

## Chakra 4 Corazón

# EMPODERAMIENTO PARA LA FELICIDAD

**LOCALIZACIÓN:** corazón

**ELEMENTO:** aire

**NIVEL/CUERPO:** emocional

**COLOR:** rosa y verde

**SONIDO:** yam, fa

**ACEITE ESENCIAL:** rosa

**CRISTALES:** amatista, cuarzos, cuarzo rosa

**ARQUETIPOS:** amante (funcional asociado al amor) vs. actriz (disfuncional asociado al miedo)

### La ley del Kibalión asociada al Chakra 4 Corazón:

*«Toda causa tiene su efecto; todo efecto tiene su causa;  
todo sucede de acuerdo a la ley; la suerte no es  
más que el nombre que se le da a la ley no reconocida;  
hay muchos planos de casualidad, pero nada escapa a la Ley.»*

El Kybalión

## 1. DESCRIPCIÓN

Centro del poder del Amor. Se desarrolla especialmente entre los 21 y 42 años (en tres ciclos de 7 años: 21-28, 28-35 y 35-42). Es la morada de nuestro Ser esencial, que manifiesta amor y compasión. Amor incondicional hacia el Yo (autoestima), las otras personas y todo lo existente. Potencia el Yo consciente y el sentimiento de Unidad con el Todo. Nos abre al entusiasmo y el optimismo desde la comprensión del poder que somos para crear la vida que deseamos vivir (ley de causación o creación). Es el que está relacionado con el amor universal, las relaciones, los sentimientos, la apertura a la vida y la compasión. También se le relaciona con el equilibrio, la seguridad en uno/a mismo/a, el perdón, la paciencia, la solidaridad, la curación y el bienestar.

¿Te cuesta encontrar el equilibrio? ¿Quieres dar sentido a tu existencia pero todavía no lo lograste? ¿No te valoras lo suficiente y por tanto no terminas de sentirte bien contigo? ¿Crees que tus relaciones podrían ser mejores? ¿Te relacionas de una forma muy dependiente y ansiosa o tiendes a evitar y huir de las relaciones? ¿Sientes que tu vida no tiene sentido? ¿Te falta alegría y te cuesta ver la cara más amable de la vida? Seguramente tu cuarto chakra está bloqueado o en desequilibrio. El miedo a sufrir por no ser amado/a, a mostrarse tal cual uno/a es, a fusionarse en el amor... bloquea este centro energético bisagra entre los chakras más etéreos (5, 6 y 7) y los más físicos o terrenales (3, 2 y 1). Es la puerta que te hace vivir en el miedo o en el amor...

A **nivel físico** está relacionado con corazón, timo, pulmones, aparato circulatorio, hombros, brazos, manos, espalda, y piel. La sanación del chakra 4 ayuda a eliminar el estrés emocional y heridas estancadas (rabia, resentimiento, culpa, pena...), dolores de cabeza, insomnio, la melancolía, la impotencia, la frigidez, los problemas de fertilidad y menstruales, trastornos cardíacos y pulmonares (asma, bronquitis...), así como cuestiones de piel (arrugas, psoriasis, eczemas, llagas, herpes...).

A **nivel psicológico** equilibra el dar y el recibir (sístole y diástole del corazón). Cuando logramos este equilibrio la felicidad fluye. No abre a las relaciones y vínculos sanos, igualitarios, empoderados y felices. Prevención de caída en laberintos y arquetipos disfuncionales.

Su armonización desbloquea el corazón cerrado por dolor y anula el miedo a sufrir por amar y ser amada/o. Ayuda a sentirnos capaces de amar y de ser merecedores/as de amor. Potencia la autoestima, la aceptación, el perdón y la gratitud, la resolución positiva de duelos y sanación del dolor emocional. Aminora la necesidad de entender el “por qué” fomentando la comprensión del “para qué”, desde la conciencia en la propia creación de cada situación vivida, por dolorosa que sea... El mundo exterior es un reflejo del mundo interior y un cuarto chakra sano lo sabe.

A **nivel cuántico y espiritual** es el centro de integración de lo espiritual y mental (chakras superiores 7, 6 y 5) y lo físico (chakras inferiores 1, 2 y 3). Rige la información espiritual (desde el miedo o el amor) e infunde energía (en consonancia) a la acción física y corporal. Asienta la comprensión de la Ley de Causación. A toda causa le sigue un efecto en consonancia (desde el miedo o el amor). Por tanto, favorece la aceptación y agradecimiento por todo lo creado y vivido, previniendo la creación de dolor, conflictos insanos, enfermedad, dependencias...

## 2. ARQUETIPOS

El amor potencia el Arquetipo de la **AMANTE** y anula el de la **ACTRIZ** (falso amor), potenciado por el miedo (a sufrir, mostrarse tal cual se es, fusionarse...).

Para desarrollarnos como personas felices necesitamos abrirnos al amor y a nosotros/as mismos/as. Desde el arquetipo **Amante**, estaremos en paz, con la autoestima (auto-amor), la autoaceptación, la alegría y la serenidad necesarias para disfrutar de la vida, estando conectadas con el sentido de Unidad, la belleza del mundo y la de las personas.

La amante es uno consigo misma y con el mundo, está abierta a dar y recibir en equilibrio desde la lógica ganar/ganar. La práctica de la compasión hacia el propio Yo y las otras personas es la clave del empoderamiento del arquetipo Amante. Únicamente cuando bajamos las defensas y mostramos nuestra verdadera esencia es cuando el amor puede florecer desde la Amante. Este arquetipo expresa un estilo de apego seguro. Sabe quién es y lo que quiere, vive en el presente y crea relaciones sanas e igualitarias. Es decir, felices. Aprender a amar forma parte de nuestro despertar espiritual y expansión de nuestra conciencia. Está en nuestro interior la capacidad de amar, sanar, y transformar el dolor, la pérdida, el abandono y la creencia en la separación que el Ego sostiene. El amor no se halla en lo que tenemos, hacemos, sentimos o pensamos. Es lo Yo Soy. No depende de las circunstancias externas sino de mi propio Yo. El universo es Amor y en la medida en que lo comprendemos la víctima (o actriz) desaparece. El amor es en el presente. Por ello, al liberarnos del dolor del pasado y la preocupación por el futuro se depierta nuestra verdadera esencia, y nos experimentamos como la fuente del amor y gozo que somos.

La **Actriz** se forja a raíz de la protección que las personas necesitan desarrollar ante la negatividad y la maldad de otras personas, y situaciones dolorosas y frustrantes vividas (abandono, violencias...). También por la falta de autoamor y sentido de merecimiento inventamos un personaje, nos ocultamos y tratamos de fingir quien no somos o quien creemos que es mejor para relacionarnos. Desgraciadamente vamos perdiendo nuestra autenticidad y apertura al amor verdadero y las relaciones sinceras e igualitarias. Se juega al amor pero se esconden los más profundos sentimientos, siendo incapaces de una intimidad verdadera y/o sana y equilibrada porque hay resistencia a sentir las verdaderas emociones y temores para amar y ser amado/a. El amor para este arquetipo es un ejercicio mental más que una entrega holística (donde mente, emoción y cuerpo están alineados). La actriz adopta papeles sofisticados tratando de pretender que el amor no le interesa y boicoteando cualquier acercamiento sincero; o, por el contrario, entregarse al primer "amor" que llega dada su ansia de completarse y llenarse. La actriz pues expresan los dos lados del estilo de apego no seguro. Es decir, el estilo evasivo en el primer caso o el ansioso en el segundo. Ambos esperan sanar sus heridas encontrando a alguien especial. El primero no ofrecerá una entrega verdadera y el segundo estilo se entregará en demasía, incluso abandonándose a sí mismo/a. El estilo evasivo está estereotipadamente asociado a la masculinidad y el ansioso a la feminidad. Las investigaciones muestran que el estilo evasivo es más dado entre los hombres y el ansioso entre las mujeres. A este arquetipo le puede ir invadiendo un gran sensación de vacuidad, la cual trata de ocultar a través de diversas adicciones (drogas, sexo, compras, comida, etc.).

### 3. HERRAMIENTAS DE ALQUIMIA Y EMPODERAMIENTO

A continuación se ofrecen algunas técnicas y herramientas para facilitar tu empoderamiento personal y espiritual. Recuerda la importancia de la **INTENCIÓN** y la **ATENCIÓN** en todas tus actividades diarias. Se proponen las siguientes tareas, con el objetivo de activar, purificar y/o equilibrar nuestro chakra cardíaco. Os recordamos que se reconecta con el amor, la paz, la compasión, el gozo, la unidad y la afinidad.

#### 3.1. MEDITACIÓN

Esta práctica meditativa está enfocada a purificar el chacra del corazón, "un punto de conciencia" suspendido entre dos mundos: el inferior (lo físico) y el superior (lo mental y lo espiritual), y en constante relación con el eterno presente. Es esencial que nuestro corazón esté limpio de todo miedo porque representa el portal de acceso absoluto a nuestra memoria emocional y espiritual.

1. Sentadas cómodamente en la postura clásica de meditación, cruzamos los brazos sobre nuestro pecho (posición tradicional de los faraones y faraonas). Es importante tener cuidado de que el brazo derecho esté por encima del izquierdo. Esta postura conecta los dos grandes nadis transversales (Ida y Pingala) que se cruzan exactamente en el centro del cuarto chacra. El hecho de cruzarse los dos brazos a lo largo del trayecto de estas dos líneas de fuerza (nadis transversales) multiplica su intensidad y ayuda a aumentar el nivel vibracional de la persona, limpiando y eliminando sus miedos. Genera en el organismo sutil un mecanismo orientado hacia la (auto)protección, la equidad y la misericordia... Conceptos cuyo significado están muy olvidados. Dejamos fluir libremente nuestra respiración e invitamos a la paz a entrar en nosotras/os.

2. Realizaremos el anclaje a la tierra visualizando nuestras raíces que se expanden desde el chacra raíz y después dirigiremos la atención hacia lo más alto, el universo y su energía que penetra por nuestro séptimo chacra. Llevamos la unión al centro del pecho, cuarto chacra.

3. Serenamente centramos nuestra conciencia en el centro de nuestro pecho. Cuando ésta consigue identificarse con nuestro chacra cardíaco, tratamos de percibir en esta zona del cuerpo una espiral de luz delicadamente rosada que gira armoniosamente sobre sí misma. Esta luz puede ser blanca, pero de forma ideal debería ser percibida ligeramente rosada, como la de la espiral cardíaca de la que emana. La percibimos como "en plano" coronando el chacra 3, mientras que su sentido de rotación es en sentido de

las agujas de un reloj. Nuestra respiración se mantendrá a su ritmo natural. La postura de los brazos cruzados sobre el pecho en ocasiones puede afectar en las manifestaciones emocionales. Si en los momentos más intensos de la práctica percibimos que esta postura nos incomoda, es aconsejable abandonarla dejando nuestras manos simplemente posadas en el suelo, a cada lado de nuestro cuerpo.

3. Cuando esta espiral luminosa ha instalado su dulzura en nosotras/os, empezamos a hacer que suba una bella red de luz a partir de su centro hasta situarse encima de nuestro cráneo. La ascensión de esta pequeña columna de luz es dirigida por una inspiración lenta hecha por la nariz. Lo ideal sería no tener que decidir mentalmente el momento de la inspiración que va a activar la ascensión de la delicada columna luminosa. El momento justo debería imponerse por sí solo como resultante de la fuerza generada por la rotación de la espiral cardíaca. La subida de la luz será vívida como "la canalización en la vertical de un exceso de nuestro corazón". ¿De qué está hecho este exceso? De toda la fuerza de compasión que somos capaces de activar en un impulso espontáneo. Dejar subir la percepción de la espiral luminosa tiene como objetivo empezar a desincrustar nuestras memorias sufrientes.

4. Cuando nuestros pulmones están llenos y la luz ha superado la parte superior de nuestra cabeza aproximadamente 20 cms, dejamos el "chorro" de su columna enrollarse sobre sí mismo hacia abajo y generar así una espiral que, como la del corazón, girará igualmente en el sentido horario. La percepción de esta espiral se hará en una apnea de algunos segundos. Es importante que la calidad del impulso guarde su pureza sin que la mente y su voluntad, que se activa fácilmente, pueden intervenir lo más mínimo. Por eso se aconseja no percibir la espiral en la cima de la cabeza más que unos segundos en apnea, con los pulmones llenos. Después espiraremos soltando nuestra percepción y retomando una respiración libre. Es el descanso y la alegría lo que debe primar en el corazón de la purificación.

Es deseable que este ejercicio sea practicado 4 veces seguidas.

Durante la práctica meditativa, conviene trabajar la **intención** y la **atención**. Con este objetivo, recordaremos que la zona centro del cuerpo, el chacra corazón, activada e iluminada contiene todas las cualidades y la energía que necesitamos para vivir esta vida con amor, paz, y compasión. Afirmaremos interiormente nuestro derecho a vivir la experiencia humilde y purificadora del Amor a través de la **afirmación del cuarto centro energético**:

*"Yo estoy en todo. Todo están en mí. El universo entero se halla en mí".*

### 3.2. AROMATERAPIA

Aplicar la esencia Rosa como perfume (via tópica) dos veces al día: al comenzar el día para trabajar desde lo CONSCIENTE en nuestras actividades diarias, y antes de dormir para que el INCONSCIENTE se libere a través de los sueños. Ambas prácticas nos ofrecen información valiosa de cómo pensamos, sentimos, nos comportamos y nos relacionamos con nosotras/os mismas/os y nuestro entorno. Puedes usar la rosa en quemador o bañera. La esencia de Rosa es el “comodín” para cualquier dolencia física o psicoemocional (al igual que el jazmín es un gran regulador emocional).

### 3.3. CROMOTERAPIA

Usar color rosa y verde en prendas de vestir, complementos, flores, decoración...

### 3.4. GEMOTERAPIA

Usar las piedras indicadas sobre el chakra, en casa, en la mesita de noche...

### 3.5. MUSICOTERAPIA

Emitir sonido Yam, nota musical Fa. Escucha música de la naturaleza, new age, clásica, sacra... Canta y baila.

### 3.6. AFIRMACIONES

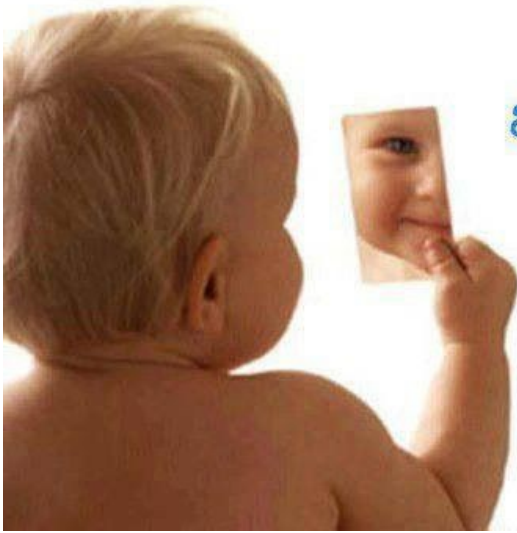
Integra y repite las siguientes afirmaciones dándole órdenes a tu mente desde tu conciencia superior:

Yo Soy Amor  
Yo Soy uno/a con la vida  
El universo es amor  
Me amo y me acepto  
Perdono el pasado y acepto  
Me abro a recibir amor  
Comparto mi amor libremente

### 3.7. CONSCIENCIA Y SALTO CUÁNTICO O DE ALQUIMIA

Observa tu arquetipos. ¿Cómo piensan, sienten y actúan? ¿Cómo es su cuerpo? Integra esta información para detectar desde la Atención la presencia de la Actriz o el Actor y gestionarla desde la Intención y el Amor potenciando a la Amante o el Amante.

Pasea por la naturaleza o por la ciudad en silencio, admirando la belleza de cada detalle... Mírate en el espejo, acaríciate y di Te amo. Regálate aquello que te hace sentir bien. Escribe cartas de perdón y agradecimiento (aunque no se envíen). Llama a alguien al que hace tiempo que no le expresas tu amor y dile que la amas. Prepara una comida, cena o fiesta con amistades o familiares... Disfruta. Sé feliz. Es el mejor antídoto para la infelicidad y la mejor estrategia para abrir tu corazón.



Dicen que hay  
que ver  
para creer,  
así que ponte  
frente a un  
espejo y  
empieza a  
creer en ti.