



Vacio (Océano de Ilusión)

Ubicación

avidad abdominal. Puedes sentir las vibraciones del Vacío en el área formada por un círculo alrededor del centro de tu palma.

Cualidades

El Vacío está representado por el color verde. Está alineado con el elemento agua y es un símbolo del océano dentro de cada uno de nosotros.

Las cualidades del Vacío incluyen:

- Equilibrio
- Rectitud (o dharma)
- Sentido de dignidad personal Autodisciplina
- Auto-guía (ser tu propio guía o maestro) Decisión
- Paciencia
- Deseo de conocer la verdad
- El principio del gurú, o la capacidad de guiarse a sí mismo y a los demás en la evolución espiritual.

El Vacío, junto con Nabhi y Swadisthan, representa un grupo espiritual integrado de chakras que dictan el curso de tu evolución, desde tu creación hasta la máxima conciencia de tu espiritualidad. Una cualidad esencial del Vacío es el principio del "gurú". Esta cualidad te permite convertirte en un gurú o maestro que ofrece orientación a otros. Esto no significa que te conviertas en una personalidad famosa de la televisión o en un orador de "autoayuda". Tampoco significa que la gente se alinee alrededor de la cuadra para pedir tu consejo. Lo que sí significa es que puedes poseer una personalidad fresca, agradable y amigable. Sabrás qué es lo correcto (al menos la mayor parte del tiempo) y las personas en tu vida lo apreciarán.

El Vacío se llama así porque representa el océano de conciencia no iluminada dentro del conocimiento de un individuo. Cada individuo puede necesitar la guía de un verdadero maestro o enseñanzas espirituales veraces para poder darse cuenta de su verdadera naturaleza espiritual. Cuando aprendes la verdad del espíritu, tu Vacío, o la brecha en tu canal central, se llena. Este evento ocurre cuando recibes el despertar y la conciencia de tu Energía Interna.

Experiencia y beneficios

A nivel fisiológico, la función principal del Vacío es supervisar el funcionamiento de los órganos abdominales (junto con los chakras Nabhi y Swadisthan). Tu hígado nutre la conciencia y el poder de la atención, los cuales también se encuentran dentro de la región del Vacío.

Todo elemento natural tiene cualidades básicas que lo sustentan. Por ejemplo, decimos que el oro no se puede empañar. Esa es la cualidad sustentable del oro. De la misma manera, cada uno de nosotros posee cualidades básicas que son responsables de nuestro sustento y equilibrio. Estas cualidades conforman el código por el que llevamos nues-

MEDITACIÓN SAHAJA YOGA

GUÍA DE LOS CHAKRAS



S a h a s r a r a

tras vidas. Por ejemplo, los Diez Mandamientos de la Biblia. Este aspecto del sustento humano está representado por el Vacío.

Cuando tu Energía Interior se eleva por primera vez, fluye a través de la región del Vacío, cerrando la brecha dentro del canal central en el ascenso al chakra Sahasrara. El resultado es el establecimiento de la rectitud O dharma dentro de ti, esencialmente te vuelves más virtuoso. Una vez más, esto no significa que te convertirás en un santo que nunca hace nada malo. Significa que podrás discernir lo que debes hacer en casi todas las situaciones. Tu virtud te mantendrá honesto y también te ayudará a que todos los que te rodean sean honestos.

Con el tiempo se eliminará cualquier energía negativa que haya en tu interior. Ésta es la esencia del principio del gurú.

Tu personalidad se vuelve equilibrada y magnética. La gente empieza a verte como una persona en la que pueden contar para obtener un consejo sensato. Tu carácter y temperamento ya no se ven influenciados fácilmente por opiniones o expectativas. Te encontrarás sólido y estable como una roca, incluso

si hay información falsa flotando alrededor, tu principio del gurú te hará no tener miedo de ponerte de pie y hacer lo correcto.

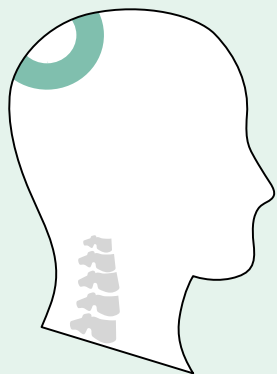
Autoevaluación

Cada vez que te sientas influido de alguna manera en la vida (a mentir, tener el impulso de robar, tener pensamientos impuros o cometer adulterio, por ejemplo), es una señal de que probablemente tu Vacío se encuentra afectado. Necesitas fortalecer tus chakras y estabilizar tu principio del gurú. Todos tenemos momentos de debilidad. Sin embargo, una vez que se despierta tu Energía Interior, puedes triunfar sobre ellos. Dudar de Dios o la espiritualidad, seguir las enseñanzas de falsos gurús (que nunca te llevan al conocimiento espiritual real y solo te quitan tu dinero) también pueden causar un desequilibrio en el Vacío. Otras causas de problemas con el Vacío pueden incluir el uso excesivo de alcohol y tendencias materialistas.

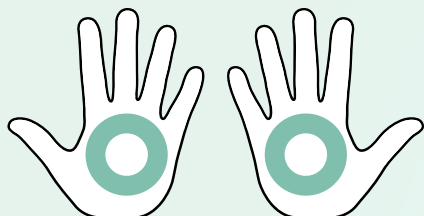
Cómo equilibrarlo

Puedes equilibrar el Vacío colocando tus pies en agua salada. El agua salada es un símbolo poderoso del principio del gurú. El baño de pies hará que tu meditación sea más eficaz para limpiarte de energías negativas.

Posición en la cabeza



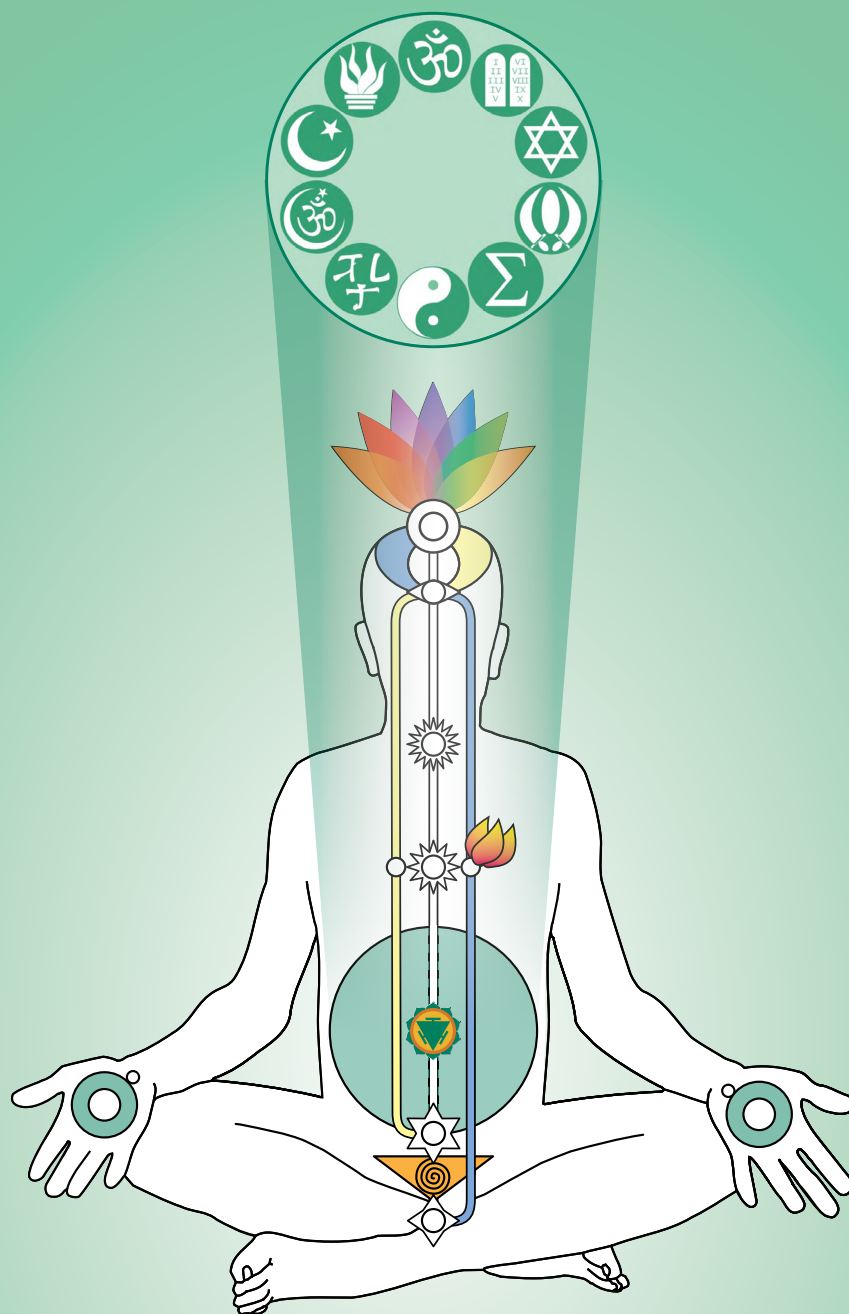
En las manos



En los pies



Posición en el sistema sutil



Maestros Primordiales

Raja Janaka 10 000 - 16 000 AC	India
Abraham 2000 AC	Mesopotamia
Moses 1300 AC	Egipto
Zaratustra 1000 AC	Persia
Lao Tze 640 AC	China
Confucio 551 AC	China
Sócrates 469 AC	Grecia
Mahoma 570 DC	La Meca
Guru Nanak 1469 DC	India
Sirdi Sainath 1856 DC	India

El Vacío

Correspondencias

Color: Verde

Elemento: Agua

Planeta: Júpiter

Día: Jueves

Piedra: Esmeralda

Símbolo: Yin Yang

Cualidad: Justicia, rectitud, equilibrio, gravedad

Órganos: Estómago, hígado, intestinos

Rodeando el segundo y tercer chakra, hay un vacío que incorpora todos los aspectos de la existencia como la personalidad, los efectos de planetas y fuerzas gravitacionales sobre nuestro ser, así como nuestros patrones de comportamiento y nuestro sustento físico. Esta es un área de influencia externa. Representa el vacío que separa nuestro nivel de conciencia mientras todavía estamos en el estado de no iluminación.

Cuando la Kundalini llena este vacío conduce nuestra atención fuera del océano de la ilusión hacia la conciencia de la realidad. Este es el centro de los Diez Maestros Primordiales que a través del tiempo han encarnado para conducir a la humanidad al reino de la verdad y la realidad. Cuando la Kundalini atraviesa el vacío, uno se convierte en su propio maestro y todas las leyes innatas de la naturaleza se despiertan. Nos convertimos en un líder muy honesto y capaz, con gravedad en todas las expresiones.

<https://us.sahajayoga.org/es>

SAHAJA YOGA
MEDITATION