

Los chakras

www.confiaenlamarea.com







INTRODUCCIÓN

El origen del concepto de chakra nace de la cultura ayurvedica. Culturas milenarias se han ido apoyando en este concepto para elaborar sus perspectivas de la multidimensionalidad del ser humano, respondiendo a preguntas sobre el origen y la forma en la que el ser humano se desenvuelve en el universo.

De acuerdo con la medicina Ayurvédica los chakras son vórtices espirales de energía que se forman del cruce de los canales de Pingala Nadi e Ida Nadi (Cross 2008).

Segun el el filósofo budista Michio Kushi:

La fuerza [energética] del cielo tiende a cargar el lado derecho del cerebro, mientras que la fuerza [energética] de la Tierra carga el lado izquierdo. Las partes del cuerpo donde estas fuerzas chocan y forman una unión se llaman chakras. Cada uno de estos lugares genera un flujo electromagnético hacia el exterior y al mismo tiempo recibe una fuerza invisible de la atmósfera circundante para cargar la función interna (Cross 2006, Chase 2018).

Los chakras atraviesan la siete capas del biocampo humano (McKusick 2014, Deshpande 2013). Estas capas son envolturas electromagnéticas que rodean el cuerpo humano como las líneas de fuerza que rodean a un imán (Cross 2006).

La medicina tradicional china (MTC) y la medicina ayurvédica (MA), también han sido objeto de estudio para entender y actualizar el concepto de los chakras. La teoría de los cinco elementos y los centros energéticos Ayurvédicos elaboran relaciones clínicas para cada chakra que integran la función del sistema neuroendocrino con la personalidad.

Chase publica un estudio en 2018 en el que se propone crear arquetipos de personalidad relacionada con los chakras.

El movimiento de la medicina alternativa ha atravesado diferentes escenarios de relación con la medicina alopática en las últimas décadas. Aunque en la década de los noventa se vivió un atisbo de interés por parte de la comunidad médica y los Institutos Nacionales de Salud de varios países, la escasa literatura de estudios aleatorizados, controlados y con doble ciego resta aceptación a la gran cantidad de técnicas consideradas como alternativas o complementarias.

En el intento de objetivar los cambios fisiológicos de diversos enfoques terapéuticos en los que se incluye el paradigma de los chakras se han registrado variaciones principalmente en la actividad del sistema nervioso autónomo (SNA) y del sistema nervioso central

(SNC). Para ello se ha focalizado la investigación en la medición de parámetros de la actividad de las ondas cerebrales (EEG), ecocardiografía (ECG), respuesta de la actividad galvánica de la piel, presión arterial, termorregulación, concentración de dióxido de carbono en aire y actividad neuromuscular (electromiografía) (Benor, 1992; Locke and Horning-Rodan 1983; Wirth 1993; Wirth 1997).

Mientras el concepto se ha ido occidentalizando también se ha ido alejando del concepto original. Si bien la sabiduría popular ha expandido su uso como término y concepto también ha desdibujado gran parte de su esencia. Encontramos textos que se referencian a ellos bajo la lupa partidaria de cada fuente.

El pensamiento analítico y sesgado de occidente se ha interesado por estos conceptos con el fin de intentar llenar un vacío de comprensión sobre como funciona el ser humano más allá de su concepción fisiológica. En esta búsqueda diversos autores han mirado el tema bajo la lupa del pensamiento científico buscando una comprensión más tangible que complementa la identidad filosófica de los chakras. En 2017 se publicó un estudio en el que buscaba la relación anatómica del plexo hipogastrio inferior con el Muladhara Chakra (Sweta 2017).

Otros autores han estudiado la relación de la meditación en estos centros energéticos con la percepción del bienestar (Kim 2008). Desde el mismo prisma también ha sido estudiada la variación de las ondas Alfa de las redes neuronales en la meditación Chan sobre los chakras (Chang 2013). Wirth y Cram midieron la actividad electromiográfica en la proyección anatómica del plano muscular correlacionada con la localización de los chakras. En su estudio, uno de los primeros con una posible correlación científica, evidenciaron cambios de actividad. Observaron que estos cambios podían tener algún tipo de relación con la experiencia meditativa de los sujetos (Wirth 1997).

Como vemos existe una gran cantidad de información disponible que a menudo dificulta la comprensión del tema y es precisamente por este motivo que vemos necesario hacer un pequeño repaso al análisis y sintetizar los matices más importantes.

A continuación el lector encontrará información sobre la visión biodinámica del tema como puente entre lo fisiológico y lo espiritual.

Benor DJ 1992 Healing research : Volume 1. Helix Editions, LTD., Miunich, Germany.

Chase CR. The Geometry of Emotions: Using Chakra Acupuncture and 5-Phase Theory to Describe Personality Archetypes for Clinical Use. *Medical Acupunct*. 2018;30(4):167–78.

Cross JR. Healing with the Chakra Energy System: Acupressure, Bodywork, and Reflexology for Total Health. Berkeley: North Atlantic Books; 2006.

Cross JR. Acupuncture and the Chakra Energy System: Treating the Cause of Disease. Berkeley: North Atlantic Books; 2008

Deshpande PB, Madappa, PK, Korotkov K. Can the excellence of the internal be measured?—A preliminary study. *J Consciousness Exploration Res*. 2013;4(9):977–987.

Kim TS, Park JS, Kim MA. The Relation of Meditation to Power and Well-Being. *Nurs Sci Quart*. 2008;21(1):49–58.

Locke SE, Horning-Rohan M 1983 Mind and Immunity: Behavioral immunology. Institute for the Advancement of Health, New York.

Lo P-C, Chang C-H. Spatially Nonlinear Interdependence of Alpha-Oscillatory Neural Networks under Chan Meditation. *Evid-based Compl Alt*. 2013;2013:1–12.

McKusick ED. Tuning the Human Biofield. Rochester, VT: Healing Arts Press; 2014.

Sweta K, Awasthi H, Godbole A, Prajapati S. Physio-anatomical resemblance of inferior hypogastric plexus with Muladhara Chakra: A cadaveric study. *Ayu Int Q J Res Ayurveda*. 2017;38(1):7–9.

Wirth DP Implementing spiritual healing in modern medical practice. *Advances: Mind-Body Health* 1993; 9:69-81.

Wirth DP, Cram JR. Multisite Surface Electromyography and Complementary Healing Intervention: A Comparative Analysis. 1997;3(4):355–64.

Franklyn Sills

Franklyn Sills. Foundations in craniosacral biodynamics. Vol 1. North Atlantic Books. 2016

La matriz del orden humano

Para expresar la intención creativa del Aliento de la Vida, un campo de acción local -llamado “matriz de orden” o “campo ordenante”- está suspendido dentro del cuerpo de marea de la Marea Larga. Este campo estable se genera cuando los vientos centrífugos y centrípetos locales de la Marea Larga entran en equilibrio dinámico. Se genera en la concepción y funciona como una plantilla primaria que ordena el desarrollo embriológico y mantiene la coherencia del sistema cuerpo-mente a lo largo de la vida. Puede ser percibido como un sutil campo bioeléctrico y biomagnético dentro y alrededor del sistema humano, y se expresa directamente como una fuerza organizadora en los fluidos del cuerpo a través de los procesos que Sutherland llama transmutación e ignición. Sutherland llamó “potencia” a esta fuerza encarnada, una fuerza de orden biodinámica que mantiene la coherencia de la forma y genera movimientos inherentes llamados la “marea fluida” y la “motilidad de los tejidos”.

En la enseñanza clásica del yoga este nivel de organización de la matriz de campo se llama el sistema de *chakras* y sus pulsaciones de campo. En esta tradición, la fuerza vital se llama *prana* y está organizada en formas muy discretas. Al igual que la Marea Larga, el *prana* no es sólo un fenómeno local, sino también uno que surge de un vasto campo de acción. De manera similar, los chinos hablan de centros organizadores llamados “*dan tien*”, que son fulcros energéticos para diferentes funciones en el cuerpo-mente. Se orientan especialmente hacia el centro umbilical, el centro del corazón y el tercer ventrículo (Figura 1). Estos centros también son de importancia crítica en un contexto biodinámico, ya que los fulcros primarios y las fuerzas en espiral que se asocian con ellos se relacionan con el fenómeno de Marea Larga y con la ignición de las fuerzas de la vida en los fluidos del embrión, el bebé y el adulto. Los chinos llaman a la potencia

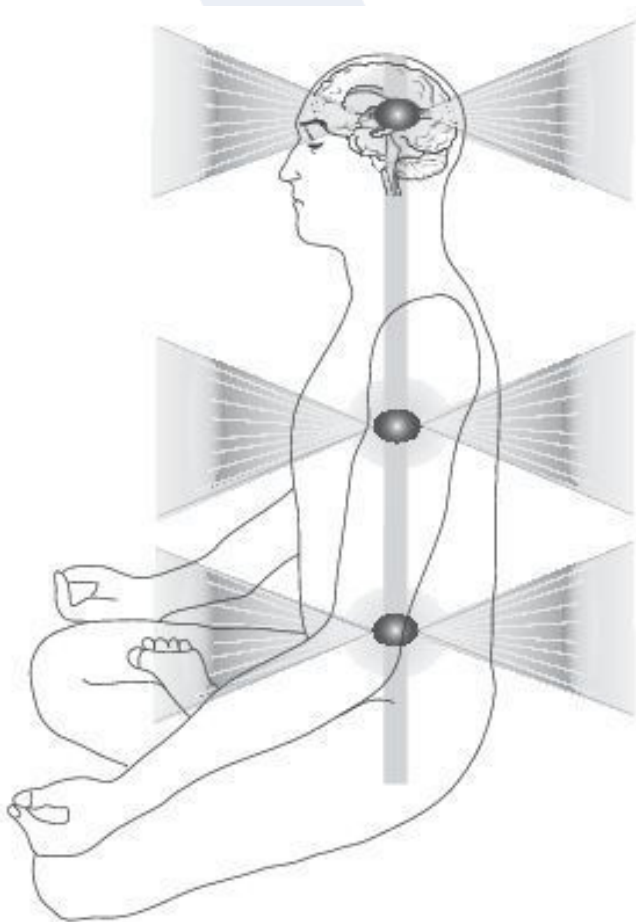


Figura 1

en los fluidos “*jing*”, o esencia, y a las diversas manifestaciones y transformaciones de la fuerza vital “*chi*”.

Creo que todas estas formas de describir la realidad, ya sea en términos de campos cuánticos, principios holográficos, potencia y el Aliento de la Vida, los *chakras* y *dan tien*, *prana* y *chi*, todos apuntan a la misma verdad. El sistema humano está organizado en sutiles campos bioeléctricos-biomagnéticos a nivel cuántico que son expresiones de una Inteligencia Creativa más profunda en funcionamiento. Este es un territorio sagrado. Cuando los practicantes mantienen un amplio campo de percepción y permiten que sus mentes se queden inmóviles, estos fenómenos se vuelven perceptibles y se produce una gran admiración y reverencia por la vida. El practicante aprende que los procesos de curación “no están enmarcados por manos humanas”, sino que se inician desde las profundidades de estos principios creativos (Sutherland 1990).

Las líneas medias cuánticas y primarias

Cuando el Aliento de Vida genera primero la matriz de orden en el momento de la concepción, establece un punto de apoyo (fulcro), un centro de organización que más tarde se encuentra en el tercer ventrículo del cerebro. Esto se llama “*ajana chakra*” en la filosofía yóguica. Desde este centro desciende una “línea media cuántica”, llamada clásicamente “*sushumna*”. Esta es la línea media cuántica que Ho describió en su trabajo con los campos cuánticos y la organización de la vida microscópica. Los terapeutas lo perciben como un rayo de luz siempre presente en los clientes. Cuando completa su descenso, surge una espiral ascendente de fuerzas alrededor de la

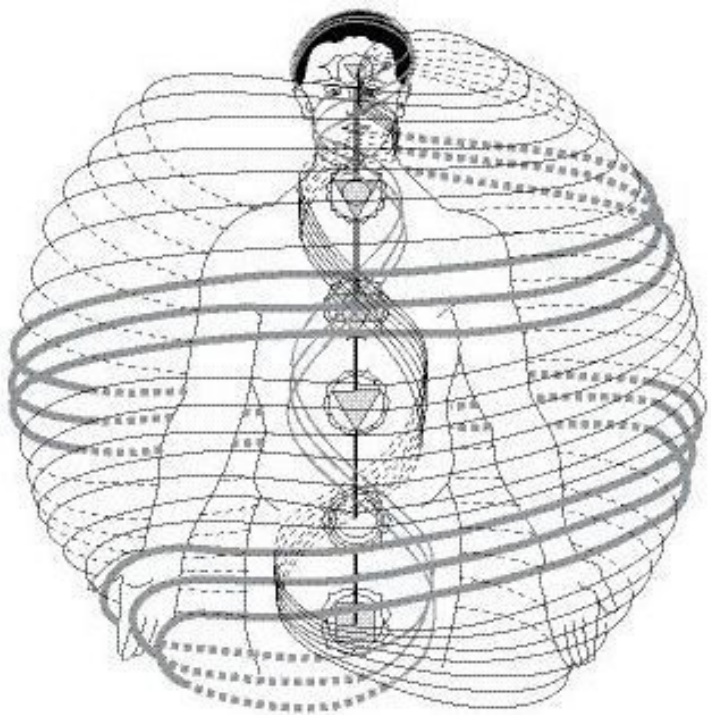
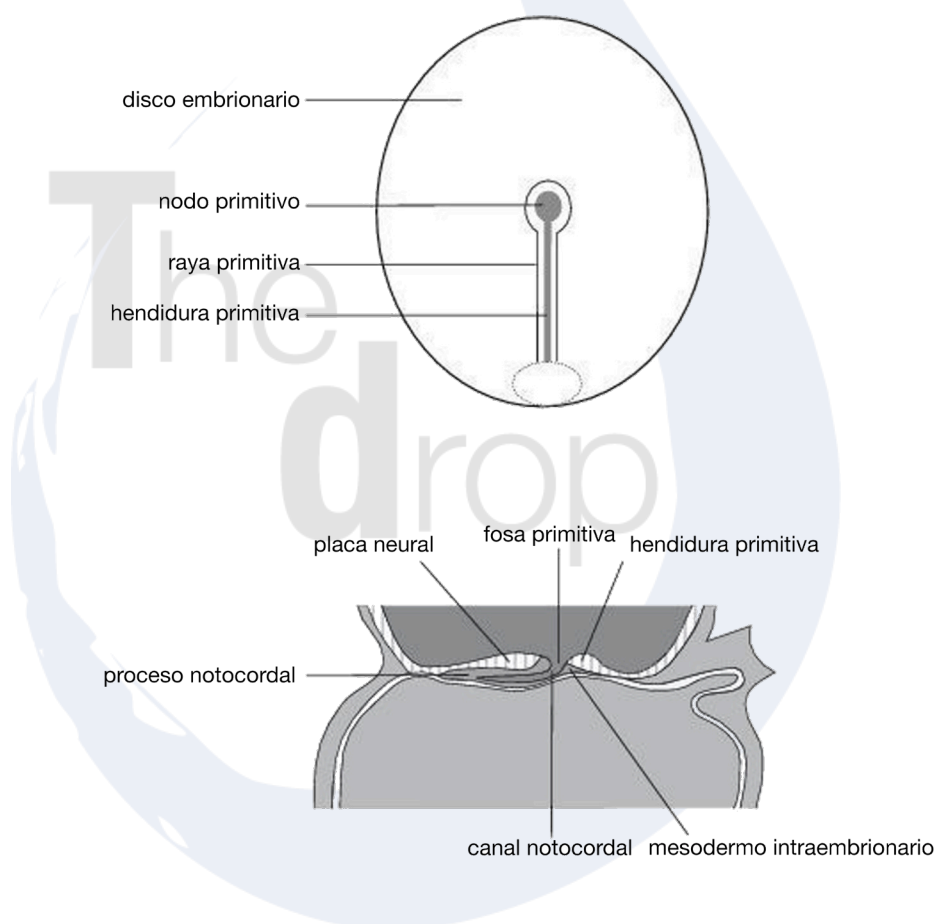


Figura 2

línea media que genera más centros de organización. Estos son los *chakras* elementales clásicos ubicados en la garganta, el área del corazón, el área umbilical, el área abdominal y el perineo (entre el sacro y el coxis) (Figura 2). En la biodinámica craneosacral los llamamos “fulcros primarios”. En un contexto biodinámico, los más importantes son los tres fulcros primarios ubicados en el tercer ventrículo, el centro cardíaco y el centro umbilical. Estos se relacionan con lo que se llaman “igniciones primarias” en el sistema humano. Organizan orbes de estructura y función y responden tanto a nuestra vida interior de pensamiento y sentimiento como, según descubrió Ho, a factores ambientales.

Alrededor de la cuarta semana de desarrollo embrionario, un segundo fenómeno de línea media se manifiesta como una fuerza ascendente en el disco embrionario. Schauberger escribió de manera similar sobre las fuerzas de línea media ascendentes que surgen en el centro de todas las matrices organizativas. Schauberger comparó esta línea media con la vasta fuerza ascendente en forma de vórtice generada en el centro de un tornado. Dentro del disco embrionario, estas fuerzas del levantamiento generan un eje de orientación de la línea media para la organización del mundo celular y tisular. Llamo a esto la “línea media primaria”. Es alrededor y en el interior de esta línea media donde se forman la línea primitiva y la notocorda del embrión. La línea media primaria puede ser percibida a lo largo de la vida como una fuerza ascendente que asciende desde el coxis, a través de los cuerpos vertebrales y la base craneal, hasta el hueso etmoidal desde donde parece desaparecer en el espacio. Esta línea media se mantiene como el principal eje de organización celular y estructural del cuerpo humano a lo largo de toda la vida y todas las formas de células y tejidos se orientan hacia su presencia (*Figura 3*).

Figura 3



Esta fuerza ascendente es una expresión de la acción de la Marea Larga en el cuerpo. La experiencia perceptiva directa de su presencia tiene una importancia clínica importante. La conciencia de la línea media primaria orienta al terapeuta hacia la organización general del cuerpo y sus formas de tejido, y hacia los cambios en la organización que ocurren en el trabajo de la sesión. Lo más importante es que orienta al practicante hacia la presencia de la Marea Larga en el cuerpo y hacia la precisión de las fuerzas ordenadoras generadas por el Aliento de la Vida.

Randolph Stone, el fundador de la terapia de polaridad, solía decir “El hombre conoce, Dios geometriza”. La colocación de la matriz bioeléctrica es un proceso preciso que nunca se equivoca. Es el principio universal el que mantiene la intención de encarnación y forma. Stone llamaba a la línea media primaria “el chorro de vida”. Escribió:

La línea central a través del cuerpo es la ubicación del camino de la sustancia de energía ultrasónica como la corriente de vida primaria y el núcleo del ser... el núcleo central es la corriente de energía ultrasónica del alma. Es la energía primaria que construye y sostiene a todas las demás.... Este núcleo es el centro de atracción y emanación de todas las corrientes desde el cerebro hasta las extremidades. Es la gravedad interna de la energía individual y las líneas de fuerza, distinta de las líneas de gravedad de la tierra. (Stone 1986 libro 2 p.9).

Aquí Stone está usando su propio lenguaje para describir la naturaleza de la línea media primaria. Lo compara con una corriente de energía ultrasónica, una forma de onda de vibración extremadamente alta. Stone enfatizó que hay una quietud vibratoria en el centro de esta línea media, que es tan sublime que la llamó la esencia neutra... La esencia neutra es una manifestación de la Quietud Dinámica, la base implícita desde la cual emerge toda forma y surgen todos los procesos de curación. El terapeuta biodinámico se orienta hacia la Quietud Dinámica como una base para todos los procesos de curación.

Descripciones de la línea media de las tradiciones orientales

El concepto de un campo de bioenergía humana inteligente, y un eje de orientación de línea media dentro de él, tiene sus raíces en los sistemas médicos tradicionales como los sistemas chino, tibetano e indio. La medicina oriental considera que la organización del sistema mente-cuerpo humano se basa en estos principios. El sustento de la forma y función de los tejidos, y de la salud y la enfermedad, se basa en las interacciones que ocurren en un campo bioenergético encarnado y vivo.

En la tradición china, el equilibrio del *chi* (fuerza vital) y de otros factores energéticos como el *jing* (esencia) se utilizan tanto en el diagnóstico como en los procesos de tratamiento. El *jing* es una forma sutil de fuerza vital que se encuentra en los fluidos del sistema. Es especialmente activo en los fluidos cerebroespinales y generativos. Funciona como una fuerza vivificante e impulsora en el cuerpo, similar a la idea del impulso de los fluidos en la biodinámica, y mantiene la organización general del cuerpo. Esto es un corolario directo al entendimiento de la potencia en la biodinámica, ya que actúa en los fluidos para mantener el orden y la coherencia general del sistema. La medicina china llama a la línea media de la bioenergía el canal central y a sus vórtices, o centros organizadores, los llama *dan tien*. En el sistema chino, esta línea media se encuentra justo antes de la columna vertebral, desde el centro del suelo perineal hasta el vértice del cráneo. Es uno de los canales esotéricos de la medicina china. Es básicamente una línea recta desde un centro de energía en el

tercer ventrículo, el *dan tien* superior, hasta el coxis. Se dice que el *Shen*, que puede ser comparado con la conciencia y el espíritu, reside en el *dan tien* superior. El tercer ventrículo es un lugar importante en la biodinámica, y se encuentra en el corazón de la generación y mantenimiento de la matriz de ordenamiento humano.

De manera similar, en los sistemas indio y tibetano, la organización del cuerpo también se basa en una matriz bioenergética inteligente llamada sistema de *chakras*, que se organiza alrededor de una línea media llamada *sushumna* y alrededor de vórtices que funcionan como centros organizadores primarios o fulcros llamados *chakras*. Clásicamente, como en el sistema chino, el *sushumna* desciende desde el tercer ventrículo como una línea recta frente a la columna vertebral hasta el coxis. En el sistema yóguico, el *sushumna* se asemeja a un eje de luz pura e intensa. Los *chakras* que se encuentran a lo largo de su eje pueden ser considerados como centros organizadores o fulcros primarios, vórtices pulsantes que organizan la forma, la función y la movilidad. Es posible aprender a percibir estas formas de energía lumínica en su amplio campo perceptivo (Figura 4).

El sistema de *chakras* se genera a través de una intensa iluminación o ignición del campo ordenante en el momento de la concepción. En el sistema yóguico, un punto de apoyo primario llamado *chakra ajana* se establece en el óvulo fecundado. Este está localizado en el tercer ventrículo del cuerpo completamente formado. Desde este centro organizador, el *sushumna* desciende, y el resto del sistema de *chakras* se forma “de abajo hacia arriba”. La línea media cuántica sigue siendo un eje recto y verdaderamente inteligente a lo largo

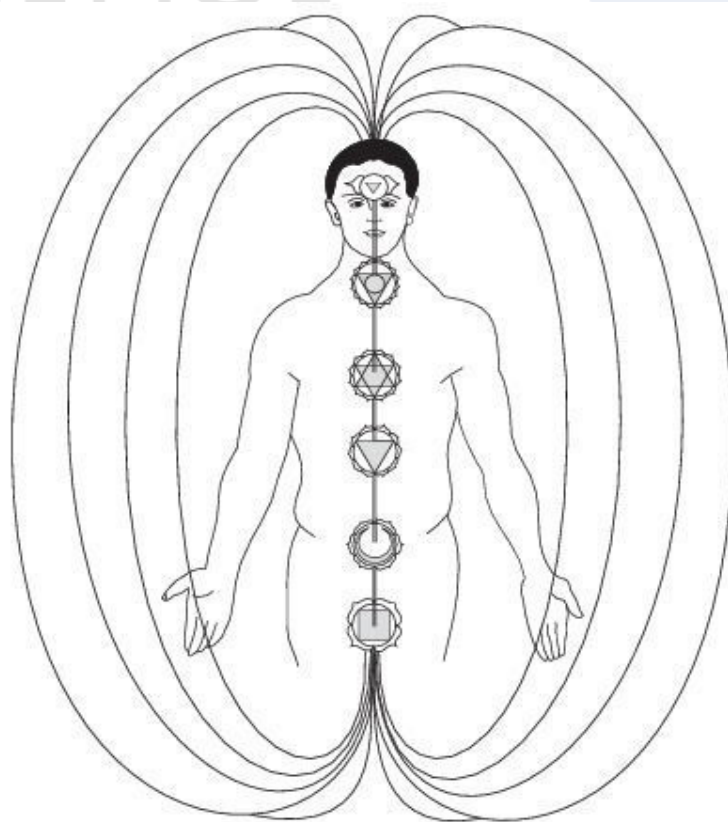


Figura 4

de la vida, orientando para siempre nuestro cuerpo-mente hacia su fuente. En el sistema yóguico, las fuerzas elementales de ordenamiento conocidas como éter, aire, fuego, agua y tierra emergen de este núcleo. Stone discutió e ilustró las diversas corrientes y pulsaciones de energía orientadas al campo yóguico que se relacionan con estas fuerzas elementales, que de nuevo son muy similares a las imágenes que Schauberger y Winfree han descrito (Stone 1999).

Ignición

Sutherland escribió sobre una misteriosa chispa que se enciende en el núcleo del líquido cefalorraquídeo, que genera la marea de fluido y manifiesta las intenciones creativas del Aliento de la Vida de manera encarnada. El concepto y la experiencia de la ignición se ha convertido en un tema importante en la terapia craneosacral biodinámica, y los diferentes escritores y clínicos tienen diferentes maneras de describirlo y relacionarlo. La ignición es una manifestación de la interrelación Fuente-ser, donde el ser innato emerge de la Fuente a través de la acción del Aliento de Vida, la profunda presencia que conecta a todos los seres tanto a la Fuente como a cada uno de ellos. En un nivel, el proceso de ignición es básicamente de transformación bioenergética, o transmutación, como dijo Sutherland, y es el corazón del proceso creativo (Sutherland 1971, 1990, 1998). En un nivel más profundo, es una manifestación de nuestra naturaleza-ser más básica como transformaciones de la conciencia, desde estados muy refinados y sutiles a estados más densos y encarnados. En la física, la ignición primaria fue el big bang del que surgió el universo. En una comprensión biodinámica craneosacral, la vida emerge en el momento de la creación de una Fuente divina, llámese Dios, Tao o Naturaleza Búdica. La experiencia directa de esto es la de ser arrojado a una profundidad de quietud dentro de la cual el corazón se abre como una profundidad de amor e interconexión es sentida. Es un estado de gracia.

Cada ignición significa cambios de estado que son pasos hacia abajo en la vibración y la calidad de los estados anteriores. Cada transmutación es impulsada por una ignición de la fuerza vital en nuevas fases de expresión, y cada nueva fase permite que emerja otro nivel de forma. Cada paso hacia abajo enciende una nueva forma, y de esa forma emergen más pasos hacia abajo.

Randolph Stone se centró en la naturaleza ardiente de la ignición y la amplificación de ésta a través del contacto umbilical y la orientación a un fulcro de bioenergía primaria a lo largo de la línea media. Como veremos más adelante, este es el clásico *chakra manipura* del sistema yóguico. Hasta donde yo sé, Stone fue el primer practicante en trabajar directamente con los procesos de ignición y el establecimiento de lo que él llamó el plan original, el sistema de *chakras*, o matriz de ordenamiento en la concepción. Desarrolló un proceso de ignición a través de lo que llamó ignición umbilical (ignición del nacimiento).

La Ignición de la Concepción: La Quietud Dinámica y la Matriz de Ordenación

La primera ignición ocurre en el momento de la concepción cuando el Aliento de Vida actúa para generar la matriz de ordenamiento, un campo de energía inteligente de nivel cuántico. Se establece un fulcro y orientación en la línea media, se genera un campo de ordenamiento, y la potencia se enciende en los fluidos del embrión para convertirse en una fuerza de ordenamiento encarnada. Una vez que la ignición ocurre en la concepción, continúa manifestándose en todos y cada uno de los ciclos de la respiración primaria y mantiene constantemente la intención creativa del Aliento de la Vida tanto como un campo de ordenamiento como una fuerza incorporada en los fluidos. Esto sienta las bases para la encarnación y la corporización (materialización) del espíritu o el ser.

La Matriz de Ordenación

Las imágenes más claras de la matriz de ordenación que coinciden con mi experiencia directa son las del clásico sistema de *chakras* yóguicos. Stone se orientó a este sistema tradicional como medio para describir la naturaleza de su experiencia perceptiva. Usó términos como *chakras* y elementos para describir la dinámica energética de lo que percibía. *Chakra* es un término cultural de la India que describe los principales fulcros de cambio automático generados a lo largo de la línea media de este campo. Cada fulcro primario, o *chakra*, gobierna un orbe de conciencia, tono emocional, organización estructural y función fisiológica. Esto puede pensarse en términos occidentales como un campo cuántico de coherencia que tiene su propia línea media, está polarizado, tiene un eje orientador de la línea media, ordena el desarrollo embriológico y mantiene la integridad de la forma a lo largo de la vida.

La naturaleza de la concepción

A medida que se genera la matriz de orden cuántico, se enciende un fulcro primario en el embrión. Este es el clásico *chakra ajna* del sistema yóguico. Lo llamo el fulcro de la concepción, que se encuentra en el tercer ventrículo una vez que se forma el cuerpo. En la tradición china este centro se llama el *dan tien* superior (campo del elixir) o el verdadero *niwan* (fulcro o puerta del estado de iluminación). Desde este fulcro, que tiene la Quietud Dinámica en su centro, una línea media, llamada *sushumna* en el sistema yóguico, pulsa en una dirección inferior o caudal.

Cuando la expresión de esta línea media se completa, o se conecta a tierra, se produce una espiral recíproca de fuerzas ascendentes desde abajo hacia arriba. A medida que esto se manifiesta, se generan cinco *chakras* más o fulcros primarios. Esta espiral ascen-

dente de fuerzas a lo largo de la línea media se denomina clásicamente las pulsaciones *ida* y *pingala* (las corrientes de la serpiente). Cada nuevo fulcro es un fulcro de cambio automático que se orienta naturalmente hacia el fulcro de concepción a partir del cual se generaron (*chakra ajna*). En estos fulcros, se producen otras igniciones que generan orbes de pulsaciones bioenergéticas que, a su vez, coordinan la organización de la conciencia, el proceso emocional y la forma y función de los tejidos. El más importante de estos centros, en términos de la encarnación del ser, se manifiesta como el centro del corazón (*chakra anahata*) y el centro umbilical (*chakra manipura*). Al ocurrir esto, se genera el clásico sistema de *chakras*. Esta matriz cuántica es el principio de ordenamiento para el desarrollo embrionario y mantiene la cohesión y la integración de la estructura y la función a lo largo de la vida. La oleada ascendente recíproca de *ida* y *pingala* también empuja la potencia hacia fuera de la línea media y genera una permeación ascendente y transversal de la potencia en los fluidos del cuerpo. Esto también genera la oleada recíproca de la marea de fluidos en los ciclos de la marea media. Sutherland consideró que el líquido cefalorraquídeo era el receptor inicial de esta potencia de marea aumentada (Figura 5).

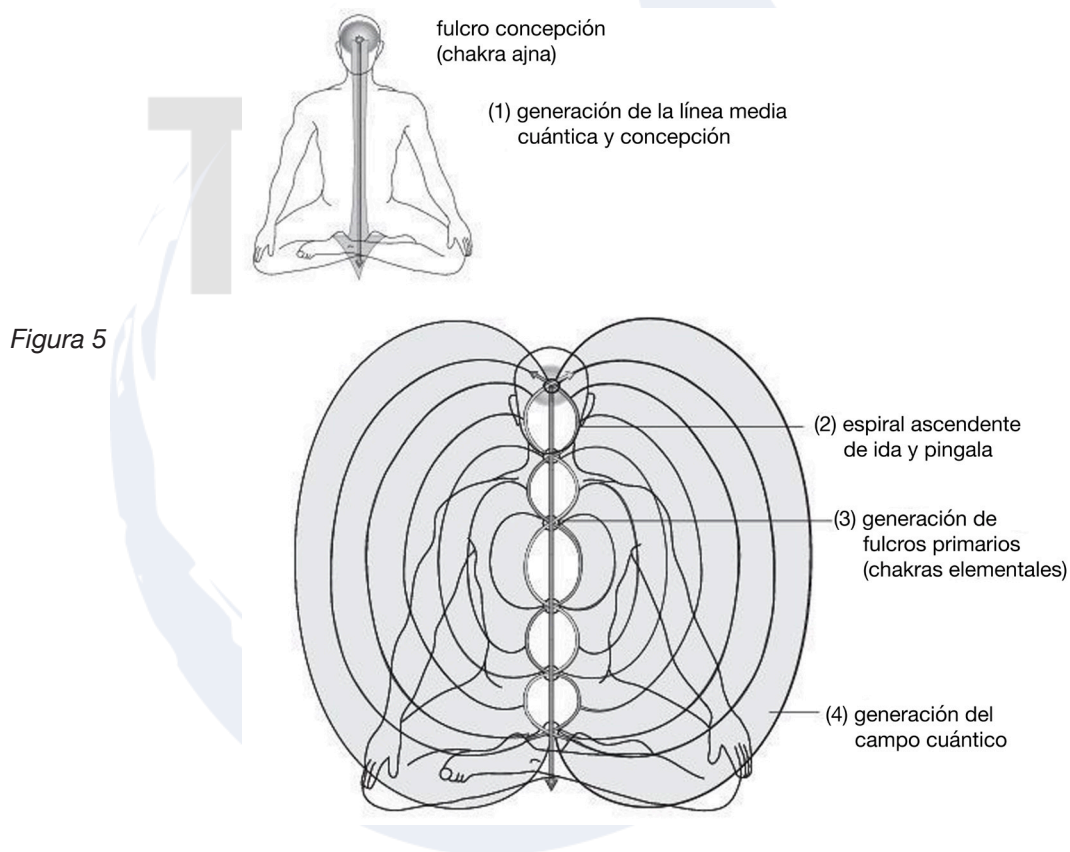


Figura 5

La ignición del corazón

La ignición de la concepción sienta las bases del profundo proceso por el que un nuevo ser se encarna en la forma. La ignición del ser tiene su lugar en el centro del corazón (*chakra anahata*) a lo largo de la línea media cuántica. El centro del corazón media la interacción del ser-a-ser, y es el fulcro que actualiza los principios femeninos de inter-ser, la bondad amorosa y la relación compasiva como una expresión directa de la conexión con la Fuente.

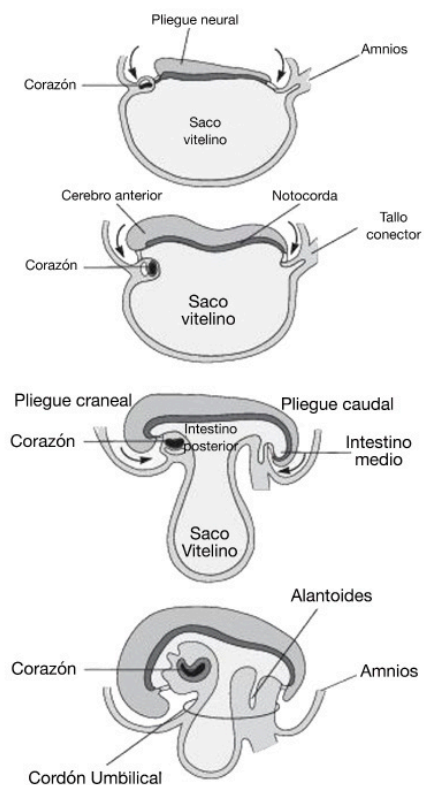


Figura 6

Durante el primer mes de vida, a diferencia de la formación de otros órganos que se forman en los espacios plegados del cuerpo embrionario, el corazón se forma a lo largo de la línea media por encima de la cabeza y luego se envuelve en el cuerpo durante la cuarta o quinta semana de desarrollo. Cuando esto ocurre, el corazón primordial se pliega hacia el centro del corazón a lo largo de la línea media cuántica, uno de los centros de los chakras generados por la espiral ascendente de *ida* y *pingala* (Figura 20.2). A medida que el corazón primordial se envuelve en la forma, el ser encarnado es atraído hacia su núcleo y también se pliega.

Ignición del nacimiento

La tercera gran ignición ocurre durante el proceso de nacimiento. Refleja la nueva independencia fisiológica del bebé con respecto a la madre. Stone señaló que la ignición del nacimiento se centra en el fulcro umbilical (*chakra manipura*) a lo largo de la línea media cuántica. Este es un fulcro primario que organiza un orbe de proceso psico-emocional, desarrollo embriológico y estructura y función de los tejidos. Gobierna la fuerza motriz y los procesos digestivos, y proporciona la base energética de las emociones como la frustración y la ira. Stone señaló que también proporciona la fuerza motriz para las expresiones del “fuego del corazón” de amor, pasión y compasión, y apoya el funcionamiento mental como la luz de la inteligencia que se manifiesta como una claridad y un brillo ardientes en los ojos del niño y a lo largo de toda la vida. Es la capacidad de expresar este orbe de función lo que se apoya especialmente durante la ignición del nacimiento (Stone 1999).

Como hemos visto, la Marea Larga es generada por el Aliento de Vida y media su intención creativa. El Aliento de Vida actúa para establecer un campo de ordenamiento a nivel cuántico que tiene una línea media en su núcleo, con fulcros primarios de cambio automático llamados clásicamente *chakras*. Se genera entonces un campo bioeléctrico local como un descenso de la matriz de ordenamiento cuántico, que está suspendido dentro del cuerpo de marea de la Marea Larga. Este campo se mantiene continuamente en cada ciclo de la respiración primaria (Marea Larga) a lo largo de la vida. Cada uno de los tres fulcros principales -el fulcro de la concepción (*chakra ajna*), el centro del corazón (*chakra anahata*) y el centro umbilical (*chakra manipura*)- se enciende de forma sincronizada a través de una espiral centrípeta de la Marea Larga hasta el punto de apoyo de la concepción y la línea media. Esto refleja el concepto arquetípico de Dios insuflando vida a la forma y de la Trinidad.



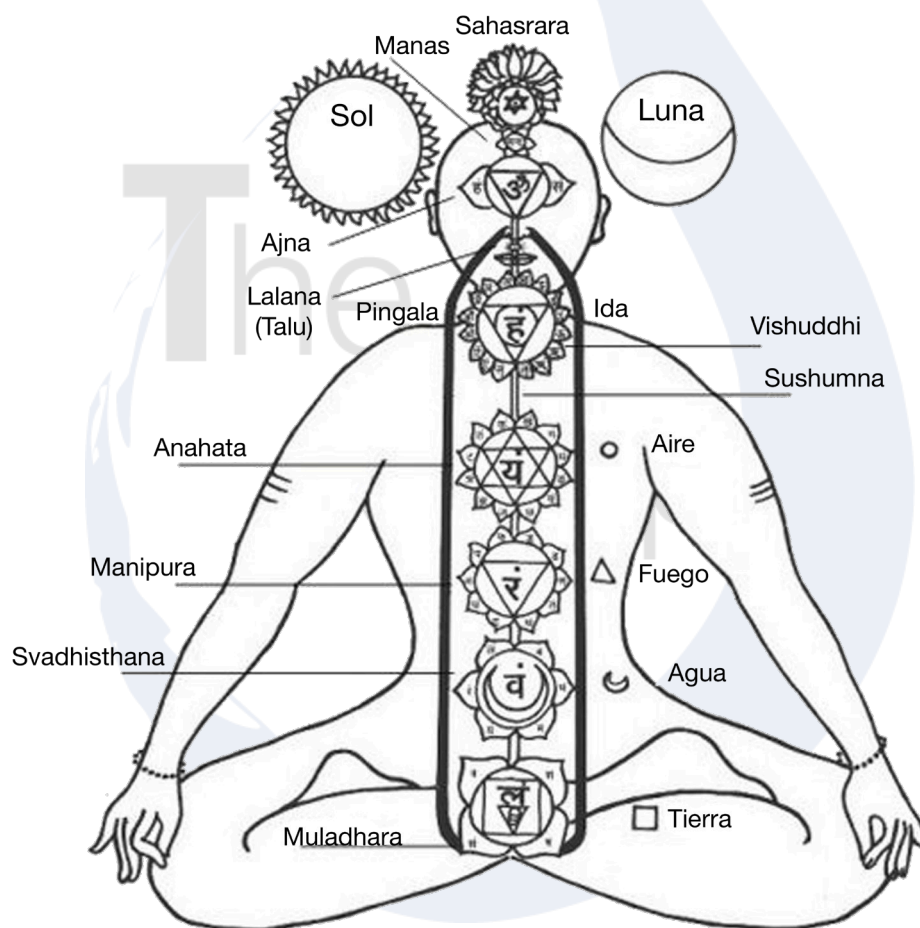
Swami Digambarananda Saraswati

Danilo Hernández

Claves del yoga. Teoría y práctica. Ed. La Liebre de Marzo 2001

LA ANATOMIA ENERGETICA DEL SER HUMANO. LOS NADIS Y LOS CHAKRAS.

Los canales y los centros psíquico-energéticos.



La descripción del cuerpo sutil contenida en las páginas anteriores, pertenece al Yoga, al Vedanta y al Sankhya. El Tantra, por su parte, añade una estructura muy elaborada que explica el funcionamiento de las fuerzas vital y mental dentro del hombre, así como el intercambio energético entre los distintos cuerpos (*koshas*). Esta anatomía psíquico-energética reside en el cuerpo sutil y está compuesta por los *nadis* y los *chakras*.

Los *nadis* son los canales psíquicos por donde circulan las energías internas y forman una extensa red que interconecta todo el cuerpo energético (*pranamaya kosha*). Los *chakras* son los centros psíquicos que se encargan de generar, absorber, acumular, transformar y distribuir la energía. Realizan la comunicación y el intercambio entre el cuerpo sutil y el cuerpo denso, y entre el cuerpo sutil y el cuerpo causal. Por medio de los centros de consciencia o *chakras*, el *prana* puede transformarse en energía vital para el cuerpo físico o convertirse en energía psíquica para los otros cuerpos. Podemos resumir diciendo que los *chakras* generan, transforman y distribuyen la energía, siendo el puente por donde ésta pasa de un plano a otro.

LOS NADIS. Los canales psíquico-energéticos.

Los *nadis* constituyen un tupido entretejido de canales psíquico-energéticos que se extienden por todo el cuerpo. Algunos autores han querido identificarlos con los nervios o con los vasos sanguíneos, pero es un error, pues los *nadis* no forman parte del cuerpo denso, siendo su naturaleza completamente sutil. El Dr. Hiroshi Motoyama de Japón ha investigado ampliamente el tema, llegando a la conclusión, de acuerdo con la descripción que hacen los textos de la tradición, de que los *nadis* parecen corresponderse, en general, con los meridianos utilizados en la acupuntura. No hay que concebir los canales psíquicos como una especie de tubos por donde se mueve el *prana*, ya que el *nadi* es el propio flujo de energía con un trayecto determinado. Estos flujos o corrientes circulan regidos por el movimiento del Sol y la Luna, la actividad que se esté realizando y otros factores.

Todos los *nadis* nacen en un punto llamado *Kanda* que, según algunos textos, se encuentra en la zona del ombligo (área de *manipura chakra*) mientras que, para otros, está localizado cerca del perineo (área de *muladhara chakra*). La información que dan los textos antiguos no es muy detallada, variando de unos a otros el número de *nadis* y su ubicación en el cuerpo. Así por ejemplo: el “*Hatha Yoga Pradipika*” habla de setenta y dos mil *nadis* en total, mientras el “*Prapanchasara Tantra*” cita trescientos mil y el “*Shiva Samhita*” trescientos cincuenta mil. De este impresionante número de *nadis*, unos catorce son los principales y controlan a todos los demás. En la práctica yóguica se trabaja fundamentalmente con tres, los cuales tienen una importancia esencial en la vida del ser humano. Estos son: *Sushumna*, *Ida* y *Pingala*.

SUSHUMNA NADI. El canal central.

Es el *nadi* más importante y se le conoce también como el canal central. Esta relacionado con el sistema nervioso central. Parte de *muladhara chakra*, en la zona del perineo/cervix y se dirige a *swadhisthana chakra* (base de la espina dorsal), donde penetra en la

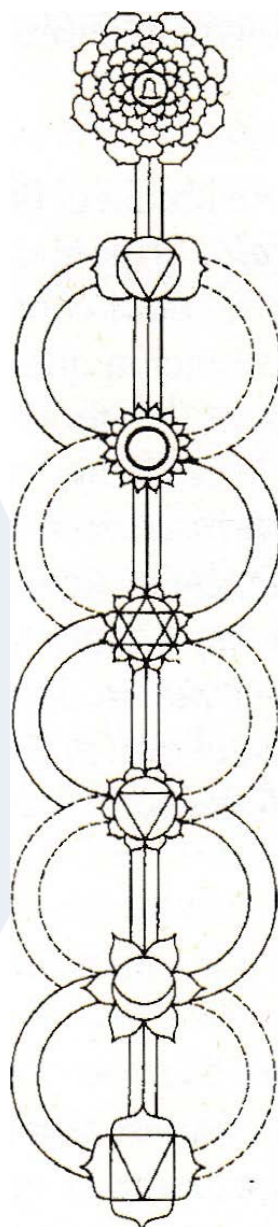
columna y asciende por su interior atravesando los *chakras* principales para terminar en *sahasrara chakra* (en la zona superior de la cabeza). Dentro de *sushumna* existen otros tres *nadis*, situados de forma concéntrica que, de afuera a dentro son: *vajrini*, *chitrini* y *brahma-nadi*. Este último es el camino real por donde asciende la energía *kundalini* (energía espiritual), cuando es despertada, y viaja desde *muladhara chakra* a *sahasrara chakra*.

IDA Y PINGALA. Los canales izquierdo y derecho.

Mientras que *sushumna* es el canal por donde circula la energía espiritual, *ida* y *pingala* son los senderos de los dos aspectos básicos del *prana*: *ida* conduce la fuerza mental (*manas shakti*), y *pingala* la fuerza vital (*prana shakti*). Constituyen los dos polos de una misma energía. *Ida* parte del lado izquierdo de *muladhara chakra* (en el área del perineo) y asciende en un movimiento serpenteante y semicircular, atravesando los *chakras* y, pasa por la fosa nasal izquierda, para terminar en *ajna chakra* (centro del cerebro). *Pingala* sigue el mismo camino, pero partiendo del lado derecho de *muladhara*. Va realizando un movimiento de caduceo, cruzándose con *ida* y *sushumna* en los *chakras* (*swadhisthana*, *manipura*, *anahata*, *vishuddhi*) y mantiene siempre una posición opuesta a la de *ida*. Llega a la fosa nasal derecha antes de terminar su camino en *ajna chakra*. A veces se representa a *ida* y *pingala* siguiendo unos senderos paralelos a *sushumna* (por ambos lados) y sin pasar por los *chakras*. Como dice Swami Muktibodhananda Saraswati, puede simbolizar la influencia que *ida* tiene en el lado izquierdo del cuerpo y la de *pingala* en el derecho.

A *ida* se le denomina también *chandra nadi* (*nadi* lunar). Rige el funcionamiento del sistema nervioso parasimpático, que es el encargado de regular los procesos internos del organismo; una especie de freno biológico que, entre otras funciones, relaja los músculos superficiales y disminuye la temperatura exterior del cuerpo. A *pingala* se le conoce como *surya nadi* (*nadi* solar) y complementa el trabajo de *ida*. Está asociado al sistema nervioso simpático, que juega el papel de acelerador, preparando al organismo para la interacción con el mundo exterior. *Pingala* energiza todo el cuerpo y exterioriza la consciencia. Por medio del sistema nervioso simpático activa el ritmo cardíaco, y aumenta la tensión muscular y la temperatura corporal.

En base a su conexión con las fosas nasales, *ida* y *pingala* regulan toda la actividad del cuerpo-mente. Las fosas nasales tienen un funcionamiento cíclico, de forma que, normalmente, predomina la respiración en una de ellas. En las personas que están equilibradas,



la respiración va cambiando a lo largo del día de una a otra fosa en períodos de una a dos horas. La alternancia de la actividad respiratoria en las fosas nasales crea armonía en todos los sistemas. Cuando la respiración fluye más intensamente por la fosa izquierda, es *ida*, la fuerza mental, la que está más activada. Si la fosa nasal derecha respira más abundantemente, es *pingala*, la fuerza vital, la que está predominando. Cuando prevalece el flujo en la fosa izquierda (*ida*), hay tendencia a que aparezca un estado de introversión, resultando un momento propicio para comenzar algún trabajo intelectual o creativo, y un tiempo menos favorable para emprender actividades que requieran mucho esfuerzo físico. Por el contrario, si predomina el flujo respiratorio en la fosa derecha (*pingala*) se produce el efecto opuesto; se sentirá inclinación a la acción en el mundo exterior, disponiéndose de gran vitalidad. En cambio, no será el mejor momento para comenzar actividades que necesiten mucha concentración mental.

Los *nadis* y las fosas nasales también están conectadas con los hemisferios cerebrales. La fosa izquierda (*ida*) está ligada al hemisferio derecho que es el responsable la orientación en el espacio, la percepción psíquica, la intuición, la creatividad, la sensibilidad artística, etc. La fosa derecha (*pingala*) está vinculada al hemisferio izquierdo, que se encarga del análisis lógico y matemático: la mente racional. Cada *nadi*, proporciona energía a su hemisferio asociado, de forma que la actividad cerebral se ve condicionada por el flujo de los *nadis* y la respiración nasal.

En el ciclo de la respiración nasal hay un corto intervalo en el que se iguala el flujo en ambas fosas. Este equilibrio en la actividad de los *nadis ida* y *pingala*, armoniza el funcionamiento de los hemisferios cerebrales y produce la activación del *nadi* central *sushumna*, el cual aporta gran cantidad de energía al cerebro. Es una situación que en el individuo se traduce como un momento de plenitud, donde dispone de todo su potencial. Este tema lo desarrollaremos más ampliamente en el capítulo cuarto y veremos cómo la práctica del yoga está encaminada a conseguir el equilibrio entre *ida* y *pingala*. El último objetivo es neutralizar ambos *nadis* para que su energía se acumule en *muladhara chakra* (perineo) y despierte a *kundalini* (energía espiritual) que ascenderá por *sushumna nadi* hasta el cerebro, donde producirá la activación de los centros superiores. Todo ello conlleva un proceso lento y laborioso, en el que el aspirante, bajo la guía de su maestro, va purificando todos sus *koshas* (cuerpos), hasta encontrarse preparado para el despertar definitivo.

OTROS NADIS PRINCIPALES

Describimos a continuación otros *nadis* importantes, cuya localización difiere bastante de unos textos a otros. Veremos también la correspondencia aproximada que, según el Dr. Motoyama, tienen con los meridianos de la acupuntura.

NADI GANDHARI: se extiende desde el dedo gordo del pie izquierdo pasando por detrás de la cadena simpática izquierda, hasta conectar con el ojo izquierdo. Puede corres-

ponderse con la tercera línea del meridiano de la vejiga urinaria.

NADI HASTIJHVA: conecta el ojo derecho con la parte inferior del cuerpo, siguiendo un trayecto paralelo a la columna. También puede corresponderse con alguna línea del meridiano de la vejiga urinaria.

NADI YASHASVINI: conecta *kanda* (punto de conjunción de todos los *nadis*, en el perineo o en el abdomen) con la oreja izquierda.

NADI PUSHA: conecta *kanda* con la oreja derecha.

NADI ALAMBUSA: nace en *kanda* y termina en la boca. Su trayectoria parece corresponderse con el meridiano Vaso de la Concepción.

NADI KUHU: empieza en la garganta y termina en los genitales. Puede tener correspondencia con el meridiano del hígado que va desde el pie hasta la cabeza, pasando por los genitales. Los textos no suelen describir el paso de los *nadis* por las piernas. Sus indicaciones son muy escuetas, sin referirse tampoco a la función que realizan.

NADI SHANKHINI: conecta *kanda* con el recto. Puede corresponderse con el meridiano del riñón.

Otros nadis importantes son: *Saraswati, Varuni, Payaswini, Shura* y *Visvodari*.

LOS CHAKRAS. Los centros psíquico-energéticos.

La palabra *chakra* significa círculo o rueda, pero en este contexto es más adecuado definir los *chakras* como vórtices o remolinos de “consciencia - energía”, que enlazan las distintas envolturas del ser humano. Los *chakras* generan, acumulan, transforman y distribuyen la energía, siendo también puertas de intercambio entre el hombre y el macrocosmos. Trabajan en estrecha relación con los *nadis* y al igual que estos, no pertenecen a la estructura del cuerpo denso, sino a la del cuerpo sutil. Como dice André Van Lysebeth, “*Los chakras forman parte al menos tanto de manomaya kosha (nuestra estructura psíquica unidimensional) como de pranamaya kosha (el cuerpo pránico)*”. No obstante, tienen una total vinculación con el cuerpo físico, de manera que los principales *chakras* están asociados -no identificados- con los plexos nerviosos y glándulas endocrinas más importantes. La actividad del *chakra* rige el funcionamiento o de sus glándulas y plexo asociados y estos a su vez, también influyen en el *chakra*. En este hecho están basadas algunas prácticas del yoga, que actúan sobre plexos y glándulas, consiguiendo estimular los *chakras*.

Los *chakras* pueden activarse de dos formas: dirigiendo mentalmente el *prana* a su localización (u órgano físico relacionado), o concentrando la mente en su lugar de ubicación y en su forma. Ambos medios crean el mismo efecto. Cuando se envía la energía al centro

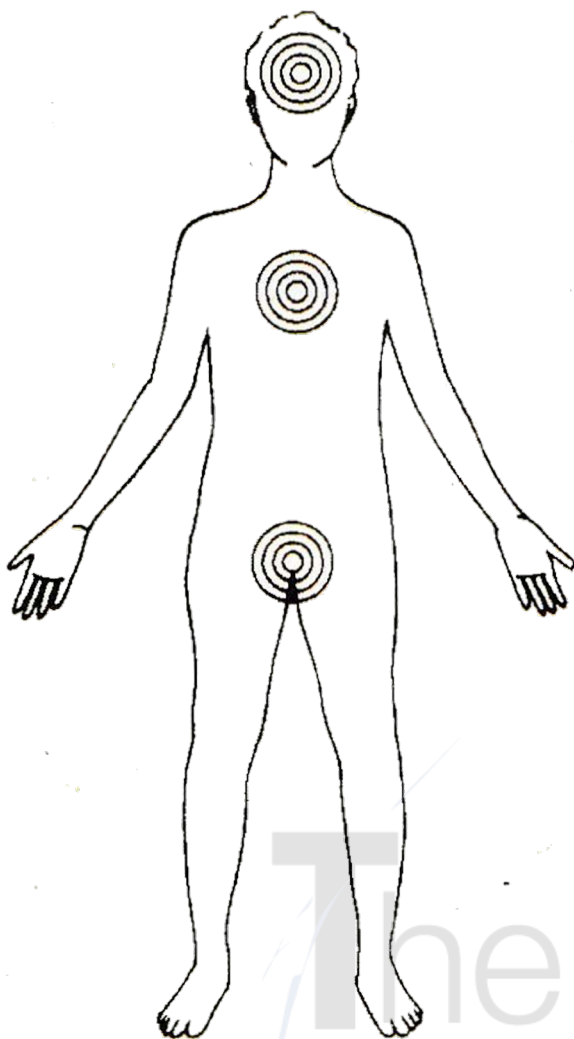
psíquico, aumenta la consciencia de su localización y se produce su activación. En el otro sentido, cuando se realiza la concentración directamente sobre el *chakra*, automáticamente se establece una corriente *pránica* hacia él y el consecuente incremento de su actividad.

Hay que resaltar que el *chakra* es, al mismo tiempo, un centro de energía vital y de energía psíquica, y está directamente conectado con el cerebro, donde tiene su centro correspondiente. Esto implica que la activación de un *chakra* o centro psíquico, produce la activación de su centro homólogo en el cerebro y, como resultado, un despertar o incremento del nivel de consciencia. Dicho con otras palabras, cuando un *chakra* despierta, es como un interruptor que pone en marcha un nivel de consciencia superior. Cada *chakra* está relacionado con un determinado nivel de consciencia, abarcando desde los aspectos más burdos e instintivos (*chakras* inferiores), a las cualidades más sutiles de la consciencia intuitiva (*chakras* superiores). La vibración energética también varía de uno a otro. La del *chakra* base es la más lenta, aumentando la velocidad y sutilidad en cada centro, a medida que se asciende hacia el *chakra* superior.

En la estructura del ser humano existen infinitud de *chakras*, pero siete u ocho son más importantes, y con los que se trabaja en las prácticas del *Hatha Yoga*, *Kundalini Yoga* y *Kriya Yoga*. Estos *chakras* principales están alineados en el eje de la columna vertebral y son los siguientes: *muladhara*, situado en el perineo/cervix, y que es la residencia de *kundalini shakti* (la energía cósmica en el hombre); *swadhisthana*, ubicado en la base de la espina dorsal; *manipura*, situado en la columna vertebral al nivel del ombligo; *anahata*, localizado en la espina a la altura del corazón; *vishuddhi*, situado en las vértebras cervicales, a la altura de la nuez; *ajna*, situado en el centro del cerebro a la altura del entrecejo; *bindu visarga*, ubicado en la coronilla; y *sahasrara*, localizado en la parte superior de la cabeza. Como veremos más adelante, los dos últimos no pueden ser considerados como *chakras*.

En el proceso de la evolución espiritual, cuando *kundalini* despierta, se eleva en un movimiento espiral y, a su paso por *sushumna nadi*, va activando los diferentes *chakras*, generando niveles de consciencia más elevados. Culmina su viaje en *sahasrara*, donde se funde con la Consciencia Pura (*Shiva*), produciendo el estado de Consciencia Cósmica. Como los *chakras* suelen estar bloqueados, funcionando a un nivel muy bajo, antes de despertar *kundalini*, deben ser purificados y ajustados a las altas frecuencias vibratorias que tendrán que soportar. El ajuste y la purificación de los centros psíquicos constituye una de las fases preliminares en el *Kundalini Yoga* y otras ramas yóguicas. Una vez realizado, *kundalini* podrá subir correctamente y lograr su destino sin ocasionar problemas.

Además de los bloqueos que el individuo ha ido acumulando a lo largo de su vida, el adepto también tiene que salvar tres obstáculos que son producto de la propia naturaleza humana. Nos referimos a los *Granthis* o nudos psíquicos causados por *maya* (fuerza de la ilusión), es decir, el proceso de identificación del ser humano con su cuerpo-mente. Los tres *granthis* son los nudos de *Brahma*, *Vishnu* y *Rudra* que se encuentran en *muladhara*, *anahata* y *ajna chakra* respectivamente.



BRAHMA GRANTHI está situado en la región de *muladhara chakra* (perineo), y es producto del apego a los placeres físicos y al mundo material. Está relacionado con el egoísmo, los deseos y el predominio de las cualidades *tamásicas*: negatividad, ignorancia, letargo, etc.

VISHNU GRANTHI está en la zona de *anahata chakra* (*chakra* del corazón) y está relacionado con el apego emocional a personas y cosas, así como con las cualidades *rajásicas*: tendencia a las pasiones, ambición, actividad desmesurada, etc.

RUDRA GRANTHI está localizado en el área de *ajna chakra* (*chakra* mental) y está relacionado con el apego a los poderes psíquicos (*siddhis*), la ambición espiritual y el concepto de uno mismo como individuo, el ego.

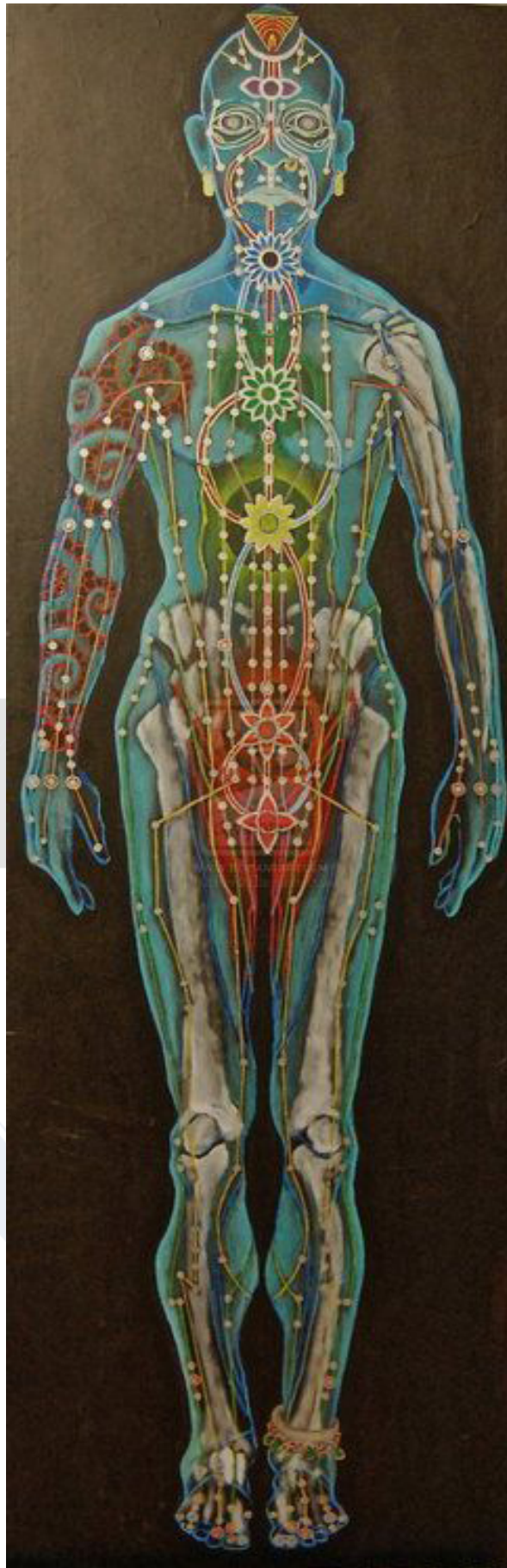
Cuando *kundalini* rebasa los nudos psíquicos, suelen experimentarse internamente sonidos sutiles en la forma de campanas, flautas, conchas, timbales, etc.

SIMBOLOGÍA DE LOS CHAKRAS

La energía que contienen los *chakras* vibra a una gran velocidad. Cuando son experimentados en los estados de meditación profunda, se perciben con una forma muy similar a la de una flor de loto. Los yoguis los han representado tradicionalmente con *mandalas* (diagramas pictóricos), que incluyen sus características más importantes y reflejan fielmente el efecto que produce su visualización durante los estados meditativos. El *mandala* del *chakra* expresa simbólicamente sus elementos; estos son: el color, los pétalos de la flor, el *yantra* o forma geométrica, el *bijamantra* (vibración sonora), el símbolo de un animal y el símbolo de una energía divina. La flor de loto representa la evolución del hombre desde los estados inferiores hasta los estratos superiores de la consciencia. El loto nace en el barro (oscuridad) y se eleva a través del agua hasta llegar al aire y encontrarse con la luz, donde emerge en la forma de una bella flor. Este proceso simboliza muy bien el que realiza el yogui en su evolución espiritual.

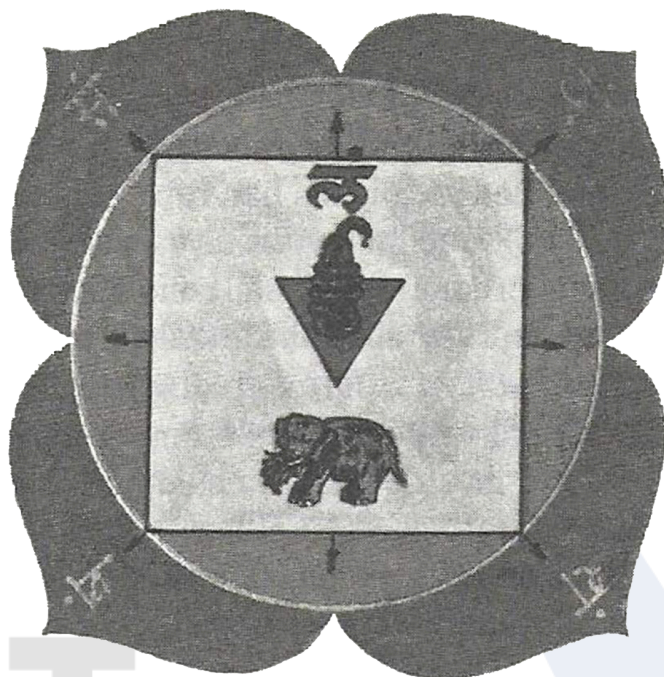
Cada *chakra* tiene su propio color producido por la cualidad y vibración de la energía (*prana*) que contiene. El número de pétalos está relacionado con el número de *nadis* o energías que emanan del *chakra*. Todo pétalo lleva inscrita una letra que corresponde a alguno de los cincuenta y un sonidos del alfabeto sánscrito y representa la vibración que produce *kundalini* cuando pasa por ese *chakra*. El *yantra* es la forma geométrica inscrita en el interior del loto y representa el elemento (*tattwa*) relacionado con dicho *chakra*. El *bijamantra* es la vibración sonora esencial del centro psíquico y es uno de los medios por los que puede despertarse su energía. El animal simboliza la evolución instintiva del hombre y las cualidades de las fuerzas sutiles que operan en el *chakra*. Las divinidades simbolizan los estados de consciencia superiores y las energías divinas encerradas en el cuerpo del hombre. En la práctica sistematizada del *Kundalini Yoga*, se estudia y utiliza como punto de partida una simbología concreta que ayuda a conectar con la esencia de los centros psíquicos. Pero siempre es más importante la experiencia personal de éstos (que puede no coincidir con la simbología utilizada) que el conocimiento teórico de los elementos que los componen.

Los *chakras* aparecen descritos en muchos textos; entre otros podemos destacar: “*hat-chakra Nirupana*”, “*Gorakshashatakam*”, “*Yoga Cudamani Upanishad*”, “*Yoga kundalini Upanishad*”, etc. Como en otros temas, también aquí los textos presentan a veces diferencias en cuanto al color, ubicación y número de pétalos. Existen también recientes interpretaciones de los *chakras* y sus funciones. A continuación resumimos la descripción que hace *Swami Satyananda Saraswati*, maestro exponente del *Kundalini-Tantra* en nuestros días, una figura reconocida mundialmente cuya versión es el resultado de su experiencia personal, un fiel y minucioso estudio e interpretación en los textos de la tradición y de las aportaciones de las más modernas investigaciones científicas sobre el tema.



CHAKRAS PRINCIPALES

Muladhara chakra. Chakra base



Es el primer centro psíquico aunque, por debajo de él, hay otros *chakras* menores, relacionados con la vida instintiva, y que tienen mucha importancia en el mundo animal. Son los siguientes: *Atala*, *Sutala*, *Talatala*, *Rasatala*, *Mahatala* y *Patala*. En el hombre, *muladhara* está localizado en el perineo, entre el ano y los genitales. En la mujer, se encuentra en la cervix, donde se unen la vagina y el útero.

Muladhara se representa con un loto de cuatro pétalos de color carmesí. Cada pétalo tiene inscrita en oro su letra sánscrita correspondiente (*Vam*, *Sham*, *Sham* y *Sam*) (expresan el sonido aproximado). Un cuadrado amarillo en el interior del loto simboliza el elemento tierra (*prithivi tattwa*) y contiene su *bijamantra* *Lam*. Dentro del cuadrado hay un elefante con siete trompas que representa la fuerza y la solidez. Las trompas simbolizan los siete componentes del cuerpo (*sapta dhatu*): hueso, grasa, carne, sangre, piel, médula y semen-óvulo. Un triángulo invertido rojo en el centro del cuadrado simboliza la *Shakti*, la energía creativa. En el interior del triángulo hay un *shivalingam* (piedra ovalada), que representa el cuerpo astral, y en él, está la serpiente *kundalini* enrollada tres vueltas y media. Cuando se la representa con la cabeza hacia abajo, se quiere indicar que está dormida, mientras que hacia arriba, significa que el adepto está interesado por su evolución y la *shakti* (energía) ha comenzado a despertar. Las tres vueltas de la *kundalini* sobre el *shivalingam* simbolizan las tres *gunas*, *sattwa*, *rajas* y *famas*, y la media vuelta, el estado de *turiya*, la trascendencia.

En el proceso de la manifestación del ser humano, *kundalini* simboliza su energía creadora, mantenedora y disolvedora. En el principio de la creación, *kundalini* desciende a través

de los *chakras* y al final se instala y adormece en *muladhara*, originando así las limitaciones del hombre y su falta de conocimiento (*maya*). Mientras *kundalini* permanece dormida en *muladhara chakra*, la persona tiene una actitud de autocentramiento y un gran sentido de individualidad. Permanece únicamente consciente del mundo de la forma y el nombre, ignorando su potencial interno latente. El regreso de *kundalini* a través de los *chakras* hasta su fuente en *sahasrara* (*chakra* superior), produce el despertar progresivo de los niveles superiores de consciencia. *Maya*, el velo que empañaba la consciencia va desapareciendo y el hombre va disminuyendo su identificación con el cuerpo-mente hasta que finalmente, en *sahasrara*, *kundalini* se funde con la Consciencia Pura (*Shiva*), a la cual es idéntica. Es entonces cuando el adepto conquista el estado de *samadhi* (superconsciencia).

Muladhara en el cuerpo físico está relacionado con el plexo nervioso sacro-coxígeo. Sus correspondencias son:

Tanmatra – olfato

Gñanendriya – nariz

Karmendriya – ano

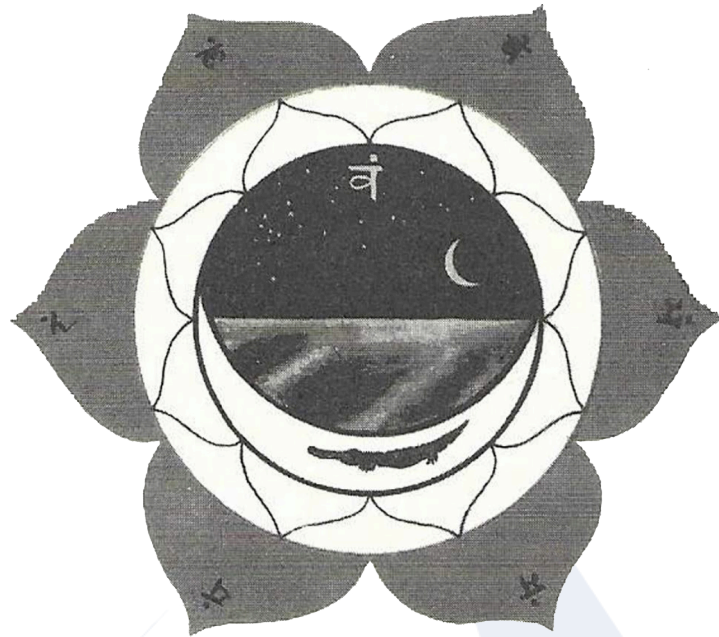
Tattwa – tierra (*prithivi*)

Prana vayu – *apana*

Kosha – *annamaya*

La actividad de *muladhara chakra* está relacionada con las tendencias del hombre encaminadas a satisfacer sus necesidades más básicas: obtener comida, un hogar, procrear, etc.

SWADHISTHANA CHAKRA. Chakra sexual



El segundo *chakra* es *swadhisthana* y su nombre significa la “propia morada”. Está localizado en la base de la columna vertebral, muy cerca de *muladhara*, con el que tiene mucha relación. Excepto *muladhara*, *bindu* y *sahasrara*, los demás *chakras* tienen un área donde se refleja su actividad de forma directa. Esta contraparte se llama *kshetram* y está ubicada en la parte anterior del tronco, justo enfrente del *chakra*. En la práctica, el adepto se concentra en los *kshetrams* para estimular los centros psíquicos correspondientes. En general, al principio resulta más fácil percibir el *kshetram* que el propio *chakra*, ya que la zona anterior del cuerpo está relacionada con la mente consciente, mientras la posterior lo está con el inconsciente. *Swadhisthana kshetram* se encuentra en el hueso del pubis, encima de los genitales.

El mandala de *swadhisthana chakra* es un loto de seis pétalos de color rojo anaranjado o bermellón. Sus letras están escritas con el color de la luz (*Bam*, *Bham*, *Mam*, *Yam*, *Ram* y *Lam*). Dentro del loto hay dos círculos; uno inscrito en el otro y engendran una luna creciente, que es el *yantra* del elemento agua (*apas tattwa*) que rige este *chakra*. Su *bijamantra* es *Vam*. El círculo exterior representa la dimensión consciente de la existencia y el interior, el inconsciente: el depósito del *karma* (condicionamientos acumulados en el pasado). En la luna creciente hay un cocodrilo que simboliza el movimiento de los *karmas* en la esfera inconsciente.

En el cuerpo físico, *swadhisthana* está relacionado con el plexo pélvico y los testículos-ovarios. Sus correspondencias son:

Tanmatra – gusto

Gñanendriya – lengua

Karmendriya – órganos sexuales, riñones, sistema urinario.

Tattwa – agua (*apas*)

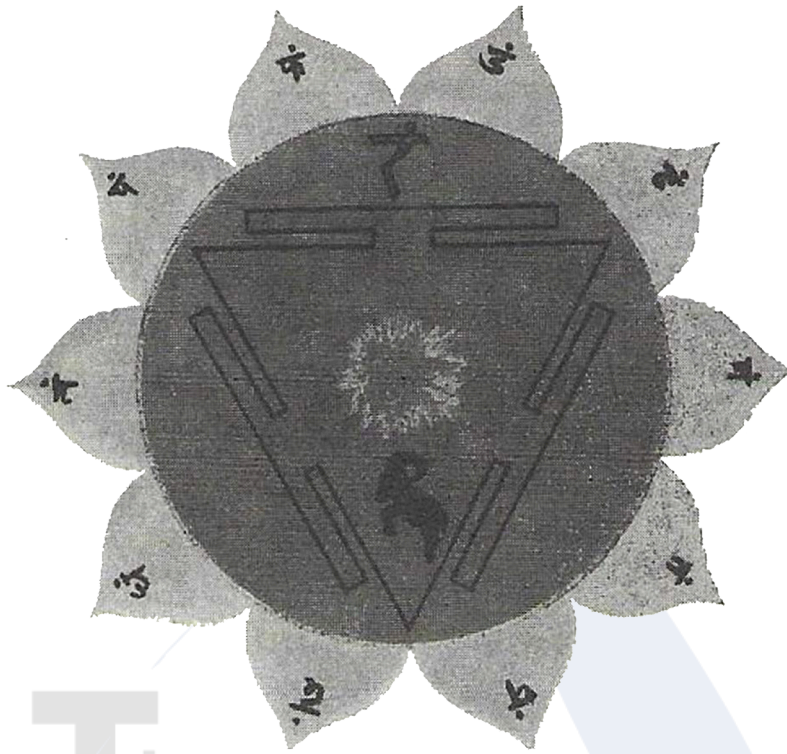
Prana vayu – *Vyana*

Kosha – *pranamaya*

Hay que resaltar la vinculación que existe entre *swadhisthana* y el inconsciente. Los centros cerebrales conectados con este *chakra*, están asociados a la mente inconsciente, la cual regula muchos aspectos de nuestra vida sin que apenas nos demos cuenta. En la esfera inconsciente están enterrados nuestros *karmas* (impresiones subconscientes, *samskaras*, *vasanas*), tanto los de nuestras vidas individuales como los de todas las experiencias que han contribuido a la evolución de la especie humana. Esta es la razón por la que el paso de *kundalini* por *swadhisthana* resulta un momento muy delicado, pues los *karmas* pueden activarse y crear confusión y problemas al adepto. La mejor forma de evitar este inconveniente es activar primero *ajna chakra*, el centro mental, lo que permite observar objetivamente la actividad de los *karmas* y manejarlos sin que ocasionen dificultades. Por dicho motivo, algunas escuelas de *Kundalini Yoga* comienzan sus trabajos despertando *ajna chakra*.

La actividad de *swadhisthana* se refleja en el individuo como su tendencia a obtener placeres sensuales por medio de la comida, la bebida, el sexo, etc. En este estadio se es más consciente del propio placer de lo que se era en *muladhara*.

MANIPURA CHAKRA. Chakra umbilical



La palabra *manipura*, traducida literalmente, significa “ciudad de las joyas”. *Manipura* es el tercer *chakra* y está situado en la espina dorsal, en el mismo nivel del ombligo. Su *kshetram* está en el propio ombligo. Los textos hablan de otros dos *chakras* relacionados con *manipura* y que se encuentran cerca del ombligo. Son: *surya chakra* (*chakra* solar) y *chandra chakra* (*chakra* lunar).

Manipura es el centro del dinamismo y la energía, un generador de *prana* que distribuye la energía a toda la estructura corporal. También es el responsable de producir calor en el organismo. La tradición budista tibetana sitúa el comienzo de la evolución espiritual en este centro y no tiene en cuenta a *muladhara* ni a *swadhisthana*, por estar relacionados con un nivel de vida más instintivo. *Satyananda* afirma que cuando *kundalini* alcanza *manipura* ya no vuelve a descender, siendo la confirmación de su despertar.

Manipura chakra se representa con un loto de diez pétalos amarillos que llevan inscritas sus correspondientes letras en color azul (*Dam, Dhan, Nam, Tam, Dam, Dham, Nam, Pam* y *Pham*). Un triángulo invertido rojo en el centro del loto, simboliza la región del fuego que brilla como un sol naciente. Al mismo tiempo, es el *yantra* del elemento fuego (*agni tattwa*) y contiene su *bijamantra Ram*. Cda lado del triángulo tiene una esvástica en forma de T. En la parte inferior, un carnero simboliza el dinamismo, la tenacidad y la paciencia.

En el cuerpo físico, *manipura* está relacionado con el fuego digestivo, el plexo solar y las glándulas adrenales. Sus correspondencias son:

Tanmatra – vista

Gñanendriya – ojos

Karmendriya – pies.

Tattwa – fuego (*agni*)

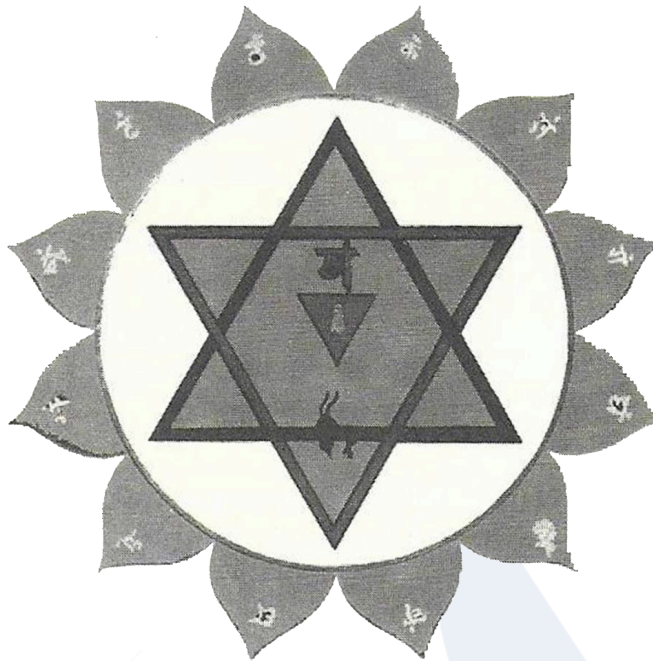
Prana vayu – *Samana*

Kosha – *pranamaya*

La actividad de *manipura* condiciona en el individuo aspectos como la vitalidad, la voluntad, la decisión, la iniciativa, la perseverancia, etc. y la tendencia a la autoafirmación y a manipular el mundo según los propios deseos: conseguir riqueza, fama, poder, etc. Mediante la práctica yóguica se produce en *manipura* un acontecimiento importante conocido como la “unión de *prana* y *apana*”. Este aspecto se explica detalladamente en el capítulo cuarto.



ANAHATA CHAKRA. Chakra del corazón.



La palabra *anahata* expresa el sonido cósmico que no es producido por el contacto entre dos objetos. No es un sonido físico y su naturaleza es trascendental. Suele manifestarse en los estados de meditación profunda y para el yogui es una señal de progreso. *Anahata* es el cuarto centro psíquico y tiene por debajo de él otro *chakra* menor llamado *Anandakanda*, relacionado con el despertar de la devoción. *Anahata* está situado en la espina dorsal a la altura del corazón y su *kshetram*, enfrente de él, en el centro del pecho. Se dice que en este *chakra* reside *Jivatman*, el alma individual, y éste es uno de los motivos por lo que muchas escuelas lo han elegido como centro de concentración en sus prácticas. Una de sus principales características es que es el asiento de los sentimientos. Si la energía emocional se encauza debidamente en este *chakra*, se transforma en amor puro y devoción (*bhakti*).

Anahata se representa como un loto azul de doce pétalos (algunos textos tántricos lo describen de color rojo. El color azul aquí descrito corresponde a la experiencia de Swami Satyananda Saraswati). Sus letras están escritas en color bermellón (*Kam, Kham, Gam, Gham, Anga, Cham, Chham, Jam, Syam, Tam y Tham*). En el interior del loto se encuentran dos triángulos entrelazados formando una estrella de seis puntas, las cuales conforman en su exterior un hexágono regular que es el *yantra* del elemento aire (*vayu tattwa*). El triángulo invertido es el símbolo de la energía (*shakti*) y el que está hacia arriba representa la consciencia (*Shiva*). La fusión de los dos triángulos expresa la unión de ambos principios. Un antílope negro dentro de la estrella representa la bondad, la certeza, el estado de alerta y la rapidez. En el centro del loto hay un pequeño triángulo invertido, que contiene en su interior la llama eterna, *akandajyotir*, símbolo del Ser Individual (*Jinatman*). Encima del triángulo está inscrito, en gris, el *bijamantra Yam*.

En el cuerpo físico, *anahata* está relacionado con el plexo cardíaco y la glándula timo. Sus correspondencias son:

Tanmatra – tacto

Gñanendriya – piel

Karmendriya – manos

Tattwa – aire (*vayu*)

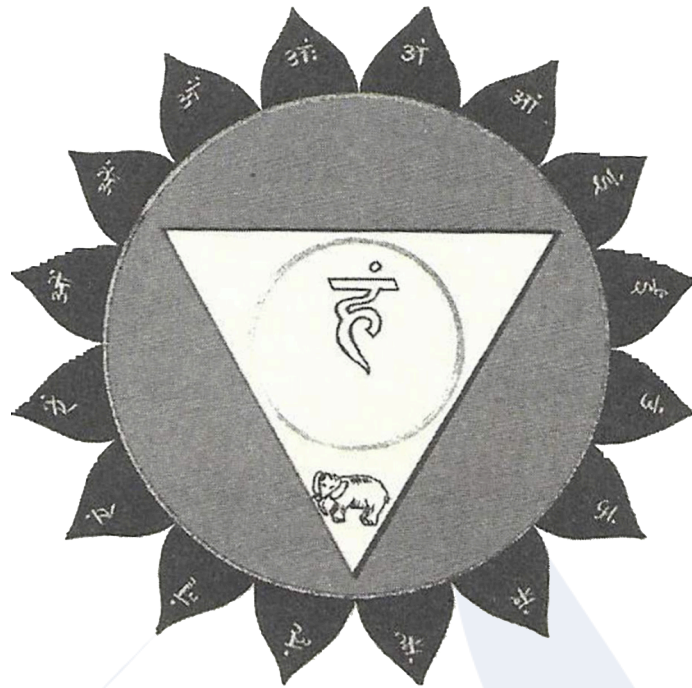
Prana vayu – *prana*

Kosha – *manomaya*

En el nivel de *anahata* nacen la aceptación y el amor incondicional hacia los demás y hacia todas las cosas, un amor puro y sin expectativas. El individuo comienza a desidentificarse de su cuerpo-mente, desarrollando una conciencia más objetiva de sí mismo y del mundo que le rodea.



VISHUDDHI. Chakra laríngeo.



El quinto *chakra*, *vishuddhi*, se conoce como el centro del néctar o centro de la purificación. Está situado en la vértebras cervicales a la altura de la nuez. Su *kshetram* está enfrente, en la misma nuez. Asociado a *vishuddhi* hay otro *chakra* menor, llamado *lalana* que está situado en la zona nasofaringea, cerca de la raíz del paladar blando.

Según dice la tradición, *bindu visarga* (*chakra* de la coronilla) segrega un fluido llamado *amrit* (ambrosía) o néctar de la inmortalidad. El néctar (fluido trascendental) que gotea desde *bindu* se almacena primero en *lalana chakra*, donde permanece inactivo; más tarde desciende hasta *vishuddhi* y, si este *chakra* no está despierto, sigue su descenso hasta el *chakra* del ombligo donde es consumido por el “fuego de *manipura*”, dando como resultado el proceso de degeneración del cuerpo, el envejecimiento y la muerte. Cuando *vishuddhi* está despierto retiene el fluido y lo transforma en el néctar de la inmortalidad, que produce efectos como la regeneración corporal y la elevación del nivel de consciencia.

El mandala de *vishuddhi* es un loto de dieciséis pétalos morados, con sus correspondientes letras inscritas en color carmesí (*Am, Aam, Im, Eem, Um, Oom, Rim, Reem, Lrim, Lreem, Em, Aim, Om, Aum, Am y Ah*). En el interior del loto está el *yantra* del elemento éter (*akasha tattwa*): un círculo blanco del color de la luna llena. Dentro del círculo hay una gota de néctar, el *bijamantra Ham* y un elefante blanco que también simboliza al elemento éter.

En el cuerpo físico, *vishuddhi* está relacionado con los plexos laríngeo y faríngeo y las glándulas tiroides. Sus correspondencias son:

Tanmatra – audición

Gñanendriya – oídos

Karmendriya – cuerdas vocales

Tattwa – éter (*akasha*)

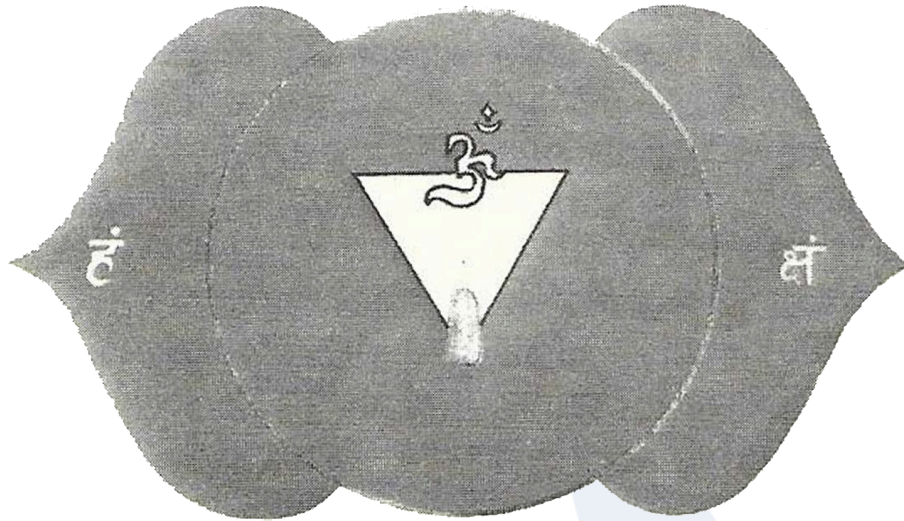
Prana vayu – *udana*

Kosha – *vigñanamaya*

Vishuddhi es el centro del habla, y a través de él se materializan los pensamientos. También actúa como canal por donde se reciben las vibraciones mentales o pensamientos de otras personas. En el nivel de *vishuddhi* el hombre se abre a la vida con una plena aceptación de la dualidad, se trascienden los pares de opuestos y aparece un elevado conocimiento discriminador. En este estadio, el mundo se convierte en el propio hogar y todas las experiencias que depara (negativas o positivas) son asimiladas y aprovechadas como un medio de evolución consciente. También se despiertan la creatividad y el ingenio.



AJNA CHAKRA. Chakra mental.



Ajna es el sexto *chakra* y tiene el poder de influir y controlar a los demás centros, por lo que se le considera el más importante. Está ubicado en el centro del cerebro, donde se encuentra la médula oblonga. Su situación física coincide con la glándula pineal, que es su contraparte física. Este centro psíquico se conoce por muchos nombres, como: el ojo de la intuición, *Guru chakra*, ojo divino, tercer ojo, etc. La traducción de la palabra *ajna* es “mando” y expresa su función de control sobre los demás chakras.

Bhrumadhya o *trikuti* son los nombres de su *kshetram*, que está localizado en el entrecejo. *Ajna chakra* y *ajna kshetram* están conectados directamente por un canal psíquico llamado *maha nadi* (gran sendero) y constituyen, para todos los efectos, el mismo centro. De hecho, en muchas de las prácticas para activar *ajna*, el adepto suele concentrarse en el entrecejo, pues resulta mucho más fácil y el efecto es el mismo porque la estimulación se transmite instantáneamente a *ajna chakra*. *Trikuti* quiere decir “el lugar donde se juntan los tres *nadis*”: *sushumna*, *ida* y *pingala*. Desde aquí, *sushumna* emprende en solitario su camino hacia *sahasrara chakra* (*chakra* superior).

Ajna representa el centro de consciencia más elevado del hombre. Es el *chakra* mental donde reside *buddhi* (el intelecto, la discriminación). A través de él es posible la percepción extrasensorial y la comunicación mental entre las personas. Cuando despierta aparecen la intuición y la sabiduría, se abre una puerta a la esencia invisible que subyace detrás de todo lo manifestado.

Ajna se representa mediante un loto de dos pétalos que tiene un color intangible (gris humo). En los pétalos están inscritos, en color plateado, los *bijamantras* de *Shiva* y *Shakti* (*Ham* y *Ksham*). El pétalo izquierdo representa a la luna: *ida nadi*; el pétalo derecho al sol: *pingala nadi*. Dentro del loto hay un círculo que simboliza el vacío (*shunya*). En su interior se encuentra un triángulo invertido (símbolo de la energía creativa) que contiene un *shiva-lingam* (símbolo de la consciencia), sobre el cual está el signo del *mantra OM*, que es el *bijamantra* de este *chakra*.

En el cuerpo físico, *ajna* está relacionado con el plexo cavernoso y la glándula pineal. Sus correspondencias son:

Tanmatra, Gñanendriya, Karmendriya – se considera que su *tanmatra, gñanendriya, karmendriya* es la mente.

Tattwa – *manas* (mente)

Prana vayu – los cinco *vayus*

Kosha – *vigñanamaya*

Ajna chakra está relacionado con la consciencia superior. Es el centro donde se contacta con el maestro interno y también con el maestro externo (personificado), pues en los estados de meditación profunda el maestro se comunica e instruye al discípulo a través de este *chakra*. Mediante la activación de *ajna* se establece la “consciencia testigo” que permite ser un observador imparcial y desidentificado del propio cuerpo-mente y del mundo exterior.

BINDU VISARGA. Chakra de la coronilla.



Por encima de *ajna chakra*, en el área de la coronilla, se asienta *Bindu Visarga*. *Bindu* realmente no es un chakra; su naturaleza es mucho más sutil y se dice que pertenece al cuerpo causal (*anandamaya kosha*). El es la fuente de la creación, la semilla cósmica desde donde todas las cosas se manifiestan y desarrollan. Es también la puerta por donde la existencia material retorna a su origen; una especie de escotilla a través de la cual aparece y desaparece el mundo manifestado.

La palabra *bindu* significa “punto o gota” y *bindu visarga* quiere decir “el descenso de la gota”, simbolizando el néctar (*amrit*) que cae a *vishuddhi chakra* y posteriormente vitaliza y preserva el cuerpo. Se le representa con una luna creciente o llena, en medio del cielo nocturno. Esta simbología quiere expresar el cíclico transcurso de las distintas fases lunares que, en determinado momento, posibilita la visión plena del cielo *sahasrara chakra* (*chakra* superior). El adepto, por medio de la práctica sistemática del yoga, llega a vislumbrar la inmensidad del cielo de *sahasrara*, pero esto no sucede hasta que desaparece el sentido de la individualidad. La palabra *bindu* también significa “escindir o dividir”. Desde esta interpretación, *bindu* es el causante de la individualidad. Un punto sin dimensión que, estando enraizado en la consciencia sin límite e indiferenciada, contiene un potencial infinito, cuyo desarrollo origina la dualidad multiplicidad del mundo. Todas las cosas pertenecientes al plano material, aparecen por medio de *bindu* y se reintegran a su fuente original a través de él. Este concepto tiene hoy en día su equivalente en la física moderna. Veamos como lo expresa Michael Talbot en su libro “Misticismo y Física Moderna”.

“Hablando estrictamente, los agujeros negros macroscópicos son literalmente agujeros o pliegues en el tejido del espacio y no poseen tres dimensiones reales en nuestro

universo. El campo gravitatorio que crearía una estrella 2.5 veces mayor que nuestro sol si colapsase en un agujero negro es tan grande que ni siquiera la luz podría escapar de él. Es posible que otras estrellas pudieran caer víctimas del poderoso campo gravitatorio y deslizarse al agujero negro. Todo el universo podría ser tragado por un agujero negro y encogerse en un punto *bindu* a un punto sin dimensión.

¿Dónde va el universo cuando se colapsa? Según la tradición *tántrica* se repliega en la *Shakti* que lo creó. Se colapsa en lo que se conoce como el *bindu* de *Shiva*, un punto matemático sin ninguna magnitud. Una vez más un concepto del *Tantra* presenta una sorprendente similitud con un concepto hallado por la física moderna. El agujero negro macroscópico y el *bindu* de *Shiva* son idénticos ... “

Bindu da origen a toda la estructura del hombre y es la fuente primaria de la manifestación de los *chakras*. Los *chakras* se mantienen ligados a la mente, mientras que *bindu* está más allá de ella. Aunque los textos apenas hablan de *bindu*, tiene una importancia fundamental en la práctica del *Kundalini Yoga*. En el desarrollo de esta disciplina, cuando se produce el despertar de *vishuddhi*, ocurre simultáneamente el despertar de *Lalana* y de *Bindu*. Al despertar *bindu visarga*, el adepto escucha el sonido cósmico *OM* que le pone en contacto con la fuente de toda creación.



SAHASRARA CHAKRA. Chakra superior.



“Oh, llama eterna que has encendido mi ser y te has mantenido en la base de mi cuerpo para calentar mi existencia.

Oh, llama que palpitas esperando la mano del conocimiento que la dirija segura como un torrente desde abajo hacia arriba, encendiendo a su paso los centros donde duermen mis tesoros.

Oh, llama viva, vida de la vida que a tu paso enciendes y haces vibrar todo cuanto duerme latente y sereno, hasta transmutarlo en el oro de la sabiduría.

Oh, llama que deseas llegar a fundirte con la flor que se abre en la cabeza cuando tu la tocas y, a través de ella exhalas el perfume de la eternidad en el jardín del mundo.”

Cayetano Arroyo

Sahasrara no es un *chakra* y, cualquier cosa que se diga sobre él lo limita. Está más allá de toda descripción; es un concepto que trasciende la lógica. Los tántricos lo representan como un loto de mil pétalos, un símbolo que quiere indicar lo inexpresable. En el *Tantra*, *sahasrara* representa la culminación del ascenso de *kundalini* (energía espiritual) a través de los *chakras*. Es la meta final y se encuentra en la parte superior de la cabeza, también llamada *brahmarandra* (puerta de *Brahman*). Cuando la Consciencia y la Energía (*Shiva* y *Shakti*) se funden allí en un abrazo eterno, el hombre muere a la consciencia mundana y nace a la Consciencia Trascendental. El estado de consciencia asociado a *sahasrara* se conoce en otros sistemas con diferentes nombres, como *samadhi*, *moksha*, *kaivalya*, *nirvana*, iluminación, autorrealización, etc. Todas estas palabras simbolizan la esencia última, *Brahman*: el Absoluto, la totalidad, el vacío pleno donde existe todo y nada.

Chakra	Situación	Nº de pétalos	Color	Prana-vayu	Kosha	Tattwa	Tanmatra	Gña-nendriya	Kar-mendriya	Glándulas endocrinas (corresp)
Muladhara	Perineo. Cérvix	Cuatro	Carmesí	Apana	Annamaya	Tierra (Prithivi)	Olfato	Nariz	Ano	Cuerpo perineal
Swadhisthana	Coxis	Seis	Rojo anaranjado	Vyana	Pranamanya	Agua (Apas)	Gusto	Lengua	Órganos sexuales. Sistema urinario	Testículos. Ovarios
Manipura	Detrás del ombligo	Diez	Amarillo	Samana	Pranamanya	Fuego (Agni)	Vista	Ojos	Pies	Glándulas adrenales
Anahata	Detrás del corazón	Doce	Azul	Prana	Manomaya	Aire (Vayu)	Tacto	Piel	Manos	Glándula timo
Vishuddhi	Detrás de la garganta	Dieciseis	Morado	Udana	Vignanamaya	Éter (Akasha)	Audición	Oído	Cuerdas vocales	Glándulas tiroides
Ajna	Centro de la cabeza	Dos	Gris humo	Los cinco	Vignanamaya	Mente (Manas)	Mente	Mente	Mente	Glándula pineal
Sahasrara	Zona superior de la cabeza	Mil (infinito)	Rojo o multicolor	Más allá del prana	Anandamaya	Más allá	Más allá	Más allá	Más allá	Glándula pituitaria

Keith Sherwood

Keith Sherwood. Terapia chakra. Para el desarrollo personal y la curación. Luis Cárcamo editor. 1990.

LOS CHAKRAS Y LAS MEDITACIONES

Los siete chakras son centros de energía, puertas y transformadores, situados a lo largo de la columna y en la cabeza que conectan los *nadis* con los tres auras que rodean a los cuerpos físico y sutil. Como si fueran antenas, recogen o captan la gama completa de energía que entre en el campo de energía personal. El campo de energía personal se extiende hacia fuera en capas, y en su mayor extensión alcanza un promedio de unos 26 pies en todas direcciones, más allá de la superficie del cuerpo físico.

Los chakras elaboran y distribuyen la energía que los penetra a través de diferentes *nadis* y *auras*. Además, transforman las frecuencias en diferentes sensaciones, comprensibles al ser humano, principalmente pensamiento, emoción y sensación física. Los chakras hacen esto del mismo modo que el ojo refracta la luz. Así como las diferentes frecuencias de la luz que penetran en el cerebro son interpretadas por éste como diferentes colores, los chakras, al refractar la energía sutil, la descomponen en impresiones particulares que hacen impacto en la persona. Además, cada chakra sirve como canal para una gama de frecuencias de la energía que penetra en el campo energético personal.

Aparte de esto, los chakras actúan como transformadores, órganos de transformación. El sistema de energía sutil puede compararse con un circuito eléctrico. La energía penetra en el sistema de energía sutil desde diferentes fuentes de energía y es dirigida hacia arriba o hacia abajo por los chakras. Al transformar así su frecuencia, la energía puede realizar cualquier función necesaria a cualquier nivel de causalidad. La transformación puede producirse cuando cualquier cuerpo está en situación de déficit energético. Si el cuerpo físico o uno de los cuerpos sutiles necesitan energía esta puede ser llevada desde el cuerpo adyacente mediante transformación de frecuencia por parte del chakra correspondiente. Esto es precisamente lo que ocurre en la curación espiritual en que el exceso de energía de los cuerpos astral y mental es transformada para su uso por parte del cuerpo físico para curarse a sí mismo.

La transformación no se limita a una dirección. Puede producirse en cuatro direcciones en las que la energía fluye a través del sistema de energía sutil: arriba, abajo, dentro y fuera. A la energía la transforman los chakras al moverse en sentido descendente desde el séptimo chakra, que es la puerta a través de la cual las frecuencias más elevadas penetran en la persona desde el plano causal. La energía del cuerpo físico puede transformarse para su

uso en cuerpos superiores; la energía de los campos de energía del entorno se convierte al pasar a través de los auras de las personas y penetrar en el chakra particular sensible a esa frecuencia. Por último, una persona puede proyectar rayos de energía desde sus chakras y con esos rayos puede transformar la energía del sistema energético de otra persona, elevándola o disminuyéndola.

Hiroshi Motoyama nos dice *“se considera al chakra como un intermediario para la transferencia de energía y la conversión entre dos dimensiones vecinas de seres, así como también un centro que facilita la conversión energética entre un cuerpo y su mente correspondiente”*.

Según la mayoría de las autoridades, los cuerpos sutiles del hombre contienen siete chakras y estos se abren (o podemos decir que aparece su loto) en la superficie del doble etérico. Por su naturaleza, los chakras son interdimensionales, porque son conversores de energía. Cada chakra cubre al menos dos niveles de causalidad, el físico/astral, el astral/mental, y el mental/causal. No obstante, debemos recordar que la división del universo en dos planos es una simplificación para facilitar nuestra comprensión de un universo multidimensional.

De los siete centros de energía, dos se originan en la cabeza y cinco en la columna vertebral. Los centros de energía deben todos estar abiertos y en equilibrio para que la persona experimente la plenitud y el gozo incondicional. Lamentablemente son pocos los que tienen los chakras abiertos y equilibrados. En la gran mayoría, los chakras varían en actividad según lo consciente que sea la persona en cada plano de causalidad en cualquier momento, y lo bloqueado que esté cada chakra debido al estrés o al temor. Estas condiciones varían mucho dentro de la vida de cada individuo, según su nivel de integración en determinada situación.

Una manera fácil de determinar qué chakras están bloqueados consiste simplemente en prestar atención a las partes del cuerpo que se endurecen o que comienzan a doler cuando se está sobrecargado y no se puede procesar toda la energía que fluye a través del sistema de energía sutil. Si por ejemplo padece jaqueca cuando está sobrecargado, es el sexto chakra, el tercer ojo, el que está bloqueado. Si desarrolla rigidez en la garganta, si descubre una carraspera, si la nuca o los hombros se agarrotan y comienzan a doler, tiene un bloqueo del quinto chakra, el chakra de la garganta. Si el corazón comienza a martillear o siente palpitaciones en el centro del corazón cuando se siente agotado, entonces el bloqueo se sitúa en el cuarto chakra, el centro del corazón.

Cuando siente tensión en el estómago o el estómago comienza a doler, la restricción está en el tercer chakra, el centro del plexo solar. Los bloqueos del segundo chakra, el centro sexual, pueden manifestarse como dolor intestinal, problemas con la digestión, con el aparato urinario o disfunción sexual. Para las mujeres puede tratarse de una alteración de la menstruación si es el segundo chakra en la base de la columna también puede mani-

festarse como problemas digestivos o dificultades con el movimiento intestinal.

Existe una relación entre la salud y la actividad de los chakras específicos, la conducta de la persona y la calidad de sus relaciones. Una persona cuyos sexto y séptimo chakras estén abiertos y funcionen normalmente pero cuyo chakra del corazón se halle por algún motivo bloqueado tendrá dificultades para expresar sensaciones intensas y se concentrará en la vida mental en vez de buscar relaciones satisfactorias. Una persona cuyo plexo solar esté bloqueado será equilibrada en casi todo. Puede amar y llevar una vida sexual sana y plena, pero el sentido de la pertenencia, de la satisfacción y la capacidad para comprometerse estarán bloqueados y experimentará dificultades en las relaciones sostenidas.

Por norma, cuanto más evolucionada es la persona más activos se tornan los chakras superiores. No obstante es raro hallar una persona lo bastante evolucionada como para trabajar predominantemente a través del sexto y séptimo chakras y que también cuente con los cinco inferiores abiertos y equilibrados.

De modo que es inusual dar con alguien que no sienta un profundo vacío interior. La mayoría se aferra a su naturaleza animal y viven sobre todo a través de sus cinco primeros chakras.

Según Alice Bailey, en el actual estado de la evolución humana “el centro de la garganta está empezando a hacerse sentir mientras que los centros de la cabeza y del corazón todavía están adormecidos”

El chakra muladhara (primer chakra)

El primer chakra está situado en la base de la columna en la zona del coxis. En Sánscrito se lo denomina el chakra *Muladhara*. *Mula* significa raíz, *adhara* soporte. Brilla con un intenso color rojo. El primer chakra está asociado con la tierra, con las cualidades de resistencia y solidez. Se abre hacia abajo en dirección a la Tierra y esto en sí indica su importancia para conectar a la persona con su entorno físico. A través del primer chakra, la energía desde la tierra penetra en el sistema de energía sutil y es a través del primer chakra que una persona siente su conexión con la tierra. Cuando el primer chakra funciona normalmente, la persona es consciente de que su vida no está separada de la vida del planeta que da origen a su cuerpo físico y al que al morir regresa.

El primer chakra es particularmente importante en la integración psicoespiritual porque es el asiento de la *kundalini*, y en la tradición taoísta el punto de arranque de los tres meridianos principales. También debemos considerarlo como un extremo de un sistema que en el extremo opuesto se abre al séptimo chakra. Para mantener la adecuada presión en el sistema, el primer chakra debe abrirse y equilibrarse con el séptimo. Por otra parte, cada

chakra es responsable de mantener la salud de una sección particular del cuerpo físico. El primer chakra controla la sección horizontal del cuerpo desde debajo de las nalgas hasta un punto por encima de los órganos sexuales. Controla la excreción y la digestión de los alimentos. La salud y el adecuado funcionamiento del intestino delgado y del colon dependen de su correcto desempeño. Influye en el bienestar sexual, especialmente en los hombres, debido a su influencia sobre la glándula prostática. Algunas autoridades afirman que gobierna también el funcionamiento de los riñones.

Meditación muladhara

Cada chakra controla cierta gama de frecuencias de energía que fluyen dentro y fuera de él desde el cuerpo físico o uno o más cuerpos sutiles. No basta comprender intelectualmente este fenómeno o incluso experimentarlo conscientemente y también conscientemente ser capaces de regular la energía irradiada dentro, a través y fuera de cada chakra particular. He creado una serie de meditaciones destinadas a ayudarles a experimentar conscientemente, a regular e integrar las funciones de los chakras entre sí y con los otros órganos del sistema de energía sutil. En la meditación *Muladhara* trato de que sientan fluir la energía a través del primer chakra, que entren en contacto con ese centro de la consciencia que es su naturaleza terrena y que se transformen en esa consciencia, con exclusión de todo lo demás.

Para comenzar la meditación *muladhara* primero es necesario ponerse en contacto con la energía del centro *Muladhara* y aumentarla. Aumentando el nivel de energía será más fácil experimentar la energía en el chakra, y por tanto la consciencia que es una manifestación del subcampo creado por el chakra. Busque primero una postura cómoda, preferentemente con la espalda recta; cierre los ojos e inicie la respiración yóguica. Respire profundamente por la nariz sin separación entre la inhalación y la exhalación, y siéntese relajado. Tómese su tiempo y sea consciente de su cuerpo. Esto resulta más fácil si presta atención a la respiración durante cinco minutos, dejando que sea más profunda y rítmica con cada aliento. Después de unos cinco minutos centre su atención en el primer chakra en la base de la columna. No importa si ignora donde está exactamente. Lleve su atención adonde crea que se halla. Luego comience a respirar, hacia dentro y hacia fuera, desde su primer chakra.

Quiero que sienta que en cada inhalación la respiración no se detiene en la base de los pulmones sino que continúa fluyendo hacia abajo hasta la base de la columna. Sin separación entre inhalación y exhalación, respire naturalmente por la nariz. En cada exhalación sienta como si la energía en la base de la columna se hiciera más intensa. Sentirá la energía como calor e intensidad que se harán mayores con cada exhalación. A medida que crece, visualice la energía como una bola de energía roja, ardiente. Prosiga experimentando y visualizando la energía que se torna más y más brillante durante dos o tres minutos. Deje

que su consciencia, que para la mayoría está centrada en algún punto entre los hombros y el cuello, descienda hasta alcanzar la base de la columna y centrarse en la bola de energía. Conviértase en la bola de energía y siéntase atraído hacia abajo, hacia la Tierra.

Cuando esto ocurra preste atención a cómo se siente física, emocional y mentalmente. En algunos se producirán profundos cambios en cada nivel. Otros experimentarán la imaginación asociada con la Tierra, con los ciclos de la vida, con la muerte y el renacer. Algunos alumnos dicen experimentar sentimientos de continuidad y la relación con otras formas de vida o sensaciones de seguridad, comunidad, pertenencia asociadas con la Naturaleza y la Madre Tierra.

Haciendo este ejercicio repetidamente aprenderán acerca de los diferentes aspectos de su naturaleza terrena y su conexión y relación inter-dependiente con la Tierra. Sugiero que dediquen a esta parte de la meditación un mínimo de 10 minutos. Transcurridos diez minutos o cuando se sientan satisfechos, respiren profundamente por la nariz y al exhalar mentalmente repitan “Cada vez que llego a este nivel de la consciencia aprendo a usar más creativamente mi mente”. Vuelva a la respiración normal, libere la bola de energía en la base de la columna y la imaginación asociada con el primer chakra. Luego mentalmente vuelva a la habitación y relájese. Después de unos instantes, comience a contar mentalmente de uno a cinco y cuando llegue el número cinco abra los ojos. Se sentirá bien despierto, perfectamente relajado y mejor que antes.

El chakra Svadhisthana

El segundo chakra se llama *Svadhithana*. *Sva* significa “lo que es el yo; lo que pertenece al yo” y *Dhithana* “su lugar real”. La importancia de esta definición para nuestro trabajo es el reconocimiento de que es ante todo a través del segundo chakra que una persona experimenta los profundos sentimientos asociados con su manifestación física. El chakra está situado por encima de los genitales. Regula la energía sexual que es mucho más que la mera sexualidad física o el erotismo. Es el asiento de la creatividad a través de la cual una persona experimenta el asombro infantil y el entusiasmo por el universo manifiesto. Es desde el segundo chakra que una persona experimenta el mundo como un lugar mágico. Es también donde el hombre experimenta su intrínseca masculinidad y la mujer su intrínseca femineidad. Es raro que el niño limite el caudal de energía a través de su segundo chakra y es por ello que hasta que alcanza la pubertad el niño conserva su inocencia infantil. No obstante, con todos los tabúes y restricciones vinculadas con la sexualidad, no es frecuente ver en los adultos el adecuado caudal de energía a través de este centro vital.

La inocencia y el asombro no se pierden a causa de la maduración sexual, como suele pensarse. Por el contrario, se pierden debido a los bloqueos en el segundo chakra que

para muchos comienza durante la pubertad.

Al trabajar con la gente a menudo he escuchado decir a mis alumnos “quiero ser una persona integrada” o “deseo convertirme en un todo, en un ser autorealizado”. Pero he descubierto que en el fondo no son personas autorrealizadas. Son sólo hombres y mujeres autorrealizados.

La rememoración, la recolección y la reunión no pueden lograrse hasta que la persona no recobre el sentido de ser un hombre o una mujer. Esto sólo se consigue cuando una persona reclama esa parte más humana de sí: el segundo chakra y el subcampo asociado a él.

Según los textos yóguicos el chakra *Svadhithana* está situado justo encima y frente al primer chakra, el *Muladhara*. Controla muchos de los órganos de la pelvis, incluido el conducto urinario y los órganos sexuales. También influye en los otros órganos de la digestión y de la excreción, pero debido a su proximidad al primer chakra es difícil separar sus funciones en relación con el cuerpo físico de las del *Muladhara*. En el *tantra* se nos dice que el *Svadhithana* gobierna el caudal de *Prana* a través de las cinco vértebras del sacro. Los textos *tántricos* también sugieren que el chakra *Svadhithana* gobierna el principio del gusto y está asociado al elemento agua.

Debido a su proximidad al *hara*, el segundo chakra juega una función vital en el apropiado caudal y distribución del *Prana*.

En la meditación *Svadhithana*, traten de entrar en contacto con ese centro de la consciencia que materializa su naturaleza mágica, sensual, esa naturaleza que está llena de asombro y de sorpresas, que ve vida en todo y que participa en el continuo éxtasis de la creación. Sean conscientes de esta parte de su naturaleza con exclusión de todo lo demás.

Meditación Svadhithana

Para comenzar la meditación *Svadhithana* busquen una postura cómoda, con la espalda recta. Cierren los ojos y comiencen a respirar yóguicamente. Respiren profundamente, por la nariz, sin separación entre la inhalación y la exhalación y sientan como se relajan. Tómense su tiempo y sean conscientes de su cuerpo siguiendo la respiración durante unos cinco minutos. Transcurridos cinco minutos, centren la atención en el segundo chakra, justo por encima de los órganos sexuales. Lleven la respiración al segundo chakra. Con cada inhalación sientan cómo aumenta la energía centrada en sus órganos sexuales. Lo sentirán en forma de calor e intensidad que irá en aumento con cada inhalación. A medida que crece, visualicen la energía situada allí como una bola de energía naranja. Experimentala y visualícenla aumentando en fuerza y brillo durante dos o tres minutos.

Sientan cómo la consciencia se desplaza hacia abajo hasta alcanzar un punto justo por encima de los órganos sexuales y a la consciencia centrada en esa bola de energía. Conviértanse en esa bola de energía y sientan cómo comienzan a irradiar hacia fuera desde ese centro a través del cuerpo y hacia el entorno exterior. Sientan la magia y el sentimiento de asombro que es una manifestación de la energía que se irradia desde el segundo chakra. Presten atención a cómo se sienten física, emocional y mentalmente. Puede que algunos sientan espontáneas explosiones de energía recorriendo hacia arriba y hacia abajo la columna o a través del cuerpo. En sánscrito a eso se lo denomina *Kriyas*. Es normal, disfrútenlo. Puede que lo sientan como una corriente de energía cálida o como vibraciones por todo el cuerpo. Estas sensaciones van asociadas con un aumento del caudal energético. Presten atención a los cambios que experimentan, obsérvenlos, pero no traten de influir en ellos. Transcurrido un breve lapso comenzarán a experimentar la imaginación asociada al segundo chakra. Puede que sea sexual al principio pero si no se identifican con ello o no la siguen la imaginación sexual pasará y será reemplazada por imágenes asociadas al proceso creativo.

Inviertan como mínimo 10 minutos en esta parte de la meditación. Después de unos 10 minutos o cuando se sientan satisfechos respiren profundamente por la nariz y al exhalar, mentalmente repitan. “Cada vez que llego a este nivel de consciencia aprendo a usar más mi mente de forma más creativa”. Luego dejen que la respiración vuelva a la normalidad, liberen la bola de energía por el segundo chakra y la imaginación asociada con él, mentalmente regresen a la habitación y relájense.

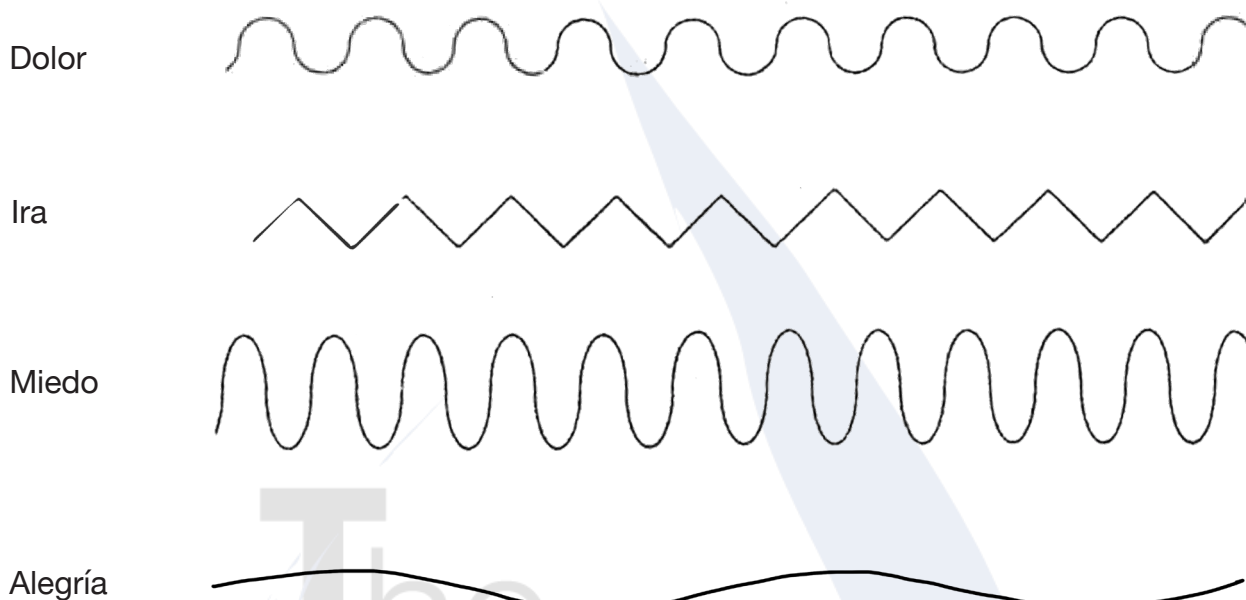
Tras unos instantes, comiencen a contar mentalmente de uno a cinco y cuando lleguen al número cinco, abran los ojos. Se sentirán bien despiertos, perfectamente relajados y mejor que antes.

El chakra manipura

El tercer chakra se llama *Manipura* lo que en Sánscrito significa “ciudad de joyas”. Está situado en el plexo solar y es el asiento de la personalidad. Es el responsable de la asimilación de los alimentos y controla la sección horizontal del cuerpo físico desde un punto a unos dos dedos por encima del plexo solar hacia abajo hasta un punto a los dedos arriba del ombligo. Se dice que cuando el chakra está abierto y funciona normalmente la persona logra la calma ... y que incluso es capaz de conservar la calma en momentos de tensión.

El tercer chakra ejerce control sobre el ganglio del plexo solar que juega un importante papel en la relación de la persona con el mundo, con la gente, los lugares y las cosas. Nuestra capacidad para conectar, pertenecer, establecer asociaciones íntimas duraderas, el amor al hogar, la familia, el país, etc., está asociada con la energía del tercer chakra. Y lo

que es más, los sentimientos de contento y confianza también están regulados por el plexo solar. La extraordinaria diferencia entre el chakra del plexo solar y los otros chakras (en particular el chakra del corazón que controla las cuatro emociones fuertes), es la consistencia. La energía irradiada por él es la más consistente y uniforme en frecuencia del sistema de energía sutil. Como ilustra el diagrama que sigue, las frecuencias que se irradian a través del corazón varían mucho en amplitud. Representadas gráficamente nos darían un diagrama semejante al siguiente:



Las frecuencias asociadas al plexo solar son mucho más consistentes. Son precisas y pre-visibles. Las frecuencias irradiadas desde el plexo solar más exactamente se asemejarían a éstas:



Con respecto a las relaciones íntimas duraderas, la experiencia me ha mostrado que el amor que llega a través del corazón no es lo bastante consistente, como para unir de manera suficientemente completa y sólida, como para que ambos miembros de la pareja mantengan la relación indefinidamente. Para que una relación dure y para que crezca en confianza ambas partes deben conectar desde el plexo solar así como también desde el centro del corazón. La energía desde el plexo solar es la energía que sustenta el compromiso y la confianza, y esas dos radiaciones de energía deben fluir libremente si la gente desea seguir unida durante toda la vida.

Al interrumpir la adecuada función del tercer chakra, inadvertidamente la persona impide que la energía se desplace por el diafragma. De resultados de ello no puede transformarse de las frecuencias más mundanas a aquella asociadas con los cuerpos sutiles y el conoci-

miento espiritual. El lamentable resultado es que al bloquear la libre radiación de la energía desde el plexo solar, la persona YO SOY que irradia desde el centro de su ser. De resultados de ellos, el desarrollo del propio ego se interrumpe y el ego se desarrolla exclusivamente en la consciencia. El temor a los demás no queridos y a liberar el dolor de la separación experimentado en la infancia son la causa primera de los bloqueos del tercer chakra. Es por ello que los depósitos del miedo suelen estar situados en el abdomen.

La meditación Manipura

En la meditación *manipura*, se brinda la oportunidad de entrar en contacto con el conocimiento que trasciende la mente consciente. En esta meditación contactarán con el yo transcendental que les permite participar y empatizar con otras personas y conectar en profundidad con ellas. Al experimentar las radiaciones del tercer chakra conscientemente trascenderán las preocupaciones del «mi» y experimentarán el desinterés que les permitirá conectar con los demás y sentir el profundo contento asociado a esta conexión.

Para comenzar la meditación *Manipura*, busquen una postura cómoda con la espalda recta, cierren los ojos y comiencen la respiración yóguica, respirando profundamente por la nariz, sin separación entre inhalación y exhalación. Mientras respiren yóguicamente siéntanse relajados. Vuélvanse conscientes de su cuerpo prestando atención a su respiración durante cinco minutos. Después de unos cinco minutos lleven su atención mental a su tercer chakra situado justo por debajo del esternón y comiencen a respirar hacia dentro y hacia fuera desde allí. En cada inhalación sentirán cómo crece la energía del plexo solar. La sentirán como calor e intensidad. A medida que la energía se hace más intensa visualícenla como una bola de energía amarilla dorada. Visualícenla y experimentéla creciendo en brillo durante dos o tres minutos. A continuación, sientan la consciencia moverse hacia abajo hasta centrarse en la bola de energía. Conviértanse en la bola de energía y siéntanse irradiando hacia fuera de ella, primero a través del cuerpo y luego hacia el entorno exterior. Mientras irradian, sentirán que comienzan a fundirse.

Sentirán que se vuelven acuosos y fluidos. Mientras la consciencia irradie desde ese centro, sentirán una profunda empatía. Esta empatía, que es el producto de la confianza y el contento, les permitirá sentir compasión por el dolor y el sufrimiento de los demás y también de sí mismos. Déjese llevar por esos sentimientos. Permita que fluyan a través suyo. Invierta unos 10 minutos en esta parte de la meditación. Transcurridos 10 minutos o cuando se sienta satisfecho, tome una respiración profunda por la nariz y al exhalar mentalmente repita “cada vez que llego a este nivel de consciencia aprendo a usar más mi mente de manera más creativa”. Deje que luego que su respiración vuelva a la normalidad, libere la bola de energía desde su tercer chakra y la imaginería asociada a ella, y mentalmente regrese a la habitación y relájese. Después de unos minutos cuente mentalmente de uno a cinco y cuando llegue a cinco abra los ojos. Se sentirá bien despierto, perfectamente relajado y mejor que antes.

El chakra anahata

El cuarto chakra se denomina *Anahata*, que en sánscrito significa “imbatido”. Está situado en la octava vértebra dorsal de la columna, opuesta a la región del corazón. El chakra está asociado con el elemento aire y con el tacto. Controla la zona horizontal del cuerpo físico que va desde los huesos del cuello hasta un punto a unos dos dedos por encima del plexo solar. El cruce desde *manipura* hasta *anahata* es difícil.

Al moverse más allá del diafragma una persona pasa del atrio exterior al atrio interior del templo del cuerpo. Al dar ese paso comienza a reconocer que el “yo” va más allá de la definición ... que constantemente cambia al adaptarse al espectro continuamente cambiante de posibilidades. Qué “yo” predomina en cada momento lo determina el nivel de energía de la persona y las circunstancias creadas por los entornos interior y exterior al que la persona debe ajustarse. El chakra del corazón está asociado a la compasión y a la curación, y en este sentido irradia un brillante color verde esmeralda. En su aspecto transcendental, el chakra del corazón es la fuente de luz y amor, no sólo de amor humano, sino de amor-asombro, el amor Divino que el Nuevo Testamento describe poéticamente como «ríos de agua de vida».

Leadbeater nos dice que el chakra del corazón, cuando está despierto otorga a la persona el poder de «simpatizar con las vibraciones de otras entidades astrales de modo que instintivamente pueda entender algo de sus sentimientos». Sencillamente esta es otra manera de decir que al abrir el centro del corazón, una persona logra la capacidad de captar campos de energía y atmósferas. Además, al abrir el chakra del corazón, una persona puede afectar los campos de otras de manera positiva proyectándoles energía a través del Centro *Anahata*. Esencialmente, eso es el chakra de curación. Mediante el esfuerzo combinado del centro del corazón y del centro *Ajna* (tercer ojo), una persona puede proyectar rayos de energía a otra y esa energía tendrá un efecto curativo en ella. La glándula timo está situada precisamente sobre el chakra del corazón. Ejerce un efecto curativo en los cuerpos físicos del sistema inmunológico, y si la función normal del chakra del corazón está bloqueada también lo estará la función de la glándula timo. Por consiguiente, el sistema inmunológico resultará suprimido.

El chakra del corazón es la puerta al cuerpo astral, y por ello se le puede considerar como el regulador de la vida emocional de la persona. El chakra del corazón regula la calidad y las interacciones de alegría, dolor, temor e ira. No obstante, para que estas emociones fluyan adecuadamente y se liberen normalmente el chakra debe estar abierto y equilibrado con los otros chakras. Si de algún modo está bloqueado las emociones se verán alteradas. Si una persona bloquea el caudal de la llamada emoción negativa debido al miedo, bloquea el caudal normal de todas las emociones, incluida la alegría, que cuando se irradia hacia el exterior se convierte en amor. Por otra parte, cuando el chakra del corazón está bloqueado la persona tiene dificultad para permanecer equilibrada porque la energía no

puede fluir adecuadamente entre el cuerpo físico y los cuerpos sutiles. De resultas de ello, la persona pierde contacto con el cuerpo físico porque las sensaciones procedentes del cuerpo astral a través del doble etérico no tienen acceso al cuerpo físico. La insensibilidad del cuerpo físico es la exteriorización física de la insensibilidad del cuerpo emocional y de la vida emocional de la persona.

En los textos Yóguicos clásicos se describe al chakra del corazón como la puerta del alma. Desde hace siglos los Yoguis reconocieron que el Todo por mediación del YO SOY tiene acceso a los cuerpos sutiles y físico del hombre a través del chakra del corazón.

«Incluso es amor no que amemos a Dios sino que El nos ame ... Dios es amor y el que mora en el amor mora en Dios y Dios en él»

Es a través del chakra del corazón que el Todo tiene acceso a la persona en su multiplicidad. El Hermano Lawrence describe la experiencia del despertar del *Anahata* que le permite reunirse con el Todo a través del amor.

Abandoné todas las formas de devoción y las oraciones establecidas excepto aquellas a las que me obliga mi estado. Y sólo me ocupé de perseverar en su Santa presencia donde me mantuve mediante la sola atención y una fervorosa mirada general a Dios, lo que puedo llamar una presencia real de Dios, o mejor dicho, una habitual conversación silenciosa y secreta con Dios que a menudo me provoca gozo y éxtasis, interiormente y a veces también exteriormente tan grandes que me veo obligado a emplear medios para moderarlos e impedir su aparición ante los demás.

La meditación anahata

En la meditación *Anahata* entrarán en contacto con esa manifestación del Yo que es la función del chakra del corazón. Para comenzar esta meditación, busque una postura cómoda con la espalda recta. Cierre los ojos y comience a respirar yóguicamente. Respire profundamente por la nariz sin separación entre la inhalación y la exhalación, y siéntase relajado. Tómese su tiempo y sea consciente de su cuerpo siguiendo con la respiración durante unos cinco minutos. Después de cinco minutos lleve la atención a su cuarto chakra en el centro de su esternón. Ahora lleve su respiración al cuarto chakra. Con cada inhalación sienta crecer la alegría centrada en el chakra del corazón. La sentirá como calor e intensidad en aumento con cada inhalación. A medida que crece, visualice la energía que está allí como una bola de color verde esmeralda claro. Experimentela y visualícela aumentando en poder y brillo durante unos dos o tres minutos. Sienta cómo su consciencia desciende hasta llegar a un punto en el centro del pecho y a su consciencia centrada en la bola de energía. Conviértase en la bola de energía y siéntase irradiar hacia fuera desde ese centro a través del cuerpo y luego hacia el entorno exterior.

Sienta el amor trascendente que irradia a través del chakra del corazón y preste atención a cómo se siente física, emocional y mentalmente. Cuanto más centrado esté en el corazón más sentirá el «corazón místico» de Cristo en usted. Como los ríos del agua de vida irradian a través de su corazón, todo su cuerpo latirá y las corrientes de energía brotarán por doquier: bajando por las piernas hasta hacer vibrar las plantas de los pies, por brazos y manos y hacia arriba hasta el extremo de la cabeza

Experimentará un calor que latirá rítmicamente desde su corazón y llenará todo su cuerpo. Cuando se entregue a la energía irradiada a través de su corazón, experimentará la compasión y el amor incondicional por usted mismo y también por los demás, y la condición que Jesús describió como la paz que trasciende toda comprensión.

Invierta como mínimo 10 minutos en esta parte de la meditación. Transcurridos 10 minutos o cuando se sienta satisfecho tome una respiración profunda por la nariz. y al exhalar mentalmente repita «Cada vez que alcanzo este nivel de consciencia aprendo a usar más mi mente de manera más creativa». Luego vuelva a la respiración normal, libere la bola de energía por su quinto chakra y toda la imagería asociada con él, mentalmente regrese a la habitación y relájese. Después de unos instantes, cuente de uno a cinco y cuando llegue al número cinco abra los ojos. Se sentirá bien despierto, perfectamente relajado y mejor que antes.

El chakra Visuddha

El quinto chakra se llama *Visuddha* que significa «puro» en sánscrito. Se extiende desde la base del cuello, tercera vértebra cervical, justo debajo de la médula espinal hasta un punto en la garganta en la nuez de Adán. Está asociado con el elemento *Akasa* (vinculado a las cosas etéreas) así como al oído y al principio del sonido. Controla la región horizontal del cuerpo físico desde el punto medio de la nariz hasta los huesos del cuello. Una vez que se activa la persona pasa a ser consciente de su cuerpo mental. Algunos textos yóguicos nos dicen que representa el cuerpo intelectual o *vijnanamaya kosa*. Con esto los yoguis quieren significar que una vez que el chakra de la garganta se activa, la persona es capaz de separar las funciones del cuerpo mental de las de los cuerpos inferiores, astral, etérico y físico. Al lograrlo, la persona consigue apartarse. El poder de comprensión aumenta. Se alcanza la claridad junto con una nítida percepción del *Dharma*. Alice Bailey nos dice: «*estos centros varían en actividad según el estado evolutivo del individuo. En algunas personas algunos centros pueden estar relativamente inactivos ... En general el centro de la garganta de la humanidad está comenzando a hacerse sentir mientras los centros de la cabeza y el corazón continúan dormidos.*» El chakra de la garganta está asociado con el color azul. Leadbeater sugiere que «*su efecto general es plateado y reluciente ... como la luz de la luna sobre el agua rizada*».

Al activar el quinto chakra, una persona se torna consciente por vez primera de que los mundos internos son mundos reales, y que como seres humanos existimos en mundos sutiles y en el mundo físico simultáneamente. El chakra de la garganta controla la capacidad de la persona de expresarse plena y creativamente. Los textos yoga nos dicen que controla el *Udana Vayu* que es la forma de *Prana* que permite la expresión oral. Pero el *Udana Vaya* controla más que el habla. Controla todo el área de, la garganta, del cuello y el rostro. Y debido a esto la expresión facial, los gestos e incluso la cantidad de espacio personal que una persona requiere dependen del *Udana Vayu*. De modo que el chakra es sinónimo de integridad personal. Una vez que el *Prana* puede fluir a través de la columna hasta el chakra de la garganta, la persona puede permanecer firme frente a la oposición. Puede decir no. Es gracias a la capacidad única del chakra de la garganta de transformar otras formas de energía humana en gozo incondicional que ello resulta factible.

El chakra de la garganta puede relacionarse con la línea divisoria de las aguas. Las frecuencias más intensas de energía incluyendo la ira, el dolor y el temor, que se mueven a través de él procedentes de chakras inferiores se convierten automáticamente en gozo incondicional. Todas las formas de energía desde los cuatro chakras inferiores (no importa la calidad o la cantidad de energía) pueden ser elaboradas y transformadas de este modo por el quinto chakra. La energía, después de ser transformada, puede emplearse para alimentar los cuerpos físico y sutil. Y lo que es más, cualquier excedente de energía se irradiará hacia el exterior llenando el entorno con gozo y rodeando a las personas cuyo chakra de la garganta esté abierto con un brillo carismático.

Despertando el chakra de la garganta la persona trasciende el miedo. Una vez que el miedo se ha transformado, el YO SOY puede emerger y la persona expresarse completamente en todas las situaciones. Es entonces cuando la persona comprende plenamente lo que el apóstol Pablo quería significar al decir. «*Porque Dios no nos dio el espíritu del miedo, sino el poder del amor y de una mente sana.*»

Meditación Visuddha

En la meditación *Visuddha*, entrarán en contacto con el gozo, que es una manifestación de la calidad transformante del quinto chakra. Para iniciar la meditación *Visuddha*, busque una postura cómoda con la espalda recta. Cierre los ojos y comience a respirar yógicamente. Respire profundamente por la nariz sin separación entre la inhalación y la exhalación y sienta como se relaja. Tómese su tiempo y sea consciente de su cuerpo siguiendo la respiración durante unos cinco minutos. Después de cinco minutos, lleve su atención al quinto chakra, a su garganta. Lleve entonces su respiración a su quinto chakra. En cada inhalación sienta la energía centrada en el chakra de su garganta creciendo, más y más grande. Sentirá esto como calor e intensidad. Visualice la energía que está allí como una bola de luz azul. Experimentela y visualícela creciendo, más intensa y brillante durante dos o tres minutos.

Sienta cómo su consciencia se mueve hasta centrarse en la bola de energía. Conviértase en la bola de energía y siéntase irradiando hacia fuera desde ese centro por todo su cuerpo y hacia el entorno exterior. Siéntase con carácter audaz ... noble y lleno de valor; experimentando la integridad de escogerse en cada momento. Sienta una afirmación interna llenándole por dentro - una afirmación que dice «sí» a la vida en cada momento. Cuanto más centrado esté en su garganta, más triunfante se sentirá. Sin disminuir a nadie, su vida será victoriosa en todo momento.

Si lo desea, mentalmente puede repetir la afirmación “Por fin soy libre” una y otra vez para sí. Al experimentar su victoria a todos los niveles de causalidad simultáneamente sentirá ríos de energía recorriendo su columna. Al pasar por su chakra de la garganta, se convertirán en corrientes de gozo incondicional.

Acepte su victoria. Al hacerlo, estará realizando su Dharma al ser completamente usted en todo momento.

Invierta como mínimo diez minutos en esta parte de la meditación. Después de unos 10 minutos o cuando esté satisfecho tome una respiración profunda por la nariz y al exhalar mentalmente repita «Cada vez que llego a este nivel de consciencia aprendo a usar más mi mente de manera más creativa». Deje luego que la respiración vuelva a la normalidad libere la bola de energía por su quinto chakra y toda la imaginación asociada a él y relájese. Tras unos instantes, cuente mentalmente de uno a cinco y cuando llegue al número cinco, abra los ojos. Se sentirá bien despierto, perfectamente relajado y mejor que antes.

El Centro Ajna

El sexto chakra se designa *Ajna* que en sánscrito quiere decir «mando». A veces se le llama *Shiva Netra* que significa el ojo de *Shiva* o *Jnana Netra* - el ojo de la sabiduría. Ciertos textos clásicos lo identifican con la glándula pituitaria. Está situado entre las cejas y suele conocerse como el tercer ojo. En la representación simbólica del centro *Ajna* figura la sílaba *Ohm* que representa el comienzo y el final de todas las cosas. Es desde ese centro que una persona armoniza las fuerzas dentro de sí y logra un equilibrio entre el Yin y el Yang. Cuando el centro *Ajna* despierta, la reunión se torna completa y la persona se experimenta en su plenitud como el YO SOY, la unión de los yos.

El tercer ojo irradia un azul profundo que en una personalidad desarrollada se aproxima al violeta. Funciona como el punto central en el que se reúnen los diferentes caudales de *Prana* y desde el que se distribuyen. (El *Sushumna* se ramifica a través de él y el *Ida* y el *Pingala* van hacia la derecha a través suyo después de ramificarse hacia las ventanas de la nariz). El chakra tiene control sobre la vista, no sólo en sentido físico sino en el sentido místico de ver en planos superiores; la visión intuitiva la clarividencia y otras formas paranor-

males de conocimiento. Es el asiento de la creatividad, y cuando se halla activo y abierto, el asiento de la Divina Inteligencia. El centro *Ajna* controla todas las actividades mentales superiores. Esto incluye el pensamiento intuitivo, el pensamiento racional y la memoria. El pensamiento intuitivo comprende todas las formas de actividad paranormal.

Cuando el estudiante ha activado su tercer ojo, puede ir más allá de simplemente captar los campos de energía y las atmósferas. Es capaz de ver clarivamente, de comunicar telepáticamente y de curar a través de proyección mental. Además, a través del poder de su propia mente, puede crear nuevas realidades para sí en el plano físico. La realidad objetiva que experimentamos en el mundo físico es la manifestación física de la realidad del sujeto creada de antemano en el plano mental. Antes que el sexto chakra se torne activo, el proceso es en gran medida inconsciente. Para las personas que han activado su sexto chakra, el proceso se torna completamente consciente y por el poder de su sola voluntad e imaginación pueden crear nuevas realidades para sí que se ajustan a su *Dharma* y les impulsa hacia su objetivo de plenitud y goce incondicional.

Una persona que ha activado su sexto chakra va más allá de los objetivos terrenos y de los apegos terrenales que aparta a la mayoría de la realización de su *Dharma*. Una persona que ha despertado el centro *Ajna* experimenta las nuevas realidades creadas mentalmente, transformándolas en realidad física sin dilación.

Cuando el sexto chakra está abierto, la consciencia y la inconsciencia se fusionan, y cualquier distancia entre ellas que existiera con anterioridad queda permanentemente abolida. La integración se hace completa y una persona se ve a sí misma como la unión de los yos, el YO SOY. Una persona en este estado recuerda y se experimenta en cada fase de su vida, desde la cuna en adelante, y recuerda todos aquellos campos de energía individual que se combinaron para crear su campo de energía particular, incluyendo los dos campos más importantes «madre y padre». Como su recuerdo es completo, puede ir más allá del punto de terror, superar el momento en que experimentó por vez primera la separación del campo universal hasta el momento en que sólo hubo unión y gozo incondicional. De este modo la persona se convierte en su propia madre y en su propio padre.

Hermann Hesse intuitivamente comprendió esto cuando escribió que *Siddharta* « ... inclinado sobre el agua ... vio su rostro reflejado y había algo en ese reflejo que le recordó otra cosa que había olvidado y cuando reflexionó sobre ello lo recordó. Su rostro se asemejaba al de otra persona, a la que alguna vez conoció, quiso e incluso temió. Se parecía al rostro de su padre, el Brahman».

Meditación Ajna

En la meditación *Ajna*, entrará en contacto con la cualidad que lo armoniza todo dentro de uno. Para comenzar la meditación *Ajna* busque una postura cómoda con la espalda recta. Cierre los ojos y comience a respirar yóguicamente. Respire profundamente por la nariz sin separación entre inhalación y exhalación, y siéntase relajado. Tómese su tiempo y sea consciente de su cuerpo siguiendo su respiración durante unos cinco minutos. Después de ese lapso, lleve su atención a su sexto chakra, entre las cejas. Ahora lleve la respiración al sexto chakra. En cada inhalación sienta como crece la energía centrada en su tercer ojo. La sentirá en forma de calor e intensidad que irá en aumento con cada inhalación.

A medida que se hace más intensa, visualice esa energía como una bola de luz índigo. Experimentela y visualícela creciendo en intensidad y en brillo durante dos o tres minutos. Sienta como su consciencia se desplaza hasta alcanzar un punto entre sus cejas. Y sienta a su consciencia centrada en la bola de energía. Conviértase en la bola de energía y siéntase irradiando desde ese centro por su cuerpo y hacia el entorno exterior.

Siéntase como la unión de los yos. Sienta su mente irradiar en todas direcciones simultáneamente y a usted mismo llenar su habitación con su consciencia. Preste atención a cómo se siente física, emocional y mentalmente. Cuanto más centrado esté en el tercer ojo, más completa será la unión entre consciencia e inconsciencia. En este estado sentirá lo que se asemeja a una corriente eléctrica recorriendo su cuerpo físico y su cabeza comenzará a brillar, el centro de esa luz será su tercer ojo.

Invierta unos 10 minutos en esta parte de la meditación. Transcurridos 10 minutos o cuando esté satisfecho, tome una respiración profunda por la nariz y al exhalar, mentalmente repita: «Cada vez que alcanzo este nivel de consciencia, aprendo a usar más mi mente de forma más creativa». Vuelva entonces a la respiración normal, libere la bola de energía por su sexto chakra y la imagería asociada a él y mentalmente regrese a la habitación y relájese. Después de unos instantes, comience a contar mentalmente de uno a cinco y cuando llegue al número cinco, abra los ojos. Se sentirá bien despierto, perfectamente relajado y mejor que antes.

El chakra Sahasrara

El séptimo chakra es el que en sánscrito se denomina *Sahasrara*. En los textos yógicos se le suele describir como un loto con mil pétalos. Algunos textos sitúan a este chakra en la coronilla, mientras que otros declaran que se encuentra por encima de la coronilla a fin de diferenciarlo de los seis restantes. Al despertar el centro *Ajna* la persona ha logrado la plenitud a través del proceso de integración psicoespiritual. Ha trascendido el miedo, se ha

identificado como el YO SOY, y experimentado el gozo incondicional . Su desarrollo no es completo porque aunque se conoce en su multiplicidad, su experiencia del Yo sigue siendo diferenciada del Todo. Todavía hay dualidad. El paso final que es la fusión del campo de energía personal de la persona con el campo universal (la fusión del YO SOY con el Todo), sólo tiene lugar cuando el loto de mil pétalos florece, cuando llega la *Kundalini* y despierta totalmente al *Sahasrara*.

*Sujeto, objeto y Dios
El Inspirador de Ambos
Los tres están (formados en) Brahma
y nada más que Brahma
Sabiendo esto uno debería tratar de verlo a EL
En el propio Ser
Nada queda por saber después de eso.*

En el *Tantra*, el despertar del chakra de la coronilla corresponde a la unión de *Shakti* (el principio femenino) con *Shiva* (el principio masculino). Esta unión, una vez hecha, dura para siempre. Al alcanzar ese estado, una persona va más allá de los confines del tiempo secuencial y está siempre centrada en el presente eterno inalterable. Supera el estado en el que escoge el yo inconscientemente en todo momento y va al estado en el que el yo no existe, en que el yo se convierte en el universo entero contenido en él. Al ser el universo, la persona deja de comprender su universo porque comprender es cesar de ser.

A Shih-ton, maestro Zen, uno de sus alumnos le formuló una pregunta acerca del *Dharma*. El respondió «pregunta por allá». El alumno replicó «no comprendo» a lo que Shih-ton dijo «yo tampoco».

Cuando el centro *Ajna* despierta, la persona experimenta la reunión con el Todo y todo lo contenido en el Todo. No hay retorno de ese estado. No hay muerte cuando se alcanza ese estado. Solo hay vacío y en el vacío uno se encuentra en el Todo, el campo universal de energía y consciencia.

En el *Tao te Ching* dice :

*Hice todo lo posible para alcanzar el vacío
Me aferré firmemente a la calma
La miríada de criaturas crecen todas juntas
Y las veo retornar
Las criaturas agrupadas
Todas regresan a sus distintas raíces
Volver a la propia raíz se conoce como quietud
Eso es lo que se quiere expresar al volver al propio destino
Volver al propio destino se conoce como la constante*

*El conocimiento de la constante se conoce como discernimiento
Aflicción para aquel que innova deliberadamente
Ignorando la constante
Pero si se actúa partiendo del conocimiento de la constante
La acción de uno conducirá a la imparcialidad
La imparcialidad a la benevolencia
La benevolencia al cielo
El cielo al Camino.*

El chakra de la coronilla corresponde a la glándula pineal y cuando despierta brilla con color violeta. Es el último chakra a despertar y por consiguiente corresponde al nivel más alto de perfección espiritual. Al igual que los otros chakras, es el canal para las energías superiores - en este caso desde el plano causal. Sin embargo, a diferencia de los demás, cuando está plenamente activo puede invertirse y entonces irradia como un sol central creando energía y formando sobre la cabeza del individuo una verdadera corona de luz pura y de divina energía.

Meditación Sahasrara

Cuando se llega al chakra de la coronilla, no es posible la meditación porque la persona ya no existe como ser aparte sino que en todo momento está en unión con el Todo y el Todo en todo momento está meditando a través de él.

“Sentado serenamente, haciendo nada La primavera llega, y el césped crece por sí solo.”

Nombre	Muladhara	Svadisthana	Manipura	Anahata	Vishuddha	Ajna	Sahasrara	Aura
Elemento/Color	Tierra Rojo	Agua Naranja	Fuego Amarillo	Aire Verde	Éter Azul claro	Índigo	Violeta	Blanco
Función energética	Eliminar energía	Eliminar líquido	Digerir comida	Promueve la circulación, flexibilidad	Contenedor del self			
Condiciones	Fijación, depresión, avaricia, estabilidad	Culpa, ilusión, falta de rigor, creatividad, afecto	Deseo de control, miedo, vergüenza, purificación	Indecisión, ansiedad, apego, esperanza, perdón	Autocontrol, sentido del mando, honor, contento			
Localización	El final de la columna, entre el ano y los órganos sexuales	Órganos sexuales	El área del punto del ombligo, plexo solar	En el esternón a la altura de los pezones	La garganta	El entrecejo	Corona de la cabeza	Campo electromagnético
Función clave	Seguridad y supervivencia	Creatividad	Acción y equilibrio	Amor y compasión	El poder pro-yectivo de la palabra	Intuición, sabiduría, identidad	Humildad, inmensidad	Radiación
Descripción clave	Cimientos, supervivencia, seguridad, hábitos, autoaceptación	Sentir, desear, crear	La voluntad del guerrero espiritual	El amor y el despertar. De "yo a nosotros"	Escuchar y decir la verdad. El Maestro	La unión de los opuestos	Trascendencia. La décima puerta.	
Órganos / glándulas	Órganos de eliminación	Órganos sexuales, glándulas reproductoras, riñones, vejiga	Plexo umbilical, hígado, vesícula biliar, bazo, órganos digestivos, páncreas, glándulas suprarrenales	Corazón, pulmones, timo	Tráquea, garganta, vértebras cervicales, tiroides	Cerebro, hipofisis	Cerebro, pineal	

Cualidades	En tierra, centrada, segura, leal, estable. Funciones saludables de eliminación	Actitud positiva y relajada respecto a las funciones sexuales; paciencia; creatividad; relaciones responsables.	El centro del poder y el compromiso personal. Autoestima, identidad, juicio. Aquí es donde se desarrolla la fuerza para el equilibrio interior, la inspiración y la buena salud.	Compasión, bondad, servicio, amor. Reconocer y comprender estas cualidades en los demás. Transformación sagrada. Despertar a la conciencia espiritual.	El centro de la verdad, el lenguaje, el conocimiento y la habilidad de comunicarse efectivamente. La autenticidad. Una sana autoexpresión e interacciones. Inspirando, enseñando. Encarnando la voluntad de Dios.	Centro de intuición, clarificación, visualización, fantasía, concentración y determinación. Autoiniciación. Poder de proyección. Comprensión de su propósito.	El asiento del alma. La conexión con el Yo más elevado. Iluminación. Unidad. Elección. Relación con lo desconocido.	El aura combina el efecto de todos los chakras y constituye su proyección total. El aura proyecta y protege.
Sombras	Miedo, inseguridad. La vida se siente como una carga; sentimiento de no pertenecer realmente a la Tierra o a la cultura o familia de uno. Débil constitución, problemas de eliminación, reducción de la resistencia física y mental, perversiones sexuales.	Emociones rígidas, frialdad, culpa, sin límites, relaciones irrisibles. Problemas con los órganos reproductivos o los riñones.	Ira, codicia, vergüenza, desesperación. Obstáculos por todas partes. No hay suficiente fuerza y espontaneidad. Conformarse para ser reconocido. Refutar los propios deseos y emociones. Problemas con la digestión, el hígado, la vesícula biliar y el páncreas.	Pena. Apego. Cerrado a los alrededores. Fácilmente herido. Dependencia del amor y el afecto de los demás. Miedo al rechazo. Síndrome del ayudante. Desamparo. Problemas cardíacos; problemas pulmonares; problemas de presión sanguínea.	Letargo, debilidad en las habilidades expresivas y descriptivas, timidez, problemas de voz, inseguridad, miedo a las opiniones y juicios de otras personas. Problemas de garganta, problemas de cuello, problemas de tiroides.	Confusión, depresión. Rechazo de la espiritualidad. Sobreintelectualizar.	Pena. La sensación de estar separado de la existencia. Miedo a la muerte.	Tímido, retraído, vulnerable.

Shalila Sharamon / Bodo J. Baginski

El gran libro de los chakras. EDAF 2017

MULADHARA. PRIMER CHAKRA

El chakra radical nos une con el mundo físico. Dirige las energías cósmicas en el plano corpóreo terrenal, mientras simultáneamente la energía de la tierra fluye a través suyo hacia dentro del sistema energético no material.

Aquí tomamos contacto con el espíritu de la “madre Tierra”, experimentamos su fuerza elemental, su amor y su paciencia.

Las necesidades fundamentales de la vida y la supervivencia, tanto individuales como globales, en este planeta caen dentro del ámbito de acción del primer chakra.

Él «sí» a la vida en la tierra, a la existencia física, y la disposición de actuar en armonía con la energía de la Tierra y aprender de ella son dones de un primer chakra abierto.

Así el chakra radical está asignado al elemento tierra, su color es el rojo de la energía y la actividad, del núcleo más íntimo de nuestro planeta. Nos da la seguridad terráquea y él «suelo seguro» bajo los pies, sobre el que podemos construir nuestra vida, y simultáneamente nos provee de la energía necesaria para la actividad creadora en el mundo.

Además, nos proporciona la fuerza para imponernos y la constancia o perseverancia.

La construcción de una existencia, el aseguramiento material y la «conservación de la propia especie» mediante la fundación de una familia también entran dentro del ámbito de acción del primer chakra, al igual que la sexualidad como función corporal y como medio para la procreación.

El chakra radical forma el fundamento más importante de la vida y la fuente de la energía vital para los chakras superiores. Aquí estamos unidos con la reserva de energía inagotable de la energía *Kundalini*. En él arrancan también los tres canales principales, *Sushumna*, *Ida* y *Pingala*. A semejanza de nuestro corazón en el cuerpo físico, el chakra basal es el punto central de nuestro sistema de circulación de la energía no material. Además, es donde se asienta el subconsciente colectivo, a cuyo conocimiento memorizado tenemos acceso aquí.

Debería estar compensado con el séptimo chakra, para mantener el equilibrio interior del hombre.

Funcionamiento armónico

Cuando tu chakra radical está abierto y funciona armónicamente, experimentas una profunda y personal unión con la Tierra y sus criaturas, una fuerza vital no enturbiada, un estar basado en ti mismo y en la vida, la satisfacción, la estabilidad y la fortaleza interior. Te sientes inmerso en el ciclo natural de la vida, en la alternancia del reposo y la actividad, de la muerte y del nuevo nacimiento. Tus acciones son llevadas por el deseo de participar creativamente en la configuración de la vida en tu planeta madre, en consonancia con la fuerza generadora de la tierra, con la vida en la naturaleza. Te resulta fácil realizar tus objetivos en el mundo. Tu vida es llevada por una imperturbable confianza original. Vives la tierra como un lugar seguro en el que recibes todo cuanto necesitas: dedicación, alimento, seguridad y protección. Así te abres pleno de confianza a la vida en esta tierra y aceptas agradecido todo cuanto ella tiene dispuesto para ti.

Funcionamiento inarmónico

Cuando existe una acentuación unilateral o disfunción del chakra radical, tu pensamiento y tu acción da vueltas predominantemente en torno a la posesión y la seguridad materiales, así como en torno a los estímulos y placeres sensoriales, como, por ejemplo: la buena comida, las bebidas alcohólicas, el sexo, etcétera. Todo cuanto ansías querrías asimilarlo sin pensar en las consecuencias. Al mismo tiempo puede resultarte difícil dar y recibir con franqueza.

Tienes la tendencia a protegerte y delimitarte. Con no poca frecuencia el no poder desprenderse y el querer retener se manifiesta en el plano corporal en forma de estreñimiento y sobrepeso.

Tu actuar está predominantemente dirigido a la satisfacción sólo de tus propias necesidades. Y soslayas, o pasas por alto inconscientemente, las necesidades que tienen los demás y tu propio cuerpo de una alimentación más sana y moderada, reposo suficiente y una forma de vida equilibrada y armónica.

En el caso extremo, te aferras a determinadas ideas y ambiciones de las que no puedes desprenderte. Cuando tus fijaciones son desafiadas por las circunstancias o por otras personas, reaccionas excitándote y enojándote con facilidad. Y en situaciones extremas, también de forma iracunda y agresiva. La imposición violenta de los propios deseos e ideas cae asimismo dentro del ámbito de un chakra radical trastornado.

La ira, el enojo y la violencia son en último término mecanismos de defensa que apuntan a una carencia de confianza original. Detrás está siempre la angustia de perder algo o incluso de no recibir algo, que te transmite seguridad y bienestar.

La Tierra es para ti un lugar que debe ser dominado y explotado, para garantizar la supervivencia del hombre. Así, la rapiña que hoy día se ejerce con las fuerzas de la Tierra, y la destrucción de su equilibrio natural, son síntomas de una alteración del chakra radical en la mayoría de los hombres actuales.

Hipofunción

Con un chakra radical bloqueado o cerrado, tu constitución corporal es bastante débil y posees poca capacidad de resistencia física y anímica. Muchas cosas de la vida te preocupan, y conoces demasiado bien los sentimientos de inseguridad. Posiblemente también tienes el sentimiento de no pisar tierra firme, te sientes como «elevado» o «no presente». No te resulta fácil arreglártelas con los desafíos de la vida, y careces con frecuencia de capacidad para imponerte, así como de estabilidad. De modo que con frecuencia la vida sobre esta Tierra te parece como una carga y no como una alegría. Casi siempre añoras una vida que sea más fácil, más agradable y menos exigente.

En caso de que hayas desarrollado unilateralmente tus chakras superiores, una hipofunción del chakra radical puede transmitirti el sentimiento de no pertenecer muy bien a esta Tierra.

Dado que sólo difícilmente puedes captar la energía vital elemental de la tierra a través de tu chakra radical, se produce (en ocasiones en combinación con bloqueos del chakra sacro y del chakra del plexo solar) en algunos casos una magrosis (anorexia), una reacción de huida.

Sin embargo seguirás viéndote enfrentado con los problemas de la «vida terrenal» hasta que hayas aprendido a aceptarlos como hitos de una evolución integral.

SVADHISTANA. SEGUNDO CHAKRA

El segundo chakra es el centro de las emociones originales no filtradas, de las energías sexuales y de las fuerzas creativas. Está asignado al elemento agua, del que ha surgido toda la vida biológica y que en la astrología se corresponde con el ámbito de los sentimientos.

El agua fertiliza y hace surgir continuamente nueva vida en la creación. A través del chakra sacro participamos en las energías fertilizadoras y concebidas que atraviesan toda la naturaleza. Nos experimentamos como parte de un perenne proceso creador que se manifiesta en nosotros y, a través de nosotros, en forma de sentimientos y acciones creadores.

El chakra sacro se considera con frecuencia como la posición sedente auténtica de *Shakti*, el aspecto «femenino» de Dios en forma de fuerza creadora. Su campo de acción incluye en el varón los órganos de la procreación, que llevan dentro de sí el impulso para la creación de nueva vida. En la mujer encontramos aquí aquellas áreas en las que ella recibe el impulso creador y hace surgir nueva vida, y el lugar donde el nuevo ser incipiente está protegido, alimentado, y donde se le proporciona todo cuanto necesita para prosperar.

Pero el elemento agua también purifica y depura. Disuelve y arrastra cuanto está agarrado y se opone a su fluir vivo. Esto se manifiesta, dentro del ámbito corporal, por la actividad desintoxicadora y excretora de los riñones y la vejiga. En el plano anímico lo vivimos mediante la liberación y el dejar fluir los sentimientos, por lo cual quedamos dispuestos para experimentar la vida siempre de forma original y nueva.

Nuestras relaciones interpersonales, en particular las relativas al sexo contrario, están marcadas decisivamente por el funcionamiento del segundo chakra. Las múltiples variedades de juego erótico también pertenecen a su campo de acción al igual que el abandono del ego limitado y la vivencia de una mayor unidad mediante la unión sexual.

Funcionamiento armónico

Al fluir naturalmente con la vida y los sentimientos se muestra el funcionamiento armónico de un chakra sacro abierto. Estarás abierto y serás natural para con los demás, y en especial para el sexo contrario. La unión sexual con una persona amada es para ti una posibilidad de entrar con tus vibraciones en la danza de las energías masculinas y femeninas de la creación, para experimentar así una unidad superior con toda la naturaleza y crecer hacia una integralidad interior.

Sientes que el flujo de la vida también fluye en la creación a través de tu cuerpo, tu alma y tu espíritu. Así, participas en la honda alegría de la creación, y la vida te colma siempre de asombro y entusiasmo. Tus sentimientos son originales, tus acciones creativas. Ambos fructifican tu propia vida, así como la vida de los demás.

Funcionamiento inarmónico

Una disfunción del chakra sacro tiene frecuentemente su origen en la pubertad. Las fuerzas sexuales en crecimiento provocan una inseguridad, puesto que los padres y educadores raramente están en condiciones de proporcionar un manejo correcto de estas energías. A menudo, en la más tierna infancia también han faltado delicadeza y cercanía corporal. Esto puede producir ahora una negación y un rechazo de la sexualidad, por lo que la expresión desinhibida pierde su potencial creativo y las energías se manifiestan de forma inadecuada.

Esto ocurre con frecuencia en forma de fantasías sexuales o de instintividad reprimida, que se abren paso de cuando en cuando. Otra posible repercusión consiste en que utilices la sexualidad como una droga. Tampoco aquí se detectará tu potencial creativo y éste se desviará. En ambos casos se presentan inseguridad y tensiones frente al otro sexo. La percepción sensorial es relativamente grosera y tienes la tendencia a anteponer la satisfacción de las propias necesidades sexuales.

Tal vez simplemente vivas en una continua añoranza de una relación sexual satisfactoria, sin darte cuenta que la causa de que no se realice este deseo radica en ti mismo. Con la pérdida de la ingenuidad y la inocencia en el trato con las energías sexuales pierdes también la franqueza para expresar o manifestar estas energías en la creación, para el juego de fuerzas del yin y el yang y, por tanto, para el asombro infantil por el milagro de la vida.

Hipofunción

La función carencial del chakra sacro surge en la mayoría de los casos desde la propia niñez. Probablemente, tus padres ya reprimieron su propia sensualidad y sexualidad, y a ti te faltó estimulación sensorial, contactos, caricias y ternura. La consecuencia fue que tú retrajiste totalmente tus antenas en este ámbito.

Después, en la pubertad bloqueaste completamente las energías sexuales que pugnaban por salir. Mediante tu represión «coronada por el éxito» se llega a una falta de sentido de la autoestima, a un entumecimiento de las emociones y a la frialdad de sentimientos sexuales.

La vida te parece triste e indigna de ser vivida.

MANIPURA. TERCER CHAKRA

El tercer chakra encuentra diferentes denominaciones. También se dan diferentes indicaciones sobre dónde se asienta. Se trata de un chakra principal y varios chakras secundarios que, sin embargo, entrelazan tan estrechamente su funcionamiento que todos ellos pueden considerarse conjuntamente como un chakra principal.

Así, al tercer chakra le corresponde un complejo ámbito de funciones. Está asignado al elemento fuego; el fuego significa luz, calor, energía y actividad; y en el plano espiritual, también purificación.

El chakra del plexo solar representa nuestro Sol, nuestro centro de energías. Aquí absorbemos la energía del Sol, que entre otras funciones tiene la de alimentar nuestro cuerpo etérico, nutriendo también de vitalidad al cuerpo físico y sosteniéndolo. En el tercer chakra entramos en una relación activa con las cosas del mundo y con las demás personas.

Es la zona desde la que fluye hacia fuera nuestra energía emocional. Nuestras relaciones interpersonales, simpatías y antipatías, y la capacidad de establecer vínculos emocionales duraderos, son ampliamente gobernados desde este centro.

Para el hombre ordinario el chakra tercero es el asiento de la personalidad. Es el lugar en el que encuentra su identificación social y trata de confirmarse a sí mismo mediante la fuerza personal, la voluntad de rendimiento y la aspiración de poder, o mediante la adaptación a las normas sociales.

Una importante función del tercer chakra consiste en purificar los instintos y deseos de los chakras inferiores, en dirigir y utilizar conscientemente su energía creativa, así como en manifestar en el mundo material la plenitud espiritual de los chakras superiores, y alcanzar en todos los planos un grado de consumación máximo en la vida.

Se encuentra en unión directa con el cuerpo astral, también denominado cuerpo del deseo o de la ambición, y que es el portador de nuestras emociones. Los impulsos vitales, los deseos y sentimientos de los chakras inferiores se descifran aquí, «se digieren», transformándose en una energía superior antes de ser utilizados conjuntamente con las energías de los chakras superiores para la configuración consciente de nuestra vida.

Podemos encontrar un principio correspondiente en el plano físico en la zona del hígado.

En conjunción con el sistema digestivo, el hígado tiene la función de analizar el alimento ingerido, separar lo inútil de lo provechoso, y transformar lo útil en sustancias aprovechables, transportándolas a los lugares adecuados del cuerpo.

La afirmación y la integración consciente de los sentimientos y deseos y de nuestras experiencias vitales conduce a la distensión y apertura del tercer chakra, con lo cual la luz crece continuamente en nosotros y nuestra vida y nuestro mundo se iluminan cada vez más.

Nuestro estado de ánimo general depende muy intensamente de cuánta luz dejemos entrar en nosotros. Nos sentimos iluminados, alegres y satisfechos interiormente cuando el tercer chakra está abierto; por el contrario, nuestro estado de ánimo es desequilibrado y sombrío cuando está bloqueado o trastornado. Esta sensación la proyectamos continuamente hacia el mundo exterior, de forma que toda la vida nos puede parecer iluminada u oscura. La cantidad de luz dentro de nosotros determina la claridad de nuestra visión y la cualidad de aquello que contemplamos.

La creciente integración y totalidad interior hacen que la luz amarilla de la comprensión intelectual se transforme paulatinamente en el tercer chakra en la luz dorada de la sabiduría y la plenitud.

Con el chakra del plexo solar también percibimos directamente las vibraciones de otras personas, y entonces reaccionamos consecuentemente a la cualidad de dichas vibraciones.

Cuando nos enfrentamos a vibraciones negativas, aquí experimentamos a menudo un peligro inminente. Lo reconocemos porque el tercer chakra se contrae involuntariamente, como un mecanismo de protección provisional. Sin embargo, se convierte en superfluo cuando la luz dentro de nosotros es tan grande que irradia intensamente hacia fuera y rodea nuestro cuerpo como con una envoltura protectora.

Funcionamiento armónico

Cuando el tercer chakra está abierto y funciona armónicamente se transmite un sentimiento de paz, de armonía interna contigo mismo, con la vida y tu posición ante ella. Puedes aceptarte con todo tu ser y estás en condiciones de respetar igualmente los sentimientos y peculiaridades de otras personas.

Posees la capacidad natural de aceptar sentimientos, deseos y experiencias vitales, de reconocer su función para tu evolución, de verlas «bajo la luz correcta» y de integrarlas en tu personalidad de tal forma que te conducen a la totalidad.

Tu actuar entra espontáneamente en consonancia con las leyes naturales que son eficaces en todo el universo y en el propio hombre. Como fomenta la evolución, contribuye a abrir para ti y tus congéneres la riqueza y plenitud, tanto interiores como exteriores. Estás lleno de luz y lleno de fuerza. La claridad que hay en ti rodea también a tu cuerpo: así te

protege de las vibraciones negativas e irradia en todo el entorno tuyo.

En combinación con un chakra frontal y coronal abiertos, detectas que todo lo visible está compuesto por diferentes vibraciones de la luz. Tus deseos se cumplen espontáneamente, puesto que estás tan estrechamente unido con la fuerza luminosa de todas las cosas que atraes como un imán lo deseado.

Así realizas en tu vida el conocimiento de que la plenitud es tu derecho adquirido en el nacimiento y tu herencia divina.

Funcionamiento inarmónico

Cuando el tercer chakra tiene un marcado acento unilateral y una disfunción, te gustaría influir en todo según tu sentido, controlar tanto tu mundo interior como tu mundo exterior, ejercer poder y conquistar. Pero te encuentras impulsado por una intranquilidad e insatisfacción interiores. Probablemente en tu infancia y juventud hayas experimentado poco reconocimiento. No has poseído ningún verdadero sentido de autoestima, y ahora buscas en la vida exterior esa confirmación y satisfacción que siempre te han faltado interiormente. Para ello desarrollas un enorme impulso de actividad, con el que tratas de cubrir el corrosivo sentimiento de insuficiencia. Te falta serenidad interior, y te resulta difícil liberarte y distenderte.

Dado que te crees predominantemente destinado a conseguir reconocimiento y riqueza externa, posiblemente tendrás éxito.

La postura de que todo es factible conduce a que se controlen y repriman los sentimientos «viciosos» e indeseados. Consecuentemente, tus emociones se estancarán. Sin embargo, de tiempo en tiempo romperán ese muro movidas por el rechazo y el control y te inundarán sin que estés en condiciones de dirigir las adecuadamente. Además, te exasperas fácilmente, y en tu excitabilidad se manifiesta una gran cantidad de ese enojo que te has ido tragando a lo largo del tiempo sin procesarlo.

Finalmente, debes constatar que la mera aspiración a la riqueza y el reconocimiento exteriores no pueden darte ninguna satisfacción duradera.

Hipofunción

Cuando existe un funcionamiento deficiente del tercer chakra te sientes con frecuencia derrotado y sin ánimo. Ves por todas partes obstáculos que se oponen al cumplimiento de tus deseos.

El libre desarrollo de tu personalidad probablemente estuvo fuertemente obstaculizado desde niño. Por miedo a perder el reconocimiento de tus padres o educadores, has retraído casi completamente la manifestación de tus sentimientos y te has tragado muchas cosas que no eras capaz de digerir. Así se han formado «escorias emocionales» que mitigan la energía fogosa del chakra del plexo solar y quitan la fuerza y espontaneidad a tus deseos y acciones.

Incluso hoy tratas de ganar reconocimiento mediante la adaptación, lo que conduce a un rechazo y a una integración deficiente de los deseos y emociones vitales. En situaciones difíciles te invade una lánguida sensación en el estómago o te pones tan nervioso que tus acciones son volubles y descoordinadas.

Lo que más te gustaría es cerrarte a nuevos desafíos. Las experiencias desacostumbradas te producen angustia, y no te crees realmente a la altura de lo que se entiende por una lucha vital.



The
drop

ANAHATA. CUARTO CHAKRA

El cuarto chakra conforma el punto central del sistema de chakras. En él se unen los tres centros inferiores físico-emocionales con los tres centros superiores psíquico-espirituales. Su símbolo es el hexágono, que representa muy intuitivamente cómo se penetran recíprocamente las energías de los tres chakras superiores y de los tres inferiores. El cuarto chakra tiene asignados el elemento aire y el sentido del tacto. Esto señala la movilidad del corazón, el movimiento hacia algo, el contacto, el dejarse tocar, el estar en contacto con las cosas. Encontramos aquí la capacidad de enfatizar y «sentir con», de compatibilizar estados de ánimo y entrar en resonancia con vibraciones. Mediante este centro, también percibimos la belleza de la naturaleza y la armonía de la música, del arte gráfico y de la poesía. Aquí se transforman en sentimientos las imágenes, las palabras y los sonidos.

La misión del chakra cordial es la unión por el amor. Toda ansia de contacto íntimo, de unicidad, armonía y amor se manifiesta a través del chakra cordial, incluso cuando nos salga al encuentro en su forma encarnada de tristeza, dolor, angustia ante la separación o pérdida del amor.

En su forma purificada y completamente abierta, el chakra cordial es el centro del amor verdadero e incondicional, un amor que sólo existe por sí mismo, que no se puede tener o perder. En combinación con los chakras superiores, este amor se convierte en *Bhakti*, en el amor divino, y conduce al conocimiento de la presencia divina en toda la creación, a la unicidad con el núcleo más íntimo, con el corazón de todas las cosas del universo. El camino del corazón hacia esta meta pasa a través del «sí», pleno de amor y comprensión, hacia nosotros mismos como premisa para el «sí» a los demás y a la vida.

Si a través del tercer chakra y del conocimiento hemos aceptado que todas las experiencias vitales, deseos y emociones tienen un sentido más profundo, y a través suyo y la misión de aprendizaje asociada queremos retornar a un orden más amplio, encontraremos en el cuarto chakra una aceptación amorosa que emana del conocimiento del corazón de que todos los sentimientos y todas las manifestaciones de la vida han surgido originalmente de la añoranza de amor, de unión con la vida y, por lo tanto, son en último término una manifestación del amor.

Con toda unión generamos separación y negatividad. El «sí» positivo y lleno de amor genera, por contra, una vibración en la que no pueden mantenerse y manifestarse las formas y los sentimientos negativos, que se disuelven. Quizás ya hayas vivido alguna vez el hecho de que un sentimiento intenso de tristeza, de ira o de desesperación se ha neutralizado cuando has dedicado a ese sentimiento tu atención amorosa, sin prejuicios e íntegra.

Pruébalo alguna vez.

Cuando padecemos ante el sufrimiento o la enfermedad, podemos observar que me-

diante una amorosa dedicación al órgano enfermo o a la parte del cuerpo enferma podemos acelerar enormemente la sanación.

De esta forma, mediante el chakra cordial disponemos de un gran potencial de transformación y de curación: tanto para nosotros mismos como para los demás. El amor hacia nosotros mismos, la aceptación de nuestra esencia entera desde lo más profundo del corazón, puede transformarnos y curarnos fundamentalmente. Y es una premisa para un amor satisfactorio hacia las demás personas, para el «sentir con», para el entendimiento y la honda alegría de vivir.

El chakra cordial es un centro cuya fuerza irradia con particular intensidad hacia el exterior.

Un chakra cordial abierto tendrá un efecto espontáneo curativo y transformador en otras personas (por otra parte, en una actividad curativa aplicada conscientemente también se involucra el chakra frontal).

El chakra cordial irradia en los colores verde y rosa, y a veces también en el oro. El verde es el color de la curación, al igual que de la armonía y de la simpatía. Cuando un vidente del aura percibe en el chakra cordial de una persona un verde claro y luminoso, es para él un indicativo de una capacidad curativa muy marcada. Un aura dorada, o con irisaciones rosas, indica una persona que vive en el amor puro y plenamente entregado a lo divino.

Con frecuencia, el chakra del corazón se denomina la puerta al alma, puesto que no sólo se asientan en él nuestros más profundos y vivos sentimientos de amor, sino que a través de este centro energético también podemos entrar en contacto con la parte universal de nuestra alma, con las chispas divinas que hay en nosotros. También desempeña un papel decisivo en el refinamiento de la percepción, que va emparejado con la apertura del chakra frontal, el denominado tercer ojo, puesto que es la entrega la que nos hace sensibles a los ámbitos más sutiles de la creación. Esto significa que, paralelamente al desarrollo del chakra cordial, se desarrollan las facultades superiores del chakra frontal.

Por ello, muchas disciplinas espirituales, tanto de Oriente como de Occidente, se han orientado específicamente a la apertura del chakra cordial.

Funcionamiento armónico

Cuando tu chakra cordial está completamente abierto e interactúa armónicamente con los demás chakras, te conviertes en un canal del amor divino. Las energías de tu corazón pueden transformar tu mundo y unir a las personas de tu entorno, reconciliarlas y curarlas.

Irradias un calor, una cordialidad y una jovialidad naturales que abre los corazones de tus congéneres, despierta confianza y obsequia alegría. El compartir los sentimientos y la disposición a ayudar son para ti algo sobrentendido.

Tus sentimientos están libres de tumultos interiores y conflictos, de dudas e incertidumbres.

Amas por el amor en sí desde la alegría de dar, sin esperar nada a cambio. Y te sientes a salvo y como en casa en toda la creación. Con todo, en lo que haces «pones todo tu corazón».

El amor de tu corazón depura también tu percepción, de forma que percibes también el juego cósmico de la separación y de la nueva unión en todas las manifestaciones de cualquier plano de la creación, juego cósmico que es portado y penetrado por el amor y la armonía divinos. Tú mismo has experimentado que de la separación del aspecto universal y divino de la vida y del sufrimiento resultante de ello nace la añoranza de la reunificación con lo divino, y que solo a través de esta separación previa puede experimentarse consciente e íntegramente el amor a Dios y la alegría infinita que hay en él.

Observas los acontecimientos del mundo desde esta sabiduría del corazón, y observas tu vida bajo una nueva luz. El amor de tu corazón secunda espontáneamente todas las aspiraciones que hacen crecer el amor a Dios y a su creación. Sabes que toda la vida de la creación vive en tu corazón. Ya no contemplas la vida desde fuera como algo separado de ti, sino como si fuera una parte de tu propia vida.

El sentimiento de vivacidad en ti es tan grande que sólo ahora sabes realmente lo que significa «la vida» en su forma original no falsificada: una expresión permanente del amor divino y de la gloria.

Funcionamiento inarmónico

Una disfunción del chakra del corazón puede expresarse de varias formas: por ejemplo, te gustaría dar, estar siempre para los demás sin tener que estar en la fuente del amor. En secreto (quizás sin ser consciente de ello o sin confesártelo a ti mismo) sigues esperando recibir reconocimiento y confirmación a cambio de todo tu «amor», y te decepcionas cuando tus esfuerzos no se ven suficientemente recompensados.

O bien te sientes poderoso y fuerte y cedes a otros tu fuerza, pero no eres capaz de aceptar tú mismo el amor, de abrirte para recibir. Lo tierno y suave te desconcierta. Tal vez

te digas a ti mismo que no necesitas del amor de los demás. Con frecuencia, esta postura va pareja con un pecho «ufano», un indicativo del blindaje y del rechazo interiores al dolor y los ataques.

Hipofunción

El funcionamiento deficiente del chakra cordial te hace fácilmente vulnerable y dependiente del amor y la simpatía de otros. Cuando eres rechazado, te sientes profundamente afectado; ¿justamente cuando por una vez tuviste el valor de abrirte? Entonces te retraes de nuevo en tu caparazón, estás triste y deprimido. Es cierto que querrías dar amor, pero por miedo a un nuevo rechazo no encuentras la forma correcta de hacerlo, lo que te confirma una y otra vez en tu incapacidad.

Posiblemente también intentas compensar tu falta de amor de una manera particularmente amigable y frecuente, haciendo llegar tu alegría de una forma bastante impersonal a todos por igual, sin dejarte, sin embargo, introducir más profundamente en las personas. Pero tan pronto se apela realmente a tu corazón, reaccionas evasivamente por miedo a una posible herida.

Cuando tu chakra cordial está totalmente cerrado se manifiesta en la sequedad y en el desinterés, que puede llegar hasta la «frialidad de corazón». Para poder incluso sentir algo necesitas una fuerte estimulación exterior. Estás descompensado y sufres depresiones.

VISHUDDHA. QUINTO CHAKRA

En el chakra del cuello encontramos el centro de la capacidad de expresión humana, la comunicación y la inspiración. Está unido con un chakra secundario menor, que está asentado en la nuca y que abre hacia atrás. También estos dos centros energéticos suelen considerarse a menudo como un único chakra. En su funcionamiento, sin embargo, el chakra cervical está tan estrechamente unido con el chakra del cuello que lo hemos integrado en la interpretación de este último.

El quinto chakra conforma también una unión importante de los chakras inferiores con los centros de la cabeza. Sirve como puente entre nuestro pensamiento y nuestro sentimiento, entre nuestros impulsos y las reacciones que tenemos a los mismos, y transmite simultáneamente los contenidos de todos los chakras al mundo exterior. A través del chakra del cuello manifestamos todo lo que vive en nosotros, nuestra risa y nuestro llanto, nuestros sentimientos de amor y de alegría o de angustia y de ira, nuestras intenciones y deseos, e igualmente nuestras ideas, intuiciones y nuestra percepción de los mundos interiores.

El elemento que se asigna al chakra del cuello es el éter. En la doctrina del yoga está considerado el elemento fundamental a partir del cual se forman por compactación los elementos de los chakras inferiores: tierra, agua, fuego, aire. Pero el éter es también el portador del sonido, de la palabra hablada y de la palabra del creador; es, en resumen, el transmisor de las informaciones en todos los planos.

Así, la comunicación de nuestra vida interior hacia el exterior se produce predominantemente a través de la palabra hablada, pero también a través de nuestros ademanes y nuestra mímica, y a través de otras manifestaciones creativas, como la música, el arte gráfico e interpretativo, la danza, etc. La creatividad que encontrábamos en el chakra sacro se une en el chakra del cuello con las energías de los restantes chakras, y la potencia formadora del éter le da una determinada figura que nosotros retransmitimos al mundo exterior.

Sin embargo, nosotros sólo podemos expresar aquello que encontramos en nosotros. Así, a través del quinto chakra recibimos en primer lugar la facultad de la autorreflexión. La premisa necesaria para poder reflexionar es una cierta distancia interior. A medida que desarrollamos el chakra del cuello somos más y más conscientes de nuestro cuerpo mental, y podemos separar su funcionamiento del funcionamiento del cuerpo emocional, del funcionamiento del cuerpo etérico y del funcionamiento del cuerpo físico. Esto significa que nuestros pensamientos ya no son los rehenes de nuestros sentimientos y sensaciones físicas, por lo que es posible un conocimiento objetivo.

El éter se define también como espacio (*Akasha*), en el que despliegan su eficacia los

elementos más compactos. El conocimiento más profundo nos es conferido cuando estamos abiertos y desahogados como el espacio infinito, como el ancho cielo (cuyo color azul claro es el color del chakra del cuello), cuando permanecemos en silencio y escuchamos atentamente al espacio interior y exterior. Al quinto chakra se asocia la función sensorial del oído. Aquí abrimos nuestro oído, escuchamos atentamente las voces ocultas o no ocultas de la creación. También percibimos nuestra propia voz interior, entramos en contacto con el espíritu inherente a nosotros y recibimos su inspiración. Y desarrollamos una confianza inquebrantable en la guía personal superior. También somos conscientes de nuestra auténtica función en la vida, de nuestro *dharma*. Conocemos que nuestros propios mundos interiores son tanto los planos no materiales de la vida como el mundo exterior, y somos capaces de recoger y retransmitir informaciones de los ámbitos no materiales y de las dimensiones superiores de la realidad. Esta inspiración divina se convierte en un elemento portador de nuestra automanifestación.

Así, en el quinto chakra encontramos nuestra expresión individual de la perfección en todos los planos.

Funcionamiento armónico

Con un chakra del cuello completamente abierto expresas claramente y sin temor tus sentimientos, pensamientos y conocimientos interiores. Asimismo estás en condiciones de revelar tus debilidades y mostrar tus puntos fuertes. Tu sinceridad interior frente a ti mismo y frente a los demás se expresa también en tu actitud sincera.

Posees la capacidad de expresarte de forma totalmente creativa con todo tu ser. Pero igualmente puedes guardar silencio cuando es lo indicado, y posees el don de escuchar a los demás con el corazón y con la comprensión interior. Tu lenguaje está lleno de fantasía y, al mismo tiempo, es muy claro. Transmite tu intención de la forma más eficaz para provocar un cumplimiento de tus deseos. Esta voz es plena y cadenciosa. Ante las dificultades y resistencias permaneces fiel a ti mismo, y también puedes decir «no» cuando pienses así.

No te dejas convencer o arrastrar por la opinión de otras personas, y en su lugar conservas tu independencia, libertad y autodeterminación. Tu ausencia de prejuicios y tu amplitud interior te hacen abierto para la realidad de las dimensiones no materiales. Desde aquí recibes, a través de la voz interior, informaciones que te conducen en tu camino por la vida, y te entregas con plena confianza a esta guía.

Reconoces que todos los fenómenos de la creación tienen su propio mensaje. Ellos te cuentan de su propia vida, de su papel en el gran juego cósmico y de su aspiración a la totalidad y a la luz. Puedes entrar en comunicación con seres de otros ámbitos existenciales, y los conocimientos que recibes de ello los retransmites sensatamente a tus congéneres.

sin temer su juicio. Todos los medios de expresión creativos que utilizas tienen la capacidad de transmitir sabiduría y verdad

Desde tu independencia interior y desde la libre manifestación de todo tu ser nace en ti una profunda alegría y el sentimiento de plenitud e integridad.

Funcionamiento inarmónico

Cuando las energías de tu chakra del cuello están bloqueadas, está alterado el entendimiento entre la «cabeza» y el «cuerpo». Esto puede manifestarse de dos formas. O bien te resulta difícil reflexionar sobre tus sentimientos, y expresas con frecuencia tus emociones acumuladas mediante acciones irreflexivas; o te has encapsulado en tu intelectualidad o tu racionalismo, niegas el derecho a la vida, y la sabiduría de tu mundo sentimental sólo permite pasar el filtro de tu autojuicio a muy contadas emociones, no permitiéndoles chocar contra los juicios de tus congéneres. Los sentimientos inconscientes de culpa y las angustias te impiden verte y mostrarte tal como eres y expresar libremente tus pensamientos, sentimientos y necesidades más interiores. En lugar de ello, tratas de disimularlos con toda suerte de palabras y gestos, tras los cuales ocultas tu auténtico ser.

Tu lenguaje es o poco elaborado y grosero, o incluso objetivo y frío. Posiblemente también tartamudearás. Tu voz es relativamente alta, y tus palabras no tienen mayor profundidad de contenido.

No te permites dar una apariencia débil, sino que tratas de aparentar fortaleza a cualquier precio. De esta forma, te sometes a ti mismo a presión con exigencias impuestas por ti mismo. También puede suceder que las funciones que te impone la vida en algún momento sean una carga demasiado grande para tus hombros. Entonces te acorazas en tu «cintura escapular»: te encoges de hombros y encoges el cuello para protegerte inconscientemente de mayores esfuerzos, o te armas para un nuevo «ataque».

Un funcionamiento inarmónico del quinto chakra se encuentra también en las personas que abusan de su palabra y de su capacidad de expresión para manipular a sus congéneres, o que intentan mediante una facundia y locuacidad ininterrumpida atraer hacia sí la atención.

En general, las personas cuyas energías están estancadas en el chakra del cuello no tienen acceso a las dimensiones no materiales del ser, puesto que les falta la franqueza, la amplitud interior y la independencia, que son las premisas para la percepción de estos ámbitos.

Sin embargo, aquí existe también la posibilidad de que poseas profundos conocimientos interiores, pero que, por miedo al juicio de los demás o por angustia ante el aislamiento, no te atrevas a vivirlas y manifestarlos. Dado que ellos pugnan por manifestarse, de ahí pueden surgir espontáneas poesías, imágenes o cosas similares, que sólo con desagrado muestras a los demás.

Las energías espirituales también pueden quedarse estancadas en la cabeza. Entonces, su fuerza transformadora difícilmente encuentra el acceso a tus emociones, y las energías de los chakras inferiores no dan a las de los superiores la fuerza necesaria y la estabilidad para imponerse, para realizar en tu vida la espiritualidad interna.

Hipofunción

También, en caso de hipofunción, tendrás dificultades para mostrarte, manifestarte y representarte. Sin embargo, aquí te retraes completamente, eres preferentemente tímido, callado y retraído, o hablas sólo sobre cosas sin importancia de tu vida exterior.

Sin embargo, cuando debes exteriorizar algo de lo que piensas o sientes en lo más íntimo, se te hace con facilidad un nudo en la garganta y tu voz suena coaccionada. Con más frecuencia aún que en el caso de funcionamiento inarmónico encontramos aquí el síntoma del tartamudeo. Estás inseguro frente a otras personas y temes el juicio que puedan formular sobre ti. De modo que te orientas intensamente hacia su opinión y con frecuencia no sabes realmente lo que quieres tú mismo. No tienes ningún acceso a los mensajes de tu mente y ninguna confianza en tus potencias intuitivas.

Cuando en el transcurso de la vida el quinto chakra no se ha desarrollado, aparece una cierta rigidez. El marco trazado por ti mismo, dentro del cual pasas tu existencia y en el que expresas tu potencial, es muy reducido, pues sólo consideras como realidad el mundo exterior.

AJNA. Sexto chakra

A través del sexto chakra se consuma la percepción consciente del ser. En él se asienta la fuerza psíquica superior, la capacidad intelectual de diferenciación, la capacidad del recuerdo y de la voluntad; y a nivel físico es la central de mandos suprema del sistema nervioso central.

Su auténtico color es el añil claro, pero también pueden detectarse matices amarillos y violetas. Estos colores indican sus distintas formas de funcionamiento en diferentes planos de conciencia. El pensamiento racional o intelectual puede hacer surgir aquí una radiación amarilla. Un azul oscuro transparente apunta a la intuición y a procesos de conocimiento integrales. La percepción extrasensorial se muestra en un matiz violeta.

Cualquier realización en nuestra vida presupone pensamientos e ideas que pueden ser alimentados por patrones emocionales inconscientes, pero también por el conocimiento de la realidad. A través del tercer ojo estamos unidos con el proceso de manifestación mediante la fuerza del pensamiento. Todo saber que se manifiesta en la creación existe en forma pura y no manifestada, de forma similar a como en una simiente en estado latente están contenidas ya todas las informaciones de las que surgirá la planta. La física cuántica llama a este ámbito el campo unificado o el ámbito de la menor excitación de la materia.

El proceso de creación comienza cuando el ser latente en sí mismo toma consciencia de su propia existencia. Entonces surge una primera relación sujeto-objeto, y con ello la primera dualidad. El ser amorfo adopta un primer patrón de vibraciones manifiesto.

Basándose en esta protovibración surgen continuamente mediante ulteriores procesos de concienciación, nuevos patrones de vibración diferenciados.

En nosotros, los hombres, están contenidos todos los planos de la creación, desde el ser puro hasta la materia compacta, y vienen representados por los diferentes planos de vibración de los chakras. Así, el proceso de manifestación se consuma en nosotros y a través nuestro.

Como el tercer ojo sirve de asiento a todos los procesos de concienciación, aquí obtenemos la facultad de la manifestación hasta la materialización y desmaterialización de la materia. Podemos crear nuevas realidades en el plano psíquico y disolver viejas realidades.

Sin embargo, en general, este proceso no se produce de forma automática y sin una actuación consciente. La mayoría de los pensamientos que determinan nuestra vida son controlados por nuestros patrones emocionales no liberados, y programados por juicios y prejuicios tanto propios como ajenos. De esta forma, con frecuencia nuestro espíritu no

es quien domina, sino el servidor de nuestros pensamientos cargados de emociones, que pueden dominarnos parcialmente.

Pero también estos pensamientos se realizan en nuestra vida, puesto que lo que percibimos y vivimos fuera es siempre y en último término una manifestación de nuestra realidad subjetiva.

Con el desarrollo de nuestra conciencia y la creciente apertura del tercer ojo siempre podemos dirigir conscientemente este proceso. Nuestra fuerza de imaginación genera entonces la energía para cumplir una idea o un deseo. Junto con un chakra cordial abierto, ahora también podemos emitir energías curativas y efectuar curaciones a distancia.

Al mismo tiempo recibimos acceso a todos los planos de la creación que se encuentran detrás de la realidad física. El conocimiento de los mismos nos llega en forma de intuición, mediante la visión clarividente o mediante la clarividencia auditiva o táctil. Lo que anteriormente tal vez sólo barruntáramos vagamente se convierte ahora en una nítida percepción.

Funcionamiento armónico

En nuestra época hay muy pocas personas cuyo tercer ojo esté completamente abierto, puesto que su desarrollo lleva siempre emparejado un desarrollo de la conciencia avanzado.

Pero aquí sí se produce de forma claramente más marcada que en los chakras descritos anteriormente el fenómeno de que el sexto chakra funciona armónicamente aun cuando no esté completamente desarrollado. Esto se muestra en un entendimiento despierto y en las habilidades intelectuales. Una investigación científica llevada a cabo desde un punto de vista holístico también puede ser un signo de un tercer ojo parcialmente abierto y que funciona armónicamente, al igual que los conocimientos de las verdades filosóficas profundas.

Probablemente poseerás también una facultad bien desarrollada de visualización y captarás intuitivamente muchas relaciones. Tu espíritu está concentrado y simultáneamente abierto para las verdades místicas. Te das cada vez más cuenta de que las manifestaciones exteriores de las cosas son sólo un símil, un símbolo en el que un principio espiritual se manifiesta en el plano material. Tu pensamiento será llevado por el idealismo y la fantasía.

Tal vez también observes de cuando en cuando que tus pensamientos e ideas se cumplen espontáneamente.

Cuanto más se desarrolle tu tercer ojo, tanto más descansará tu pensamiento sobre un conocimiento directo e interior de la realidad. Cada vez hay más personas en las que comienzan a desarrollarse facultades parciales del sexto chakra, como la clarividencia o la clarividencia táctil en determinados planos existenciales; otros reciben temporalmente intuiciones de otras dimensiones de la realidad: por ejemplo, en la meditación o en el sueño.

Describir toda la panoplia de facultades y de capacidades perceptivas que proporciona un tercer ojo abierto no nos resulta posible. Llenaría muchos tomos y tendríamos que apoyarnos ampliamente en datos facilitados por otras personas. Sin embargo, quisiéramos darte una idea general de conjunto sobre lo que te espera con un sexto chakra plenamente desarrollado.

Primeramente percibirás el mundo de una forma nueva. Los límites de tu comprensión racional habrán sido ampliamente superados. Tu pensamiento es holográfico, e integrarás espontáneamente en el proceso de conocimiento todas las informaciones que llegan a ti de los diferentes ámbitos de la creación.

El mundo material se te habrá hecho transparente. Es un espejo para el baile de energías que se ejecuta en los planos más sutiles de la creación, al igual que tu conciencia es un espejo en el que se conoce el ser divino. Tu percepción extrasensorial es tan transparente que podrás percibir directamente las fuerzas que actúan detrás de la superficie de las apariencias exteriores, y estarás en situación de controlar estas energías conscientemente y hacer surgir formas propias de manifestación de estas fuerzas. Pero al hacerlo estarás sujeto a determinadas leyes regulares, cuyo marco no podrás sobrepasar, de forma que se conserve un orden natural.

Tu intuición y tu visión interior te abren el camino hacia todos los planos más sutiles de la realidad. Sabes que entre el plano de la creación material y el ser puro existen infinitos mundos habitados por las esencias más diversas. Ante tu ojo interior se desarrollará un plural drama de la creación, que parecerá no tener fin en sus formas y planos de la realidad siempre nuevos. Un profundo temor te llenará al contemplar la grandeza de este drama divino.

Funcionamiento inarmónico

La repercusión más frecuente de un funcionamiento inarmónico es en este caso la «pesadez de cabeza». Eres una persona que vive casi exclusivamente a través del intelecto y de la razón. Al intentar regular todo mediante el entendimiento sólo das validez a las verdades que te transmite tu pensamiento racional. Tus capacidades intelectuales están posiblemente muy marcadas y posees el don del análisis sagaz, pero te falta la visión holística

y la capacidad de integración en una gran relación cósmica.

Así se llega fácilmente a una preponderancia intelectual. Solo das validez a cuanto es captable con el entendimiento y verificable y probable con los métodos científicos. Rechazas el conocimiento espiritual por acientífico e irrealista.

También el intento de influir sobre las personas o las cosas con la fuerza del pensamiento para demostrar el propio poder o para satisfacer las necesidades personales cae de lleno en el ámbito de un funcionamiento inarmónico del tercer ojo. En general, suele estar alterado simultáneamente el chakra del plexo solar, y el chakra cordial y el coronal estarán poco desarrollados. Cuando, a pesar de algunos bloqueos, el tercer ojo está relativamente bastante abierto, estos intentos también pueden surtir efecto, pero no están en consonancia con el flujo natural de la vida. Se instala una sensación de aislamiento, y a la larga no se alcanza la satisfacción a que se aspira.

Otra repercusión de las energías mal dirigidas en el sexto chakra aparece cuando el chakra radical (y con él la «toma de tierra») está alterado, y cuando existen otros chakras cuyo funcionamiento armónico está bloqueado. Entonces puede suceder que, aun cuando tengas acceso a los niveles más sutiles de la percepción, no reconozcas en su verdadera significación las imágenes e informaciones recibidas. Éstas se mezclan con tus propias ideas y fantasías, que provienen de tus patrones emocionales no procesados. Estas imágenes marcadas subjetivamente pueden ser tan dominantes que tú las contemples como la única existencia, las proyectes al mundo exterior y pierdas la referencia de la realidad.

Hipofunción

Cuando el flujo de energías en el sexto chakra está bastante obstruido, para ti la única realidad es el mundo exterior visible. Tu vida estará determinada por deseos materiales, necesidades corporales y emociones no reflexivas. Las disputas intelectuales las encontrarás estresantes e inútiles. Rechazas las verdades espirituales, puesto que para ti se basan en imaginaciones o en ensoñaciones insensatas que no representan una referencia práctica. Tu pensamiento se orienta fundamentalmente hacia las opiniones predominantes.

En situaciones que te exigen mucho pierdes fácilmente la cabeza. Posiblemente, también eres muy olvidadizo. Las alteraciones de la visión, que a menudo acompañan a una hipofunción del sexto chakra, son una llamada de atención para mirar más hacia el interior y para conocer también aquellos ámbitos que se hallan detrás de la superficie visible.

En caso extremo, tus pensamientos pueden ser poco claros y confusos y estar totalmente determinados por tus patrones emocionales no liberados.

SAHASRARA. Séptimo chakra

El chakra coronal es donde se asienta la perfección suprema del hombre. En algunos escritos legados por la tradición se representa en vilo sobre la cabeza del hombre. Brilla con todos los colores del arco iris, pero el color predominante es el violeta. La flor exterior del chakra consta de 960 pétalos. En su interior se encuentra una segunda flor de 12 pétalos, que irradia luz blanca entreverada de rayos dorados.

De forma similar a como la luz incolora reúne todos los colores del espectro, en el chakra supremo se reúnen todas las energías de los centros inferiores. El chakra coronal es la fuente y el punto de partida para la manifestación de todas las restantes energías de los chakras. Aquí estamos unidos con el ser divino sin atributos y amorfo, que contiene en sí todas las formas y atributos no manifestados.

Es el lugar en que nos encontramos como en casa: desde aquí partió nuestro viaje hacia la vida, y aquí regresamos al final de nuestra evolución. Aquí vivimos y nos experimentamos a nosotros en Dios, nos hemos hecho uno con el origen divino del que procedemos. Nuestro campo energético personal está fundido con el campo energético universal.

Todo cuanto captamos, primero intelectualmente y después intuitivamente, adquiere ahora una comprensión completa. El conocimiento que obtenemos a través del chakra coronal va más allá aún del que nos proporciona el tercer ojo, puesto que ya no estamos separados del objeto de la percepción. Vivimos las diferentes manifestaciones de la creación, entre las que también se encuentra nuestro cuerpo, como un juego de la consciencia divina con la que nos hemos unificado.

La vía para el desarrollo del chakra supremo está indicada someramente por la radiación violeta. El violeta es el color de la meditación y de la entrega. Mientras que en la activación de los seis centros energéticos inferiores podíamos influir de forma concreta, aquí sólo podemos abrirnos y convertirnos en receptáculo.

Mediante el despliegue del séptimo chakra se disuelven también los últimos bloqueos limitadores de los restantes chakras, y las energías comienzan a vibrar con las frecuencias más altas de que son capaces. Cada chakra se convierte en un espejo del ser divino en su plano especial, expresando así el potencial supremo de que dispone.

Tan pronto como el chakra coronal está completamente despierto, su misión, recibir las energías cósmicas, ha concluido. Ahora es él mismo el que emite energías. Para ello el «cáliz de la flor» se abomba hacia fuera y compone una corona sobre la cabeza.

Funcionamiento armónico

En el séptimo chakra no hay bloqueos en sentido auténtico. Únicamente puede estar más o menos desarrollado.

Cuando el chakra coronal comienza a abrirse, vivirás instantes cada vez más frecuentes en los que la separación entre tu ser interior y la vida exterior se anula. Tu conciencia está completamente en calma y distendida, y en esa calma vives tu auténtica esencia como el ser puro omnipresente, en el que existen todas las cosas.

A medida que se va desplegando el chakra coronal es más frecuente la aparición de estos momentos, y cada vez se experimentan con más claridad, hasta que se convierten en una realidad permanente. Cuando tu ser esté maduro para ello, esta iluminación definitiva puede aparecer súbitamente, y no existe camino de regreso en tu evolución. Tienes la sensación de haber despertado de un largo sueño y de estar viviendo la realidad sólo ahora. En tu camino hasta allí te has convertido en un recipiente vacío, en cuyo receptáculo vacío se ha vertido el ser divino hasta ocupar su último rincón. Ahora sabes que esto es tu auténtica esencia, la única realidad permanente. Tu «yo» individual se ha convertido en el «yo» universal: en tu actuación realizas la intención del creador, y la luz que tú irradias abre el corazón de todos los seres que son sensibles a la presencia divina. Si ahora quieres saber algo, no necesitas más que dirigir tu atención a ello, puesto que todo existe en ti en el ser divino con el que te has hecho uno. Así, la creación es un juego que se consume en la infinitud de tu propia conciencia.

Conoces que incluso la materia sólida no es otra cosa que una forma mental en la conciencia divina, y que como tal no existe en el sentido auténtico. Todo lo que has considerado real se convierte en una ilusión. Vives el vacío máximo: pero este vacío es idéntico a la plenitud máxima, puesto que es vida en su esencia pura. Y esta esencia divina de la vida es pura felicidad.

En los años en que, debido a los ciclos vitales, existe una apertura especial para las energías del chakra coronal, recibes la oportunidad de adquirir en el marco de tu anterior evolución una profundidad de conocimiento y una totalidad que hasta entonces no te parecía posible. Las meditaciones y los sentimientos de entrega a Dios pueden darte más que en ningún otro momento intuiciones de tu origen divino y provocar vivencias de la unidad. De forma que deberías aprovechar esta oportunidad para ir hacia el interior más que nunca.

En este contexto, consideramos también interesante el hecho de que las fontanelas de un bebé continúen abiertas desde los primeros 9 a 24 meses de vida. En la primera época de su existencia terrenal, los niños continúan viviendo en la conciencia de una unidad indivisa.

Repercusiones de un séptimo chakra predominantemente cerrado

Como hemos visto, la apertura y armonización de los chakras descritos hasta ahora pueden transmitirnos una gran plenitud de conocimiento, experiencias y capacidades. Pero sin la apertura del chakra coronal siempre tendrás la sensación de separación de la plenitud del ser, y por ello no estarás totalmente libre de la angustia. Por esta angustia, en los chakras se seguirá manteniendo un resto de bloqueos residuales. Los chakras no podrán desplegar toda la amplitud de sus posibilidades, y las energías individuales no vibrarán en perfecta consonancia con la intención del creador, y, por lo tanto, no habrá plena armonía entre ellas.

Si en los años en los que se va aproximando la evolución del chakra coronal (ver ciclos vitales) no te abres a las verdades espirituales, en esa época pueden aparecer sentimientos de inseguridad y desorientación. Deberías interpretarlo como una llamada de atención para mirar más hacia el interior. Probablemente también tomes conciencia de una cierta falta de sentido de tu vida anterior. La angustia ante la muerte puede aparecer igualmente con más claridad en tu conciencia. Tal vez intentes suprimir estos sentimientos corrosivos refugiándote en un buen número de actividades o cargando sobre ti nueva responsabilidad, para probar que eres imprescindible. Pero ocurre con no poca frecuencia que las personas en este estadio atraen hacia sí una enfermedad que les obliga al reposo. En caso de que no prestes atención a los mensajes, probablemente en tu vida posterior te quedarás estancado en las exterioridades y en las limitaciones de tu «yo» personal.

Nombre	Muladhara	Svadhista	Manipura	Anahata	Vishuddha	Ajna	Sahasrara
Localización	Entre el ano y los genitales. Unido al coxal y se abre hacia abajo	Encima de los genitales, Ligado al hueso sacro	Dos dedos por encima el ombligo	A la altura del corazón, en el centro del pecho	Entre la nuez y la laringe. Nace de la columna cervical y se abre hacia delante	Un dedo por encima de la base de la nariz en el centro de la frente	Encima de la cabeza y en el centro
Color	Rojo fuego	Naranja	Amarillo a dorado	Verde, rosa y dorado	Azul claro o verde azulado	Añil, amarillo o violeta	Violeta, también blanco y oro
Elemento	Tierra	Agua	Fuego	Aire	Éter	Sonido interno	Empatía
Sentido	Olfato	Gusto	Vista	Tacto	Oído	Todos los sentidos. También percepción extrasensorial	Empatía
Símbolo	Loto de cuatro pétalos	Loto de seis pétalos	Loto de diez pétalos	Loto de 12 pétalos	Loto de 16 pétalos	Loto de 96 pétalos	Flor de loto de 1000 pétalos

Nombre	Muladhara	Svadhistanana	Manipura	Anahata	Vishuddha	Ajna	Sahasrara
Principio básico	Voluntad corporal para el ser (como polo opuesto a la voluntad espiritual de ser en el séptimo chakra)	Propagación creativa del ser	Configuración del ser	Entrega del ser	Resonancia del ser	Conocimiento del ser	Ser puro
Correspondencias corporales	Todo lo sólido, como columna vertebral, huesos, dientes y uñas; ano, recto, intestino grueso, próstata, sangre y estructura celular	Cavidad pélvica, órganos reproductores, riñones, vejiga; todos los humores; como: sangre, linfa, jugos digestivos, esperma	Parte inferior de la espalda, cavidad abdominal, sistema digestivo, estómago, hígado, bazo, vesícula biliar; sistema nervioso vegetativo	Corazón, parte superior de la espalda con caja torácica y cavidad torácica, zona inferior de los pulmones, sangre y sistema circulatorio, piel	Zona del cuello, zona cervical, zona de la barbilla, orejas, aparato del habla (voz), conductos respiratorios, bronquios, zona superior de los pulmones, esófago, brazos	Rostro; ojos, oídos, nariz, senos paranasales, cerebelo, sistema nervioso central	Cerebro
Glándulas correspondientes	Glándulas suprarrenales	Órganos sexuales: ovarios, próstata, testículos	Páncreas (hígado)	Timo	Tiroides	Hipófisis	Epífisis



www.confiaenlamarea.com

confiaenlamarea@gmail.com