y forma. El Supremo Conocimiento que prevalece y es Eterno en su esencia. Aquel Conocimiento que trasciende los tiempos y las eras y nos lleva más allá de la Mente hacia el Despertar.

Namaha: Me rindo ante tu Grandeza.