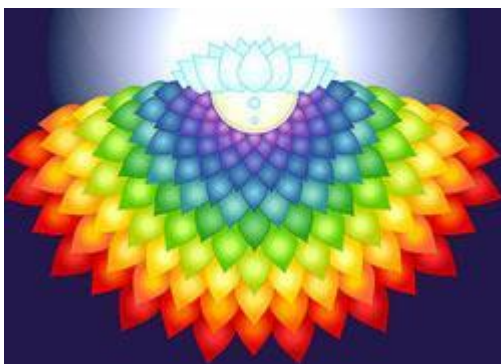


MODULO VIII: SAHARARA: EL CHAKRA CORONARIO



Las funciones de Sahasrara:

Es el centro de la consciencia pura. A partir de la anatomía sutil sabemos que se encuentra en el extremo del nadi principal sushumna, dónde se combina con las energías de los nadis pingala (energía solar y masculina) e ida (energía lunas y femenina), que se han unido en el chakra Ajna durante el ascenso de Kundalini. El chakra corona simboliza el equilibrio interior y nuestra capacidad para experimentar la supraconsciencia y, después, la dicha de la consciencia trascendental. Debido a que resulta imposible describir este estado, suele atribuírsele el nombre de “el vacío”. Posiblemente el mejor modo de comenzar a comprenderlo es la práctica regular de la meditación profunda, que permite deshacerse de todo y descubrir la paz

Color: Blanco o todos los colores

Ubicación: en la coronilla

Edad de desarrollo: no tiene

Parte corporales asociadas: Área superior de cráneo, corteza cerebral, piel

Glándula endocrina: Pituitaria

Lección vital: Ausencia de Egoísmo, conciencia de Unidad

Elemento: Pensamiento, energía cósmica.

La crisis Egocéntrica: En mitad de la vida se produce un punto de crisis cuando el deseo profundo de significado y propósito no es satisfecho con el éxito material. Es común que los egocéntricos se pregunten entonces: ¿esto es todo? ¿Esta es toda mi vida? Las experiencias traumáticas pueden encontrarlos indecisos ¿Por qué la fuerza de voluntad ya no sirve? Solo entonces el egocéntrico puede aprender la lección del gurú ya había aprendido: entregarse a la voluntad divina o “distanciarse con respecto a los resultados”

Arquetipo funcional: el gurú: Este arquetipo, en muchos aspectos, es la clave de la vida de éxito en este mundo, al aceptar las limitaciones personales y la conciencia que todas las cosas son posibles.

Arquetipo disfuncional: El egocéntrico: La autodeterminación y el rígido control de su propia vida hacen que los egocéntricos valores el materialismo, para descubrir, cuando ya no tiene significado, que carecen de los recursos interiores necesarios para obtener más de la vida.

Cristales: Cuarzo claro, amatista, diamante, jade blanco, turmalina blanca, cuarzo de nieva, diamante Herkimer

Incienso/aceites: espliego, incienso, palmarrosa

Mantra: Ni.....o silencio

Planeta: Urano

Como identificar desequilibrio del Chakra:

Demasiado abierto (o gira a una velocidad excesiva): Psicótico, maniaco depresivo, expresión sexual confusa, frustrado, sensación de que el poder no se ha realizado.

Bloqueado o Falta de energía (o gira a una velocidad muy lenta o no gira): Constantemente agotado, no puedo tomar decisiones, indecisión, y también se notará que falta una chispa de alegría.

Desordenes físicos: Enfermedades cerebrales, migrañas, desórdenes del sistema endócrino, y problemas psicológicos, Sensibilidad a la contaminación, agotamiento crónico, epilepsia, alzheimer, sistema muscular en sus aspectos generales, al tejido conectivo, a las enfermedades relacionadas con lo genético.

Esta equilibrado cuando: persona magnética, logra “milagros” en la vida, trascendente, en paz con el ser, nos abrimos a la energía divina y tenemos pleno acceso a la mente inconsciente y subconsciente.

Preguntas para diagnosticar:

- ¿Sigues una y otra vez las pautas de conducta y pensamiento familiares?
- ¿Tu identificación personal empieza y termina con el estatus laboral y económico?
- ¿Puedes reservarte un tiempo diario para la meditación?
- ¿Crees que puedes conseguir estados místicos de conciencia?
- ¿Controlas tu destino? Piensa en ese momento que sucedió al maravilloso.
- ¿Controlaste ese acontecimiento? Mantente abierto a las coincidencias que añaden magia a tu vida.
- ¿Intentas huir permanentemente del dolor emocional?
- ¿Sientes que la vida es injusta y te debe una explicación?
- ¿Dedicas tiempo a contemplar los aspectos buenos de tu vida?
- ¿Transitas algún sendero espiritual?
- ¿Te ocupas de algo más que de tu seguridad material y tus placeres básicos?

En resumen:

Es preciso soltar el equipaje innecesario y todo aquello que ya está terminado en la vida, y practicar elecciones conscientes (no influenciadas por enganches con el pasado) para vivir en el presente.

El primer paso del camino que conduce al encuentro con la felicidad es darse cuenta de que este estado también requiere trabajo interior, elaboración, atención y que no depende de los sucesos externos. Ser feliz es un estado que suele estar acompañado por la actitud de gratitud y la capacidad para soltar, entendiendo que todo lo que vamos adquiriendo en el camino es para disfrutar sin aplicar la medida del tiempo.

SOLUCIONES DE EMERGENCIA:

- Soltar heridas del pasado
- Desterrar las preocupaciones constantes; generan ansiedad
- Agradecer la guía y la gracia que recibes diariamente.
- Vivir en el instante presente.

SEÑALES DE EQUILIBRIO:

- Habilidad para confiar en el proceso de la vida.
- Prácticas de vida acorde con valores, ética y coraje.
- Humanitarismo y solidaridad.
- Fe e inspiración y espiritualidad concreta
- Aceptación del pasaje evolutivo

EMOCION: AUTOEXIGENCIA

Cada vez que me toca escribir sobre una emoción parece que la vida conspira para que lo viva y pueda escribir desde la experiencia vivida (aunque reconozco que de esta emoción puedo dar catedra). Te cuento... en general tengo tiempo de escribir para el apunte, pero esta vez los tiempos me apremian, y la exigencia aparece, y al tener la distinción entre exigencia y excelencia, me permito dormir lo suficiente para que sea lo mejor, así es como este apunte surge desde la búsqueda de la excelencia, así que me alimento bien, tengo mis horas de descanso, mi tiempo compartido con mi hijo y disfruto estar escribiendo sobre Autoexigencia emoción que en mi vida tuvo mucho protagonismo y cada tanto tengo estar muy atenta, y “consultarme” de si lo que estoy planificando voy a poder hacerlo sin exigencia, escuchando y respetando mi cuerpo, así que ahí voy a contarles de que se trata esta emoción.

En principio la creencia sobre la que se apoya esta emoción es la afirmación de que “si quiero excelencia tengo que ser exigente” (conmigo o con el otro) creencia que nuestra cultura se encargó de fomentar y que se trata de una actitud que tortura a quien la padece y no produce la excelencia ya que lo que “logro” lo logro a costa de renunciar muchas veces al buen descanso, o incluso al “mal trato” interior por no hacer lo que “tengo” que hacer. Vamos un poco mas profundo:

• De que está hecha la exigencia?

Siempre es una relación donde hay uno que exige y otro que es el exigido. Donde el que exige podemos decir que tiene una energía más masculina o de acción o que planifica y el otro aspecto es quien pone el cuerpo, o podemos decir el aspecto femenino o hacedor. Y un tercer componente que es la meta, que el aspecto exigente pretende alcanzar, estableciéndose un “vinculo” o una dinámica donde uno pide y el otro “debe” cumplir.

Entonces podemos imaginar un dialogo más o menos así:

- ✓ “yo me exijo ser..... “ por ejemplo seguro, rápido, bueno con los números, etc. Es decir todos los rasgos que considera valioso la persona y que de algún modo lo ayudan a llegar a su meta.

- ✓ “y en cambio me siento.... Por ejemplo lento, desvalorizado, burro, imperfecto, etc es decir es esta parte en la recae esta actitud exigente.

Y el tema va a ser el modo en el que el aspecto exigidor trata al exigido para alcanzar sus metas. Y me encanta la analogía que hace Norberto Levy en este caso, esta relación la compara con el jinete y el caballo, siendo el primero el aspecto que exige y el segundo el exigido, el jinete quiere subir la montaña y quiere tanto subir a esa montaña que deja de percibir la existencia del caballo, es decir no tiene en cuenta si el caballo tiene sed u hambre y exige a su caballo galopar sin importa como este se encuentre. ¿te resuena en algún lugar de tu vida esta relación?

Esta frase “querer es poder” se la escucha a menudo y lejos de ser así, QUERER ES QUERER Y PODER ES PODER, es como si yo te digiera que quiero bailar en el teatro colón danzas clásicas o presentarme para miss mundo, es importante registrar y respetar hasta donde cada uno siente que realmente “puede” y no es porque no quiera, simplemente “no puedo”.

Querer es la energía que me impulsa a la acción, como la nafta para el auto, pero no puedo sentarme encima del tanque de nafta para arrancar necesito voluntad para desplazarme, o el motor el vehículo. O como si quisiera llegar con la frente a las tibias y tengo acortado los isquiotibiales, por más que quiera la espalda no baja, ni para llegar con las manos a los pies, por lo tanto querer es querer y poder es poder.

El problema surge cuando damos por sentado de la disponibilidad del otro para acatar las instrucciones recibidas, es como la relación jefe – empleado, arquitecto-obrero, etc. Así como trabajamos con el programador –planificador, realizar – o aspecto a cambiar, esta emoción es como un “tipo de relación” con características inmaduras y disfuncional.

Las características de este aspecto son (para que aprendamos a distinguirlo cuando aparece en un modo para alcanzar la meta):

En primer lugar da por seguro que su meta es adecuada y esta bien que quiera lo que quiere, por lo tanto, o en segundo lugar supone que no es necesario consultar al realizador es decir, es como si el planificador trata al realizador como un esclavo que tiene que estar disponible, y que tiene que poder hacer lo que este le solicita. Imagínate con la analogía de llevar la frente a la tibia, imposible, bueno, ahora llévalo al plano de los psicológico, por lo menos en el cuerpo puedo hasta respetarlo, aunque escucho a muchos decir uuu que duro que estoy, de manera despectiva, imagínate una persona que se siente insegura y que es “mal tratada” porque no puede sentirse segura.

- **Exigir y proponer:**

Exigir, imponer, dar órdenes, demandar para ya, estoy dando por sentado que espero un SI como respuesta; en cambio proponer es preguntar, ponerme disponible para escuchar al otro, y el otro tiene la posibilidad de dar un NO como respuesta posible, el tema es que frente a estas características del exigidor el

realizador, queda muchas debilitado, como sin vos, no siente ni fuerzas para decir NO, o hacerse escuchar y aquí es donde a veces es el cuerpo el que grita, con algún tema de salud, por ejemplo un problema en la cadera, rodilla, o lo que sea que me invita a quedarme quieto o no avanzar, para poder descansar, parar. Ojala todos pudiéramos prevenir esto mediante el aprender a escuchar a nuestro aspecto que realiza.

Y otras veces puede que el aspecto exigido se “resenta” por el sometimiento profundo, y que el aspecto reaccione de manera explosiva u hostil. O directamente quedar paralizado, por la misma tortura que recibe de su planificador o programador.

Aca la clave esta en que veas como se siente quien recibe estas ordenes, se siente una “cosa” que “tiene” que “poder”, frases como “hay que lograrlo aunque cueste” “el fin justifica los medios” “si no cuesta no sirve” “el fin justifica los medios” todo este tipo de frases que quizás lo logre, pero a que costo?

Entonces el realizador quizás se somete y hace pero luego queda resentido, sin poder expresar lo que necesita y va perdiendo esa capacidad de expresarse en el momento acumulando enojo, resentimiento, etc.

A veces ocurre, que descubrimos que el realizador no quiere recibir mas órdenes, pero cuando le preguntamos que necesita no lo sabemos porque perdió esa capacidad de estar conectado con sus necesidades y sus deseos. Y por momento cree y siente que la falla la tiene el mismo, que la única forma de funcionar es desde la exigencia, y que si no me samarrear no reacciono, no hago porque soy un vago de m.... lo cual resulta fuertemente perturbador.

Por lo tanto vamos a necesitar tiempo para que el aspect exigido pueda ir de a poco tomando fuerza para expresar lo que necesita, que es lo que realmente quiere, quizás no quiera la meta que propone el programador, quizás el realizador quiera descansar, disfrutar y que lo escuchen y lo respeten en sus necesidades.

- **Aprendizajes:**

- ✓ **Para el aspecto exigente:** aprender a escuchar y conocer al aspecto exigido, o lo que sería aprender a escuchar el cuerpo, o en la analogía al caballo, al obrero, etc. Tambien poder identificar que el “modo” en el que trata o pide u ordena no es la mejor forma y que ese modo no esta siendo efectivo y por último darse cuenta que el aspecto exigido no es su esclavo ni tiene que estar disponible para esas metas al 100 x 100, que son los dos partes de los mismo, que son pares, socios compañeros de tareas, que tienen funciones diferentes, pero los mismos derechos. En resumen este programador debe aprender a CONSULTAR, PROPONER Y RESPETAR.
- ✓ **Para el aspecto exigido:** aprender a hacerse escuchar, desarrollar fuerza y confianza para decir y hacerse escuchar, también aprender a decir No cuando así lo considere.

Por estos aprendizajes es que muchas veces necesitamos un tercer personaje que convocamos que es el ASISTENTE INTERIOR, y lo hacemos en un tercer personaje porque muchas veces el programador no está listo para asumir una nueva forma, este asistente interior está hecho de lo que pide el realizador, es este quien define que características necesita que tenga este entrenador interior, que necesita recibir cada vez que quiera realizar un cambio, lo que suele pasar habitualmente es que les cuesta pedir 'pero con el tiempo y con la contención desde yoga y las consultas es que aprenda a pedir lo que necesita, y cuando lo hace el asistente encarna esto brindándole una manera asistencial de acompañar. Reconociendo que EXCELENCIA Y EXIGENCIA, no es lo mismo.

Queda relacionado el disfrute con el "no hacer nada" y la exigencia al sobreesfuerzo, y en esta relación interna empieza a generarse una relación tensa y no podemos divorciarnos de nosotros mismos nos tendremos toda la vida, por lo cual lo mejor es generar una buena relación, donde aprendamos a acompañarnos y donde el exigidor o programador se transforma en el asistente interior, y allí ya no hay separación entre el disfrute y la tarea, y así el rendimiento es sostenido en el tiempo logrando así la excelencia, y esto no quiere decir que la persona va a "producir" el máximo, sino que tendrá un rendimiento a "su" máximo potencial respetando cada momento.

La fibromialgia, la fatiga crónica, el pánico, los cuadros de estrés y todos los síndromes que vemos en nuestra salud no es más que nuestro realizador hablando desde el cuerpo.

Cambiar la creencia porque si hay bienestar, alegría, bien-estar son buenos estímulos para que lo que haga lo haga maravillosamente bien, disfrutándolo. Como disfrute yo escribir este texto, lo hice respetando mi cuerpo, escuchándome a cada minuto cuando me sentaba, lejos del celular a la mañana bien tempranito cuando es mi mejor momento de escribir porque estoy fresca, también reconociendo cuando quizás mi propia mente se resistía, y tenía la tendencia a ser tamásica.

Y hasta acá te traje la mirada de Levy y quiero compartirti la mirada de Iyengar de los tipos de alumnos o de practicantes, para distinguir exigencia en la práctica y excelencia.

Tipos de alumnos o aspirantes:

1) *Mrdu (Flojo): son aquellos que carecen de entusiasmo, critican a sus profesores, comen mucho, son inestables, se sienten subyugados por la pareja, enfermizos, dependientes, muestran carácter débil y carecen de vitalidad. El profesor lleva a tales aspirantes solamente por el camino del mantra yoga. Con mucho esfuerzo, el sadhaka puede alcanzar la "iluminación" en 12 años. Con un mantra sagrado (flecha) mon: frutos. Le va a llevar tiempo arraigar para que dé frutos.*

2) Madhyama (medio)

De mente ecuánime, capaz de soportar privaciones, perfeccionista en el trabajo y suave al hablar, senda del Laya Yoga - Laya: Devoción, absorción o disolución.

3) Adhimtra (superior)

De mente estable, capaz del Laya Yoga, viril, independiente, noble, compasivo, dispuesto siempre a perdonar, veraz, de mente joven y valiente, respetuoso y devoto para con su profesor, absorbe en la práctica de yoga; puede obtener la iluminación en 6 años. Su gurú instruye el tan vigoroso mantra en el Hatha Yoga.

4) Adhimatratama (el supremo)

De gran virilidad y entusiasmo, estudioso, de mente sana, exento de melancolía, que se mantiene joven, regular en la comida, con perfecto control de sus sentidos, libre de temor, hábil, generoso, inclinado a ayudar a todos, firme, inteligente, independiente, dispuesto siempre a perdonar, con buen carácter, palabras amables y devoto para con su gurú. (Puede lograr la iluminación en 3 años).

Aunque se mencionan los periodos de tiempo dentro de los cuales puede llegarse al éxito, en ninguna parte Patanjali establece el tiempo necesario para la unión del alma individual con el Alma Divina Universal. Según Patanjali, Abhyasa (la práctica constante y decidida) y Vaihaya (la ausencia de deseo).

A veces se puede percibir una línea muy fina en exigencia y excelencia y como reconocer cuando siento que me exijo y el resultado que logro gracias a la práctica asidua de yoga, y en mi experiencia personal te puedo contar que aprendí a escuchar mi cuerpo, el hábito de la práctica hace que mi cuerpo me pida que practique, me hace sentir al yoga como lavarme los dientes cada mañana lo necesito, mas también me organizo en mis tiempo para compartir con la familia, con amigos, a donde voy llevo mi yoga mats, mi experiencia es que en la práctica me encuentro puedo comunicarme con mi cuerpo y si algún día mi cuerpo pide descansar más y sobre todo en el periodo siento la necesidad de bajar la intensidad o no hacer directamente lo respeto, este diálogo fluido entre mi aspecto femenino y masculino entre el que hace y planificada es para mí un gran aprendizaje que he aprendido en este tiempo, y esto no lo puedo hacer por vos, cada uno debe hacer su experiencia vivenciarlo para luego poder compartirlo.

Fíjate que en las características que dice Iyengar de un practicante habla de vitalidad, una actitud mental compasiva, es decir desarrollar los yamas y niyamas en la propia práctica y como profesores, y no confundir tamas (tendencia a "ser vago") con la necesidad de descansar suficiente, una vez una alumna me dijo que ella no podía exigirse a la hora de hacer su práctica, ella es profesora, mas es importante que si doy clase, haga "mi practica" ya que no puedo dar lo que no tengo, si me pedís una remera verde y yo no la tengo, no voy a poder darte esa remera, lo mismo con tu práctica, si vas a dar clase, es fundamental que hagas tu práctica, o tu meditación que estes conectada con vos para poder dar como profesora ser honesta, y aun no estoy pudiendo realizar mi sadhana, como voy a

enseñar a otros? Por eso lo mejor es ser honesto conmigo y con el otro (satya) respetándome mis tiempos, tratándome de manera compasiva (ahimsa) y no ser ambicioso queriendo dar lo que no tengo, y de verdad no pasa nada. Respetarte, escuchar tu cuerpo, y generar un dialogo y una relación interna basada en el amor incondicional hacia vos, llevándote a los mejores lugares, acompañándote sin juzgarte. Amándote como a la persona mas importante que tienes en esta vida.

AUTOASISTENCIA PSICOLÓGICA®

LA ESTRUCTURA DE LA EXIGENCIA

Dr. Norberto Levy

1. ¿Qué es lo que el aspecto exigente (o exigidor) exige?
2. ¿Cómo es la imagen humana de un ser así?
3. ¿Cómo es el aspecto exigido en cambio?
4. ¿Cómo es su imagen humana?
5. ¿De qué modo el aspecto exigidor exige al aspecto exigido?
Aspecto exigidor: “Mi modo de exigirte es...”
6. ¿Qué siente el aspecto exigidor cada vez que el aspecto exigido no logra lo que se le reclama?
 - a) “Lo que siento hacia vos es...”
 - b) “Lo que te digo es...”
 - c) “Si lo que siento se hiciera acción, lo que te haría es...”
7. ¿Qué siente el aspecto exigido al escucharlo?
Aspecto exigido: “Lo que siento al oírte es...”
8. ¿Qué necesita recibir el aspecto exigido del aspecto exigidor para estar en condiciones de evolucionar en la dirección deseada?
9. ¿Qué trato le brindo el asistente interior?
10. ¿Cómo se sintió el aspecto exigido al recibir ese trato y cómo se imaginó a sí mismo al cabo de un mes si recibiera un trato así cada vez que lo necesitara?
Aspecto exigido: “Imagino que...”
11. ¿Qué diferencia encuentra el aspecto exigidor entre su modo de tratar al aspecto exigido y el que el asistente interior le brinda?
Aspecto exigidor: “La diferencia que encuentro es...”

12. ¿Desea el aspecto exigidor aprender a tratar al aspecto exigido como lo hace el asistente interior? En caso de ser así, ¿qué necesitaría recibir del asistente interior para poder hacerlo?
13. ¿Qué reflexiones produjo el testigo acerca de lo ocurrido?
14. ¿Identificó alguna relación interpersonal similar a la que tenían, al comienzo, el aspecto exigido y el exigidor?
15. ¿Qué registra haber aprendido y qué incógnitas permanecen?

