



SANACIÓN DEL CHAKRA CARDÍACO

Facilita Carla Lucero

Espacio Sutra



Terapias Integrales

Elegi tu camino...

TEMARIO

- **INTRODUCCIÓN**
- **ESTADOS DE ANAHATA**
- **HERRAMIENTAS PARA EL TRABAJO DE ANAHATA**
 - **PRÁCTICAS DE EQUILIBRIO**
 - **AFIRMACIONES DIARIAS**
 - **PREGUNTAS CLAVES PARA CONOCER EL ESTADO DE ANAHATA**
 - **MUDRA DE CONEXIÓN**
 - **VOCAL DE CONEXIÓN**
 - **PIEDRAS DE CONEXIÓN**
 - **ORACIÓN PARA EL EQUILIBRIO**

INTRODUCCIÓN

El concepto tradicional del Chakra Anahata es una flor de loto con 12 pétalos. Cada “pétalo” es literalmente un vórtice energético girando afuera del vórtice mayor, o “lotus,” como muchos tornados pequeños que se juntan para formar un vórtice gigante. Estos pétalos o vórtices menores son conocidos como vrttis- vórtices de energía mental. Estos vrttis vibran todo el cuerpo y la mente y los califican para expresar estados particulares de pensamiento y emoción.

Vrittis son la inteligencia fundamental detrás de nuestros pensamientos y sentimientos, la programación oculta de la vida cognitiva y emocional humano que vibran todo del sistema mente-cuerpo. Son los agentes cuánticos que vibran tras de nuestra fisiología.

El Vórtice Anahata está ubicado en el centro del pecho. Es sutil como los vórtices superiores con sus tendencias cognitivas más finas, pero al mismo tiempo tiene cualidades gruesas como los vórtices inferiores que expresan tendencias más instintivas y egocéntricas.

Anahata significa “no hacer daño” y, es en este plexo o nivel de la mente, donde las cualidades humanas verdaderamente racionales, auto-reflexivas, compasivas y críticas, comienzan a emerger. Este plexo situado en el centro del pecho, comúnmente es conocido como el “chakra del corazón”. Es un vórtice de energía donde el flujo direccional de la mente humana se expresa. Por debajo de este vórtice la mente se mueve hacia afuera, es decir, hacia la materia. De Anahata para arriba la mente se mueve hacia adentro, hacia el Espíritu puro, hacia la divinidad.

La mitad de los doce vrttis del Anahata son positivos, promueven el crecimiento. La otra mitad son negativos, o a lo mucho neutrales; son tendencias auto defensivas que buscan justificar al

ego y perpetuar sus fronteras, en lugar de expandirlo y refinarlo. La armonía, el balance y la proporción son elementos clave que constituye el Anahata, para poder determinar aquello que es apropiado e inapropiado para el crecimiento espiritual.

En Anahata parece que hay dos hexágonos. En realidad, hay uno. Ellos parecen diferentes porque uno se mueve hacia la derecha o por centrifugación, y el otro se mueve hacia la izquierda o centrípeta. Aquí podemos ver el fundamental yin-yang o interacción centrífuga-centrípeta del universo funcionando dentro de la mente humana. Estos son los 12 puntos en los que los equilibrios y desequilibrios de la conciencia humana puede expresarse de una manera refinada.

BASES DE ANAHATA

- Nombre: Anahata
- Polaridad: Compasión - Insensibilidad
- Color: Verde
- Elemento: Aire
- Mantra: YAM
- Ubicación: Corazón - Timo

Nombres Alternativos:

- Chakra del corazón.
- chakra cardíaco.
- chakra cordial.
- chakra verde.
- chakra centro del amor vivo.

Elementos Anatómicos Asociados:

- Aparato Circulatorio - Corazón.
- Aparato Respiratorio - Pulmones
- Sistema Inmune – Timo.

- Plexo Cardíaco.
- Brazos.
- Manos.

Anahata es el templo espiritual. La principal característica de este centro de energía es el amor y la compasión. El entendimiento y la comprensión de que somos uno.

Anahata es el centro que unifica los tres chakras superiores y los tres chakras inferiores. El espacio donde la Tierra y el Cielo se unifican. Donde se llega a un acuerdo entre lo espiritual y lo físico. Anahata desprende una energía sutil, como su elemento, el aire, que se debe cultivar y desarrollar pues es lo que nutre al Espíritu y lo que le da sentido a nuestra experiencia aquí en la Tierra. El amor que compartimos, las veces que perdonamos, la gratitud que sentimos, el servicio que entregamos.

Representa la nobleza del Corazón y la trascendencia del egoísmo. Una de las mayores cualidades de equilibrio de anahata es la aceptación. Aceptamos la experiencia de la vida tal y como es, con el amor y con el dolor, con los momentos altos y bajos. Comprendiendo que todo forma parte del proceso de evolución y expansión de la consciencia.

En Anahata el juicio se disipa, la separación se unifica, las diferencias se integran. Se busca un fin mayor y estamos dispuestos a perdonar para encontrarlo. El orgullo se ha transformado en humildad y la inteligencia en sabiduría.

ESTADO DE ANAHATA

Un chakra del corazón abierto ofrece equilibrio en tu mente y emociones, te brinda mayor empatía y capacidad para ofrecer y recibir amor incondicional así como conciencia por las consecuencias de tus actos.

Los tres chakras inferiores contienen la capacidad de cultivar la destreza sobre los impulsos. Cuando se equilibra y se abre el cuarto chakra, llegas al verdadero primer nivel de la conciencia auto-reflexiva, desde donde puedes verte a ti mismo a través de los ojos de los otros y entiendes que los demás son tan importantes como tú.

En los primeros tres chakras estás regido por el "yo", en el cuarto empiezas a tener sentido de "nosotros". Las lecciones de amor son las más importantes que debemos aprender en nuestro paso por el plano físico (nuestra vida en este mundo). El que no ha logrado asimilarlas, podría adolecer de anomalías en el Chakra cardíaco y estas afectarían al corazón físico. Y es por eso justamente la incidencia de enfermedades cardíacas en nuestra sociedad actual: no hemos logrado realmente, desarrollar las posibilidades latentes en el Chakra del corazón.

Del desarrollo del amor a través de este chakra, depende la facultad de atenderse uno mismo y a los demás. A medida que somos capaces de amar sin condiciones a la propia persona así como a los demás, se abre este chakra y se facilita el flujo de la energía nutritiva hacia los órganos que dependen de él. Porque el corazón nutre en el sentido material a otros órganos que a su vez ayudan a nutrir y promover la vida en el resto del organismo.

Cuando Anahata está abierto interactúa armónicamente con los otros chakras, la persona se convierte en un canal del amor divino. Las energías de su corazón pueden transformar su mundo y unir a las personas de su entorno, reconciliarlas y curarlas. Irradian cordialidad, y jovialidad natural, despiertan confianza y obsequian alegría.

Cuando Anahata esta abierto, el ser ama por el amor en sí, desde la alegría de dar, sin esperar nada a cambio. Y se siente a salvo y como en casa en toda la creación. Sabe que toda la vida de la creación vive en su corazón.

De la relación entre el chakra del corazón y los órganos físicos, hay una de gran importancia: la asociación del chakra coronario con el TIMO. El Timo constituye uno de los controles centrales del sistema inmunitario de nuestro cuerpo físico. Está situado detrás del esternón. Este órgano ejerce influencia sobre el desarrollo y maduración del sistema linfático y en la respuesta defensora-inmunitaria de nuestro organismo. Debemos saber que el flujo de energía sutil del prana a través del chakra cardíaco es un factor esencial para el buen funcionamiento del Timo y por lo tanto para la correcta funcionalidad inmunitaria del organismo. Cuando Anahata está sano se valoran más las cosas simples de la vida y se experimenta una mayor satisfacción con lo que se tiene.

Nombraremos los estados en los que puede encontrarse tu cuarto chakra:

- Chakra Anahata demasiado abierto: se convierte en demasiado sensible a las necesidades de los otros y se olvidan nuestras propias necesidades, lo que nos aporta cansancio. Se quiere salvar el mundo.
- Chakra Anahata excesivamente abierto: Es cuando el chakra gira a una velocidad excesiva. Son personas posesivas, que aman condicionalmente y se retienen emocionalmente "como castigo". Son abiertamente dramáticas.
- Chakra Anahata Bloqueado: Es cuando el chakra no gira o lo hace muy lentamente. Produce personas con miedo al rechazo, que aman en exceso, se sienten indignas de recibir amor y sienten autoconmiseración. Produce problemas por mantener relaciones enamoradas o sociales y dificultades de dar ternura y de amar convenientemente.
- Chakra Anahata Equilibrado: es cuando el chakra gira a la velocidad vibratoria correcta. Son personas compasivas, que aman incondicionalmente, que alimentan a los demás,

y que desean tener una experiencia espiritual al hacer el amor. Tienen una facilidad de estar en pareja.

- Chakra Anahata sobreactivado: necesitarás demasiada simpatía.
- Chakra Anahata subactivado: serás dependiente de los demás y estarás confundido respecto al sentido de ti mismo.

Órganos del Cuerpo y Enfermedades

Sistema circulatorio-respiratorio, Corazón, pulmones, bazo, nódulos linfáticos, pecho, brazos, manos, cuarta vértebra torácica, piel.

Enfermedades respiratorias como infección pulmonar o bronquitis. Asma, hipertensión, Cáncer de mama. Taquicardia.

HERRAMIENTAS PARA EL EQUILIBRIO

Prácticas de Equilibrio

1. Meditaciones con la Tierra ya que es un ejemplo de amor sin condiciones.
2. Vibra el mantra YAM de 7 a 11 minutos.
3. Meditación con el Elemento Aire.
4. Trabajar la compasión y el perdón.
5. Cromoterapia con Prácticas de Visualización Color Verde.
6. Prácticas que te ayuden a cultivar el sentido de comunidad y servicio.
7. Si estás de lado de la Insensibilidad trabaja en Meditar sobre la Apertura del Corazón.

8. Si estas de lado de la extrema empatía trabaja en bajar esa sensibilidad hacia la Tierra en Meditación.
9. Encuentra espacios donde servir. El servicio es una práctica poderosa para abrir a Anahata.
10. Practica Diariamente Hoponopono. Es una herramienta poderosa de apertura de Corazón.
11. Practica la gratitud y encontrar belleza en cada circunstancia.
12. Posturas de Yoga de Apertura de Pecho te ayudaran a liberar los bloqueos en el Corazón.
13. Trabaja en la sanación de tu niño/a interior. Muchas heridas del Corazón fueron originadas en nuestra infancia.
14. Respiración Diafragmatica. Anahata rige los pulmones, practicar la respiración consciente nos ayuda a limpiar el campo energético del Corazón.
15. Abandona los pensamientos de rencor, odio y falta de compasión.

Afirmaciones Diarias

Repite cuando aparezcan signos de desequilibrio en Anahata.

- Yo tengo derecho a amar y a ser amado.
- Mi corazón está dispuesto a recibir amor.
- Me abro a los milagros.
- Confió en el plan Divino.
- Mis pasos están siendo guiados por la voluntad divina.
- Perdono a mi pasado para liberar a mi presente.
- Todos somos uno.
- Puedo dar amor y abundancia porque soy un ser ilimitado.
- Estoy dispuesto a recibir a la vida.

- Me abro para compartir experiencias y disfrutar de aprendizajes.
- Me perdono y perdono a los otros por errores del pasado.
- Respeto a toda manifestación de vida porque es una expresión del creador.
- Me siento conectada con el Amor Universal.
- Declaro que mis relaciones son armoniosas.
- Encuentro la belleza en las cosas simples.
- Reconozco todas las bendiciones que hay en mi vida.
- Me dispongo a ser un servidor del amor y de la luz.
- Permito que luz sane todos los pensamientos de dolor del pasado.
- Me abro a la vida.
- Me dispongo a cultivar un corazón sano, libre de amarguras.
- Respiro la bendición de estar vivo.

Preguntas Claves para Conocer el Estado de Anahata

Responde estas preguntas con total honestidad

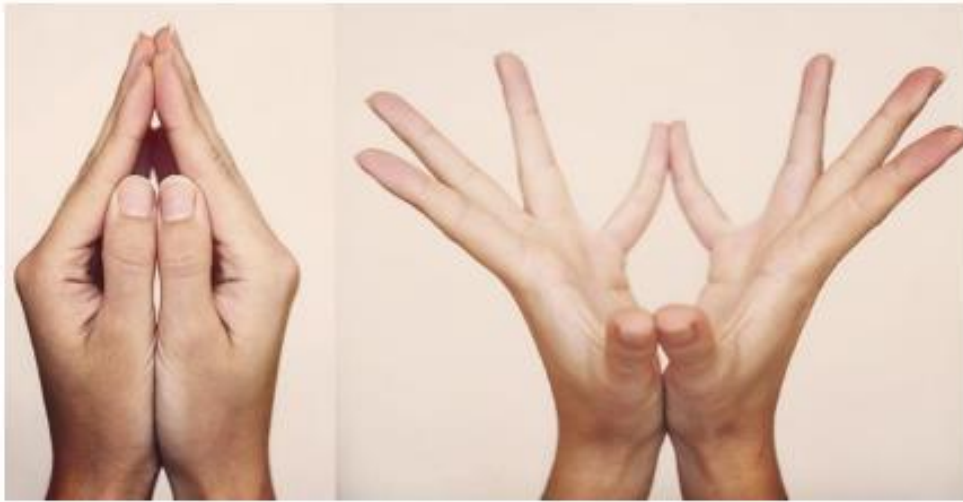
1. ¿Cómo me siento respecto al amor?
2. ¿Siento que he sanado las heridas de mis relaciones pasadas?
3. ¿Qué me falta perdonar?
4. ¿De qué forma podría expresar más amor y empatía hacia mis seres queridos?
5. ¿Soy tolerante y respetuoso/a frente al camino de los demás?
6. ¿Tengo la sensibilidad para sentir el dolor de otros seres?
7. ¿Cómo manejo mi propio dolor y tristeza?
8. ¿Siento una conexión con Dios?
9. ¿Qué siento respecto a la intimidad en las relaciones?

10. ¿Siento un deseo honesto de que las demás personas sean felices o exitosas?
11. ¿Tengo algún arrepentimiento? ¿Cuál?
12. ¿De qué forma estoy sirviendo a los demás?
13. ¿De qué forma le estoy sirviendo a mi vida?
14. ¿Puedo conectarme con el propósito de mi vida? ¿Cuál es?
15. ¿Soy una persona fe? ¿Creo en que la luz y el amor vencerá al final del día?
16. ¿Aparte de pensar en mí, pienso en los demás a la hora de tomar decisiones?
17. ¿Puedo llegar a acuerdos donde demuestro respeto y tolerancia hacia la vida y opiniones de los demás?
18. ¿Me considero una persona compasiva?
19. ¿Confío en la sabiduría de mi corazón?
20. ¿Estoy atendiéndome, atendiendo lo que necesita mi corazón?
21. ¿Qué podría transformar de mi interior para tener relaciones más sanas?
22. ¿Qué podría dejar atrás para tener un corazón más noble?
23. ¿Que podría hacer en mi día a día para cultivar una relación más cercana con mi parte espiritual?

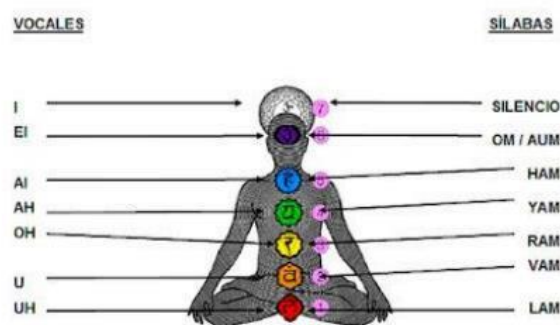
Mudra de Conexión con Anahata

- Anjali Mudra: Juntar las Manos al Corazón. Representa la trascendencia de la dualidad a través del amor.
- Padma Mudra: Juntar yemas de meñiques y pulgares y abrir las manos. Representa el florecimiento del Corazón.

Visualizar una esfera de color verde en la zona del corazón entonando el mantra YAM.



Vocal de Conexión con Anahata AH



Vocal de gran poder de sanación, es un bálsamo para todo el cuerpo emocional.

El chakra del corazón se regocija cada vez que cantamos esta vocal, se armoniza y logra hacer fluir su energía desde el centro del pecho, la cara interna de los brazos y las manos. Su vibración resuena con la vibración del Amor Universal.

- Concentra tu atención en zona del plexo cardíaco.
- Visualiza el color verde en este Chakra.
- Cierra los ojos y reproduce el sonido.

- Proyecta la intención de modo que puedas visualizar y sentir como el sonido hace resonancia en el Corazón, brazos y manos.

Piedras para la Conexión con el Chakra Anahata

Curazo Rosa, Jade, Calcita Verde, Turmalina Verde.

Ubica cada piedra en tu cuerpo sobre el Chakra respectivo y medita con su mantra y/o color.

Oración para el Equilibrio de Anahata

Divina Luz, que mi corazón pueda abrirse al amor, que pueda yo aceptar con compasión el camino de los demás.

Reconociendo al ser espiritual detrás de cada ser humano.

Que pueda yo recordar que somos uno más allá de nuestras diferencias.

Permite que mi corazón se limpie para que pueda ser una buena morada para el espíritu de amor.

Declaro que toda culpa, amargura y resentimiento se elimina en este momento de mi corazón, permitiendo la entrada a los milagros y a las bendiciones que tienes para mi vida.

Así es y así será.