

MODULO III: SEGUNDO CHAKRA – SWADHISTHANA



Color: Naranja

Ubicación: Desde la 3ª vértebra lumbar hasta el sacro. Entre el pubis y el ombligo.

Edad de desarrollo: 7 a 14 años.

Partes corporales asociadas: Órganos sexuales, vejiga, útero, sistema circulatorio, próstata.

Glándula endócrina: Gónadas femeninas y masculinas

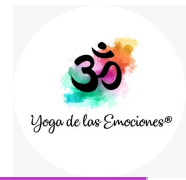
Lección vital: Desarrollar la creatividad; equilibrio entre el poder y la vulnerabilidad, disfrutar de los placeres de la vida.

Elemento: Agua

Arquetipos:

Disfuncional: Mártir: Perciben la vida como un lugar de sufrimiento, tienen la creencia de que no merecen nada mejor, disfrutan con la autoconmiseración, son el “pobre de mí” de la sociedad. Hacen lo que consideran sacrificios por los demás, pero creen que raramente son queridos o reconocidos. Más que el deseo activo de cambio y desarrollo, tienen una aceptación pasiva de la vida.

Funcional: Soberano: No son necesariamente los más afortunados, pero frente a una situación de desafío ven las oportunidades positivas para el crecimiento y el desarrollo. Se enfrentan felices a los momentos difíciles y con el conocimiento de que la



vida tiene sus matices de luz y oscuridad, de positivo y negativo, de bueno y de malo. Saben que el invierno conduce a la primavera. Su mundo interior, más desarrollado, hace que *disfrute de lo que ha logrado*.

Cristales: Citrino, coralina, topacio dorado

Incienso /aceites: Jazmín, rosa, madera de sándalo

Mantra: Vam

Como identificar desequilibrio del chakra

Demasiado abierto (o girando a una velocidad excesiva): Emocionalmente desequilibrado, fantasioso, manipulador, adicto al sexo, agresivo, muy ambicioso.

Bloqueado o falta de energía (o girando a muy lento o no gira): causa hipersensibilidad, timidez, resentimiento, desconfianza, culpabilidad, frigidez o impotencia.

Desordenes físicos: entre las posibles dolencias originadas por los desequilibrios de este chakra están los desórdenes de vejiga y de riñón, problemas circulatorios, dolencias intestinales, respiración superficial e irregular, falta de energía, alteraciones del sistema nervioso central, migrañas y disfunción de los órganos reproductores. Dolor en la parte inferior de la espalda.

Preguntas para diagnosticar:

- ¿Cómo es tu creatividad? ¿Te sentís una persona creativa?
- ¿Realizás tus ideas, o las negás?
- ¿Te sentís cómodo con tu vida sexual?
- ¿Te ocupás de honrar los aspectos sexuales de tu vida?
- ¿En qué situaciones te sentís incapaz de cumplir con tu palabra?
- ¿Influyen las circunstancias externas en tu comportamiento ético?
- ¿En qué forma sentís que controlas a otros: por medio del sexo, dinero o con juegos de poder?
- ¿Qué grado de poder tiene el dinero sobre las decisiones de tu vida?
- ¿Te sentís capaz de violar valores éticos para obtener seguridad económica?
- ¿Te considerás una persona activa o pasiva, directa o indirecta, dependiente o independiente en tus relaciones?
- ¿Te avergüenzan tus deseos personales y tus urgencias?
- ¿Te sentís alguien que da más de lo que recibe o viceversa?
- ¿A veces juegas el rol del protegido o eres víctima de manipulación?



- ¿Sueles proteger a otros?
- ¿Sueles sentir que para lograr algo hay que sacrificarse?
- ¿Respetas tu lado masculino y femenino?
- ¿Hasta qué punto estás dispuesto a aceptar un cambio?

HERRAMIENTAS PARA EQUILIBRAR Y ARMONIZAR

Soluciones de emergencia:

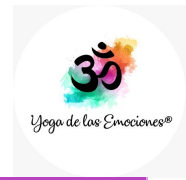
- ✓ Mantenerte en equilibrio, donde no seas manipulado, ni excesivamente autoafirmado, ni demasiado vulnerable o pasivo.
- ✓ Establecer y sostener un límite en las relaciones. Equilibrar dependencia e independencia, es decir ir hacia la interdependencia.
- ✓ Permanecer centrado en desarrollar la creatividad
- ✓ Desarrollar tu propio talento, que te haga sentir pleno y valioso.
- ✓ Honrar la propia sexualidad como algo sagrado, en lugar de utilizarla indiscriminadamente para manipular a otros o demostrar la propia potencia.
- ✓ Puedes hacer un pequeño cambio hoy en tu vida.

Afirmaciones:

- ✓ Me estoy dirigiendo a una época en la que soy totalmente feliz.
- ✓ La vida me ofrece todo lo que necesito para ese viaje.
- ✓ Soy digno del amor y del placer sexual.
- ✓ Tengo derecho a expresar mis deseos ante mí y los demás.
- ✓ La vida se despliega de manera perfecta.
- ✓ Estoy dispuesto a honrar mi cuerpo y sentirme bien con mi sexualidad

Señales de equilibrio:

- ✓ ACTUAR ESPONTÁNEAMENTE Y SIN TEMOR POR LAS EXPERIENCIAS DEL PASADO
- ✓ CAPACIDAD PARA DISFRUTAR SIN CULPA



En resumen:

Cuando una persona tiene la tendencia a controlar a otros, se pierde la oportunidad de vivir su propia vida y descubrir la belleza que habilita en su interior. Aquellos que alimentan temores con respecto a asuntos económicos, o financieros se convierten en esclavos de los objetos y de sus logros materiales. Son poseídos por sus propias posesiones y se sienten vacíos cuando lo pierden.

La tendencia a la manipulación en las relaciones es indicadora de pérdida de la energía en este chakra. Aumentará la energía cuando cultivemos relaciones contenedoras, cuando puedas legarte de vínculos donde hay manipulación y cuando puedes soltar las heridas originadas en traumas sexuales.

Desde el abordaje integrado....

Seguimos integrando conocimiento, cuando hablamos de los 4 Errores de Percepción podemos observar que el primero, la supervivencia, se relaciona con el primer chakra y la emoción que predomina en este chakra, es el miedo. Ya que el miedo intenta mantenernos con vida, a salvo.

También podemos relacionar el segundo error, que es la Protección, con el segundo chakra, que lo relacionamos con la “culpa”, esta emoción podemos decir que hay una regla o una norma que rompemos, y nos sentimos “culpables” es decir el DEBERIA cumple un rol fundamental en esta emoción, sobre todo para trabajar o para defender quien somos. Si por ejemplo una persona es infiel en su matrimonio, se va a sentir culpable porque está violando la norma de que en el matrimonio DEBEMOS ser fieles, esto está establecido por la sociedad en la que vivimos, y nos vamos a sentir condenados por eso, tratando de explicar el porqué de lo que hicimos. Otro ejemplo menos polémico, es el que cuenta Sandra Gonzalez en uno de sus videos, ella dice que estaba haciendo la cola del super y sale por un momento de la cola y luego cuando regresa ocupa su lugar, las personas que están en la cola la miran con mala cara, pensando que se había colado... ella dice en otro momento de mi vida, hubiera explicado que no era como ellos pensaron, que estaba antes. Pero se queda callada simplemente observando como los demás la juzgan y ella siente la necesidad de explicar porque esta, supuestamente, ella no estaba rompiendo la norma, hay una necesidad de defenderse, de explicar lo sucedido, se siente culpable. Cuando nos sentimos culpables es porque estamos rompiendo una norma, quien



establece las normas? ¿estoy de acuerdo con esa norma? ¿Qué experiencia me invita a vivenciar?

Decimos que en este segundo chakra que lo relacionamos con los vínculos con los demás, con nuestras relaciones, las normas, las reglas se establecen en la sociedad, me encanto el ejemplo que cuenta el libro dejar ir, donde hay un pescador que tiene un balde lleno de cangrejos y esta destapado... y otro pescador le pregunta porque no lo tapa, ya que los cangrejos van a buscar escaparse, para lo que el otro pescador contesta, no hace falta cuando un cangrejo intenta salir, y llega al borde del balde los demás cangrejos se toman de él y lo tiran para abajo. Muchas veces las reglas, las normas nos impiden experimentar lo que deseamos, y quizás sean cuestiones necesarias para nuestra evolución. Levy dice que la emoción de la culpa es como un “guardián del código” y se activa cada vez que estamos transgrediendo la norma.

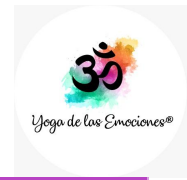
Por eso me parece fundamental identificar:

- ¿Cuál es la norma/ley que sentimos que estamos violentando o rompiendo cuando nos sentimos culpables?
- ¿Quién dicto esa norma?
- ¿Estoy de acuerdo hoy con esa norma? ¿O solo cumplo porque lo dice mi familia, o lo dice la sociedad?
- ¿Estoy dispuesto a cambiar esta norma? ¿Qué valor hay detrás de esta norma?

Observemos que el error de protección se relaciona con el territorio, con protegernos, con ser parte de un clan y en el clan hay como contratos internos donde nos hemos comprometido quizás con un rol impuesto o elegido, y ese rol tiene determinadas obligaciones que tomamos consiente o inconscientemente, esto es lo que DEBO hacer y no lo cuestionamos, ahora cuando hay un deseo de cambiar algo, de hacer algo que va en CONTRA DE LA NORMA, es bueno hacerte estas preguntas... observarte cuando sentís culpa....

Analicemos como pueden ser los posibles diálogos entre el que “cometió el delito”(rompió la norma) es decir el “aspecto a cambiar” y el juez, “el cambiador” que es quien dice todo lo malo que hizo, aquí hay juicios, cargados de creencias, costumbres, deberes, etc.

El “culpador” por ejemplo cree que es un mal hijo porque se va de vacaciones y deja a su madre en un geriátrico, porque no tiene hermanos ni familiares que lo replacen en el cuidado de su madre. El culpador le dice y le exige que, o no se vaya, o si tiene el valor de irse lo tortura durante todas las vacaciones, y no le permite disfrutarlas con sus hijos.



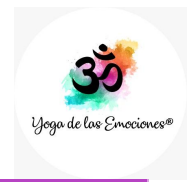
El “culpado” quizás esté de acuerdo con lo que este juez severo le plantea, generándole entre otras cosas, una preocupación constante, vergüenza, angustia. Y no disfrutara de las vacaciones.

La ley que quizás el siente que está rompiendo es que, debe cuidar a su madre mayor y no DEBE dejarla sola, porque su madre lo cuida toda la vida, etc, etc. Aquí es necesario un dialogo con el “culpado”, que NECESITA vacaciones, porque trabaja todo el día, porque NECESITA compartir tiempo con su familia (esposa, hijos). Es decir, cuando el que juzga puede escuchar la “necesidad” quizás lleve a bajar la ansiedad buscando otras alternativas para su mamá, por ejemplo que alguien se quede con ella en la casa, o cualquier acción que quizás deje más tranquilo al “supuesto culpable” y el juez deje de torturarlo. Es decir generar un dialogo donde los dos “socios” sean escuchados y validados. Y ayudando a tomar conciencia que la descalificación y el castigo, son señales de ignorancia emocional, que no nutre ni resuelve, al contrario empeora.

Es importante tener en cuenta el grado de obligación de la norma, es decir si se puede entre los dos cambiar la norma, además que el culpador entienda que enjuiciando y castigando no resuelve nada, al contrario empeora; por último, y no por eso menos importante, reconocer que no son enemigos sino que son dos aspectos de un mismo ser. Esta conciencia de unidad ayudará a llegar a acuerdos internos que posibiliten una vida más armoniosa.

Ahora bien, la culpa como todas las emociones no es mala, es una señal y como tal está ahí para informarnos que hemos transgredido la norma, esto es importante porque sería bueno que alguien que quemó 10.000 metros de campo se sienta “culpable” tomando una acción para reparar el “daño” que causó en la naturaleza. Esto es otro aspecto, el “reparar”, porque ser “espirituales” no nos aleja de nuestras responsabilidades. Hemos venido a experimentar. Creo que el aprendizaje es vivir el amor con todas las letras... y aprender de nuestras emociones es parte de la sabiduría del amor, romper las reglas nos lleva a cambios increíbles, de transformación, y si estoy parada en el amor no hay daño, no hay agresión, es simplemente aprender de la sabiduría de las emociones.

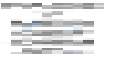
Finalmente si no logran llegar a un acuerdo entre “culpado” y “culpador”, podemos observar la experiencia, incluso permitirnos no poder resolverlo, “sentir” esa emoción, soltando y dejando ir.



“LA CULPA QUE TORTURA Y LA CULPA QUE REPARA”

ACUSADOR

a)- De lo que te acuso es de...



b)- Lo que siento por ti, por lo que has hecho es...

c)- Mi modo de castigarte es (en caso de hacerlo) es...

d)- La norma que has transgredido es...

CULPADO

a)- Lo que siento al oírte es...



8

b)- Estás de acuerdo con la norma que dice el acusador que has transgredido? Si la respuesta es sí pase al siguiente punto, si la respuesta es no... Inicie un diálogo para ponerse de acuerdo con su “socio interior” hasta que ambos puedan ponerse de acuerdo en cuál es la nueva norma.

c)- De que manera o de qué modo necesita el culpado, que el acusador le informe que ha transgredido una norma, cada vez que esto suceda, para sentir verdaderamente que él lo ayuda.