

Chakra 6 - Ajna

Ana Elisa Moreno, 05 de abril de 2022

Terapeuta holística

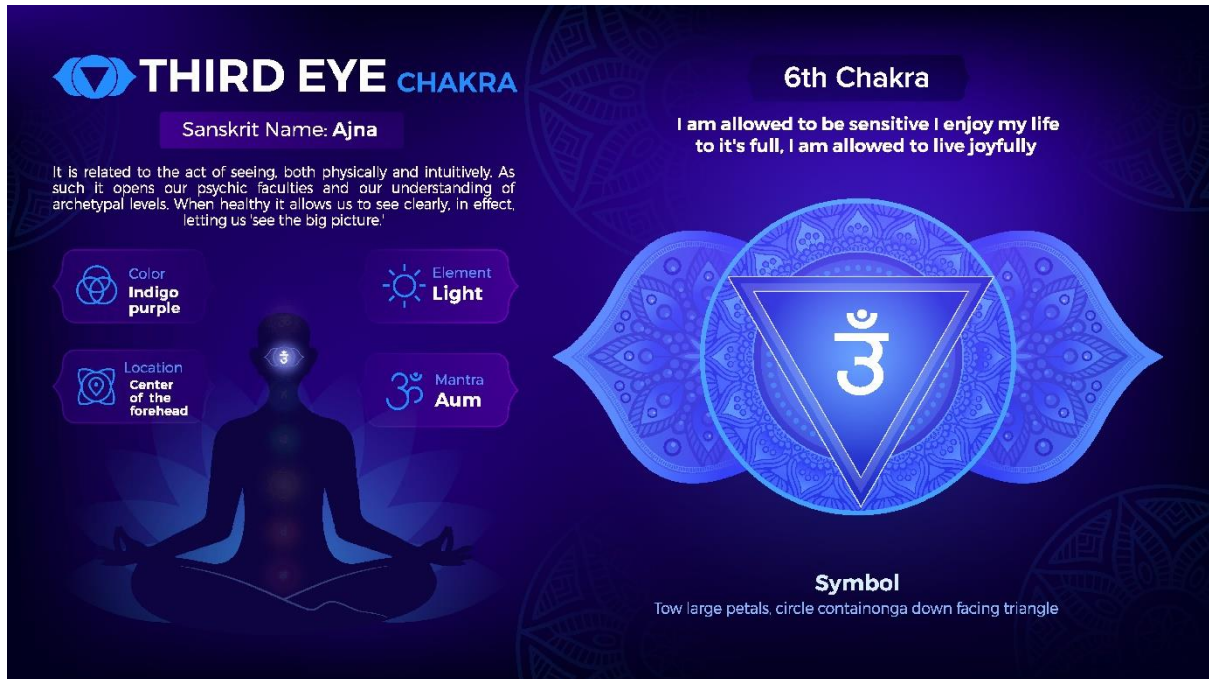


El chakra 6, del tercer ojo, también llamado *Ajna*. Es el centro de la clarividencia, la intuición y donde se asienta la voluntad.

El *Ajna* ve lo invisible y conoce lo desconocido; nos da clarividencia de planos superiores del universo. Nos otorga percepción e intuición, y es la conexión con la fuente infinita de sabiduría y conocimiento. Así mismo, vitaliza el cerebro inferior que comprende el cerebelo, visión y sistema nervioso central.

El chakra del tercer ojo se encuentra en el entrecejo en el centro de la frente y tiene que ver con los ojos, el sistema nervioso simpático y parasimpático, glándulas pineal y pituitaria, nariz y orejas. Se mantiene equilibrado cuando logramos una perspectiva amplia y se desequilibra con la ilusión y las expectativas.

Si el *Ajna* está equilibrado nos conectamos a la realización de nuestra alma, dotándonos de intuición, claridad, discernimiento, imaginación, tranquilidad, sabiduría y una aguda percepción más allá de la dualidad. Podemos tener fe y devoción hacia todo lo que ES y a la vida misma.



Si este chakra se desequilibra, perderemos la concentración y el enfoque, lo que puede derivar en miedo, cinismo, tensión, pesadillas nocturnas, pánico y fobias. Nos sentiremos desligados del mundo. A nivel físico, problemas de visión y dolores de cabeza. En el *Ajna* conectamos con el cuerpo intuitivo y la conciencia crística.

Al sexto chakra le corresponde el color azul índigo que, como ya sabemos, podemos usar en la ropa, la decoración, joyería y objetos de uso cotidiano para ayudar a mantenerlo en equilibrio. El elemento del chakra del tercer ojo es la luz, así que tomar sol por las mañanas, abrir ventanas y dejar pasar la luz natural, encender una vela o si no es posible lo anterior, al menos prender una lámpara con luz cálida ayudará a equilibrarlo. Hay que tener cuidado con la luz artificial sobre todo la de los celulares y pantallas, ese tipo de luz tienen un impacto negativo en este chakra cuando son usados durante largo tiempo.

Las piedras que podemos usar en meditaciones, sanaciones o joyería son las de color azul como lapislázuli, turmalina, azurita, sodalita, cristal de cuarzo y zafiro. Respecto a alimentos, elige

los de color azul y morado como berenjena, cebolla morada, mora azul, lechuga morada entre otros. Hacer ejercicios de respiración que lleven el oxígeno directamente al cerebro son los indicados para equilibrar este chakra.



El mudra para el *Ajna* es el siguiente: extiende tus palmas y colócalas una frente a la otra, permite que se toquen las yemas de los dedos, baja los pulgares completamente formando un hueco entre las manos y finalmente, dobla tus dedos índices y únelos por la segunda falange en su parte exterior, notarás que habrás formado una especie de corazón y puedes poner este mudra en tu entrecejo o sobre tu abdomen mientras meditas. Así mismo, para la meditación ayuda el uso de estos mantras: *Om* o *Ksham*. Recuerda tomar una respiración profunda y al exhalar alargar las sílabas.

Recuerda que si permaneces atento a las señales físicas, mentales, emocionales y espirituales, sabrás en qué momento está desequilibrado este chakra y podrás llevar a cabo las acciones para equilibrarlo nuevamente.