TEMA 2: SEXTO CHAKRA, AJNA

LA IMPORTANCIA DEL SEXTO CHAKRA PARA ACTIVAR TU VISIÓN INTERIOR Y ENCONTRAR TU SANKALPA

El principio central de la manifestación a este nivel es que la visión vitaliza. **Tus pensamientos y creencias son los puntos de partida para la realidad que quieres crear. El proceso de visión da forma y vitalidad a tu concepción. A través del uso activo de su imaginación, añades color y forma a tu idea, dando detalles a la vida**.

Cuando actúas desde tu visión, en lugar de por lo que el mundo te dice que es posible, tu vida se energiza y tu visión se vuelve contagiosa para los demás. Pero para inspirar a otros (que harás en el quinto chakra), **necesitas comenzar con una visión clara**. Es importante que actives tu sexto chakra para vitalizar tu visión y manifestar tu propósito.

La imaginación es un ingrediente necesario para crear a propósito. Es un elemento importante del sexto chakra y un elemento crucial del proceso de manifestación. Albert Einstein dijo**: "La imaginación es más importante que el conocimiento".** Si eso es cierto, entonces nuestra cultura está muy desequilibrada, centrada como está en el conocimiento y la información.

La Revolución Industrial trajo prosperidad material a las masas por objetos que producían masas que eran exactamente iguales. Esta producción eficiente redujo el costo y aceleró la fabricación de cosas, que, a su vez, redujeron los precios. Pero al mismo tiempo, redujo la originalidad y la artesanía.

Hemos ganado en comodidad mientras perdemos nuestro sentido de la magia y la maravilla. Tenemos una gran cantidad de información, pero poco significado. **Tenemos muchas cosas, pero poco propósito. Parece que hemos perdido la capacidad de imaginar un mundo nuevo y mejor**. Pero no todo está perdido. Dentro de cada ser humano, incluyéndote a ti, hay un recurso ilimitado: la imaginación.

A medida que damos el siguiente paso en nuestro viaje hacia abajo, pasamos de chakra siete a **chakra seis, el reino de la imaginación, la visualización, los sueños y tu visión para el futuro. Aquí, buscas tu propósito de vida, imaginas tus sueños en varias áreas de la vida e imaginas cómo será la vida cuando cumplas tus sueños.**

QUE ES EL SEXTO CHAKRA

Según la tradición del yoga, el cuerpo energético es una parte de ti que no puedes ver ni tocar, es donde fluye tu energía.

Hay siete puntos clave en este cuerpo son tus motores energéticos conocidos como los siete chakras. Cuando la energía se bloquea en un chakra, desencadena desequilibrios físicos, mentales o emocionales.

El sexto chakra es el **chakra de tu visión interior**. Conocido por su nombre en sánscrito, **Ajna**, se encuentra en el área del **tercer ojo**, que se localiza en el **espacio entre las cejas**.

Abarca la **glándula pituitaria y la pineal,** los ojos, la cabeza, y el cerebelo. Un tercer ojo, invisible pero poderoso, es el **centro de la intuición**.

El chakra espiritual *Ajna,* que significa “más allá de la sabiduría”**, te lleva hacia el conocimiento interno** que te guiará si se lo permites. Un sexto chakra equilibrado permite la **clarividencia**, la telepatía, los sueños lúcidos, amplía la imaginación y la visualización.

El sexto chakra es lo que comúnmente llamamos “**sexto sentido**”. Seguir el camino de la intuición es elegir construir tu camino desde tu esencia, tu verdadero Ser, más allá de tu ego.

“Nunca pierdas la oportunidad de ver algo que sea hermoso, porque la belleza es la letra de Dios”
RALPH WALDO EMERSON

LA VISIÓN CREA

Sí ya trabajas la sanación de tu cuerpo activando el **séptimo chakra a través de la meditación**, ahora puedes profundizar comenzando a activar tu **sexto chakra a través de la visión interior.**

Después de sintonizar tus sutiles vibraciones a través de la apertura de consciencia del primer chakra, estás listo/a para desarrollar la luz luminosa del **sexto chakra**. Ahora la experiencia es más trascendente, llevándote más allá de este mundo a un reino arquetípico de profunda sabiduría y belleza. El color y la forma, la percepción y la intuición, aparecen a la vista cuando el centro del tercer ojo se abre de par en par. Aquí es donde **encontrarás la luz que iluminará tu camino.**

Como cada uno de los chakras representa una perspectiva de consciencia**, el sexto chakra representa ver**, lo que te brinda **revelaciones sobre el yoga, tu vida y el mundo**. Si ya tienes suficiente práctica de meditación, significa que estás empezando a ver lo que

tus maestros han señalado y lo que los filósofos del yoga han estado describiendo durante milenios. Es posible que puedas, con tus propios ojos, **ver patrones de comportamiento, percibir el movimiento de la energía sutil o tener más acceso a tu intuición**. Puedes imaginar las líneas de energía dentro de una postura y ver tu "cuerpo de luz". Tu vista interior ilumina el interior de cuerpo, tu templo.

Cuando entras en los chakras superiores, comienzas **a moverte hacia la quietud**. Esto se trata menos de una práctica vigorosa de asanas que de **ralentizar tanto el cuerpo como la mente**, en preparación para la quietud de la meditación.

Se dice que **los puntos nadis** llamados **ida** (energía vital, hemisferio derecho del cerebro) y **pingala** (energía mental, hemisferio izquierdo del cerebro), **se encuentran en el sexto chakra,** colapsando la dualidad en una conciencia no dual de un solo punto. Aquí **comienzas a experimentar la unión de cuerpo** / **mente**, observador / observado, individual / universal, que es el verdadero significado del yoga.

CÓMO FUNCIONA EL SEXTO CHAKRA

El sexto chakra se llama **Ajna**, o **"centro de mando"**. Este nombre puede parecer extraño para una facultad tan receptiva como **ver e intuición**, sin embargo, es apropiado porque **las imágenes que tienes en tu mente crean tu realidad**.

Tu imaginación interior es como una vidriera a través de la cual la luz de la consciencia brilla en su camino a la manifestación. Visualiza el sol brillando con su poderosa luz a través de una ventana de color. Una imagen de la ventana aterrizará en cualquier superficie que se encuentra en el camino de la luz del sol. Si la habitación está

vacía, la imagen que aterriza en la pared o el suelo coincidirá con la imagen de la ventana. Si personas, sillas u otros objetos están en el camino, la imagen en la pared o el suelo se distorsionará.

Cuando no conseguimos lo que imaginamos, es por una razón similar: nuestra visión, como la luz que entra por la ventana, golpea obstáculos en el camino hacia abajo. Los obstáculos, bloqueos y barreras pueden ser internos, como limitar creencias o dudas, o pueden ser externos, como la respuesta negativa de alguien a tus ideas o la falta de dinero necesario para lanzar tu sueño en la economía del mundo real. Del mismo modo, tener visiones contradictorias o compromisos de competencia es como apilar vidrieras una encima de la otra. La imagen que resulta es confusa.

Si no te concentras en manifestar una cosa a la vez, tu energía y atención se difuminarán y será ineficaz. En un universo perfecto, probablemente podrías crear cualquier cosa que quisieras simplemente imaginándolo.

Hacer realidad tus sueños equivale a adaptarte a lo que ya es y a lo que podría ser**. Tu imaginación y visión son los creadores de la realidad en el sexto chakra.** El séptimo chakra de la corona te aconseja tomar el control de tu atención. El sexto chakra te aconseja tomar el control sobre las imágenes que tienes en tu mente y convertirte en un creador más consciente de esas imágenes.

Por ejemplo, cuando sostienes la imagen de que tu cuerpo tiene sobrepeso, la imagen ayuda a crear esa realidad en ti. Sí mantienes una imagen de tus deudas, crearás más deuda. Centrarte repetidamente en tu enfermedad, dolor o problemas invita más de lo mismo.

¿Es posible evitar centrarse en imágenes negativas sin negar los obstáculos que realmente necesitas manejar? Sí, nombrando los obstáculos, honrando su propósito y absolviendo en el servicio de tu visión. No niegues que los obstáculos existen, **pero da a tus sueños y visión más energía de la que das a tus obstáculos**.

No dejes que tu realidad defina tu realidad. ¡Deja que tus posibilidades la definan!

EL SEXTO CHAKRA: ARQUETIPOS

Un sexto chakra desequilibrado se corresponde con el arquetipo de personalidad llamada “El Intelectual”. Un sexto chakra equilibrado se corresponde con el arquetipo de personalidad de “El Intuitivo”. Veamos los rasgos de cada arquetipo.

Características de EL INTELECTUAL

Un sexto chakra desequilibrado se corresponde con el arquetipo de personalidad llamada “El Intelectual”.

- Suprime sus sentimientos antes de encararse con las emociones, que lo hacen sentirse fuera de control en determinadas situaciones.
- Su mente es controladora lo que limita su capacidad de felicidad. Mientas intenta controlar, evita tener que escuchar su voz interior.
- No confía en su propia intuición, sino que se guía por la información de fuentes externas.
- El intelectual racionaliza, intelectualiza y teoriza sobre su camino en la vida, menos margen le concede a la paz y a la tranquilidad.
- Vive en el plano racional del cerebro, no dejando espacio a la imaginación.

- A menudo se esfuerza por lograr, ganar y conquistar. Esto es agotador y le deja cansado, ansioso y preocupado.

Características de EL INTUITIVO

Un sexto chakra equilibrado se corresponde con el arquetipo de personalidad de “El Intuitivo”.

- Este arquetipo, cuando está altamente desarrollado, posee el don de la visión interior, conocido como clarividencia.

- Confía en su conocimiento interno para proporcionar guía y respuestas a las perplejidades de la vida.

- Vive desde el lugar de profunda confianza y amor por la vida. Esta filosofía es la luz de orientación para su vida.

- Está abierto a las fuerzas positivas que operan en favor de la felicidad y el bienestar de la gran mayoría, porque sabe que nadie triunfa en soledad.

- Experimenta y fluye con el cambio porque sabe que vivimos en la incertidumbre y que todas las dificultades son oportunidades de aprendizaje.

CÓMO DESARROLLAR EL SEXTO CHAKRA DESDE LA QUIETUD

¿Por qué necesitamos quedarnos quietos para ver con claridad?

Imagina que estás en unas vacaciones de verano, acampando cerca de un lago en las montañas. Si te levantas temprano por la

mañana y te sientas junto al lago, verás que su superficie está perfectamente quieta, reflejando la montaña detrás de ella con total claridad, como un espejo. A medida que avanza el día y el viento y los botes agitan la superficie, el agua picada ya no te brinda la visión perfecta de la montaña. Ves partes de ella, pero no como un todo.

Tu vida personal es un reflejo de tu conciencia. **Para ver ese reflejo claramente, debes quedarte tan quieto/a como el lago por la mañana.** La claridad resulta cuando tu mente ya no tiene una onda o fluctuación. Esa claridad es, en última instancia, ver quién eres realmente.

La primera estrofa de los Yoga Sutras de Patanjali establece la esencia del yoga: ***"Ahora comienza la instrucción del yoga. El yoga es el cese de las fluctuaciones de la mente. Entonces el Vidente permanece en su propia naturaleza"*.** Este importante verso que comienza el tratado escrito más famoso sobre yoga implica muchas cosas.

Primero, que solo podemos ver en el **"ahora"**. El yoga ocurre en el momento presente, no como un concepto sino como una experiencia profunda. En segundo lugar, el yoga es una disciplina que requiere instrucción transmitida de maestro a alumno. Y, en tercer lugar, el objetivo del yoga es cultivar un estado de conciencia en el que la mente ya no esté distraída, agitada o fluctuante, sino que esté tranquila, clara, presente y quieta. Cuando esto se logra, se revela nuestra verdadera naturaleza, como Vidente.

El nombre de este chakra, ajna (pronunciado ahj-nya), significa tanto percibir como mandar. La idea de percepción es bastante obvia para un chakra que se trata de ver.

Es a través de nuestros ojos que vemos el mundo y a través de nuestra conciencia que percibimos su significado.

Pero aún más, es cuando realmente "vemos" que nos damos cuenta, lo que significa que vemos con ojos reales, percibiendo la

verdad subyacente y la luz luminosa dentro de toda la creación. La intuición, la comprensión, la memoria y los sueños tienen que ver con el proceso de la conciencia que percibe algo.

Este aspecto de la percepción es algo pasivo. Recibimos información, impresiones o sueños, a menudo sin realmente intentarlo. **La traducción como "centro de comando" es el principio activo del sexto chakra.** Formamos imágenes en nuestra mente que dominan nuestra realidad. Estas imágenes son la primera impresión de que la conciencia se encuentra en su viaje descendente hacia la manifestación, pasando del séptimo chakra al sexto chakra**.**

¡No es de extrañar que el proceso de visualización que activamos con el sexto chakra sea una parte importante para crear lo que deseas!

LA IMPORTANTE UBICACIÓN DEL SEXTO CHAKRA

La gente piensa correctamente en el sexto chakra como el centro del tercer ojo, pero a menudo extravía su ubicación.

A menudo se le llama el chakra de la frente porque su altura en el cuerpo coincide con el centro de la frente; sin embargo, su centro se cruza con el eje vertical del núcleo, lo que significa que su verdadera ubicación está más cerca **del centro de la cabeza, varias pulgadas detrás de la ceja**. Aquí yace una parte del cerebro llamada Cueva de Brahma, en cuya base se encuentra la **glándula pineal**, un órgano sensible a la luz de importancia mística.

Desde su descubrimiento, los filósofos han hecho referencia a la glándula pineal como **un sitio de experiencia mística**. En el siglo XVII, René Descartes la llamó **el asiento del alma**.

La glándula pineal produce melatonina, un derivado del neurotransmisor serotonina, que se produce durante el sueño.

Se sospecha que esta pequeña glándula, aproximadamente del tamaño de un guisante, es un factor clave en los sueños, las visiones cercanas a la muerte y las experiencias psicodélicas a través de la síntesis de dimetiltriptamina (DMT), una estructura que se asemeja a neurotransmisores naturales y produce visiones internas.

Curiosamente, los niños producen mucha más melatonina que los adultos, ya que la producción de melatonina disminuye en la pubertad y disminuye constantemente en la edad adulta, lo que puede explicar por qué olvidamos estos estados luminosos naturales.

A diferencia de la mayoría del cerebro de los mamíferos, la pineal no está aislada por la barrera hematoencefálica y es un órgano rico en sangre, solo superado por el riñón.

De acuerdo con la asociación del sexto chakra con la conciencia no dual, **la glándula pineal es el único órgano no emparejado en el cerebro.**

La glándula pineal es sensible a la luz y puede estar **involucrada en la producción de visiones**, apuntando claramente al sexto chakra. De hecho, la pineal evoluciona desde un tercer ojo en el embrión. Lo que aún no se sabe es si enfocarse en el área del sexto chakra puede influir en la glándula pineal y, de ser así, cómo.

Lo que sí sabemos es que los **estados avanzados de conciencia a menudo producen la experiencia de visiones místicas, lo que apunta a un sexto chakra desarrollado.**

TRABAJANDO CON EL DRISHTI EN EL SEXTO CHAKRA

La palabra sánscrita **drishti significa mirada. Lo que miras enfoca tu atención**. Donde tu atención se centra se convierte en tu experiencia.

Mantener la mirada estable puede ayudarte a mantener tus posturas de yoga estables, como mirar un punto focal cuando estás de pie en una pose de equilibrio.

Pero tu mirada, o drishti, significa mucho más que eso: **también es tu perspectiva, lo que buscas, lo que te atrapa o atrapa tu atención**.

Si te enfocas en lo que está mal contigo mismo, con tu práctica o con los que te rodean, eso coloreará tu experiencia. Si te enfocas en apreciar lo bueno, tu experiencia interior cambiará. Un nivel más profundo de yoga es aprender a dominar tu perspectiva.

Tener un sexto chakra activo significa enfocarte en lo bueno y **desarrollar un pensamiento positivo**. Comienzas a ordenar tu realidad en esa dirección. Esto no quiere decir que te involucres en un pensamiento positivo hasta el punto de negar uno negativo. Definitivamente hay un momento y un lugar para reconocer cuándo algo está mal y debe abordarse. Pero este tipo de visión negativa puede convertirse en un hábito inconsciente. Se necesita esfuerzo y voluntad para cambiar ese hábito y remplazarlo por buscar y reconocer el bien.

Al estudiar el cerebro, los científicos descubrieron que "las neuronas que se disparan juntas se unen". **En lo que uno se enfoca** da forma literal a la estructura neuronal de su cerebro, y, **crea hábitos de pensamiento.** Esto, a su vez, **da forma a tu experiencia y actitud hacia la vida**.

La neurociencia moderna nos dice que el cerebro se enfoca naturalmente en lo que está mal como un antiguo mecanismo de supervivencia.

Nuestros antepasados necesitaban notar cualquier movimiento en el paisaje que pudiera ser una amenaza para poder responder a él. Rick Hanson llama a este fenómeno *"neuroplasticidad dependiente de la experiencia".* Afirma que el cerebro es como el velcro para las malas experiencias, que tienden a pegarse, pero el teflón para las buenas experiencias, que se escapan rápidamente.

Se necesita un esfuerzo consciente para centrar tu red neuronal en las experiencias positivas y una redirección continua de tu atención para remodelar los hábitos de tu cerebro.

El yoga es precisamente esa dirección de tu atención hacia un mundo más profundo, impregnado de luz y significado en la vida cotidiana. **El yoga te enseña a ver de manera diferente, cambiando tu perspectiva y, por lo tanto, tu experiencia**. Esta nueva forma de ver, tu mirada interior, te ilumina el camino hacia adelante.

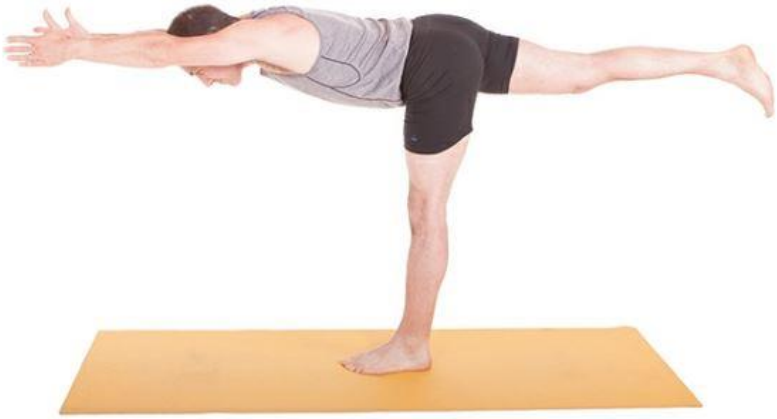
Entrena para asombrarte de lo sutil y vivirás en un mundo de belleza y tranquilidad.
RODNEY YEE

ASANAS QUE ACTIVAN EL SEXTO CHAKRA

A continuación, te detallo las principales asanas que te ayudan a activar el sexto chakra. También puedes utilizarlas como práctica preparatoria para una sesión de Yoga Nidra.

Tadasana

Virabhadrasana III



Garudasana

Parvottanasana

Makarasana II

Pincha Mayurasana

Handstand

Savasana