

MODULO VII: AJNA - CHAKRA DEL ENTRECEJO



Este chakra está conectado con la mente (manas), y su símbolo tiene dos pétalos de color índigo o blanco. Estos dos pétalos están vinculados a lóbulo izquierdo y derecho de la glándula pituitaria y representan la combinación de las dos polaridades de nuestra existencia. También están vinculados a los dos hemisferios cerebrales. El hemisferio derecho es el asiento de la visión interna, y está conectado con los poderes psíquicos; y el izquierdo es el asiento de la inteligencia y nos da una visión general del mundo. En este centro se produce el matrimonio celestial del sol y la luna, de la mente y el cuerpo, que produce la apertura del tercer ojo y el desarrollo del sexto sentido. Los tres nadis principales, ida, pingala y sushuma, se unen aquí antes de ascender al chakra coronario. Debemos abrirlo gradualmente y se logra considerando la absoluta maestría y equilibrio de los chakras inferiores es un requisito imprescindible

Color: Violeta

Ubicación: Punto medio del entrecejo.

Edad de desarrollo: 35 a 42 años

Parte corporales asociadas: Sistema nervioso central Cognitivo

Glándula endocrina: Pineal

Lección vital: Intuición y sabiduría

Elemento: Luz, energía telepática

Los Frutos de la imaginación: Muchos científicos quedan atrapados en la racionalización y la intelectualización y las teorías. Sin embargo, los científicos e inventores realmente grandes como por ejemplo Einstein, reconocían que sus descubrimientos procedían más de la imaginación que de la lógica. Muchas de las teorías de Einstein precedían de la ensoñaciones, incluyendo una en la que se



imaginaban cabalgando en una haz de luz solar y llego a la conclusión de que el universo era finito y curvo.

El arquetipo disfuncional permite el predominio del hemisferio cerebral izquierdo, usualmente por el miedo y la inseguridad que sentimos ante la idea de dismantelar el mundo seguro en el que hemos crecido y que nos ha limitado, En realidad, los racionalistas no son simples personas que adoptan una idea “científica” con respecto todo. Este grupo también incluye a los controladores y a los perfeccionistas, a los que no pueden aceptar los fallos humanos de los demás y son igualmente de duros consigo mismos.

El arquetipo Funcional de este chakra, el psíquico, lo que no solo se refiere a las personas que utilizan sus poderes en un sentido profesional, sino a todo aquel que confía en que las respuestas a los desafíos de la vida estén en su interior. Una vez despertados a la necesidad de escuchar, desarrollando el quinto chakra, los psíquicos escuchan ahora a su ser interior. Reconocen que la sabiduría del chakra del tercer ojo es como un susurro que no puede ser oído a menos que se aquiete el ruido de la vida cotidiana. Por eso reconocen la necesidad de la meditación y la contemplación, con el objetivo que brillen su creatividad e intuición,

Arquetipo funcional: El psíquico: Luego de haber afinado sus habilidades psíquicas suelen convertirse en artistas excepciones, en sanadores y terapeutas. Conocen la diferencia entre teoría y práctica: que el individuo realmente dotado no es aquel que “vive como dicen los libros”, sino quien confía en su instinto le proporcionara percepciones únicas.

Arquetipo disfuncional: el Racionalista: Eligio no confiar en sus sentimientos, intuiciones y sabiduría interior, quizás porque esos aspectos de sí mismo fueron ridiculizados en su infancia, el racionalista se obliga a mantener una serie de normas que cada vez le aíslan y limitan más.

Cristales: Amatista, apatita morada, azurita, calcita, zafiro, fluorita, lapislázuli, Calcita,

Incienso/aceites: Jacinto, Violeta, geranio rosa, violeta

Mantra: Om

Frase: Yo comprendo

Planeta: Neptuno, Júpiter

Como identificar desequilibrio del Chakra:

Demasiado abierto (o gira a una velocidad excesiva): personas orgullosas, dogmáticas en temas religiosos, manipuladores y obsesionados con el ego. Muy lógico, autoritario y arrogante

Bloqueado o Falta de energía (o gira a una velocidad muy lenta o no gira): Indisciplinado, teme al éxito, pone sus miras muy bajas, hipersensibles a los sentimientos de los demás, poco asertivos e incapaces de distinguir entre el ego y el yo superior.

Desordenes físicos: dolores de cabeza, problemas oculares, sinusitis, catarros, fiebre del heno, insomnio, migrañas, y desequilibrios hormonales

Esta equilibrado cuando: persona carismática, muy intuitivo, no está apegado a las cosas materiales, puede experimentar fenómenos inusuales, no teme a la muerte, y tampoco le preocupa la fama, la fortuna o los bienes mundanos. Nuestros poderes psíquicos latentes se activan y nos dan los dones de la telepatía, la clariaudiencia, la clarividencia y el acceso a vidas pasadas.

Preguntas para diagnosticar:

- ¿Abundas en excusas por tus comportamientos negativos?
- ¿Sueles elaborar juicios severos respecto a las personas que te rodean?
- ¿Reaccionas en forma emocionalmente negativa, aun sabiendo que no tienes la razón?
- ¿Te sientes atrapado en patrones de conducta que te quitan tu poder personal o te hacen sentir víctima?
- ¿Hay en tu vida silencio suficiente para poder escuchar tu intuición?
- ¿Buscas respuestas fuera de ti mismo?

Emoción primordial: Duda

En resumen:

Es el asiento del intelecto y la razón, si la mente es muy rígida, el progreso espiritual se detiene por la insistencia en razonamientos y en el vano intento de encontrar explicaciones lógicas para todos los sucesos de la vida. El viaje espiritual comienza cuando desmantelamos todos los patrones rígidos que nos mantiene atados a nuestros miedos ancestrales. .



SOLUCIONES DE EMERGENCIA:

- Cultiva una sabia capacidad para autoevaluarte
- Destaca lo positivo de todas las experiencias en tu vida.
- Dedica 20 minutos de tu día a cultivar la quietud mental.
- Escucha, y abre tu mente a las ideas de los "otros" importantes en tu vida.
- Agradece al universo por todos tus dones y habilidades personales por mínimos que parezcan.
- Suelta los recuerdos dolorosos y permite que la luz ocupe su lugar.
- Concéntrate en algo hermoso y permanece quieto y en silencio.
- Mantente alerta a las coincidencias y experiencias que puedan contener mensajes.
- Haz una lista de las consultas personales, como el motivo de que determinada persona haya entrado en tu vida. Observa las percepciones en forma de imágenes, colores, palabras o frases.

SEÑALES DE EQUILIBRIO:

- Pérdida de interés por los conflictos.
- Disminución de las preocupaciones.
- Apreciación positiva de la vida.

AFIRMACIONES:

- Reconozco la necesidad de quietud y silencio en mi vida.
- Las respuestas a todas mis preguntas están en mi interior.
- Confío en que mi guía interior me guía y me protege.
- Confío en mis sentimientos.
- No tengo nada que demostrar
- Soy el plan divino manifestándose.
- Estoy lleno de sabiduría
- Confío en que mi imaginación creará un mundo de felicidad y seguridad para mí.
- Decido aceptarme a mí y a los demás tal como son.
- Cometer errores me permite aprender, crecer y desarrollarme.

Esta emoción, a veces es cuestionada fuertemente ya que nos deja de alguna manera en un estado de parálisis, quizás sin poder elegir, pero ¿qué es dudar?



¿Me separo o no me separo? ¿Me mudo o no? ¿Cuento lo que me pasa o no?
¿Esta carrera o esta otra?

El dudar es parte del proceso de tomar decisiones. Si no se extiende demasiado en el tiempo no hay problema, el tema es cuando es un estado en el que permaneces sin respuestas. Entonces se convierte en una vivencia que angustia y paraliza.

Podríamos decir que existen en nosotros dos cuestiones nuestra capacidad de resolver nuestros “desacuerdos interiores” y como percibimos esos desacuerdos, y cuanta paciencia me tengo, además de que muchas veces no estamos acostumbrados a elegir por nosotros mismos, desde chicos quizás me dijeron todo lo que “debía” hacer y me cuesta conectar con mi deseo, o me confundo entre lo que YO quiero y lo que EL OTRO quiere o espera de mí, el deseo de agradar al otro. Así que tenemos el primer punto identificar estos dos aspectos internos que quizás están en desacuerdo, por ello es que digo que hay un aspecto lunar y otro solar, o lo que siento y lo que pienso, lo que quiero y lo que debo, como nuestra parte femenina y masculina, que no se ponen de acuerdo, ¿Cuál de estos dos aspectos predomina en mí? ¿a cuál de los dos aspectos priorizo? ¿Debo priorizar un aspecto o el otro? Son como dos maneras de mirar mi vida, que habitan como dos voces internas y allí es donde entra la capacidad de resolver este desacuerdo interno.

Claro es como si en vos viviera un matrimonio dentro tuyo, a veces una de estas dos energías tiene más predominio o la valoro más porque quizás, me dio más resultado, pero así queda descompensado porque mi otro aspecto no se siente escuchado, vamos a decir que en mi familia siempre se valoró más la capacidad de “hacer” cosas, de ser proactivos, y que el descanso estaba mal visto, entonces cada vez que me dedico un tiempo para mí, para el ocio me siento culpable, (segundo chakra), recordemos que el sexto chakra y segundo chakra se espejan, es como si adentro tuyo viviera ese matrimonio y tu parte femenina o del “sentir” se quedara durmiendo un rato más por ejemplo y tu parte “masculina” dijera: No! tenés que levantarte, que haces a esta hora en la cama?, o al revés, dándole mucha importancia o valoración al quedarse adentro, en casa, y no activando por ejemplo, relaciones, me quedo esperando que lo que quiero me busque, y cada vez que quiero salir, o accionar por lo que quiero me dijera, “pero quien te crees que sos vos, para ir a mostrar lo que haces?”. No hay una energía que sea buena, y otra mala, hablamos que no hay equilibrio entre ambas energías, y quizás una de las dos no se siente escuchada, porque estoy valorando más una energía que la otra, la idea es que puedas reconocer este desbalance y que ambos aspectos interiores se sientan escuchados, porque lo que hacemos generalmente es descalificar a uno de los aspectos, sucede que a veces hacemos más “identidad” con uno de ellos, te dejo el siguiente cuadro para que observes como estas energías conviven en nosotros.

ENERGIA MASCULINA	ENERGIA FEMENINA
Iniciativa – búsqueda	Capacidad de espera
Emisión – penetración	Receptividad
Tensión	Relajación
Fuerza física	Flexibilidad
Dureza	Delicadeza- ternura
Acción	Sensibilidad – contemplación
Pensamiento	Sentimiento
Anticipación del futuro	Percepción del presente
Renovación	Conservación y cuidado de lo existente
Percepción de “lo que hago”	Percepción de la substancia de “ la que estoy hecho”
Percepción de la individualidad	Percepción del conjunto del cual formo parte - capacidad de entrega
Pensamiento lógico racional	Intuición
Análisis	Síntesis
Discriminación de las partes	Percepción del conjunto – sentido estético
Tiempo	Espacio
Concepto	Forma
Dirección del movimiento	
Eje anteroposterior	Eje lateral
Forma de rasgos físicos	
Líneas rectas – Ángulos – Puntas	Líneas curvas – redondeadas
Arquetipo celular	
Espermatozoide	Ovulo
Metáfora plástica	
Flecha tensa	Esfera esponjosa



Por ejemplo, quiero dejar mi trabajo porque ya no me gusta, no me siento cómoda, me gustaría desarrollarme en tal cosa, y otra parte de mi piensa en que no es posible, porque este trabajo me da un ingreso de dinero estable, que me permite mantener mi familia, pero no siento que me esté desarrollando interiormente, pero voy a trabajar todos los lunes con dolor de cabeza, dolor de estómago, mi cuerpo me está avisando que no es lo que quiero, la idea sería comenzar a gestionar un modo, un acuerdo interior, para transicionar y poder escuchar a los dos aspectos y buscar la forma de ir en dirección a desarrollarme en lo que me gusta. Y llevarme a intentarlo.

El tema es que muchas veces no es así de simple, comienza el campo de batalla en nosotros mismos, donde estamos obligándonos a hacer lo que no nos gusta, o cada vez que empiezo a hacer lo que disfruto o me gusta, sale el saboteador interno... que descalifica quizás esto nuevo que quiero comenzar e incluso me juzgo como inconsciente, o desvalorizo la nueva actividad que no está dentro de lo esperable a nivel sociedad.

Tanto para resolver un desacuerdo con otro o con uno mismo es necesario que cada parte aprenda escuchar a la otra parte, enriquecerse con sus aportes y así en ese contexto, que cada una de las partes se sienta representada y escuchada.

¿Dudar es igual a ser inseguro? No, es un error ya que la duda es lo que nos permite entrar en el proceso de tomar decisiones y me permite escuchar a los dos aspectos generando un dialogo interior donde ambos aspectos se sientan escuchados y tomados en cuenta.

Podemos tener sentimientos desencontrados también, por ejemplo entre un aspecto alegre porque me caso y otro aspecto que esta triste porque siente que va a extrañar su casa, su familia de origen, aprender a integrar y reconocer que son aspectos que pueden convivir e integrarse, entiendo que un duelo siempre trae un comienzo.

No siempre tenemos claro lo que sentimos o lo que queremos, y menos desde el comienzo frente a una situación, debemos ajustar nuestra escucha interior, y principalmente al cuerpo, ya que el cuerpo no miente, tendemos a anestesiar una parte nuestra, negándola porque quizás no sea lo recomendable socialmente, entonces de manera inconsciente podemos sabotarnos y no sostener proyectos o situaciones para llevarnos a lo que realmente queremos.

No tomemos a la duda como una excusa para no accionar, quizás la duda sea la señal que necesitamos para escucharnos, la duda tiene sus razones y es válido escucharla e incluso validarla, ya que está ahí para integrar las dos direcciones que coexisten en mi interior y que ambos aspectos se sientan escuchados y buscar ese ganar-ganar en el interior.



A veces se toma la duda como un signo de inmadurez, cuando en realidad la inmadurez está en no reconocerla, es decir actuar de una manera madura sería poder hacerme cargo de mi duda y escucharme y atenderla, reconociendo mis contradicciones. Muchas veces dudar nos da **miedo**, nos asustamos porque nos da incertidumbre, no saber hacia dónde ir, buen momento para volver a leer el capítulo del miedo y revisar cómo trabajar el miedo.

Otra emoción que puede aparecer es la **ansiedad**, y aparece cuando soy impaciente con respecto al tiempo que dudo, es decir me irrito, no me doy tiempo a dudar o un tiempo para tomar la decisión.

Dudar es parte de una reflexión con respecto a una situación, analizar las distintas fases de la situación, comprender para que esta situación se me presenta, por lo tanto aprender a auto-asistirse frente a estas situaciones nos puede ayudar a resolver las las propias ambivalencias.

Entonces como resolver la duda?

Como dijimos anteriormente, que cada parte se sienta escuchada, y por otro lado la práctica de la meditación como encuentro a nuestro verdadero ser. Sería el camino más directo para encontrarnos con nosotros, validarnos en nuestros procesos, bajar un poco el nivel de nuestros pensamientos.

AUTOASISTENCIA PSICOLÓGICA®

La Pareja Interior

Dr. Norberto Levy



Pautas para la descripción de las observaciones realizadas durante la indagación interior.

1. ¿Cómo represento el estado de iniciativa, búsqueda, movimiento?
(Responda incluyendo sexo, edad, postura corporal y expresión facial).
2. ¿Cómo represento el estado de receptividad, pasividad y espera?
(Responda incluyendo sexo, edad, postura corporal y expresión facial).
3. ¿Qué sintió el aspecto activo en relación al receptivo y qué tuvo ganas de hacerle?
(Responda esta pregunta y las siguientes en primera persona y en tiempo presente).
4. ¿Qué sintió el aspecto receptivo al escucharlo y qué le respondió?
5. ¿Qué sintió el aspecto activo ante esa respuesta y qué le dijo a su vez?
6. ¿Qué sintió el aspecto receptivo al escucharlo y qué le respondió?
7. ¿Qué reflexiones produjo el testigo acerca de la relación existente entre ambos y cómo los imagino dentro de tres meses?
8. Cuando retornó al estado de unidad ¿percibió a cada uno de estos personajes en algún sector particular de su cuerpo?
9. ¿Identificó alguna relación interpersonal que contenga similares características a las existentes entre el aspecto activo y el receptivo?
10. ¿Qué registra haber aprendido y qué incógnitas permanecen?



www.autoasistencia.com.ar

