



TEMA 2 EXTRA “EL TERCER OJO”



QUÉ ES EL TERCER OJO

El **Sexto Chakra**, Ajna, representa nuestro **tercer ojo**. Entramos ya en **chakras** muy espirituales, y éste se considera en algunas creencias, que es el lugar donde reside nuestra alma. El sexto chakra está situado en el entrecejo, relacionado con la glándula pituitaria y se representa con sólo dos pétalos.

¿Qué es el tercer ojo? El tercer ojo es un concepto que ha fascinado a las personas durante siglos, debido a la creencia de que representa una fuente de poder espiritual. La mayoría realmente no entiende lo que realmente es.

Según el hinduismo, **todos tenemos un tercer ojo y es el centro nervioso más importante de todo el cuerpo**. Está ubicado en la frente, exactamente entre las cejas. También se lo llama “sexto sentido”, y está relacionado a las imágenes que están siempre presentes en nuestras mentes. **Es el ojo de la sabiduría, el ojo que todo lo ve.**

El **tercer ojo**, u **ojo de la mente**, es aquel con el cual se pueden ver cosas que no se nos hacen visibles con los ojos físicos. Es un signo espiritual, que tiene que ver con poder mirar la realidad de otra manera, y descubrir signos y señales que están normalmente vedadas. El tercer ojo es un símbolo asociado al despertar de la conciencia. Es el ojo atrofiado y hundido es lo que se conoce a día de hoy como **glándula pineal**.

Activar el tercer ojo te abre a la clarividencia

En estos días, los investigadores creen que el Tercer Ojo es en realidad un término para clarividencia, que es la capacidad de ver el futuro u obtener información a través de medios extrasensoriales. El término proviene de la palabra francesa para "visión clara" e indica

la capacidad de poder ver claramente sin estar limitado por el espacio y el tiempo.

Cuando tienes habilidades clarividentes, puedes ver las cosas sin verse obstaculizado por las limitaciones de espacio y tiempo. Es posible que claramente tenga visiones de cosas que aún no sucedieron. También puede experimentar ensoñaciones particularmente vívidas que parecen como si estuviera presenciando algo que realmente está sucediendo.

Hay varios tipos de clarividencia, incluida la retrocognición, que es la capacidad de ver el pasado y la precognición, la capacidad de ver el futuro. También hay clarividentes que pueden ver cosas que están ubicadas en lugares distantes, que es una habilidad que se llama visión lejana. Además, las personas con clarividencia también pueden ver criaturas sobrenaturales como hadas, ángeles y elementales, que no son visibles para otras personas.

El tercer ojo se trata de un **concepto místico y esotérico** que hace referencia a un **hipotético ojo invisible o vórtice energético y etérico** que proporcionaría una percepción más allá de lo que se podría percibir con la vista ordinaria. Esta es una de las definiciones que se da al tercer ojo que también se ha llamado el ojo interno. En ciertas tradiciones espirituales dhármicas como el **hinduismo**, el tercer ojo guardaría una correlación con el ajna, o el chakra ubicado en la frente. En **Teosofía** el concepto del tercer ojo está relacionado con la llamada glándula pineal.

¿Por qué es importante conocer todo su potencial?

Porque el tercer ojo también designa la entrada que conduciría a reinos interiores y a unos **estados de consciencia superiores**. En la espiritualidad de la **Nueva era**, por ejemplo, el tercer ojo simboliza frecuentemente un **estado de iluminación** o la evocación de imágenes mentales que tendrían un **significado psicológico y espiritual** personal muy profundo. Suele estar asociado a menudo con

visiones religiosas, como la **clarividencia** o con la **percepción extrasensorial**, así como la capacidad de observar los **chakras** y el **aura humana**, la **precognición** y llegar a experimentar **experiencias extracorpóreas**. A las personas que aducen poseer la capacidad de utilizar su tercer ojo se les denomina normalmente **videntes** o **adivinos** en el mundo occidental.

Activar el tercer ojo te abre al poder de la glándula pineal

Se cree que la fuente del tercer ojo es la glándula pineal, ubicada en el centro de la frente. Los investigadores especulan que esta glándula originalmente era un ojo, pero que se pudo haber atrofiado y retirado al cerebro cuando los dos ojos más nuevos asumieron su papel perceptivo. Esto puede explicar por qué hay mitos sobre criaturas de un solo ojo, como el cíclope, ya que seres como este pueden haber existido en la antigüedad.

La glándula pineal es parte del sistema endocrino y se cree que secreta la hormona melatonina. Se cree que esta hormona genera sentimientos de bienestar y felicidad. Además, tiene propiedades antioxidantes, que ayudan a prevenir la degradación celular para mantener la salud y el bienestar general del cuerpo. Se cree que la melatonina es vital para regular nuestros ciclos de sueño.

Existe un mayor porcentaje de melatonina en el líquido cefalorraquídeo que en el torrente sanguíneo, y se cree que controla nuestros ritmos circadianos o nuestros ciclos de sueño y vigilia. Se produce más melatonina por la noche, cuando no hay luz, y este puede ser uno de los factores que afectan los patrones de sueño.

Un destacado investigador en experiencias cercanas a la muerte, el Dr. Rick Strassman, cree que la glándula pineal puede ser responsable de producir estados alterados en las personas, como las visiones religiosas. Esto se debe a que cree que secreta la hormona dimetilriptamina (DMT), que tiene efectos psicodélicos en el cerebro.

Otra investigadora, la biofísica Beverly Rubik, está tratando de demostrar la existencia del Tercer Ojo estudiando el "biocampo", un nombre científico para el campo energético que se conoce con diferentes nombres en diversas tradiciones religiosas y culturales, incluido el "qi" en chino. artes marciales y el 'prana' en yoga.

Rubik, quien actualmente dirige el Instituto de Ciencia Fronteriza con sede en Oakland, California, espera demostrar cómo la mente puede ayudar al cuerpo a sanarse a sí mismo. Ella también quiere mostrar que hay más en el cuerpo que su esencia física. En su experimento actual, sus sujetos de prueba son personas que han adoptado una rutina de meditación regular. Ella los conectó a los dispositivos de neurofeedback Neurotek para monitorear sus niveles de actividad cerebral y descubrió que producen frecuencias de ondas cerebrales más altas que aquellos que no meditaron. Lo más significativo es que descubrió que las porciones frontales del cerebro de los meditadores, tradicionalmente el sitio del Tercer Ojo, operaban sistemáticamente a velocidades de 40 Hz, una frecuencia que se asocia con sentimientos positivos como temor, gratitud, alegría y amor infantiles, como así como la clarividencia.

Rubik también notó que el establecimiento científico principal parecía aceptar más su investigación, como lo demuestra el hecho de que pudo obtener una beca de los prestigiosos Institutos Nacionales de Salud para estudiar si los cultivos celulares podrían beneficiarse de la curación espiritual; ella había solicitado anteriormente, y se le negó, una subvención para el mismo proyecto por una importante universidad de San Francisco donde estaba enseñando en ese momento.

La glándula pineal está vinculada y es mencionada por muchas **culturas y religiones** como el **induismo, cristianismo, budismo**, etc. En el marco de la Teosofía al sexto chakra, **el agna chakra, que es el chakra del tiempo, la percepción espiritual y la luz**, ha sido descrito como el tercer ojo, la puerta a otras dimensiones. En el Hin-

duismo, el tercer, **ojo de Shivá**, en su frente es **el ojo de la sabiduría**, conocido como **bindi**. Es el ojo que ve más allá de lo evidente. En consecuencia, a Shivá se lo conoce como Tri-netri-īshwara ('señor de los tres ojos'). El tercer ojo de Shivá es comúnmente asociado con su **energía salvaje que destruye a los malhechores y los pecados**.

Los egipcios llamaban al tercer ojo el "**ojo de Horus**" mostrando una relación entre la **pupila del ojo de Horus y la ubicación de la glándula pineal**. El tercer ojo también se encuentra relacionado con el concepto del "**ojo que lo ve todo**" asociado a sectas místicas y su relación con la pirámide impresa en el dolar y la creación de **un nuevo orden mundial**.

Existen diferentes tipos **de meditación para despertar el tercer ojo**, estas centran su enfoque en la parte media de la cabeza, a la altura de las cejas, entre los ojos a la altura de la glándula pineal, imaginando proyecciones partiendo desde este punto hacia afuera. **El yoga nidra es una de las técnicas más efectivas para despertar el tercer ojo**.

BENEFICIOS DE ACTIVAR EL TERCER OJO

Un tercer ojo es algo con lo que todo el mundo nace, pero en la mayoría de las personas, permanece cerrado y su potencial para mejorar en gran medida su vida sigue sin cumplirse.

Algunos de los beneficios de abrir su Tercer Ojo incluyen:

Te ayuda a tocar tu intuición. La intuición te permite aplicar tu sabiduría interna para resolver problemas. Todos nosotros, en algún

momento, hemos experimentado un destello de visión que nos permitió encontrar la solución a un problema particularmente difícil o resolver una situación espinosa. Sin embargo, parece que nunca podemos aprovechar nuestra intuición de manera consistente.

Por supuesto, esto no significa que deba abandonar la racionalidad y solo confiar en la intuición para ayudar a resolver problemas. Todavía es muy importante que puedas usar la lógica y aprender a analizar una situación. Sin embargo, hay momentos en que necesitamos ser capaces de ir más allá de la lógica y, en casos como este, será muy útil si puede aprovechar el poder de su intuición.

Te ayuda a alcanzar un estado de conciencia más elevado. Una de las razones por las que nos sentimos estresados todo el tiempo es que nunca podemos ver más allá de nuestras preocupaciones cotidianas. Siempre pensamos que cualquier problema o situación difícil que enfrentamos ahora es algo que nunca se resolverá. Pero cuando se abre nuestro Tercer Ojo, somos capaces de dar un paso atrás mentalmente y poder ver nuestra situación desde una distancia metafórica, para poder verla en el contexto apropiado. Esto nos permite encontrar una solución o simplemente aceptar nuestra situación ya que sabemos que no hay nada que podamos hacer al respecto y se resolverá a tiempo.

Te ayuda a acceder a poderes ocultos que nunca sabías que tenías. Como ya lo señalamos, uno de los otros nombres para el Tercer Ojo es la clarividencia. El potencial para la clarividencia está presente en todos, pero la mayoría de las personas nunca lo desarrollan porque no saben cómo hacerlo. Aprender a abrir su Tercer Ojo le permitirá eventualmente aprovechar estos poderes.

COMO ACTIVAR EL TERCER OJO CON YOGA NIDRA

En la práctica del Yoga Nidra y la Meditación del Tercer Ojo, el practicante tiene la grata oportunidad de abandonar todas las trampas típicas de la mediación tradicional.

Yoga Nidra es el matrimonio de la ciencia y el espíritu, una técnica de curación simple practicada por los yoguis durante milenios. Es la combinación única de conciencia alerta y relajación más profunda, lo que lleva a su cerebro al estado alfa y eventualmente al estado de onda theta aún más profundo, liberando los poderes integradores del Tercer Ojo y los centros superiores de conciencia. Aquí, sin esfuerzo ni tensión, puede acceder a su propia fuente de intuición, creatividad, salud y abundancia.

La investigación moderna ha demostrado los beneficios de las técnicas de meditación para reducir el estrés y promover la salud en general:

- Los estudios electroencefalográficos (EEG) demuestran el aumento de las ondas cerebrales alfa, que están directamente relacionadas con la relajación del sistema nervioso.
- Las hormonas del estrés se reducen, la presión arterial y la frecuencia cardíaca disminuyen y el sistema metabólico se ralentiza.
- La práctica regular agrega años a su vida útil (5-12 años si se practica a diario)
- La reactivación de la glándula pineal secreta melatonina, que ayuda a prevenir enfermedades, retardar el envejecimiento prematuro, inducir un sueño más reparador, estimular el sistema inmunológico y promover la curación.

La traducción literal de nidra es dormir. Sin embargo, en la práctica del yoga, es un estado dinámico, no el sueño inconsciente del letargo. El facilitador lo guía a través de una serie de ejercicios de respiración e instrucciones simples que realiza mentalmente. En algunos métodos, se utilizan imágenes visuales o un escaneo del cuerpo, donde la mente se enfoca momentáneamente en un punto marma (por ejemplo, hombro, codo, muñeca, etc.) Esto ocupa la mente con algo mundano, evitando que se involucre en la charla mental habitual que absorbe nuestra conciencia ordinaria y disminuye nuestra energía.

En poco tiempo, en la práctica de yoga nidra, el practicante se sumerge en el estado alfa, donde los ritmos cerebrales caen en el espacio silencioso interior. Una vez que tu cuerpo está relajado y tu mente en calma, todas las energías se concentran en el Tercer Ojo, el santuario interior ubicado entre las cejas. Aquí puede acceder simultáneamente tanto al cerebro izquierdo lógico como al cerebro derecho intuitivo y perspicaz. Esto te lleva de forma natural y sin esfuerzo a la integración, donde experimentas una relajación profunda pero permaneces consciente y consciente.

La ciencia moderna ahora refuerza lo que los yoguis descubrieron hace miles de años: que centrarse en el Tercer Ojo reactiva las hormonas ubicadas en la glándula pineal en el centro del cerebro. Este concepto es fundamental tanto para Yoga Nidra.

Los estudios científicos confirman que la hormona de la glándula pineal, la melatonina, es un agente poderoso que ayuda a prevenir enfermedades, retardar el envejecimiento prematuro, reducir el estrés, inducir un sueño más reparador, estimular el sistema inmunológico y promover la curación.

Si bien el sueño ordinario puede renovar el cuerpo y refrescar la mente, no puede alterar su programación inconsciente. Yoga Nidra

relaja, rejuvenece y renueva no solo el cuerpo físico, sino que también le permite eliminar las obstrucciones inconscientes que le impiden conectarse con la fuente desde la cual se puede actualizar su potencial innato.