

MODULO V: ANAHATA - CHAKRA DEL CORAZÓN



Este chakra se encuentra ubicado a mitad de camino, entre los chakras superiores e inferiores, su ubicación nos habla de que este equilibrio entre la materia y el espíritu, por lo que es imposible hacer este viaje sin pasar por el corazón, que es el verdadero camino de evolución. El camino del amor, la armonía y el perdón.

Aprender a amarnos bien, para poder amar a otros sin tratar de moldearlos a nuestra conveniencia, es el camino de evolución de nuestro cuarto chakra.

Color: Verde

Ubicación: Centro del pecho, sobre el esternón, desde la 4ª a la 8ª vértebra dorsal.

Edad de desarrollo: 21 a 28 años.

Partes corporales asociadas: sistema respiratorio y cardiovascular, corazón, pulmones, circulación, pecho, contracturas en la región dorsal, dolores en los músculos pectorales, problemas en las mamas.

Glándula endócrina: timo

Lección vital: El perdón y la compasión por uno mismo y los demás.

Elemento: aire

Amar demasiado: a menudo a otra persona pero envolvemos a ese amor en un manto de celos, posesividad e inestabilidad emocional. Podemos malinterpretar los poderosos sentimientos engendrados por estas actitudes disfuncionales como amor, cuando lo que

realmente hacemos es exteriorizar algo que necesita salir del interior, para no enfrentarnos a los miedos profundamente asentados de ser heridos y traicionados.

Arquetipos:

Disfuncional: El ejecutante: Un ejemplo común de esta personalidad es el individuo independiente que busca en el exterior el amor que ansía, engañándose a sí mismo al creer que sus heridas se curarán si encuentra a alguien de quien obtener fuerza. Sin embargo, el miedo a ser traicionado, una de las disfunciones emocionales del chakra del corazón, sabotea cualquier posibilidad de felicidad auténtica con otro.

Funcional: El amante: son individuos magnéticos y radiantes que son verdaderamente “los dueños” de sí mismos. Se les reconoce fácilmente porque es imposible no sentirse afectado por su energía positiva.

Cristales: turmalina de sandía, cuarzo rosa, esmeralda, calcita verde, jade, azurita, cuarzo, venturina, malaquita, adularia, topacio rosa, rodocrosita.

Incienso /aceites: Rosa, bergamota, melisa, neroli.

Mantra: Yam

Como identificar desequilibrio del chakra

Demasiado abierto (o girando a una velocidad excesiva): Posesivo, ama condicionalmente, se retiene emocionalmente “como castigo”, abiertamente dramático, exigente, excesivamente crítico, inestable y depresivo.

Bloqueado o falta de energía (o girando a muy lento o no gira): miedo al rechazo, ama en exceso, se siente indigno de recibir amor, autoconmiseración, paranoias, indecisión, deseo de apegarnos a los objetos o personas, temor a ser rechazados y necesidad de que nos den seguridad constantemente.

Desordenes físicos: Hipertensión, enfermedades coronarias, desordenes pulmonares y asma.

Preguntas para diagnosticar:

- ¿Qué heridas emocionales necesitas perdonar?
- ¿Qué relaciones aún no has podido perdonar?
- ¿Estás utilizando tus heridas emocionales para controlar a otros? Si así fuera, describe como lo haces.

- ¿Qué situaciones o personas te han controlado desde tus heridas? Realiza la lista.
- ¿Te dejas controlar por las heridas de otros?
- ¿Cómo crees que puedes frenar los intentos de control desde las heridas que otros realizan contigo?
- ¿Qué temores te impiden tener una buena salud emocional completa?
- ¿Crees estar sano emocionalmente y tener capacidad verdadera para las relaciones de total intimidad?
- ¿Qué significa el perdón para ti?
- ¿Respondes a los demás por medio de la mente y el intelecto en lugar de por el corazón?
- ¿Sintonizas con el mensaje de tu corazón? ¿Te concentras en lo que verdaderamente sientes sin juzgarlo?
- ¿Te sientes verdaderamente conectado con los demás?
- ¿Te tratas con dureza si te fallaste o equivocaste?
- ¿Sos compasivo o juzgas a los demás?

En Resumen:

Cuando sentimos que una relación está estancada el amor no fluye, es posible que se trate de un sentimiento sin resolver. Si perdonamos, podremos liberar el atascamiento y volver al estado de unión con la persona amada. Te propongo que cuides de ti mismo, perdona tus propios errores, valora cada instante en contacto con tu cuerpo y tu sangre. Cuando sientas que decaes, envía mensajes amorosos hacia otros seres, que se proyecten como rayos de luz; pronto sentirás que vuelve a ti la presencia de ánimo y la energía perdida.

HERRAMIENTAS PARA EQUILIBRAR Y ARMONIZAR

Soluciones de emergencia:

- ✓ Preparar una lista de las personas que necesitas perdonar.
- ✓ Responde que te ha impedido perdonar a estas personas.
- ✓ Confecciona otra lista de personas que hayas lastimado emocionalmente ¿Qué crees que podrías hacer para que estas personas puedan perdonarte?
- ✓ Reflexiona sobre los límites de una relación saludable.
- ✓ Reflexiona acerca de si encuentras difícil amar a otros
- ✓ ¿Puedes expresar la totalidad de tu potencial sentimental?
- ✓ Escucha tu corazón, tiene todas las respuestas.
- ✓ Sal y sonríele a la gente te sorprenderás que muchos te devuelvan la sonrisa.

Afirmaciones:

- ✓ Envío amor a todos los que conozco, todos los corazones están abiertos para recibir mi amor.
- ✓ Acepto que el dolor es una parte esencial de mi crecimiento y desarrollo.
- ✓ Me amo a mi mismo por ser quien soy y por el potencial que hay en mi interior.
- ✓ Libero en las manos del amor todos los dolores del pasado.
- ✓ Estoy agradecido por todo el amor que hay en mi vida.
- ✓ El amor que siento por mí mismo y por los demás es incondicional.
- ✓ El amor me hará libre.
- ✓ Los demás aman lo mejor que pueden.
- ✓ Si alguien no me ama “lo suficiente”, quizás esté limitado en su expresión del amor y merezca mi compasión.

Señales de equilibrio:

- ✓ AUMENTO DE LA RECEPTIVIDAD AL AMOR QUE TE OFRECEN.
- ✓ TENDENCIA A OFRECER AMOR Y SERVICIO INCONDICIONAL.

EMOCION: APEGO (TRISTEZA Y RESENTIMIENTO)

Parece que el universo me mandara situaciones para cuando me toca escribir sobre cada emoción, y tengo situación que la vida me invita a experimentar, ahora me tocaba escribir sobre la tristeza y tuve una situación donde la tristeza y el enojo fueron protagonistas, piensa vos en una situación donde te sentiste triste... en algunos casos, no muchos se permiten sentir la tristeza, pero en la mayoría te dicen bueno, tenes que salir adelante, esto ya paso... pero no pasa.... y es porque no permitimos que suceda. Les recomiendo ver al película de Pixar Intensamente, donde las emociones son las que tienen el mando de control de una pequeña niña y vamos viendo como esta niña va creciendo con sus emociones y la tristeza es siempre la que mete la pata, la que esta durmiendo, que no tiene ganas, no tiene fuerza, creo que esto es lo típico y puede que la tristeza no sea mas que eso, una fuerza interna que nos ayuda a “detenernos” a parar, a descansar, a frenar, a sentir, para luego poder continuar, pero no, no la escuchamos, es mas en la película no querían bajo ningún punto de vista que la tristeza tuviera el control, finalmente en la película se puede ver lo importante que es la tristeza en la vida de una persona (no les voy a contar como termina) pero si sepan que esta emoción igual que todas, es una señal. Y cual es esa señal? Quizás la tristeza viene a enseñarnos a pensar antes de involucrarnos con tal persona, o aprender que no siempre el otro estará ahí, que las personas o las situaciones se disfrutan en el momento presente. Entonces te invito a que vayamos profundizando en esta emoción que se la relaciona con el dolor y el sufrimiento.

Muchas veces tendemos a reprimir el dolor. El dolor se produce cuando nos apegamos a ese alguien o algo en nuestra vida, y sufrimos porque esa persona se fue, o nos traiciono, o perdimos un trabajo, o un amigo, o tu hijo que se va de casa, etc y sabemos que el sufrimiento reprimido es responsable de muchas enfermedades psicosomáticas y otros problemas de salud.

Entonces entender que el apego y al dependencia se producen porque nos sentimos incompletos y entonces buscamos personas, objetos, personas, relaciones ideas para satisfacer esas necesidades internas. Por lo que nos vamos a preguntar ¿Qué necesidad emocional satisface esta persona, este objeto? ¿Qué emociones surgirían si lo perdiéramos? ¿Cómo puedo equilibrar mi vida para sentir menos apegos? ¿Por qué nos sentimos tan vacíos que tengo que llenar espacios con los demás?

Te diría que este es el final de la película, claro! La verdad es que con el solo hecho de darnos cuenta que somos la divinidad y que nada nos falta, ya no hay dolor, el dolor llega porque nos apegamos, porque no nos damos cuenta que somos perfectos, y que somos uno, si aprendiéramos o aceptáramos que el otro no te pertenece, que no va a estar toda la vida, que las personas eligen o se mueren, o que no te elijen en ese trabajo, mas igual te

tenes, puedes respetar las decisiones del otro, entender que la muerte llega, es decir... LA ACEPTACIÓN como base primordial para trabajar esta emoción, entonces podemos afirmar que aceptando y amando, sanamos, si se que suena fácil y el proceso es lo difícil, continuemos profundizando. Por eso cuando te contaba que me había tocado atravesar una situación de “desapego” me di cuenta que no solo sentí tristeza, rabia, enojo, desgano, llanto, negación, etc Entonces que otras emociones se relacionan cuando hay apego? Tristeza y enojo principalmente y cuando no lo atendemos puede convertirse en resentimiento (re-sentir)

En realidad tristeza y enojo van de la mano, cuanta la leyenda (o un cuento de Bucay... no se ...) que el enojo y la tristeza fueron a bañarse a una laguna, se sacaron la ropa y la dejaron a la orilla, y el enojo que siempre esta apurada y busca desquitar su ira contra los que tiene cerca, decidió hacerle una broma pesada a la tristeza, salió sigilosa del agua y se llevó la ropa de tristeza para que cuando la encuentre no tenga ponerse, y la tristeza que siempre anda muy despacio y no le importa mucho nada... salió del agua muy despacio y con desgano y al no encontrar la ropa decidió ponerse lo único que encontró, la ropa del enojo, y así es que cuenta por ahí que cuando te encuentras con la tristeza vestida de enojo, y con el enojo vestido de tristeza. Muchas veces nos sentimos enojados y nos mostramos enojados, pero detrás de ese enojo puede haber un dolor muy grande, o una tristeza, por alguna pérdida o sensación de abandono, asique cada vez que te encuentres con alguien enojado, quizás solo quizás haya una gran tristeza en su interior. O cuando veas alguien muy triste, bajoneado, y hasta medio depre quizás guarda muy profundo en su corazón un gran enojo o frustración. A veces las emociones nos dan vergüenza, o preferimos sentir enojo que conectar con la tristeza o al revés, debemos bucear en las profundidades de nuestro interior para descubrirlo.

A continuación vamos a profundizar en las dos emociones

TRISTEZA:

LA TRISTEZA ES UNA PUERTA

Siempre que te sientas triste, siéntate en silencio y deja que esa tristeza te invada; no trates de escapar de ella. Siéntete lo más triste que puedas. No la evites.

Recuerda esto: llora profundamente, tírate por el suelo, revuélcate... y deja que desaparezca por sí misma. No la expulses; se irá, porque nada permanece para siempre. Y cuando se vaya, te sentirás descargado, absolutamente aliviado, como si toda fuerza de gravedad hubiera desaparecido y pudieras volar, sin peso alguno. Es el momento de entrar en ti mismo. Primero, ábrete a la tristeza.

Generalmente no te abres a la tristeza, buscas maneras para poder fijarte en otras cosas; vas al restaurante, te reúnes con amigos, lees un libro o vas al cine, o tocas la guitarra; haces algo para poder enfocarte a fuera y distraer tu atención.

Recuerda: cuando te sientas triste, no te pierdas la oportunidad. Cierra las puertas, siéntate y siéntete tan triste como puedas, como si el mundo entero fuera un infierno. Sumérgete en la tristeza, profundiza en ella. Deja que cualquier pensamiento de tristeza te invada, deja que la emoción te agite. Lloro, gime, exprésate... en voz alta... no tienes por qué preocuparte.

Primeramente vive esa tristeza durante unos días, y cuando la tristeza desaparezca te sentirás muy calmado, tranquilo, como después de una tormenta. En ese momento siéntate y disfruta del silencio que está apareciendo en ti. No lo has provocado; te abriste a la tristeza. Cuando la tristeza desaparece, en ese espacio, surge el silencio. Escúchalo. Cierra tus ojos. Siéntelo, percibe su textura, su fragancia. Y si te sientes feliz, canta y baila
OSHO

Este escrito que compartí en el face, recibió muchos likes, esto es porque muchos de nosotros, ósea todos, hemos tenido en algún momento de nuestra vida una situación que nos generó mucha tristeza, y siempre está relacionado a una pérdida, y sobre todo de un ser querido, el dolor va a ser directamente proporcional a cuan cercana sea la persona, o quizás importante haya sido para nosotros.

Ventajas de la tristeza	Inconvenientes de una tristeza excesiva
La tristeza nos enseña a evitar las situaciones que la provocan.	Nos inhibe en exceso.
La tristeza nos hace reevaluar la situación y los posibles errores.	Nos hace darle vueltas a los fracasos.
La tristeza puede atraer la atención y la simpatía de los demás.	Acaba por cansar la buena voluntad de los demás.
La tristeza nos protege (momentáneamente) de la agresividad de los demás.	Nos hace parecer débiles, de los que es posible aprovecharse sin temor alguno.
Nos permite desarrollar simpatía y empatía por la tristeza ajena.	Nos torna demasiado sensibles frente a todo suceso triste.

Cuando algo se termina nos duele, ahora entender que la tristeza está ahí para enseñarnos algo, como dice levy es una señal que nos indica que algo se está terminando, que transitarla es lo mejor que nos puede pasar. La tristeza tiene mala fama, acabas de perder a tu mascota que amabas con el alma y rápidamente te quieren llevar a que te distraigas o

te regalan otra mascota, como si eso evitara el dolor, solo lo pone en pausa, pero más tarde o más temprano la tristeza debe salir por algún lugar. Si no atendemos a la tristeza no le permitimos que tenga lugar se transforma en **depresión** que es lo que luego veremos en el quinto chakra, cuando estudiemos también **apatía**.

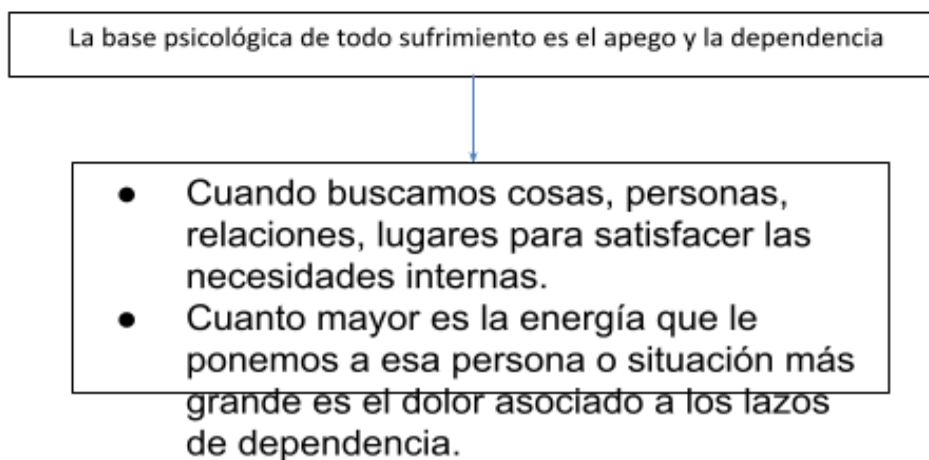
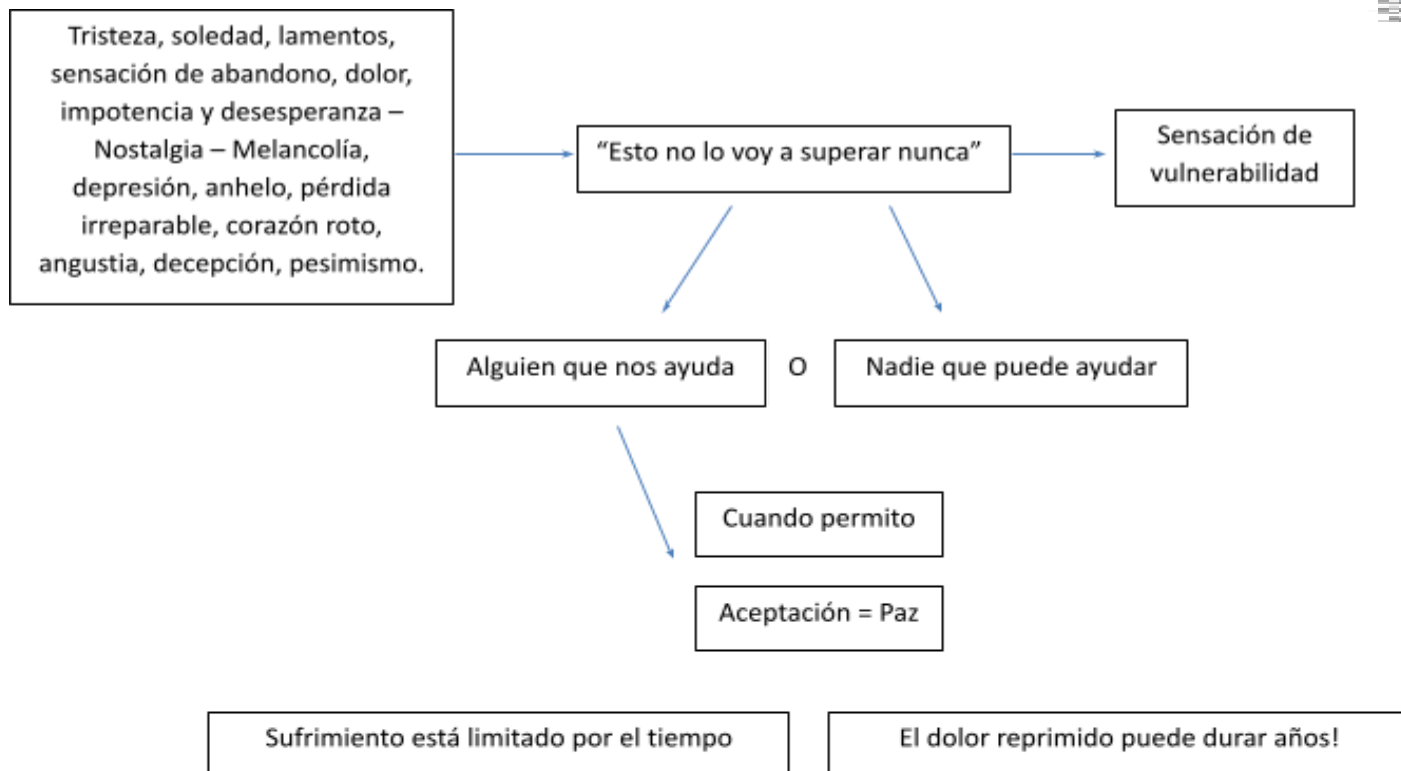
Como se asocian las emociones a los pensamientos cuando se relación con una ruptura amorosa?

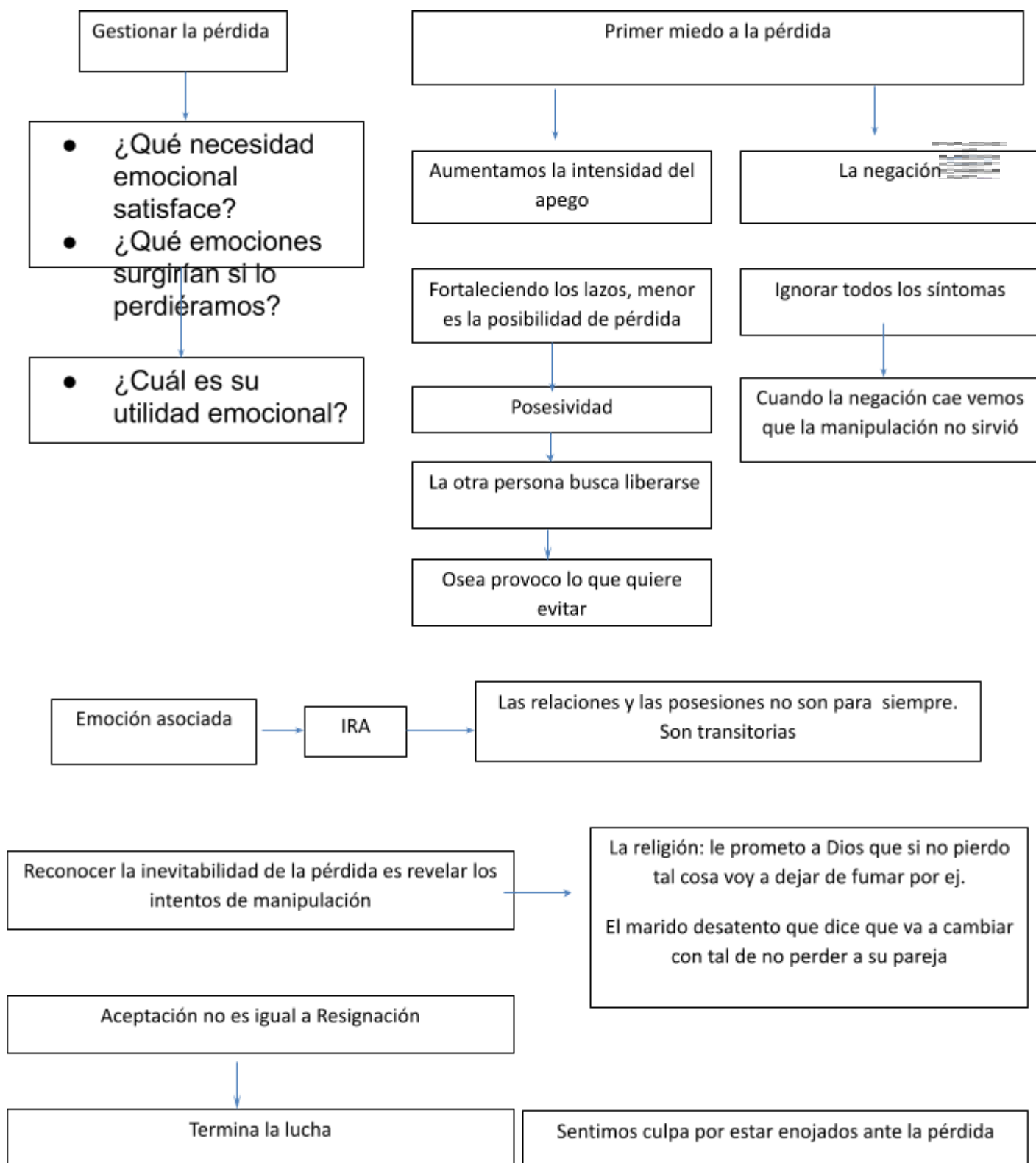
Emoción asociada a la tristeza tras una ruptura amorosa	Pensamiento asociado
Tristeza – ansiedad.	¿Qué va a ser de mí?
Tristeza – cólera.	¡Qué ser más infame!
Tristeza – felicidad (nostalgia).	¡Ay, cómo añoro esos momentos de felicidad!
Tristeza – repugnancia.	Soy un desastre.
Tristeza – vergüenza (puede que más frecuente entre los hombres).	Debo parecer ridículo.

Pensamientos de tristeza	Pensamientos de cólera	Pensamientos de ansiedad
Centrados en la pérdida ligada al suceso desfavorable cierto . “¡Qué desgracia!”	Centrados sobre el supuesto responsable del suceso desfavorable cierto . “¡Lo pagará!”	Centrados en el riesgo del suceso desfavorable incierto . “¡Qué desgracia si llegase a pasar!”

Tristeza

Cuando sufrimos, sentimos que las cosas son demasiado difíciles: nunca llegaremos, no amamos ni somos amados.





AUTOASISTENCIA PSICOLOGICA®

Dr. Norberto Levy

Tristeza y depresión

1. ¿Cómo es su aspecto triste y cómo es su imagen?
2. ¿Cómo es la meta y cómo es su imagen?
3. ¿Qué sintió el cambiador frente al aspecto triste?
 - Cambiador: “Lo que siento al verte es...”
4. ¿Qué tuvo ganas de hacerle?
 - Cambiador: “Si esto que siento se hiciera acción, lo que me dan ganas de hacerte es...”
5. ¿Qué sintió el aspecto triste al oírlo y que le respondió?
 - Aspecto triste: “Lo que siento al oírte es...”
6. ¿Qué dijo el aspecto triste en relación a lo que necesita recibir del cambiador para estar en condiciones de evolucionar hacia la meta?
 - Aspecto triste: “Lo que necesito recibir de vos (cambiador) es...”
7. ¿Qué le hizo y le dijo el asistente interior al aspecto triste?
 - Asistente interior: “Lo que quiero decirte es...”
8. ¿Cómo se sintió el aspecto triste al recibir ese trato?
 - Aspecto triste: “Lo que siento ante tu trato es...”
9. ¿Cómo se imaginó a sí mismo el aspecto triste al cabo de un mes si recibiera ese trato cada vez que lo necesitara?
 - Aspecto triste: “Imagino que...”
10. ¿Qué diferencia encuentra el cambiador entre su modo de tratar al aspecto triste y el que el asistente interior le brinda?
 - Cambiador: “La diferencia que encuentro es...”
11. ¿Desea el cambiador aprender a tratar al aspecto triste como hizo el asistente? En el caso de que sí ¿qué necesitaría recibir para desarrollar esa actitud?
12. ¿Qué reflexiones produjo el testigo acerca de lo ocurrido?
13. ¿Identificó alguna relación interpersonal similar a la que tenían al comienzo el aspecto triste y el cambiador?
14. ¿Qué registra haber aprendido y que reconoce que le falta?

RESENTIMIENTO:

El resentimiento es dolor y enojo retenidos, enfriados y cronificados"

Norbeto Levy

Seguimos profundizando en cuarto chakra y cuando en la introducción les hable de tristeza y enojo se podrán preguntar ¿por qué si en el tercer chakra (manipura) vimos enojo vuelvo a traer esta emoción?

Recuerden que todos los chakras se conectan y cuando algo no se resuelve en uno de esos chakras la emoción se hace más fuerte en el siguiente, igual cuando veamos en el quinto chakra la depresión y apatía ya que no logramos resolver una tristeza profunda. Entonces decimos que el resentimiento es:

*(Dolor + Enojo que no puedo expresar en ese momento + Desorganización) + Quedó retenido en la persona= **Resentimiento** (Putrefacción emocional)*

Entonces podemos decir que hay una escena que sucedió hace mucho tiempo y que no pude hacer nada y al sentirme inhibido y estar cristalizado ese enojo crece el resentimiento.

Por lo tanto las personas hipersensibles, van a tener mayor predisposición al quedar heridos y/o frustrados y el grado de resentimiento va a depender de la capacidad para acomodarlo interiormente. Cuando la persona está o fue sometida es muy probable de que sienta resentimiento buscando cortar el interés hacia la persona como si eso resolviera ese momento que quedó como "una foto fija" en su memoria emocional.

Entonces vamos a escuchar frases como "No quiero ver mas a tal persona" "Para mi esa persona no existe" "Estoy resentida porque hace seis años no me quisiste ayudar" "Estoy resentida con mi familia porque me dio la espalda hace diez años".

La función que tiene el resentimiento es el volver a sentir (re – sentir) para poner una defensa y preservarme de un posible daño, es decir, el resentimiento me va "ayudar" a evitar un próximo dolor.

A veces, la persona pone ese evento o suceso o ese enojo-dolor en un congelador y otras veces la persona puede llegar a la venganza buscando que la otra persona responsable o culpable de su sufrimiento, sufra igual o más que yo.

Aunque muchas veces tenga mala fama y hasta sea casi un insulto "Sos un resentido" detrás hay dolor – enojo no resuelto y endurecido. Reconocer que estoy resentido (volviendo a sentir) abre una posibilidad de sanar, ¿cómo?

1. No llegar al resentimiento, evitar que se produzca. Para ello debemos aprender a enojarnos adecuadamente. Para esto te sugiero volver al módulo cuatro donde vimos enojo que am modo de resumen el enojo es una fuerza mayor que tenemos durante un tiempo y cuyo objetivo es darnos fuerza para resolver ese problema que me frustra o me enoja. Si aprendemos a expresar ese enojo y a pedir de manera adecuada podemos evitar llegar al resentimiento.
 - Poder tomar conciencia de nuestro dolor reconociendo y expresando el dolor. Como seres humanos a veces interpretamos el dolor como un signo de debilidad. Y la verdad es que nuestra fuerza está en poder sentirlo y expresarlo *“sentir el dolor con dignidad”* dice Levy.
2. Cómo resolverlo si ya está instalado? Observar cómo me juzgo interiormente cuando me veo resentido. Muchas veces en nuestro dialogo interior nos vemos descalificando y reprochando a este aspecto resentido que sigue enquistado y enojándonos cada vez que se activa. Darle la oportunidad al aspecto resentido de poder transmitir como se siente es el camino para poder validar la emoción del resentimiento y comenzar la transformación. ¿De qué se cuida el aspecto resentido? ¿Cuál es el dolor que está evitando volver a sentir? ¿de qué se está protegiendo?
Una vez que pude establecer esta comunicación interior mucho más asistencial estaremos en condiciones

El Resentimiento

1. ¿Cuál es la escena o situación de **resentimiento** que evocó? ¿Quiénes son sus protagonistas?
2. ¿Cómo es el **aspecto resentido** y cuál es su imagen? Incluya edad, sexo, postura corporal, vestimenta, etc.
3. ¿Qué dijo y qué hizo el aspecto resentido a quién le despierta el **resentimiento**?
4. ¿Cómo le gustaría que fuera el **aspecto resentido** en cambio? ¿Cuál es la imagen de **la meta**? Responda incluyendo edad, sexo, vestimenta, postura corporal, expresión facial, etc.
5. ¿Cómo trato el **cambiador** al aspecto resentido? ¿Qué sintió y que tuvo ganas de hacerle?
Lo que siento al verte es:
Lo que me da ganas de hacerte es:
6. ¿Qué sintió el **aspecto resentido** al escuchar a este cambiador?
Lo que siento al escucharte es:
7. ¿Qué necesita recibir el **aspecto resentido** del cambiador para sentirse ayudado a evolucionar hacia la meta?
8. ¿Cómo trato el **asistente interior** al aspecto resentido? ¿Qué le dijo y qué hizo?
9. ¿Cómo se sintió el **aspecto resentido** al ser tratado de este modo?
10. ¿Cómo imagino que se sentiría el **aspecto resentido** al cabo de un mes si recibir este trato en forma continua?
11. ¿Cómo se sintió el asistente interior al oírlo? ¿Qué imagen tiene de si mismo el asistente? ¿Cómo imagina que podría ser convocado nuevamente por el aspecto a cambiar?
12. ¿Qué sintió el **cambiador original** al contemplar la relación entre el aspecto resentido y el asistente?
13. ¿Qué diferencias encontró entre su manera de tratar al aspecto resentido y el modo como el asistente lo trato?
14. ¿Le gustaría al cambiador aprender a tratar al aspecto resentido como lo hizo el asistente? ¿Qué necesitaría recibir para estar en condiciones de hacerlo?
15. ¿Qué reflexiones produjo el **testigo**?
- 16.** ¿Qué siente haber aprendido durante esta experiencia? ¿Qué incógnitas le quedan?