

## **EMOCIONES Y CHAKRAS**

### ***¿Por qué yoga de las emociones?***

Nuestro cuerpo es el templo del alma, sabemos que en el cuerpo somatizamos las enfermedades que vienen a partir de los bloqueos emocionales, o situaciones que vivimos y que nuestra mente interpreta de una manera tal que genera una emoción en nosotros, por lo tanto podemos deducir que, son nuestros pensamientos y nuestras creencias las que nos generan o disparan determinada emoción y esta emoción se instala en una parte de nuestro cuerpo; si no se resuelve, el cuerpo tiende a enfermarse, como una forma que tiene del alma de comunicarse con nuestra personalidad, para avisarnos que hay algo que no está equilibrado en nuestro ser, en nuestro propósito de existencia.

Por lo tanto decimos que el cuerpo no miente, podemos aprender a escuchar a nuestro cuerpo a partir de mirar cómo estamos físicamente, pero también podemos antes de que el cuerpo se enferme identificar aquello que nos molesta de nosotros mismos, aquello que rechazamos, que queremos cambiar en nosotros porque no nos sentimos cómodos con esa forma o con esa emoción; por ejemplo tengo miedo de quedarme sola y me relaciono con parejas que sé que me hacen mal, o tengo celos de mi pareja y esto me genera discusiones permanentes, o tengo miedo de cambiar mi trabajo por miedo a no tener dinero, entonces me quedo quejándome que de mi trabajo de mis compañeros, y no busco la forma de planificar otra cosa para mi vida laboral.

La propuesta es que tomemos conciencia de aquello que queremos cambiar en nuestra vida, entenderlo como lo que en este momento la vida pide que aprenda o que experimente para la evolución del ser. Porque en realidad lo que buscamos es ser felices, y la forma no es logrando cosas, sino alcanzando ese estado de la mente, donde más allá de lo que me esté sucediendo en ese momento, pueda estar ecuánime, sereno, tranquilo.

Posiblemente leas esto y pienses que es una utopía.... Vale la pena intentarlo... y después mi experiencia puedo contarte que puede lograrse sin uno lo trabaja, y el yoga es el camino que yo encontré, estando ahí en el yoga mat, con uno mismo... en la práctica; cito a BKS Iyengar cuando dice:

***“quien practique yoga de forma asidua se logra liberar del dolor y la aflicción...”***

*“cuando su mente, intelecto y yo (ahmakara) se hallan bajo control, se aquietan mediante la práctica del yoga, el yogui, por gracia del espíritu que reside en su interior, encuentra su realización. Conoce entonces el gozo eterno fuera de los límites de los sentidos, y que su razón no puede llegar a concebir ...Ha encontrado el tesoro de los tesoros... Nada existe*

*más elevado, y quien lo alcanza no será víctima de aflicción alguna, por grande que ésta se presente. Tal es el sentido real del yoga: una liberación del contacto con el dolor y la aflicción”*

En este Profesorado de “Yoga de las Emociones” estudiaremos los 8 pasos del yoga, para ir en esa dirección y vivir el proceso de realizar una práctica para el alma, y para poder acompañar a otros en este proceso.

No te prometo que logres ese cambio (aunque soy testigo de que muchos han llegado y han logrado grandes cambios con este abordaje), más si realizas tus prácticas de forma asidua, consciente, encontrarás un camino donde podrás entender y vivenciar que el sentido, es el proceso... que estás aquí para vivir... aprender.... evolucionar...

No es el resultado finalmente lo que buscamos, si no que aprendas a caminar tu vida desde un lugar consciente. Y por lo tanto no podemos dar lo que no tenemos, es por esto que realizar tu proceso de “yogui”, es decir que realices tus prácticas, que te pares en tu yoga mat cada día para encontrarte con vos, va a ser la clave.

MAT: quiere decir santuario, cada vez que nos sentamos o hacemos nuestra práctica en este que a partir de ahora será tu mejor compañero, entras en tu santuario para conectar con tu divinidad

### **Marco Teórico: ¿Desde donde abordamos esta Formación?**

Vamos a abordar el sistema energético de los chakras, desde la mirada oriental, teniendo en cuenta que cada una de estas ruedas ubicadas a lo largo de nuestra columna integran el cuerpo físico, el cuerpo emocional, el cuerpo mental y por último el cuerpo espiritual.

Mediante la lectura de los desequilibrios de cualquiera de estos siete centros podemos identificar cuáles son las situaciones o experiencias que nuestra alma nos está pidiendo experimentar.

Esto me lleva a antes aclarar en qué hipótesis nos paramos, o en que mirada estamos para desarrollar todo lo que encontrarás en las siguientes páginas:

1. Alineándonos con la Filosofía del Dr. Bach decimos que todos somos seres espirituales que traemos un propósito de existencia, y que el alma trae este mensaje, la personalidad es quien ejecuta, y muchas veces la personalidad no escucha al alma, y por este motivo el alma se sirve del cuerpo a través de

desequilibrios (enfermedades) para ser escuchada y que podamos cumplir con nuestro aprendizaje en la tierra.

2. Creemos que los acontecimientos, las personas, las situaciones, etc. en nuestra vida están allí para experimentar, para enseñarnos. Como si la vida hubiese sido perfectamente diseñada para hacerte vivir una experiencia necesaria para tu evolución. Por eso decimos que cada cosa que sucede tiene un fin, y es otra de las cuestiones de las que se sirve el alma para ayudarnos a manifestar nuestro propósito. Es decir todo, absolutamente todo, está conectado con nuestra alma, está en nosotros aprender a leerlo.
3. Cada chakra, o centro de energía que se ubica a lo largo de nuestra columna, posee 4 niveles de manifestación, o cuerpos:
  - a. **Cuerpo Espiritual:** Aquí sería donde se encuentra el alma... o donde reside, es esta fuerza del espíritu que empuja para que cumplamos con nuestro propósito. Y el alma está en contacto directo con este cuerpo diseñando con quien encontrarnos, que situación necesitamos vivir para experimentar o aprender, y nos trae situaciones para transitar...
  - b. **Cuerpo Mental:** este cuerpo será el encargado de procesar esas situaciones, el tema es que está teñido de "cultura", "creencias", "paradigmas", etc. Que pueden de alguna manera teñir nuestra experiencia y muchas veces desviarnos de nuestro camino. Todos tenemos un "diseño" de cómo "deberían" ser las cosas, que viene dado por nuestra historia, nuestra familia, el lugar donde nacimos. Sería nuestra manera de mirar el mundo... A la vez podemos decir que el mental está encargado de comunicar lo que el alma transmite, pero muchas veces este "diseño" interfiere en este mensaje transformándose en un límite muchas veces, que deberemos trabajar para poder volver a conectar con el alma.
  - c. **Cuerpo emocional:** Las emociones son señales, de las que el alma se sirve para avisarnos que nos desviamos de nuestro camino... no hay emociones malas, ni emociones buenas, simplemente existen emociones que están allí para ser experimentadas... por lo que muchas veces hay pensamientos (cuerpo mental) que comienzan a activar determinadas emociones que no hacen más que mostrarnos que nos estamos alejando de nuestro cuerpo espiritual o de lo que el alma nos pide que cumplamos. Entonces, por ejemplo, aparece la emoción del miedo (cuerpo emocional) cuando pierdo un trabajo, porque pienso (cuerpo mental) que si no tengo trabajo, no voy a tener dinero y si no tengo dinero no como, y si no como me muero.... Y se va haciendo una gran bola de nieve que se transforma en pánico y no

puedo salir a buscar trabajo, cuando quizás el plan del alma era dejar ese trabajo para poder desarrollar en vos un potencial dormido. Pero el miedo entonces que me anuncia? O que intenta comunicar? esto es lo que en este Profesorado buscaremos que descubras... el para qué de la emoción... y cómo hacer para equilibrar y conectar con el mensaje del alma; en este camino el cuerpo será la herramienta para equilibrar dichas emociones.

*Las emociones que no se trabajan siguen instaladas en el cuerpo y pasan al cuerpo físico para manifestarse.*

- d. **Cuerpo Físico:** es una de las últimas opciones de la que se sirve el alma para comunicarse con nosotros... las enfermedades son señales, mensajes directos para la personalidad para volver a alinearnos con nuestro propósito. Podemos encontrar mucho material sobre estos temas; lo más importante es que cada uno aprenda a escuchar su cuerpo, porque si vivimos de acuerdo a nuestras señales internas, respetando nuestra propia integridad, se está previniendo enfermedades y cuidando la salud, conocernos a nosotros mismos es una tarea no muy fácil pero necesaria para nuestro camino de evolución.

El cuerpo físico va a ser el principal aliado en nuestra evolución, ya que nos acompaña desde que nacemos, y es testigo de todo lo que nos ha pasado en la vida, por ello es que de acuerdo a que parte del cuerpo tenga la enfermedad o el desequilibrio podemos identificar claramente qué parte de nuestra historia necesitamos resolver, o quizás cuál es el aprendizaje que el alma nos está pidiendo; las prácticas de yoga estarán orientadas a trabajar estos desequilibrios.

Es un misterioso juego entre deseo y destino... donde la fuerza del amor es la que nos lleva a buen puerto. La fuerza del amor propio y la humanidad, entendiendo que no te puedo dar ropa si estoy desnuda, no puedo darte lo que no tengo, primero debemos aprender a amarnos para luego poder entregar ese amor a los demás.

En el transcurso de este profesorado iremos buscando como es nuestro camino de reencuentro con nuestra alma, en esta búsqueda del equilibrio, que muchas veces nos lleva a desequilibrarnos. Cuando armamos posturas de equilibrio, por ejemplo el árbol, podemos observar que nuestro cuerpo tiene pequeños movimientos, balanceos, porque en esa búsqueda del equilibrio "debe" haber desequilibrios.

Es nuestra meta mostrarte y acompañarte en identificar los desequilibrios para que puedas alinearte, y por supuesto las prácticas de Yoga y las Flores de Bach serán tus compañeras incondicionales.

La conexión con nuestro cuerpo, aprender a escucharlo, fortalecerlo, flexibilizarlo y equilibrarlo durante la práctica, más la sabiduría de las Flores de Bach nos ayudarán a escuchar los mensajes del alma, ya que las flores son “inteligencia emocional líquida”, y nos mostrarán el regreso a casa, desarrollando en nosotros la alegría de cambiar, entendiendo que estamos en esta escuela de la vida para evolucionar y crecer y que muchas veces este crecimiento viene con dolor, y otras puede venir con alegría!!! Lo importante es que el camino sea transitado desde la conciencia del amor, como la **luz del alma** que nos guía en nuestro camino de evolución.

#### **4. Del paradigma mente-cuerpo al paradigma espíritu-cuerpo:**

Se ha escrito sobre la importancia de la relación entre el cuerpo y la mente, y esto ha tenido mucho impacto en la ciencias biológicas, y un enorme progreso en el tema; pero en el siglo XXI la ciencia da un giro, teniendo en cuenta, ahora también, el alma, debido a que la espiritualidad tiene cada vez más incidencia en nuestros cuerpos físicos. Es por esto que consideramos que si bien la medicina del cuerpo y la mente tuvo grandes avances, estudiando la influencia de los pensamientos, las creencias y las emociones en nuestra salud, será en un futuro no muy lejano la medicina del cuerpo y el espíritu la que tendrá gran importancia en el impacto en nuestra salud; ya que las propuestas invitan a desarrollar el potencial espiritual de la persona, reconociendo el rol fundamental de la espiritualidad en nuestra vida. Por esto el yoga es una disciplina con resultados increíbles en su aplicación de manera diaria.

Resumiendo nuestro trabajo te proponemos realizar un trabajo integrando cuerpo físico, emocional, mental y espiritual, desde la práctica de yoga como un abordaje que integra todos estos aspectos y acompañar este proceso con las Flores de Bach.

## **LOS CHAKRAS**

### ***¿Qué son los chakras?***

Sabemos que no somos sólo cuerpo físico, sino que existe en nosotros un campo electromagnético que suelen llamar “aura” o cuerpo luminoso. Este campo es “energía sutil” que interactúa con nuestro cuerpo físico manifestándose como espirales de energía concentrada. Que en el yoga le decimos Chakra, que quiere decir “rueda de luz”.

Hay varias corrientes o teorías que hablan de cuantos chakras existen, nosotros vamos a ver los siete principales que interactúan con las glándulas endócrinas. Veremos a lo largo de la formación en profundidad:

- Edad de desarrollo
- Yantra
- Deidades
- Mantra
- Aromaterapia y cromoterapia
- Cristales
- Frases
- Meditaciones
- Cómo identificar los desequilibrios
- Emoción que desequilibra y como trabajarla
- Relación con el cuerpo físico y cómo trabajarlo desde la práctica del yoga.
- Glándula endocrina asociada
- Soluciones para equilibrar el chakra.

Si bien podemos estudiar los chakras desde varias miradas, por ejemplo la medicina tradicional china, la homeopatía, la teosofía entre otros, lo veremos desde los Upanishads, de la cultura hindú. La información de los chakras que se posee en la actualidad viene principalmente de los textos sagrados que forman parte de las escrituras hindús, conocidas en su conjunto como los vedas. Veda significa “conocimiento”. No es fácil definir una fecha porque se supone que fueron transmisiones verbales durante casi 1000 años antes de ser escritos por primera vez entre 1200 y 900 a.C.

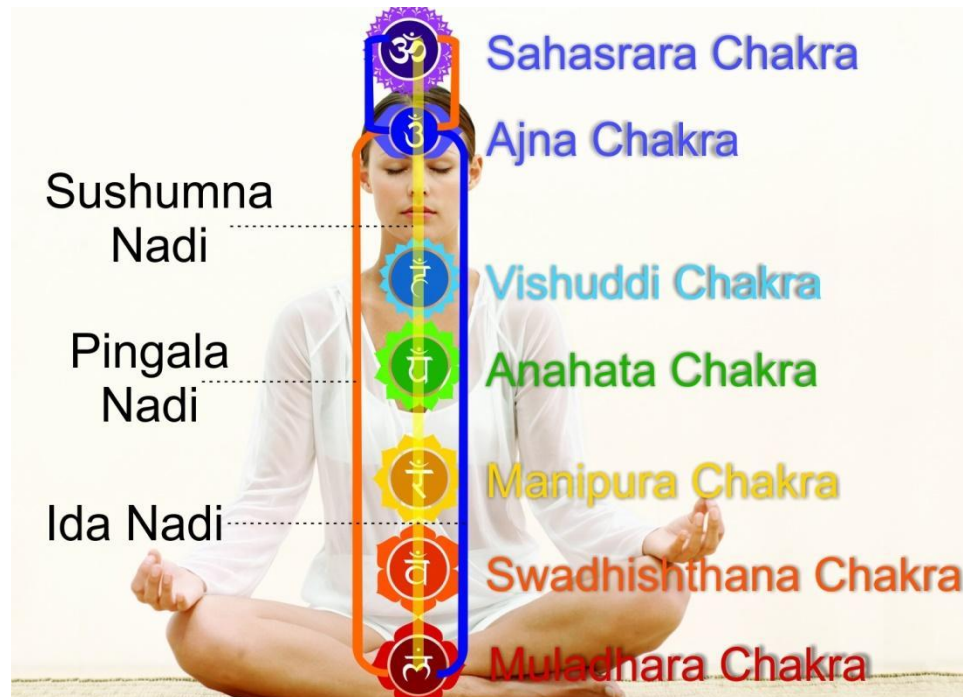
Upanishad significa, literalmente, “aquellos que se sientan cerca” y se refiere a la práctica de escuchar atentamente las doctrinas secretas de un maestro espiritual.

El principal mensaje de los Upanishad es que es posible conseguir la iluminación meditando en la conciencia de que el alma forma una unidad con toda la creación. El alma se identifica con lo que es real e inmortal y con el prana. Los textos también exploran el concepto de Karma y la reencarnación los dos Upanishad principales para el aprendizaje de los chakras son Brahma y Yogatattva.

*Upanishad Brahma*: describe los 4 lugares ocupados por el alma (el ombligo, el corazón, la garganta y la cabeza) y asegura que cada uno de estos sitios se caracteriza por un particular estado de consciencia:

- El ombligo u ojo de la conciencia en vigilia,
- El corazón es el descanso sin sueños,
- La garganta es la capacidad de soñar,
- Y la cabeza es el estado trascendente.

*Upanishad Yogatattva*: Relaciona los elementos de la naturaleza tierra, agua, fuego, aire y éter con un mantra o sílaba mística que provoca una vibración interna y con una deidad. También nombra los poderes sobrenaturales que se logran con el dominio del yoga y de los diferentes elementos.



### **Los tres Nadis principales**

Existen miles de nadis en la envoltura etérica del cuerpo, nosotros estudiaremos los tres más importantes:

- ✓ El **Sushumna** nadi que está ubicado dentro de la columna vertebral y es el principal canal por el que fluye la energía nerviosa, desde este nadi **central** salen y se ramifican miles de nadis menores que se vinculan al sistema nervioso del cuerpo físico.
- ✓ El nadi **Ida** está situado a la **izquierda** del cuerpo, se lo relaciona con la **luna, el hemisferio derecho del cerebro y el sistema nervioso parasimpático**, responsable de la relajación.
- ✓ El Nadi **pingala** está situado a la **derecha** del cuerpo, se lo relaciona con el **sol, el hemisferio izquierdo del cerebro y el sistema nervioso simpático**, responsable de la estimulación.

*Ida y pingala se abastecen de prana gracias al proceso respiratorio, y están conectados con las fosas nasales, izquierda y derecha, respectivamente.*

### **Elevar la energía Kundalini:**

El objetivo del trabajo de los chakras es elevar la energía Shakti o Kundalini, que se representa con la figura de una serpiente dormida en la base de la columna (Sushumna).

(Les dejo este enlace donde habla de la mirada de la glándula de la pineal, para pensar...)

Titulo: David Wilcock: Enigma 2012 1/8 Español

Canal de Youtube: Estellarium

<https://www.youtube.com/watch?v=czMfc20k9c&list=PL9q9BIwCb-Fc6Ph-2gwyL9jwnClyxVM-z&index=12>

Esta elevación, que es un símbolo, en realidad lo que nos quiere decir es que tenemos que trabajar para elevar nuestro máximo potencial humano, mediante el poder de la voluntad y de la mente, mediante el trabajo físico adecuado. Cuando kundalini despierta esa energía se eleva atravesando los chakras y se encuentra con su marido Shiva quien la espera y se produce la iluminación o el “matrimonio cósmico” conectándonos con nuestro verdadero poder, ya que somos parte de Dios o de la divinidad.

Y aquí es donde hago mi interpretación y la unión entre el trabajo de las emociones y los chakras, creo q las emociones son señales del alma para indicarnos el camino, y al no saber leerlas o interpretarlas, nos enfermamos porque peleamos con nuestras emociones, por eso tenemos que aprender a gestionar nuestras emociones, como dice el Dr. Levy aprender de la sabiduría de las emociones porque nosotros somos “ignorantes emocionales” cuando aprendemos a permitirnos la emoción, la habitamos, la observamos, aprendemos a escuchar el mensaje comenzamos un viaje de ascensión donde nuestra alma trabaja de manera conjunta con la personalidad, entendiendo a la personalidad como los componentes de las emociones, los pensamientos y el cuerpo. Aquí Kundalini comienza ascender, desarrollando nuestro máximo potencial, vinimos a experimentar, somos seres espirituales haciendo una experiencia en un cuerpo físico, cuando “kundalini asciende” nos conectamos con nuestro poder interno o divino, y si observamos lo que nos impide avanzar en nuestro desarrollo personal, muchas veces, es el miedo, la culpa, el enojo, la duda, la exigencia, la tristeza, la depresión etc. ¿Qué nos intenta comunicar cada emoción? ¿Cómo podemos aprender a equilibrarlas?

Muchas veces no elegimos tener miedo, el miedo viene, nos habita, viene de la memoria celular, de nuestra propia historia cuando nacimos, de nuestros ancestros o quizás de otras vidas, entonces cómo hacer para que el miedo no nos impida crecer y evolucionar? Conocer de qué se trata esta emoción, permitirnos esa emoción, observar, trabajar desde el cuerpo para instalar nuevas memorias es lo que nos va a permitir ir en dirección a transformar el miedo en amor, o en coraje, es solo un ejemplo para explicar de qué manera iremos trabajando cada emoción.

El cuerpo será nuestro mejor aliado en esto de equilibrar nuestras emociones. Mediante las prácticas de yoga, ayudamos a nuestro cuerpo a instalar nuevas memorias, nuevas formas de mirar; al aquietar nuestra mente, nuestro sistema endócrino se regula y por ende nuestras emociones se estabilizan.

Además al ser seres “humanos”, lo que nos diferencia de los animales, es el lenguaje, la “mente” que nos permite otro nivel de conciencia hemos ido desarrollándonos como especie y en esa evolución aprendimos, de manera biológica sobre todo; ahora nos toca como la nueva generación desarrollar nuestra inteligencia emocional y corporal. Aquí veremos algunos conceptos básicos que se plantea en la nueva medicina Hermánica (Dr. Hamer) a modo informativo para tener presente en nuestros estudios, como bibliografía complementaria “

Iremos desarrollando un poco más cada Chakra de manera introductoria ya que en los siguientes módulos dedicaremos a cada módulo un chakra estudiando y llevándolo a nuestra vida diaria.

### ***Los siete principales Chakras:***

Comencemos con en el **primer chakra** de los 0 a los 7 años aprendemos a respirar, a caminar, pararnos, alimentarnos, todo lo que tiene que ver con la supervivencia y la emoción clara que aparece es el **miedo**, el primer golpe en tus primeros pasos, la dependencia de nuestra madre al nacer, esta información queda grabada en nuestra memoria de los chakras. Entonces hay miedos porque recordamos lo que nos fue sucediendo de manera inconsciente, debemos evolucionar para movernos en este mundo con confianza y seguridad, tiene que ver con pararnos sobre nuestros propios pies y trasladarnos, alimentarnos, sobrevivir por nosotros mismos. Y muchas veces aprendemos a sobrevivir con formas heredadas, buscando sobre adaptarnos o agradar para recibir el alimento necesario.

El **segundo chakra** que se desarrolla entre los 7 y 14 años donde empezamos a incorporar información de cómo relacionarnos con otros, aprendemos códigos morales de lo correcto y lo incorrecto, aparecen aquí cuestiones de poder, es nuestra conciencia de la sexualidad, empezamos a ver nuestra diferencia con el otro sexo, investigamos nuestro cuerpo y las palabras o frases como, "no te toques cochino" o similares se guardan en nuestra memoria celular y en nuestro chakra, siendo la **culpa** la emoción que aparece, la cual me avisa que estoy por “romper una regla moral”. Cuando podemos trascenderla y trabajarla y aprendemos a disfrutar, nos conectamos con el placer, podemos empezar a tomar conciencia de nuestra capacidad de ser creativos y crear.

El **tercer chakra**, de los 14 a los 21 años representa la adolescencia, esta etapa en la cual se busca ser aceptado por los pares, ser igual en los grupos de amigos, quizás sobre adaptándonos a lo que se espera de nosotros, dejando de lado nuestro poder personal y generando la sensación de frustración, haciéndonos sentir el **enojo** o la **ira**, emoción que trabaja en este chakra, que no es más que una señal o una energía extra para ir en busca de lo que se quiere; venimos a ser los capitanes de nuestro barcos, y cuando esto no ocurre le damos el poder al otro, esto nos frustra, nos enoja, lo expresemos o no. Por eso trabajar en nuestra autoestima es el desafío de este chakra, amor a nosotros mismos tan incondicionalmente que me permita ser quien soy... y desarrollar mi poder personal.

Pasamos al **cuarto chakra**, entre los 21 y los 28 años, aquí generalmente nos enamoramos, empezamos a crecer en nuestras relaciones, por eso este chakra se expresa en el cuerpo con dos brazos que pueden abrazar, contener, además tenemos esta expresión dual, izquierda y derecha. El corazón y los pulmones reciben y dan, ambos transformando lo que reciben... por eso este chakra, equilibra los chakras inferiores y los superiores. Hablamos del amor en este chakra, muchas veces esta palabra mal entendida, como "**apego**" si te amo, sos mío; o como te amo siempre tendrás que estar a mi lado. Generando mucho sufrimiento si una persona se va, ya sea porque se termina una relación, porque se muere, o también si no me siento elegido. Esta situación la podemos expresar con mucha tristeza, que puede disfrazarse de resentimiento, enojo o frustración, y actuar por ejemplo poniendo distancia, queriendo manipular o sintiendo celos, por el miedo de perder el amor del ser querido, otra forma es buscar todo el tiempo que el otro me asegure que está conmigo. Aquí podemos ver al "**sufrimiento**" como el apego por ese amor, el cual si no tengo "siento que me muero". La meta en esta etapa es, aprender la alegría como la emoción que me acompaña hacia donde quisiera ir, que es amar sin miedo... y que pase lo que pase puedo amarte sin poseerte, y me siento feliz de que eso suceda.

Ahora comienza el recorrido de los chakras superiores, el **quinto chakra**, el cual representa la comunicación. Es importante que lo que comunique esté conectado con mi propósito de existencia. Cuando me perdí de mí, en el tercer chakra y le di mi poder a otro, deje de expresar mi verdad, como consecuencia es muy difícil que lo que tenga para decir sea auténtico, generando así primero la "**mentira**" que es lo que desequilibra a este chakra. Más la mentira es con vos, hacia vos. Segundo llega la **apatía**, la falta de deseo, lo que es lógico si las acciones de la persona nada tienen que ver con lo que alma vino a desarrollar.... por eso es fundamental conectar con la

voluntad divina, como camino para comenzar a desarrollar tu propósito de vida de los 28 a los 35 años. Entonces vemos la relación del tercer chakra con el quinto, si hay una buena autoestima, si estás conectado con tu poder personal, lo lograste!!! Podrás comenzar a desarrollar tu propósito de existencia.

El **sexto chakra** podemos decir que comienza a desarrollarse de los 35 años a los 42 años, y puede que aquí la duda o demasiados pensamientos invadan y corten la comunicación con el alma, por supuesto que, creencias, juicios, etc. son fuertemente desarrollados en este chakra, y cuando nos apegamos demasiado a las los dogmas y mandatos que quizás nos comunicaron en nuestra infancia, surge el espejo con el segundo chakra, eso nos trae "**duda**" que de alguna manera nos aleja de nuestro poder creador; es fundamental en el sexto centro desarrollar tu intuición, esto hará posible que puedas manifestar lo que el alma te pide, identificando las creencias impuestas, que limitan, y poder abrir la conexión con tu alma, permitiendo ser guiado para poder crear y manifestar en la vida.

Y por último el **séptimo chakra**, cuyo desarrollo es de los 42 años en adelante, donde podemos querer controlar lo que nos ocurre, poniéndonos **autoexigentes o controladores**, queriendo manejar lo que nos pasa en la vida, o quizás muy idealistas y sin conexión con la realidad; una persona orgullosa, o que cree **tener el "control"** de la situación difícilmente pueda relajar y dejarse guiar, va a vivir con miedo al futuro, queriendo tener todo bajo control; vemos que el miedo es ausencia de amor, como la oscuridad es falta de luz, por eso cuando la persona entiende que es parte de algo mucho mayor, y que la humildad es la consecuencia de sentirse uno con todos, es cuando logra plasmar en la tierra su misión.

| CHAKRAS | NOMBRE      | SISTEMA                     | EDAD DE DESARROLLO | MANTRA | COLOR                      | ELEMENTO | EMOCIONES                      |                              | UBICACIÓN                                       |
|---------|-------------|-----------------------------|--------------------|--------|----------------------------|----------|--------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------|
|         |             |                             |                    |        |                            |          | DESEQUILIBRIO                  | EQUILIBRIO                   |                                                 |
| 7º      | Sahasrara   | Nervioso                    |                    | Aum    | Todos los colores = Blanco | Energía  | Orgullo / Exigencia            | Humildad / Sentido de Unidad | Coronilla                                       |
| 6º      | Ajna        | Endócrino                   |                    | Om     | Violeta                    | Luz      | Duda / Pareja Interior         | Intuición                    | Entrecejo                                       |
| 5º      | Vishuddha   | Sistema Linfático           | 28 a 35 años       | Ham    | Azul                       | Eter     | Apatía                         | Voluntad                     | Garganta                                        |
| 4º      | Anahata     | Respiratorio / Circulatorio | 21 a 28 años       | Yam    | Verde/Rosa                 | Aire     | Apego/ Tristeza/ Resentimiento | Amor incondicional           | Centro del pecho, sobre el esternón             |
| 3º      | Manipura    | Digestivo                   | 14 a 21 años       | Ram    | Amarillo                   | Fuego    | Enojo / Ira                    | Autoestima                   | Entre el ombligo y la base del esternón         |
| 2º      | Svadhithana | Genito urinario             | 7 a 14 años        | Vam    | Naranja                    | Agua     | Culpa                          | Creatividad                  | Entre el pubis y el ombligo                     |
| 1º      | Muladhara   | Osteoarticular              | 0 a 7 años         | Lam    | Rojo                       | Tierra   | Miedo                          | Confianza                    | Base de la columna entre el ano y los genitales |

## **LAS EMOCIONES**

### ***¿Qué son las emociones?***

- **Según el libro LA FUERZA DE LAS EMOCIONES:**

Según Furetiere (1960) *“emoción es un movimiento extraordinario que agita el cuerpo o el espíritu y que turba el temperamento o equilibrio. La fiebre empieza y finaliza con una pequeña emoción del pulso. Cuando se realiza algún tipo de ejercicio violento, se siente la emoción en todo el cuerpo. Por ejemplo un amante siente emoción al ver a su querida.*

Esta definición antigua, se mantiene aún en el tiempo porque:

- Hay un cambio, un movimiento a partir de un estado inicial
- La emoción incluye síntomas físicos, es más podemos decir que tiene un componente fisiológico, porque las emociones se relacionan con las glándulas endocrinas.
- La emoción dice que agita al “espíritu”, es decir que las emociones tiñen nuestros pensamientos.
- Es una reacción a un suceso, algo pasa afuera que me modifica.
- Y por último nos predispone a determinadas acciones.

Podemos decir que hay 4 hipótesis:

1. **“Nos emocionamos porque está en nuestros genes”:**

Los primates se emocionan, los bebés se emocionan, y esto nos lleva a la conclusión que las emociones son genéticas, que tienen que ver con nuestra evolución, según la teoría evolucionista hemos sido primates y cazadores-recolectores durante ocho millones de años. Somos homo sapiens hace cien mil años y practicamos la agricultura hace diez mil años, la vida del cazador – recolector representa el 99% de nuestra historia y muchísimas de nuestras características físicas y psicológicas son el resultado de adaptaciones a las exigencias de ese modo de vida, en la actualidad casi desaparecido.

2. **“Nos emocionamos porque nuestro cuerpo se emociona”:** las emociones suceden en nuestro cuerpo, cuando sentimos miedo podemos registrarlo con los siguientes síntomas, nuestras manos transpiran, el corazón se acelera, si estamos enojados la cara se nos pone roja, tenemos más fuerza, el sube la temperatura del cuerpo, también lo podemos ver en las expresiones del rostro.

3. **“Nos emocionamos porque pensamos”:** Epicteto decía “no son los acontecimientos los que afectan a los hombres, sino la idea que albergan de ellos.”

En el curso de Milagros dice el secreto está en cambiar nuestra forma de interpretar lo que sucede. Esta forma de ver nos ayudaría a que cambiando nuestra forma de juzgar una situación cambia nuestra emoción. Lo cual parecería muy fácil, ya vamos a ir viendo a medida que transcurra el curso como la mente influye en nuestra emociones y como el yoga nos ayudará a equilibrarlo.

4. **“Nos emocionamos porque es cultural”:** somos seres sociales, y por ejemplo no van a ser lo mismo los celos en una cultura que practique la monogamia que otra que no, en algunas culturas demostrar afecto o alegría eufórica no está visto de la misma manera, generando situaciones quizás incómodas. Somos seres sociales, donde las normas morales, sociales y culturales nos afectan directamente.

| Corriente teórica    | Hipótesis                                          | Fundador o gran representante | Consejo                                                                     |
|----------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <i>Evolucionista</i> | Nos emocionamos porque está en nuestros genes      | Charles Darwin (1809-1882)    | Permanezcamos atentos a las emociones: nos son útiles.                      |
| <i>Fisiológica</i>   | Nos emocionamos porque nuestro cuerpo se emociona. | William James (1842-1910)     | Controlemos el cuerpo y controlamos las emociones.                          |
| <i>Cognitiva</i>     | Nos emocionamos porque pensamos.                   | Epicteto (55-135)             | Pensemos de manera diferente y controlaremos las emociones.                 |
| <i>Culturalista</i>  | Nos emocionamos porque es cultural.                | Margaret Mead (1901-1978)     | Permanezcamos atentos al medio antes de expresar o interpretar una emoción. |

*Las cuatro grandes teorías de las emociones.*

*Del libro... LAS FUERZAS DE LAS EMOCIONES*

*Christophe André - Francois Lelord*

Entender estas cuatro corrientes nos va a ayudar a acompañar el proceso que queremos abordar para acompañar desde el yoga nuestras emociones, pero además tenemos otros conceptos que debemos tener en cuenta basados en el libro Dejar ir de Dr. David Hawkins

- **Según el libro LA SABIDURÍA DE LAS EMOCIONES :**

Me encanta la analogía que Levy realiza en su libro cuando lo compara con el tablero de mandos del auto, si las luces se enciendan nos están indicando que por ejemplo nos quedamos sin líquido de freno, las emociones serían como esa luz que me está diciendo que hay un problema que necesito resolver, por lo tanto para Levy, la función de las emociones son informar que hay un problema, y aprovecharlas sería encontrar cual es el mejor modo de resolver este problema que ha surgido y así nos concentramos en la resolución del problema y por más dolorosa o molesta que sea esa emoción está allí para mostrarme algo...

Ahora el tema es cuando intento sacar el foco del tablero para que no encienda más la luz, siguiendo la analogía del tablero del auto, no estamos resolviendo el problema es muy posible que en la próxima esquina me quedé sin freno y termine el auto abrazado a un poste, en el mejor de los casos, lo llevemos a la vida cotidiana, la emoción que queremos ocultar, tapar, evitarla. Y es allí donde empezamos a enfermarnos, o de un día para el otro explotó, cual olla a presión porque todo lo que “persiste resiste” y se hace cada vez más grande, ya que no estoy resolviendo.

Por eso iremos trabajando en cada módulo con las distintas emociones y cómo abordarlas, entendiendo cuáles son las señales que está intentando comunicarnos cada emoción y así poder ser sabios emocionales.

- **Según el libro DEJAR IR:**

Esta mirada me parece que va un paso más allá de lo que plantea Levy y se relaciona con el Curso de Milagros, y me sentí muy identificada cuando en la introducción dice todo lo que uno busca para estar bien, haciendo todo tipo de cosas por ejemplo Astrología, flores, recitar mantras, meditar, hacer yoga de todos los tipos, Iyengar, asthanga, vinyasa, homeopatía, té de hierbas, reiki, coaching, psicoterapia, nos vamos a la India en busca de nosotros mismos, nos hacemos vegetarianos, veganos, buscamos un vidente o alguien que nos tire las cartas que me diga que es lo que el futuro tiene para mí; bueno... ¿Quién no? Y terminamos más confundidos o no?

Adhiero a lo que el autor dice, que en esa confusión está la clave, ¿como así? Si... ~~la solución está en nosotros, solo tenemos que permitirnos estar ahí, permitirnos~~

el vacío... y en los textos de yoga también se plantea o yo lo leo así... el permitir y observar nuestro ser...ser nuestro propio laboratorio... Entiendo que acá puede que te preguntes ¿entonces para que hacemos este profesorado?.

Cambiar la perspectiva es la clave, dejar de pelear con lo que nos pasa, soltar el control, permitir, y quizás desde el desdoblamiento del tiempo derivar.

Este video de Sandra Gonzales también nos puede ayudar a entender esta mirada.

<https://www.youtube.com/watch?v=LZQwJnitGP4&index=2&list=PLtyp3h89gBxEuWnuK6INeoiug05WmFoX1>

Comparto acá este video porque creo que estas nuevas teorías científicas, no hacen más que ponerle ciencia a la filosofía del yoga, cuando hablan de “entregarle todo al Gurú” no es más que esto, soltar, como cuando rezamos y le pedimos a Dios, o en quien cada uno crea que resuelva una situación, o quizás me canse de algo y lo suelto, me entrego, dejo de pelear, de luchar y la solución llega. De eso se trata permitir, activando nuestro observador.

Desde esta hipótesis voy a transcribir un resumen de los principios de este libro que considero oportuno sea nuestra Bibliografía a consultar, podrán encontrar en mayor profundidad lo que en estos párrafos explico.

### ***El mecanismo de dejar ir...***

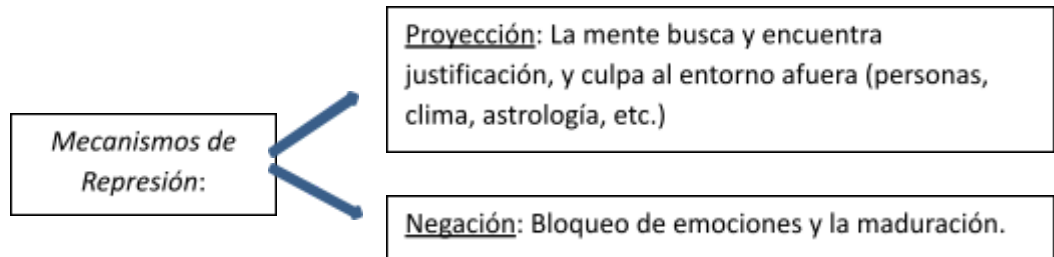
Es como el cese “fulminante” de una presión interna o la caída de un peso. Se acompaña de una sensación de alivio y ligereza, del incremento de la libertad y la felicidad.

El gran valor de saber cómo dejar los sentimientos (nos liberamos de todos los pensamientos asociados) es que podemos soltar todos y cada uno de los sentimientos en cualquier momento y lugar en un instante y se puede hacer continuamente y sin esfuerzo.

Los sentimientos y los mecanismos mentales: Hay tres maneras principales de Gestionar los sentimientos:

1. *La supresión y la represión:* (tapar los sentimientos y dejarlos a un lado)
  - ✓ Represión: es inconsciente, reprimimos cuando nos produce tanta culpa y miedo que ni siquiera podemos afrontarlo.
  - ✓ Supresión: de modo consiente, sorteamos el sufrimiento que nos produce y tratamos de seguir funcionando lo mejor posible.

La presión de los sentimientos suprimidos se manifiesta como irritabilidad, cambios de humor, tensión en el cuello y la espalda, dolores de cabeza, colitis, indigestión, insomnio, hipertensión, alergias, etc.



2. *Expresión:* El lenguaje corporal canaliza, verbaliza, afirma la sensación, deja salir únicamente lo suficiente como para que el resto sea suprimido. Muchos creen que expresar libera y por el contrario les da mayor energía y es sólo la expresión de una parte, el resto la suprime. Expresar a veces daña al otro.

Una alternativa mejor es asumir la responsabilidad por los propios sentimientos y neutralizarlos, entonces solo permanece y se expresan los sentimientos positivos.

3. *Escape:* Evitación de sentimientos a través de la diversión (bebidas espirituosas, adicción al trabajo, etc.) el escapismo es evitar tomar conciencia de nuestro interior, es un mecanismo tolerado socialmente, es un miedo a enfrentarse a sí mismo. Tiene el efecto de incapacitar, para armar y confiar en otra persona. Lo que produce aislamiento emocional y odio hacia uno mismo.

*¿Qué sucede cuando en lugar de esto, nos liberarnos de un sentimiento?*

**La energía que está detrás de este sentimiento es entregada instantáneamente y el efecto es la descompresión soltamos y nos sentimos mejor!!**

***Regla básica: nos centramos en lo que hemos reprimido***



La Presión acumulada por los sentimientos reprimidos y suprimidos genera **ESTRÉS**.

LA PRESIÓN BUSCA ALIVIO, Y ASÍ LOS ACONTECIMIENTOS EXTERNOS SOLO DESENCADENAN LO QUE HEMOS ESTADO GUARDANDO (Inconsciente y/o consiente)

Lo eficaz es eliminar el origen de la tensión subyacente ira, miedo, culpa y lo demás.

***Regla básica: lo Semejante atrae a lo semejante***



Las emociones emiten un campo de energía vibratoria, afectan y determinan a las personas de nuestro entorno. Las emociones reprimidas y suprimidas en el nivel psíquico influyen en los acontecimientos.

Entonces vale la pregunta ¿qué tipo de personas estas atrayendo? ¿Qué emociones tienen las personas que atraes? ¿Hablará de la emoción que reprimes?

***El mecanismo de dejar ir...*** implica ser consciente de un sentimiento, dejarlo crecer, permanecer en él, y permitir que siga su curso sin querer que sea diferente, ni hacer nada con relación a él. Significa, simplemente, dejar que el sentimiento esté ahí y centrarse en dejar correr la energía que tiene detrás.

PASOS:

1. Permitir sentir la sensación sin resistirse a ella, expresarla, tenerla, sin condenarla, ni aplicarle juicio moral.  
Abandonar el juicio y ver que es solo una sensación y entregar cualquier intento de modificarla (la resistencia es lo que alimenta la sensación)
2. Centrarte en la sensación, no en el pensamiento, los pensamientos son interminables. “estar en el mundo, pero no ser del mundo”
3. Cuando se produce la entrega se experimenta un alivio casi inmediatamente. Al dejar ir constantemente, es posible permanecer en ese estado de libertad, los sentimientos vienen y van y, con el tiempo, nos damos cuenta que no somos el sentimiento.

RESISTENCIA A DEJAR IR:

Deja que la resistencia esté ahí, pero no te resistas a ella. Eres libre, no tienes que renunciar a nada. Nadie te está forzando, mira el miedo tras la resistencia ¿Qué te da miedo de este proceso? ¿Estás dispuesto a soltar eso? No hay que olvidar que estamos soltando programas, estos programas ocultan nuestra verdadera identidad.

## **INTEGRANDO EL ABORDAJE**

Muchas veces me pregunté: ¿Para qué estamos en la vida? ¿Cuál es mi propósito de vida? ¿Qué sentido tiene todo esto que ocurre en el mundo? ¿Por qué todo me parece tan repetitivo? ¿Por qué siento que la realidad, no consigue llenarme haga lo que haga? ¿Por qué siento tanta frustración?

Y ahora siento que en estas preguntas vivencie, me llevan a trabajar, lo que podemos llamar la conciencia de unidad. O lo que sería comúnmente que “te caiga la ficha”, entender la vida desde una “lógica” o “perspectiva” diferente, que quiero compartir con ustedes.

Cada vez que atiendo en consulta me pasa que la gente se siente víctima de lo que le pasa, pero cuando empieza a desarmar esa creencia y se anima a mirar más allá, a generar un vacío, a poder mirar desde un lugar de observación, cuando realmente suelta los juicios y las expectativas, algo maravilloso ocurre; como si te despertaran de una pesadilla y mágicamente todo se resolviera.

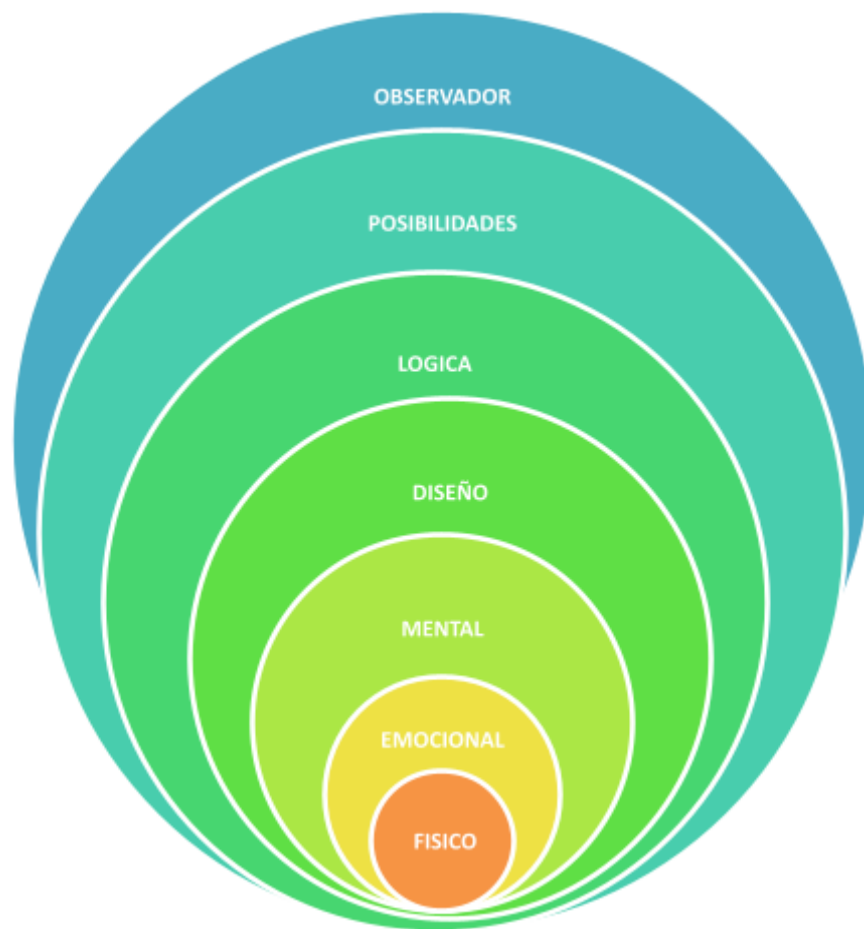
Pero no es magia. Es CONCIENCIA. Y eso es “Despertar”, “iluminarse”. Se habla del samadhi como si lo consiguieras y listo, para mí, son momentos de samadhi, momentos de iluminación.

Podemos ponerle el nombre que quieras a Dios, Jehová, Divinidad, universo... hay algo más grande que nosotros mismos. En Filosofía del yoga, podemos hablar de Brahman. Ese TODO (Dios), que es perfecto, crea nuestra existencia “imperfecta”, para poder realizar la experiencia de toma de conciencia en la dualidad y, al despertar, volver a la fuente, hacer el camino de regreso a La Unidad. Hemos venido a experimentar y nos hemos olvidado de quienes somos realmente.

Somos esa gota del océano, el océano es Dios y nosotros esa gota que va al mundo a experimentar, solo que nos hemos olvidado que somos la divinidad, que las cosas no “NOS PASAN” simplemente vinimos a experimentar, estamos dormidos. Entonces.... ¿Cómo se desarma todo esto?

Hay muchas maneras de ver e interpretar la realidad, en las siguientes líneas voy a hacer un intento por explicar teniendo en cuenta las teorías antes presentadas, pero se los voy a explicar con mis palabras de manera simple.

Tenemos 7 cuerpos o planos de conciencia:



### **EL PLANO FÍSICO:**

Que lo relacionamos con el primer chakra, es regido por la tierra, porque tiene que ver con todo lo que podemos ver en nosotros, nuestros actos, actitudes, podemos escuchar el latido del corazón. Es todo lo que podemos ver, tocar y es concreto.

### **EL PLANO EMOCIONAL:**

Se relaciona con el segundo chakra que rige el elemento agua, tiene que ver como como nos sentimos con nuestras relaciones, y cómo las emociones afectan a nuestro cuerpo, por ejemplo el miedo hace que se nos transpiren las manos, que el corazón nos lata muy fuerte, y las emociones tal como vimos, se conectan con nuestro cuerpo. También se conecta o se producen por lo que pensamos, es decir, el PLANO MENTAL afecta directamente a nuestro cuerpo Emocional.

### **EL PLANO MENTAL:**

Aquí consideramos nuestros pensamientos, no se pueden ver, ni sentir, pero si te pregunto en este momento que estás pensando lo puedes reconocer. Se relaciona con el Tercer chakra, por qué decimos que en el estómago está nuestro segundo cerebro y tiene mucha lógica. Ya veremos en profundidad cuando entremos en este chakra. Además el plano mental es el que nos diferencia del reino animal, ya que somos seres Ontológicos. El plano mental influye sobre el PLANO EMOCIONAL, y este es influenciado por el PLANO DEL DISEÑO, es decir en el plano Mental podemos identificar como nuestra mente “juzga” rotulando bueno o malo, lindo o feo, que va a depender de nuestros “programas” o diseño, que explicamos a continuación.

### **EL PLANO DEL DISEÑO O PROGRAMA:**

En este plano se encuentran nuestros valores, creencias, influidos por nuestra cultura, edad, educación, etc. Podríamos decir que aquí se encuentra la base de datos del PLANO MENTAL, desde aquí identificamos o llegamos a la conclusión si algo es bueno o malo, ético o no. El diseño nos diferencia unos de otros y si bien no somos tan conscientes como

los otros planos, podríamos decir que está en el Subconsciente y podemos traerlo a la conciencia para mirarlo e interpretarlo. Lo que me parece posible, normal, anormal, etc. Es decir, voy a tener una serie de pensamientos, pero están respondiendo a un programa, no son LA VERDAD.

### **PLANO DE LA LÓGICA:**

Aquí es donde se arma la cuestión, ya que hasta este plano estábamos a un nivel consciente, es decir que medianamente tenemos posibilidad de manejar, de observar lo que nos pasa, etc. pero en este Plano de la Lógica, Dios, el Todo ese “Arquitecto” nos introdujo como errores o distorsiones de la realidad para así poder experimentar. Experimentar qué se siente “EXISTIR” Aquí es donde encontramos los 4 marcadores o errores de Hammer<sup>1</sup>.

### **LOS CUATRO ERRORES DE PERCEPCIÓN**

*Si la percepción lo es todo, quizás lo más coherente sea prestarle más atención a identificar cuáles son las distorsiones fundantes de mi Percepción Errada.*

*De esta manera, a medida que vaya tomando Conciencia de que la mayor parte de las cosas que creo, pienso y siento responden a distorsiones de mi percepción, podré empezar a mutar mi forma de ver las cosas, y por tanto a trascender mis sueños y problemas, es decir, a trascender mi realidad tal y como la conozco hoy en día.*

*Vamos pues a identificar en 4 grandes grupos, todos esos errores de percepción que distorsionan mi forma de ver las cosas, y que por tanto me llevan a vivir una determinada experiencia de vida.*

*Los 4 Marcadores de Hammer*

---

<sup>1</sup> La perspectiva Universal para principiantes – Sandra Gonzalez – [www.coaching-pro.es](http://www.coaching-pro.es)  
[www.yogadelasemociones.com](http://www.yogadelasemociones.com)

*Ese vacío existencial que todas las personas sentimos, aun cuando no seamos del todo conscientes de ello, va a ser el desencadenante de una serie de errores de percepción que van a marcar el tipo de experiencias que vamos a tener a lo largo de nuestra vida concreta. Fíjate en lo que está ocurriendo realmente en nuestro inconsciente:*

### **1º Error de Percepción: La Supervivencia**

*Hemos visto hasta ahora que todo el Universo Concreto proviene de un Observador Original Abstracto, por tanto todo lo que existe, en realidad, tiene un propósito previo, ¿cierto? Lo que pasa es que a nosotros los Desdoblados, se nos ha olvidado cuál es ese propósito (el para qué existimos). Nuestra existencia está desconectada de su propósito previo.*

*Así que lo único que sabemos es que existimos.*

*Todos vamos a nacer creyendo erróneamente que sólo tenemos existencia (no propósito), es lo único que sabemos de nosotros mismos, que existimos, así que para nosotros la existencia va a ser lo más importante del mundo.*

*Irremediablemente, vamos a caer en el error de percepción de creer que nuestro propósito vital es simplemente existir, es decir, mantenernos con vida, preservar nuestra existencia.*

*Lo más importante en tu vida va a ser precisamente la existencia. Por eso sientes un gran miedo a dejar de existir, un gran miedo a la muerte, a no poder mantenerte con vida, a enfermarse, a no tener tus necesidades básicas de supervivencia cubiertas, a no tener dinero o trabajo para subsistir.*

*Por eso, tu vida se basa en eso, en sobrevivir. Si te fijas nos pasamos la vida intentando resolver el conflicto de la supervivencia. Constantemente, un día tras otro, lidiamos con el conflicto de la supervivencia, y todo lo que hacemos, pensamos, sentimos tiene que ver con resolver ese gran conflicto.*

*Vamos a estar siempre haciendo un montón de cosas y dándole infinitas vueltas a la cabeza, para asegurarnos de mantener a flote nuestra existencia, de obtener unos ingresos, de conseguir un buen trabajo, de buscar la manera de pagar nuestras facturas, de ahorrar, de preservar la salud, de alimentarnos bien, de hacer ejercicio físico, etc.*

*En definitiva, nuestra percepción errada nos dice que lo más importante es existir, seguir vivo, y luego ya veremos qué vamos a hacer con esa existencia.*

*Lo primero es existir, y luego ya veré qué propósito le doy a mi vida.*

*Esta percepción está totalmente errada y distorsionada (totalmente al revés), porque como hemos visto, toda existencia, para poder existir necesita tener un propósito previo.*

## **2º Error de Percepción: La Protección**

*Aparte de estar siempre preocupado por tener mis necesidades básicas de supervivencia cubiertas, mi percepción distorsionada me va a llevar también a preocuparme por mi propia protección y la de los míos.*

*Como lo más importante, desde mi percepción errada, es existir, entonces voy a estar siempre intentando protegerme de posibles peligros, incluso de aquellos que todavía no existen.*

*Así, a través de la huida y el miedo, voy a tratar de evitar conflictos, de no hacer demasiados cambios, de intentar hacer las cosas lo mejor posible, de atender a todo lo que me dice el entorno que debo hacer para protegerme, a contratar seguros, a hacer revisiones, a prepararme para lo peor.*

*En otras ocasiones lo que voy a hacer en lugar de huir, es atacar para defenderme, para protegerme. Por eso voy a reaccionar con ira ante ciertas acusaciones, críticas o descalificaciones, etc., que inconscientemente están atacando a mi identidad, mi existencia, (lo único que tengo).*

### **3º Error de Percepción: La Comparación y La Competencia**

*Si te fijas, lo que estamos diciendo hasta ahora es que, debido a nuestra condición de percibir nuestra existencia sin propósito, con esa falta en nuestro interior, lo que ocurre es que estamos siempre dándole toda la importancia a la existencia.*

*Lo que nos va a pasar es que vamos a estar constantemente comparando nuestra existencia con la de otros. Vamos a estar constantemente mirando hacia fuera, poniendo nuestros puntos de referencia fuera de nosotros mismos, y compitiendo por tener una existencia mejor.*

*En definitiva, debido a ese vacío de propósito en tu interior, debido a esa falta de auto-referencia, vas a estar haciendo un montón de cosas, y a estar siempre dándole un montón de vueltas a la cabeza para conseguir mejorar tu existencia, o lo que es lo mismo, para llenar esa falta de propósito.*

*Tu percepción errada y desprovista de propósito, te va a llevar constantemente e irremediablemente a tener un sin fin de expectativas, sueños, deseos, anhelos, y a competir para alcanzarlos.*

*Desde mi punto de vista, con semejante distorsión en nuestro interior, no es de extrañar que toda la economía se base en lo mismo: ofrecerte servicios y productos para mejorar tu existencia.*

*Los sueños, deseos y expectativas, no son más que un inútil intento de tu percepción errada, de conseguir resolver el conflicto de la falta de propósito.*

*Conflicto que en realidad ni siquiera existe.*

*Recuerda, tu existencia ya tiene un propósito previo, no necesitas buscarle ningún otro.*

### **4º Error de Percepción: La Sustitución por el Faltante**

*Tenemos un gran conflicto existencial en nuestro interior. Un gran vacío. Esto nos va a llevar a estar constantemente buscando la manera de llenar esa Falta, de sustituirlo por algo o más bien alguien.*

*Así, nuestra percepción errada va a estar siempre preocupada en buscar una relación que nos sustituya o rellene esa gran Falta, ese Vacío.*

*Al igual que explicamos anteriormente, lo que vamos a tender a hacer es buscar fuera de nosotros mismos alguna relación que nos llene un vacío que tenemos dentro.*

*¡Paradójico, ¿no?!*

*Mientras tenemos pareja, o hijos a los que cuidar, o padres, o amistades, o incluso una mascota, nos va a parecer que tenemos ese vacío interior o Faltante satisfecho. Por eso, vamos a estar constantemente lidiando unos con otros para mantener esas relaciones a flote, con todo lo que eso puede suponer en la vida de cada uno.*

*O bien vamos a buscar desesperadamente una relación que nos “llene”.*

*Al mismo tiempo, si una de esas relaciones se rompe o distancia, o si pierdo a ese ser querido, voy a sentir de nuevo y con mucha intensidad ese gran vacío en mi interior, que esa relación deja al descubierto al desaparecer, pero que en realidad siempre estuvo ahí.*

### **Y así se crea la Realidad**

*Estos 4 Errores de Percepción, van a ser el marco dentro del cual se va desarrollar nuestra vida. **Si te fijas no salimos de ahí.***

*Todos los días, lo que hacemos, pensamos y sentimos tiene que ver con alguno de estos 4 marcadores.*

*Todos los conflictos, los problemas, los entuertos, el sufrimiento, las emociones, todo lo que experimentamos, emergen de estos 4 errores de percepción.*

*Si no me crees haz la prueba, recuerda el último conflicto o problema que intentaste resolver, y averigua a qué marcador pertenece. Verás cómo encaja perfectamente en alguno de ellos 🙏*

*Por eso te decía al inicio de este libro que “la Historia se repite”. ¡Por supuesto que se repite! Y lo hace tanto a nivel global como a nivel particular. ¿Por qué? porque somos observadores desdoblados experimentando cómo sería No ser lo que Somos, cómo sería experimentar la Imperfección, es decir, cómo sería experimentar **El Error**.*

*¡Ese es el Propósito de nuestra Existencia: Experimentar el Error!*

## EL PLANO DE LAS POSIBILIDADES:

Debemos identificar cuál de estos Errores está activo. En realidad lo único que debemos hacer es “NADA”. Claro generar el vacío, parar la mente, observar nuestros juicios, como estos juicios vienen de programas establecidos socialmente, biológicamente y cómo esto nos van “dominando” haciendo que nuestra realidad sea la que es, en base a lo que pienso. Es decir, lo que CREO, CREO. Todo es una cuestión de percepción, debemos poder cambiar la percepción y para ello debemos parar la mente. (Yoga es el cese de las fluctuaciones mentales). Como dice Chopra en su libro Las 7 leyes espirituales del Éxito, cuando permitimos el vacío, miles de posibilidades se abren.

## PLANO DEL OBSERVADOR:

Sería lograr este Sátvico del que se habla en los yoga sutras, es libre de emocionalidad, es “lógica” es simplemente observar desapegado de todo juicio, de toda emoción, del cuerpo, entiendo que todo lo que pensás y percibía tiene un error. Y no se trata de pensar en positivo, la basura va a seguir en el inconsciente, es generar ese espacio vacío, ese “PUNTO CERO”. Es decir poder observar todos estos planos funcionando en simultáneo y darte cuenta que todo esto es un gran sueño donde parte del proceso es que DESPERTEMOS. Simplemente experimentando.

Por lo tanto, si el propósito de tu existencia es que el vacío se pueda experimentar, cómo sería No Ser lo que Es. Hayas hecho lo que hayas hecho hasta ahora con tu vida, Buenísimo!!!! ¡Cumpliste con ese propósito!

Ahora bien, por el momento, lo único que has hecho es experimentarlo. Todavía falta la segunda parte *del viaje*: **Tomar Conciencia de que tu vida es un sueño.**

Por eso, muchas personas llaman a este proceso: Despertar.

Ya viviste la experiencia del sueño, pero todavía crees el sueño. Es decir, todavía vivís en un paradigma de supervivencia.

Todavía seguís comparándote con otros, intentando mejorar tu vida, tratando de llenar tu faltante, buscando la manera de sobrevivir, de protegerte, etc. Eso significa que aún no has tomado verdadera conciencia de dónde estás, ni tampoco de cuál es tu verdadera identidad.

Desde mi punto de vista, despertar, significa volver a reunir el propósito y la existencia. La idea es TOMAR CONCIENCIA de cuál es el propósito que hay detrás de cada una de las experiencias y situaciones que vives en tu día a día.

Recordá que no sos un Ser concreto y biológico. Eres parte del Observador Original, del TODO y cada vez que tomas conciencia, es decir, cada vez que puedes ver el propósito que hay detrás de todo lo que ocurre en tu vida, estás volviendo a conectarte con tu verdadera Identidad...

**...estás alineándote con el propósito de tu existencia.**

Si no despiertas, si no te haces consciente de cómo funciona la realidad, de cómo funcionan estos 4 errores de percepción en tu inconsciente, tu propósito y tu existencia seguirán estando separados.

¡Ojo! No estoy diciendo que repetir experiencias sea nada malo, forma parte del juego. Es sólo que si sentís que ha llegado el momento de cambiar de rumbo, esta es la propuesta:

Es decir, buscamos que...

- ✓ Recuerdes quien eres en realidad.
- ✓ Alinearte con el propósito
- ✓ Generar una nueva versión de vos donde todas las posibilidades están ahí.

*¿Cómo puede afectar esto a tu vida?*

Imagina que tu forma de ver las cosas mundanas de tal manera que, ante un posible conflicto te quedarás sereno, tranquilo, en paz.

Imagina que cuando alguien te dijera algo negativo, en lugar de entrar en conflicto con ese alguien, fueses capaz de ver *más allá* y no dar siquiera lugar a engancharte en una discusión con esa persona.

Imagina también, que desde tu nueva mirada, la incertidumbre y el miedo ya no sera un problema, ya no te causarán pánico.

Imagina que pudieras recordar tu pasado y tus experiencias difíciles sin ningún tipo de carga (o emoción negativa).

Imagina que pudieras entrever el propósito de todo lo que te ha sucedido, te sucede y te sucederá. Que pudieses comprender el propósito que hay detrás de cada acto, decisión, comportamiento, reacción, conflicto, desacuerdo, o preocupación.

Esto es, un cambio radical de Paradigma.

## ¿Cómo lo haremos?

Vamos a generar conversaciones, entre nuestros distintos planos y vamos a observar lo que ocurre, generando un espacio cero y de conciencia en nuestra vida.

