

Anahata (Seguridad y alegría)

Ubicación

El chakra Anahata está ubicado en la espina dorsal. Se encuentra al nivel del centro del pecho detrás del hueso esternón. Asociado con tu plexo cardíaco, las vibraciones del Anahata se pueden sentir en los dedos meñiques.

Cualidades

El Anahata se representa con el color Rojo. Está alineado con el elemento aire. Las cualidades del Anahata incluyen:

- Amor y compasión incondicional
- Gentileza
- Verdad
- Alegría y gozo
- Confianza
- Ausencia del miedo, seguridad en la vida
- Buenas relaciones paternas y maternas
-

La cualidad fundamental del Anahata es la del amor incondicional.

Al energizar este chakra, tendrás la capacidad de convertirte en una persona valerosa, segura de sí misma, moralmente responsable y emocionalmente balanceada.

Cuando te abres hacia las cualidades del Anahata, experimentarás el gozo puro de la existencia. También descubrirás tu propósito y lugar en este mundo.

Experiencia y beneficios

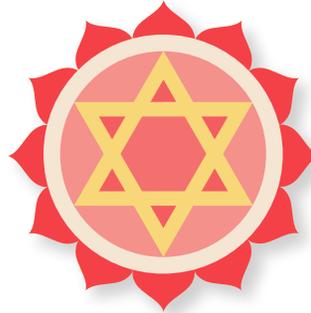
La función fisiológica más importante de tu Anahata es la de regular tu corazón y tus pulmones. Estos órganos controlan la salud de tus sistemas circulatorio y respiratorio. El Anahata también controla las glándulas mamarias y timo. La glándula timo es una pequeña glándula ubicada detrás de la parte superior de tu hueso esternón en medio del pecho. Es esencial para el funcionamiento de tu sistema inmunológico.

A veces confundimos el amor y la compasión con otros sentimientos como la posesividad y el egoísmo.

Sin embargo, con la práctica de Sahaja Yoga que llena tu corazón con la energía de la iluminación, eres capaz de distinguir la diferencia. Te verás a ti mismo más consciente de las necesidades de los demás y podrás amar con pureza y sin egoísmos.



GUÍA DE LOS CHAKRAS



A n a h a t a

Al igual que los demás chakras, las tensiones y preocupaciones de la vida diaria pueden provocar su bloqueo o desequilibrio. Pensamientos obsesivos, planear incesantemente, sentimientos de inseguridad y ansiedad contribuyen a crear inestabilidad en tu Anahata.

Sin embargo, puedes recuperar el balance al activar este chakra a través de la meditación. Te sentirás confiado y seguro, inmune a las influencias negativas. Cuando el Anahata está fuerte se aprecia completamente la alegría de vivir.

Si has experimentado relaciones negativas paternas o maternas, un Anahata fuerte puede ayudar a sanarlas. Aprenderás a poner límites a tu propio comportamiento y a respetar los límites de los demás. Todas tus relaciones mejorarán como resultado.

Auto-evaluación

Si tu chakra Anahata está bloqueado o desequilibrado, podrías experimentar síntomas como palpitaciones del corazón, asma o un sistema inmunológico débil. En casos más severos hasta un ataque cardíaco, cáncer de seno y enfermedades

pulmonares podrían ocurrir. Balancear este chakra es simple, esto ayudará a prevenir estas enfermedades y a tener síntomas menos serios.

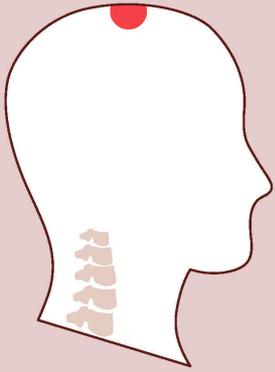
Cómo equilibrarlo

Si necesitas balancear tu Anahata, respira despacio y profundamente por varios segundos. Te empezará a sentir relajado a medida que inhalas y exhalas. Toma una inhalación profunda y sosténla por unos segundos. Exhala despacio suavemente. Repite este proceso varias veces.

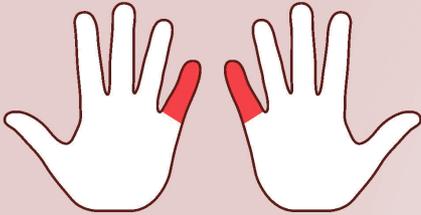
Para traer balance al Anahata derecho, izquierdo y central se puede utilizar este método: Coloca la palma de tu mano derecha a unos centímetros del Anahata. Tan pronto comiences a sentir la energía fluyendo a través de tu mano, gírala alrededor del chakra en el sentido de las manecillas del reloj. Repite esta rotación varias veces.

Se puede balancear específicamente el chakra Anahata izquierdo al poner tu mano derecha en tu corazón mientras meditas. Repite estas palabras varias veces: "Soy uno con mi espíritu". Siente estas palabras dentro de tu corazón.

Posición en la cabeza



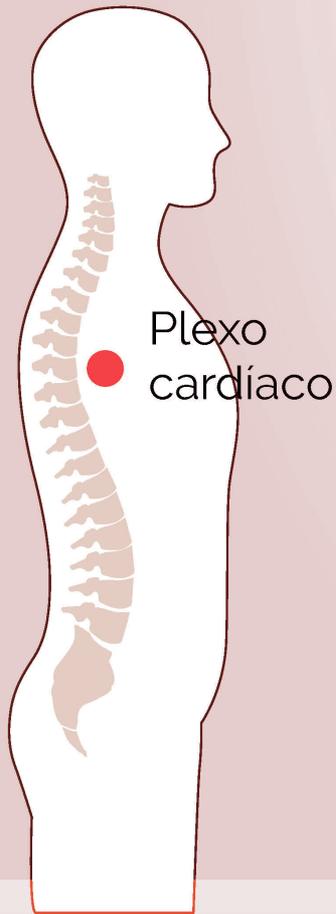
En las manos



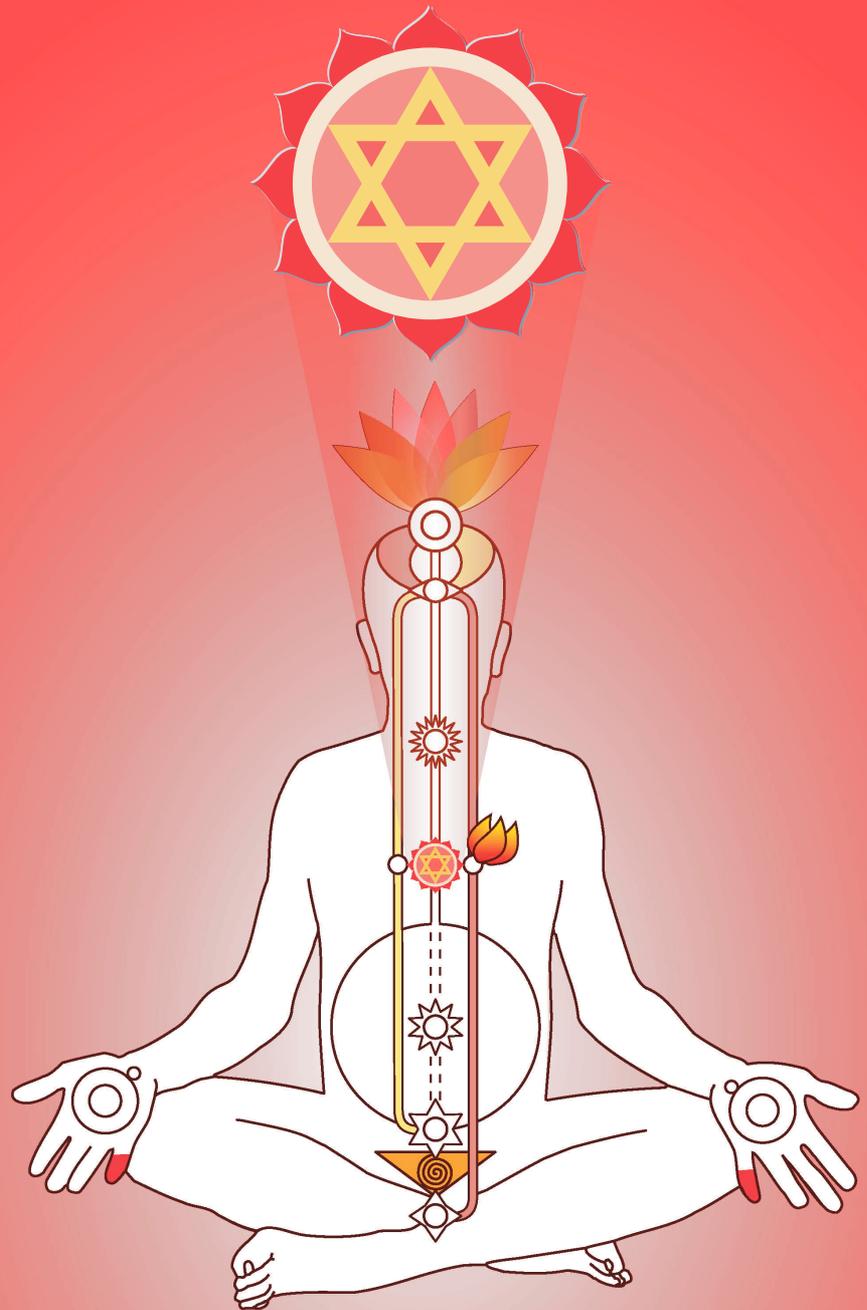
En los pies



Expresión física en nuestro cuerpo



Posición en el sistema sutil



Anahata

Correspondencias

Color: Rojo rubí
Elemento: Aire
Planeta: Venus
Día: Viernes
Piedra: Rubí
Símbolo: Flama

Cualidad: Amor, seguridad, compasión, benevolencia

Órganos: Corazón, pulmones, presión sanguínea

Este centro tiene doce pétalos y está situado detrás del hueso esternón en la espina dorsal. Corresponde al plexo cardíaco, donde el esternón produce los anticuerpos hasta los doce años de edad. Estos anticuerpos circulan por nuestro sistema y nos ayudan a combatir cualquier tipo de ataque al cuerpo o la mente. Cuando hay un ataque ya sea físico o emocional en la persona, los anticuerpos son informados a través del hueso esternón, el cual tiene la función de un control remoto. Este chakra controla la respiración, al regular el funcionamiento del corazón y de los pulmones. Cuando la Kundalini atraviesa este centro, la persona se vuelve extremadamente valiente, segura de sí misma, moralmente responsable y con una personalidad emocionalmente equilibrada. Semejante persona es muy benevolente, ama a la humanidad sin intereses egoístas y es estimado por todos.