



JAVIER VALERA



VALERA BUSINESS
TRAINING

MENTORÍA 9 – ESPIRITUALIDAD



El ser humano está compuesto, principalmente, por energía.

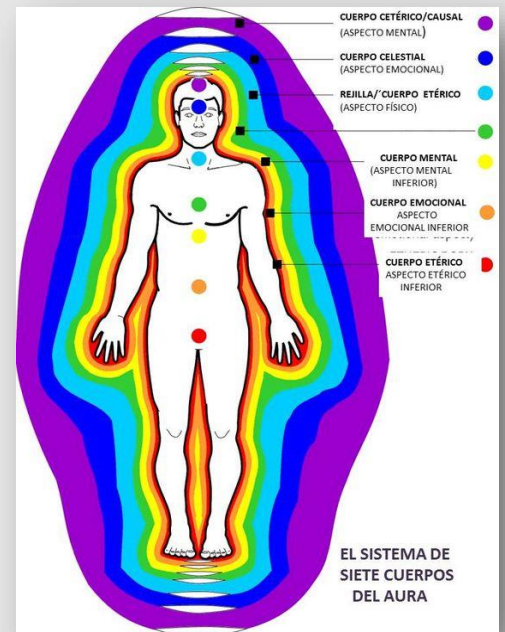
Cuando nos preguntamos ¿Quiénes somos? Estaríamos respondiendo que somos seres multidimensionales, electrobiomagnéticos, puesto que, tenemos un cuerpo físico pero hay algo que maneja o que hace mover ese cuerpo físico. Y ese cuerpo ese mueve desde un punto de vista biológico por una serie de hormonas, de químicos... pero también tenemos electricidad, de hecho, el corazón es una bomba electromagnética, y eso es lo que hace que nuestro cuerpo funcione.

Somos seres con una consciencia que manejan un cuerpo, una materia de forma electrobiomagnética

EL SISTEMA DE SIETE CUERPOS DEL AURA

Los humanos poseemos siete cuerpos distintos del aura, repartidos por todo el cuerpo. El más denso es el cuerpo físico, que es el que estamos viendo, pero, a partir de este cuerpo físico, y por todo este mecanismo, se generan ciertas fuerzas que generan ciertos cuerpos. Estos cuerpos son más sutiles. En todas las culturas manifiestan que son siete cuerpos. Desde abajo hasta arriba nos encontramos:

- **Cuerpo etérico. Aspecto etérico inferior.** Relacionado con el Chakra Raíz. Se encuentra en la primera o más baja capa en el “campo de energía humano” o aura. Se dice que está en contacto inmediato con el cuerpo físico, para sostenerlo y conectar él con los cuerpos más “elevados”.
- **Cuerpo emocional. Aspecto emocional inferior.** Situado en la zona del estómago. Este cuerpo está en contacto con las emociones del ser humano. Es el portador de nuestros sentimientos, de nuestras emociones y de las cualidades de nuestro carácter.
- **Cuerpo mental. Aspecto mental inferior.** Situado en la zona del abdomen, por encima del estómago. Los pensamientos e ideas, y los conocimientos racionales e intuitivos, son parte de la energía humana. Su vibración es mayor que la del cuerpo etérico y el cuerpo emocional.
- **Cuerpo corazón.** Relacionado con el chakra del corazón. Es el amor incondicional. Está situado en el centro del esternón a la altura del corazón. Governa el amor de las personas hacia sí mismas y hacia quienes las rodean, favoreciendo la empatía, la compasión y el perdón.
- **Cuerpo celestial.** Aspecto emocional. Se existe de dos a tres pies de distancia del cuerpo y refleja nuestra mente subconsciente. Es donde la mente física se conecta con la mente espiritual a través de la meditación y las prácticas devocionales.
- **Cuerpo causal.** Se encuentra todo el conocimiento y todas las posibilidades. Esta capa protege y mantiene juntas todas las demás capas del aura, y contiene el plano de nuestro camino espiritual, reflejando todas las experiencias y eventos del alma a través del tiempo.



MERIDIANOS ENERGÉTICOS

Los siete cuerpos que tenemos los seres humanos están relacionados con los meridianos energéticos.

Estos meridianos energéticos tienen el recorrido en nuestro cuerpo muy parecido al que tiene el sistema nervioso.

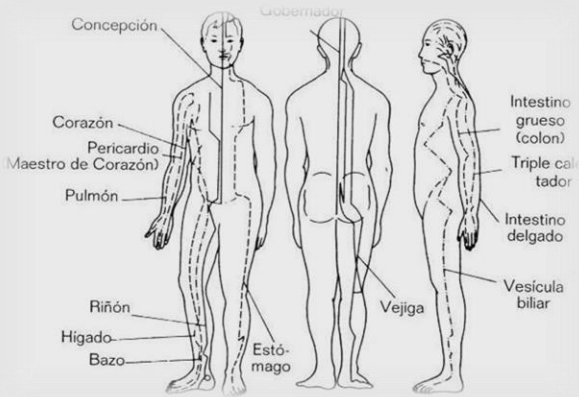
Estos meridianos, que son sutiles que no se ven pero sí que se sienten y pueden ser trabajados, se van interconectando.

Están relacionados con órganos, con glándulas, con el adentro, con el afuera, con el arriba, con el debajo de nuestro cuerpo, conmigo mismo o con el exterior. A más de entrecruzamiento, más grande será nuestro chakra.

LOS CHAKRAS

Los chakras son los centros de energía del cuerpo. Se sitúan en el cuerpo astral a lo largo de la columna vertebral, comenzado en la base de la columna y subiendo hacia la coronilla. Coinciden con una glándula en el cuerpo físico y cada una irradia un color y energía específicos.

Cada chakra se relaciona con aspectos espirituales, emocionales, psicológicos y físicos específicos de nuestro ser. Se dice que el bloqueo o el mal funcionamiento de los chakras puede conducir a trastornos físicos, psicológicos y emocionales. La conciencia y el equilibrio de estos centros de energía conducen al bienestar y la buena salud.



CHAKRA RAIZ – SOY



Situado en el perineo, en la base de la columna vertebral.

La **conexión energética con el cuerpo físico** lo encontramos en la columna vertebral (sector lumbo sacro), miembros inferiores (muslos, piernas y pies), intestino (recto) y sistema inmunitario.

La **verdad sagrada** de este chakra es la de **TODOS SOMOS UNO**.

La **fuerza principal** de este chakra radica en la identidad familiar o grupal, generando lazos o vínculos que nos unen a su código de honor. El ser leales a este código nos brinda el apoyo de los que lo componen, aportándonos sensación de seguridad y de conexión con el mundo físico.

Los **desafíos principales** a los que nos va a regir este chakra es el sentirse abandonado, miedo al rechazo por el grupo, o a no sobrevivir físicamente. Las **palabras clave** del Chakra Raíz son: tierra, supervivencia. Cuando está en **armonía** nos aporta salud, seguridad y prosperidad.

Las **gemas** de este chakra son: la turmalina negra, la hematite, la ágata, la obsidiana negra, el cuarzo ahumado, el coral rojo, el granate, el rubí y el jaspe rojo. Los **aromas** que lo activan: rosa, jazmín y puchilí. Su nota musical es DO. El color que caracteriza al chakra es el rojo intenso y vivo.

Para saber si este chakra está funcionando correctamente, debemos cuestionarnos:

- ¿Estoy en contacto con la naturaleza?
- ¿Practico ejercicio?
- ¿El mundo me parece un lugar seguro?
- ¿Mi alimentación es sana y balanceada?
- ¿Tengo los pies en la tierra?

CHAKRA SACRO – SIENTO

Está situado en el hipogastrio, dos dedos por debajo del ombligo.

La **conexión energética con el cuerpo físico** lo encontramos en los órganos sexuales, en los riñones, en la vejiga, en la zona de las caderas, en la pelvis y en las vértebras lumbares.

La **verdad sagrada** que nos encontramos en este chakra es el **RESPECTO MUTUO**.



Las **fuerzas principales** del chakra sacro radica en la capacidad y energía para sobrevivir uno mismo, defenderse y protegerse, la capacidad de arriesgarse, la resistencia para recuperarse de una pérdida, poder para rebelarse y restablecer una vida, y por otro lado, en la capacidad y talento para la toma de decisiones.

Los **desafíos espirituales** a los que nos enfrentará este chakra van a ser a la hora de aprender a relacionarnos conscientemente con los demás, formando reuniones con aquellas personas que contribuyen a nuestro crecimiento y dejando de lado a aquellas que nos lo impiden. Sus **palabras clave** son: emociones y sexualidad. Cuando encontramos la **armonía** de este chakra nos aporta salud emocional, satisfacción sexual y adaptabilidad.

Sus **gemas** de poder son: coral y ágata de fuego, por otro lado, los **aromas** que activan a este chakra son: vainilla, bergamota, almendra, sándalo, canela, pachulí, geranio y mandarina. La nota musical es RE. Y el **color** que le caracteriza es el naranja intenso.

Para saber si funciona de forma correcta debemos preguntarnos:

- ¿Me desapego de las cosas fácilmente?
- ¿Soy afectuoso?
- ¿Estoy satisfecho con mi vida amorosa?
- ¿Disfruto nutriendo a otras personas?
- ¿Me relajo practicando hobbies y actividades placenteras?



CHAKRA PLEXO SOLAR – HAGO

Está localizado en el epigastrio, por encima del ombligo y por debajo del esternón.

La **conexión energética con el cuerpo físico**, la encontramos en el abdomen, estómago, intestino delgado y grueso, hígado, vesícula biliar, páncreas, bazo y porción dorsal de la columna vertebral.

Su **verdad sagrada** es el **RESPECTO A MÍ MISMO**.

Las **fuerzas principales** del chakra plexo solar son, entre otras, la autoestima, el respeto propio, la autodisciplina, la ambición, la capacidad para manejar una crisis, el valor para correr riesgos, la generosidad, la ética y la fuerza de carácter.

Los **desafíos espirituales** a los que nos va a regir este chakra, es el, empleo del respeto hacia uno mismo para madurar en la comprensión propia con el fin de impulsarnos a crear una identidad separada de nuestro yo tribal para conocer nuestro propio valor, reflejar nuestra luz interior y disfrutar de una cuota de poder personal que hace posible que cumplamos nuestros sueños. Sus **palabras clave** son: fuego y poder.

Cuando está en **armonía** nos aporta confianza, energía e identidad. Las **gemas** representativas son: ámbar, citrino, calcita dorada, topacio dorado, cuarzo ahumado y ojo de tigre. Los **aromas** que activan este chakra son: limón, romero, acacia y bergamota. Su **nota musical** es MI. Y el **color** que le representa es el amarillo intenso.

Para saber si está en funcionamiento, tenemos que plantearnos lo siguiente:

- ¿Reconozco la fuerza de mi poder personal?
- ¿Tengo un alto nivel de energía?
- ¿Tengo un metabolismo fuerte?
- ¿Cumpló mis metas?
- ¿Tengo confianza en mí mismo y en los demás?

CHAKRA CARDIACO – AMO

Es el punto central de poder dentro del sistema energético humano y se ubica en el centro del pecho, detrás del esternón.

La **conexión energética con el cuerpo físico** la encontramos en el corazón, en el aparato circulatorio, en los pulmones, en el diafragma.

Su verdad sagrada: **EL AMOR ES PODER DIVINO**.



La **fuerza principal** del chakra cardíaco es el amor, el perdón, la compasión, la dedicación, la inspiración, la esperanza, la confianza, la capacidad para sanarse uno y la capacidad para sanar a los demás.

El **desafío espiritual** al que nos va a llevar este chakra es el de perfeccionar nuestra capacidad de amar a nosotros mismos y a los demás y desarrollar el poder liberador del perdón.

Sus **palabras clave** son: aire, amor y equilibrio. Cuando se encuentra en **armonía** nos aporta compasión, paz y amor. Sus **gemas** son: jade, esmeralda, rubí, turmalina roja, malaquita, cuarzo rosa. Los **aromas** que pueden activarlo: menta, salvia y rosa. La **nota musical** que representa al chakra es la nota FA. Y los **colores** que le representa son el verde y el rosa.

Para ver si funciona este chakra debemos preguntarnos:

- ¿Soy generalmente una persona feliz?
- ¿Hago amigos fácilmente?
- ¿Estoy a gusto conmigo mismo?
- ¿Tengo relaciones exitosas y duraderas?
- ¿Me siento en paz con mi vida actual?



CHAKRA LARÍNGEO – DIGO

Es el puente entre el amor que emana del corazón y la sabiduría del intelecto, comportándose como el vehículo de nuestros sentimientos y de los pensamientos que empleamos para expresarlos.

La **conexión energética** con el cuerpo físico lo encontramos en el hipotálamo, en la boca, en las mandíbulas, en los dientes, en la garganta, en la tráquea, en el esófago y en las vértebras cervicales.

Su **verdad sagrada** es el entregar tu voluntad a la voluntad divina.

Las **fuerzas principales** son: la fe, el autoconocimiento, la autoridad personal para la toma de decisiones, sabiendo que, sea cual fuere la decisión que tomemos, somos capaces de atenernos a nuestra palabra, con nosotros mismos y con los demás.

En cambio, su **desafío espiritual**, el chakra de la garganta es el centro de las elecciones y sus consecuencias, ya que cada elección que hacemos, cada pensamiento y sentimiento que tenemos es un acto de poder que tiene consecuencias en todos los niveles.

Sus **palabras claves** son: sonido y comunicación. Cuando se encuentra en **armonía** nos aporta claridad entre instintos e intelecto. Sus **gemas** son: turquesa, lapislázuli, topacio, aguamarina, azurita y ágata de puntilla azul. Los **aromas** que activan este chakra son: el eucalipto, la mirra, la salvia, el lila y el azahar. La nota musical es Sol. Y su color representativo el azul.

Para ver si está en un funcionamiento correcto, nos debemos preguntar:

- ¿Soy un comunicador asertivo?
- ¿Me expreso a través de pensamientos, escribiendo o artísticamente?
- ¿Soy buen oyente?
- ¿Soy creativo?

CHAKRA TERCER OJO – VEO

Se localiza en el entrecejo y se relaciona con la capacidad mental, de razonamiento y con la habilidad psíquica de evaluar las creencias y actitudes propias.

La **conexión energética con el cuerpo físico** se localiza en el sistema nervioso central, en la glándula pituitaria (hipófisis) y pineal, en los ojos, en los oídos y en la nariz.

Su **verdad sagrada** es que solo busca la verdad y convertimos en lo que pensamos.



Sus **fuerzas principales** radica en las capacidades y habilidades intelectuales, en la evaluación de las percepciones conscientes e inconscientes, receptividad a las inspiraciones, generación de grandes actos de creatividad y razonamiento intuitivo, inteligencia emocional.

El **desafío espiritual** de este chakra se basa en abrir la mente para rescatar nuestro poder personal de las “verdades falsas y artificiales” con el fin de llegar a la sabiduría y lograr que la orientación de nuestra mente nos permita diferenciar entre los pensamientos motivados por nuestra valentía de aquellos motivados por nuestros miedos. Si aprendemos esta lección, tendremos la capacidad de imaginar y crear la vida que nos merecemos disfrutar. Sus **palabras claves** son: luz y percepción. Y cuando está en **armonía** aporta equilibrio entre instinto e intelecto.

Sus **gemas** son: cristal de cuarzo claro, zafiro, turmalina indicolita y topacio azul. Los **aromas**: lavanda, gardenia, menta, romero y jazmín. Su nota musical es La. Y el color representativo, el índigo o morado.

Las preguntas para su correcto funcionamiento son:

- ¿Soy perceptivo, advierto mi entorno y sus detalles?
- ¿Tengo sueños vívidos?
- ¿Soy intuitivo?
- ¿Tengo habilidad para visualizar?
- ¿Soy imaginativo?

CHAKRA CORONA – ENTIENDO



Se encuentra en la parte superior de la cabeza, y en él, se manifiesta ampliamente la conexión con nuestro espíritu, que es la manifestación de la Sabiduría Universal en nuestro interior.

La **conexión energética con el cuerpo físico** es el punto de entrada de la fuerza vital que proviene del Universo, se derrama en el sistema energético corporal para nutrir el cuerpo, la mente y el espíritu. La energía de este chakra influye especialmente en la energía del sistema nervioso, la glándula pineal, el sistema muscular, el sistema esquelético y la piel.

La **verdad sagrada** es el de vivir en el momento presente. Manifestando la sabiduría universal y el sentimiento de unidad.

Las **fuerzas principales** radican en la capacidad para vivir en el aquí y en el ahora, sabiendo que todos somos uno. Su **desafío espiritual** es el de ampliar y expandir las fronteras de la conciencia. Sus **palabras clave**: pensamiento y comprensión.

En **armonía**, lo que nos aporta es el conocimiento, la conexión y la dicha. Sus **gemas** son: amatista, diamante, alejandrita, ametrina y fluorita púrpura. Los **aromas** son: loto, clavo, incienso. La **nota musical** es sí, y su **color** representativo es el morado.

Para saber si funciona de forma correcta debemos preguntarnos:

- ¿Medito, rezo o contemplo?
- ¿Estoy consciente y reflexiono acerca de mis pensamientos, acciones y motivaciones?
- ¿Cultivo mi espiritualidad?
- ¿Me considero una persona intelectual?
- ¿La dicha proviene de mi interior?