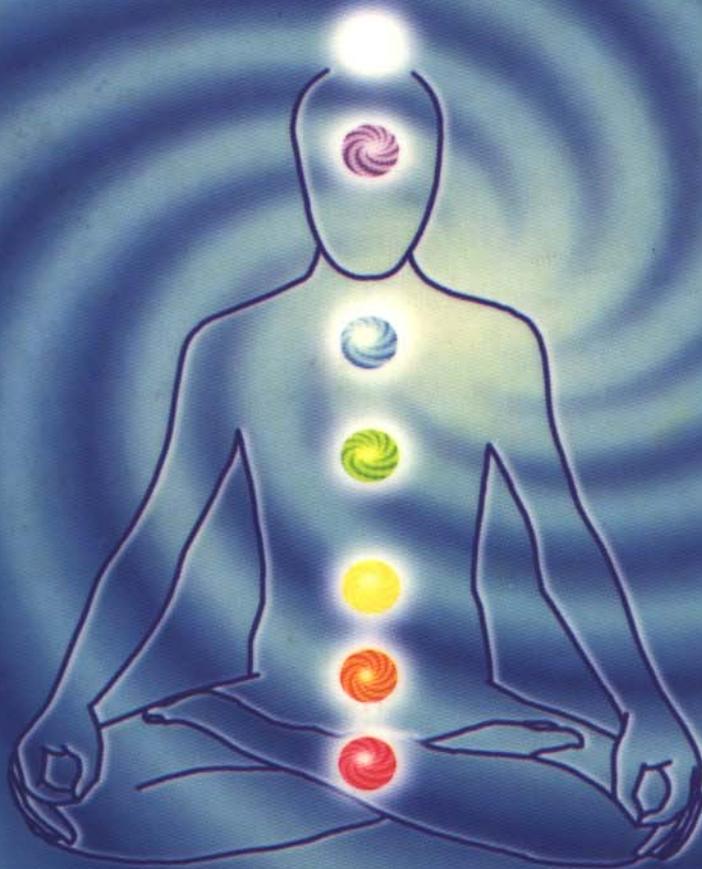


Anodea Judith

Nueva guía de los **CHAKRAS**

Las ruedas de la energía vital

Todas las claves de la sabiduría
de Oriente y Occidente
para aprovechar nuestro sistema energético



ROBIN BOOK

Nueva edición ampliada y revisada

NEW AGE

Nueva guía de los chakras

Nueva guía de los chakras

Las ruedas de la energía vital

Anodea Judith

Traducción de J. A. Bravo



A mi hijo Alex

Agradecimientos

En el decurso de los largos años que vengo ocupándome de los chakras mi camino se ha cruzado con el de numerosas personas memorables que han compartido su sabiduría conmigo. En primer lugar, los alumnos y los clientes que tuvieron la audacia de emprender la obra de la sanación y del crecimiento personal. Vuestras luchas y vuestros triunfos, vuestras preguntas y vuestros comentarios, han sido para mi trabajo fuerzas orientadoras. En justa correspondencia, deseo que las palabras de este libro os sirvan de guía.

Están luego las personas que forman parte estable de mi entorno y que han creído en mí, que trabajan a mi lado y me apoyan de mil maneras diferentes. El primero en esa lista, mi esposo, por amarme e infundirme ánimos, corregir mi trabajo y controlar la exactitud de mi aportación científica. Quedo agradecida a mi hijo Alex Wayne por su contribución en forma de gráficos de ordenador y por hacerme reír. Y también a mi amiga de toda la vida y compañera de estudios, Selene Vega, la primera persona que me sugirió la idea de escribir un libro sobre los chakras, me ayudó a dar forma a los materiales recogidos en nuestros grupos de trabajo y ha sido coautora de mi segundo libro, *The Sevenfold Journey (Guía práctica de los chakras, Robinbook)*.

Quedo en deuda con Carl Weschcke, el editor de la primera versión de este libro, publicado antes de que muchos supieran qué cosa eran los chakras, y con la buena gente de Llewellyn que ha participado en esta re-Visión: Jim Garrison, Christine Snow, Kimberly Nightingale y Lynne Menturweck. Deseo manifestar mi agradecimiento también a Mary Ann Zapalac, por los dibujos, y la aportación de su experiencia profesional a Carlisle Holland, Robert Lamb y Michael Gandy.

Por encima de todo quedo agradecida al espíritu indeleble que nos mantiene y al mismo Sistema de los Chakras en tanto que puerta de acceso a los profundos misterios de la vida.

Es un gran honor estar al servicio de todos vosotros.

Prefacio a la segunda edición

Han pasado ya veinticinco años desde que descubrí por primera vez el significado de la palabra *chakra*. En la época era difícil hallarla en ningún índice ni catálogo. Ahora, en cambio, abundan las referencias y se han publicado cientos de libros de Nueva Era sobre el asunto, por no mencionar los diapasones, las velas mágicas, los inciensos, las camisetas estampadas y demás parafernalia que suele adornar hoy día cualquier tema arquetípico que haya emergido a la conciencia colectiva. Y aunque no deja de halagarme que algunos atribuyan a la primera edición de este libro un papel de adelantada, creo que sería más justo describirlo como parte de una tendencia cultural más amplia, la que anhela modelos integradores y explicaciones holísticas. O por decirlo de otro modo, el Sistema de los Chakras era una idea cuyo tiempo ha madurado.

Conforme vamos entrando en el tercer milenio de la era presente, nos enfrentamos a una época de desarrollo humano sin precedentes. Los manuales de Historia nos demuestran que los sistemas que ponemos en pie para organizar la vida común tienen una influencia enorme sobre la realidad colectiva. Sabiendo esto, es inexcusable la innovación de los sistemas, de manera que éstos nos sirvan inteligentemente. Y mientras pasamos por este punto crucial concreto de la Historia, debemos lanzar puentes entre el pasado y el futuro, no sólo para crear modelos que reflejen las nuevas realidades, sino para actualizar además permanentemente los modelos antiguos, a fin de que no pierdan viabilidad frente al rápido cambio cultural. En lo tocante al Sistema de los Chakras, si queremos que conserve un sentido en este siglo XXI que empieza, debe reflejar la estructura fundamental que siempre ha existido, sin que pierda la flexibilidad necesaria para preservar su relevancia frente a las demandas de la vida moderna. Los ancestros crearon un sistema profundo; a nosotros nos toca maridar aquella sabiduría con las informaciones modernas que aportan las ciencias naturales, con el conocimiento del organismo y de la psiquis, a fin de crear un sistema todavía más eficaz.

Cuando introduje en la teoría de los chakras la noción de *grounding* o toma de fundamento, o cuando propuse la noción de una corriente descendente de la conciencia, algunos reaccionaron con escepticismo. Ya que la mayoría de las interpretaciones se centraban entonces en trascender nuestra realidad física, concebida como inferior o degenerada. Vivimos para sufrir, nos contaban, y los planos trascendentes son el antídoto. Pero si la vida es sufrimiento y la trascendencia es el antídoto, lógicamente se deduce que la trascendencia es lo contrario de la misma vida. Opinión que pienso cuestionar seriamente en este libro.

No creo que sea necesario sacrificar nuestro afán de vivir ni las alegrías de la vida para progresar espiritualmente. Ni veo que la espiritualidad sea antitética con el existir en el mundo, ni me parece que el progreso espiritual demande el ejercicio de una represión intensa y un control sobre nuestra naturaleza biológica innata, lo que viene a ser como decir sobre la vida. Opino que esas nociones forman parte de un paradigma de dominación antiguo, tal vez útil en otras épocas pero inadecuado para las exigencias actuales de nuestro tiempo. Hacen falta, ahora, modelos de integración, no de dominación.

Desde comienzos de los años ochenta, cuando escribí la primera versión de este libro, el paradigma colectivo ha cambiado y no poco. La reivindicación del cuerpo y el reconocimiento de que la Tierra es sagrada han crecido exponencialmente, lo cual equivale a admitir que la materia tiene un valor espiritual intrínseco. Hemos aprendido

que la represión de las fuerzas naturales crea efectos secundarios desagradables y energías tenebrosas. Si no hacemos caso de nuestro cuerpo, enfermaremos. Si profanamos la Tierra, crearemos crisis ecológicas. Si reprimimos la sexualidad, abrimos la puerta a la violación y al incesto.

Va siendo hora de reclamar lo que habíamos perdido e integrarlo dentro de nuevas fronteras. Es imperativo personal y cultural el volver a entretener lo oriental con lo occidental, lo espiritual con lo material, lo mental y lo corporal. Como dijo Marion Woodman: «La materia sin el espíritu, un cadáver; el espíritu sin la materia, un fantasma».* *Lo uno y lo otro son descripciones de cosas muertas.*

Las filosofías tántricas de donde los chakras derivan son, en efecto, filosofías de urdimbre y trama. Numerosos hilos se entrecruzan tejiendo una tapiz de la realidad complejo y elegante al mismo tiempo. Como filosofía Tantra está a favor de la vida y también a favor de lo espiritual. Entreteje el espíritu y la materia para devolver su unidad originaria, pero todo ello se mueve, al mismo tiempo, en la espiral de su evolución.

La época que vivimos nos ha proporcionado al fin el privilegio de entretener los conocimientos de las civilizaciones antiguas y lo moderno para trazar un mapa elegante del recorrido evolutivo de la conciencia. Este libro puede representar un mapa de dicho recorrido. Considerémoslo como un manual de manejo de los chakras, y sospecho que habrá muchas más versiones en el futuro, debidas a otros muchos autores y autoras. Pero ésta es para mí la más actualizada, desde mi perspectiva.

Entonces, ¿qué hay de diferente en esta edición? Abundan más las referencias a las enseñanzas tántricas, porque ahora he tenido más tiempo para estudiarlas. No obstante, procuro expresarme con palabras occidentales y no esotéricas, en la medida de lo posible. También he modificado y sobre todo abreviado algunas cosas, porque muchas personas me han dicho que el tamaño del libro en su primera edición era demasiado formidable. También he suprimido gran parte de la retórica política entonces corriente, a la que fui muy propensa cuando tenía veinte años. Ahora que voy para quincuagenaria y aunque espiritualmente sigo pensando igual, prefiero que cada sistema se recomiende a sí mismo. Por otra parte, he puesto al día algunos argumentos científicos, porque incluso nuestros modelos teóricos de la materia están cambiando a toda velocidad.

He procurado mantener la tónica metafísica general de este libro para diferenciarlo de los posteriores. *Guía práctica de los chakras* (1993), escrito en colaboración con Selene Vega, es el manual de trabajo que contiene «la práctica» correspondiente a «la teoría» del presente volumen. Detalla los ejercicios cotidianos, tanto mentales como físicos, que favorecen el progreso individual a través del Sistema de los Chakras. En mi tercer libro *Eastern Body, Western Mind: Psychology and the Chakra System as a Path to the Self*, he contemplado el aspecto psicológico de los chakras, su evolución y desarrollo, los traumas y ofensas que recibimos en cada nivel chákrico, y cómo sanarlos. Aquí se trataba de entretener la psicología y los tratamientos somáticos occidentales con el sistema oriental de los chakras.

El libro que ahora tenéis entre las manos describe el fundamento metafísico de dicho sistema. Se pone de manifiesto que los chakras son algo más que un haz o conjunto de centros de energía localizados en el organismo. Constituyen una topografía profunda de ciertos principios universales englobados de manera inextricable los unos dentro de los otros, de modo que configuran planos sucesivamente trascendentes de la realidad. Los niveles de conciencia que representan los chakras son puertas de acceso a esos distintos planos. Todos ellos están como encajonados los unos dentro de los otros, de manera que no es posible descartar ninguno del sistema sin sacrificio de la consistencia teórica y experimental. No creo yo que tengamos un sistema de siete chakras para intentar la operación de excluir los tres inferiores.

En este libro contemplamos tanto la realidad exterior como la interior. Consideramos el Sistema de los Chakras como una guía para el progreso espiritual, y también, al mismo tiempo, como un diagrama de la arquitectura sacra en que estamos englobados, y que es la estructura más amplia que nos sustenta. Si es cierto que estamos hechos «a imagen y semejanza de Dios», a mi entender la arquitectura sacra que hallamos en la naturaleza es, al mismo tiempo, el diagrama de nuestras estructuras internas en lo corporal y en lo psíquico. Establecido el puente entre nuestro mundo interior y el exterior, éstos se unifican sin solución de continuidad y el progreso interior deja de ser

*Conferencia pronunciada en la convención «La tela de la que está tejido el futuro», celebrada el 7 de noviembre de 1998, Palo Alto (California).

antitético respecto al trabajo externo. De ahí que citemos con tanta frecuencia los modelos científicos de la naturaleza; es una manera de ilustrar la sabiduría antigua con una metáfora moderna.

Los estudiosos del tantrismo y los *gurus* de la Kundalini suelen trazar una distinción entre los chakras tal como se vivencian en los experimentos de Kundalini y el modelo occidentalizado de los chakras como un «sistema de progreso personal». Al modo de ver de algunos parece que esa distinción sea tan grande que no pudiese darse ninguna relación coherente entre lo uno y lo otro. De manera que el aceptar una de las interpretaciones implicaría negar la validez de la otra. Sin duda alguna, hay una gran diferencia, por ejemplo, entre tener una revelación o una visión (que se asocian al sexto chakra) y experimentar la abrumadora luminiscencia interior que va asociada con el despertar de la Kundalini. Pero yo no veo que esas experiencias estén aisladas entre sí; ambas forman parte de un *continuum*.

Creo firmemente que el despejar los chakras mediante el entendimiento de su naturaleza, la práctica de los ejercicios relacionados y el empleo de las visualizaciones y la meditación prepara el camino de una apertura espiritual, aunque ésta quizá no sea tan tumultuosa como sucede a menudo con los despertares de la Kundalini. Y opino que esta occidentalización es indispensable para dialogar con la mente occidental de una manera acorde con las circunstancias en que vivimos, en vez de tratar de contradecirlas. Eso nos proporciona un contexto dentro del cual pueden producirse esas experiencias.

De manera similar, algunos sostienen que los chakras, considerados como vórtices del cuerpo sutil, no tienen nada que ver con el organismo físico, por ejemplo con los ganglios del sistema nervioso central que derivan de la médula espinal. Y que un despertar espiritual no es una experiencia somática. Ahora bien, el que una experiencia no sea *únicamente* somática no significa que debamos negar su aspecto somático. Quien haya presenciado o experimentado en persona las sensaciones físicas y los movimientos espontáneos (*kriyas*) típicos de un despertar de la Kundalini, no negará que tienen su componente somático. A mí me parece que estas opiniones son una manifestación más del divorcio entre lo espiritual y lo corporal, que para mí es la ilusión primaria de la que conviene vayamos desengañándonos ya.

Una vez acudió a uno de mis talleres un hombre oriundo de la India y declaró que se había mudado a América para aprender algo de los chakras, ya que en la India todo eso era «sabiduría secreta» y tan esotérica que prácticamente quedaba excluida para cualquier persona que tuviese una familia y un trabajo normales. Yo considero que la «toma de fundamento» de los chakras permite que el material sea accesible a un mayor número de personas. Mientras los *gurus* orientales nos advierten que eso puede ser peligroso, en mi experiencia personal de veinticinco años de trabajo con el sistema he averiguado que el planteamiento de sentido común hace posible que muchos transformen su vida sin arriesgar síntomas peligrosos y descontrolados, como los que acompañan con frecuencia al movimiento de la Kundalini. Lejos de diluir el fundamento espiritual en que arraigan los chakras, mi enfoque lo amplía.

Tomaos el tiempo que os haga falta para leer este libro. Hay muchos temas que merecen una reflexión. Que los chakras lleguen a ser para vosotros como una lente a través de la cual contemplaréis vuestra familia y vuestro mundo. Será un camino rico y multicolor. Mientras lo recorréis, que se despliegue ante vosotros el Puente de las Almas con los siete colores del arco iris.

Diciembre de 1998

Prefacio a la primera edición

En cierta oportunidad, sentada para meditar sobre mi alfombra de piel de oveja, tuve una experiencia extraña. Había empezado a contar para mis adentros el ritmo de mi respiración cuando, de súbito, me vi fuera de mí misma. Desde la perspectiva de otra persona, me veía allí en la postura del loto; de momento no me reconocí (parecía algo mayor, o ésa fue la sensación instantánea), y luego cayó en el regazo de la meditadora un libro. El golpe me devolvió a mi ser natural y entonces bajé la mirada y leí el título: *El sistema de los chakras*, por A. Judith Mull (que era mi nombre en aquella época).

Sucedió esto en 1975. Yo apenas había leído por primera vez la palabra «chakra», aunque debió quedar grabada en mi memoria por algún motivo. Abandoné la meditación y fui a buscar el párrafo que recordaba haber hallado en un libro de Ram Dass,* el cual localicé casi en seguida. Releí varias veces el pasaje y mientras lo hacía, en seguida sentí un remolino tremendo de energía en mi organismo, una profunda conmoción interior, como cuando un detective tropieza con una pista importante. Fue verdaderamente como una concepción, como la sensación de algo nuevo que empieza a crecer. Supe al momento que, andando el tiempo, acabaría por escribir este libro.

Faltaban algunos años todavía, sin embargo, para que la palabra «chakra» empezase a aparecer en las reseñas bibliográficas y los catálogos de las librerías. La información escaseaba, y así me vi obligada (por fortuna, según pude ver luego) a desarrollar teorías propias experimentando conmigo misma y hablando con mis clientes de las clases de yoga y las sesiones de masoterapia. No tardé mucho en darme cuenta de que todo estaba presidido por la «pauta del siete»: los colores, los acontecimientos, las conductas, los días. Pero no hallaba datos que me sirvieran para corroborar mis suposiciones.

Lo dejé correr, me mudé a una zona rural y empecé a estudiar en serio la magia ritual, trabajando principalmente con los elementos: la tierra, el agua, el fuego, el aire. Mis meditaciones continuaron, mis teorías adquirieron perfección, y mi persona también. Pero me faltaban todavía las palabras necesarias, de modo que, en vez de escribir sobre los chakras, me dediqué a pintarlos. Este proceso de visualización me ayudó a desarrollar mi pensamiento de manera no lineal.

Dos años después me vi obligada a regresar a la civilización y descubrí que el uso de la palabra chakra era ya bastante más corriente. Me integré en un grupo de estudios sobre la conciencia, volví a la universidad y puse de nuevo en marcha mi consulta de masoterapia. Hice prácticas de clarividencia y hablé con otras personas que, lejos de toda influencia ajena, habían descubierto aquellas mismas pautas. Vi confirmadas mis hipótesis, y con mis recién halladas facultades clarividentes retorné a esta obra.

Durante los últimos diez años he desarrollado mis teorías con la ayuda de cientos de clientes que me visitaban para recibir terapia, interpretación psíquica, asesoramiento y enseñanza. He estudiado la literatura sánscrita, la física cuántica, la teosofía, la magia, la fisiología, la psicología, y todo ello, unido a mi experiencia personal, lo he

*Ram Dass, *The Only Dance There Is*, Anchor Press-Doubleday, Nueva York, 1974.

refundido en un sistema coherente que trata de tender vías entre lo antiguo y lo nuevo. En este proceso, tanto mi obra como yo misma hemos sufrido muchos cambios.

Hoy, once años después, doy por terminado mi embarazo. O mejor dicho, la criatura, completamente formada o no, ha decidido nacer, y ha sido como parir septillizos. Mucho empujar y un parto muy largo, pero que no podía detenerse una vez iniciado.

Cada uno de los siete niños, llamados chakras, merecería un libro aparte. Yo los he bautizado dándoles nombres en nuestro idioma: supervivencia, sexo, poder, amor, comunicación, clarividencia y sabiduría, pero se les conoce por otros muchos, y aún más corrientemente, por sus números. En esta obra, no obstante, los representaremos como familia, como unidad integrada, puesto que crecen y trabajan juntos. Evidentemente, ningún capítulo va a agotar por completo lo que hay que decir acerca del sexo, del poder, etcétera, así que me reduzco a mencionar lo necesario para la exploración de las diferentes ramas de ese árbol genealógico tan particular que arraiga en la Tierra y levanta sus brotes hasta los Cielos.

En este libro quiero dar una guía práctica para un tema que habitualmente se considera de lo más espiritual. Y por lo general, los «asuntos del espíritu» se consideran alejados de lo práctico, cuando no inaccesibles. Aquí revisaremos esos dominios de lo espiritual, demostrando que tienen un nexo profundo con todos los aspectos de nuestra vida cotidiana. Estoy convencida de que las personas sólo entienden y valoran su propia naturaleza espiritual cuando les resulta práctico el hacerlo, ya que se consigue mucho más cuando *deseamos* hacer algo que cuando pensamos que *deberíamos* hacerlo.

Estamos en una época en que miles de millones de personas viven bajo la posibilidad del desastre atómico, en que tanto los hombres como las mujeres temen andar solos de noche por las calles, en que la alienación y la desorientación son el pan de cada día; pues bien, en una época así el pensar en la espiritualidad resulta, efectivamente, muy práctico. La búsqueda de factores unificadores en nuestra existencia cotidiana, la necesidad de entender y de hallar un rumbo, y la inevitable toma de conciencia, nos conducen a una valoración crítica de nuestra naturaleza espiritual. Demasiado pragmáticos y científicos para admitir verdades de fe, los pueblos occidentales han perdido el contacto con el mundo de lo espiritual y con el sentido de unidad que éste aporta a veces. Y los sistemas ancestrales, reflejados en un lenguaje y en una cultura tan diferentes, resultan a menudo demasiado extraños para la mentalidad occidental.

Este libro trata de tener en cuenta las necesidades a que nos enfrentamos hoy en lo físico, lo mental y lo espiritual. Contiene teorías que satisfarán la parte intelectual, arte para la visionaria, meditaciones para la etérica, y ejercicios para el organismo físico. Confío, pues, en que nadie se quede sin algo que le interese, y en haber atendido al lado práctico sin sofocar la esencia subyacente y que más importa.

Para satisfacción de la mente occidental (que es también la mía) he incluido algunas teorías científicas, aunque mi formación no es científica en realidad, y si bien se mira nos daremos cuenta de que muy pocas personas piensan científicamente en su vida cotidiana. Para mí, el descubrimiento de los chakras fue un hecho de la intuición, que luego desarrollé y asocié con lo racional. Me gustaría comunicarlo al lector por ese mismo orden.

Toda prosa escrita tiende a ser lineal y racional, pero los estados inducidos por los chakras demandan un modo de conciencia diferente. En consecuencia, la información se ofrece de diversas maneras. Para contentar a la mente racional presento estas teorías mediante metáforas científicas concretas, paradigmas conocidos de las disciplinas del estudio de la conciencia y de las modernas técnicas terapéuticas. Ésa es la parte de lo intelectual. Su finalidad consiste en transmitir informaciones y estimular los procesos del pensamiento.

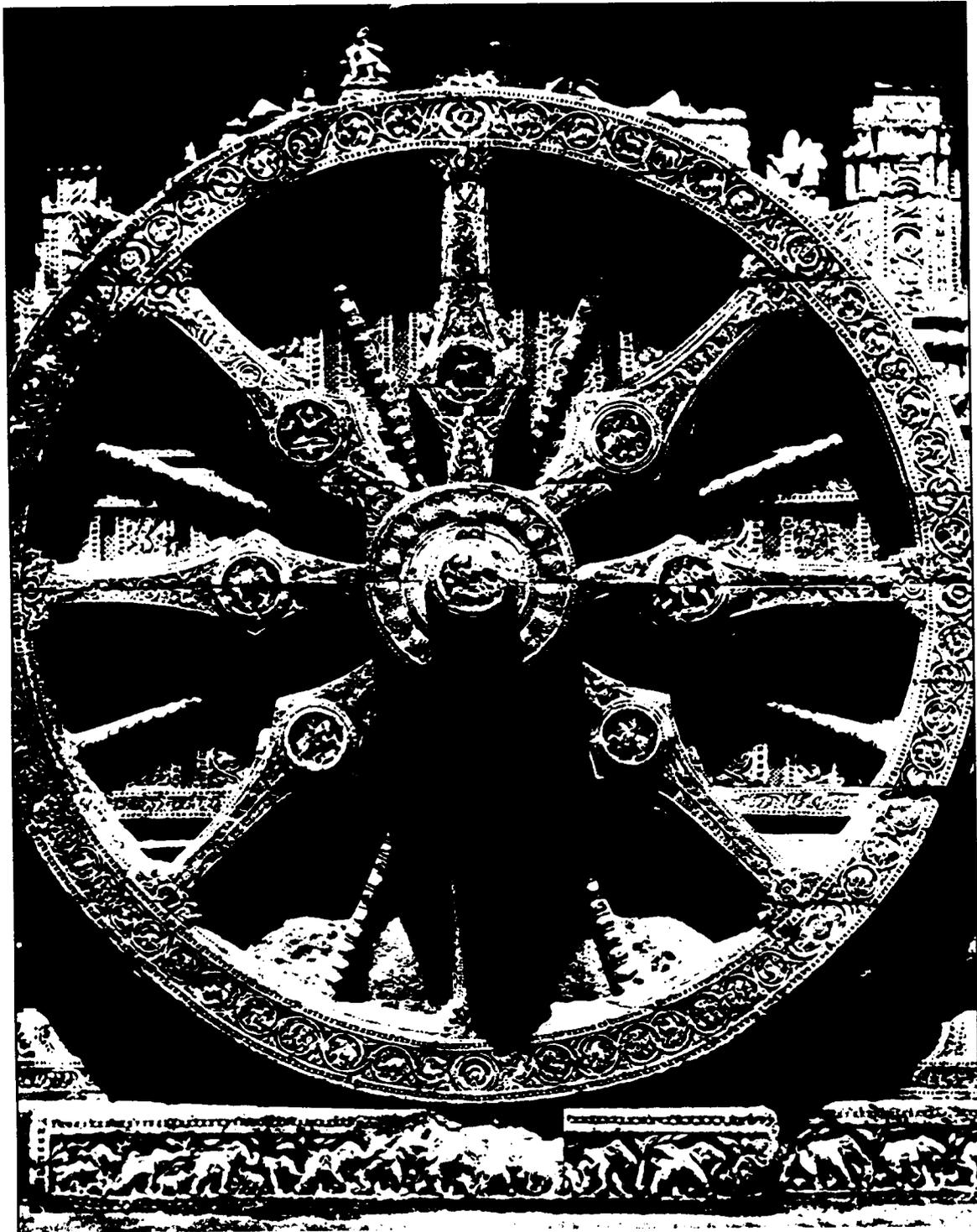
Para satisfacer al otro hemisferio cerebral, incluyo meditaciones orientadas, ejercicios, obra artística y anecdotario personal, confiando en que todo ello ilustre la descripción de los chakras. Ésa es la parte de lo ameno y su finalidad es acercar la experiencia de la vinculación intuitiva con los contenidos de la información.

Según esa intención sería preferible leer las meditaciones despacio, en un ambiente de predisposición poética. Me he abstenido de incluir una fase de relajación profunda antes de cada meditación, por el simple motivo de que sería una lectura aburrida y que restaría eficacia literaria. No obstante, si el lector quiere servirse personalmente de estas meditaciones, o para una experiencia grupal, le aconsejo que se tome el tiempo necesario para relajarse y que se disponga a entrar poco a poco en el estado meditativo. El ejercicio de relajación profunda o meditación fundamental esbozado en el capítulo 2 puede servir como preparación, salvo en el caso de que el lector prefiera una técnica propia.

Los ejercicios físicos se gradúan con arreglo a distintos niveles de dificultad, pero casi todos son practicables para cualquier individuo corriente. Algunos, como la vertical o chakrasana,* exigen cierta flexibilidad o práctica gimnástica. Quiero destacar *con el mayor énfasis* que todos los ejercicios de este libro deben practicarse *despacio y con precaución*, sin forzar en ningún caso la musculatura ni las articulaciones, ni tratar de adoptar posturas forzadas o incómodas. Ante el más mínimo malestar, *déjelo en seguida, por favor*.

Al lector neófito en cuestión de chakras o de metafísica en general le aconsejo una lectura despaciosa, a fin de asimilar gradualmente cada nivel. Las asociaciones que se evocan son amplias y, al mismo tiempo, sutiles. Son enseñanzas que no pueden atacarse como los datos de otras disciplinas. Lo más importante es que la exploración sea un placer, como lo constituyó para mí la redacción de este libro.

*Estos ejercicios no están incluidos en la segunda edición. (N. del autor.)



La rueda de salvación
del templo de Konorak, en la India.

PRIMERA PARTE

Explorando el sistema



CAPÍTULO 1

Y la rueda gira...

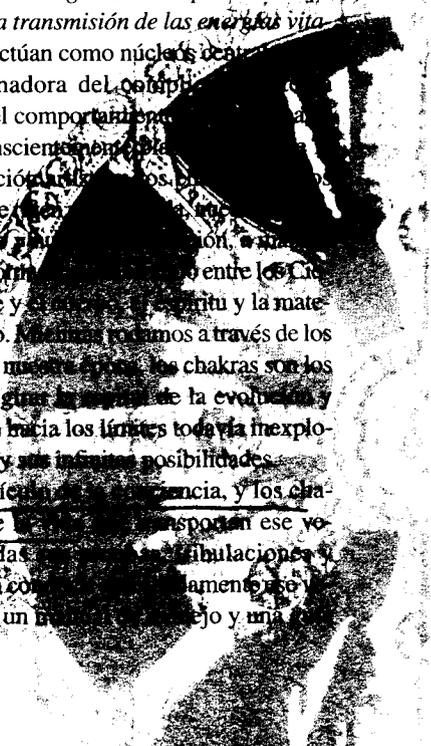
*Somos un círculo dentro de un círculo...
Sin principio y que nunca tendrá final.¹*

DESDE LAS GRANDES GALAXIAS ESPIRALES QUE ABARCAN miles de años luz, hasta los miles de millones de átomos que vibran en un grano de arena, todo el universo está hecho de ruedas giratorias de energía. Las flores, los troncos de los árboles, los planetas, los seres humanos..., todo está compuesto de círculos que giran, que cabalgan sobre la gran rueda de la Tierra, a su vez lanzada en órbita por el espacio. Unidad fundamental de la naturaleza, la rueda, el círculo de la vida, discurre a través de todos los aspectos de la existencia (véanse las figuras 1.1 de la páginas 23 y 1.2 de la página 24).

En lo más íntimo de cada uno de nosotros giran como ruedas siete centros de energía llamados «chakras». Vórtices de intersección de las fuerzas vitales, cada chakra refleja un aspecto de la conciencia esencial para nuestra vida. Los siete chakras en conjunto forman una profunda *fórmula de unidad* que integra lo mental, lo corporal y lo espiritual; en tanto que sistema completo, los chakras son un valioso instrumento de desarrollo personal y planetario.

Los chakras son centros organizadores para la recepción, la asimilación y la transmisión de las energías vitales. Nuestros chakras actúan como núcleos de comando la red coordinadora del cuerpo-mente. Desde el comportamiento hasta las estrategias más conscientes, desde la emoción hasta la creación, los programas maestros que rigen nuestro aprendizaje y desarrollo, nuestro arco iris o canal de comunicación entre los Cielos y la Tierra, la mente y el espíritu y la materia, el pasado y el futuro. Nos movemos a través de los hechos tumultuosos de nuestra vida; los chakras son los engranajes que hacen girar la rueda de la evolución y atraen nuestra atención hacia los límites todavía inexplorados de la conciencia y sus infinitas posibilidades.

El cuerpo es el vehículo de la conciencia, y los chakras son las ruedas de ese vehículo que transportan ese vehículo a través de todas las experiencias, fluctuaciones y transformaciones. Para conducir el vehículo necesitamos un buen conductor y una buena



o mapa que nos indique cómo navegar a través del territorio que nuestro vehículo sea capaz de explorar.

Con estos recursos en la mano emprenderemos un emocionante viaje. Y como siempre que se aborda un viaje, necesitamos una cierta información preliminar; los sistemas psicológicos, el contexto histórico del sistema de los chakras; luego estudiaremos en profundidad lo que son y analizaremos las corrientes energéticas correlativas que ellos describen. Será como estudiar el idioma del país que vamos a recorrer; hecho esto quedaremos preparados para recorrer la columna espiritual chakra a chakra.

Cada uno de los chakras que vamos encontrando es un paso dentro del *continuum*, entre materia y conciencia. Por consiguiente nuestro viaje abarcará desde las zonas de nuestra vida que tocan al nivel somático, o corporal, y a la conciencia instintiva, hasta los dominios más abstractos de la conciencia transpersonal. Cuando uno ha comprendido, abierto e interconectado todos los chakras, se ha cruzado el abismo entre la materia y la conciencia y comprendemos que uno mismo, es decir nosotros, somos el Puente del Arco Iris que restablece la conexión entre la Tierra y el Cielo.

En un mundo fragmentado, donde la mente está aislada con respecto al cuerpo, la cultura con respecto al planeta y lo material con respecto a lo espiritual, tenemos una profunda necesidad de sistemas que nos permitan reivindicarnos. Deben hacernos posible la integración cuerpo-mente y llevarnos a nuevos y más anchos dominios sin negar las realidades mundanas a las que nos enfrentamos cotidianamente. Creo que los chakras pueden proporcionarnos tal sistema. Es un sistema del que, creo, no podemos prescindir, y cuya hora ha sonado.

Aproximación al sistema

Sistema: 1) una exposición completa de principios o de hechos esenciales, coordinados en un conjunto racional u organizado, o un complejo de ideas o de principios que forman un todo coherente, o
2) un método de clasificación o de codificación.

Webster's New Collegiate Dictionary

Imaginemos que vamos a la biblioteca y que no hallamos allí sino montones de libros desordenadamente arro-

jados por los rincones. Para encontrar algo, sería preciso emprender una larga y tediosa búsqueda con muy pocas posibilidades de éxito. Ridículo e ineficaz, diríamos.

Tratar de acceder a la conciencia sin un sistema podría ser no menos tedioso. Los circuitos cerebrales admiten infinitas posibilidades ideacionales y las manifestaciones de la conciencia son mucho más numerosas que la cantidad de libros existente en ninguna biblioteca del mundo. Teniendo en cuenta los ritmos y la velocidad de la vida moderna, ciertamente no accederemos a esa información sin un sistema eficaz que agilice el proceso.

Existen hoy día muchos esquemas y todavía son pocos para abarcar la cultura cambiante de nuestro tiempo. La clasificación freudiana de la personalidad en superego, ego y ello es un ejemplo básico de sistema sencillo concebido para el estudio del comportamiento humano. El sistema de Freud sirvió de fundamento a la psicoterapia durante la primera mitad del siglo, e hizo posible un gran progreso de la psiquiatría. Sin embargo, los problemas a que nos enfrentamos actualmente apenas caben en un modelo tan limitado.

Por lo que se refiere al dominio del potencial humano, la necesidad de nuevos sistemas es bastante obvia. Se inauguran consultorios para asesorar a los clientes en materia de experiencia extrasensorial y miles de personas viven un despertar espontáneo de energías espirituales antes inéditas. Cada día nos enfrentamos a una nueva serie de problemas. Aumentan de año en año las prácticas de *biofeedback*, fotografía Kirlian, acupuntura, homeopatía, medicina ayurvédica, fitoterapia y otros cientos de terapias espirituales, verbales y físicas propias de la Nueva Era. Existen hoy tantas escuelas de sanadores, de prácticas meditativas y de elevación de la conciencia, religiones, estilos de vida distintos, que la plétora de información nos desborda. Realmente cabría decir que se ha abierto un campo, pero sólo permanecerá expedito si logramos imponer un poco de sentido y de orden dentro de ese caos. De ahí la necesidad del sistema, que proporciona una manera organizada de abordar una tarea compleja.

El camino lógico para construir un sistema estriba en la observación de las pautas persistentes. Muchas de estas han sido descritas por nuestros antepasados y transmitidas de generación en generación, envueltas en leyendas y en metáforas, como semillas latentes que sólo aguardan condiciones favorables para germinar. Ahora que buscamos nuevas orientaciones para esta era del cambio, quizá nos convendría prestar algo de atención a esos sistemas del pasado, quitarles el polvo y ponerlos al día para que puedan ser útiles en el mundo mo-

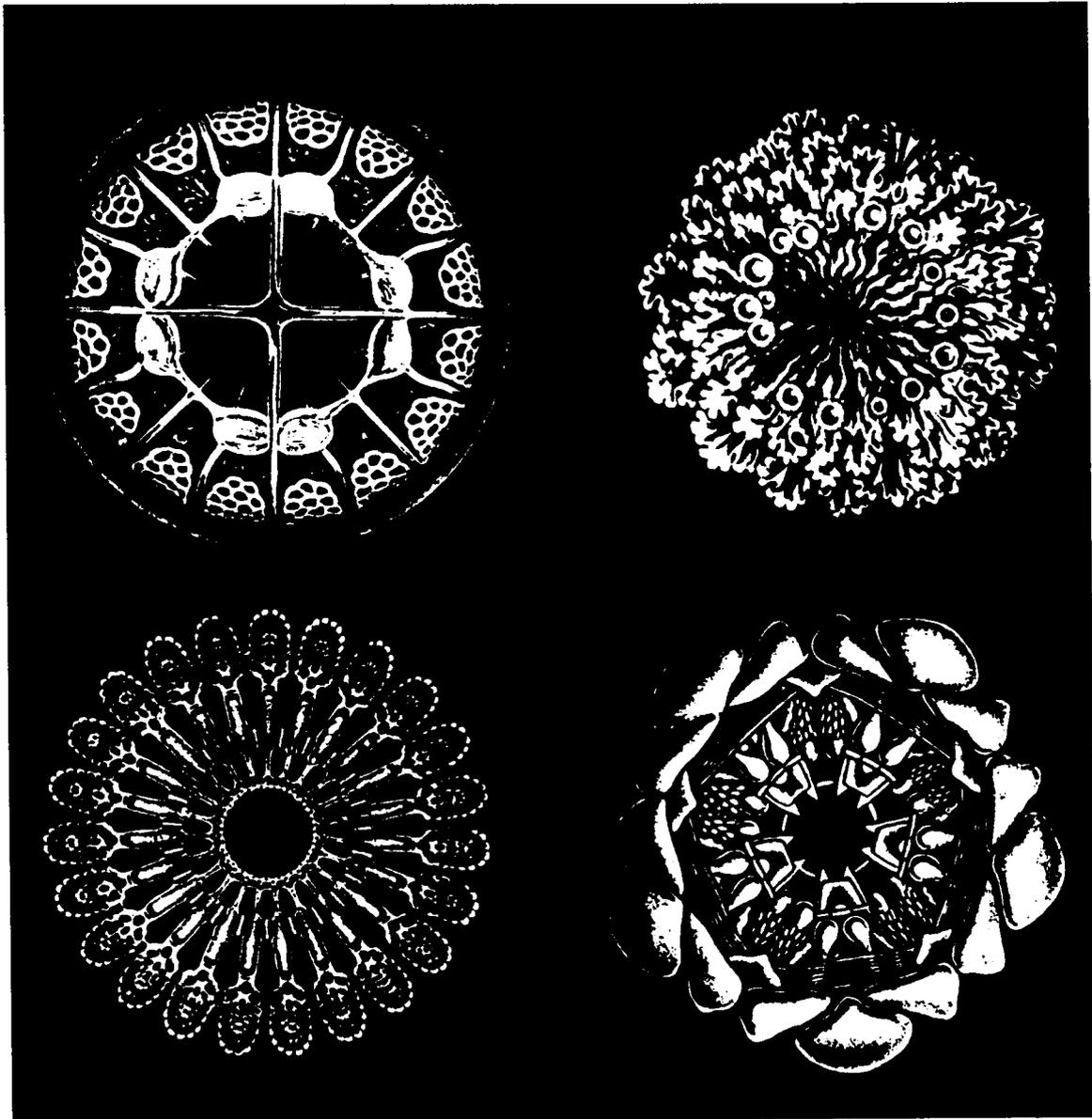


Figura 1.1

Algunos ejemplos de formas chárnicas que se hallan comúnmente en la naturaleza. De izquierda a derecha y de arriba abajo: espécimen de *Rizostomeae*, liquen, estrella de mar «cabeza de Gorgona», erizo de mar.

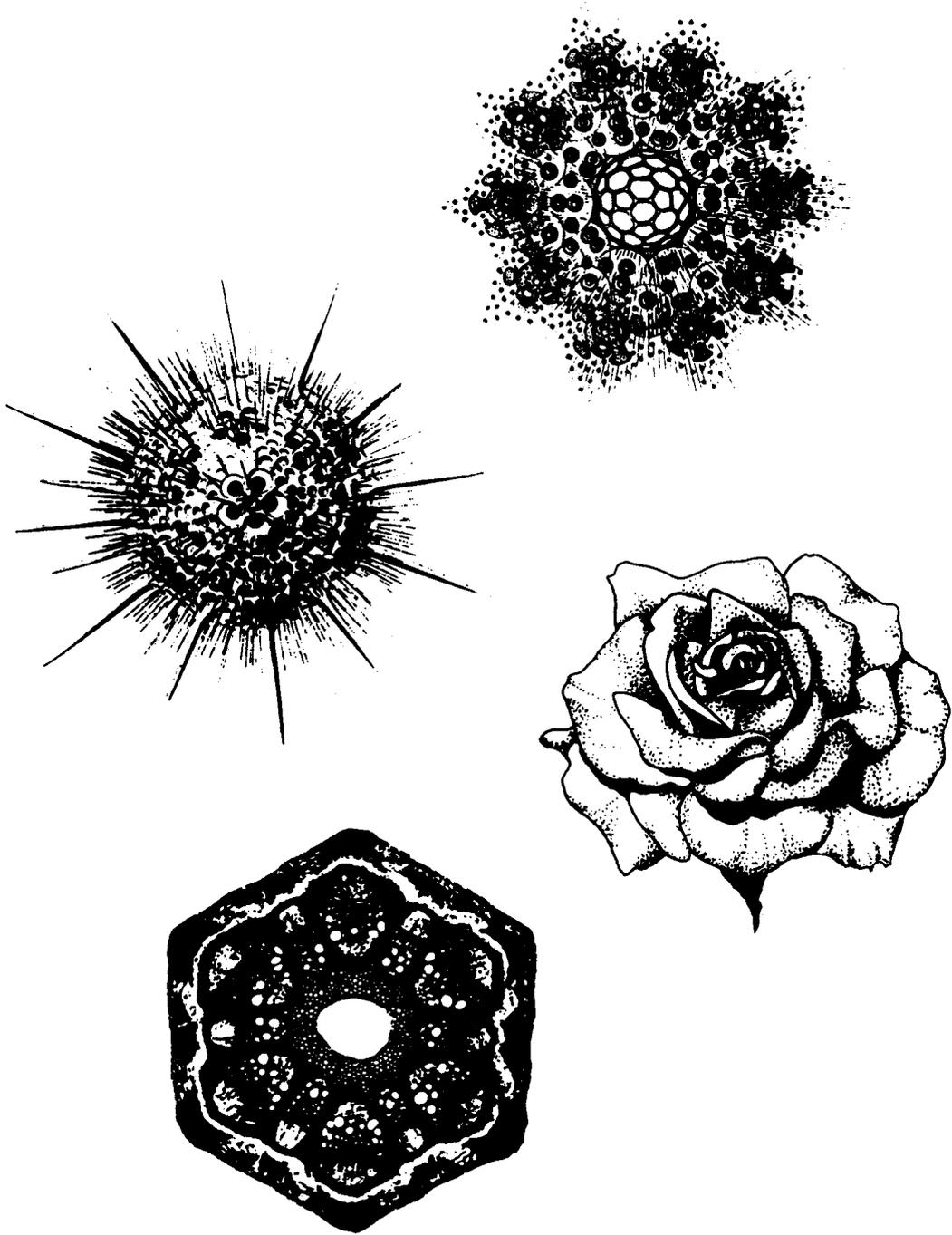


Figura 1.2
Otros ejemplos de formas chákricas que se hallan comúnmente en la naturaleza.

derno donde vivimos. Pero antes de hacer eso, examinaremos sus orígenes y evolución con la atención que merecen sus raíces ancestrales.

Historia del Sistema de los Chakras

No deja de ser extraordinario que los chakras, en tanto que componentes arquetípicos de la conciencia, hayan penetrado en la mentalidad colectiva y motiven más publicaciones y más referencias que nunca. Esta popularidad, aunque haya hecho de los chakras una noción entendida por todo el mundo, también introduce muchas informaciones equívocas y contradictorias. Conviene recordar que los chakras provienen de una tradición ancestral que muchos maestros de la Nueva Era apenas han rozado. He aquí un breve resumen del desarrollo histórico del Sistema de los Chakras, por si os interesa conocer sus orígenes (en caso contrario, podéis pasar tranquilamente al apartado siguiente).

Los chakras van inextricablemente unidos a la ciencia y la práctica del *yoga*. Esta palabra, que significa «yugo», designa un sistema filosófico y práctico que quiere «uncir» el yo mortal a su naturaleza divina de conciencia pura. El origen del yoga y las primeras menciones de los chakras se retrotraen a los Vedas,² palabra que significa «conocimientos» y denota una colección de himnos que forman parte de la más antigua tradición escrita de la India, procedentes a su vez de una tradición oral todavía más remota de la cultura aria. Es decir, la que se cree traía la oleada de pueblos indoeuropeos invasores cuando barrió la India hacia el milenio II a. C.³

Estos arios entraron en la India, se nos cuenta, sobre carros de guerra, y el sentido original de la palabra «chakra» como «rueda» se refiere a estos carros de los invasores. (Digamos de paso que la grafía correcta en sánscrito es *çakra* pero la *ç* se pronuncia *ch*, como en la palabra «chocolate».) Al mismo tiempo era también una metáfora del sol, esa gran rueda que cruza el cielo como el carro de fuego de un *çakravartin*, que así se llamaban los arios conductores de esos vehículos. Otra acepción es la que recoge la noción de *kalaçakra* o el ciclo eterno del Tiempo. En todos estos sentidos la rueda representa el orden celeste y el equilibrio. Citemos por último que *chakra* también significa una rueda o círculo de seguidores de Tantra.

También se cuenta que los *çakravartin* entraron precedidos de un disco luminoso, más o menos como la au-

reola que vemos en la iconografía cristiana, sólo que en este caso marchaba frente a ellos (quién sabe si como producto de sus poderosos terceros chakras). El nacimiento de un *çakravartin* preludiva el comienzo de una nueva era. Tal vez ese período correspondió al despunte de una era del tercer *chakra* en la historia humana (véase el capítulo 12, «Una perspectiva evolutiva»). También se cuenta que el dios Vishnú bajó a la Tierra y sus cuatro brazos sustentaban un *chakra*, una flor de loto, un bastón y una venera.⁴ En este caso el *chakra* pudo ser quizá un arma en forma de disco arrojado.

Los *Upanishad*, o enseñanzas de la sabiduría transmitidas de maestro a discípulo, son posteriores a los Vedas. Algo dice el *Yoga Upanishad* (aprox. 600 a. C.) de los chakras como centros psíquicos de la conciencia, y luego el *Yoga Sutra de Patanjali* (aprox. 200 d. C.). De este último tenemos los ocho caminos clásicos de la tradición yóguica.⁵ Dicha tradición es en su mayor parte dualista, por tanto establece la separación entre naturaleza y espíritu, y aconseja la práctica del ascetismo y la renuncia a la propia naturaleza instintual como caminos para alcanzar la iluminación.

Fue en la tradición no dualista de Tantra donde se integraron los chakras y la Kundalini en la filosofía yóguica. La enseñanza tántrica, en efecto, fue un sincretismo donde se entretajeron muchas de las tradiciones espirituales de la India, y se popularizó hacia los siglos VI y VII d. C. como reacción frente al dualismo anterior. Aconsejaba permanecer en el mundo en vez de separarse de él. Entre los occidentales, Tantra pasa por ser una tradición de prácticas sexuales, porque el tantrismo sitúa la sexualidad en el contexto de lo sacro y contempla el cuerpo como el templo sagrado de la conciencia que lo habita. Sin embargo, este aspecto sólo es parte de una filosofía mucho más amplia, en la que se combinan muchas prácticas de hatha y kundalini yoga, la veneración de diversas deidades, sobre todo las diosas hindúes, y la integración de las fuerzas universales.

Literalmente la palabra *tantra* significa «telar» y denota el tejido de diferentes hilos que confluyen para formar el tapiz de la totalidad. De esta forma, el Sistema de los Chakras derivado de la tradición tántrica entretaje las polaridades de lo espiritual y lo material, la mente y el cuerpo, lo masculino y lo femenino, el Cielo y la Tierra, en una sola filosofía que aúna muchas vetas filosóficas y arraiga en la tradición oral que decíamos, anterior incluso a los Vedas.

El texto principal que dio a conocer la noción de chakras en Occidente fue una recopilación de textos tántricos traducidos al inglés por Arthur Avalon en su libro

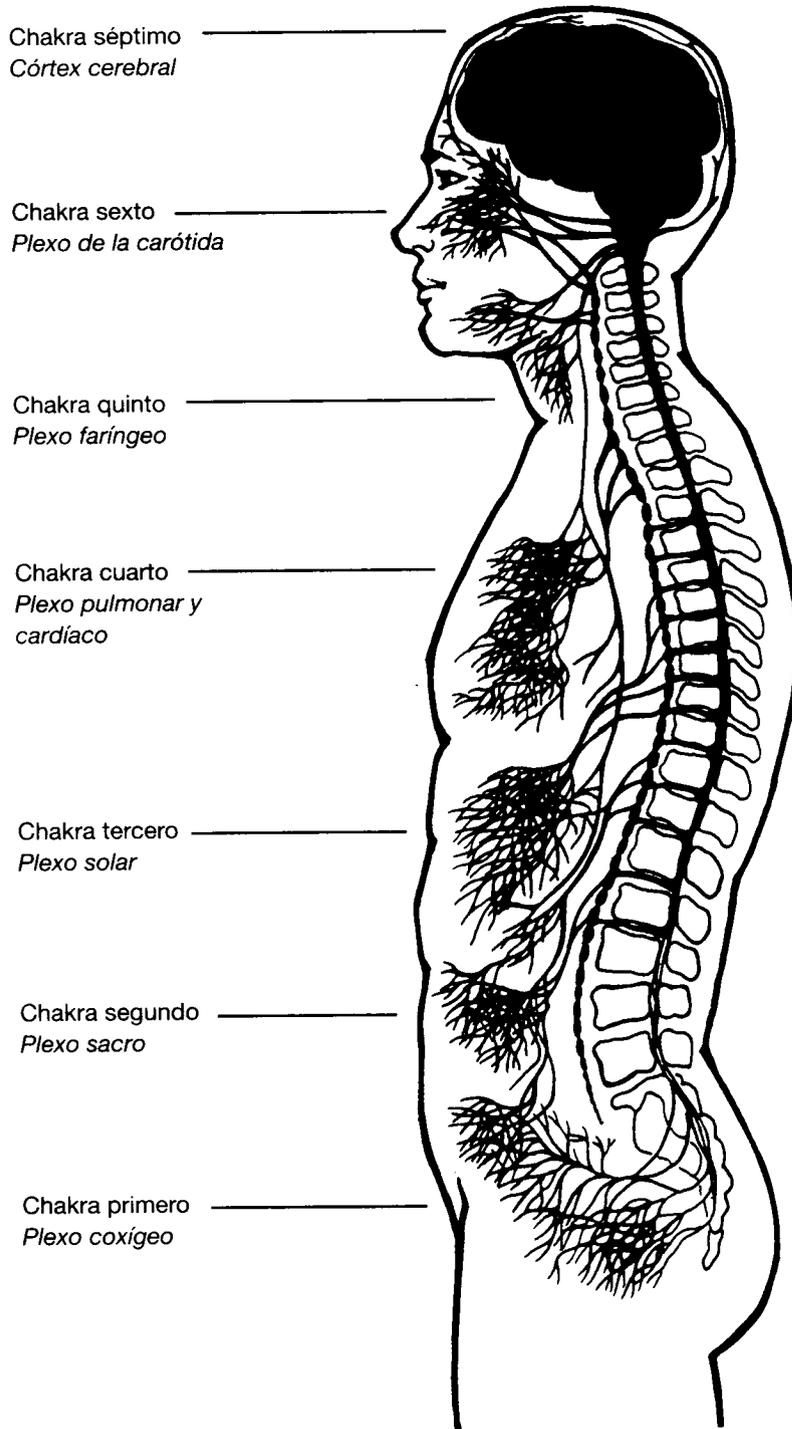


Figura 1.3
Chakras y ganglios nerviosos.

The Serpent Power.⁶ En concreto los textos recogidos fueron el *Çat-Çakra-Nirupana*, escrito por un santón indio en 1577, y el *Padaka-Pañçaka*, que data del siglo X. Ambos recogen descripciones de los centros chákricos y de las prácticas con ellos relacionadas. Existe otro texto del siglo X titulado el *Gorakshashatakam*, que proporciona instrucciones para la meditación sobre los chakras. En conjunto, estas obras son el fundamento de nuestra comprensión actual del tema.

En esa tradición hay siete chakras principales,⁷ residentes en el cuerpo sutil y que interpenetran el cuerpo físico. Dicho cuerpo sutil es un ente psíquico, no físico, superpuesto a nuestro organismo. Puede medirse a través de su manifestación como campos de fuerza electromagnéticos en todos los seres vivos y alrededor de ellos. La fotografía Kirlian, por ejemplo, consiste en fotografiar las emanaciones del cuerpo sutil en los vegetales y los animales. En el aura, que es la manifestación externa del cuerpo sutil, aparece el campo de energía como un resplandor suave que rodea el cuerpo físico, a menudo con aspecto de estar compuesto de fibras aciculadas. La psicología yóguica distingue en el cuerpo sutil cinco envolturas de distinta densidad llamadas *koshas*.⁸ En el interior del cuerpo el campo sutil reviste la forma de unos discos que giran, los chakras. Éstos son los generadores psíquicos del campo áurico. En cuanto al aura propiamente dicha, es el lugar de intersección entre las pautas internas generadas por los chakras y la influencia del mundo exterior.

Gracias a la fisiología moderna sabemos ahora que los siete chakras guardan correspondencia con los siete ganglios nerviosos principales que derivan de la médula espinal (véase la figura 1.3 en pág. 26). Los textos antiguos mencionan otros dos chakras menores, el *soma chakra*, localizado exactamente por encima del tercer ojo, y el *loto Anandakanda* que contiene el Árbol Celestial de los Deseos (*Kalpataru*) del chakra cordial (véase una descripción más completa en la pág. 154). Algunos sistemas esotéricos proponen nueve chakras, o doce,⁹ mientras que otras tradiciones, como el budismo vajrayana, describen sólo cinco centros.¹⁰ Siendo así que un chakra es literalmente un vórtice de energía, su número no está limitado. Pero los siete chakras «maestros» dan un sistema tan profundo como elegante, cuya topografía coincide con la plexos nerviosos que decíamos y al mismo tiempo conecta nuestra existencia física con otros dominios más elevados y más profundos, ajenos al orden físico. Llegar a dominar estos siete primeros chakras puede ser empresa suficiente para toda la vida, y aconsejo a los que se propongan trabajar a fondo esos siete

centros que previamente procuren tomar contacto con su propio cuerpo antes de aventurarse en el estudio de sistemas extracorpóreos y más complejos.

En cuanto a los chakras, si bien muchas interpretaciones tienden a trascender los inferiores para favorecer los superiores por ser más expansivos, yo no participo de esa filosofía ni creo que fuese tal la intención originaria de los textos tántricos. Se trata de un punto de vista surgido en una época de la historia señalada por el predominio de las grandes religiones patriarcales, que subrayaban la importancia de lo mental por encima de lo material, negando así la existencia de dominios espirituales *dentro* de los confines de lo material. La lectura atenta de los textos tántricos, lejos de corroborar la negación de los chakras inferiores a favor de los superiores, afirma un involucramiento sucesivo por los niveles de trascendencia cada vez más alto, pero que *incluye* el nivel anterior y *está construido* sobre él. De este modo, los chakras inferiores proporcionan el *fundamento* en que se asienta nuestro progreso espiritual, más o menos como las raíces de un árbol, al empujar hacia abajo, permiten que el tronco crezca más alto. No favoreceríamos ese proceso si quisiéramos arrancar las raíces. Volveremos sobre esto con más extensión en el capítulo siguiente, donde estudiaremos el significado del chakra primero.

Sistemas de otras culturas

Los sistemas que mencionan siete niveles del ser humano o de la naturaleza, o siete planos de la realidad física, no son exclusivos de la literatura india, sino que son bastante comunes. Los teósofos, por ejemplo, aluden a los siete rayos cósmicos de la creación y a las siete razas de la evolución. Los cristianos hablan de los siete días de la creación, los siete sellos, los siete ángeles, las siete virtudes, los siete pecados capitales; en Apocalipsis 1, 16 hallamos incluso una posible alusión a los chakras donde dice: «En su mano derecha tenía siete estrellas». Carolyn Myss ha establecido también una correlación entre los chakras y los siete sacramentos del cristianismo.¹¹

El Árbol de la Vida de los cabalistas, que fue también un sistema para el estudio del comportamiento y de la conciencia, tiene siete niveles horizontales distribuidos entre sus tres columnas verticales y sus diez *Sefirot*. Además, describe un camino entre la Tierra y los Cielos, como el Sistema de los Chakras. Aunque la correspondencia no es exacta, sí se observan paralelismos significativos por cuanto la Kabbalah también describe un camino de la evolución desde lo material hasta la

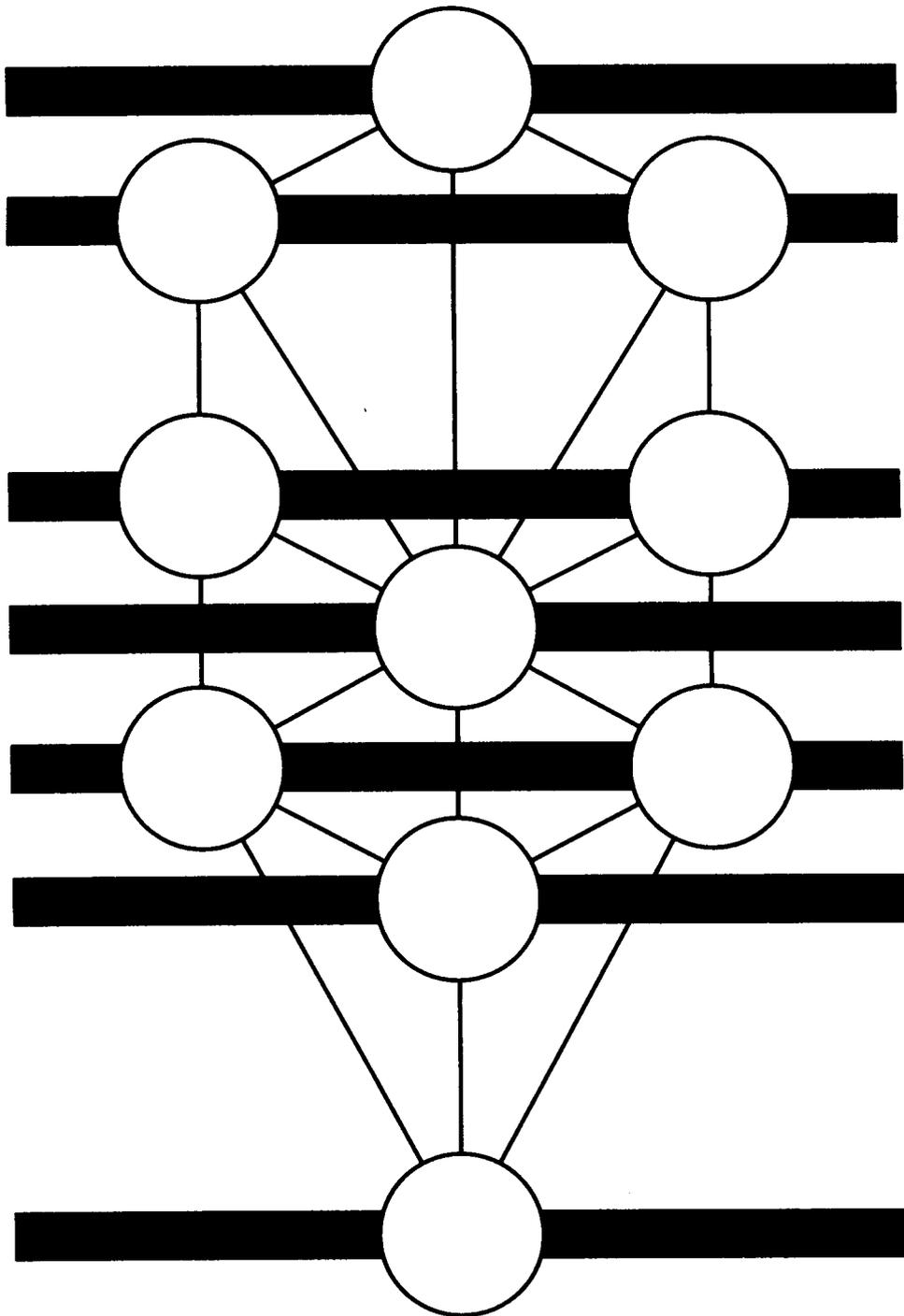


Figura 1.4

El Árbol de la Vida de los cabalistas con sus diez *Sefirot* (círculos), veintidós caminos (las líneas que unen los círculos), tres columnas verticales y siete niveles (señalados por trazos gruesos horizontales).

conciencia suprema.¹² Cuando combinamos el Sistema de los Chakras con la Kabbalah resulta posible localizar los *Sefirot* en el organismo y asociar las dos tradiciones ancestrales, que obviamente tienen raíces comunes (véase la fig. 1.4 de la pág. 28).

Lejos de las mitologías y las religiones, la preeminencia del siete también se halla en los siete colores del arco iris, los siete tonos de la escala mayor (en la música occidental), los siete días de la semana, y los hipotéticos ciclos septenales de la vida: la infancia hasta los siete años, la adolescencia hasta los catorce, la mayoría de edad a los veintiuno, el primer retorno de Saturno a los veintiocho. Arthur Young ha descrito en *The Reflexive Universe* siete niveles de la evolución,¹³ e incluso la tabla periódica de los elementos puede considerarse dividida en siete grupos de peso atómico.

Muchas culturas conocieron centros de energía o niveles de conciencia similares a los chakras, aunque no siempre en número de siete. Los chinos tuvieron un sistema de seis niveles correspondiente a los hexagramas del I Ching, basado en las dos fuerzas cósmicas del yin y el yang. En consecuencia hay seis pares de meridianos orgánicos que además guardan correspondencia con cinco elementos (el fuego, la tierra, el metal, el agua y la madera). Los indios hopi conocieron cinco centros de energía del organismo.

Apenas cabe dudar de que estas correspondencias míticas y factuales encierran una clave básica del entendimiento. Tenemos ahí, en alguna parte, un mapa cósmico susceptible de orientar la aventura exploradora de la conciencia. No han faltado indicaciones en tal sentido procedentes de todas las épocas y de todos los continentes. ¿No sería hora de que empezásemos a ligar estas claves a fin de buscar el rumbo que pueda sacarnos de las dificultades actuales?

Por fortuna menudean cada vez más los estudios que corroboran la existencia de los chakras y de la correspondiente forma de energía, la Kundalini.¹⁴ Confío en poder demostrarlo recogiendo una cantidad suficiente de citas en estas páginas, pero preferiría incluso que el sistema os resultase creíble a través de vuestras experiencias personales, y sólo en un segundo tiempo acudiendo a las pruebas científicas. Las ciencias «duras» tienen poco que aportar en cuanto a la aplicación de aquél, salvo una especie de aval ideológico. Ya que los chakras, en último término, son una experiencia interior subjetiva y *saber* de ellos es sólo la primera parte de la batalla y el verdadero desafío consiste en *experimentar*.¹⁵

Así pues, y en orden a entender los méritos de este ancestral sistema, ahora modernizado, ruego al lector que deponga su incredulidad dentro de cualesquiera parámetros que le parezcan cómodos, y que se suba al carromato místico de la experiencia personal a fin de juzgar desde dentro cuál es la verdad. Al fin y al cabo esto no es más que un libro, y lo que pido es apenas más de lo que hacemos cuando leemos una buena novela de aventuras o un relato romántico. Considérese que este libro es un poco de lo uno y de lo otro: una aventura, en tanto que viaje que nos conducirá a través de los dominios de nuestra propia conciencia, y una historia de amor entre el yo interior y el universo que nos rodea.

Cómo funcionan los chakras

Ahora que hemos examinado la historia del Sistema de los Chakras echemos una ojeada a estos centros y veamos cómo opera su poderosa influencia sobre el cuerpo y la mente.

Como mencionábamos, la palabra *chakra* proviene del sánscrito y significa «rueda» o «disco». Descrito como un remolino que gira, un chakra es un punto de intersección donde se encuentran la mente y el cuerpo. También han recibido el nombre de lotos, recurriendo al símbolo de los pétalos que se abren, con el que se describe metafóricamente la apertura de un chakra. Estas hermosas flores tienen carácter sagrado en la India. Como brotan del barro, simbolizan el camino de la evolución que recorre el ser, primitivo al principio, hasta el pleno florecimiento de su conciencia: lo que refleja el camino desde el chakra base, arraigado en la Tierra, hasta el «loto de mil pétalos» de la corona. Y como el loto, los chakras tienen «pétalos» cuyo número varía de unos a otros, creciendo de abajo arriba (4, 6, 10, 12, 16, 2, 1.000 pétalos; véase la fig. 1.5 de la pág. 30). Al igual que las flores, los chakras pueden estar cerrados o abiertos, marchitos o apuntando la floración, según el estado de la conciencia que contienen.

Estos centros son puertas de acceso entre distintas dimensiones; en ellos la actividad de una determinada dimensión, pongamos por caso la emotiva, conecta con otra dimensión e interacciona con ella, como puede ser el cuerpo físico. Esta interacción, a su vez, matiza nuestras actividades en el mundo exterior y nuestras relaciones con los demás.

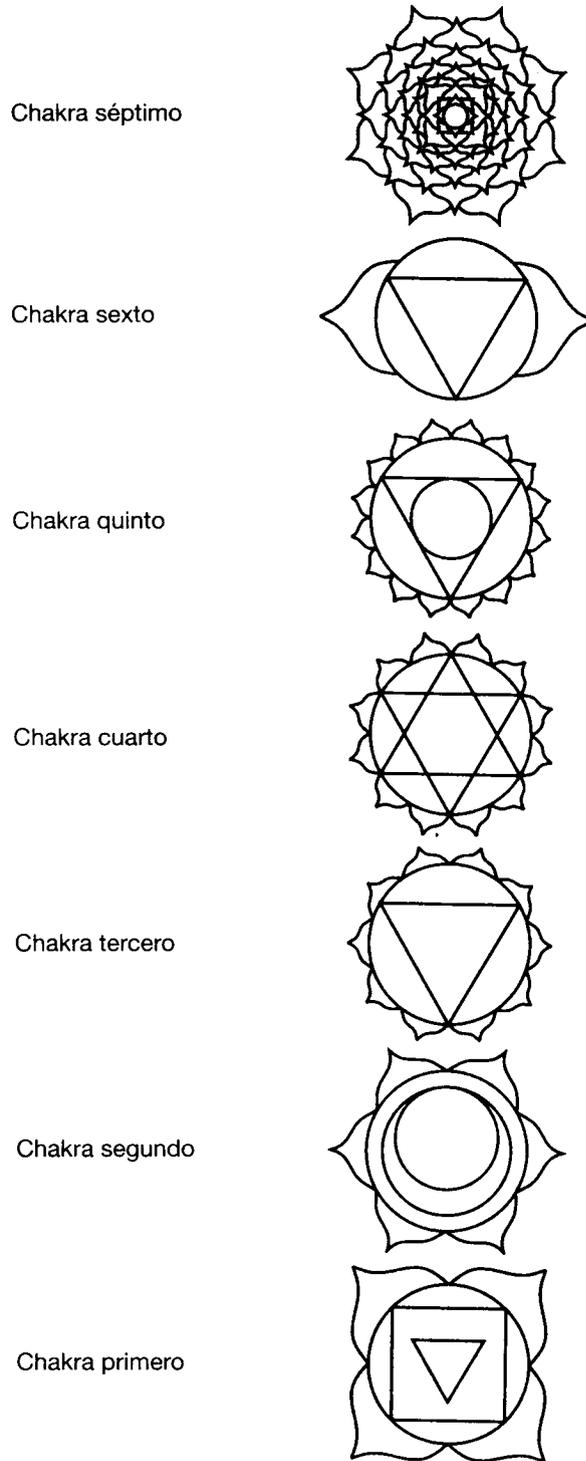


Figura 1.5
Los siete lotos que representan los siete chakras.

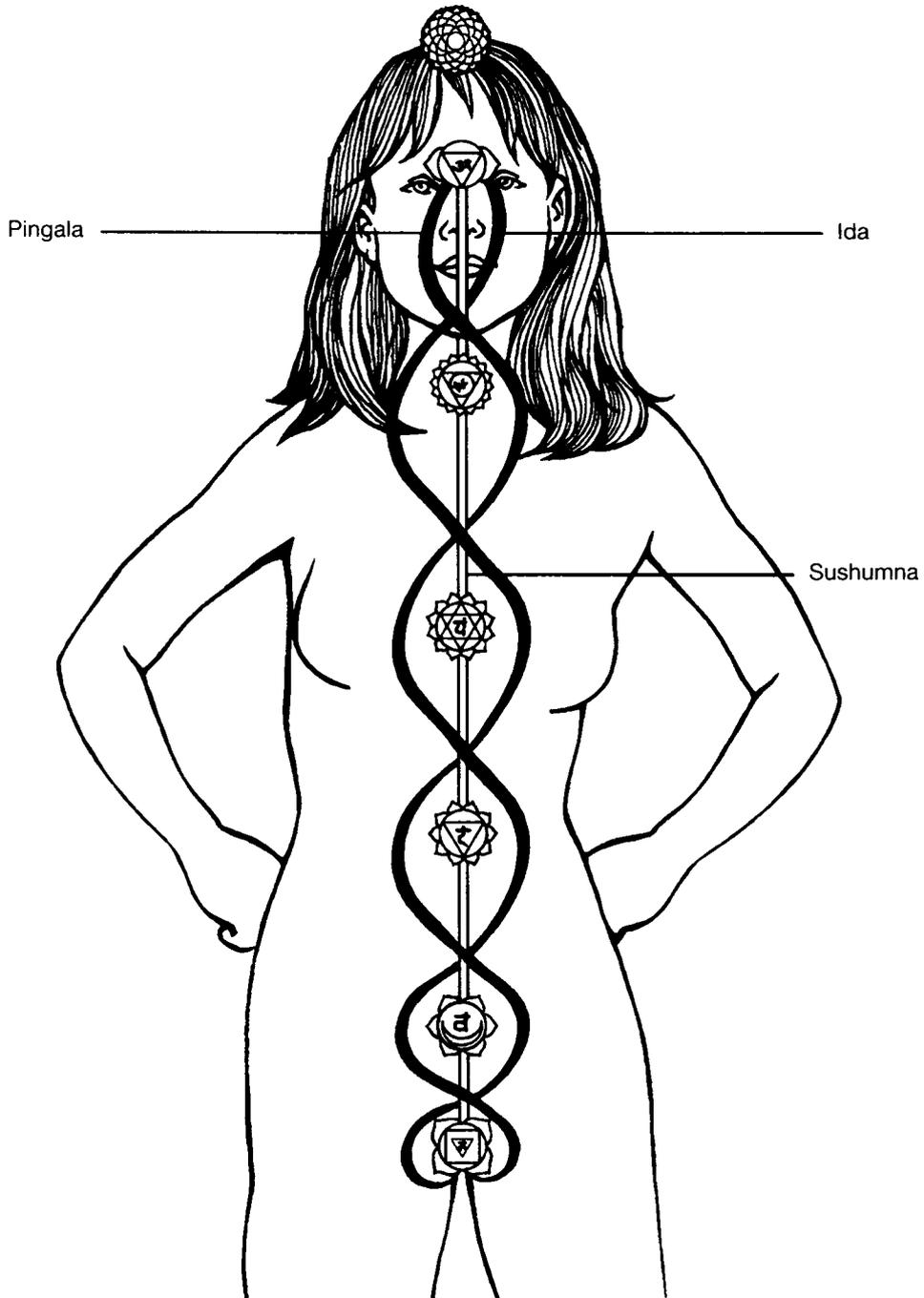


Figura 1.6

Sushumna, Ida y Pingala.

Algunos textos describen el cruzamiento de Ida y Pingala entre chakra y chakra, mientras que, según otros, acontece en los chakras mismos. A veces se sitúa el principio o el final de las corrientes en los orificios nasales derecho e izquierdo. (N. del autor.)

Tomemos por ejemplo la experiencia emocional del miedo; ella afecta de diferentes maneras a nuestro organismo. Notamos un hormigueo en el estómago, se acelera la respiración, la voz y las manos tiemblan. Tales síntomas revelan nuestra falta de seguridad para enfrentarnos al mundo y entonces somos tratados por los demás en forma negativa, con lo que el miedo se perpetúa. Ni siquiera es necesario que derive de ninguna circunstancia real y presente, sino que puede ser un residuo de la infancia que, encerrado todavía en el chakra, determina nuestro comportamiento. De tal manera que cultivar los chakras es sanarnos a nosotros mismos liberándonos de viejas pautas restrictivas alojadas en el cuerpo o en la mente, o de comportamientos inveterados.

La suma total de los chakras forma en nuestro cuerpo una columna vertical llamada *Sushumna*. Esa columna es un canal central integrador que conecta los chakras y sus diversas dimensiones (véase la fig. 1.6 de la pág. 31). Podemos concebirla como una «superautopista» por donde viajan esas energías, al igual que nuestras carreteras asfaltadas sirven para la distribución de las mercancías del fabricante a los consumidores. Cabe decir que *sushumna* transporta las energías psíquicas desde su origen, conciencia pura (Dios, la Divinidad, la Fuerza, la Mente Divina, la Naturaleza, etc.) al consumidor, que es el individuo mental y físico, habitante del plano terrestre. Y podríamos considerar los chakras como grandes urbes localizadas a lo largo de esa autopista, cada una de ellas responsable de producir su propia variedad de artículos. Mejor aún sería visualizarlas no como ciudades, sino como cámaras sagradas de un templo que es el organismo, donde la fuerza vital de la conciencia puede confluir a diferentes niveles.

Tendidas junto a esa carretera, alrededor de ella o cruzándola encontramos numerosas vías secundarias, como los meridianos de la acupuntura china y los miles de «nadis» que los indios descubrieron en el cuerpo sutil (véase la fig. 1.7 de la pág. 33). Representan algo así como la red telefónica, las tuberías del gas o las canalizaciones. Son canales especiales para determinados tipos de energía, todos los cuales pasan por el mismo vórtice.

Si quiere usted «palpar» lo que es un chakra, he aquí un sencillo ejercicio que permite abrir los de las manos y experimentar su energía.

- Extienda ambos brazos hacia delante, paralelos al suelo y con los codos bien estirados.
- Una mano con la palma hacia arriba y la otra con la palma hacia abajo. Abra y cierre ambas manos una docena de veces.
- Invierta luego la posición de las palmas y repita. Con esto se abren los chakras de las manos.
- Para notarlo, ábralas y acerque las palmas poco a poco la una a la otra, empezando desde medio metro de distancia hasta que sólo estén separadas algunos centímetros.
- Cuando estén como a diez centímetros de distancia usted debería percibir como una bola sutil de energía, como si flotase entre las palmas de las manos una especie de campo magnético. Afinando la sensibilidad podría notar incluso la cualidad giratoria de ese campo.
- Al cabo de pocos momentos la sensación desaparecerá, pero puede recuperarse repitiendo la operación de abrir y cerrar las palmas de las manos, como antes.

En el plano físico, los chakras guardan correspondencia con los ganglios nerviosos, donde se registra una intensa actividad, y también con las glándulas del sistema endocrino (véase la fig. 1.8 de la pág. 34). Pese a la interdependencia de los chakras con los sistemas nervioso y endocrino, no debemos imaginar que sean sinónimos de ninguna estructura del cuerpo físico, puesto que existen en el cuerpo sutil.

Sin embargo, sus efectos sobre el cuerpo físico son intensos, como puede atestiguar cualquiera que haya experimentado la energía de la Kundalini. Yo opino que los chakras articulan el desarrollo de aquél, igual que la mente actúa sobre nuestras emociones. Un exceso de plétora del tercer chakra se manifestaría en forma de vientre abultado y tenso; una constipación del quinto chakra podría revelarse como irritación de garganta o tensión de la espalda; una conexión deficiente a través del primer chakra explicaría unas piernas huesudas o unas rodillas débiles. La alineación de la columna vertebral también está relacionada con la apertura de los chakras. Por ejemplo, cuando el pecho está hundido por una curvatura de la espalda o un agobio somático-emocional, el chakra cordial puede quedar perjudicado. Incluso es posible que nuestra constitución física se halle determinada por el desarrollo de los chakras en vidas anteriores, recogido y continuado en el tránsito actual.

En la terminología metafísica, el chakra es un vórtice (véase la figura 1.9). Los chakras operan con la conciencia de manera similar al comportamiento del fluido en un vórtice; su actividad giratoria aspira o repele

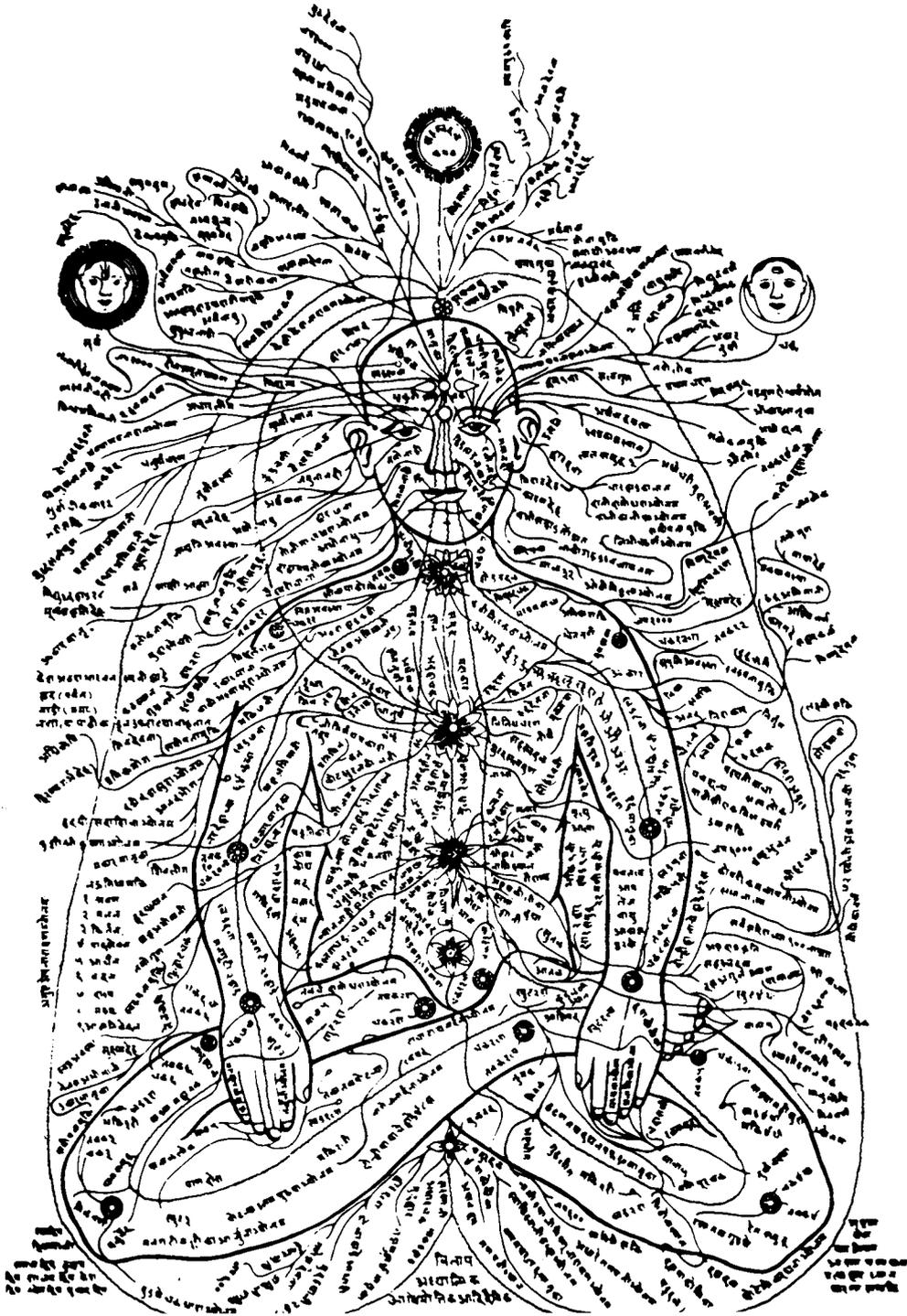


Figura 1.7
Antiguo dibujo hindú de los nadis y los chakras.
(Cortesía de University of the Trees Press.)

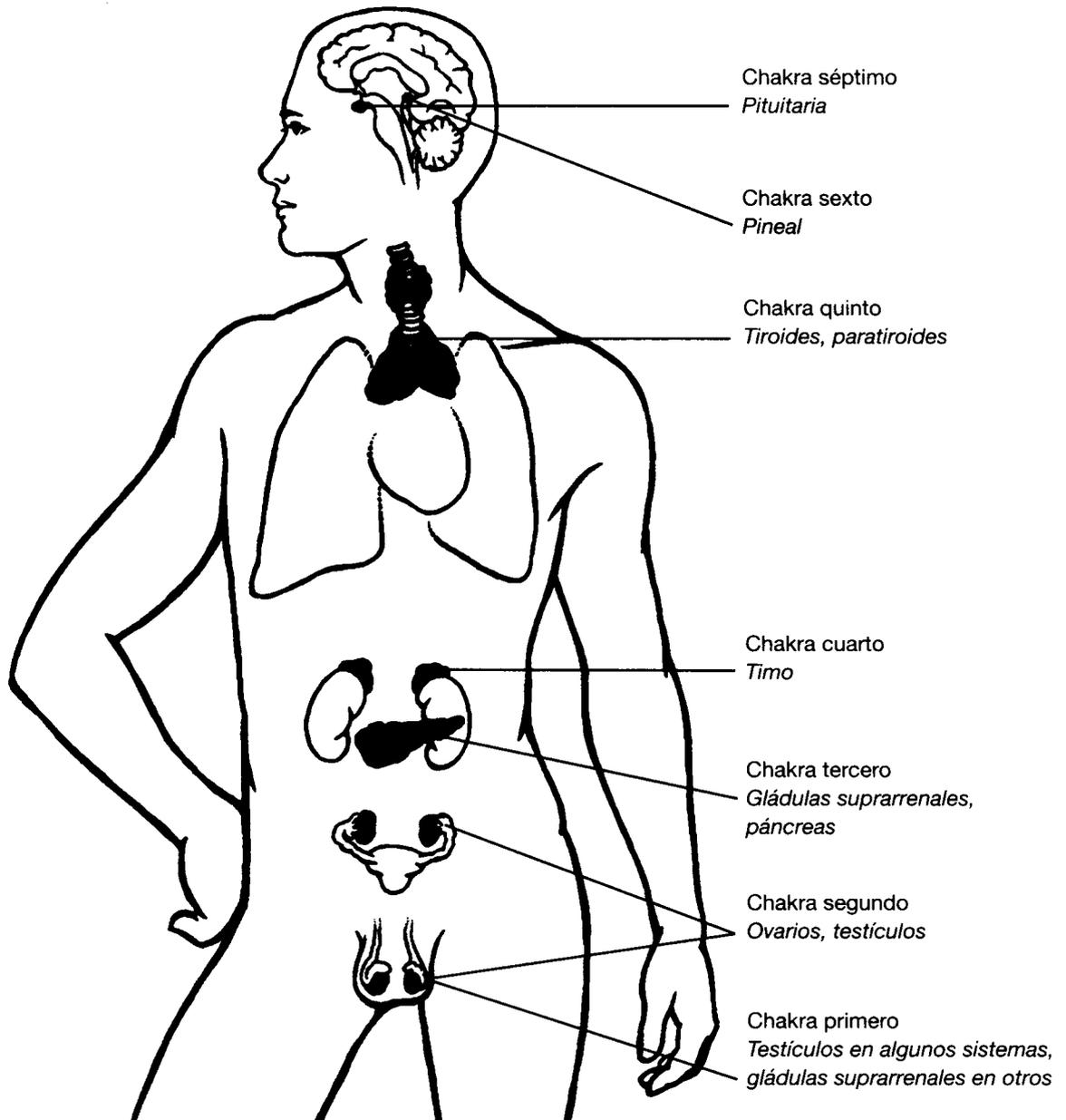


Figura 1.8
Asociaciones comunes entre los chakras
y las glándulas del sistema endocrino.
(Algunos sistemas invierten los chakras 6 y 7, asignando la pineal al séptimo
chakra y la pituitaria al sexto.)

dentro de su plano particular y se crean pautas ciclónicas; todo cuanto coincide con el chakra en su plano específico de vibración resulta atraído hacia ese centro, procesado y retransmitido a su vez.

Sin embargo, el chakra no lo constituye un fluido, sino un patrón simbólico de nuestra propia programación mental y física. Esta programación rige nuestro comportamiento. Como el programa de un ordenador, canaliza el paso de la energía a través de nuestro sistema y nos proporciona diferentes tipos de información. Cada chakra, que literalmente significa «disco», puede entenderse como un programa contenido en un disco que gobierna ciertos elementos de nuestra vida, desde la programación para la supervivencia hasta la programación de nuestra sexualidad y las maneras en que pensamos y sentimos.

Los chakras emiten energía desde el interior del organismo y asimilan energías exteriores que entran en el organismo. De ahí nuestra reiterada definición de un chakra como *centro organizador para la recepción, la asimilación y la transmisión* de la energía vital. Lo que generamos depende en buena medida de lo que recibimos, lo cual nos invita a trabajar sobre nuestros chakras y descartar programaciones obsoletas, disfuncionales o negativas que son otros tantos obstáculos en nuestro camino.

El contenido de los chakras se forma, en su mayor parte, por las pautas repetidas de nuestros actos en la vida cotidiana, ya que nosotros mismos somos siempre el punto central de dichas acciones. Los movimientos y los hábitos reiterados generan formas y acciones en el mundo que nos rodea. No obstante, la programación que reci-

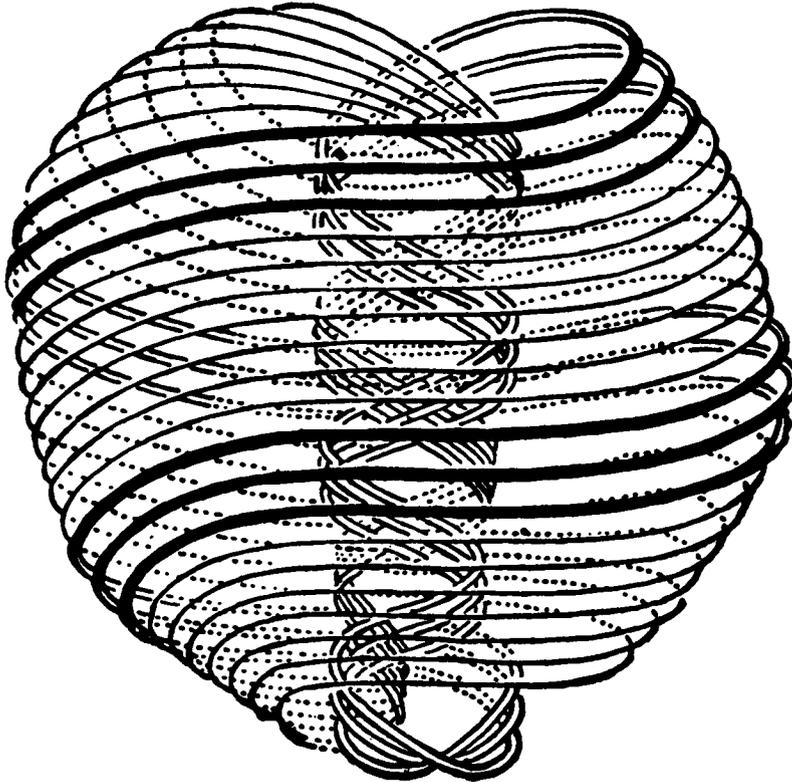


Figura 1.9
Ilustración metafísica de un vórtice.
(Cortesía de Theosophical Publishing House.)

mos de nuestros padres y nuestra cultura, la constitución corporal física, las situaciones en que nacemos y la información acumulada en vidas anteriores son también factores importantes. A menudo estos patrones son observados por los clarividentes mientras visualizan los chakras, y las interpretaciones de aquéllos suministran claves importantes acerca de nuestro comportamiento. Al igual que una carta astrológica, indican las directrices principales y las tendencias de nuestra personalidad, pero no denotan nada que no pueda cambiarse, de tal manera que el conocerlas nos pone en guardia frente a lo negativo y nos indica lo positivo susceptible de mejora.

Las pautas contenidas en los chakras tienden a perpetuarse mediante esta interrelación con el mundo exterior; de ahí la idea de *karma*, una pauta que se forma a través de la acción. Debido a ello, sucede a veces que uno queda como atrapado en la pauta de acción de algún chakra, que se reproduce sin cesar a sí misma; es lo que se llama un «bloqueo» de ese chakra, y que nos aprisiona en un nivel determinado, como puede ser una determinada relación personal, un empleo, un hábito o, más a menudo, una cierta manera de pensar, sencillamente. Dicho «bloqueo» puede ser consecuencia de la hiperactividad o, por el contrario, del desarrollo insuficiente de uno de los chakras. El objetivo de nuestro trabajo es purificar los chakras eliminando pautas antiguas y no beneficiosas dejando únicamente las influencias positivas, de modo que nuestra energía vital pueda seguir desarrollándose en otros planos superiores.

Los chakras se asocian con siete niveles básicos de la conciencia; cuando experimentamos la apertura de un chakra entramos asimismo en la comprensión del estado de conciencia que se asocia a él. Para resumir, indicaremos dichos estados mediante palabras clave, aunque sin olvidar que tal procedimiento representa una simplificación grosera de la complejidad que caracteriza a cada uno de estos niveles (véase la Tabla de Correspondencias de las págs. 46 y 48). En los próximos capítulos explicaremos esa complejidad. Doy también los elementos asociados, por parecerme que son de importancia crucial para entender la cualidad de cada chakra:

- El **primer chakra**, localizado en la base de la espina dorsal, es el que se asocia con la *supervivencia*, y su elemento es la *tierra*.
- El **segundo chakra** se sitúa en el bajo vientre y se asocia con las *emociones* y la *sexualidad*; su elemento es el *agua*.
- El **tercer chakra** se localiza en el plexo solar y sus correspondencias son el *poder* personal y la *energía* metabólica; su elemento es el *fuego*.
- El **cuarto chakra**, localizado hacia el esternón, se asocia con el *amor* y su elemento es el *aire*.
- El **quinto chakra** tiene su sede en la garganta, se asocia con la *comunicación* y la *creatividad*, y su elemento es el *sonido*.¹⁶
- El **sexto chakra**, localizado en el centro de la frente, se asocia con la *clarividencia*, la *intuición* y la *imaginación*, y su elemento es la *luz*.
- El **séptimo chakra** radica en lo más alto del cráneo, se vincula al *conocimiento*, a la *comprensión*, a la *conciencia trascendente*, y su elemento es el *pensamiento*.

Los chakras pueden estar abiertos o cerrados, pléticos o deficientes,¹⁷ o en cualquier estado intermedio con respecto a éstos. Tales estados pueden ser los aspectos básicos de una personalidad durante la mayor parte de la vida del individuo, o variar de unos momentos a otros en función de las situaciones. Un chakra enfermo suele ser incapaz de cambiar de estado con prontitud, al hallarse «bloqueado» en situación de cerrado, o de abierto; es entonces cuando debe intervenir la curación en el sentido de averiguar la causa del bloqueo y eliminarla. Cuando el chakra está bloqueado en estado cerrado no podrá generar ni recibir la energía correspondiente a su plano particular, por ejemplo la amorosa, o la comunicación. Si el chakra queda bloqueado en estado abierto o excesivo, quiere decir que se tiende a canalizar todas las energías hacia ese plano en concreto, como sería el caso del que explota todas las situaciones con miras a aumentar su poder o satisfacer sus necesidades sexuales, aun cuando fuesen apropiadas otras formas de conducta. Un chakra cerrado equivale a evitación crónica de ciertas energías; un chakra excesivamente abierto es una fijación crónica.

La cantidad de energía que se encuentra en un plano determinado y su calidad dependen de si el chakra respectivo se halla abierto o cerrado, o si domina la apertura y cierre en los momentos oportunos; a su vez ello determina el volumen de actividad y la complejidad que somos capaces de soportar en cada nivel concreto.

Tomando como ejemplo el tercer chakra (el del poder personal), una persona que lo tenga muy cerrado posiblemente sentiría pánico ante la situación de tener que hablar en público; para otro, en cambio, sería una

oportunidad estimulante. Una persona que tenga el segundo chakra (el de la sexualidad) muy abierto, quizá disfrute variando entre un gran número de oponentes sexuales, mientras otra que lo presente cerrado apenas se atreverá a reconocer sus sensaciones sexuales. Una plétora excesiva del chakra de la garganta define quizás al parlanchín que nunca escucha a nadie, en contraste con otras personas que apenas son capaces de expresarse.

Conocemos ejercicios específicos que sirven para facilitar la apertura de cada uno de estos centros, pero hay que familiarizarse con el conjunto del sistema y entender cómo funcionan los chakras y lo que representan, antes de pretender controlarlos y comprenderlos. Una vez alcanzada la comprensión del sistema podemos acercarnos de diferentes maneras a los niveles individuales. Por ejemplo:

- Fijar la atención en la región corporal que interese, para tomar cumplida nota de las sensaciones que nos envía y de sus reacciones.
- Entender el funcionamiento filosófico de ese chakra y aplicarlo.
- Examinar las interacciones que durante la vida cotidiana se producen en el nivel representado por ese chakra.

En esa tarea, cualquiera de las correlaciones propias de un chakra determinado puede servir para acceder a él y modificar las energías que contiene.

Por ejemplo: para interpretar en qué estado se encuentra nuestro segundo chakra (sexualidad), primero sintonizaríamos con esa zona del cuerpo, la abdominal-genital. ¿La hallamos fluida, viva, dolorida, tensa, relajada? El estado físico suministra muchas orientaciones acerca de los procesos internos. El paso próximo consiste en examinar la calidad y la cantidad de las interacciones emocionales y sexuales de nuestra vida. ¿Es como querríamos que fuese? ¿Hay equilibrio entre dar y recibir? ¿Notamos un flujo fácil de energía, o por el contrario, la cuestión nos causa miedo y angustia?

Entonces trataremos de mejorar la salud de ese chakra por cualquiera de los procedimientos siguientes:

- Realizar los ejercicios físicos adecuados para relajar, abrir o estimular el área corporal del sacro.
- Trabajar con sus imágenes asociadas, sus colores, sonidos, deidades o elementos. Por ejemplo, la movilidad incesante del agua y su flujo, o sus propiedades purificadoras: beber mucha agua, visitar un río,

nadar. Todos ellos son medios para conectar con el elemento asociado, el agua.

- Trabajar sobre nuestros sentimientos y valores en cuanto a la sexualidad y la emotividad, e introducir las nuevas enseñanzas en nuestro comportamiento para con los demás.

Se produce entonces, de una manera natural, la modificación de la naturaleza sexual o emotiva.

La mente y el cuerpo están inseparablemente relacionados. Cada uno rige y afecta al otro, y se accede a cada uno por medio del otro. Por otra parte, también los siete chakras están inseparablemente relacionados. Un bloqueo en el funcionamiento de cualquiera de ellos puede afectar a la actividad de los que le preceden o le siguen. Por ejemplo es posible que uno sufra dificultades con su poder personal (tercer chakra) debido a un bloqueo en la facultad de comunicación (quinto chakra), o viceversa. O tal vez el verdadero problema reside en la región cordial (cuarto chakra), pero tan profundamente larvado que pasa desapercibido, manifestándose en aquellos otros síntomas. Al examinar el Sistema teórico en conjunto (para referirnos a esta acepción lo escribiremos en adelante con mayúscula) y aplicarlo a nuestro *sistema* individual (con minúscula), pronto aprendemos a distinguir estos puntos sutiles y pautas, y alcanzamos el perfeccionamiento autodidacta conforme a los objetivos. Explicaremos en detalle el proceso cuando tratemos de cada chakra en profundidad.

Los chakras existen simultáneamente en muchas dimensiones, por lo que suministran puntos de acceso a ellas. En el territorio de lo físico guardan correspondencia con determinadas regiones del organismo y así es como experimentamos hormigueos en el estómago, nudos en la garganta, palpitations del corazón, o las sensaciones del orgasmo. Al trabajar sobre las asociaciones físicas, el Sistema de los Chakras nos permite diagnosticar y en algunos casos curar enfermedades.

También corresponden a diferentes tipos de actividad. El trabajo es una actividad del primer chakra ya que está en relación con la supervivencia. La música, relacionada con el sonido y la comunicación, corresponde al quinto chakra. Los sueños, en tanto que función de la visión interior, son una actividad del sexto chakra.

En la dimensión temporal, los chakras describen las etapas de la vida personal y los ciclos culturales. Durante la infancia van abriéndose sucesivamente, empe-

zando por el primero que es el que predomina durante el primer año de vida, y continuando en sentido ascendente hacia el chakra corona cuando entramos en la madurez de la edad adulta.¹⁸ De adultos, es posible que por épocas nos concentremos más en unos chakras que en otros: crear prosperidad, explorar la sexualidad, desarrollar la influencia personal y las relaciones, manifestar la creatividad, entregarnos a exploraciones de tipo espiritual.

Desde el punto de vista de la evolución, los chakras son paradigmas de la conciencia que prevalecen a escala mundial en una época determinada. La humanidad primitiva se hallaba primordialmente bajo el influjo del primer chakra, cuando la supervivencia era la finalidad principal de la cultura. La agricultura y la navegación marcaron los comienzos de la era del segundo chakra. En el milenio presente creo que pasamos de la era del tercer chakra, preocupada sobre todo por el poder y la explotación de la energía, al cuarto chakra que es el dominio de la cordialidad, y cuyas manifestaciones son el amor y la compasión. Aunque las transiciones no son diáfanas ni instantáneas, el conocimiento de la Historia nos permite distinguir las fases con bastante claridad (véase el capítulo 12).

En la mente, los chakras son pautas de la conciencia, sistemas de creencias a través de los cuales experimentamos y creamos nuestro mundo personal. En este sentido los chakras son realmente programas que rigen nuestra vida. Los chakras inferiores contienen información sobre el organismo en términos de supervivencia, sexualidad y acción. Los chakras superiores nos llevan a estados de la conciencia más universales y operan sobre nuestros sistemas de creencias íntimas acerca de la espiritualidad y el sentido de la vida. A veces nos quedamos bloqueados en uno de estos programas que se convierte en nuestro modo habitual de relacionarnos con el mundo que nos rodea. El hombre que ve en cualquier situación un posible desafío contra su influencia y poder está determinado por su tercer chakra. El que siempre está debatiéndose en dificultades para sobrevivir, como son los problemas de salud y dinero, anda falto de armonía en su primer chakra. El que vive en un mundo de fantasía tal vez se halla bloqueado en su chakra sexto.

Como veis, la cuestión es complicada. En tanto que metáforas de las manifestaciones de la conciencia a través de distintos planos de actividad son de un valor incalculable. Pero como sistema completo permiten una comprensión todavía más profunda de la dinámica energética del ser humano.

Shiva y Shakti

*No hay poderoso sin poder, ni poder sin un poderoso. El poderoso es Shiva. El poder es Shakti, la Gran Madre del universo. No existe Shiva sin Shakti, ni Shakti sin Shiva.*¹⁹

En la mitología hindú, estas dos fuerzas polares se representan mediante las divinidades Shiva y Shakti. El principio masculino Shiva se identifica con la conciencia pura no manifestada. Representa la felicidad y se le concibe como un ser sin forma, sumido en la meditación. Shiva es el potencial divino inactivo, igual a la conciencia pura, separado de sus manifestaciones. A veces le llaman «el destructor» porque es la conciencia sin forma, siendo muchas veces necesario destruir la forma para llegar a la revelación de la conciencia. Se considera que Shiva reside en el chakra corona.²⁰

Shakti, la contrapartida femenina de esa conciencia inactiva, es la vivificante, la creación entera y la madre del universo. Como creadora del mundo. Shakti es la inventora de *Maya*, palabra que se traduce habitualmente por «ilusión», aunque tenía en el primitivo idioma sánscrito el significado de lo mágico, el arte, la sabiduría, y de un poder extraordinario.²¹ Maya es la sustancia del universo manifiesto, la dueña de la creación divina. Maya es una proyección de la conciencia, pero no esa conciencia misma. Por eso se dice que «cuando ha madurado el karma, Shakti anhela crear y se envuelve en su propia maya».²²

La raíz *shak* significa «poder» o «capacidad».²³ Es gracias a la unión con Shakti como la conciencia de Shiva desciende y puede abarcar el universo (shakti) impregnándolo de Conciencia Divina. Así entre los mortales la mujer procrea el hijo, pero sólo cuando ha recibido la semilla del hombre. Así también Shakti produce el universo, pero sólo mediante la «semilla» de la conciencia que proviene de Shiva.

En correspondencia con las dos corrientes que mencionaba, ambas deidades tienden a aproximarse entre sí. Shakti, conforme se eleva de la Tierra, es descrita como «la aspiración divina del alma humana», mientras que Shiva, el que atrae desde arriba, es «la atracción irresistible de la gracia divina» o manifestación.²⁴ En la relación entre estas deidades unidas en un eterno abrazo amoroso quedan comprendidos tanto el mundo fenoménico como el espiritual.

Shiva y Shakti residen en cada uno de nosotros. Sólo hace falta practicar determinados principios para favore-

cer la unión de estas fuerzas, lo que nos permitirá mirar más allá del velo de Maya, es decir, alcanzar la realización de la conciencia, actualmente envuelta en la ilusión. Cuando esto suceda tendremos a nuestro alcance, como prometían las antiguas doctrinas, el arte, la sabiduría y todas las potencias de la creación.

Liberación y manifestación

La conciencia tiene un doble aspecto; su liberación (mukti) o aspecto sin forma, en que no es más que goce consciente; y un aspecto universal o formal, en que se convierte en el mundo disfrutado (bhukti). Uno de los principios cardinales (de la práctica espiritual) es alcanzar tanto la liberación como el disfrute.²⁵

También podemos considerar a Shiva y Shakti como representaciones de las dos corrientes de energía que recorren los chakras, la una descendente y la otra ascendente.²⁶ (Véase la fig. 1.10 de la pág. 40.) La descendente, a la que llamaremos *corriente de la manifestación*, tiene su inicio en la conciencia pura y desciende a través de los chakras hacia el plano de lo manifiesto, cobrando cada vez más densidad. Para escribir una pieza de teatro, por ejemplo, empezamos por una idea o concepto (chakra séptimo); luego esa idea se convierte en una serie de imágenes (chakra sexto), que pueden comunicarse a los demás en forma de argumento (chakra quinto). Conforme se desarrolla la idea y otras personas toman parte en el proyecto, entramos en un conjunto de relaciones que van a servir para realizarla (chakra cuarto). En ello emplearemos nuestra voluntad y nuestra energía (chakra tercero). Pasamos a ensayar los actos y reuniremos los elementos conceptuales y físicos (chakra segundo), hasta que se representa la obra en el plano físico (chakra primero) en presencia de un público. De esta manera hemos trasladado lo que en principio era una concepción abstracta, hasta llevarla al plano de lo manifiesto a través de los chakras. En esta senda de la manifestación actúa la atracción del disfrute vital o *bhukti*.

La otra corriente, llamada *corriente de la liberación*, nos saca de las limitaciones del plano de lo manifiesto llevándonos a otros estados del ser más libres y por tanto más expansivos e inclusivos. En esta senda la energía contenida en lo material se libera y va revistiendo formas cada vez más ligeras conforme recorre la gama de

los elementos y se expande, transformándose en un estado ilimitado que es el puro ser. Así la tierra sólida pierde rigidez y se convierte en agua, luego en la energía del fuego, la expansión del aire, la vibración del sonido, la radiación de la luz y la abstracción del pensamiento.

La corriente liberadora es la que más a menudo suele destacarse en los estudios sobre los chakras, puesto que se identifica con la vía de la liberación personal. A través de ella, la energía progresa lentamente al principio, superando limitaciones, y se abre paso hacia grados de libertad cada vez mayores. Así nos libramos de los hábitos periclitados y de los impedimentos, es decir del velo de Maya. Es la senda en donde nos desprendemos de las ligaduras del mundo físico y contemplamos las perspectivas más amplias de los niveles simbólicos. A cada paso en la vía liberadora se produce una redistribución de la materia y de la conciencia, que da lugar a combinaciones cada vez más eficientes y pletóricas de energía. Todo ello se origina abajo, recibe *impulso* de los chakras inferiores: las raíces, las entrañas, las necesidades y los deseos.

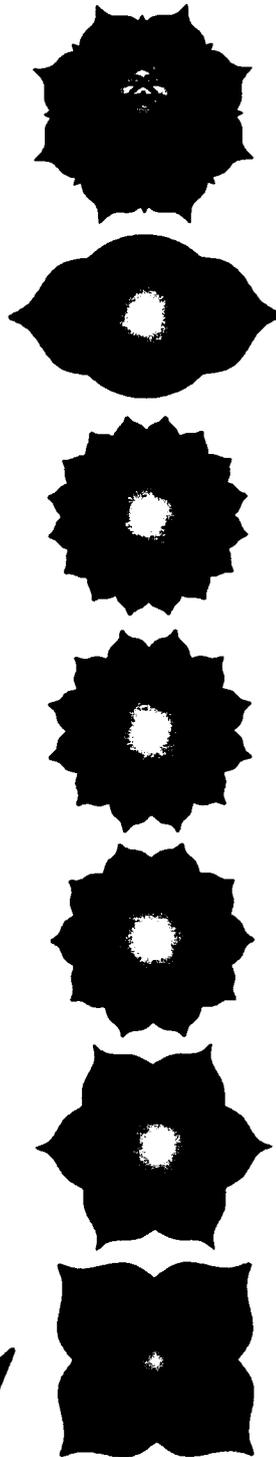
Pero la corriente de la manifestación, aunque castigada por el prejuicio, no es menos importante ya que ella hace posible que nos manifestemos. Cada etapa descendente es un paso limitativo, una restricción de la libertad, por lo mismo que es un acto consciente en forma de elección, un acto de creación. Al imponernos una limitación, el dominio abstracto de la conciencia encuentra un recipiente en el cual condensarse y adquirir concreción. En la corriente descendente, cada uno de los chakras puede ser considerado como un «condensador» de la energía cósmica.

Manifestarse es limitarse, necesariamente. Nos obliga a establecer fronteras, a concretar, a definir estructuras y formas. Para escribir este libro yo he tenido que organizar mi vida y limitar otras actividades durante el tiempo necesario, hasta tenerlo terminado. Ejercer una profesión, criar un hijo, acabar una carrera o crear cualquier cosa tangible, nos obliga a imponernos limitaciones.

La corriente liberadora nos aporta excitación, energía, innovación; la descendente nos trae la paz, la conformidad y la estabilidad. Para que sea posible completar uno u otro camino es menester que todos los chakras se hallen abiertos y activos. Una liberación sin limitaciones nos deja en lo vago, lo disperso y lo confuso. Podremos tener ideas estupendas y grandes conocimientos, pero no sabemos cómo conseguir que fructifiquen en una conclusión tangible. Por el lado opuesto, la limitación sin liberación es aburrida y sofocante. Quedamos atrapados en pautas reiterativas, nos aferramos a la seguridad, nos

*Se mueve hacia la forma,
la densidad, la limitación,
la contracción y
la individualidad*

Corriente de manifestación



Atracción de
la mente y
el espíritu

Corriente de liberación

Atracción del
alma y
el cuerpo

*Se mueve hacia la libertad,
la expansión, la abstracción
y la universalidad*

Figura 1.10

La corriente de la manifestación y la corriente de la liberación.

da miedo el cambio. Para ser verdaderamente completos, ambas corrientes deben estar abiertas y activas.

Podemos imaginar los chakras como cámaras interiores donde estas dos fuerzas se combinan bajo distintas proporciones. Cada chakra tiene un equilibrio diferente entre liberación y manifestación. Cuanto más descendemos en el Sistema, más fuerza cobra el momento manifestador; cuanto más subimos, más influencia adquiere la corriente liberadora. Esta polaridad básica es un elemento esencial para entender cómo funciona el sistema.

Las tres gunas

En la mitología hindú el origen del cosmos se explica como una evolución que partió de un fondo no manifiesto llamado *prakriti*. En *prakriti* se entretajan tres fibras llamadas gunas. Las gunas representan las tres «cualidades» (éste era el sentido literal de la palabra) esenciales que determinan la constitución del universo, y corresponden a lo que llamaríamos, en términos modernos, la materia, la energía y la conciencia.

La primera de las tres gunas se llama *tamas*, y representa la materia, la masa, o la inercia, entendida como resistencia que se opone a una fuerza. Es *prakriti* en su forma de mayor densidad. La segunda guna es *rajas* y representa la energía en sus modalidades de movimiento, fuerza, superación de la resistencia; es *prakriti* en su forma energética y cambiante. La tercera guna es *sattva*, que quiere decir mente, inteligencia o conciencia. Es *prakriti* en su forma abstracta. Las gunas pueden describirse también como: *tamas* la fuerza magnética, *rajas* la fuerza cinética, y *sattva* la fuerza equilibradora entre ambas.

En el proceso permanente de creación cósmica, las tres gunas se entretajan para formar los distintos estados o planos de la existencia que experimentamos. Partiendo de un estado básico de este equilibrio, éste se mantiene gracias a un flujo constante entre las gunas. En algunas circunstancias predominará *tamas* y nos aportará materia. En otras prevalece *rajas*, comunicándonos energía. Y a veces domina *sattvas* y las cualidades de la mente y el espíritu adquieren prioridad frente a la materia y la energía. En todo caso, cada una de las tres gunas retiene siempre su esencia, lo mismo que no se confunden los cabellos en una trenza.

Se cree que la totalidad de las gunas es una constante, de conformidad con los principios de conservación de la energía que acepta la física moderna. Es como si

variase el número de cabellos de cada guedeja que compone la trenza, sin alterar el grueso de la misma.

Todos los chakras están constituidos por diferentes proporciones de las tres gunas; estas tres cualidades son la esencia de una sustancia básica primordial única. Juntas abarcan toda la danza del universo pero consideradas por separado mantienen su entidad diferente. Las gunas describen los pasos de una danza cósmica; estudiando su interrelación podremos aprender esos pasos y entrar en la rueda.

En lo que sigue vamos a emplear con bastante liberalidad las palabras *materia*, *energía* y *conciencia*. Son términos que describen cualidades inherentes a todos los aspectos de la vida: las cualidades de las tres gunas; de hecho estos términos no son entidades separadas ya que nunca se encuentran en estado puro, sino en una determinada proporción junto con sus correlativos, de los que no pueden disociarse, a no ser en un esquema intelectual. La energía, la materia y la conciencia se interrelacionan para formar todo lo que constituye nuestra experiencia, en el mismo sentido en que las gunas se asocian para formar el cosmos.

Todos los chakras constan de estos ingredientes, aunque en distintas proporciones. La materia o *tamas* rige los chakras inferiores; la energía o *rajas* los chakras intermedios, y la conciencia o *sattvas* los chakras superiores. En todos los niveles, sin embargo, se encuentra cierta proporción de los demás ingredientes, y esto se cumple para todos los seres vivos. En el equilibrio que componen esas tres categorías básicas radica nuestro propio equilibrio de la mente, el cuerpo y el espíritu.

Los chakras y la Kundalini

Su brillo es como el fuerte resplandor de un relámpago reciente. Su dulce murmullo es como el zumbido de un enjambre de abejas enloquecidas de amor. Produce una poesía melodiosa...

Ella es la que mantiene a todos los seres del mundo por la inspiración y la espiración, la que brilla en la cavidad del loto raíz como una cadena de lámparas encendidas.

Çat-Çakra-Nirupana²⁷

Cuando Shakti reside en el chakra base, descansa. Es entonces Kundalini-Shakti, la serpiente que duerme, en-

rollada tres vueltas y media alrededor del *Shiva lingam* en el Muladhara. En esa forma ella es el potencial inherente en la materia, la fuerza femenina primordial creativa y la fuerza evolutiva de la conciencia humana. En la mayoría de las personas permanece en estado de somnolencia, durmiendo pacíficamente enroscada en su refugio de la base de la columna vertebral. Su nombre deriva de la palabra *kundala*, que significa «enrollada».

Cuando despierta, la Diosa despliega sus anillos y empieza a subir, chakra a chakra, hasta alcanzar la corona en la cima del cráneo, donde espera encontrarse con Shiva que desciende hacia ella. A medida que atraviesa cada chakra activa la región correspondiente y de hecho muchos opinan que sólo la Kundalini-Shakti puede abrir los chakras. Si consigue completar su recorrido hasta el chakra corona y unirse con su oponente Shiva la Conciencia Divina, se dice que el sujeto ha alcanzado la iluminación o goce espiritual.

La yoga kundalini es una disciplina antigua y esotérica dirigida a suscitar la elevación de la fuerza Kundalini-Shakti. Implica con frecuencia la iniciación a cargo de un gurú bien preparado, así como años de prácticas concretas de yoga y meditación. Muchas personas, sin embargo, estuvieran o no en el camino espiritual han experimentado una emergencia espontánea, a veces con genuino despertar de la Kundalini, de modo que vale la pena que examinemos esa fuerza misteriosa y poderosa.

Son muy diversos los caminos que toma la Kundalini. Por lo general, la Kundalini principia en la planta de los pies, o en la base de la columna, y asciende hacia la cabeza. Este recorrido puede ir acompañado de intensos espasmos o convulsiones, o por sensaciones de intenso calor. Sin embargo, otros testimonios de la actividad de Kundalini describen un recorrido desde la cabeza hacia abajo, o desde el centro del organismo hacia afuera. A veces los síntomas de la Kundalini se desarrollan en cuestión de segundos y luego desaparecen; otras veces se habla de un proceso que dura semanas, meses e incluso años cada vez.

No obstante, hay coincidencia en que la Kundalini es, por lo general, una experiencia única y poderosa cuyo resultado es un cambio profundo de la conciencia. Este cambio se describe como una lucidez aumentada, una mayor amplitud del entendimiento, una sensación de ingravidez, una sensación de gran pureza corporal, una felicidad trascendente. Según algunos indicios, se pone en marcha un ritmo, un tren de ondas en el fluido cerebrospinal que excita los centros cerebrales del placer y que proporciona los «estados de éxtasis» mencionados a menudo por los místicos.

Las sensaciones asociadas a la experiencia no siempre son agradables, sin embargo. A muchas personas les resulta difícil proseguir con las actividades de su vida cotidiana. Dichos cambios pueden sobrevenir en compañía de un desagrado frente a las cosas que normalmente se asocian con los chakras inferiores, como la comida o la sexualidad, desagrado que resulta casi invencible mientras dura la experiencia. (Sin embargo, se dan testimonios de actividad sexual redoblada después del despertar de la Kundalini.) Pueden darse reacciones de profunda depresión o de temor mientras contemplamos nuestra vida a través de los ojos de esa Diosa-serpiente. Ella no es siempre benévola, aunque la percibamos básicamente como una fuerza salutífera. Si experimentáis un despertar espontáneo de la Kundalini y no tenéis maestro espiritual a quien consultar, buscad un terapeuta experimentado que sepa algo de esa energía espiritual y no tome necesariamente vuestras descripciones como síntomas de alucinación o psicosis. Véanse algunas referencias en las notas a final del presente capítulo.²⁸

La serpiente ha sido un símbolo arquetípico en muchas culturas de todo el mundo, con significados como iluminación, inmortalidad, camino de comunicación con los dioses. En el Génesis, la serpiente persuadió a Adán y Eva para que comieran el fruto del árbol de la ciencia. Episodio que simboliza el inicio de Kundalini, que origina el afán incesante de saber, pero arraigado en el mundo material, representado por la manzana. En Egipto, los faraones llevaban una diadema con el símbolo de la serpiente colocado sobre el tercer ojo, que recordaba la dignidad divina del monarca. ¿Significaba esta serpiente el ascenso de la Kundalini? E incluso hoy en día, la serpiente enroscada alrededor de un cetro forma el símbolo del caduceo, emblema de las profesiones médicas (véase la fig. 1.11 de la pág. 43). La semejanza entre el caduceo y la representación de Ida y Pingala enroscada alrededor de la columna central Sushumna es demasiado evidente para atribuirla a una coincidencia (véase la figura 1.6 de la página 31). También puede entenderse que representa simbólicamente la doble hélice del ADN, la molécula que contiene la información básica de la vida.

Kundalini es el concepto universal de una poderosa fuerza iluminadora. Pero también es impredecible y peligrosa para quienes se atreven a jugar con ella. A veces acarrea intensos dolores, y otras veces el despertar será rechazado por el mundo como locura, hallándose presentes o no los aspectos positivos que mencionábamos antes. Abre los chakras, pero tengamos presente que eso



Figura 1.11

El caduceo, símbolo actual de las artes curativas, representa el recorrido de los chakras y los nadis, que emanan desde la base hasta el par de pétalos o alas del remate.

viene a ser como abrir las celdas de una cárcel. La Kundalini soltará lo que se halle dentro de cada uno de esos chakras, y pueden ser experiencias o revelaciones inesperadas, pero también los antiguos traumas o sevicias que fueron, en su momento, la causa de que tal o cual chakra se cerrase.

El hecho es que la Kundalini produce un estado de conciencia muy profundo, y el hallarse en tal estado de conciencia no siempre es una ayuda para andar por un mundo en donde no predomina la «iluminación» precisamente. Además, ella no guarda consideraciones para con lo que teníamos por cierto, ni para cuáles sean las circunstancias de nuestra vida, ni para el estado de pureza en que se halle nuestro organismo. Estas discrepancias pueden originar bastante malestar, lo cual no siempre es evitable. En esencia, la Kundalini es una fuerza salutífera y si duele será porque habrá tropezado con tensiones e impurezas de las que no estamos dispuestos a prescindir. Aprendiendo a abrir primero los chakras,

en cambio, le franqueamos el camino y posiblemente el proceso no será tan doloroso.

Teóricamente, la Kundalini genera una fuerza que contribuye a la apertura del chakra superior, llamado corona y localizado en la cima del cráneo. Como la actividad de los chakras a veces captura parte de nuestra energía espinal, dicho chakra suele ser el más difícil de alcanzar. Por mi parte no creo que sea, en sí, la sede de la iluminación, como asegura la teoría clásica, sino que es más bien *la presencia y la conexión de todos los chakras en conjunto*, dada la atención consciente, lo que produce la iluminación. En muchos individuos el momento de más intensa iluminación se produce con el movimiento *descendente* de la conciencia chábrica hacia el reconocimiento tangible, precisamente, y no durante la fase contraria.

La elevación de la energía hacia los chakras superiores se produce de una manera natural y espontánea cuando entramos en relajación profunda y prestamos

atención a todos nuestros chakras. El afán de obtener la ascensión forzada de la energía suele producir tensión, agotamiento y sensación de intolerancia o irritabilidad frente a quienes nos rodean, cuando atienden a otras ocupaciones distintas de la nuestra. La alienación que todo esto suscita me parece sintomática de una falta de iluminación. (En las convenciones muchas veces los oyentes se precipitan hacia mí para contarme muy excitadas sus experiencias de iluminación del séptimo chakra, cuando resulta que ni siquiera tienen sensibilidad para darse cuenta de que están interrumpiendo, a lo mejor, una conversación, o presentan cuerpos horrorosamente descuidados.)

No es posible referirse a los chakras sin mencionar la Kundalini; sin embargo la elevación de la Kundalini no es el tema focal de este libro, ni necesariamente la manera de realizarse mejor o más fácil, por lo mismo que estrellarse contra la pared de la casa de enfrente no viene a ser el mejor procedimiento para entrar en esa casa. En algunas ocasiones sí precisaremos de una fuerza muy poderosa para romper un bloqueo especialmente obstinado, pero por lo general favoreceremos los métodos más naturales, más seguros y más agradables. Cuando el paisaje del recorrido es ameno, uno puede gozar del viaje tanto o más que de la llegada a destino.

En este libro no preconizamos las disciplinas orientadas a despertar la Kundalini, ni las condenamos. Como sucede con el LSD, es una vía rápida para echar una ojeada a los mundos superiores de la conciencia sobreelevada; pero también como el LSD, a veces cuando la vivencia concluye no siempre nos devuelve adonde estábamos, pudiendo inducir cambios permanentes no necesariamente positivos. Como experiencia, suele ser menos predecible, más profunda y de obtención más difícil, aunque cumple observar que no resulta de ninguna droga, sino de una reorganización de nuestras propias energías vitales, de carácter único y valioso para todo el que sinceramente busque un estado de entendimiento superior.

El dolor que encontremos en el camino resulta sólo de nuestra propia resistencia y de las impurezas que la Kundalini debe quemar para poder alcanzar su objetivo.

En la actualidad se está investigando mucho sobre la Kundalini, y se han propuesto varias teorías acerca de lo que es en realidad y cómo se activa. En esencia se reducen a cinco las teorías modernas que revisten alguna plausibilidad y que guardan alguna relación con la teoría de los chakras que desarrollamos aquí:

- *La Kundalini se activa por medio de la intervención de un guru.* Cualquier interacción que tengamos con

otras personas se desarrolla asimismo a nivel chákrico (véase la fig. 1.12 de la pág. 49). Cuando nos relacionamos con personas regidas predominantemente por los chakras inferiores, nuestros propios centros reaccionarán en consecuencia. Esa interacción nos rebaja. Por el contrario, si se produce una interacción estimulante para los chakras superiores como podría ser el contacto con un *guru*, este nuevo influjo de energía los despertará. Entonces nuestra atención se vuelve hacia esos centros superiores, y por lo general el resto de las energías vitales suele seguir el camino de la atención. Todos hemos experimentado fenómenos similares en las situaciones de enamoramiento, miedo o cualquier otra de las sensaciones que se apoderan totalmente de la persona. Es como un gran torrente de energía que invade canales hasta entonces clausurados.

- *La Kundalini es una energía sexual.* La práctica del Tantra es una complicada disciplina de yoga sexual cuyo principio estriba en utilizar la sexualidad para despertar la Kundalini y alcanzar así la trascendencia. Las técnicas sexuales para la elevación de la Kundalini varían entre la prolongación del orgasmo y la abstinencia total durante largos periodos. Algunos opinan que la Kundalini y la sexualidad son mutuamente excluyentes. Discutiremos por extenso el tema en el capítulo que dedicamos al segundo chakra.
- *La Kundalini es una energía química.* El sexto chakra se asocia generalmente con la glándula pineal; esta glándula de secreción interna produce la melatonina, cuyos efectos consisten en un aumento de la percepción extrasensorial, agudización de las facultades visionarias y fenómenos alucinógenos.²⁹ En algunos casos la Kundalini se activa por efecto de drogas como el café, la marihuana o los alucinógenos clásicos.
- *La Kundalini es el resultado de un entrenamiento rítmico vibracional del organismo.*³⁰ Ciertos ritmos de la médula espinal producen fenómenos de resonancia en el latido cardíaco, las ondas cerebrales y las pautas de la respiración, lo que, a su vez, estimula determinados centros del cerebro, que pueden ser excitados mediante la meditación, la respiración controlada, e incluso al azar, como demuestran los casos de iluminación espontánea. Volveremos sobre estas cuestiones en el capítulo 6, cuando discutamos las vibraciones en el dominio del quinto chakra.
- La última de estas teorías es la mía, que prefiero considerar en adición y no en contradicción con las anteriores, y viene a decir que *la Kundalini se produce de una manera natural cuando está despejado y exen-*

to de impedimentos el canal que conecta todos los chakras. De hecho los chakras funcionan como inhibidores de la Kundalini, cuya actividad regulan de tal manera que pueda ser canalizada razonablemente; de lo contrario tal actividad quemaría el organismo que experimenta esa Kundalini (es un hecho que durante esta experiencia casi nadie consigue dedicarse a ninguna otra cosa). En nuestro estado pre-

sente de iluminación los chakras propiamente dichos no son obstáculos, sino más bien peldaños de una escalera; no obstante, en algunos casos la presencia de pautas no resueltas dentro de los chakras produce innecesarios bloqueos de esa fuerza vital. Una comprensión profunda y completa de nuestro sistema chákrico personal nos permitirá utilizar la energía Kundalini de manera predecible y no peligrosa.

TABLA DE CORRESPONDENCIAS

Chakras	Primero	Segundo
Nombre sánscrito	Muladhara	Swadisthana
Significado	Raíz, fundamento	Dulzura
Localización	Perineo	Sacro
Elemento	Tierra	Agua
Estado de energía	Sólido	Líquido
Función psicológica	Supervivencia	Deseo
Que resulta en:	Toma de fundamento	Sexualidad
Identidad	Identidad física	Identidad emocional
Orientación con respecto al yo	Autoconservación	Autogratificación
Su demonio	El miedo	El remordimiento
Etapas de desarrollo	Uterina a 12 meses	6 a 24 meses
Glándulas	Suprarrenales	Gónadas
Otras correspondencias corporales	Piernas, pies, huesos, intestino grueso	Matriz, genitales, riñones, vejiga, sacro
Afecciones	Obesidad, anorexia, ciática, estreñimiento	Problemas sexuales, molestias urinarias
Colores	Rojo	Anaranjado
Sonido raíz	Lam	Vam
Fonema	O	U
Sefira	Malkuth	Yesod
Planetas	La Tierra, Saturno	La Luna
Metales	Plomo	Estaño
Alimentos	Proteínas	Líquidos
Piedras preciosas	Rubí, granate, hematites	Coral, carnalina, circonio amarillo
Incensos	Cedro	Damiana
Camino yóguico	Hatha	Tantra
Derechos	Tener	Sentir
Gunas	Tamas	Tamas

TABLA DE CORRESPONDENCIAS

Tercero	Cuarto	Quinto
Manipura	Anahata	Vissudha
Joya lustrosa	Intacto	Purificación
Plexo solar	Corazón	Garganta
Fuego	Aire	Sonido, éter
Plasma	Gas	Vibración
Voluntad	Amor	Comunicación
Poder	Paz	Creatividad
Ego, identidad propioceptiva	Identidad social	Identidad creativa
Autodefinition	Autoaceptación	Autoexpresión
La vergüenza	La aflicción	La mentira
18 a 42 meses	3,5 a 7 años	7 a 12 años
Páncreas, suprarrenales	Timo	Tiroides, paratiroides
Sistema digestivo, hígado, vesícula biliar	Pulmones, corazón, sistema circulatorio, brazos, manos	Garganta, oídos, boca, hombros, nuca
Molestias digestivas, fatiga crónica, hipertensión	Asma, enfermedad coronaria, dolencias crónicas	Dolor de garganta, tortícolis, trastornos tiroideos
Amarillo	Verde	Azul claro
Ram	Yam	Ham
A	E	I
Hod, Netsach	Tiphareth	Geburah, Chesed
Marte (también el Sol)	Venus	Mercurio
Hierro	Cobre	Mercurio
Féculas	Hortalizas	Frutas
Ámar, topacio, apatita	Esmeralda, turmalina, jade	Turquesa
Jengibre	Espliego	Incienso, benzoína
Karma	Bhakti	Mantra
Obrar	Amar	Hablar y ser escuchados
Rajas	Rajas/Sattva	Rajas/Sattva

TABLA DE CORRESPONDENCIAS

Chakras	Sexto	Séptimo
Nombre sánscrito	Ajna	Shasrara
Significado	Centro de comando	Millares de veces
Localización	Entrecejo	Cima del cráneo
Elemento	Luz	Pensamiento
Estado de energía	Luminiscencia	Conciencia
Función psicológica	Intuición	Conocimiento
Que resulta en:	Imaginación	Felicidad perfecta
Identidad	Identidad arquetípica	Identidad universal
Orientación con respecto al yo	Autorreflexión	Conocimiento de sí mismo
Su demonio	La ilusión	El apego a las cosas
Etapas de desarrollo	Pubertad	La duración de la vida
Glándulas	Pineal	Pituitaria
Otras correspondencias corporales	Ojos, base del cráneo, entrecejo	Sistema nervioso central, córtex cerebral
Afecciones	Problemas de la vista, cefaleas, pesadillas	Depresión, alienación, confusión
Colores	Índigo	Violeta, blanco
Sonido raíz	Om	ninguno
Fonema	M	N nasal
Sefira	Bonah, Chokmah	Kether
Planetas	Júpiter, Neptuno	Urano
Metales	Plata	Oro
Alimentos	Enteógenos	Ayuno
Piedras preciosas	Lapislázuli, cuarzo	Diamante, amatista
Incensos	Artemisa	Mirra, gotu kola
Camino yóguico	Yantra	Inana
Derechos	Ver	Conocer, entender
Gunas	Sattva	Sattva

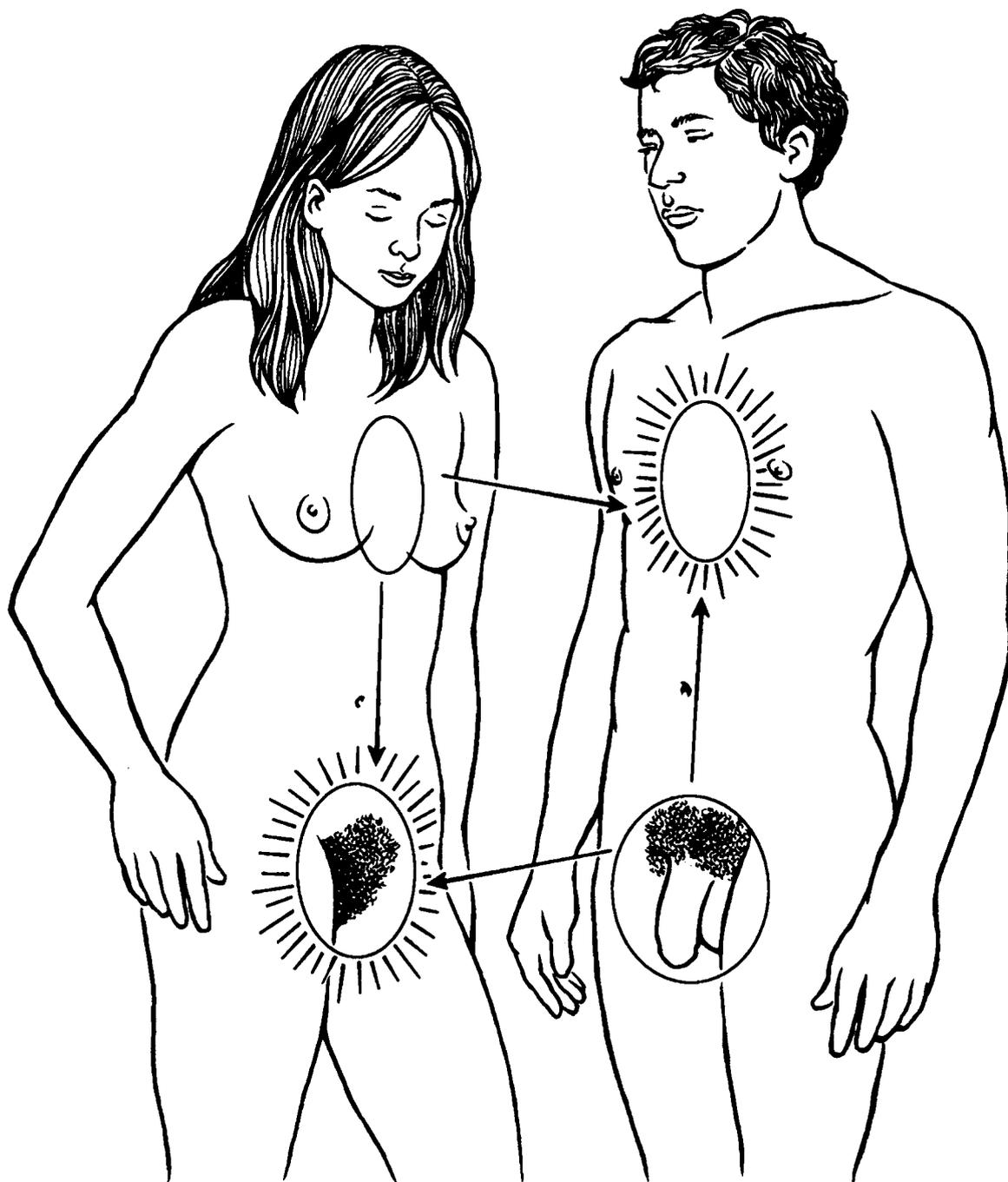


Figura 1.12

Mientras él actúa desde un chakra inferior, en el plano físico-sexual, para llevar la atención de ella hacia ese aspecto, ella tal vez estimulará su chakra cordial y provocará la emanación resonante en ese plano.

Conclusiones iniciales

Cumple manifestar en este punto algunas de las teorías básicas y de los presupuestos en que se funda este libro. En muchos aspectos se registra coincidencia con los sistemas clásicos (haciéndoles el favor de suponer que existe alrededor de ellos, al menos, un consenso suficiente acerca de cuáles son), en otros muchos hay diferencia. Las hipótesis que expongo en lo que sigue resultan de establecer conexiones entre las creencias del pasado, del presente y del futuro previsto según mis informaciones sobre los proyectos de investigación del Sistema Chákrico.

La presente exposición quiere ser teórica, que no dogmática, y explicación de unas ideas, no de una religión. Confío además en que el lector encuentre en ella algo que le sirva para la expansión de su conciencia, independientemente de sus convicciones religiosas o filosóficas.

Las tesis son:

- Que existen siete chakras principales y otros muchos secundarios o menores en el cuerpo sutil, que funcionan como puertas de acceso a dimensiones que van desde lo material hasta la conciencia.
- Que en el ser humano, estos siete planos corresponden a unos niveles de conciencia, así como a diversos atributos físicos.
- Que los chakras son creados por la intersección de dos grandes corrientes verticales.
- Que los chakras inferiores tienen para el ser humano, en nuestro estado actual de iluminación, el mismo valor e importancia que los chakras superiores.
- Que el sistema de los chakras describe una pauta evolutiva, y que en ella, actualmente estamos pasando del tercer nivel al cuarto.
- Que entre otras correspondencias de los chakras figuran asimismo los colores, los sonidos, las deidades, las dimensiones y otros fenómenos sutiles.
- Que el sistema es valioso para el perfeccionamiento personal, y útil para la aplicación diagnóstica y terapéutica.
- Que estos siete niveles guardan con el número de los planos posibles una proporción parecida a la que existe entre los siete colores del arco iris y todo el espectro de ondas electromagnéticas. Es decir, que los chakras son únicamente las vibraciones que podemos percibir con nuestro «equipo» actual, lo mismo que el ojo desnudo no abarca más allá del espectro visible.
- Que los chakras forman una interrelación constante, en la que no se establecen separaciones sino mediante una operación intelectual.
- Que los chakras pueden abrirse por medio de diversos ejercicios, con la meditación, los métodos de sanación, las experiencias vitales y el entendimiento en general, lo que conduce a un estado de conciencia más profundo.

Ejercicios preliminares

Alineación

Para la máxima armonía del funcionamiento de los chakras es preciso que éstos se hallen ajustados entre sí. La puesta en sintonía se realiza con la espina dorsal relativamente recta (una espalda demasiado erguida produce envaramiento y tensión, lo que bloquea la apertura de los chakras).

1. En pie con las piernas separadas como medio metro, e-s-t-i-r-a las manos por arriba de la cabeza, tensando al hacerlo todo el cuerpo, como si quisieras e-s-t-i-r-a-r cada uno de tus chakras. Observa cómo esta postura recta favorece la alineación de todos ellos.
2. Cuando retomes a la postura erguida normal intenta conservar esta sensación de elevación, rectificando el cuerpo de manera que el centro de cada sección principal (pelvis, plexo solar, pecho, garganta, cabeza) se encuentre en línea con el eje central del organismo. Que los pies conecten sólidamente entre ti y el núcleo central (Sushumna) que articula todos los chakras.
3. Practica la misma alineación en posición sentada, bien sea en una silla o en el suelo con las piernas cruzadas. Vuelca el cuerpo hacia delante y luego vuelve a erguirte, y observa la diferencia que ello produce en cuanto a energía física y claridad mental.

Establecimiento de las corrientes

La corriente manifestadora

1. De pie o cómodamente sentado, con la espalda recta, los pies descalzos plantados con firmeza en el suelo. Sintoniza con el eje vertical de tu cuerpo. Concédete una postura cómoda de equilibrio que mantenga en calma y centrado sin esfuerzo este eje vertical. Respira despacio y profundamente.

2. Elévate mentalmente por encima de tu cabeza y sube hacia las inmensidades del cielo y el espacio. Respira en esta extensión, imagina que absorbes a través de tu cabeza los espacios infinitos y que caen sobre ti como una catarata que te inunda la cara, los oídos, la nuca, los hombros y los brazos.
3. Haz que tu cabeza se llene otra vez con esa energía «cósmica» y deja que se derrame sobre tu cuello y descienda hasta tu pecho y llene tus pulmones mientras aspiras..., exhalas..., aspiras..., exhalas... Mientras se llena el tórax, relaja el abdomen para dejar que esa energía llene el plexo solar, el vientre, los genitales y las nalgas, las piernas y los pies, hasta que se transmita al seno de la Tierra.
4. Vuelve a concentrarte en la cima del cráneo y repite. Mientras reanudas el proceso puedes tratar de imaginar esa energía bajo una forma concreta: como luz, como un color determinado, como una divinidad de alguna especie, como un remolino de aire o una corriente, o sencillamente como un movimiento. Repite la operación hasta que las imágenes acudan con facilidad y se establezca fácilmente el flujo desde lo alto, pasando por tu cabeza, hasta la tierra bajo tus pies.

La corriente liberadora

Cuando hayas practicado el ejercicio anterior hasta familiarizarte con él, podrás empezar a trabajar la corriente ascendente de una manera parecida.

1. Imagina que recibes la energía de la Tierra (roja, parda o verde, sólida pero vibrante) a través de tus pies, pasando por las piernas y yendo a rellenar el primer chakra, para invadir luego los genitales y el abdomen, el plexo solar y finalmente el corazón, el pecho, los hombros y el cuello, la cabeza y la cara, hasta salir por arriba y eliminar toda tensión externa y por encima. Trabaja también con esta corriente hasta que discurra con soltura.
2. Cuando hayas aprendido a suscitar con facilidad estas corrientes, intenta que fluyan ambas a la vez. Ensayo diferentes combinaciones y mezclas en los planos de cada uno de los chakras (si te gusta trabajar con los colores, hallarás una meditación adecuada al final del capítulo 7, donde tratamos del sexto chakra).

Durante la vida cotidiana procura atender al flujo de estas dos corrientes a través de tu ser. Anota tus observaciones acerca de cuál de las dos es más intensa y a qué horas del día o durante qué actividades. Es posible que tu or-

ganismo necesite desarrollar más la una que la otra con objeto de reequilibrar tus energías. Trata de observar si alguna de ellas tropieza con un bloqueo o una tensión especial; juega con ambas para ver cuál de las dos supera ese impedimento con más eficacia.

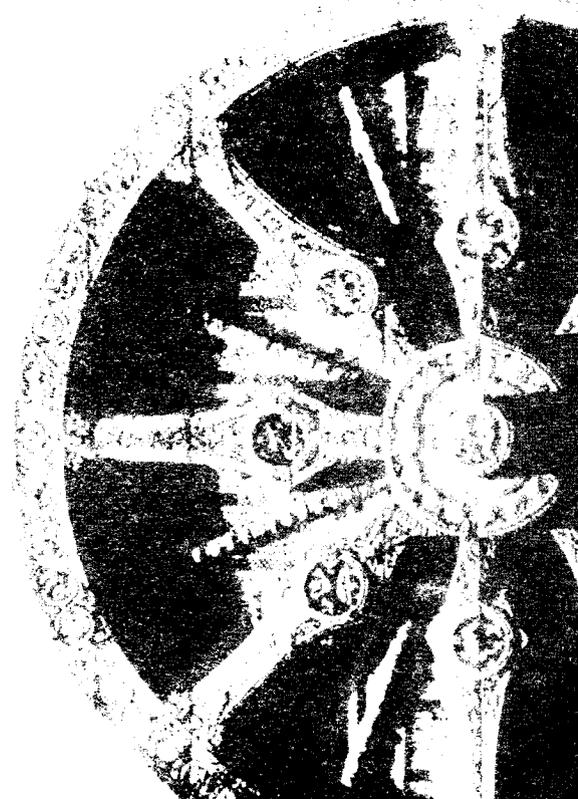
Notas del capítulo

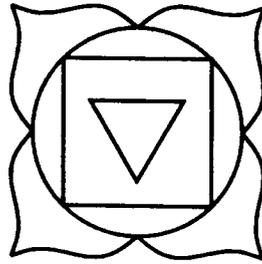
1. De una canción de Rick Hamouris grabada en *Welcome to Annwnfn*. Puede solicitarse a Nemeton, P.O. Box 8247, Toledo (Ohio).
2. El *Atharva Veda* mencionaba ya los chakras y las corrientes de la energía (10.2.31, 15.15.2-9).
3. Georg Feuerstein refuta en *The Shambhala Encyclopedia of Yoga* la teoría de la invasión aria, y retrotrae la datación de los Vedas a los milenios III o IV a. C. Según este autor las semejanzas con la antigua civilización Indus-Sarasvati sugieren que los arios de piel más clara eran oriundos de la India.
4. Troy Wilson Organ, *Hinduism*, pág. 183.
5. El camino de las ocho sendas consiste en *yamas* (limitaciones), *niyamas* (observancias), *asana* (posturas), *pranayama* (respiración), *pratyahara* (enajenamiento de los sentidos), *dharana* (concentración), *dhyana* (abstracción) y *samadhi* (iluminación).
6. Arthur Avalon, *The Serpent Power: The Secrets of Tantric and Shaktic Yoga*.
7. *The Serpent Power* cita en realidad seis centros, más el Sahasrara (el loto de mil pétalos en la corona del cráneo).
8. Las cuatro *Koshas* son *annamayakosha* (la envoltura física), *pranamayakosha* (la envoltura energética), *manamayakosha* (la envoltura mental), *vijnanamayakosha* (la envoltura de sabiduría) y *anandamayakosha* (la envoltura de felicidad).
9. Véase Feuerstein, *op. cit.*, págs. 68-69. El doctor Pandit Rajmani Tigonait describe nueve chakras en *Sakti: The Power in Tantra. A Scholarly Approach*, Himalayan Institute, Honesdale (Pennsylvania), 1998, pág. 111.
10. Combinan los chakras primero y segundo en uno, lo mismo que el sexto y el séptimo, y así salen cinco en total.
11. Caroline Myss, *Anatomy of the Spirit*.
12. Para más detalles sobre la comparación entre el sistema de los chakras y los diez Sefirot, véase *op. cit.* en nota 11.

13. Arthur Young, *The Reflexive Universe*.
14. Véase Rosalyn L. Bruyere, *Wheels of Light: A Study of the Chakras*.
15. Para sugerencias más activas sobre maneras de experimentar los chakras incluyendo posturas de yoga, redacción de diarios, meditaciones, tareas y rituales, véase Judith y Vega, *Guía práctica de los chakras*, Barcelona, Robinbook.
16. Clásicamente eran cinco los elementos asociados: tierra, agua, fuego, aire y éter, por este orden de abajo arriba. El chakra quinto se asoció a *śabda*, el sonido. Mi modernización del sistema consiste en la vinculación de los «elementos» luz y pensamiento a los dos chakras superiores.
17. Para más explicaciones sobre los estados de plétora o deficiencia véase mi libro *Eastern Body, Western Mind*.
18. *Ibid.* para más detalles sobre los chakras y el desarrollo infantil.
19. Avalon, *op. cit.*, pág. 23.
20. El primer chakra, no obstante, contiene el Shiva lingam, que es la forma de Shiva vigorizada por la presencia de Kundalini-Shakti allí residente en su forma durmiente.
21. Sir Monier Monier-Williams, *Sanskrit-English Dictionary*, 811.
22. Lizelle Raymond, *Shakti - A Spiritual Experience*.
23. Swami Rama, «The Awakening of Kundalini», en *Kundalini, Evolution, and Enlightenment*, Anchor Books/John White, 1979, pág. 27.
24. Haridas Chaudhuri, «The Psychophysiology of Kundalini», *ibid.*, pág. 61.
25. Avalon, *Serpent Power*, pág. 38.
26. Sri Aurobindo también describe una corriente ascendente y otra descendente en muchas de sus obras.
27. Versículos 10 y 11 del Çat-Çakra-Nirupana traducidos por Arthur Avalon en *Serpent Power*.
28. Spiritual Emergence Network, gestionada por California Institute of Integral Studies (415) 648-2610, o Kundalini Research Network, P.O. Box 45102, 2483 Younge St. Toronto (Ontario, Canadá), M4P 3E3.
29. Philip Lansky, «Neurochemistry and the Awakening of Kundalini», en *Kundalini, Evolution, and Enlightenment*, pág. 296.
30. Lee Sannella, médico, *Kundalini: Psychosis or Transcendence?* Véase también Itzhak Bentov, *Micro-motion of the Body as a Factor in the Development of the Nervous System*, pág. 77 y sigs.

SEGUNDA PARTE

Viaje a través de los chakras





PRIMER CHAKRA

La tierra

Las raíces

El fundamento

La supervivencia

El cuerpo

La comida

La materia

Los comienzos

CAPÍTULO 2

Primer chakra: la tierra

Meditación inicial

Te dispones a emprender un viaje. Será un viaje por las entretelas de tu propio yo. Un viaje a través de tu vida, a través de los mundos que te rodean. Empieza aquí, en tu propio cuerpo. Empieza ahora, dondequiera que estés. Es tu propia búsqueda personal.

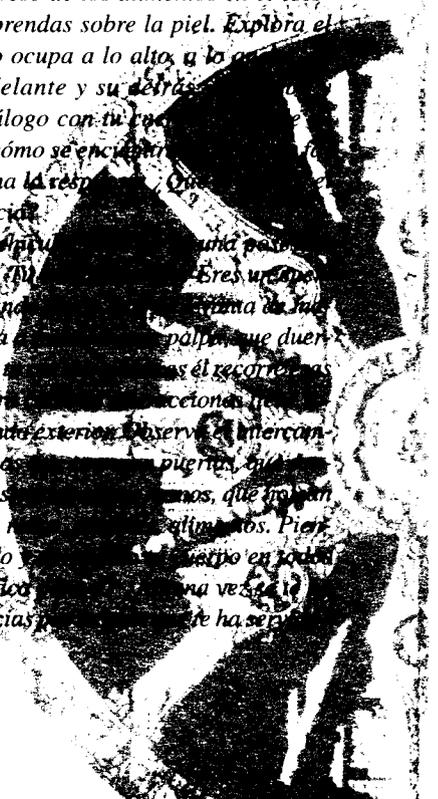
Ponte cómodo, porque el viaje no va a ser corto. Es posible que dure meses, años o toda la vida. Pero tú ya habías elegido partir; lo hiciste hace mucho, mucho tiempo.

Se te ha dado un vehículo en el que emprender ese viaje. Es tu cuerpo. Va dotado de todo lo necesario. Una de las exigencias de este viaje será, precisamente, la de conservar alimentado, feliz y en buen estado ese vehículo. Porque no podrás disponer de otro.

Así que para empezar el viaje, comenzaremos por explorar nuestro vehículo. Dedicamos unos momentos a sentir tu cuerpo. Nota cómo inhala..., exhala... Oye dentro de ti los latidos de tu corazón. Puedes percibir la hu-

medad de tu boca, el peso de los alimentos en el estómago, el roce de las prendas sobre la piel. Explora el espacio que tu cuerpo ocupa a lo alto y a lo bajo, a lo peso, sus lados, su delante y su detrás, su arriba y su abajo. Inicia el diálogo con tu cuerpo en tu propio lenguaje. Pregúntale cómo se enciende, cómo se fatiga o tensa. Escucha la respuesta. ¿Qué es el viaje que ahora se inicia?

Se te ha dado un vehículo que es tuyo. Es lo que tú eres. Eres un ser que vive en este mundo, que mañana, que come, que va al trabajo, que duerme, que se baña. Siéntete en las rutinas cotidianas. Mira tus acciones todos los días con el mundo exterior. Observa el intercambio a través de las manos que producen al volante, que escriben, que tocan papeles y tocan platos, que se reúnen en los años. ¿Qué significa todo lo que ha ocurrido darle las gracias por lo que se ha se-



¿Qué es este mundo con el que tu cuerpo tiene interacción? Nota las texturas, los olores, los colores, los sonidos que te rodean. Sé tu cuerpo y siéntelo: todas esas sensaciones que quizás escaparían a tu mente, pero que tu cuerpo acusa. Toca la dureza de la Tierra en la madera, el cemento y los metales. Toca sus líneas rectas, su solidez, su permanencia. Palpa la firmeza suave de la Tierra en su estado natural, en sus árboles y sus hierbas, sus lagos, ríos y montañas. Nota su curvatura amable, su protección, su abundancia. Toca la riqueza de ese planeta con su infinidad de formas. Observa su inmensidad, su solidez, y cómo te soporta mientras ocupas tu lugar sobre ella, mientras lees este libro.

Este planeta es un vehículo también. Nos transporta a través del tiempo y del espacio. Siente la Tierra como entidad central, unificada..., cuerpo viviente, exactamente igual que tú..., compuesto de una infinidad de células que colaboran en el conjunto. Tú eres una célula de ese gran organismo. Eres una parte de la Madre Tierra, eres uno de Sus hijos.

Comenzamos nuestro viaje aquí, sobre este gran cuerpo de la Tierra; nuestra gran ascensión dará principio con un descenso. Descendemos hacia ese cuerpo, bajamos hacia nuestro propio cuerpo, nuestra carne, nuestras entrañas, nuestras piernas y pies, hundimos nuestras raíces en la Tierra que nos sustenta y nos alimenta. En lo hondo de las rocas y del suelo, en las grandes profundidades donde tiene su origen toda vida y la fuerza que todo lo mueve.

En la base de nuestra espina dorsal hay una bola roja, incandescente. Como el núcleo de nuestra Tierra. Nota la energía en fusión cómo corre por tus piernas, atraviesa tus rodillas y pasa por tus pies al suelo, y atraviesa el suelo y penetra en la Tierra, y se abre paso entre rocas y raíces hallando nutrición, sustento y estabilidad. Siente esa línea de energía como el cable de un ancla que te fija, te tranquiliza, te da firmeza y fundamento.

Estás aquí. Estás en conexión, eres sólido, pero por dentro estás en fusión. En lo más hondo de tus raíces

encuentras tu pasado, tus recuerdos, tu yo primordial. Esa conexión ahí es sencilla y directa. Recuerdas tu herencia, tu yo ancestral como hijo de la Tierra. Ella es tu maestra.

¿Qué son estas materias que provienen de la Tierra? Piensa en el sillón donde estás sentado... el árbol que alguna vez fue, el algodón en el campo, la tela en el telar, los trabajadores que la transportaron, que la vendieron. Los que se sentaron antes en ella. Piensa en las cosas que tienes, en la complicación de cada una de ellas, en su abundancia.

Fíjate en el dinero que tienes, poco o mucho. Considéralo como un don de la Tierra. ¿Cómo lo has ganado? ¿En qué se ocupa tu cuerpo para conseguirlo? ¿En qué lo utilizas? Piensa en ese dinero como una corriente de vida que viene a ti y sale de ti, que pasa por tus manos, por tus pies, tu corazón y tu mente. Mientras discurre a través de ti, tú te sientes en constante comunicación con la Tierra. Deja que esta sensación de abundancia que proviene de la tierra suba y entre por tus pies, tus piernas, tu pelvis, tu estómago, tu corazón y tus manos. Siente su expresión en tu garganta, reconócela en tu visión, entiende la huella grabada en tu mente. Respira hondo y haz que descienda otra vez, a través de tu cuerpo, tu cabeza, tu cuello, hombros, brazos, pecho, vientre, genitales, piernas y pies, y abajo retornando a la Tierra, descendiendo muy adentro, encontrando estabilidad, encontrando sustento, encontrando paz.

Tu cuerpo es el viaje, y por ahí comenzarás. Es tu conexión con el mundo físico, tu fundamento, la casa de tus danzas. Tú eres el lugar de donde procederá toda acción y todo entendimiento, y adonde vas a regresar. Estás tocando el suelo de la verdad.

Tú eres el suelo en donde todas las cosas descansan. Tú eres la Tierra de donde todas las cosas nacen. Tú estás aquí, eres sólido, estás vivo.

Tú eres el punto donde todas las cosas comienzan.

Primer chakra: Símbolos y correspondencias

Nombre sánscrito:	<i>Muladhara</i>
Significado:	Raíz, fundamento
Localización:	Perineo, base de la columna vertebral
Elemento:	Tierra
Función:	Supervivencia, arraigo
Estado íntimo:	Tranquilidad, firmeza, estabilidad
Manifestación externa:	Sólido
Glándulas:	Las suprarrenales
Otras partes del cuerpo:	Pies, piernas, huesos, intestino grueso
Afecciones:	Obesidad, hemorroides, estreñimiento, ciática, artritis degenerativa, lesiones de las rodillas
Color:	El rojo
Sentido:	El olfato
Sonido raíz:	Lam
Fonema:	La O
Pétalos:	Cuatro: vam, sam, sam, sam
Palo del tarot:	Oros, pantáculos
Sefira:	Malkuth
Planetas:	Saturno, la Tierra
Metal:	El plomo
Alimentos:	Las proteínas, las carnes
Verbo relacionado:	Tengo
Camino yóguico:	Hatha
Incienso:	Cedro
Piedras preciosas:	Piedra imán, rubí, granate, sanguina
Guna:	Tamas
Animales:	El elefante, el buey, el toro
Simbolismos:	Cuatro pétalos rojos, un cuadrado amarillo, un triángulo mirando hacia abajo, el <i>lingam</i> de Shiva, alrededor del cual se enrosca tres veces y media Kundalini, un elefante blanco, ocho flechas apuntando hacia afuera. Sobre <i>bija</i> (la sílaba raíz) está el Niño Brahma y la Shakti Dakini.
Deidades Hindúes:	Brahma, Dakini, Ganesh, Kubera, Uma, Lakshmi, Prisni
Otras:	Gea, Démeter/Perséfone, Erda, Ereshkigal, Anat, Ceridwen, Geb, Hades, Pwyll, Dumuzi, Tammuz, Atlas
Arcángel:	Auriel
Fuerza activa principal:	La gravedad

Muladhara: El chakra raíz

Energizando la conciencia, Brahma se hizo masa; así nació la materia y de esa materia la Vida, la Mente y los mundos.

Mundaka Upanishad 1.1.8¹

Nuestro viaje a lo largo de la columna vertebral empieza en la base, que es la sede del primer chakra. Ése es el fundamento de todo nuestro sistema, la primera piedra sobre la cual deben descansar todos los demás chakras. Guarda relación con el elemento *tierra* y con todas las cosas sólidas y terrestres, como el cuerpo, la salud, la supervivencia, la existencia material y monetaria, y nuestra capacidad para atender y manifestar nuestras necesidades. Es la manifestación de la conciencia en su forma final, sólida y tangible. Es la necesidad corporal de mantenerse vivos y en buen estado de salud, y la necesidad mental de admitir la limitación y la disciplina esenciales para la manifestación.

En este sistema la tierra expresa forma y solidez, así como el estado más condensado de la materia que es el nuestro y el extremo de «banda baja» del espectro chakrónico. Se visualiza como color rojo muy saturado, vibrante, el color de los comienzos, el que tiene la longitud de onda más larga y la frecuencia de vibración más baja de entre los del espectro visible.

El nombre sánscrito de este chakra es *Muladhara*, que significa raíz. El nervio ciático, que desciende desde el plexo solar por la pierna, es el nervio periférico más grande del cuerpo (su grueso es casi como el dedo pulgar), y por su función viene a ser como una raíz del sistema nervioso (fig. 2.1 de la pág. 59). Los pies y las piernas, al facilitarnos la locomoción, permiten que nos ocupemos en las tareas necesarias para obtener vida y sustancia de la tierra y el medio ambiente. Nuestros pies tocan el suelo que nos sustenta. A través de ellos nuestro sistema nervioso conecta con la tierra, elemento del primer chakra. Reaccionamos quinesísticamente a la fuerza básica subyacente, la *gravedad* terrestre, que tira constantemente de nosotros hacia abajo, fuerza que nos mantiene conectados a este planeta, arraigados en la existencia material.

Se representa este centro como un loto de cuatro pétalos y un cuadrado inscrito (véase la fig. 2.2, pág. 60). Esta figura puede considerarse como una representación de las cuatro estaciones y de la firmeza fundamental del mundo material, cualidad ésta que se expresa en muchos

sistemas mediante el símbolo del cuadrado. Como el primer chakra se vincula con Malkuth, la esfera base del Árbol de la Vida cabalístico, estos cuatro pétalos representan asimismo los cuatro elementos del reino material.

Dentro del cuadrado vemos un pequeño triángulo invertido que remata por debajo una columna de energía, representación de Sushumna. Así se representa la fuerza descendente del chakra, vuelta hacia la tierra. Dentro del triángulo se representa a la diosa Kundalini enrollada alrededor del lingam de Shiva, que apunta en sentido ascendente. Debajo del triángulo aparece un elefante de siete trompas, llamado *Airavata*, y que expresa el carácter pesado y material de este chakra además de las siete vías que él franquea y que corresponden a los siete chakras. También podríamos vincular a este centro al dios de cabeza de elefante *Ganesha*, el Señor de los Obstáculos. Otras deidades representadas dentro del cuadrado son el *Brahma niño* de cinco caras, que disipa los temores, y la diosa *Dakini*, manifestación de Shakti a este nivel, cuyos atributos son la jabalina, la espada, la copa y la calavera. En el centro figura el símbolo del sonido raíz que se cree contiene la esencia del chakra y es *lam*. Todas estas imágenes y estos sonidos son símbolos que sirven para la meditación sobre este chakra.

En el organismo, el primer chakra se localiza en el perineo, entre el ano y los genitales. Corresponde a la sección coxígea de la columna vertebral así como al ganglio espinal coxígeo (véase la fig. 2.3 de la pág. 61). Conforme a su correlación con la materia sólida este chakra se vincula a todas las partes sólidas del organismo, especialmente los huesos, el intestino grueso (por el que transita sustancia sólida) y la masa muscular del cuerpo en conjunto. Existen chakras menores en las rodillas y los pies, que transmiten las sensaciones entre el suelo y la médula espinal, información que coordina la actividad motriz. Son subchakras de los chakras primero y segundo y tomas de contacto con la tierra para el organismo en conjunto.

Hemos descrito los chakras como vórtices de energía; a nivel del primer chakra tenemos el vórtice más denso; es *tamas* como esencia, en reposo, inerte y resistente a las fuerzas contrarias.

Si nos viésemos en el caso de tener que vadear una corriente muy fuerte, notaríamos la dificultad de luchar contra la fuerza de las aguas que nos empujan; pero si nos empujase en todas direcciones un gran número de fuerzas, nos veríamos en la total imposibilidad de movernos. La confluencia de estas fuerzas produce un campo tan denso que parece sólido. Esta clase de densidad es la que caracteriza el primer chakra.

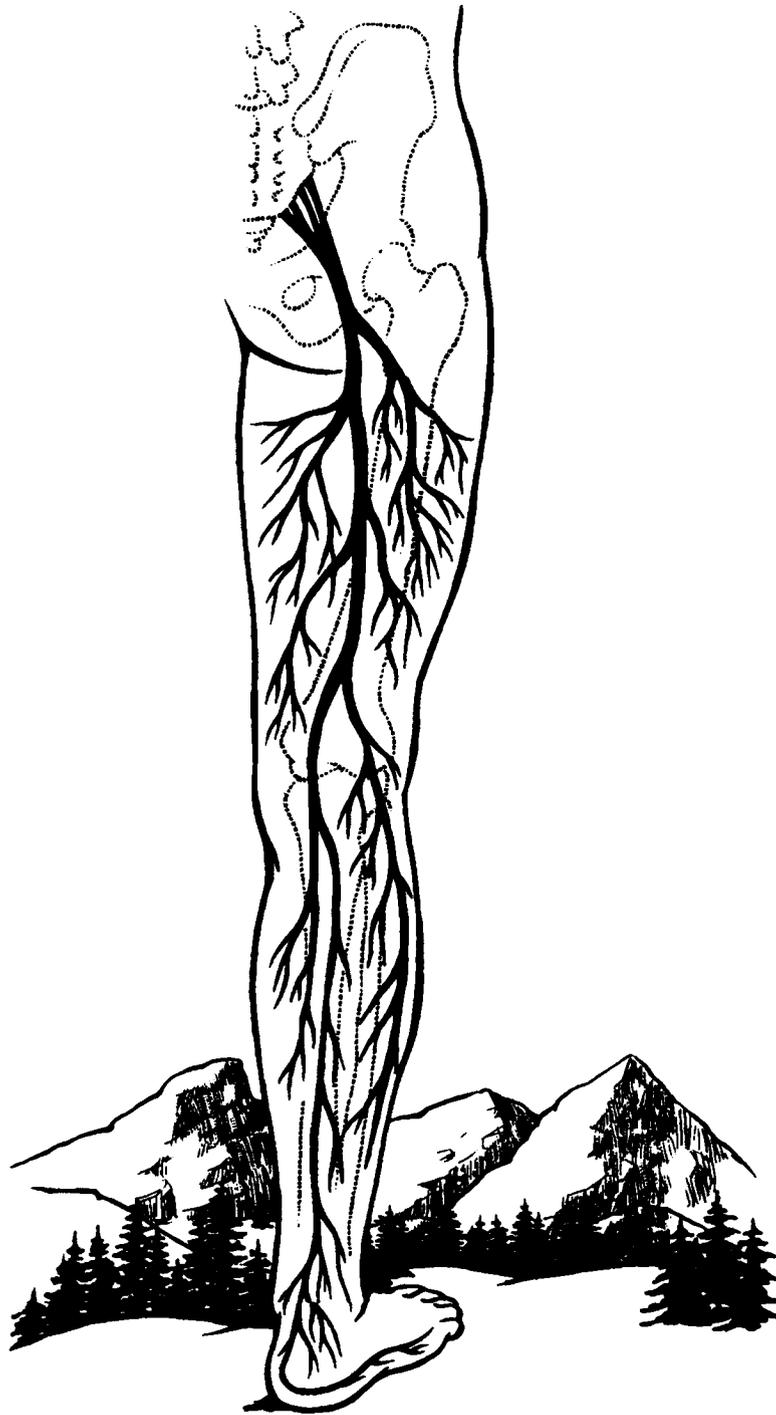


Figura 2.1
El nervio ciático como raíz.

DIOS: El niño Brahma

DIOSA: Dakini

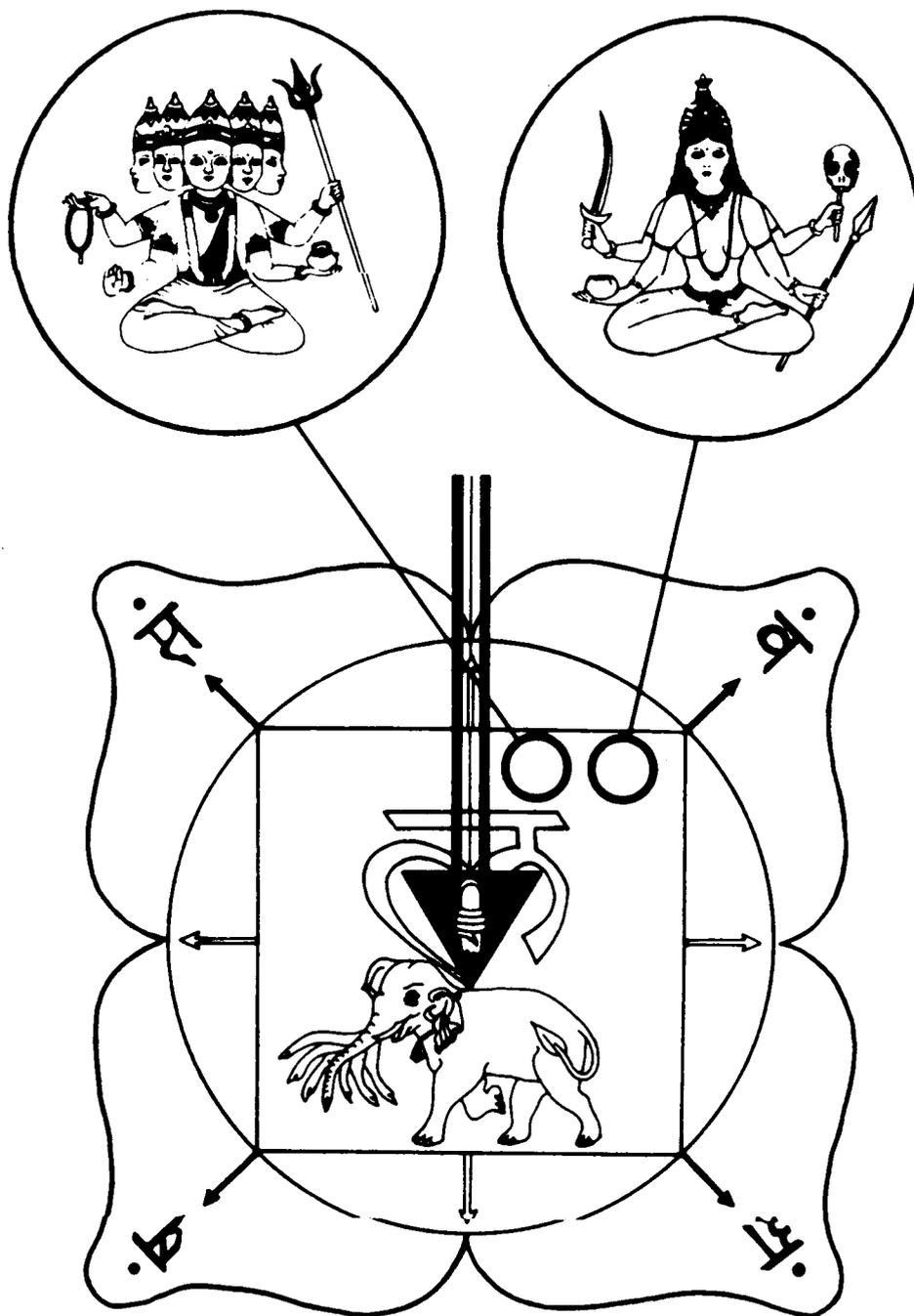


Figura 2.2
Chakra Muladhara.
(Cortesía de Timeless Books.)

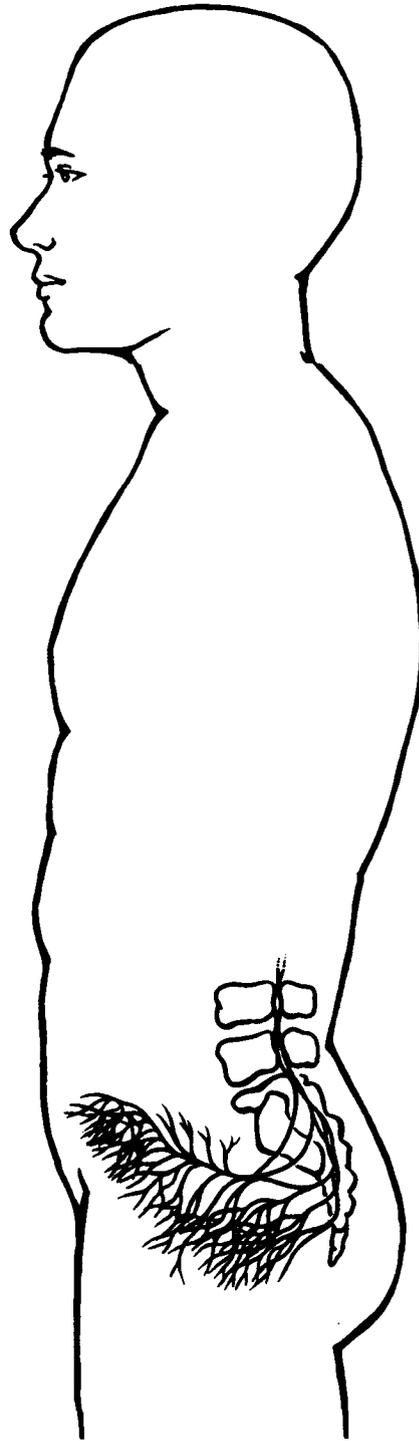


Figura 2.3
El ganglio espinal coxígeo y las vértebras lumbares inferiores.

Tal solidez es un hecho desde la perspectiva de nuestro cuerpo, que no puede atravesarla, pero no desde el punto de vista de las actividades superiores, no materiales, de la inteligencia. Sabemos que los átomos están constituidos de espacio vacío en su mayor parte. Podemos ver a través del cristal, aunque sea sólido, y oír a través de una pared, y aplicar nuestra inteligencia a la construcción de aparatos que nos permiten ver más allá de la ilusión de la materia como entidad sólida.

Y sin embargo, esta materia sólida nos proporciona la base para el consenso acerca de la realidad; es la constante que nos sirve de referencia y sin esta solidez relativamente invariante la vida nos resultaría bastante difícil. Imaginemos que nuestra casa cambiase de forma o de lugar cada vez que regresamos a ella, o que cambiase cada día el aspecto de nuestros hijos, ¡menuda confusión!

En el nivel presente de la evolución, la materia es una realidad innegable y una necesidad; no podemos separarnos de ella porque estamos hechos de ella. Privados de nuestro cuerpo, moriríamos, y negar el cuerpo es morir prematuramente. De manera similar, tampoco podemos negar la tierra ni su papel esencial en la creación de nuestro pasado y la garantía de nuestro futuro. Privar de atención a nuestro fundamento sería construir sobre arenas movedizas. Este chakra confiere solidez a dicho fundamento.

La conciencia en el plano del chakra Muladhara se ocupa fundamentalmente de los asuntos de la supervivencia. Reacciones como la lucha o la huida, los instintos, la necesidad de paz y de equilibrio a escala planetaria. Ignorar ese chakra o sus elementos sería una amenaza a la propia supervivencia, bien a nivel individual o colectivamente como especie. Si no equilibramos el chakra en cuestión antes de atender a los demás, habríamos crecido sin echar raíces, faltos de fundamento, y nos faltará la estabilidad indispensable al verdadero progreso.

Cuando la supervivencia se halla amenazada sentimos miedo. El miedo es el demonio del primer chakra, ya que es contrario a las sensaciones de seguridad y tranquilidad que idealmente debería aportar dicho centro. Los terrores injustificados pueden ser un síntoma de que está dañado el fundamento del primer chakra. Enfrentándonos a ellos contribuiremos a su despertar.

Algunas filosofías de tendencia espiritista sostienen que nuestro cuerpo físico nos tiene «atrapados» y que hay que tratar de superar esa servidumbre. Estas creencias apoyan la consideración del organismo como materia vil y perpetúan la división entre la mente y el cuer-

po. Es la negación de las inmensas bellezas y de la inteligencia que el organismo atesora en sus miles de millones de células.

El mundo físico no es una trampa sino para quien lo contempla como tal, y se hace acogedor para quien ha comprendido el papel que le corresponde en el seno de la estructura general. En nuestro camino ascendente por la columna vertebral iremos sabiendo más de esos otros niveles y manifestaciones; al mismo tiempo, aprenderemos a valorar la seguridad que recibimos de lo sustancial y material.

Adquiriendo fundamento

La corriente liberadora, moviéndose siempre hacia los grados más elevados de la conciencia, es el camino que más comúnmente se asocia con el Sistema de los Chakras. Hasta época bien reciente nadie habló de enviar nuestras energías hacia abajo, hacia la tierra, recorriendo la senda de la manifestación, que parece cosa menos espiritual y por tanto, menos digna de dedicarle nuestro tiempo y atención. Son demasiadas, por eso, las escuelas espirituales que ignoran la importancia de *tomar fundamento*.

La toma de fundamento es un proceso de contacto dinámico con la tierra, con todas sus asperezas, sus fronteras y sus limitaciones. Combinando la relajación con la energización permitimos que nuestra energía sutil se condense y solidifique. Con eso reforzamos nuestra solidez, nuestra presencia en el aquí y el ahora, y nos dinamizamos a expensas de la vitalidad procedente de la sustancia de los chakras inferiores. Aunque nuestros pies toquen mecánicamente el suelo a cada paso, ese contacto no tiene virtualidad alguna cuando se produce aislado de las sensaciones residentes en las piernas y los pies. La toma de fundamento implica la apertura de los chakras inferiores, la fusión con la fuerza de la gravedad, el descenso profundo al interior del vehículo corporal.

A falta de fundamento, somos inestables. Perdemos nuestro centro, oscilamos como veletas al viento, no tocamos con los pies en el suelo, o nos extraviamos en un mundo de fantasías. Significa que hemos perdido nuestra capacidad de contenernos, de sujetarnos a nosotros mismos. La excitación natural o impulso se convierte en algo volátil, efímero, ineficaz. Cuando perdemos el fundamento nuestra atención se distrae del momento

presente. Es lo que sucede cuando los demás nos juzgan «ausentes»; en esa situación notamos nuestra incapacidad y se alimenta un círculo vicioso, por efecto del cual deseáramos estar en otra parte.

El fundamento es la raíz, de donde recibe su nombre el chakra. A través de nuestras raíces recibimos alimento, fuerza, estabilidad, desarrollo. Sin esa conexión estamos separados de la naturaleza, de nuestras fuentes biológicas. Incomunicados en esta forma, perdemos nuestro rumbo. A muchas de las personas que no consiguen hallar su camino en la vida, lo que les pasa es simplemente que no han encontrado su fundamento; a veces pierden el tiempo buscando vías sublimes cuando deberían mirar hacia los pies, que es donde tocan la senda.

Nuestras raíces se constituyen con la entraña del ser: los recuerdos del pasado, la herencia racial y cultural, el tejido indestructible de nuestra personalidad. De acuerdo con C. G. Jung esa base instintiva es el dominio del inconsciente colectivo, una inmensa y poderosa reserva de instintos heredados y tendencias evolutivas. Al reivindicar esas raíces nos potenciamos nosotros mismos y bebemos de una inagotable fuente de sabiduría.

Cuando tomamos fundamento estamos abajo, humildes y próximos a la tierra. Vivimos, sencillamente, como en estado de gracia. La sensación es de tranquilidad, solidez y claridad. Descansamos de los afanes vulgares de la vida cotidiana y sumamos vitalidad a nuestra fuerza esencial.

Afirmados en el suelo, predomina la sensación íntima de seguridad porque ya no es posible caer. Es mediante la toma de fundamento como nuestra conciencia se manifiesta gradualmente en el plano físico, que es donde las ideas cobran realidad. Desde la diversidad enorme de la imaginación hasta las intrincadas exigencias del mundo físico, el plano terrestre es el gran polígono de pruebas para nuestras creencias. Aquello que tenga fondo, sustancia y validez, hallará su camino para manifestarse. Lo que tiene fundamento, perdura.

En la vida moderna, pocos seres humanos saben ser terrestres de una manera natural. Nuestro lenguaje y nuestros valores culturales reflejan la superioridad que se atribuye a lo de arriba en detrimento de lo de abajo (por ejemplo, en frases como *tener en alta estima, poner por encima de las nubes, elevar el debate*, etc.). Las habilidades monetarias y sociales, intelectuales y verbales se valoran más que las físicas. Las funciones naturales del organismo, como evacuar, tener relaciones sexuales, dar el pecho, o incluso la misma desnudez, se consideran como algo sucio que debe hacerse en priva-

do y con frecuencia originan intensos sentimientos de pecado y culpabilidad. El cuidado de nuestra salud lo ponemos en manos de otras personas, negándonos a nosotros mismos nuestra propia capacidad innata para sanar. Las estructuras de poder (en los negocios, en la administración, en las religiones formalizadas) son de carácter jerárquico, organizadas de arriba abajo, controlando y muchas veces oprimiendo a los de abajo con el pretexto de servir a la causa «más alta».

Al perder el contacto con la tierra nos hemos privado del sentido de vinculación estrecha con todo lo que vive. Dejamos que nos gobierne una parte, no el todo, y lo que es peor, una parte aislada, fragmentada y alejada de nuestro alcance. Y puesto que no prestamos atención a nuestros fundamentos, no es de extrañar que nos enfrentemos a la crisis de la sanidad y a la destrucción ecológica.

En una cultura alienada y falta de fundamentos, cuyos valores desfavorecen por lo general el cuerpo y sus placeres, adquiere presencia el dolor. Nos duele el cuerpo después de escribir a máquina o conducir durante todo el día. La vida competitiva y rápida no concede tregua que permita reponerse de ese dolor, procesarlo y eliminarlo. Conforme nos habituamos al dolor nos hacemos, paradójicamente, más refractarios a la toma de fundamento, que consiste en «sentirse en contacto» y para ello deberíamos ser capaces de notar ese dolor, teniendo en cuenta que éste es el primer paso hacia la recuperación de nuestra totalidad y el principio de la curación.

A medida que nos mecanizamos y nos adaptamos a la vida urbana, nuestro contacto con la tierra y la naturaleza se hace más tenue, y con ello tanto nuestra salud como nuestra autoestima. Nuestra potencia se transmite al cuerpo superior, pero allí es más frágil y hay que velar por ella constantemente. Al considerarnos como individuos separados el poder se hace manipulación, no conexión; perdemos el contacto con nuestra naturaleza animal y con el sentido de gracia y de paz. El suelo es el hogar, lo familiar, lo seguro, lo protegido. Tiene una fuerza inmanente.

La toma de fundamento implica limitación. Así como la energía mental de los chakras superiores es virtualmente ilimitada, los chakras inferiores abarcan un ámbito mucho más estrecho. El lenguaje concreta, es decir limita, las creaciones de nuestra imaginación. Y aun podría nombrar mil cosas que no caben en una casa grande, porque el mundo físico es todavía más limitado. Cada paso a través de los chakras en sentido descendente va hacia lo más sencillo, lo más definitivo y

lo más tangible. Cada paso nos acerca a lo estructurado y limitado.

Esta limitación, que espanta a muchos, es un principio esencialmente creador. Si no limitamos nuestras opciones o nuestras actividades nunca acabaremos nada. Si yo no pusiera coto a mis pensamientos mientras voy componiendo este texto, no podría escribir. Lejos de ser negativa, la limitación actúa como una represa donde la energía puede acumularse y concretarse en una sustancia. La limitación es imprescindible para la manifestación. La toma de fundamento es la aceptación armónica de la limitación natural. Es tan crucial para el desarrollo de la conciencia como cualquier meditación u otra práctica destinada a elevar la energía, o para decirlo en palabras del inmortal I Ching:

La limitación es el éxito [...] No conviene al hombre las posibilidades ilimitadas, porque si existieran, la vida se disolvería en ese océano sin orillas. El hombre para hacerse fuerte precisa de las limitaciones impuestas por el deber y voluntariamente aceptadas. (Hexagrama 60, según versión de Wilhelm Baynes.)

La toma de fundamento es una fuerza simplificadora. Volvemos nuestra conciencia hacia el cuerpo, que a todos los efectos prácticos existe en un solo espacio y un solo tiempo, el aquí y ahora. Nuestros pensamientos, en cambio, son mucho más versátiles y se mueven fuera del espacio y del tiempo. Podemos fantasear que estaremos en la montaña durante nuestras próximas vacaciones e incluso verlas y sentir el calorillo del sol. Pero nuestro cuerpo sigue donde estaba, sentado en un despacho, con la escarcha en la ventana y un montón de facturas de la calefacción sobre el escritorio. Si dedicamos demasiado tiempo a fantasear no podremos cumplir con nuestro trabajo, necesario para pagar esas vacaciones. Es el momento de regresar al «plano de la tierra», ponerse a ras de suelo y ocuparse de las necesidades de la supervivencia.

El organismo humano es un instrumento finamente sintonizado, y capaz de recibir y transmitir energías de una variedad enorme. Como un receptor de FM, es preciso enchufarlo para que funcione; pues bien, la toma de fundamento es lo mismo que enchufarnos en la tierra, en el mundo que nos rodea, para completar el circuito que hace de nosotros un canal para la gran diversidad de las energías vitales que nos rodean.

Así como un pararrayos protege el edificio en donde está instalado enviando las cargas eléctricas a tierra, de

manera similar nuestra toma de fundamento protege el organismo evitando la «sobrecarga» de las tensiones de la vida cotidiana. Mediante la conexión con la tierra enviamos las vibraciones estresantes a un cuerpo muy más grande y capaz de absorberlas. Un bebé, por ejemplo, esconde la cara en el hombro de su madre cuando le asusta un ruido demasiado fuerte. En cierto sentido transmite esa vibración al cuerpo de ella.

Mediante instrumentos de medida se demuestra que el cuerpo humano con los pies en el suelo está conectado asimismo a tierra. Existe alrededor de la Tierra un campo electrostático caracterizado por una frecuencia de unos 7,5 hertz.² El malogrado Itzhak Bentov postulaba un micromovimiento del cuerpo, consistente en la vibración constante del corazón y de todas las células y fluidos del organismo, y que esa oscilación medida por él tenía una frecuencia de 6,8 a 7,5 ciclos por segundo. En consecuencia, el cuerpo está en resonancia con la ionosfera terrestre. Cuando estamos físicamente conectados con ese gran cuerpo, por ejemplo cuando andamos o nos tumbamos en el suelo, profundizamos esa resonancia.

La toma de fundamento es una manera de asumir el estrés. El canal descendente nos proporciona un circuito de salida, protegiéndonos así frente a la sobrecarga psíquica. El mundo físico es seguro y estable. Siempre podremos retornar a nuestro sillón favorito, a una buena comida, al ambiente familiar donde la calma y la tranquilidad nos rodean. El que cuenta con esa posibilidad de retorno tiene más facilidad para intentar el trabajo en los planos superiores; el organismo bien alimentado, en seguridad, en buen estado de salud, permite que la atención pueda canalizarse hacia otros niveles.

Los chakras filtran la energía del ambiente. Su pauta giratoria define ciertas frecuencias, por cuyo efecto sólo las vibraciones resonantes pueden penetrar en el núcleo interior de la conciencia; las demás son rechazadas y forman el ruido de fondo, olvidado en seguida por la mente consciente (aunque se registran a veces sorprendentes recuperaciones a cargo del subconsciente). Cuando el ambiente que nos rodea contiene demasiada energía abrasiva, los chakras se cierran para evitar que el cuerpo sutil se vea invadido por esos cáusticos. Los chakras sobrecargados difícilmente se abren, pero la toma de fundamento permite abrir una vía que canaliza ese exceso de tensión.

La toma de fundamento aporta claridad por medio de la serenidad. Cada acción produce una reacción. Si conseguimos «serenar» nuestras reacciones en cualquier punto de un círculo vicioso, nos habremos «apartado del karma del mundo», es decir, que seremos capaces

de detener ese círculo vicioso. Es como dejar reposar un vaso de agua hasta que el fango del río haya caído al fondo.

Las dificultades que muchos sufren provienen de tener los chakras superiores demasiado abiertos, al tiempo que los inferiores carecen de la estabilidad necesaria para soportar el bombardeo de energías psíquicas que captan a su alrededor. En los casos extremos pueden darse trastornos mentales graves, como la psicosis. El individuo psicótico es el que ha perdido el contacto con su propio fundamento y con lo que el común consenso define como la realidad. Las técnicas de toma de fundamento, sin embargo, permiten canalizar y descargar esa acumulación excesiva, con lo que el paciente retorna al equilibrio entre estabilidad y sensibilidad. Como sabemos, a veces una simple caricia física alivia un dolor intenso. También es útil el ejercicio físico, o practicar una manualidad, y también los ejercicios de toma de fundamento que se explican al final del presente capítulo y en *Guía práctica de los chakras*.³

Tomar fundamento viene a ser como enfocar una cámara fotográfica, cuando hay que conseguir que la doble imagen se funda en una sola. A medida que se hace más firme la conexión entre nuestro cuerpo astral y el organismo físico, las sensaciones que recibimos del mundo físico que nos rodea cobran nitidez y claridad. Si nos contemplase otra persona en el instante en que hallamos máximo fundamento, seguramente percibiría la claridad dinámica que nos rodea, en forma de especial presencia de la mirada y el cuerpo, aunque antes esa persona no hubiese visto nunca un «aura».

En ese estado de «descanso en los fundamentos» se toman las decisiones con más facilidad, se disipan en seguida las preocupaciones por lo tocante al futuro, y las alegrías del presente adquieren más interés y lustre. No es un estado desfavorable a la expansión de la conciencia, pero sí un estado que nos libra de las angustias del futuro y de la incesante revisión de lo hecho en el pasado, ayudándonos a enfocar dinámicamente nuestra experiencia del momento presente.

Tomar fundamento es asentarse. El que quiere estudiar medicina necesita una base previa, un «fundamento» en ciencias naturales. El que proyecta dedicarse a los negocios necesita que otro con experiencia en el tema le revele los «fundamentos» de la actividad comercial, etcétera. Pues bien, nuestros primeros chakras son los fundamentos sobre los cuales descansa todo lo que hacemos. Nuestros cuerpos son un microcosmos del mundo que creamos a nuestro alrededor. La obra que hagamos y los fundamentos sobre los cuales construimos son

factores de máxima importancia para el resultado de todo lo demás.

Para muchas personas, el trabajo mismo es una actividad de fundamento. Además de suministrar esa unidad básica de supervivencia que es el dinero, la rutina de ocuparse en una actividad habitual, obedeciendo a un horario regular, puede constituir la estructura básica que sirve de armazón a toda la existencia. Aunque aburrida a ratos, esa rutina puede ser verdaderamente beneficiosa, dentro de sus mismas limitaciones, porque construye un fundamento. Por concentración y repetición las energías adquieren así densidad suficiente para manifestarse. El que tiene que luchar en condiciones de cambio permanente se agota al nivel de supervivencia, puesto que se ve obligado a rehacer los fundamentos una y otra vez. Sólo la concentración y la repetición permiten adquirir la experiencia suficiente en un determinado sector y dan lugar a una manifestación más amplia en forma de objetivos, sean éstos materiales o ideológicos.

Los chakras, no obstante, deben equilibrarse, y aunque la estabilidad del fundamento sea un estado necesario, una exagerada adhesión a esa seguridad puede ser nociva. El mundo físico no es la meta, sino sólo un instrumento. Nuestra conciencia llega a verse dominada por la adicción a las comodidades materiales; muchas personas no tienen otro objetivo en su vida sino la adquisición de un número creciente de ellas. Esto es lo que los yoguis consideran perjudicial para el desarrollo de la conciencia y de ahí que se diga que la existencia material es una trampa. Repitámoslo una vez más, la trampa está en la *adhesión* a esa seguridad y no en la satisfacción de las necesidades básicas de la vida.

La toma de fundamento no es tediosa ni monótona, sino dinámica y vibrante. Por lo general la letargia es debida a la tensión y ésta es una consecuencia de la alienación entre las diferentes partes de nuestro ser. Cuando éstas se integran y simplifican, experimentamos un aumento de la vitalidad.

Intelectualmente todos comprenden con facilidad que la toma de fundamento sea necesaria. Pero esta experiencia no puede explicarse con palabras, en realidad. Es una facultad de efecto acumulativo: podrá obtenerse algún resultado con una sesión de meditaciones fundamentales, pero los verdaderos beneficios sólo se obtienen perseverando a lo largo del tiempo. Dado que la toma de fundamento es básica para todas las demás actividades, vale la pena tomarse ese tiempo (véanse los ejercicios al final del presente capítulo).

Supervivencia

El nivel de conciencia del primer chakra se centra alrededor de la *supervivencia*. Es el programa de mantenimiento que preserva la salud corporal y la atención a las necesidades banales de cada día. Aquí la conciencia actúa en el plano instintual, y atiende al hambre, al miedo y a la necesidad de descanso, calor y abrigo.

El mecanismo de supervivencia estimula el primer despertar de la conciencia. Las amenazas contra la supervivencia disparan la actividad de las glándulas suprarrenales, lo que nos proporciona la chispa de energía adicional necesaria para pelear o escapar. Puesto así el organismo en orden de defensa, la atención se agudiza. El desafío de la supervivencia nos obliga a pensar y actuar con rapidez, a innovar soluciones. Nuestra conciencia se enfoca espontáneamente sobre la situación, a un punto raramente alcanzado en otras ocasiones.

Para consolidar nuestra energía en el primer chakra, ante todo hay que plantearse las necesidades de la supervivencia desde una perspectiva franca y sana, pero sin permitir que ellas dominen nuestra conciencia. El que quisiera ignorarlas tendría que retrotraerse una y otra vez a esa necesidad básica y se vería en la desagradable situación de no poder «despegar del suelo».

En las raíces primordiales de nuestro inconsciente colectivo perduran los recuerdos de una época en que vivíamos unidos a la tierra, el cielo, las estaciones y los animales. una relación que nos era indispensable para sobrevivir y que sirvió de base a los primeros desarrollos de la inteligencia. Nosotros también éramos cazados, lo mismo que los animales que comíamos. Vivíamos de ellos y éramos al mismo tiempo parte de ellos. La supervivencia no dejaba margen para otras preocupaciones.

Hoy día, por supuesto, la situación es muy distinta. La supervivencia es una lucha indirecta. Los alimentos provienen ahora de un supermercado y el calor, de una válvula instalada en la pared. No nos vemos precisados a montar guardia toda la noche para evitar que las fieras nos roben el alimento (a menos que la fiera sea un miembro de nuestra propia familia, naturalmente). Tampoco hay que velar el fuego por ignorar cómo volveríamos a encenderlo. Hoy nos preocupa si se estropeará el coche mientras vamos a la oficina, si nos alcanzará el dinero para pagar la factura de la luz o si los atracadores nos vaciarán el piso mientras estamos de vacaciones.

Sin embargo, el instinto de supervivencia sigue ahí. Perder el empleo, caer enfermo, verse desahuciado de la

vivienda, son incidencias que pondrán a toda máquina el primer chakra. La primera reacción es de pánico. Nuestro sistema se ha cargado de energía pero es posible que no sepamos qué hacer con ella, ya que la solución quizá no estriba en luchar o huir, sino en acudir a nuestras raíces de una manera más consciente.

Ante la amenaza de un peligro o de una circunstancia urgente Muladhara se activa y la reacción viene a ser parecida a la de un ordenador que busca información en un disco. (No sólo chakra significa literalmente disco, sino que podemos incluso considerar nuestro organismo como el equipo físico de un ordenador, siendo los chakras como los discos donde se almacena la información.) El disco del primer chakra contiene toda la información esencial para nuestra supervivencia. Entonces el «sistema operativo» del cuerpo «carga» esa información para remitirla a la atención de la mente consciente.

El organismo reacciona al instante. La columna vertebral entra en contacto con la tierra por vía de las piernas, un torrente de adrenalina invade el flujo sanguíneo, los latidos del corazón se aceleran para aumentar el aporte sanguíneo y los sentidos se agudizan espectacularmente. Nuestra conciencia adormilada despierta, y comienza así el despertar de una lucidez superior cuando Kundalini, que yacía enroscada alrededor de Muladhara, principia su ascenso.

Cuando la información de supervivencia no se necesita inmediatamente, el chakra pone el programa automático y se dedica a vigilar el medio interno y externo para verificar que todo esté en orden y que funcione la comunicación rutinaria con el organismo tal cual existe; en presencia de un peligro entra en funcionamiento el programa previo del primer chakra y nuestra conciencia se somete al imperio de las necesidades corporales.

Poco podemos hacer nosotros para intervenir en este proceso sin perjudicar al organismo, una vez que el primer chakra ha asumido el control. Si no guardamos cama, la enfermedad se agravará hasta que no tengamos más remedio que hacerlo. Si vemos que peligrá nuestra fuente de ingresos, o que nos echan de nuestra vivienda, la atención quedará dominada por estas preocupaciones hasta que se haya encontrado una solución. Es como la gravedad; no podemos hacer otra cosa sino admitir esas fuerzas que tiran de nosotros y aprender a aprovecharlas.

El que padece perpetuos achaques de salud, o el que se debate con el problema de «a ver de qué comeremos hoy» sin lograr superarlo, está atrapado en el plano del

primer chakra. Algún conflicto no resuelto en su sistema, bien sea físico, circunstancial o psicológico, tiene prisionera a ese nivel la conciencia de estas personas. La sensación que predomina suele ser la de inseguridad, o incluso pánico, y se apodera de toda la existencia, muchas veces innecesariamente. Mientras no se resuelvan estas situaciones, la persona que las sufre difícilmente podrá dedicar ningún grado apreciable de atención a los niveles superiores. Los ejercicios adecuados para superar estos problemas implican una toma de fundamento así como el trabajo sobre el primer chakra; veremos algunos de ellos al final de este capítulo. Pero necesitamos comprender bien todas las ramificaciones de la conciencia en este plano raíz.

Si éste es el caso del lector o lectora, pregúntate qué es lo que te impide el sentirte a gusto como y donde estás. ¿Es que necesitas que alguien te dé permiso para ocuparte de lo que te interesa? ¿Por qué temes pisar con decisión el suelo, tomar fundamento, adquirir estabilidad? ¿Quién es el responsable de tu supervivencia? ¿En qué medida tus pensamientos no son más que ensoñaciones faltas de realismo y sin arraigo en la realidad que te rodea? ¿Quién cuidó de tu supervivencia durante tu infancia, cómo y a qué coste? ¿Sabes conectar con tu cuerpo, escuchar lo que te dice, administrar sus necesidades? ¿Te consideras con derecho a estar aquí, a ocupar tu espacio, a disponer de lo que te hace falta para sobrevivir?

Un aspecto importante de la capacidad para mantener la preocupación por la supervivencia en un nivel confortable tiene que ver con la capacidad de *poseer* las cosas: saber guardar, conservar, magnetizar esa materialidad para tenerla en nuestra propia esfera. Ser y tener, he ahí los dos verbos que definen los derechos del primer chakra.

El saber tener es una capacidad que se aprende. Algunos, los nacidos en la opulencia, son educados en la seguridad de que nunca va a faltarles nada. Comprar la mejor marca de la tienda, pedir el plato más caro en el restaurante, son conductas completamente naturales en ellos, y mantienen ese nivel con facilidad aun después de haber abandonado la tutela de las personas que proveían todas sus necesidades; el dar por supuesta la prosperidad les facilita la tarea de obtenerla.

La mayoría de nosotros, sin embargo, no hemos tenido esa suerte. Educados en la frugalidad y demás conceptos derivados de la pobreza, nos mordemos las uñas largo rato antes de atrevernos a comprar un vestido nuevo, o dudamos de si aceptar un empleo que nos parece más interesante aunque paguen menos, y nos ponemos

nerviosos cuando nos tomamos un día de vacaciones. Consideramos que no podemos permitirnos esos lujos, y cuando lo hacemos, a menudo estamos preocupados o padecemos remordimientos. Eso es *incapacidad para tener*, debida a un primer chakra programado sobre un fundamento de escasez, no de abundancia.

Para desarrollar la capacidad de tener cosas hay que empezar por aumentar la autoestima. Aunque resulte paradójico, si nos permitimos tener más, al mismo tiempo mejorará la valoración que hacemos de nosotros mismos, tanto en el sentido figurado como en el literal. Siempre es útil echar una ojeada objetiva a lo que nos hemos consentido en términos de dinero, de amor, de tiempo dedicado a nosotros mismos, de reposo, de placer. Una maestra que tuve me contaba que nunca se concedía un par nuevo de calcetines; en vez de eso, le compraba unos calcetines nuevos a su marido, y ella usaba los calcetines viejos de él. Obviamente no era cuestión de dinero, puesto que compraba unos calcetines de todos modos; lo malo estaba en que no se concedía a sí misma ese beneficio. Algunas personas gastan fácilmente sumas grandísimas de dinero en adquirir cualquier extravagancia, pero son incapaces de tomarse tiempo para descansar y divertirse. A otros les resulta difícil admitir el amor o los placeres. Cuando miremos de cerca lo que nos consentimos, quizá se nos ofrezca la ocasión de reírnos de nosotros mismos ante la discrepancia entre lo que podríamos tener y lo que nos reducimos a tener. Se nos ha educado en la idea de que pensar en uno mismo es malo, que es egoísmo; pero el *no pensar* en uno mismo produce una necesidad de compensación en otros aspectos, o el deseo de que otras personas provean a nuestras necesidades.

Para «estar ahí» en el pleno sentido de la palabra, es preciso afirmarse uno mismo, exigir el lugar al sol que nos corresponde, y asegurarnos la supervivencia. Necesitamos elevar nuestra capacidad para *tener* en la medida justa que asegure la cobertura de nuestras necesidades, y cobrar conciencia de lo que apartamos de nosotros. Cuando los niveles instintuales dicen «no», hemos colocado un obstáculo adicional que deberá superar la mente consciente.

En nuestra época, por desgracia, incluso la tierra se encuentra bajo mínimos. El terror al holocausto nuclear, el creciente desequilibrio del ecosistema, la escasez cada vez mayor de agua y aire limpios..., todo ello influye sobre nuestra sensación de ser también, por nuestra parte, unos supervivientes. La inauguración de una nueva era no significa que hayamos dejado atrás la antigua; sencillamente, nos la hemos incorporado. Nosotros no

hacemos caso de la tierra pero ella nos retrotrae de nuevo a ras de suelo, al aquí y ahora, a fin de reequilibrar lo que está amenazado.

Culturalmente esto hace de todos nosotros unos supervivientes. Cuando sintonizamos con la Tierra, cuando entramos en contacto íntimo con ella, no podemos evitar una sensación de pánico planetario en cuanto a nuestra existencia futura. Así como un peligro para nuestra supervivencia personal agudiza nuestra atención, también el peligro para la supervivencia planetaria agudiza la conciencia planetaria. A menudo hace falta una buena crisis para despabilar a la gente.

Si deseamos alcanzar alguno de los niveles espirituales de los chakras superiores, es preciso que veamos el lado espiritual de nuestra existencia material. El planeta en que vivimos es uno de los más hermosos ejemplos de belleza, armonía y espiritualidad que la materia llega a expresar. Si lo entendemos así nos veremos en mejores condiciones para desarrollar y expresar la belleza en nuestra propia existencia material.

Verse en situación de supervivencia es un incentivo para «despabilar», para agudizar nuestra lucidez y examinar nuestros fundamentos, nuestras bases: el cuerpo, la tierra. Ésa es la misión del primer chakra. Por aquí empezaremos, y ahí regresaremos para descansar al término del viaje.

El cuerpo

Aquí, en este cuerpo, están los ríos sagrados, aquí el sol y la luna y los centros de peregrinación. No he encontrado otro templo más maravilloso que el de mi propio cuerpo.

Saraha Doha

Así como nuestra casa es la vivienda de nuestro cuerpo, éste es la vivienda de nuestro espíritu. Aunque vagabundee nuestra atención por parajes distantes, siempre hemos de regresar al mismo amasijo de carne y hueso, mientras dure nuestra vida. En ese tiempo, dicho amasijo podrá conocer avatares prodigiosos, pero sigue siendo la única vivienda que cada uno tiene. A medida que entra en interacción con el mundo, nuestro cuerpo se convierte en microcosmos personal de ese mundo.

La tarea de dominar el primer chakra es equivalente, en fin de cuentas, con la comprensión y la curación

del cuerpo. Aprender a aceptar nuestro cuerpo, sentirlo, valorarlo y amarlo, éstos son los desafíos que nos aguardan ahí. El lenguaje del primer chakra es la forma, y nuestro organismo es la expresión física de nuestro ser complejo. Conforme examinamos las formas (por la mirada, por el tacto, por el movimiento, por la sensación propioceptiva) aprendemos el lenguaje del cuerpo y vamos conociendo partes más profundas de nosotros mismos.

Cada chakra nos aporta un nivel de información. El cuerpo es el equipo físico destinado a procesar la información, así como el «listado» de todos los datos y programas que componen nuestro ser. Nuestras penas y nuestras alegrías quedan grabadas en la carne y en la postura de los huesos; nuestros hábitos y necesidades, codificados en los impulsos nerviosos así como nuestros recuerdos y aptitudes. En nuestros genes, la herencia de los antepasados; en las células, la composición química de los alimentos que comemos. Y mientras el corazón marca el ritmo con su latido, nuestros músculos reflejan las actividades a que nos dedicamos todos los días.

Para entender el cuerpo hay que *ser* ese cuerpo, con sus dolores, sus placeres, sus temores y sus alegrías. Considerar la naturaleza espiritual como algo separado es aislarnos de nuestro fundamento, de nuestra raíz, de nuestro hogar. Somos entonces algo menos que completos, escindidos y fuera de contacto con la información que podría comunicarnos nuestro cuerpo.

Con esto no se niegan las filosofías que aseguran que «tú eres algo más que sólo cuerpo», sino que las trascendemos. *Somos* nuestro cuerpo y al asumirlo nos convertimos en algo más. Adquirimos fundamento y presencia, entramos en contacto con todo lo que ocurre dentro de nosotros. Así experimentamos más completamente nuestra parte espiritual y emotiva, cuyo vehículo es el organismo.

Nuestro cuerpo está constituido por millones de células diminutas, que por algún milagro se organizan a sí mismas hasta constituir un todo complejo. Semejante al campo gravitatorio, el primer chakra atrae hacia sí mismo la materia y la energía, al tiempo que varios niveles de conciencia las organizan para formar un todo funcional. Admitir el cuerpo es admitir la estructura central integradora que unifica nuestras numerosas partes divergentes. Es el recipiente del alma.

Lo que expresa nuestro cuerpo es la manifestación de nosotros mismos. Cuando sentimos abatimiento y pesadez en los hombros, ahí se manifiesta nuestro organismo diciendo que somos *nosotros* los que estamos abatidos y fatigados. Cuando las rodillas se niegan a sus-

tentarnos, nuestro cuerpo nos está diciendo que nuestras acciones en la vida carecen de una base suficiente que las sustente, o tal vez es que nos falta flexibilidad. Si nos duele el estómago, quizá nos advierte que hay en nuestra vida algo que «no podemos digerir».

Muchas veces, al comienzo de mis sesiones de masoterapia, mi cliente y yo redactamos una descripción para cada parte del cuerpo, que siempre empieza diciendo: «Estoy...» o «Me siento...». Por ejemplo, si hemos de referirnos a una tortícolis decimos: «Tengo calambres»; si hay que consignar una debilidad en las rodillas anotamos: «Me siento débil». Luego releo en voz alta todas estas declaraciones referidas al cuerpo en conjunto, sin mencionar la región corporal de la que procedían; fácilmente el sujeto echa de ver que proporcionan, en conjunto, una descripción de sus estados de ánimo y su situación vital momentánea.⁴

Asumir la validez de mi cuerpo es identificarme con él; al notar un dolor en el pecho confesaré que *me duele* el corazón. Vale decir que para consolidarnos a este nivel, es preciso estar en paz con nuestros cuerpos a fin de poder vivir en paz *dentro* de ellos. El primer chakra nos proporciona la identidad física, nos da solidez como seres humanos.

Para admitirlo así y hacer la felicidad del primer chakra la clave es aprender a cuidarnos: descansar cuando el cuerpo pide descanso, comer bien, hacer ejercicio y no negarle placeres. Los masajes, los baños calientes, la buena comida y una práctica deportiva agradable son maneras de cuidarse y de poner fin al cisma cuerpo/mente que resulta del paradigma cultural según el cual la mente *vale más* que la materia. Nunca nos sentiremos integrados y completos si no resolvemos esa polaridad. Por medio del cuerpo tenemos la posibilidad de enseñarnos a cambiar de mentalidad y vivir la experiencia de la mente *dentro* de la materia.

El comer, la absorción de materia sólida por nuestro organismo, es una de las actividades que corresponden al primer chakra. Nos da fundamento, nos nutre y mantiene la estructura física. Con la alimentación nos incorporamos los frutos de la tierra, elemento del primer chakra. Puesto que vamos a estudiar la parte material de nuestra existencia, no podemos prescindir de una ojeada a lo que constituye ese cuerpo material. La comida que digerimos es la materia que transformamos en energía, de donde se deduce que lo que comemos influye sobre la energía generada. Consumir alimentos sanos y limpios es el primer paso hacia la creación de un fundamento saludable para nuestros primeros chakras.

Algunos interpretan este principio como una obligación de comer exclusivamente los productos más prístinos y frescos de la granja vecina. Tal criterio, sin embargo, no sería practicable para la mayoría de nosotros, los que vivimos en medios urbanos. Un excesivo afán de pureza seguramente nos condenaría a la inanición.

Al menos cabe aconsejar que estemos atentos a lo que comemos. Si deseamos hacer algo en beneficio de la salud corporal a nivel del primer chakra, conviene evitar las preparaciones demasiado industrializadas, los alimentos cargados de azúcares refinados y los del tipo llamado «calorías vacías» que sacian sin aportar nutrientes. Podría uno comprar todos sus alimentos en tiendas dietéticas y, sin embargo, comer de manera malsana. La alimentación «natural» o «naturista» no siempre implica una dieta equilibrada, y ese equilibrio suele ser más importante incluso que la «pureza».

El tema de las necesidades dietéticas humanas es demasiado amplio y complejo para tratarlo aquí, por lo que se aconseja la lectura de libros especializados. Sorprende comprobar que muchas personas no consideran que esto sea necesario, cuando el comer es una función tan básica para nuestra existencia. Si pretendemos manejar la máquina de nuestro cuerpo durante, digamos, ochenta años, sin leer nunca ni un solo manual de uso y mantenimiento, ¡no será de extrañar que se rompa!

La comida y los chakras

A medida que la cultura y la conciencia prosiguen su evolución ineluctable, lógicamente nuestro estado físico cambiará también y, en consecuencia, deben cambiar nuestros hábitos alimentarios. No obstante, los que creen posible alcanzar la iluminación por la vía dietética tienen ante sí un camino largo y arduo.

La dieta correcta para la expansión de la conciencia no puede prescribirse con carácter general para todos, sino que cada uno debe elegir la alimentación más idónea según sus necesidades y sus propósitos. Obviamente si usted es un obrero de la construcción y pesa 90 kilos, sus necesidades serán muy distintas de las de una secretaria que trabaja todo el día sentada en un despacho y pesa 45 kilos. Por lo común suele recomendarse una dieta vegetariana con el fin de desarrollar la sensibilidad y elevar la conciencia a estados «superiores»; pero no es un régimen recomendable a todos, y puede resul-

tar incluso perjudicial si no se observa el debido equilibrio entre los nutrientes.

La comida tiene propiedades vibracionales básicas por encima y más allá de su valor como alimento. De tal manera que un plato amorosamente preparado por una persona de la familia resulta mucho más beneficioso que la elaboración hecha en un restaurante rápido por uno que odia este trabajo. Además, los distintos tipos de alimentos tienen diferentes cualidades vibracionales que permiten definir correspondencias aproximadas con los distintos niveles chákricos:

Primer chakra: carnes y proteínas

De carne a carne, podríamos decir, con lo que se quiere dar a entender que ése es el más material de los alimentos que ingerimos. Su digestión es más laboriosa que la de casi todos los demás alimentos y, en consecuencia, el tránsito a través del aparato digestivo es más prolongado. Por esta razón ocupa energías de la parte inferior del organismo y limita ligeramente o domina el flujo de energía hacia los chakras superiores. Las carnes y las proteínas favorecen la toma de fundamento, pero consumidas en exceso recargan el organismo, que acusa el exceso de *tamas* y alcanza con dificultad los estados de mayor ligereza que se asocian con los demás chakras. Por el contrario, cuando uno se siente débil, desorientado y disociado del propio cuerpo y el mundo físico en general, un buen plato de carnes puede suponer una pronta recuperación.

No es imprescindible consumir carnes para tener una buena base; las proteínas son más esenciales para el tejido estructural asociado con el primer chakra, de tal manera que una dieta ovolactovegetariana con aportación suficiente de proteínas puede ser una comida «de fundamento» suficiente para contentar las necesidades de aquél. Aludimos aquí al tofu, las leguminosas, los frutos secos, los huevos y la leche y sus derivados.⁵

Segundo chakra: los líquidos

El segundo chakra tiene correspondencia con el agua y de ahí que apunte al consumo de líquidos. El paso de éstos a través del organismo es mucho más rápido que el de los sólidos; además ayudan a limpiar al cuerpo y favorecen la evacuación de toxinas de los riñones. Los zumos de frutas y las infusiones de hierbas pueden colaborar a ese proceso de purificación. Una ingesta suficiente de líquidos es indispensable para la salud.

Tercer chakra: las féculas

Destinadas a la conversión en energía, por lo que se relacionan con el fuego, elemento del tercer chakra. La

harina de cereales integrales se asimila mejor que las harinas refinadas; otros alimentos energéticos de efecto rápido como los azúcares simples, también estimulan y suministran energía pero su uso prolongado disipa la salud del tercer chakra en general. Así como la adición a estos nutrientes «energéticos» revela un desequilibrio de dicho chakra.

Cuarto chakra: las verduras

Son un producto de la fotosíntesis, proceso que nuestro organismo no es capaz de realizar. Las plantas verdes captan la energía vital de la luz solar y además representan un equilibrio idóneo entre la tierra, el aire, el fuego (el Sol) y el agua. Las verduras son producto de procesos cósmicos y terrestres naturalmente equilibrados; no son ni yin ni yang en el sistema chino. Lo que refleja la neutralidad y el equilibrio, característica de este cuarto chakra.

Quinto chakra: las frutas

Se dice que la fruta es la parte más noble de la cadena trófica porque cuando está madura cae al suelo y podemos comer de ella sin que sea necesario matar a nadie; ni siquiera se destruye la planta. Las frutas son ricas en vitamina C y en azúcares naturales. Recorren el organismo en menos tiempo que ningún otro alimento sólido y dejan energía remanente libre para los chakras superiores.

La materia

Es posible que el mundo material no sea más que una ilusión, pero... ¡ah, qué ilusión tan exquisitamente bien ordenada!

Anodea Judith

Hemos dicho que cada chakra es como una especie de vórtice, un remolino en el que confluyen y se cruzan muchas líneas de fuerza. Estas líneas de fuerza comienzan como otros tantos movimientos rectilíneos, vectores que se desplazan en un espacio sin rozamiento. En el contexto del Sistema de los Chakras los describimos como un movimiento descendente de manifestación y un movimiento ascendente de liberación. El uno es centrípeto —que se mueve hacia dentro, hacia un centro, cerrándose en sí mismo— y el otro es centrífugo, es decir que huye del centro. Cuando estas dos fuerzas se encuentran

entre sí hay oposición y polaridad, y se produce un movimiento circular; así se describe la creación de un chakra.

Imaginemos una pelota atada con una cuerda. Cuando hacemos girar la pelota creamos una fuerza centrífuga, que tira de aquélla hacia fuera; la cuerda tensa representa la fuerza limitativa que se opone a la centrífuga. Si se reduce la longitud de la cuerda sin dejar de darle vueltas, favorecemos la fuerza gravitacional que tira hacia el centro, y la órbita pequeña resulta más rápida, es decir que completa una vuelta entera alrededor del centro en menos tiempo. Como la pala de una hélice que gira, el campo creado por la rotación de la pelota se hace más denso y llega a parecer sólido. Es una analogía de los campos gravitatorios, que son la fuerza básica que actúa en el primer chakra. A más masa, mayor fuerza de gravedad tiene un cuerpo y más intensamente atraerá a los demás.

La materialización se produce cuando las fuerzas de similar naturaleza y dirección en presencia alcanza una determinada masa crítica, resultando en una manifestación. Esta ley puede observarse en todas partes, desde las aguas que confluyen para correr hacia el mar hasta los grupos de personas unidas por una causa común.

A medida que se concentra la energía, la manifestación se hace más pronunciada, con lo cual atrae hacia sí misma una cantidad mayor de energía. Tenemos un vórtice de realimentación positiva. El centro de este foco puede compararse a lo que llamaban *bindu* los hindúes, un punto surgente sin dimensiones, que funciona como una semilla de la manifestación.

En la base de nuestra columna chákrica las fuerzas descendentes habrán atravesado seis niveles de creciente densidad, hallándose la solidez máxima en el chakra primero. Las fuerzas ascendentes de la dispersión, por el contrario, se hallan relativamente poco desarrolladas en el primer chakra. Con un fuerte énfasis hacia lo interior y escasa actividad hacia fuera, tenemos un gran número de fuerzas centrípetas que engranan las unas con las otras y crean el mundo material tal como lo vemos en derredor.

La materialización, por tanto, es una *cohesión de sí-miles creada por un sumidero central*. Ese núcleo estructural atrae hacia sí las fuerzas que responden a su particular efecto cohesivo, como cuando se dice que dinero llama a dinero (cuanto más tenemos, más fácil resulta el conseguir más). Sobre todo una vez rebasada cierta masa crítica. Lo cuadrado atrae lo cuadrado que armoniza con esa estructura central, como vemos en los proyectos de los arquitectos y de los urbanistas.

La gravitación es un principio básico del primer chakra en cuanto condensa la conciencia y la energía materializándolas. Da igual que hablemos de masas o de dinero; a mayor presencia mayor facilidad para atraer más de lo mismo. Este principio puede servirnos de fundamento en el que halleemos fijeza y manifestación, o de trampa en donde nuestra conciencia quedará prisionera de las formas limitadas. Lo que se hace más grande y más denso, al mismo tiempo se vuelve más inserte, o tamásico. Es decir, menos susceptible de cambiar. Si tenéis una casa grande puesta en medio de una gran finca, la mudanza os resultará difícil.

El dominio de lo físico se nos aparece como relativamente sólido e invariante, ¡pero en realidad está compuesto casi exclusivamente por el espacio vacío! Si pudiéramos aumentar un átomo unos tres mil millones de veces, con lo que vendría a tener un tamaño superior al de un campo de fútbol, veríamos el núcleo de un tamaño apreciable a simple vista, más o menos como una semilla de tomate; los electrones que orbitan alrededor del núcleo serían mucho más pequeños, aproximadamente como del tamaño de un virus. Imaginemos estos electrones/virus girando alrededor del núcleo-semilla de tomate por los anillos de la pista externa de nuestro imaginario estadio. Entre lo uno y lo otro, nada sino el espacio vacío, pero nosotros percibimos la ilusión de la solidez.

De hecho los físicos describen los electrones (y los fotones) como campos difusos de energía que sólo «existen» en tanto que partículas discretas cuando los observamos por medio de instrumentos apropiados. Es la conciencia misma, a través del acto de la observación, quien convierte en partículas esos campos difusos, o como dijo Albert Einstein:

Por consiguiente, podemos considerar la materia como constituida por aquellas regiones del espacio en donde el campo es extremadamente intenso [...] En esta nueva física no hay lugar para las dos cosas, el campo y la materia, porque el campo es la realidad única.⁶

Einstein demostró que la materia es energía condensada. Cuando la energía adquiere una elevada concentración, tiende a deformar la estructura del espacio-tiempo y se crea lo que llaman los científicos un pozo gravitatorio: cuanto mayor la masa del objeto, más profundo ese sumidero y más poderosa la atracción que ejerce sobre otros objetos.

Los hindúes dicen que el mundo material está hecho de *maya*, es decir, que es una ilusión. La física moder-

na ha sido capaz de levantar ese velo de la ilusión que sustentaba la solidez de la materia. Mediante el empleo de complicados instrumentos, como los enormes aceleradores de partículas, los físicos han logrado ver la danza de esas diminutas partículas subatómicas y han descubierto verdades que ponen en tela de juicio nuestra percepción newtoniana del mundo físico. Incluso la aparente solidez del núcleo atómico es ilusoria, al estar constituido por unas entidades puntuales llamadas *quarks*, que tienen casi el tamaño de un electrón. No deja de ser extraño que estos descubrimientos que superan los principios de la física clásica hayan venido a coincidir con las creencias de algunas religiones orientales antiguas. De manera que hoy, tanto la ciencia como la religión apuntan a la conclusión de que el universo es la interacción dinámica de diversos aspectos de la energía y la conciencia. Si existe algún campo unificado en el trasfondo del mundo que percibimos, ese campo no puede ser sino la misma conciencia con que lo percibimos.⁷

Ejercicios para el primer chakra

Meditación de toma de fundamento

1. Busca un sillón cómodo y siéntate con la espalda erguida y los dos pies firmemente plantados en el suelo. Respira hondo. Nota cómo se dilata y se contrae tu cuerpo mientras respiras. Nota tus piernas, tus pies y la tierra o piso en que se apoyan. Considera la solidez de ese contacto. Nota el asiento debajo de ti, el peso de tu cuerpo y la atracción natural de la gravedad que te retiene hacia abajo, suave, infatigable.
2. Fija la atención en tus propios pies; aplica una ligera presión con los talones contra el suelo, sin llegar a incorporarte, y nota cómo tus piernas se inundan de fuerza en oposición con la Tierra. No hagas que esa presión se convierta en tensión que agarrote los músculos de las piernas; límitate a notar la sutil corriente de energía que se establece entre tu primer chakra, la base de la espina dorsal, y la Tierra. Procura mantener esa corriente mientras procedemos a la toma de fundamento del tórax.
3. Cuando has sintonizado el peso de tu cuerpo gradualmente adviertes la existencia de un centro de gravedad en la base de la espina dorsal. Nota cómo tu cuerpo descansa sobre ese punto y considéralo como un ancla que te fija. Ése es tu primer chakra, el punto al que retornaremos una y otra vez, siempre que sea necesario recobrar fundamento. Dedícale un poco de tu tiempo ahora. Una vez anclados en este punto puedes empezar a integrar el resto del cuerpo en la toma de fundamento.
4. Sintoniza el torso, presentando especial atención al canal central del organismo. Que no es la columna vertebral, más próxima a la espalda, sino esa parte de nuestro núcleo interno que corresponde a la vertical del centro de gravedad.
5. Dedicar unos momentos a poner en línea lo alto del cráneo, la garganta, el corazón, el estómago y el abdomen, es decir todos los demás chakras, con el chakra base sobre el cual todo descansa. Respira hondo y deja que esa alineación se consolide y se equilibre sobre el primer chakra.
6. Hemos establecido así una columna vertical de energía, perpendicular al plano de la superficie terrestre y paralela al vector creado por la fuerza de la gravedad. Imagina esa columna como un poderoso cable, preferiblemente de color púrpura, que procedente de muy por encima de tu cabeza atraviesa el centro de tu cuerpo y se hunde en tierra, pasando directamente por entre el espacio vacío entre tu asiento y el suelo. Asegúrate especialmente de que ese cable o cuerda pasa por tu punto de anclaje en el primer chakra y que continúa no sólo hasta el suelo sino muy hondo en las profundidades de la Tierra; si eres capaz de visualizarlo imagina que llega al centro de la Tierra, al núcleo gravitatorio que todo lo atrae.
7. En este punto, dedica un rato a comprobar el buen funcionamiento de todas las piezas: los pies presionando ligeramente contra el suelo, los chakras bien alineados el uno encima del otro, la columna roja de energía que tira hacia abajo de nosotros, la sensación armoniosa de la gravedad que nos estabiliza, que da fundamento al cuerpo físico y al sutil.
8. Poco a poco, deja que tu cuerpo oscile adelante y atrás, y de un lado a otro, hasta entrar en un movimiento circular sobre este primer punto chákrico. Observa que el punto base de la columna vertebral *no se mueve*, y sin embargo el cuerpo gira a su alrededor. Queremos ser capaces de conservar nuestro fundamento incluso mientras nos movemos, y este ejercicio ayuda a practicar dicho concepto.
9. Deja que cualquier exceso de tensión u otra incomodidad que hayas notado derive a tierra, siempre sin dejar de presionar ligeramente con los pies sobre el suelo. Luego vuelves a la posición de reposo.

Posturas de yoga

Doy seguidamente unos ejercicios de hatha yoga que sirven para estimular y liberar la energía propiamente dicha del chakra Muladhara:

Rodilla al pecho (Apanasana)

1. En la versión más sencilla de esta postura, nos echamos en decúbito supino y doblamos las rodillas hasta que los pies descansen de plano en el suelo a unos sesenta centímetros de las nalgas.
2. Dejar un pie en el suelo, doblar la otra rodilla hacia el pecho sujetando con las manos entrelazadas sobre la espinilla (véase la fig. 2.4 de la pág. 74).
3. Respirar hondo, y al exhalar elevamos la rodilla un poco más, mientras imaginamos cómo se abre y dilata el chakra raíz en la base de nuestra columna vertebral. Relajar el bajo vientre, sintiendo cómo el primer chakra inunda toda la región sacra. Los hombros deben permanecer relajados sin despegar la espalda del suelo.

Puente (Setu Bhandasana)

1. En esta postura mantenemos un firme contacto con el suelo al tiempo que establecemos contacto dinámico con la columna vertebral.
2. De espaldas en el suelo, los brazos rectos a los lados, con las palmas de las manos hacia abajo. Doblamos las rodillas, manteniendo los pies paralelos y separados más o menos a la anchura de las caderas, hasta tocar con las puntas de los dedos.
3. Presionar con los pies (sin levantar todavía el cuerpo) hasta sentir la energía telúrica que confiere vigor a nuestras piernas.
4. Ahora presionamos todavía más con los pies y elevamos la columna vértebra a vértebra, como si fuese un collar cuyas perlas vamos recogiendo de una en una, hasta quedar colocados sobre los pies y sobre las cervicales. (Si es posible, unir las manos por detrás levantando también el pecho y los hombros.) Idealmente debería describirse una línea plana desde las rodillas hasta los hombros (véase la fig. 2.5 de la pág. 74).
5. En esta postura sentimos la sustentación de las piernas y los pies así como la conexión energética de la columna. Respirar hondo y mantener la postura durante tres ciclos de respiración por lo menos.
6. Volver hacia el suelo, de nuevo vértebra a vértebra, relajar las nalgas, luego las piernas y los pies. Permaneceremos con las rodillas flexionadas por si que-

remos repetir la postura, o bien las estiraremos para que descansen en el suelo y la relajación se apodere de los chakras inferiores.

Langosta y media langosta (Shalabhasana)

1. Echados en el suelo boca abajo, con los brazos pegados al cuerpo y las palmas de las manos tocando la cara anterior de los muslos.
2. Con las rodillas rectas, estira la pierna derecha como si quisieras alargarla. Sin dejar de apuntar hacia abajo con el pie derecho, empieza a despegar del suelo la pierna separándola unos centímetros (véase la fig. 2.6 de la pág. 75). Nota la actividad del primer chakra durante la postura.
3. Mantén la postura mientras no te cause incomodidad, y pasa luego a la pierna izquierda.
4. Si no te resulta demasiado difícil, intenta elevar las dos piernas al mismo tiempo (véase la fig. 2.7 de la pág. 75).

Cara a la rodilla (Janus Sirsasana)

1. En posición sentada, procurando no doblar las rodillas (*Dandasana*). Dobla la pierna derecha y aloja el pie derecho en la entrepierna.
2. Alza la pelvis, levanta el pecho y sitúa el esternón en paralelo con la pierna izquierda extendida. Inhala (véase la fig. 2.8 de la pág. 76).
3. Exhala, gira las caderas y el tronco hacia abajo y adelanta los brazos en busca del pie izquierdo, procurando mantener recta la espalda. Este ejercicio relaja la tensión en la parte posterior de los muslos y las pantorrillas, además de mejorar la flexibilidad de toda la columna vertebral.
4. Intenta buscar el punto en que apenas se inicia la tensión y respira hondo en ese punto manteniendo la posición. Continúa en ella durante uno o dos minutos y retorna luego a la postura sentada. Estira la pierna derecha, dobla la izquierda y repite el ejercicio.
5. Después de retornar a la posición tumbada de espaldas (decúbito supino o postura del muerto) para un breve descanso, repite el ejercicio anterior pero flexionando las dos piernas a la vez. Quizá no podrás doblarte tan a fondo, así que no insistas, hazlo con suavidad y la tensión desaparecerá más pronto.

Relajación profunda

Deriva de la práctica del *hatha yoga* y recibe también el nombre de relajación consciente. Esencialmente con-

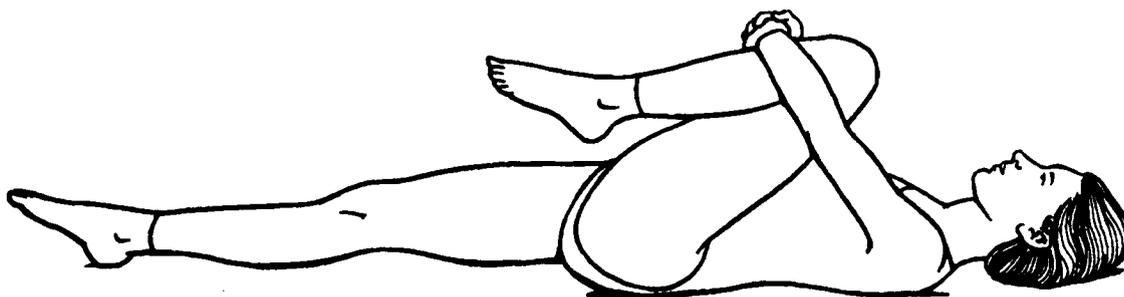


Figura 2.4
Rodilla al pecho

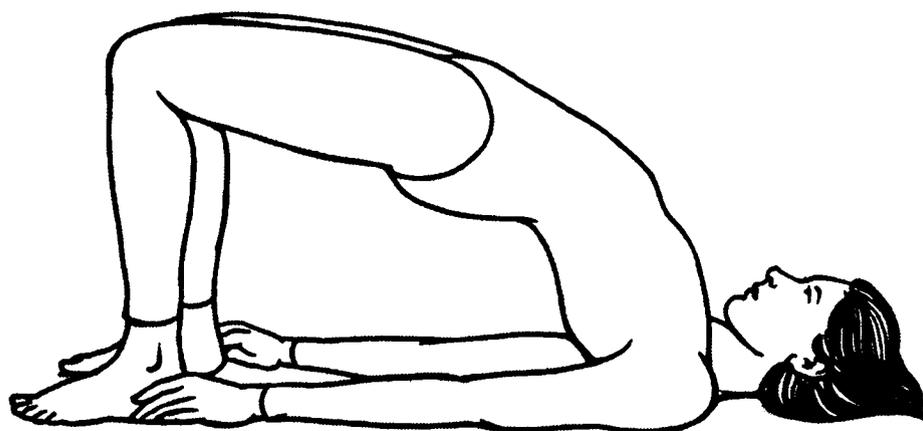


Figura 2.5
El puente

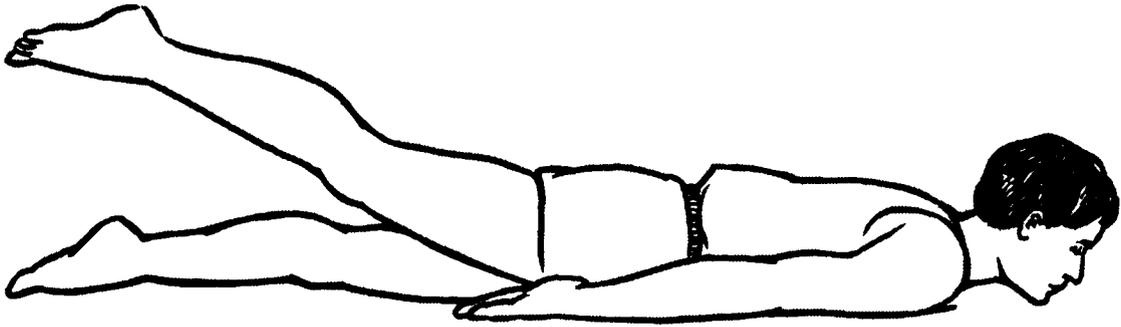


Figura 2.6
Media langosta

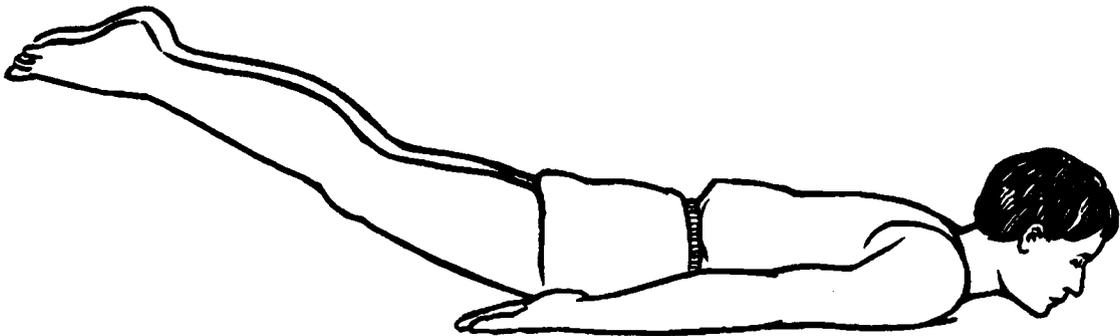


Figura 2.7
Langosta

siste en tomar fundamento y relajar una a una todas las partes del cuerpo. Es buena idea grabar personalmente una lectura de las instrucciones, o encargar esta operación a una persona que posea una voz agradablemente hipnótica, aunque también puedes realizarlo siguiendo tu propio ritmo sin obedecer a ningún comando.

1. Échate de espaldas en el suelo y descansa. El ambiente debe estar caldeado ya que el organismo se relaja tanto durante este ejercicio que a veces desciende la temperatura corporal. Puede ser útil una manta ligera.
2. Empieza a respirar con profundidad y mantén un ritmo de respiración regular y cómodo durante toda la meditación.
3. Empieza por levantar la pierna izquierda del suelo varios centímetros. Contén el aliento durante unos segundos mientras tensas todos los músculos de esa pierna. Luego, soltando todo el aire, deja que todos los músculos se relajen y la pierna caiga como un peso muerto. Dale una pequeña sacudida, deja que descansen en el suelo y olvídate de ella.
4. Concéntrate ahora en tu brazo derecho. Cierra el puño y tensa todos los músculos al máximo. Relájalo. Aho-

ra el brazo izquierdo. Álzalo, ténsalo, manténlo así, relájalo.

5. Ladea la cabeza a la derecha, a la izquierda, tensando todos los músculos del cuello. Levanta un poco la cabeza del suelo, manténla así, tensa músculos, relájalos.
6. A continuación arruga la nariz, haz pucheros con los labios y cierra los párpados con fuerza, siempre con arreglo a la misma pauta de tensar, mantener y relajar. Abre la boca, saca la lengua, tensa el rostro, mantén, relaja.
7. Luego irás recorriendo mentalmente todas las partes del cuerpo, una a una, comprobando si quedan verdaderamente relajadas. Empieza por los dedos de los pies, los pies, los tobillos, las pantorrillas, las rodillas, los muslos. Que estén relajadas las nalgas así como el vientre y el tórax, cuya respiración ha de ser lenta y tranquila. Que esté relajado el cuello, la boca, la lengua, las mejillas, la frente.
8. Concédete ahora unos momentos para considerar tu cuerpo que respira tranquilamente, en relajación profunda. Observa cómo entran y salen los pensamientos sin esfuerzo. Si deseas realizar algún cambio en tu cuerpo, ahora es el buen momento para formular senten-



Figura 2.8
Cara a la rodilla

cias o afirmaciones en silencio, procurando hacerlo en modo positivo, por ejemplo «seré fuerte» es mejor que «quiero dejar de ser débil».

9. Cuando te parezca suficiente, haz unas flexiones con los dedos de las manos y los pies, agita un poco los miembros, abre los ojos y regresa al mundo cargado de vigor fresco.

Ejercicios de movilidad

Casi todo lo que implique un contacto con la Tierra sirve para tomar fundamento. Lo primero es llevar la energía hacia los pies y el ejercicio bioenergético que paso a describir es excelente a este propósito:

1. De pie, en postura cómoda, con los brazos colgando a los lados. Ponte de puntillas y luego descarga con fuerza sobre los talones, doblando las rodillas al mismo tiempo, como si quisieras hundirte en el suelo. Para dar más énfasis a este movimiento puedes también subir y bajar los brazos, subrayando el sentido descendente. Repítelo varias veces, es un buen ejercicio de calentamiento.

Postura básica de toma de fundamento

1. En pie, las piernas separadas a la anchura de las caderas o poco más, las puntas de los pies en ligero ángulo hacia el exterior, las rodillas levemente flexionadas en vertical con los pies.
2. Pisamos el suelo como si quisiéramos separar dos alfombrillas imaginarias puestas una debajo de cada pie. Sentimos la solidez y la fuerza que el suelo comunica al abdomen.
3. Mantenemos la postura unos momentos mientras imaginamos que estamos defendiendo nuestro terreno ante una situación difícil.
4. Si queremos cargar un poco más de esfuerzo sobre las piernas, inhalamos y flexionamos las rodillas. Al tiempo de exhalar nos erguimos. Repetir durante varios minutos, pero procurando no «agarrotar» las rodillas ya que entonces se rompería el circuito de toma de fundamento.

El elefante

Éste también es un ejercicio destinado a vigorizar las piernas.

1. Inclínate hacia abajo con las piernas algo flexionadas y apoya las palmas de las manos en el suelo. Puedes gatear hacia delante tan pronto como te resulte

incómodo el mantener la postura estática (véase la fig. 2.10A de la pág. 79).

2. Inhala y flexiona las rodillas hasta formar un ángulo de unos 45 grados; exhala y estira las rodillas hasta poner las piernas casi rectas, pero sin forzar jamás la posición (véase la fig. 2.10B de la pág. 79).
3. Repite el ejercicio hasta que notes un estremecimiento o la irrupción de una corriente de energía en las piernas, lo que suele ocurrir al cabo de unos minutos si se ejecuta correctamente.
4. Por último, incorpórate despacio, con la espalda doblada y el vientre relajado, y te yergues hasta retornar a la postura de pie. La respiración debe permanecer profunda y regular durante estos ejercicios; puedes exhalar cualquier sonido que te parezca natural.
5. Flexiona un par de veces las rodillas, sacude las piernas y quédate en postura de descanso, notando los efectos.
6. Repítelo las veces que te parezca conveniente.

Pies en alto

Es asimismo un ejercicio bioenergético.

1. Tumbado de espaldas en el suelo, levanta las piernas al aire con las rodillas relativamente rectas, aunque no del todo.
2. Alza las piernas hasta que los pies lleguen casi a la vertical de la cabeza, y saca los talones (véase la fig. 2.9 de la página 78).
3. Si localizas la postura que hace vibrar las piernas, quédate en ese punto y deja que prosiga la vibración, que carga de energía las piernas y las caderas.

La toma de fundamento según el sentido común

«Zapateado»

Excelente práctica por la mañana, al levantarnos, y mejor aún si va seguida de un masaje de pies realizado con rodillo, con una pelota de tenis o por tu pareja, si es posible.

1. Patea el suelo varias veces con un pie, y luego con el otro. Este ejercicio abre los chakras de los pies y nos ayuda a entrar en contacto con la solidez del suelo.

Saltar

Esto nos ayuda a entrar en contacto con el plano terrestre, por cuanto cedemos a la gravedad y nos dejamos caer como si quisiéramos sumergirnos. Es también un ejercicio útil para dar energía a las piernas, mejor sobre tierra natural, si hallamos la posibilidad de hacerlo, que

sobre un pavimento o suelo duro, a fin de atenuar los impactos sobre las piernas.

1. Como si fueras una criatura, ponte a dar saltos en el aire, siempre en postura relajada y con los miembros muy sueltos. Al término de cada salto, aterrizar doblando las rodillas, acentuando el descenso hacia la Tierra.

Patear

Elimina la tensión de las piernas siempre y cuando no se nos ocurra dar puntapiés a ningún objeto sólido.

1. Tumbados en la cama, pateamos rítmicamente con una y otra pierna. Inténtalo doblando las rodillas y con las piernas rectas para comparar los resultados en ambos casos.

Jogging

Confiere energía a los pies, las piernas y el torso, activa el metabolismo y acelera la respiración.

1. Correr al aire libre, o mejor aún por el campo, es un maravilloso ejercicio de toma de fundamento.

Circular en transporte público

Un ejercicio interesante para los urbanícolas.

1. Se trata de viajar en autobús o en tren pero sin buscar ningún apoyo para las manos. Con las rodillas ligeramente flexionadas, hay que aprovechar el propio peso para mantener el equilibrio. Así conocemos dónde se sitúa nuestro centro de gravedad.

Descansar

Hay mucho que decir sobre las grandes virtudes del descanso: arrellanarse en un sillón, relajarse y no hacer nada. Es, en la actualidad, el ejercicio de toma de fundamento más practicado en nuestro país.

Masajes

Cualquier género de masaje ayuda a eliminar tensiones del organismo y facilita la reconexión de la psiquis. Para la toma de fundamento se recomiendan especialmente los masajes en los pies.

Comer

Muchos comen para adquirir fundamento y lo hacen porque es eficaz. Pero sin exageración, ya que entonces perdemos el sentido del propio cuerpo y el fundamento.

Dormir

Es devolver el cuerpo al reposo, al silencio y a la tranquilidad. Es la toma cotidiana de fundamento que nos restaura para la jornada siguiente. ¡Felices sueños!



Figura 2.9
Pies al aire

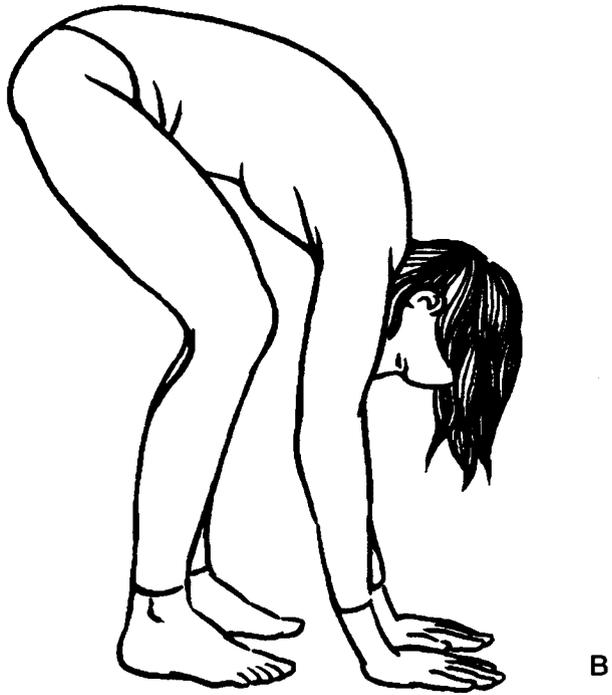
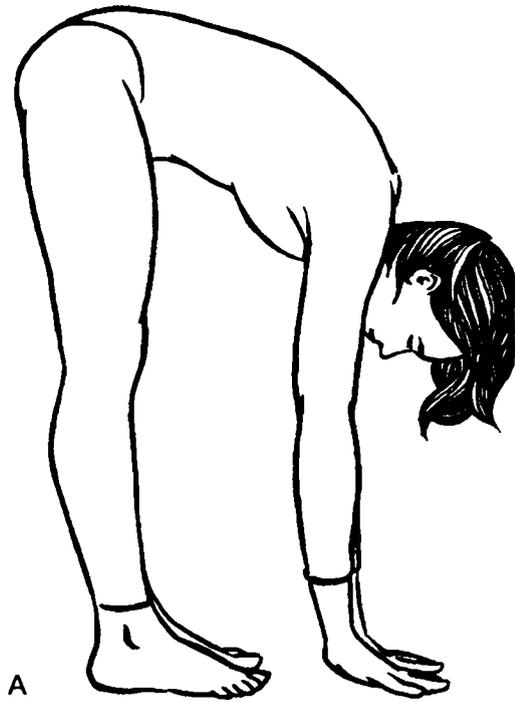


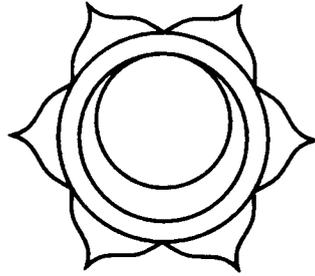
Figura 2.10
El elefante

Notas del capítulo

1. Algunos afirman que las glándulas correspondientes al primer chakra son las gónadas porque están físicamente contiguas, pero las responsables del instinto de «pelear o huir» son las suprarrenales, que es lo que cuenta en las situaciones de supervivencia. Las suprarrenales también guardan relación con el tercer chakra por cuanto suministran al organismo un caudal de energía.
2. Itzhak Bentov, *Stalking the Wild Pendulum*, pág. 53.
3. Véase Judith y Vega, *Guía práctica de los chakras*.
4. Para una descripción más completa de este ejercicio, véase Judith y Vega, *op. cit.*
5. Los vegetarianos estrictos negarán que los huevos y los lácteos sean necesarios, pero aquí no se discute si se puede vivir sin ellos o no, sino la dieta más conveniente para apoyar la toma de fundamento. El vegetarianismo estricto practicado más allá de un breve período no contribuye a la toma de fundamento aunque pueda ser recomendable a efectos de purificación.
6. Citado en M. Capek, *The Philosophical Impact of Contemporary Physics*, pág. 319.
7. Para una discusión más profunda del misticismo oriental en relación con la ciencia occidental, véase Fritjof Capra, *The Tao of Physics*.

Bibliografía complementaria recomendada acerca del primer chakra

- Anodea Judith y Selene Vega, *Guía práctica de los chakras*.
- Fritjof Capra, *The Tao of Physics*, Bantam Books, Nueva York, 1975.
- Couch, Jean, *The Runner's Yoga Book*, Rodmell Press, Nueva York, 1975.
- Haas, Elson, *Staying Healthy with Nutrition*, Celestial Arts, Berkeley, 1992.
- Keleman, Stanley, *Your Body Speaks Its Mind*, Center Press, Berkeley, 1975.
- Myers, doctor Norman, recopilador, *Gaia: An Atlas of Planet Management*, Anchor Books, Nueva York, 1984.
- Sessions, George, *Deep Ecology*, Peregrine Smith Books, Salt Lake City, 1985.



SEGUNDO CHAKRA

El agua

El cambio

Las polaridades

El movimiento

El placer

Las emociones

La sexualidad

Protección

Sensibilidad extrasensorial

CAPÍTULO 3

Segundo chakra: el agua

Meditación inicial

Estás quieto, en paz, vivo sobre la Tierra. La Tierra que es inmóvil, sólida, quieta.

Estás quieto, pero cada flujo y reflujo de la respiración produce un movimiento de tu cuerpo. Hay un cambio ahí. De adentro afuera y de afuera adentro, el camino entre los mundos se entreteteje a través de ti. El camino del cambio.

Cuando tu pecho se alza, el aliento entra por tu nariz y pasa por tu garganta a los pulmones. Flujo y reflujo, tan uniformes y tan elegantes como el de la rompiente en una playa. Uno..., dos..., vacío..., lleno..., inhala..., exhala.

Dentro de ti, tu corazón late, los pulsos de la sangre son como un río vivificante que baña todas tus células. Sangre que fluye hacia la periferia... sangre que refluye hacia el centro. Tus células se dilatan y contraen, se reproducen y mueren. Agita un dedo ante ti: impulsos nerviosos que corren por tus brazos. Y la respiración que continúa... uno... dos... uno... dos.

En lo hondo de tu vientre vas percibiendo un cálido resplandor anaranjado que bate el pulso en tu pelvis, en el abdomen, en los genitales. Impulsos de luz anaranjada corren como arroyuelos piernas abajo, suben de nuevo hacia los muslos, fluyen por tu cintura y se guen ascendiendo por tu espalda para vibrar en el tero.

Estás vivo. Eres una oleada de movimientos. Dentro de ti nada permanece verdaderamente inmóvil. Todo cambia constantemente en todo momento. Cada sonido, cada rayo de luz, cada respiración es un movimiento oscilante, uno/dos, un vaivén constante, un flujo de cambio constante a cada vez. Para cuando hayas terminado esta meditación, tanto tú como el mundo seréis diferentes.

Dentro de tu cuerpo llevas un río de cambios. Busca los flujos internos sutiles de los movimientos y los pensamientos que suben, bajan, circulan, te recorren. Búscalos y síguelos. Deja que corran impulsos. Elimina los impedimentos relajando cualquier tensión que hayas identificado. Exagera esos flujos ayudando con movimientos externos: balanceate en tu silla, mécete para

crear un patrón rítmico. Deja que el ritmo se imponga hasta que experimentes la necesidad de ponerte en pie. Hazlo, aunque sea con este libro en la mano, y pasea por la habitación, columpiándote sobre tus pies, moviendo las caderas, flexionando las rodillas, manteniendo siempre el flujo uniforme y estable... recuerda que abajo están tus raíces. Así te balanceas de adelante atrás..., arriba y abajo..., de adentro afuera..., te dilatas, para luego regresar al fuero interno que es el núcleo de tu yo.

Te mueves con el flujo del agua, lento unas veces como un río caudaloso, rápido otras como un arroyo primaveral, languideciente otras como un lago tranquilo. Otras, por último, apasionado como la rompiente del mar. Levanta un brazo e imagínalo rodeado de una corriente de agua. Siente cómo corre la líquida humedad por tu espalda, por tus nalgas, entre los dedos de tus pies.

Piensa en una cortina de agua que cae del cielo, que acaricia las montañas, que corre en arroyuelos que se suman formando pequeños estanques. Imagina la lluvia cayendo sobre ti, acariciando tu cuerpo, repartiéndose en riachuelos entre tu pelvis y tus piernas hasta caer sobre la Tierra y esponjarla. Tú mismo eres la lluvia que cae sin esfuerzo desde los Cielos hacia la Tierra.

Eres un sinnúmero de gotitas mientras llueven los pensamientos de tu mente. En microscópicos movimientos, la marea dentro de ti crece y se pone en marcha, vertiginosa cuando cae como cascada sobre pináculos de la Tierra, luego lenta mientras se desliza serpenteante por los grandes valles de tus fértiles campos.

Hasta que tus flujos y reflujos le llevan a uno al mar, tirando de él la luna en su danza de oscuridad y de luz. Tus océanos, vastos y hondos, son fecundos en vida. Tu pasión tiende al exterior, se derrama sobre las orillas y luego retorna a ti. Bebes, absorbiendo todos los cam-

bios a tu alrededor, atrayendo hacia ti su movimiento mientras tu vida fluye y refluye..., uno..., dos..., respiras.

Te extiendes desde las profundidades inmensas del flujo y el reflujo, palpas, encuentras tu cuerpo. La sensación fluye de tu mano pasando a tu piel. Sensación que sólo tú conoces. Tu mano recorre curvas de carne y sigue líneas de movimiento. Cedés a la sensualidad de tu tacto.

Dentro de ti se alzan las emociones: un flujo, un hervidero, un remolino, un burbujeo. También ellas se extienden y suben, devienen movimiento, oleadas de cambio, las aguas fluyen por dentro y por fuera.

Estás a solas, pero hay otros a tu alrededor. Ellos también fluyen y refluyen, y cambian, y palpan, y ansían. Tus movimientos fluyen hacia la reunión, desean unirse, confundirse, moverse hacia algo nuevo. Tus manos ansían tocar, acercar los océanos, sentir que se mezcla con el tuyo el flujo de otras mareas.

Tu vientre sube y baja, tu sexo despierta, tienes sed de tocar, de alcanzar fuera de ti, de hallar al «otro», diferente pero igual. En la exploración empiezas a fundirte. Los movimientos crecen dentro de ti, te exaltan, te expresan, te acarician. Tus pasiones crecen en oleadas oceánicas que se estrellan en la costa y quieren satisfacer tus necesidades. Las aguas van y vienen, alimentan, limpian y sanan a medida que fluyen con cada deseo, cada movimiento, cada respiración. Extáticas en la unión, en la fusión, completas dentro de ti y nuevamente con el otro. Tú bailas, y subes y bajas... y descansas.

Tú eres agua: la esencia de todas las formas, que no tiene forma. Tú eres el punto de donde fluyen todas las direcciones; tú eres el flujo, el que siente, el que se mueve. Tú eres el que abraza al otro.

¿Quieres que fluyamos juntos y que unamos nuestras almas mientras bajamos por el río de la vida? ¿Quieres que fluyamos juntos hasta el mar?

Segundo chakra: Símbolos y correspondencias

Nombre sánscrito:	<i>Svadhithana</i>
Significado:	Dulzura
Localización:	Bajo abdomen, genitales, matriz
Elemento:	Agua
Función:	Deseo, placer, sexualidad, procreación
Estado íntimo:	Los sentimientos
Manifestación externa:	Líquido
Glándulas:	Los ovarios, los testículos
Otras partes del cuerpo:	Matriz, genitales, riñones, vejiga, sistema circulatorio
Afecciones:	Impotencia, frigidez, dolencias de la matriz, la vejiga o los riñones, rigidez de espalda en la parte baja
Color:	Anaranjado
Sentido:	El gusto
Sonido raíz:	Vam
Fonema:	La U
Guna:	Tamas
Palo del tarot:	Copas
Sefira:	Yesod
Cuerpo celeste:	La Luna
Metal:	El estaño
Alimentos:	Los líquidos
Verbo relacionado:	Yo siento
Camino yóguico:	Tantra
Incienso:	Iris, gardenia, damiana
Piedras preciosas:	Carnalina, feldespato, coral
Pétalos:	Seis
Animales:	Makara, peces, fauna marina
Deidades:	Hindúes: Indra, Varuna, Visnú, Rakini (nombre de Shakti al nivel Svadisthana)
Otras:	Diana, Jemaya, Tiamat, Mari, Conventina, Poseidón, Lir, Ganimedes, Dionisos, Pan
Arcángel:	Gabriel
Fuerza activa principal:	La atracción de los opuestos

Niveles cambiantes

Con frecuencia creemos que como hemos culminado nuestro estudio del uno, lo sabemos todo acerca del dos, ya que «dos» es «uno más uno». Olvidamos que todavía nos queda pendiente el estudio del «más».¹

A. Eddington

Comenzábamos nuestro viaje ascendente en dirección descendente, hacia la Tierra, hacia lo quieto, sólido y denso. Alcanzábamos una comprensión de nuestro cuerpo, de nuestro fundamento y de las cosas que se asocian con el *uno*. Estamos ahora dispuestos para introducir una nueva dimensión, la que se produce cuando uno encuentra a otro y devienen dos.

Nuestra soledad se convierte en dualidad; nuestro punto pasa a ser una línea, el sólido deviene líquido, la quietud movimiento. La Tierra dura se hace fluida con el agua. Hemos ganado un grado de libertad y un grado de complejidad.

Hemos dilatado nuestra conciencia pasando del sentimiento de unidad a la admisión de la diferencia. En nuestra interpretación de nosotros mismos en tanto que individuos incluimos ahora la realidad del otro. Lo que suscita el deseo, y con él las emociones y la sexualidad. Ansia-

mos unirnos, superar nuestra separación, abarcar más, crecer. Todos éstos son los aspectos de la conciencia del segundo chakra, y todo ello induce *el cambio*.

El cambio es un elemento fundamental de la conciencia. Él reclama nuestra atención, la despierta, suscita nuestras interrogaciones. Un ruido súbito nos saca de nuestro sueño. Sin el cambio, nuestra mente se embota y merma la percepción. *La conciencia florece a partir del cambio*.

La filosofía china tiene un célebre tratado llamado el *I Ching*: en nuestro idioma, «el Libro de los Cambios». El *I Ching* es un sistema de sabiduría y de adivinación basado en el concepto del cambio como resultante de dos fuerzas polares, el *yin* y el *yang*. Que representan, respectivamente, lo femenino y lo masculino, la Tierra y los cielos, lo receptivo y lo creativo. El cambio se produce por la constante interacción de estas fuerzas, que fluctúan alrededor de un estado de equilibrio (véase la figura 3.1).

La conciencia en el segundo chakra recibe el estímulo de la danza de las polaridades, como en el *I Ching*. En los chakras superiores alcanzamos niveles de conciencia que trascienden el dualismo, pero en el segundo chakra, la dualidad es la fuerza motivadora del movimiento y del cambio. La dualidad deriva de nuestra unidad inicial, y quiere volver a ella; de ahí que los opuestos se atraen. En virtud de su mutua atracción las polaridades crean el movimiento. Si empezamos en la tierra firme y queremos pasar a la conciencia infini-

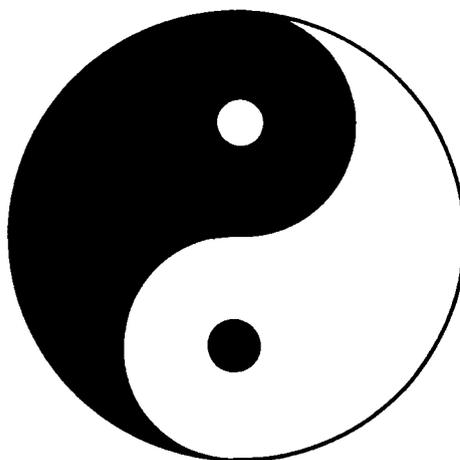


Figura 3.1

Símbolo del yin-yang, en donde se refleja cómo el uno equilibra al otro y cada uno contiene al otro.

ta, es preciso que algo se mueva para iniciar el proceso. Este movimiento es la esencia de la participación del segundo chakra en el Sistema general de los Chakras, y es el opuesto de la quietud del primer chakra. Donde éste *retiene y crea estructura*, el segundo tiene por finalidad *soltar y crear un flujo*. Éste hace posible la conexión energética de unas cosas con otras. Es la diferencia entre el punto y la línea.

El movimiento es intrínseco a todas las partes conocidas del cosmos, y característica esencial de toda energía, toda materia y toda conciencia. A falta de movimiento el universo sería estático, fijo, y el movimiento dejaría de existir. No existiría ningún campo que crease la ilusión de la materia; en su lugar experimentaríamos su vacío. Citemos aquí a Dion Fortune:

*Fue el movimiento puro en lo abstracto lo que originó el cosmos. A su tiempo, tal movimiento dio origen a los nodos condensados de fuerzas en oposición, que son los átomos primordiales. Y es el movimiento de estos átomos lo que constituye la base de toda manifestación.*²

Todos nosotros somos parte de ese proceso permanente de movimiento, que se desarrolla simultáneamente en numerosas dimensiones. Nos movemos en el espacio físico, nos movemos a través del tiempo (de cada momento al momento siguiente), y nos movemos a través de la conciencia (de cada estado de ésta al siguiente). Nos movemos en un mundo en movimiento, es decir, en un cambio constante. Este flujo incesante es una parte esencial de la fuerza vital, la esencia de lo que distingue lo vivo de lo muerto, lo animado de lo inanimado. Las rocas no se mueven, las plantas y las personas sí. Fluyamos, pues, a través del elemento agua en esta segunda rueda de la vida, para descubrir sus diferencias, sus placeres y su evolución.

Svadhithana, el chakra del agua

Podemos afirmar absolutamente que sin la pasión, nada grande se ha logrado en el mundo.

Georg Wilhelm Friedrich Hegel³

El segundo chakra se localiza en la parte baja del abdomen, y podemos considerarlo centrado entre el om-

bligo y los genitales, aunque abarca toda la región del organismo comprendida entre dichos puntos (véase la fig. 3.2 de la pág. 88). Como correspondencias, citaremos las vértebras sacras y el ganglio nervioso llamado *plexo sacro*. (Algunos vinculan este chakra con el punto Hara de las artes marciales, aunque yo creo que esa zona se encuentra entre los chakras segundo y tercero.)

Otros describen también el segundo chakra como situado encima del bazo. Este concepto rompe la alineación con los demás chakras y teóricamente no veo ninguna prueba concluyente de que la energía que algunos clarividentes perciben en el bazo sea la de uno de los chakras principales. En la anatomía masculina los genitales quedan muy próximos al primer chakra y la diferencia entre éste y el segundo es muy sutil, lo que explicaría ciertas confusiones. Por el contrario, en la anatomía femenina la matriz es una sede bien definida del segundo chakra y en este caso se percibe más fácilmente como una entidad distinta. Es posible que las teorías aludidas (que datan en su mayoría de comienzos del siglo en curso) se hayan fijado exclusivamente en el organismo masculino, sufriendo además la influencia de los valores sexualmente represivos de la época, lo cual restaba presencia al segundo chakra. Es verdad que el bazo parece receptivo a las variaciones de la emotividad, pero no debe confundirse con el segundo chakra en el Sistema que explicamos aquí.

El elemento de este chakra es el agua, de ahí la correspondencia con las funciones orgánicas relacionadas con los líquidos: la circulación, la excreción urinaria, la sexualidad y la reproducción. Y también con las características del agua como la fluidez, la falta de forma permanente, la movilidad, la entrega.

Clásicamente se considera este chakra como centro de la *sexualidad*, así como de las *emociones*, la *sensación*, el *placer*, el *movimiento* y el *instinto de protección*. En el Árbol de la Vida se halla correspondencia del segundo chakra con *Yesod*, la esfera del agua y de la luna. El cuerpo celestial asociado es, efectivamente, la Luna, cuya atracción influye sobre los océanos conforme al ritmo dualista del flujo y el reflujo.

En sánscrito este chakra recibe el nombre de *Swadhithana*, que se traduce habitualmente por «morada propia» y proviene de la raíz *sva*, «lo que es de uno».⁴ También admite la derivación de *svad*, que significa «endulzar», o bien «saborear con placer, disfrutar».⁵ Cuando la planta tiene raíces profundas y ha sido bien regada, dará dulces frutos. Abrir el segundo chakra es beber con delicia las dulces aguas del placer.

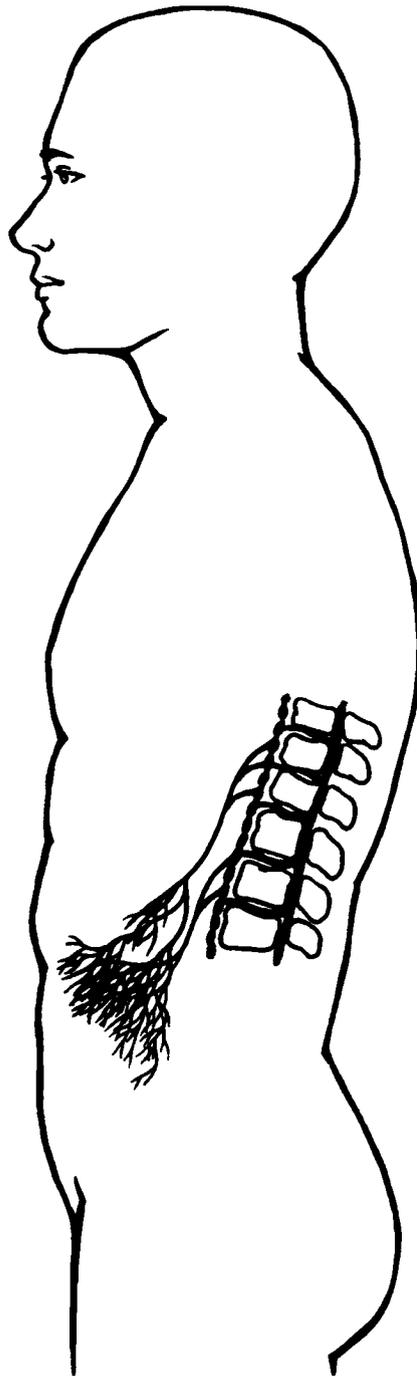


Figura 3.2
Plexo sacro y ganglios nerviosos.

Dios: Vishnu

Diosa: Shakti Rakini

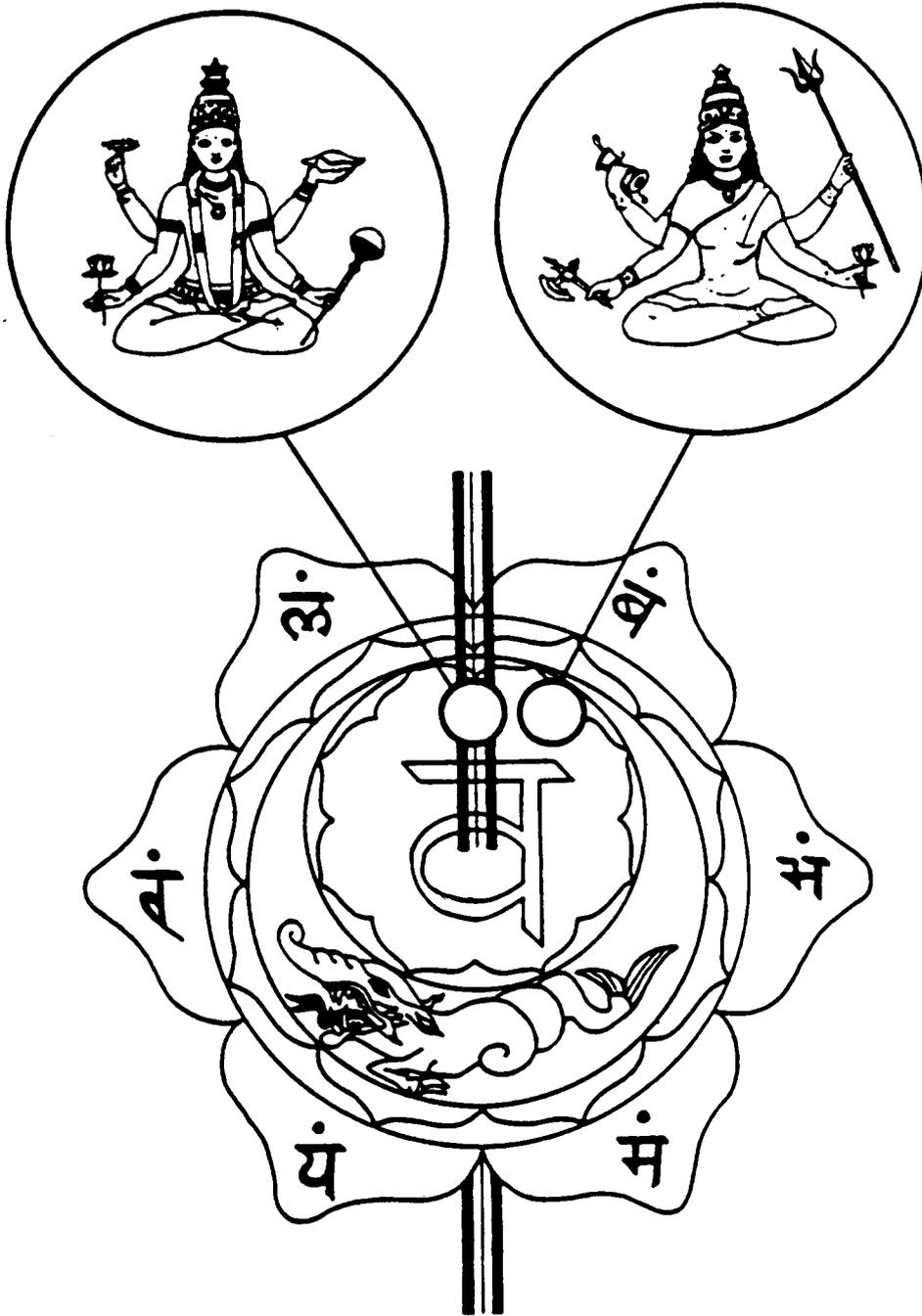


Figura 3.3
Chakra Svadhisthana.
(Cortesía de Timeless Books.)

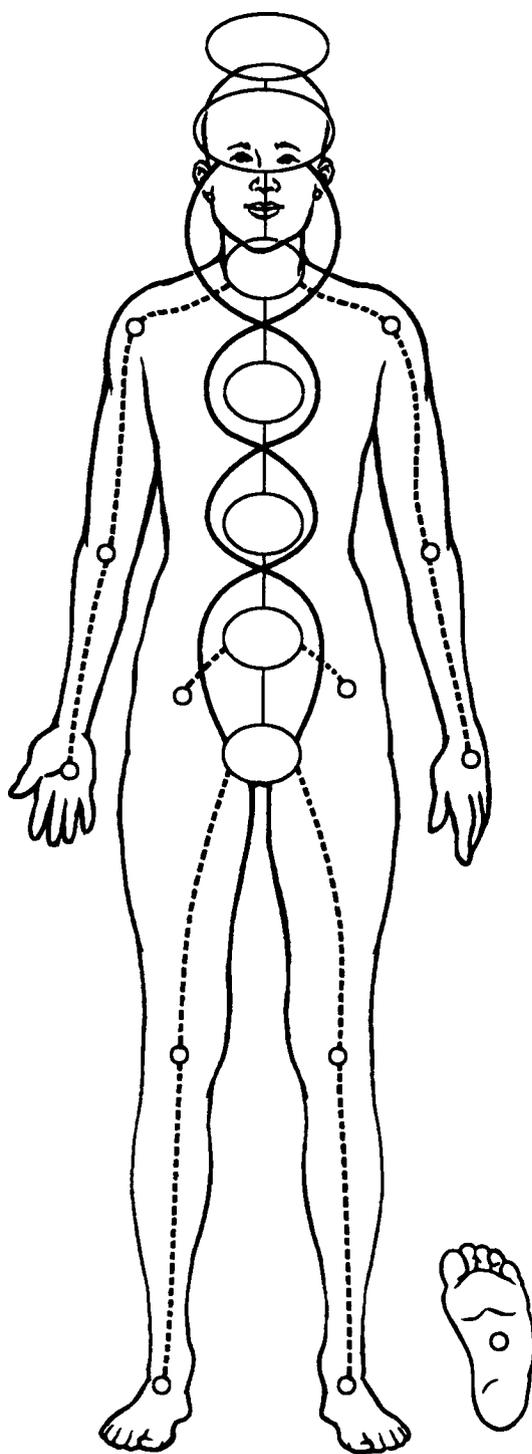


Figura 3.4
Chakras mayores y menores y sus vías principales.

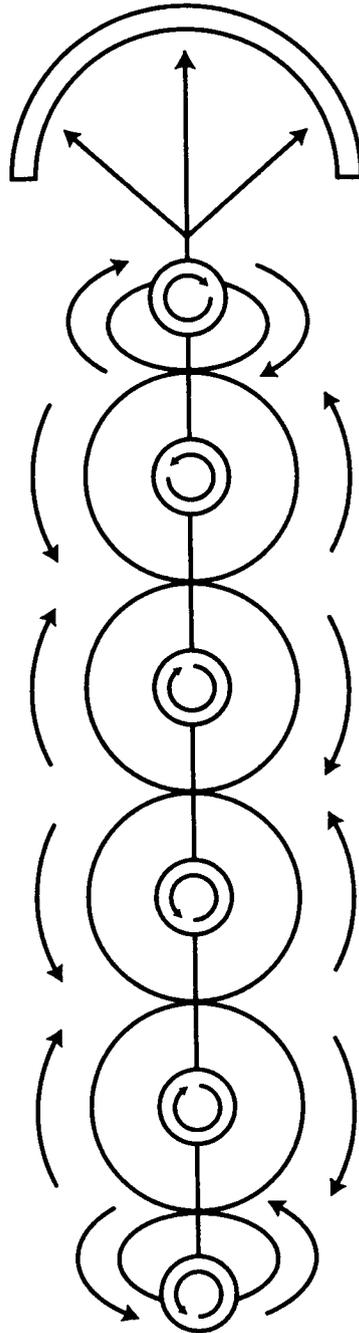


Figura 3.5
La rotación de los chakras como resultantes de las corrientes polares, Ida y Pingala.

El símbolo hindú de Svadhithana tiene seis pétalos, representados por lo común de color rojo (bermellón, véase la fig. 3.3 de la pág. 89). Contiene una luna en cuarto creciente y un loto dentro de un loto. El sonido raíz o semilla del loto es «bam». Dentro de la luna vemos la figura de un animal llamado *makara*, que representa un caimán con cola de pescado, ésta enrollada, recordando a la Kundalini. Es una criatura de agua y se cree que representa el deseo que consume, y las pasiones que deben ser domeñadas antes de poder continuar en sentido ascendente. Yo lo interpreto como el subconsciente, la animalidad de los instintos que se oculta en las honduras insondables del inconsciente particular.

Como mencionábamos en el capítulo 1, los chakras están conectados por un canal vertical, no físico, que discurre verticalmente según el eje del cuerpo y recibe el nombre de Sushumna. Existen otros dos canales alternativos, que controlan las energías yin y yang, y se llaman Ida y Pingala, entrelazados formando repetidamente la figura de un ocho y concurrentes con Sushumna (fig. 1.6 de la pág. 31). Los cuales, a su vez, figuran entre los miles de canales de energía sutil llamados nadis, que significa en sánscrito «agua que corre». ⁶ Representan Ida y Pingala los aspectos lunar y solar, respectivamente.

Desde el punto de vista del cerebro, la estimulación específica de estos canales, por ejemplo mediante la respiración alternativa a través de la nariz llamada *nadi shodhana* equivale a la estimulación alternativa de los hemisferios derecho e izquierdo del córtex cerebral (véanse las instrucciones de la pág. 150). La investigación ha demostrado que cada una de estas mitades del cerebro es responsable de modalidades muy diferentes de la mentalidad y el entendimiento. Típicamente el lado derecho del organismo estimula el hemisferio cerebral izquierdo, que controla el lenguaje y el razonamiento lógico. El lado izquierdo del cuerpo estimula el hemisferio cerebral derecho, que rige nuestros aspectos más intuitivos y creativos.

Los dos nadis Ida y Pingala se reúnen en el primer chakra, y luego en el sexto. El equilibrio entre los dos hemisferios cerebrales constituye una condición necesaria para la clarividencia, característica del sexto chakra. En el segundo chakra los nadis se entrecruzan por encima y por debajo, rodeándolo por ambos lados (véase la fig. 3.4 de la pág. 90). Para beneficiarse de ambas energías por igual, es fundamental no quedar atrapado en ningún extremo, sino mantenerse centrado y equilibrado en este chakra. Éste es uno de sus desafíos: exaltarse en la danza de las dualidades sin dejar que le apriete a uno ningún extremo y sin perder el centro.

El movimiento y el flujo a través de estos nadis explica la rotación de los chakras (véase la fig. 3.5 de la pág. 91); suponiendo un flujo ascendente de energía hacia el orificio nasal derecho a través de Pingala, por ejemplo, tendremos un flujo direccional alrededor de cada chakra complementado por su opuesta, la energía que desciende por el otro lado a través de Ida. Estos movimientos de sentidos opuestos con respecto al centro producen la rotación del chakra, y como los nadis se entrecruzan entre chakra y chakra, resulta que cada uno de éstos gira en sentido contrario respecto del anterior y el siguiente, a modo de engranaje, en un movimiento sinuoso de energía sutil que sube y baja por la columna vertebral.

Los conceptos de yin y yang también son aplicables a los chakras mismos. El primero es yang, en tanto que comienzo, fundamento y número impar. El segundo chakra es yin, lo que corresponde mejor a las cualidades «femeninas» que se asocian con la receptividad, las emociones y el instinto de protección. La gestación de la nueva vida, centrada en la región de Svadhithana (el útero) es característicamente femenina. El agua es receptiva ya que adopta la forma de aquello que la contiene y sigue el camino de mínima resistencia, pero cobra fuerza e impulso a medida que fluye.

El segundo chakra se vincula con la Luna. Así como la atracción de ésta explica las mareas, así nuestros deseos y pasiones pueden mover grandes océanos de energía. La Luna rige lo misterioso, lo no visto, lo oscuro y lo femenino. Lo cual proporciona a este centro un poder peculiar, muy sutil, conforme nos desplazamos desde las profundidades hacia lo exterior para generar cambios en el mundo.

El principio del placer

Todo acto perfecto se acompaña del placer, y con eso nos indica que debíamos realizarlo.

André Gide⁷

El organismo humano, lo mismo que ocurre con otros seres vivientes, tiende naturalmente al placer y rehúye el dolor. Esto es lo que Freud llamó el principio del placer. Como el de supervivencia, es una pauta biológica innata y además relacionada estrechamente con el instinto de supervivencia del primer chakra, puesto que el

dolor es la indicación de algo que amenaza al organismo, mientras que el placer por lo general indica una situación segura y que nos permite dedicar nuestra atención a otras cosas.

El principio del placer, sin embargo, va mucho más allá de la mera supervivencia. Hay muchas cosas placenteras que para nada contribuyen directamente a nuestra supervivencia, y en algunos casos pueden ser incluso perjudiciales. Gastar el dinero en artículos que no necesitamos o en actividades frívolas, consumir drogas placenteras pero tóxicas, es derrochar nuestros recursos tanto económicos como de salud. En otros casos, el placer nos permite profundizar en el templo de nuestro cuerpo y una vez satisfecho presta un fundamento al poder, el amor, la creatividad y la concentración meditativa, que son aspectos de los chakras superiores.

El placer es una espada de dos filos. Es fácil quedarse atrapado en este chakra y la trampa proviene tanto de evitar el placer como de entregarse excesivamente a él. El equilibrio de cualquier chakra estriba en abrirse a su energía respectiva, pero *sin adherirse en exceso a ella*.

El placer y las sensaciones emotivas tienen su sede en la parte inferior del cerebro, en una región llamada el *sistema límbico*. Éste controla el hipotálamo, que gobierna a su vez los niveles hormonales y la regulación del sistema nervioso autónomo (involuntario), al que corresponden funciones tales como el ritmo cardíaco, la tensión sanguínea y la respiración. De tal modo que una estimulación placentera de esa parte del cerebro contribuye a regular y relajar estos procesos,⁸ y hay algunos indicios de que nos ayuda a vivir más tiempo en mejor estado de salud.⁹

Se ha sugerido que en los humanos, la separación entre el córtex cerebral (centros del pensamiento consciente) y el sistema límbico es la causa de las tendencias auto-destructivas y violentas del hombre contemporáneo.¹⁰ Por otra parte la conexión entre el córtex y el sistema límbico produce movimientos armoniosos, al no existir, como no existe entre los demás animales, una separación entre mente y cuerpo que imponga «controles» a los movimientos y los impulsos, en cuyo caso éstos parecen forzados o torpes.

También contribuye el placer a mejorar la comunicación mente-cuerpo; aprendemos a relajarnos, a soltar tensión. Entonces los impulsos circulan con más libertad a través de todo el organismo, libres del temor a la supresión, y poco a poco esos impulsos crean pautas rítmicas y coherentes que son beneficiosas para todo el sistema nervioso.

El placer nos permite sintonizar con nuestros sentidos. Algunos sistemas de creencias budistas e hindúes afirman que los sentidos nos engañan y sólo sirven para enmascarar la naturaleza verdadera de las cosas. Que las sensaciones nos impiden conocer la verdadera naturaleza de la realidad. Los sentidos, sin embargo, son prolongaciones y funciones de la misma conciencia que anhela saber. Si fuese cierto lo que dicen aquéllos, ¿no valdría más haber nacido ciegos, sordos y privados de tacto? Los sentidos comunes nos aportan información acerca del mundo físico que nos rodea y de sus manifestaciones. Nuestros sentidos más sutiles quizá nos permitirían ver auras o anticipar el futuro, ¿pero no parece que la mejor manera de conseguirlo sea embotar o reprimir los sentidos normales! La percepción extrasensorial no es más que sensación en su aspecto más refinado, o dicho con palabras de Alan Watts: «La espiritualidad ascética es un síntoma de la misma enfermedad que ella pretende curar».¹¹

La sensación es una fuente de información valiosa para todos los planos de la conciencia. Comunica los datos en bruto que una vez analizados y memorizados por el cerebro se convertirán en información. Si quisiéramos ignorar el plano de las sensaciones corporales nos privaríamos de valiosos sentimientos y emociones que intervienen en aquél, tanto para transmitir informaciones al cerebro como para desplazar energías psíquicas y fisiológicas a través del organismo. Las sensaciones son los ladrillos con que se construyen los sentimientos y las emociones; sin ellas seríamos impasibles y apáticos.

El placer y la sensación son rasgos esenciales del segundo chakra. Si el deseo es la semilla del movimiento, entonces el placer es la raíz del deseo y la sensación es el medio de aquél. Esencial para la salud del organismo, el placer lo es además para rejuvenecer el espíritu y sanear nuestras relaciones personales y culturales.

Por desgracia se nos ha enseñado a desconfiar del placer, que nos ha sido presentado como figura tentadora que quiere alejarnos del buen camino. Se nos enseña a reprimir nuestra necesidad de placer y, por consiguiente, a reprimir los impulsos naturales del cuerpo, lo que conduce una vez más a la segregación entre cuerpo y mente. De donde resulta que no nos consentimos el disfrute ni siquiera de los placeres más sencillos que tenemos a nuestro alcance, una pequeña siesta pongamos por caso, un paseo ocioso, una vestimenta cómoda. Esas disciplinas exigentes suelen surgir de la mente; el cuerpo casi nunca las reclama. La emotividad padece las consecuencias.

Las emociones

Las emociones (del latín *movere*, «mover» y *e*, partícula que significa «hacia afuera») son la evolución de la conciencia a través del organismo. Cuando nos emocionamos se produce un movimiento de la conciencia a través del cuerpo y hacia afuera, hacia el mundo, por si fuese posible influir sobre la situación. Este flujo de la conciencia nutre el cuerpo, lo purifica, lo sana. Es un flujo de nuestra fuerza vital, mediante la cual obtenemos el cambio. Con lo que retornamos a los elementos básicos del segundo chakra, el movimiento y el cambio.

En la fase preverbal del desarrollo infantil la expresión emocional es el único lenguaje entendido y el único de que dispone el niño para expresar su estado interior. Cuando los adultos que lo cuidan corresponden adecuadamente a esas emociones, la criatura llega a constituir una *identidad emocional* suficiente, lo cual más adelante va a permitirle reconocer los distintos estados emocionales tanto en sí misma como en los demás.

Las emociones van íntimamente asociadas al movimiento. Para reprimir una emoción contenemos nuestra movilidad, y también la recíproca es cierta, el movimiento puede disipar la contención emocional que origina la tensión crónica. Podemos interpretar que la emoción fundamentalmente huye de lo doloroso y tiende hacia lo placentero. Las emociones son reacciones instintivas complejas ante el placer y el dolor. Tienen su origen en el inconsciente y por medio del movimiento permitimos que pasen al plano consciente. Para bloquear una emoción restringimos el movimiento, con lo cual aquélla tal vez permanecerá en el inconsciente (es decir que no advertiremos su existencia), desde donde seguirá trastornando nuestra vida. Las acciones que obedecen a motivos *inconscientes* suelen ser origen de grandes problemas.

La represión de una emoción consume energía; por eso el desahogar las emociones libera energía, si se hace adecuadamente. La ausencia de tensión crea un flujo armonioso en el cuerpo-mente. De donde resulta un placer más profundo, que hace posible la conexión más profunda con los demás.

La supresión de los placeres esenciales crea una necesidad de abusar, por donde el placer se convierte en dolor. Éste es una indicación de que vamos por camino equivado. La supresión del placer crea un estado carencial y le exige a nuestra conciencia más de lo que corresponde. Sólo la satisfacción y la resolución hacen posible que la conciencia escale niveles más am-

plios. Se ha dicho esto de Kama, la divinidad hindú equivalente a Eros: «Los yoguis adoran a Kama porque sólo él, cuando está satisfecho, puede liberar del deseo la mente».¹²

El placer y las emociones son la raíz del deseo. A través de éste creamos el movimiento, y el movimiento permite que ocurra el cambio. La conciencia progresa a través del cambio. En eso consiste la esencia y la función del segunda chakra.

La sexualidad

En el principio fue el placer, semilla primordial y germen de los espíritus [...] Los videntes, mirando en sus corazones, descubrieron el parentesco de lo existente con lo no existente.

Rig Veda 10.129.4 (455)

El deseo, al que llamamos Kama o «amor», es peligroso si lo consideramos como un fin. En verdad que Kama es sólo el principio. Cuando la mente se satisface con el cultivo de Kama, entonces sólo puede surgir el verdadero conocimiento del amor.

Rasakadamvakalika¹³

La sexualidad es un ritual sagrado de unión mediante la celebración de la diferencia. Movimiento expansivo de la fuerza vital, es la danza que equilibra, restaura, renueva, reproduce. Es la fábrica de toda vida, y en ese sentido, del futuro. Motora y sanadora de la fuerza vital que nos habita, la sexualidad es un ritmo profundo que late en toda existencia biológica.

La sexualidad es una fuerza vital. Pero vivimos en una cultura en donde ese elemento de nuestra vida es reprimido, o bien objeto de explotación. La pantalla de la televisión permite que nuestros hijos presencien asesinatos y crímenes, pero censura cualquier escena en que aparezcan humanos haciendo el amor. Laboriosidad y afán de ascender socialmente son las fatigosas virtudes que se propalan con fastidiosa insistencia; los que prefieren disfrutar los placeres sencillos de la vida merecen calificativos como perezosos, débiles y hedonistas. Sin embargo, la necesidad de placer está ahí, empujando, y la gente busca desahogo en el consumo de

alcohol y drogas (para allanar las inhibiciones culturales), adicción sexual, violaciones, películas pornográficas pésimamente realizadas y millones de dólares al año en publicidad que juega con la sexualidad reprimida de todos nosotros. Cuando se nos quita algo natural, el vacío resultante puede ser utilizado para manipularnos. Nos roban para luego revendernos poco a poco lo robado. Y por eso somos seres incompletos.

James Prescott ha realizado estudios comparativos sobre la relación entre los tabúes sexuales y la incidencia de agresiones violentas en distintas culturas. Cuanto más exigente la prohibición de la sexualidad, más alto el índice de violencia. Inversamente, las sociedades sexualmente más permisivas tienen menos delincuencia.¹⁴ Para nuestra propia salud y la salud de nuestra cultura, conviene que entendamos y defendamos la sexualidad como una esencia importante.

Es también una consideración importante desde el punto de vista de los chakras y la Kundalini. Existen muchos indicios de una vinculación entre la conciencia superior y la sexualidad, aunque las teorías acerca de cómo funciona ese nexo son muchas y discrepantes.

En la filosofía yóguica cien gotas de *bindu* (los puntos focales en que se condensa la materia física, según algunas interpretaciones relacionadas también con el semen), cuando se subliman, dan como destilado una sola gota de *ojas* (conciencia divina). En consecuencia muchas disciplinas yóguicas y no de las menos serias (así como muchas preconcepciones acerca de los chakras) prescriben el celibato como medio para convertir bindu en ojas. Como es una creencia que se reitera en muchos caminos místicos, vale la pena que nos detengamos a examinar sus pros y sus contras.

El hinduismo primitivo, como la mayoría de las religiones según nos enseña la historia, era primordialmente un sistema de magia orientado a la obtención de ventajas materiales, como una cosecha abundante o el mejoramiento de los ganados. El sistema fue articulándose en rituales que incluían grandes y sangrientas hecatombes. Andando el tiempo, este fenómeno produjo una reacción de signo contrario, como es corriente en las costumbres culturales. El jainismo, entre otros, propugnó un sistema heterodoxo partiendo de la creencia de que ninguna muerte es lícita, ni siquiera la de una planta, y como la vida no era posible en estas condiciones se convirtieron en «una orden de monjes célibes e itinerantes, notorios por su extremo ascetismo»; algunos incluso renunciaban a las ropas y a alimentarse.¹⁵ La finalidad de estas renunciaciones era purgarse del karma para progresar

hacia la total liberación. Otras sectas derivadas del hinduismo adoptaron el ascetismo como una interiorización de los sacrificios que antes se expresaban mediante el ritual del fuego: se trataba de encender el *tapas* o fuego interior. Este ardor interno se consideraba como una muestra de «poder mágico-religioso» y más valioso que los placeres a los que obligaba a renunciar.¹⁶ El sacrificio del placer sustituyó así a los sacrificios humanos o de animales.

En la India, donde la vida doméstica y la vida espiritual suelen asignarse a fases cronológicas distintas, el acto de la unión sexual, por el que se procrean niños que es preciso criar, altera el decurso de la vida espiritual de la persona, puesto que ésta queda confinada en el nivel doméstico. Y si bien esto se toleraba en la población común, ciertamente resultaba disuasorio para quien hubiese elegido la vida monacal. Se imponía, pues, la necesidad de evitar el sexo.

La idea del celibato como camino hacia la iluminación no carece de fundamento atendiendo a la fisiología masculina, pudiendo aducirse que la retención del semen tuviese alguna justificación fisiológica como ahorro de energías corporales en un país de dieta mayoritariamente vegetariana y casi siempre escasa. Para las mujeres la situación sería por completo distinta.

Algunas investigaciones demuestran que ciertas reacciones químicas en que interviene la sexualidad pueden influir sobre la elevación de la Kundalini y la apertura de las facultades extrasensoriales. La glándula pineal, que suele asociarse con el sexto chakra (clarividencia), es rica en un derivado de la serotonina llamado melatonina. Este compuesto se metaboliza fácilmente en una molécula llamada *10-metoxiharmalano*, dotada de propiedades alucinógenas, es decir que induce visiones interiores.¹⁷ La glándula pineal contiene fotorreceptores y cuando comentemos el sexto chakra en su capítulo correspondiente, veremos que la luz y las experiencias visionarias desempeñan un papel importante en ese plano de la conciencia.

Los estudios parecen indicar que la melatonina y la glándula pineal en general presentan efectos de inhibición sobre las gónadas femeninas y masculinas de los mamíferos. Y también se cumple la recíproca, es decir que las hormonas sexuales como la testosterona, los estrógenos y la progestágena inhiben a su vez la secreción de melatonina.¹⁸ De ahí cabe deducir que la actividad sexual, por cuanto estimula dichas hormonas, podría afectar negativamente a la apertura de ese chakra tercer ojo; inversamente, un exceso de actividad de los centros superiores tal vez perjudique al impulso sexual.

Por desgracia las investigaciones sobre la Kundalini y las funciones psíquicas se hallan en sus primeros balbucesos y no se dispone de pruebas suficientes para aventurar ninguna conclusión definitiva. ¿Cuáles son las causas de estas recombinaciones químicas? El estado de «alucinación», posiblemente debido al catabolismo de la melatonina, ¿puede considerarse beneficioso? ¿Existen otros medios para provocarlo? ¿No es lógico que el subrayar en exceso uno de los extremos del espectro produzca la disminución de las energías disponibles en el extremo opuesto? Pese a la ausencia de datos concluyentes, vale la pena tener en cuenta estas cuestiones.

Un celibato temporal, en condiciones adecuadas, puede ayudar a franquear la puerta de ciertos estados paranormales de la conciencia y a la elevación de la energía a través de Sushumna. Si ahorramos la calderilla en vez de gastarla quizá luego podamos cambiarla por billetes. No obstante, conviene destacar que sin un conocimiento de las técnicas necesarias para canalizar esa energía, bien correspondan al yoga, a las artes marciales, al *jogging* o a la meditación, la abstinencia será de poco provecho y ningún resultado, excepto nerviosismo y ansiedad. Al lector que desconozca estas técnicas le recomiendo que recurra al consejo de una persona entendida y que haya pasado por experiencias propias.

El celibato también puede ser un recurso para romper con ciertos hábitos y pautas que se hayan evidenciado perjudiciales. La energía sexual privada de su expresión a través de la sexualidad buscará desahogo en otra parte. Los yoguis creen que descartando ese centro se acelera el tránsito de la energía por la columna vertebral hacia centros más altos. Lo cual podrá ser cierto, en líneas generales, para quienes practican yoga según las escuelas hatha o kundalini, si han logrado abrir sus canales y saben cómo manipular esa energía. En los años que llevo observando a mis clientes y alumnos, sin embargo, he encontrado pocos célibes de los que pudiese afirmarse que hubiesen alcanzado grados más altos, o viviesen más felices o más centrados que quienes admiten la sexualidad como una parte de su vida.¹⁹ Reprimir la sexualidad equivale a hacer lo propio con la fuerza vital, y nos priva de los sublimes placeres y enseñanzas que una relación puede aportar.

Aunque podemos recurrir al celibato para abrir unos canales, anteriormente bloqueados, no es necesario mantenerse célibes toda la vida. Una vez abiertos esos canales conseguiremos tenerlos despejados con indepen-

dencia de si tenemos relaciones sexuales o no. A menudo sólo es cuestión de romper los hábitos antiguos, más o menos como un ayuno sirve para romper unos hábitos alimenticios deficientes.

No siempre es cierto que el celibato favorezca la evolución de la persona, ni siquiera bajo las circunstancias más favorables. Algunas personas, por ejemplo, tienden a aislarse de las demás. En este caso, una relación sexual podría ser lo más favorable al progreso personal. El encuentro con otra persona, el establecimiento de una relación (en donde intervendrán necesariamente otros chakras además del segundo), pueden proporcionar un gran ímpetu a esa evolución. Cuando nos unimos a otro, enriquecemos nuestra experiencia. En los límites de nuestro cuerpo somos individuos casi exclusivamente, pero cuando se asciende por la columna de los chakras los límites se hacen cada vez más difusos y más evidente la noción de que todos somos uno. A veces la vía de la iluminación no demanda otra cosa sino esta ruptura de la ilusión de individualidad. Cabe la posibilidad de que el celibato corrobore esas ilusiones, donde el ejercicio de la sexualidad abriría paso al entendimiento de la unión.

Los inconvenientes del celibato son quizá tan numerosos como sus recompensas. El sacro es el centro de la emotividad y el iniciador del movimiento interior, que nos comunica sensaciones de vitalidad y bienestar. De ahí que los célibes padezcan a menudo lumbalgias, calambres en las piernas, afecciones renales, mala circulación y rigidez de la pelvis.²⁰ Por otra parte, la rigidez del sacro suele dañar las rodillas, porque el peso del cuerpo queda desplazado fuera del eje central de gravedad. Poco a poco el envaramiento se propaga al resto del organismo, produciendo una sensación de pérdida de vitalidad. Es difícil romper luego esa pauta, porque la apertura del centro suele ir acompañada de un dolor emocional hasta entonces contrarrestado.

Los chakras se abren y cierran gradualmente porque son el resultado de patrones reales de interacción. Lo mismo que no se puede botar un balón que está parado en el suelo, las personas que tienen sexualmente cerrados los chakras no suelen hallar pareja que les ayude a abrirlos; en cambio un chakra abierto trae más oportunidades de las que el sujeto sería capaz de aprovechar. Por tanto, la única manera de evitarlo es procurar que los chakras se abran y cierren poco a poco y con suavidad.

Negarle al cuerpo la intimidad y el desahogo sexual es privarle de uno de los mayores placeres, lo cual va

contra el principio biológico. La negación del placer, por otra parte, nos incomunica con respecto a los sentimientos y emociones más sutiles que habitan en los chakras inferiores. Nos privamos de fundamento, plenitud y sentimiento íntimo de satisfacción y paz.

En el decurso de sus investigaciones sobre las corrientes bioeléctricas del organismo, Wilhelm Reich descubrió la importancia crucial de la sexualidad para el flujo salutífero de la energía a través del organismo. Opinaba que sólo el orgasmo consigue cerrar el «circuito completo» del flujo bioeléctrico a través del cuerpo, esencial para la salud mental y física. «La gratificación se debe al reflujo completo de la excitación hacia la totalidad del cuerpo.»²¹ Además descubrió que la energía sexual reprimida causaba una angustia localizada principalmente en las regiones cardíaca y del diafragma.

*La misma excitación que nos parece placentera en los genitales, se manifiesta como angustia cuando estimula el sistema cardiovascular [...] la sexualidad y la angustia representan dos direcciones contrarias de la excitación vegetativa.*²²

Es muy probable que esta angustia sentida en las «regiones cardíaca y diafragmática» sea similar a la sensación que se sufre cuando la fuerza de Kundalini invade los chakras tercero y cuarto, situados en las zonas antedichas, y que suelen describir como de angustia los neófitos. Que la sensación se describa como una manifestación de angustia o de la fuerza de Kundalini al atravesar los chakras, es cuestión opinable y depende sólo de la experiencia personal. La madurez espiritual de cada uno o su capacidad para manejar las energías psíquicas influyen mucho en cuanto a los efectos producidos por el ejercicio de la sexualidad, o por la práctica del celibato, y los efectos de dilatación de la conciencia que éste o aquélla puedan originar.

Con arreglo a la teoría que inspira este libro, cada uno de los chakras debe estar abierto y activo para que sea posible un flujo saludable de la energía a través de la totalidad cuerpo/mente. La sexualidad es una resolución y una celebración de nuestras diferencias, de lo que nos separa o hace que nos sintamos solos. Sana el organismo, junta corazones, impulsa el movimiento de la vida: la sexualidad es la rueda de agua de la vida que mueve la Tierra debajo y atempera el fuego de arriba. Sin ella, ni siquiera estaríamos aquí.

Tantra

La unión sexual es una yoga llena de auspicios, que aporta el desahogo al implicar el placer de todos los sentidos. Es un Camino de Liberación.

Kaularahasya²³

Debe recordarse que el Sistema de los Chakras deriva de la filosofía tántrica. A su vez el tantrismo fue una reacción contra la naturaleza dualista de los *Yoga Sutras* de Patanjali y otras doctrinas de tipo ascético. Según sus enseñanzas, el cuerpo es sagrado y los sentidos pueden aportar la iluminación, el éxtasis y el goce. Por este motivo, en Occidente se confunde a menudo el Tantra con una práctica sexual, aunque la filosofía tántrica tiene un enfoque mucho más amplio y abraza toda una combinación de filosofías yóguicas e hinduistas, en donde la unión sexual es sólo un aspecto más.

Entre los elementos de la filosofía tántrica hallamos un culto politeísta a ciertas divinidades, al que la unión de Shiva y Shakti que mencionábamos anteriormente aporta la promesa de la felicidad suprema. Al entretener motivos complementarios como lo masculino y lo femenino, lo espiritual y lo material, la luz y la oscuridad, el yo y el otro, superamos la separación del pensamiento dualista y entramos en un sistema integrador. Se diría que Tantra abraza en vez de negar, sin perder de vista su objetivo, la liberación de la conciencia en la realización suprema.

La palabra *tantra* deriva de la raíz sánscrita *tan*, estirar, y literalmente *tantra* significa «rueda de hilar».²⁴ Pero esta palabra sánscrita ha dado en significar también «esencia», «principio subyacente» o «doctrina». La misma raíz origina un campo semántico relacionado con la familia y la procreación, como en *tanaya*, «continuar una familia», y *tanus*, «del cuerpo».²⁵

Por consiguiente, Tantra simboliza el tejido básico de la existencia. Estirándonos y tratando de abarcar más, hallamos ese tapiz divino y al mismo tiempo lo creamos. Shiva y Shakti, en su interacción constante de conciencia pura y manifestación, son la urdimbre y la trama; la tela se teje cuando permitimos que estas divinidades operen a través de nosotros.

La percepción de la dualidad se considera a menudo fuente de dolor y alienación. Tantra es la danza sagrada en donde las dualidades se unifican. El resultado de ello es una experiencia extática de la unidad: con nosotros mismos, con nuestra pareja, y con el universo a nuestro alrededor.



Figura 3.6
Tantra: figuras de un frontis indio.

La transferencia de energía entre los individuos de la pareja dedicada a la actividad sexual no se circunscribe a un intercambio en el plano genital. La pareja, cara a cara, tiene todos los chakras alineados entre sí. La intensidad de la excitación sexual hace que todos los chakras intensifiquen su vibración y la transmisión de la energía entre un cuerpo y el otro resulta favorecida y se entretije a todos los niveles. Que la pareja prefiera enfocar esta energía en el plano físico, en el mental o en el del chakra cordial, queda entonces a la elección mutua de los interesados.

En el arte y la mitología de la India, la simbología sexual abunda, y el Shiva-lingam con o sin su diosa (*yoní*) era objeto de ferviente veneración en los tiempos antiguos. Y aunque la hembra gozaba de elevada consideración en tanto que instrumento sagrado por el que se accedía a la liberación, esta iluminación era siempre un objetivo del macho.

No queda claro si la hembra se consideraba dotada de iluminación infusa o si, sencillamente, no se hacía ningún caso de ella en este sentido. Incluso hoy, son generalmente los varones quienes abandonan su casa para recluirse en un templo y llevar la vida espiritual; así como suelen ser también varones los directores «iluminados» y maestros espirituales del alumnado. Asimismo suelen ser estos gurús varones quienes prescriben el celibato y la austeridad para la búsqueda del camino espiritual; también ellos enseñan que la liberación no es posible sin la guía de un maestro iniciado. Se citan algunos casos, no obstante, de mujeres en el papel de «gurú».

Pese a todo, la Diosa tenía consideración de indispensable, cuando no de suprema, puesto que se afirmaba que «Shakti realiza todas las necesidades de Shiva, ya que Shiva desencarnado, por ser su naturaleza la Consciencia Pura, precisa como soporte la energía creadora de Shakti», y en otro lugar dice: «Sin Shakti, el amante no es nada más que un cadáver».²⁶ Dado que Shiva y Shakti viven en cada uno de nosotros, los miembros de la pareja que practica el Tantra pueden optar por representar al uno o a la otra.

La finalidad de Tantra es la misma que la de cualquier otro aspecto del yoga: desligarse de las limitaciones de la conciencia, lo que se consigue más comúnmente al elevar la energía por la columna vertebral. La experiencia trascendental de la unión con otro sirve para lograr un estado alterado de la conciencia, ya que en dichos estados es más accesible el paso a los mundos superiores.

La mayoría de las prácticas tántricas intentan aprovechar la fuerza creada por la activación de la energía sexual para despertar a la diosa Kundalini e iniciar su elevación por la espina dorsal. No parece que los no iniciados puedan conseguirlo sin una instrucción previa y la práctica de

las disciplinas orientadas a la apertura y la activación de estos centros, como la meditación o el yoga. Ocurre como en el caso del celibato, que sólo un conocimiento de los caminos del psiquismo superior puede convertir la experiencia en algo trascendente. Y sin embargo, se citan numerosos casos de despertar espontáneo de la sexualidad tántrica. Sea que se haya activado la Kundalini o que se trate sólo de una unión especialmente extática, Tantra es la sexualidad vivida como experiencia religiosa y se encuentra al alcance de cualquiera.

Es creencia de Tantra que el cuerpo, tanto el masculino como el femenino, es un templo, un lugar de culto. Por consiguiente, hay que tenerlo purificado y sano, además de aportarle el placer sexual. Los adeptos practican con regularidad las *yoga asanas* (posturas) y los ejercicios de respiración, observan una dieta adecuada y estudian los caminos de la psiquis. Será necesario que la pareja considere su propio cuerpo con el mismo respeto, o difícilmente se lograría la verdadera unión de las energías.

La práctica correcta de las artes tántricas conduce a la creación del hijo místico, vehículo de liberación mediante el cual podemos alcanzar poderes mágicos (*sidhis*). Este hijo no es un ser físico, aunque desde luego la concepción de un hijo en estas circunstancias aportaría al feto lo más elevado de nuestra energía divina personal. La expresión hijo místico alude a un «cuerpo áurico» que se experimenta como una fuente añadida de energía de una dimensión superior. Dicho cuerpo de energía psíquica puede ser utilizado luego, aplicándolo a una circunstancia particular como por ejemplo una curación, una misión, o la protección de uno mismo. Las prácticas occidentales de magia sexual son muy parecidas en este sentido cuando utilizan las deidades como fuerzas que se interpenetran y que combinadas, dotan al receptor de poderes paranormales.

Instinto de protección

Para ser tierno, amante y protector el individuo humano tiene que haber sido tiernamente amado y protegido en sus primeros años y desde el instante de su nacimiento.

Ashley Montagu, *Touching*²⁷

El instinto de protección es la sumariación última de la sexualidad y una necesidad tanto corporal como men-

tal y espiritual. Protección significa aquí tanto la crianza como la aportación de energía, cariño y muestras de afecto. La protección es la esencia de las cualidades maternas y nuestra primera experiencia de trascendencia dichosa, de calor y de seguridad.

El simple hecho de ser tocado es de suma importancia para el funcionamiento en salud del organismo humano. Podemos considerar la piel como la capa externa del sistema nervioso, del cual forma parte. La piel es la frontera exterior de nuestro cuerpo. Mediante el tacto, el otro penetra suavemente en esa frontera y la satura, lo que estimula y mejora todo nuestro sistema interno.

En los ensayos de laboratorio con ratones se ha demostrado que estos pequeños mamíferos prefieren ser acariciados a comer, cuando se les priva de ambas cosas. A igualdad de condiciones, además, los ratones acariciados aprendían más pronto y crecían más que los tratados con indiferencia.²⁸

Entre humanos, los que reciben dosis adecuadas de contacto y caricias maternas se desarrollan en condiciones de mayor estabilidad emocional que los que se han criado privados de tales atenciones. James Prescott ha demostrado que el desamparo durante la infancia es una de las causas más comunes de conducta violenta en los adultos.²⁹

La atención protectora, por cuanto estimula el sistema límbico del cerebro, contribuye al control de la secreción de las hormonas responsables del crecimiento, y ayuda también a relajar los ritmos cardíaco y respiratorio, que dependen del sistema nervioso autónomo.

La abundancia de estímulos es, de por sí, un factor de desarrollo de la inteligencia y del crecimiento en los niños; cuando predominan los estímulos agradables dicho desarrollo se produce en condiciones de estabilidad y confianza.

El contacto con otras criaturas vivientes, sin embargo, no sólo influye en los niños. En general la satisfacción emocional y la gratificación producida por el hecho de ser objeto de atenciones, o por el placer y el desahogo sexual, ejercen un efecto sedante sobre todo el organismo.

Cuando comenzamos a relacionarnos y a trabajar con los demás, el primer paso consiste en el mejoramiento mutuo de nuestras energías internas. Por esta vía se allana el camino a futuros progresos en perfeccionamiento, armonía y paz. El simple hecho de tocar, de tender la mano al otro, de acariciar, es el aspecto curativo del segundo chakra. Con esos gestos le decimos al otro «estoy contigo», nos permitimos superar nuestra separa-

ción, trascender el yo y experimentar el sentimiento de relación, tan vital para nuestra supervivencia armoniosa en este planeta. La función del segundo chakra es desde luego muy importante. La represión de este chakra provoca desequilibrios vitales que lejos de favorecerlo inhiben el flujo de la conciencia en expansión.

Todos somos capaces de proteger, y todos necesitamos ser protegidos. Como cuando se riega una planta sedienta, reaccionamos al flujo, al movimiento, a la danza de la vida en sus infinitos placeres y misterios. De estos actos depende tanto la renovación de la vida como su conservación.

La empatía

Es el sentido psíquico del segundo chakra y la primera e incipiente manifestación de la conciencia «superior» en lo que revela de mayor sensibilidad hacia lo que nos rodea.

La empatía es la capacidad de compartir las emociones de otras personas. Como sucede con el nivel del sentimiento que comentábamos antes, esta «lucidez» no siempre se convierte en información reconocida como tal por las facultades cognoscitivas del cerebro. Suele vivirse como una sensación sutil, y como si la emoción estuviera experimentándola uno mismo. Y lo mismo que podemos ignorar algunas de nuestras emociones, muchos de estos individuos sensibles pasan por alto las que recogen de otros, pero luego sus reacciones corporales y su conducta demuestran que sí las habían captado. Otros acusan las emociones pero no se dan cuenta de que su origen está fuera de ellos mismos.

Las madres que sintonizan con sus hijos por vía psíquica forman el grupo más numeroso de esta categoría de sensibles. Sucede a menudo que la criatura se halla en el colegio, lejos de su madre, y ésta se inquieta de repente, notando una dificultad que acaba de afectar a su niño o niña. Aunque la madre no siempre sepa conscientemente cuál es el origen del sobresalto, éste la afecta de todos modos. En otras personas la experiencia de la empatía se da cuando entran a una reunión y captan en seguida las expectativas y los sentimientos de los conocidos allí presentes. De pronto, se dan cuenta que los demás esperan de ellos un determinado comportamiento, o bien sufren súbitos cambios de humor conforme intentan ponerse «a tono» con el estado de ánimo que intuyen en los demás. A veces la sensación es tan desagradable que estas per-

sonas rehúyen las grandes aglomeraciones de gente y las reuniones sociales muy concurridas.

Muchos individuos poseen esa facultad en mayor o menor grado. Por lo general acusan más el fenómeno los propensos a la clarividencia o la telepatía, facultades de los chakras superiores. Pero cuando éstos no se hallan suficientemente abiertos como para que la persona pueda tomar nota *conscientemente* de ese fenómeno psíquico, la sensación que éste produce suele ser desagradable. Nuestra atención, constantemente alejada de la columna central, se distrae, y las dificultades ajenas se hacen sentir con más intensidad que nuestra propia voz interior. Ello suscita confusiones acerca del yo, sobre todo en relación con los móviles de las propias acciones. «No sé por qué he hecho esto..., en realidad no deseaba hacerlo», «Desde esa conversación con X me hallo deprimido sin saber por qué», son expresiones que manifiestan a menudo los que se encuentran así sometidos a los humores o los deseos de otras personas.

La empatía es fuente valiosa de informaciones para los sanadores, y contribuye al desarrollo de otras facultades psíquicas. Si se le presta atención consciente es más útil que molesta. Para muchos, sin embargo, resulta una sobrecarga psíquica fuerte esto de convertirse en repetidor inconsciente de las dificultades circunstantes. En estos casos, una toma de fundamento puede servir para centrarnos de nuevo en la columna esencial de nuestro organismo y facilita la distinción de «quién es el que ha emitido energías, y cuáles son éstas». Admitir el fenómeno es un primer paso; luego hay que aprender a distinguir entre las necesidades emocionales propias y las ajenas, a fin de «filtrar» conscientemente las emisiones no deseables. Sucede que muchos sensibles se consideran obligados a corresponder cuando perciben por vía psíquica una necesidad ajena; con el reconocimiento detallado convertimos esto en una opción voluntaria, y no un deber impuesto.

La atención hacia los demás debe equilibrarse con la necesaria atención a uno mismo. En lo uno y lo otro se ha de poner, además, una sana dosis de sentido común. Sólo uno mismo, desde su fuero interno, puede juzgar lo que le conviene.

Ejercicios para el segundo chakra

Los ejercicios para la apertura del segundo chakra requieren un trabajo de movilidad de las caderas y del bajo

vientre. Algunos apuntan sólo a la apertura del chakra, otros tienden a estimular y movilizar las energías de esa región, o a través de ella.

En otros ejercicios interviene el cuerpo entero y son de contacto y gratificación, como el masaje y la actividad sexual, sin desdeñar algunas actividades de auto-gratificación como los prolongados baños calientes, las duchas, la natación (todo lo cual, como vemos, relacionado con el agua). Darse gratificación uno mismo es el primer paso para saber recibirla de otros o darla.

Meditación de agua

Primera fase

1. El agua purifica tanto interior como exteriormente. Hazte con un vaso de agua y siéntate en silencio a bebértela. Nota cómo se derrama dentro de ti. Siéntete el frescor, el líquido, cómo cae en tu estómago. Imagina cómo empapa todo tu cuerpo, tus venas, tus músculos, tu sistema digestivo. Moja un dedo y pásatelo por la cara notando la humedad, la cualidad refrescante.

Segunda fase

1. Como paso siguiente vas a purificarte tú mismo. Es un ritual que debe ser completo y gozoso. Sirve para ello una ducha, una bañera, un lago, un río e incluso una sauna. Comprueba que todo lo que te rodea esté limpio; es difícil sentirse puro en un medio ambiente donde impere la suciedad.
2. Si eliges un baño o ducha, escoge las toallas, los jabones y las lociones de tu preferencia y tenlos a mano. Si vas a hacerlo en un río, busca un lugar despejado en la orilla donde puedas tenderte luego a secarte. Si es una sauna, procura reservarte un lugar donde luego puedas estar un rato a solas.
3. Cuando te hayas sumergido en el agua medita sobre cada una de las partes de tu cuerpo, diciendo «Ahora mis manos quedan limpias; ahora mis pies quedan limpios; ahora mi cara queda limpia, etc.», hasta hacerte uno con el agua. Hecho esto visualiza cómo el agua se lleva todas aquellas cosas que no deseas para ti. Si estás en un medio natural, podrías arrojar algún objeto (no contaminante) al agua para significar que reniegas de esa negatividad que no quieres ver en tu vida. En un medio urbano, arroja- mos por el desagüe alguna cosa provista de valor simbólico, que puede ser un líquido.

4. Mientras te recreas en el baño con el agua a tu alrededor, piensa en los ciclos de flujo y reflujo que ha tenido tu vida. Contéplate a ti mismo como un instrumento del movimiento. Si tomaras distancia para contemplarte desde otra dimensión, ¿qué pautas se observarían en tus movimientos a lo largo de la vida?
5. Piensa en las cosas de las que te gustaría librarte en este momento: hábitos adquiridos, tendencias, recuerdos dolorosos, temores. Mira cómo fluyen para salir de ti por el cordón, pasando por el fundamento, como un río que desemboca en el mar, y cómo la lluvia viene a restablecer el nivel del río rellenándolo de agua fresca.
6. Piensa luego en las cosas que te gustaría aportar a tu vida: nuevas pautas, nuevas amistades, o acontecimientos deseables. Imagina que cae sobre tu cabeza una catarata de agua que derrama sobre ti todas esas bendiciones. Absórbelas y deja que empapen todo tu cuerpo.
7. Yemaya (Yemonja) es la diosa del mar en África, la Gran Madre. «La visualizamos como una mujer alta y hermosa, radiante y oscura, protectora y devoradora, clara como el cristal y misteriosamente profunda.»³⁰ Es la protectora, la consoladora, la sanadora, la maternal, con un vientre tan ancho que le cabe toda la vida. Sumergido en tu baño, imagina que te acuna y te protege esa gran madre oceánica. Contéplate en el útero de la diosa, como si estuvieras a punto de nacer. Pregúntale qué diseños alberga para ti en este nacimiento, y súplícale que sea suave y fácil. Acepta su protección, absórbela, imagina que la compartes con otros. Dale gracias por haber nacido.
8. Vístete con prendas limpias. Sírrete otro vaso de agua clara y bébelo despacio, en silencio, meditando sobre la naturaleza cíclica del agua y en tu propia posición dentro de esos ciclos. Si te es posible, visita cuanto antes una gran extensión de agua.

La postura de la diosa

1. Túmbate de espaldas y relájate. Relaja especialmente las piernas, la pelvis y la parte baja de la espalda. Flexiona las rodillas para acercar los pies a las nalgas.
2. Deja que las rodillas se separen poco a poco, y abre los muslos como cediendo al peso de las piernas (véase la fig. 3.7 de la pág. 103). Procura relajarte, y no separes las piernas más de lo que te consienta la comodidad de la postura, que mantendrás durante dos minutos o más.

3. Junta luego las rodillas. Este movimiento debe ser también muy lento y suave, respirando hondo en todo momento y procurando conservar la relajación. De esta manera, nos ponemos en contacto con nuestra vulnerabilidad sexual, que paradójicamente debe ser entendida antes de que podamos abrirla por entero a este nivel.
4. Partiendo de esta postura, abre poco a poco y luego cierra las piernas, inhalando al abrir y exhalando al cerrar, lo que quizá suscite una especie de temblor o vibración en las piernas y la pelvis.

Mecedora pélvica primera

1. Empieza de espaldas, con las piernas flexionadas. Balancea la pelvis arriba y abajo al compás de la respiración, inhalando plenamente con el pecho y el estómago, y exhalando a fondo (véase la fig. 3.8 de la pág. 103). Hacia el final de cada exhalación, empuja ligeramente con los pies en el suelo para que la pelvis se levante un poco, apoyando en el piso la parte baja de la espalda (véase la fig. 3.9 de la pág. 103).

Mecedora pélvica segunda

1. Sobre una superficie blanda, como una colchoneta, realizar la misma serie de movimientos pero con gran rapidez. En esta variante la pelvis sube y baja con celeridad y aplicando toda la fuerza posible (véanse figs. 3.8 y 3.9 de la pág. 103). Al mismo tiempo puedes exhalar cualquier sonido que te parezca natural. Esto ayuda a descargar la energía bloqueada.

Círculos de cadera

1. En pie, flexiona ligeramente las rodillas y adelanta la pelvis hasta situarla en coincidencia con el eje que pasa por tu centro de gravedad.
2. Manteniendo las rodillas en postura flexible, haz girar la pelvis en círculos primero pequeños, y luego cada vez más amplios (véase la fig. 3.10 de la pág. 104). Hay que tratar de no mover la cabeza ni los pies, y realizar la rotación sólo con las caderas, procurando que el movimiento se produzca con la mayor suavidad posible.

Elevación de piernas

Es un ejercicio que ayuda a movilizar la energía a través de la pelvis, subiendo a veces hasta los chakras superior-

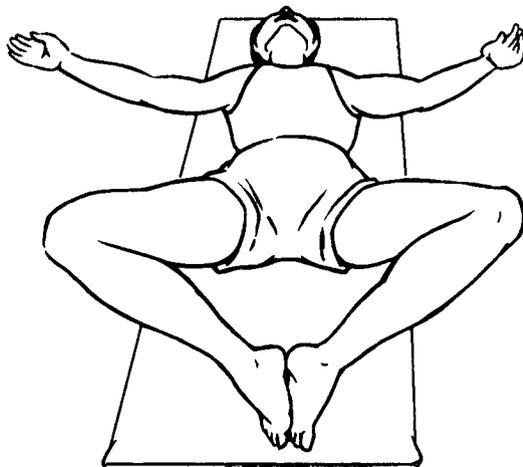


Figura 3.7
La postura de la diosa

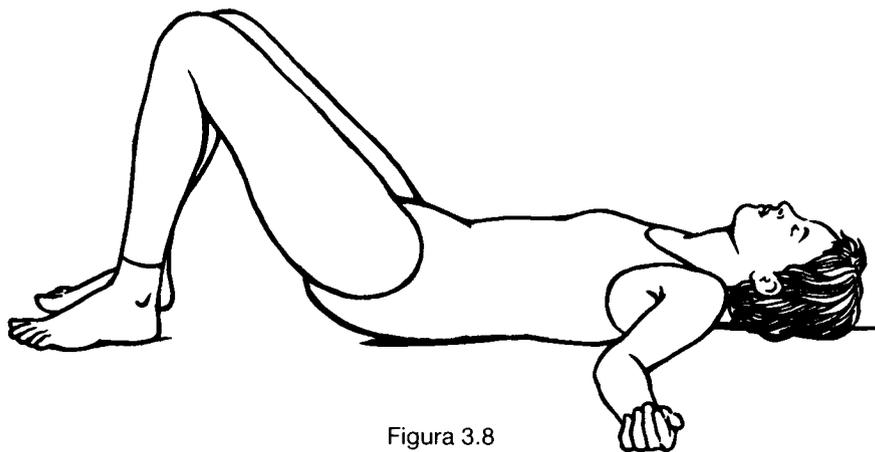


Figura 3.8
Mecedora pélvica I

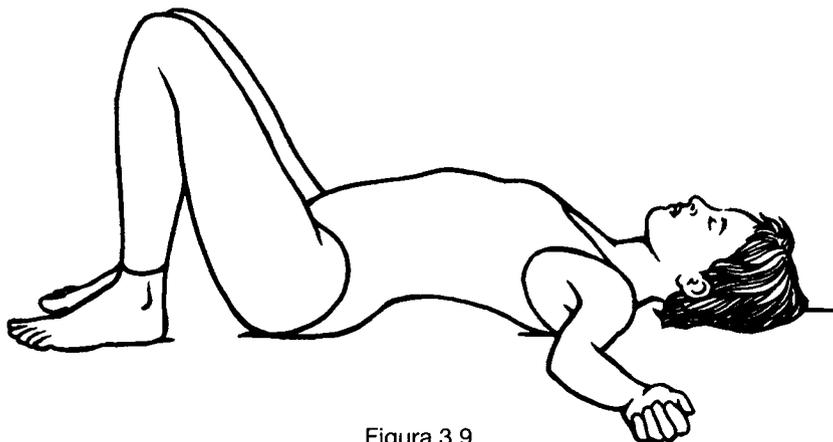


Figura 3.9
Mecedora pélvica II

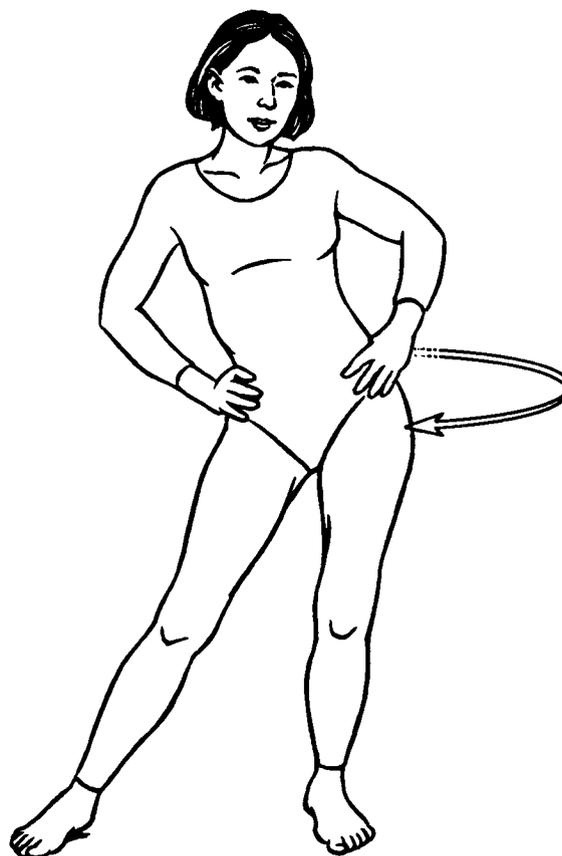


Figura 3.10
Rotación de caderas

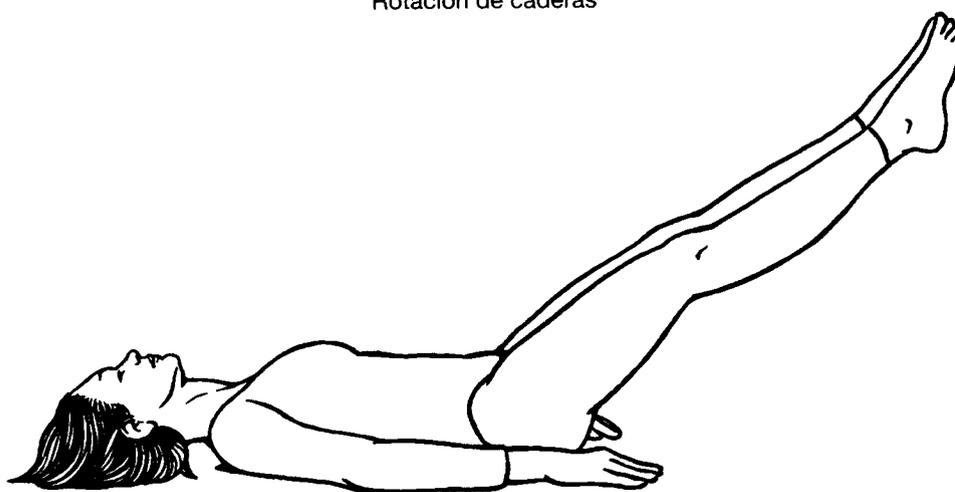


Figura 3.11
Elevación de piernas

res. Es un clásico ejercicio Kundalini, y tonifica maravillosamente. Es importante no tensionar los músculos, a fin de evitar las molestas agujetas. Procura permanecer en sintonía con tu cuerpo.

1. Túmbate de espaldas y relájate. Eleva las piernas del suelo entre un palmo y dos, y sepáralas sin dejar de mantenerlas a esa altura.
2. Júntalas, reposa, repite el movimiento (véase la fig. 3.11 de la pág. 104). Seguramente querrás descansar después de unas cinco repeticiones.
3. Después del descanso, sin embargo, levantarás las piernas juntas (y con las rodillas rectas) hasta la perpendicular, y después las abrirás hacia los lados. Repite el movimiento hasta que empieces a sentir cansancio. Hay que inhalar cuando levantes las piernas y exhalar mientras descienden hacia el suelo.

Andar con la pelvis

¿Has visto alguna vez bailarines de jazz? Se trata de andar emulando los movimientos de los bailes negros.

1. Con las rodillas algo flexionadas y manteniendo muy flexible la pelvis, camina notando muy bajo tu centro de gravedad y meneando con exageración las caderas. ¿Te parece cómoda esta manera de moverse? ¿Qué sensaciones produce en tu cuerpo? Deja que se contonee todo mientras andas.

Descarga emocional

Son numerosos los ejercicios que combinan la respiración, el masaje o diversas posturas para facilitar la expresión y el desahogo de emociones. Se trata de instrumentos potentes que deberían utilizarse siempre bajo el control de un terapeuta avezado. La masoterapia reichiana, la bioenergética y la terapia primal o *rebirthing* figuran entre estas disciplinas. Si te interesa, busca libros o profesionales que te informen más a fondo.

Importa recordar, no obstante, que cualquier emoción que se agite durante estos ejercicios debe ser procesada, es decir expresada. Gritar, llorar, patear o pedir que alguien te rodee con los brazos durante la sesión, todo eso se acepta y aun se fomenta con objeto de romper los posibles bloqueos residentes en este (o en cualquier otro) chakra. Es conveniente rodearse de amistades que puedan colaborar con uno y suministrar la protección necesaria durante el ejercicio de estas disciplinas.

Notas del capítulo 3

1. A. Eddington, «The Nature of Physics», citado por Richard M. Restak en *The Brain, The Final Frontier*, Warner Books, 1979, pág. 35.
2. Dion Fortune, *The Cosmic Doctrine*, pág. 55.
3. Georg Wilhelm Friedrich Hegel, citado por Jack Hofer en *Total Sensuality*, Grosset & Dunlap, Nueva York, 1978, pág. 87.
4. Monier-Williams, *Sanskrit-English Dictionary*, págs. 1.274 y sigs.
5. *Ibid.*, pág. 1.279.
6. *Ibid.*, pág. 526
7. André Gide citado por Hofer, *op. cit.*, pág. 111.
8. Bloomfield y otros, *Transcendental Meditation: Discovering Inner Awareness and Overcoming Stress*, págs. 78-82.
9. Dra. Theresa Crenshaw, *The Alchemy of Love and Lust: How Our Sex Hormones Influence Our Relationships*, págs. 276 y sigs.
10. Bloomfield, *op. cit.*, págs. 43-45.
11. Alan Watts, citado por John Welwood, *Challenge of the Heart*, pág. 201.
12. Alain Danielou, *The Gods of India*, pág. 313.
13. Douglas y Slinger en *Sexual Secrets*, pág. 169.
14. James Prescott, «Body Pleasure and the Origins of Violence», en *The Futurist*.
15. Margaret y James Stutley, *Harper's Dictionary of Hinduism*, pág. 123.
16. *Ibid.*, pág. 300.
17. Philip Lansky, «Neurochemistry and the Awakening of Kundalini», en *Kundalini, Evolution and Enlightenment*, recopilado por John White, Anchor Books, Nueva York 1979, págs. 296-297.
18. *Ibid.*, pág. 296.
19. Lo cual no incluye a los gurús, que tienen un nivel de conciencia diferente del occidental común, aunque muchos gurús hayan transgredido inadecuadamente las barreras sexuales, lo cual indicaría algún defecto en su práctica del celibato, véase Kramer y Alstad, *The Guru Papers: Masks of Authoritarian Power*.
20. Veinte años de experiencia personal en consulta privada y terapias de grupo.
21. Wilhelm Reich, *The Function of the Orgasm*, pág. 84.
22. *Ibid.*, pág. 110.
23. Douglas y Slinger, *Sexual Secrets*, cita inicial.
24. Stutley, *Dictionary of Hinduism*, pág. 298.
25. Monier-Williams, *op. cit.* pág. 435.
26. Lizelle Raymond, *Shakti - A Spiritual Experience*.

27. Ashley Montagu, *Touching*, pág. 208.
28. *Ibid.*, págs. 12 y sigs.
29. *Ibid.*, pág. 208.
30. Luisah Teish, *Jambalaya*, pág. 118.

**Bibliografía complementaria
recomendada acerca del segundo chakra**

Anand, Margo, *The Art of Sexual Ecstasy: The Path of Sacred Sexuality for Western Lovers*, J. P. Tarcher/Putnam, Los Ángeles, 1989.

Bass, Ellen y Laura Davis, *The Courage to Heal: A Guide for Women Survivors of Sexual Abuse*, Harper & Row, Nueva York, 1988.

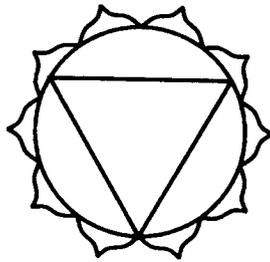
Douglas, Nik y Peggy Slinger, *Sexual Secrets*, Destiny Books, Nueva York, 1979.

Eisler, Riane, *Sacred Pleasure*, Harper & Row, San Francisco, 1998.

Feuerstein, Georg, *Tantra: The Path of Ecstasy*, Shambala, Boston, 1998.

Goleman, Daniel, *Emotional Intelligence*, Bantam, Nueva York, 1995.

Sanders, Timothy L., *Male Survivors; 12 Step Revocery Program of Survivors of Childhood Sexual Abuse*, The Crossing Press, Freedom (California), 1991.



TERCER CHAKRA

El fuego

El poder

La autonomía

La voluntad

La energía

El metabolismo

La técnica

Transformación

La autoestima

CAPÍTULO 4

Tercer chakra: el fuego

Meditación inicial

Silenciosos y quietos, pero sentimos crecer el calor dentro de nosotros. Solos, pero sentimos que hay otros a nuestro alrededor, atrapados en el frío y la oscuridad, ansiando romper ataduras hacia el calor, hacia la luz. Hay una forma aquí, pero vacía. Hay vida aquí, pero inmóvil. Hay conciencia aquí, y que ya despierta.

Desde el lugar inmóvil, lanzamos una llamada al movimiento. Poco a poco nos alzamos, crecemos, respiramos, nos dilatamos, fluimos. Hacia la forma, invocamos a la vida. Su chispa del fuego de ahí en medio... de entre nosotros y los otros, de entre el pasado y el futuro, de entre lo conocido y lo desconocido.

Nos movemos y danzamos, y el placer canta a través de nosotros en la danza de la vida, sus llamas abriéndose camino entre nuestros temores y nuestras penas. Sentimos su calor que funde la tensión, que late, que crece..., los ritmos que se alzan y se mueven, que sanan y calman, que calientan y enfrían.

Desde un lugar de infinito movimiento llamamos al yo. Llamamos al yo para que despierte a una nueva jornada del viaje. Le llamamos para que despierte al fuego, al calor, a la transformación. Lo hacemos por medio de la voluntad y el pensamiento. Llamada.

Tendemos las manos hacia el fuego, hacia el amarillo. El rayo de luz, el rayo de conciencia, la chispa del fuego que ha de arder dentro de nosotros para hacer de nosotros seres con luz, lucharemos contra la oscuridad hasta que, con esfuerzo hasta comprender, nos abriremos con nosotros, parte de nuestra vida, parte de nuestra existencia, entonces reímos, y alzamos la voz, y danzamos, ganando plenitud, ganando vida, ganando las columnas de luz que nos sostienen y nos hallamos en un mundo hirviente actividad, un mundo un cielo estrellado, un mundo que refleja la del sol.



Los destellos atraen nuestra mirada, nos volvemos hacia su resplandor y ellos se mueven y bailan, se unen y encienden todo lo que tocan. Y cuando tocan algo dentro de nosotros encienden la fuerza, la voluntad, la acción. Vuelan las chispas encendiendo otras mechas, otros fuegos..., estallan... y desaparecen.

Nos elevamos, nos encendemos, reímos. Sentimos tambalearse nuestros cuerpos mientras el calor crece, lenguas de fuego se pasean dentro de nosotros, se dilatan, se contraen, vuelven a dilatarse aún más, pero regresando siempre a su origen dentro de nosotros. Ahora nuestros cuerpos arden, irradian calor, y luz, y vigor, y voluntad. Los impulsos de fuerza recorren nuestro ser desde arriba, desde abajo, alrededor, transformándolo todo dentro y fuera, los ombligos a punto de reventar de júbilo.

Nota esa energía profunda dentro de tu cuerpo, que arde en los fuegos de tu propia vida. Nota cómo tira hacia la tierra, hacia debajo de la tierra, hacia el núcleo incandescente en fusión de la Tierra. Nota cómo regresa de la Tierra y sube procedente del calor central recorriendo tus piernas, tu pelvis, tu vientre, invadiendo todas los miembros de tu cuerpo, tus brazos, tus manos, tu pecho, tu cuello, tu cabeza.

Nota cómo sale de ti para conectar con otras chispas, otros filamentos de energía, otros fuegos vitales. Nota cómo conecta con los pensamientos que hay dentro de ti, con el permanente chisporroteo de las neuronas, conectando filamentos de energía, líneas de pensamiento, que tejen patrones de flujo y reflujos de las llamas, hasta que todo arde en resplandores de actividad.

Tú eres ahora una intersección de energía que se funde, que se combina, que estalla, que irradia. Extiende tu entendimiento hacia dentro y hacia fuera. Realiza conexiones, sigue tejiendo la red de poder como el fuego se hace siempre más alto y más brillante. El poder fluye a través de ti sin esfuerzo, tranquilamente, calmamente. Te has unificado con los poderes en derredor y dentro de ti.

Piensa en otras veces, cuando conociste ese poder, cuando sentiste la conexión, la vitalidad, la importancia, la fuerza. Piensa en cómo emanaban de ti las líneas de fuerza, sin fatiga, como el calor que irradia el sol. Recuérdalo y siéntelo ahora otra vez. Nota tu cuerpo que irradia su finalidad, que danza su majestad, que canta su fuerza.

En este mundo encendido de actividad tú eres un canal para la fuerza que te rodea. Te abres a ella, ardes con ella, la bebes, la asimilas, la transmites... con facilidad, sin esfuerzo, voluntariamente, con mucha alegría.

Tu fuerza alcanza la culminación y retorna, para alimentar el fuego interior: un núcleo fundido que nutre tu cuerpo, que lo recarga en silencio, dispuesto a expandirse la próxima vez cuando tu voluntad lo requiera.

El fuego ha ardido muy alto, y ahora los rescoldos conservan el calor. Agotado, tu cuerpo descansa. En tus labios, una leve sonrisa. Las manos, tranquilas con la fuerza de lo que han llevado, y tú vuelves a respirar con serenidad..., inhalas..., exhalas..., inhalas... exhalas.

Satisfecho, descansas.

Tercer chakra: Símbolos y correspondencias

Nombre sánscrito:	<i>Manipura</i>
Significado:	Gema lustrosa
Localización:	Entre el ombligo y el plexo solar
Elemento:	Fuego
Manifestación externa:	Plasma
Función:	Voluntad, poder, afirmación de sí
Estado íntimo:	Risa, alegría, ira
Glándulas:	Páncreas, suprarrenales
Otras partes del cuerpo:	Aparato digestivo, músculos
Afecciones:	Úlceras, diabetes, hipoglucemia, trastornos de la digestión
Color:	Amarillo
Sonido raíz:	Ram
Fonema:	La A
Pétalos:	Diez
Palo del tarot:	Bastos
Sefirot:	Hod, Netzach
Planetas:	Marte; también el Sol
Metal:	El hierro
Alimentos:	Las féculas
Verbo relacionado:	Yo puedo
Incienso:	Clavel, sándalo, azafrán, almizcle, canela, genjibre
Piedras preciosas:	Ámbar, topacio, cuarzo rutilo
Animales:	El carnero
Sentido:	La vista
Guna:	Rajas
Simbolismos:	Diez pétalos formados por triángulos invertidos azules, con el signo de la cruz solar hindú (esvástica). En la base, un carnero que corre.
Deidades hindués:	Agni, Surya, Rudra, Lakini
Otras:	Brigit, Atenea, Helios, Apolo, Amaterasu, Belenos, Apis, Ra
Arcángel:	Miguel
Fuerza activa principal:	La combustión

Y la rueda arde...

¿Qué es esta vida que corre por nuestros cuerpos como el fuego? ¿Qué es? La vida es como un hierro candente. Listo para ser colado. Elige el molde y la vida lo abrasará.

Mahabharata¹

De la tierra al agua y al fuego. Nuestra danza se intensifica, apasionada, ahora que el telar teje más alto el tapiz, más profundo, más fuerte. Crecemos en fuerza, sentimos nuestro poder que nace de los redaños, que desciende de nuestras visiones, que brota de nuestros corazones. Entramos ahora en nuestro tercer chakra elevándonos por sobre los niveles combinados de los dos primeros y abarcando la corriente cada vez más caudalosa de la conciencia que desciende de los chakras superiores.

Aquí el elemento *fuego* enciende la luz de la conciencia y emergemos de los niveles somáticos, inconscientes, hacia la estimulante combinación de psiquis y soma que origina la acción deliberada. Al activar el poder de la voluntad encaminamos nuestras actividades a una finalidad superior.

Examinemos cómo se combinan los dos primeros chakras para llevarnos a este nuevo nivel. El primero nos aportó la solidez, la estabilidad, la concentración y la forma. En él hemos experimentado la unidad. Partiendo de este fundamento hemos pasado al chakra segundo que nos permitió experimentar la diferencia, el cambio y el movimiento. Aquí hemos abrazado las polaridades y descubrimos las pasiones de la diferencia, la elección, la emoción y el deseo. Nos desarrollamos por encima del mero instinto de supervivencia hacia el deseo del placer y de la unión con el otro.

Al reunir la materia y el movimiento hallamos que ellos crean un nuevo estado, la *energía*. Si frotamos dos palos acabará por saltar una chispa que puede encender un fuego. En el mundo físico esto es lo que llamamos la combustión. En nuestro cuerpo, guarda relación con el metabolismo. Psicológicamente, es la chispa de entusiasmo que enciende el poder y la voluntad. En la conducta, es el dominio de la actividad.

Éste es nuestro tercer chakra. Su finalidad es la *transformación*. Así como el fuego transforma la materia en luz y calor, el tercer chakra transforma la inercia de la tierra y el agua en acción, energía y poder. La tierra y el agua son pasivos, fluyen hacia abajo, obe-

dientes a la gravedad y a las formas ya existentes. El fuego, en cambio, fluye hacia arriba, destruye la forma y lleva la energía pura a una nueva dimensión de luz y calor.

Si vamos a elevarnos hasta recorrer los siete chakras, será el fuego de la voluntad el impulsor de ese movimiento. Gracias a la voluntad nos libramos de las pautas inveteradas y creamos comportamientos nuevos. Ella nos invita a abandonar esa ruta de mínima resistencia, ese hábito adictivo, o la obediencia a las expectativas de los demás. Nuestra voluntad nos incita a abordar las acciones difíciles, los desafíos, en busca de algo nuevo. Al emprender esas acciones empezamos a transformarnos, pero el primer paso consiste en romper los viejos esquemas.

Así pues, la misión del tercer chakra estriba en superar la *inercia*. En Física llamamos inercia a la tendencia de un objeto a continuar en el estado en que se halla, quieto o en movimiento, mientras no intervenga ninguna fuerza exterior a él. En el tercer chakra, la inercia del reposo y la del movimiento, la tierra y el agua, se combinan en la *voluntad* y cada una confiere forma a la otra. El palo de golf, al chocar con la bola estática, la pondrá en movimiento. El guante del *catcher*, al interceptar estático la bola que cruzaba volando el campo de béisbol, la detiene. Parar o mover se asocian en nuestra voluntad para configurar acciones directas y dar forma a nuestro mundo.

Lo más difícil es empezar. Una vez encendido el fuego, es más fácil alimentar la llama. Una vez lanzado el negocio, reinvertimos los beneficios para que siga siendo productivo. Una vez rebasada la inercia hasta el punto en que se genera con facilidad la energía, el tercer chakra «arranca» y genera potencia con menos esfuerzo de la voluntad: hacer las cosas con facilidad y elegancia es el rasgo distintivo del poder auténtico.

El objeto en movimiento, en su interacción con otros objetos, genera calor. El calor, a su vez, estimula el movimiento, lo que permite que aparezcan nuevas combinaciones. Los estados de la materia cambian: partículas que colisionan y se recombinan, moléculas que se transforman en otras moléculas distintas, líquidos que se convierten en gases, sólidos en líquidos. La harina y los huevos dan lugar a una tarta. El fuego es el influjo transformador capaz de destruir las formas y liberar energía.

El sol es un ejemplo primario de potencia transformadora del fuego y podríamos considerarlo como un tercer chakra macrocósmico. Como otras estrellas similares, nació en forma de nube difusa de gas hidróge-

no (con trazas de otros elementos más pesados). Según las teorías actuales, el impacto de una supernova cercana produjo el colapso de esa nube de hidrógeno sobre sí misma, produciéndose una serie de vórtices cada uno de los cuales tendría fuerza gravitacional suficiente para atraer la materia necesaria y crear un sistema solar. Al colapsarse el vórtice de hidrógeno destinado a convertirse en nuestro sistema solar, la fricción interna generó calor y con el tiempo la acción combinada del calor y la gravedad dio lugar al proceso que encendió el brillo de nuestro sol.

El astro solar produce energía, luz y calor mediante la fusión nuclear. Su calor elevadísimo origina una agitación tan intensa y tan rápida que los átomos ligeros del hidrógeno constituyente del sol chocan entre sí con gran velocidad y fuerza. El impulso es tan grande que consigue vencer las fuerzas de repulsión entre los núcleos y éstos colisionan. La fusión nuclear requiere un campo gravitatorio lo bastante intenso como para contener estos fenómenos y que el proceso alcance densidad suficiente para perpetuarse a sí mismo. Una vez más vemos cómo la gravedad, la fuerza del primer chakra, produce el movimiento (chakra segundo) y de ahí la generación de energía, la fuerza del tercer chakra, que mantiene en marcha el ciclo.

Todos los chakras son facetas interdependientes de un campo básico unificado de la conciencia. No actúan por separado ni pueden separarse, a no ser por distinción intelectual. De modo similar, tampoco podemos separar la energía del movimiento, ni de la masa. Ésta, con el movimiento y la energía, son las tres cualidades inseparables de nuestro mundo físico. Los chakras primero, segundo y tercero son tres elementos inseparables que regulan nuestro organismo físico y su inteligencia innata. Juntos actúan en una danza de causa y efecto, que alimenta nuestra actividad. Sin un aporte energético no tendríamos fuerza. Pero la energía por sí sola no basta para constituir una potencia. Falta orientarla en una dirección.

La energía descendente de la conciencia orienta esa energía hacia una finalidad. La inteligencia configura la intención; ésta da forma a la voluntad y dirige la actividad. De esta manera la corriente descendente nos trae la forma, mientras que la corriente ascendente nos proporciona la energía. La combinación de ambas nos da poder.

Entrar en este chakra es abrazar el poder interior que proviene de la integración entre la energía corporal y la inteligencia consciente. De este modo nos hacemos agentes eficaces de la transformación.

Manipura, la gema lustrosa

El chakra Manipura es como el sol de la mañana. Meditando sobre él con la vista fija en la punta de la nariz podríamos mover el mundo.

Gorakshashatakam, siglo x

La localización del tercer chakra en el organismo corresponde al plexo solar, un poco por encima de las glándulas suprarrenales. Ahí es donde sentimos ese «cosquilleo» cuando nos ponemos nerviosos, es decir cuando el tercer chakra no se siente muy seguro ni potente. Es una sensación vertiginosa, porque las energías toman la dirección ascendente en vez de bajar, pero nos estimula y agudiza los estados superiores de la sensibilidad. Si existe un buen fundamento, el estímulo puede ser vigorizador y tónico; caso contrario sólo se dispara una salva de energía sin dirección concreta.

Como tal vez indica el nombre de plexo solar, éste es un chakra ardiente, solar, que aporta luz, calor, energía y poder. Representa nuestro «a Dios rogando y con el mazo dando», la acción, la voluntad, la vitalidad. Por hallarse entre el esternón y el ombligo recibe también el nombre de «chakra umbilical» (véase la fig. 4.1 de la pág. 114). Una de sus asociaciones con el poder proviene de la creencia de que todos los *nadis* principales (corrientes psíquicas) tienen su origen en el ombligo. Como éste es el foco de la alimentación y la recepción de energías durante la fase prenatal, no sería extraño que se estableciesen por este camino determinadas vías de comunicación psíquica.

Conforme a la correspondencia con el fuego de la combustión, el tercer chakra rige el sistema del metabolismo y es el responsable de la regulación y la distribución de la energía metabólica en todo el organismo. Consiste este proceso en la combustión de la materia (los alimentos) para su conversión en energía (movimiento y calor). El aparato digestivo es parte importante de dicho sistema y sirve además como barómetro de la salud de este centro. Las afecciones como la diabetes, la hipoglucemia o la úlcera gástrica guardan una relación directa con él.

El aire, elemento del cuarto chakra, es de crucial importancia para el metabolismo. Donde no hay aire no hay combustión, es decir, que las células no metabolizan.² Cuando respiramos con dificultad, nuestro metabolismo queda disminuido; sin espacio para respirar nuestro poder está limitado. De manera similar el uso del poder

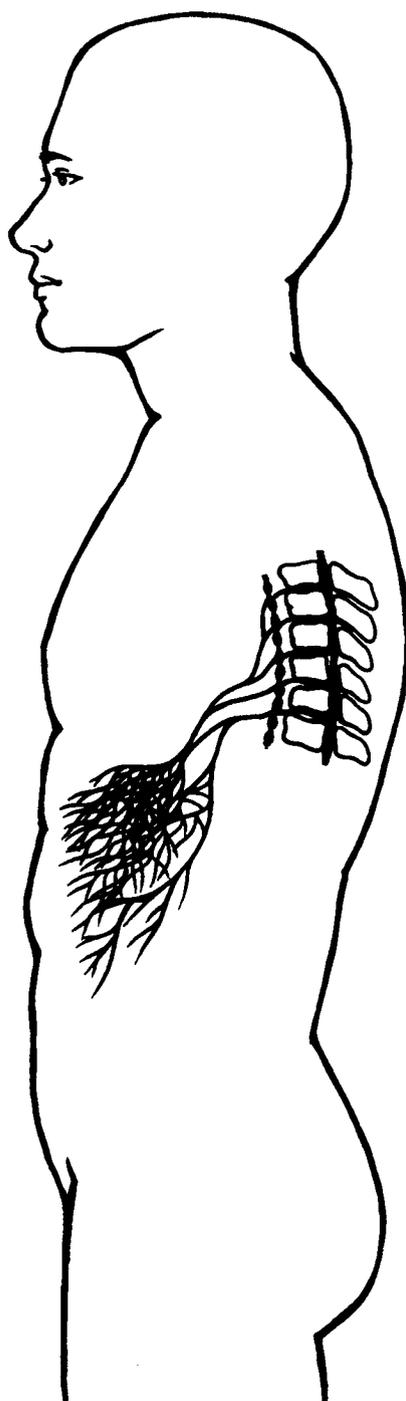


Figura 4.1
Tercer chakra, o umbilical (plexo solar).

cuando no va acompañado por la compasión (chakra cuarto) tiende a perpetuar la miseria y la opresión.

Puede juzgarse acerca de la salud de este chakra examinando el estado de las estructuras corporales físicas asociadas: el estómago acalambrado y duro, el vientre hinchado o el diafragma colapsado son indicios de exceso o deficiencia en el tercer chakra. ¿Qué aspecto refleja tu constitución alrededor de este centro? ¿Hay expansión o contracción, con referencia a la forma básica de esta región corporal? Las barrigas hinchadas indican una excesiva necesidad de ostentar poder, de ejercer influencia y dominar a los demás, o una necesidad de hacerse notar. El chakra debilitado y hundido indica temor a asumir el poder, repliegue en uno mismo y repugnancia a destacar. El exceso de peso en general es otra indicación de mal funcionamiento de este chakra, puesto que nos dice que el metabolismo corporal no funciona correctamente y no está asimilando los alimentos; por tanto, la conversión de éstos en energía es incompleta.³

También puede uno analizarse a sí mismo en función del elemento fuego. ¿Te resfrías con facilidad? ¿Te gustan las comidas picantes, cargadas de especias, o procuras evitarlas? ¿Prefieres las bebidas calientes o los refrescos? ¿Transpiras mucho, o tienes fiebre y escalofríos con frecuencia? ¿Tienes un temperamento vivo y energético, o tranquilo y letárgico? Todas estas cosas nos indican si tenemos un exceso o un déficit de fuego en nuestro organismo.

En sánscrito este chakra recibe el nombre de *Manipura*, que significa «gema lustrosa», porque es un centro radiante, incandescente, que brilla como el sol. Su símbolo es un loto de diez pétalos, en el que se inscribe un triángulo invertido al que rodean tres esvásticas estilizadas en forma de «T» (que simbolizan el fuego según los hindúes, no confundir con las esvásticas nazis: véase la fig. 4.2 de la pág. 116).⁴ El poder de manipular lo que nos rodea depende en parte de la habilidad manual, de los diez dedos, que se extienden hacia el mundo a nuestro alrededor. Diez es también el comienzo de un nuevo ciclo, por cuanto penetramos en el ámbito de rajas, que es el comienzo de un nuevo género de entendimiento.

Dentro del loto aparece la figura de un carnero, animal impetuoso y energético, generalmente asociado con Agni, el dios hindú del fuego. Otras deidades representadas en el chakra son el dios Vishnú (en su forma de Rudra) y su compañera la shakti Lakini, de tres caras y cuatro brazos, que ahuyenta el miedo y promete mercedes. La letra inscrita en el loto es el sonido raíz *ram*. Se dice que la meditación acerca de este loto confiere poder para crear y destruir el mundo.⁵

El fuego es la chispa de la vida que enciende la voluntad y mueve a la acción. El fuego es la chispa entre Shiva y Shakti, la fuerza que reside entre los polos. El fuego de nuestro organismo preserva nuestro calor, actividad y energía, de manera que nosotros podamos ser también transformadores. Los seres humanos necesitan el calor y lo transmiten. El poder del tercer chakra es poder de vida, de vitalidad y de conexión, pero no el frío del control y la dominación. La energía y el fuego de nuestros cuerpos responden a nuestra capacidad para combinarnos con los elementos que nos rodean, ya que el fuego es un proceso de combinación y de combustión.

El fuego irradia, y el tercer chakra es yang y activo. Cuando tenemos miedo o nos sentimos impotentes, emprendemos la retirada, reducimos nuestra movilidad, empleamos una parte de nosotros mismos en controlar al resto. Bloqueamos nuestra propia fuerza, nuestras propias expresiones. El que se encierra en sí mismo se muestra al exterior frío y controlado.

Ese control necesita energía para mantenerse y no la produce, de modo que nos sentimos fatigados al cabo de algún tiempo, agotados, vacíos. Disminuye nuestra natural afición a la actividad y nos vemos obligados a «fabricar» de manera artificial la energía necesaria para nuestros proyectos, en forma de golosinas, o de estimulantes como el café, que van directamente al tercer chakra y lo incitan de momento, aunque lo dejen agotado a la larga.

Entonces nos hemos convertido en un sistema cerrado, incapaz de absorber la fuerza de lo que le rodea. Nos manifestamos como personas encerradas en sí mismas, con frecuencia insatisfechas consigo mismas y malhumoradas, lo que también resulta agotador, ya que el fuego necesita combustible, y en un sistema cerrado, el combustible no se repone. Sólo el estado de interacción dinámica con el mundo nos permite conservar la movilidad y los contactos que alimentan nuestro fuego y chispa vital.

Para romper este ciclo del miedo y el recogimiento en uno mismo se impone una reconciliación con el yo que debe ser afirmativa y amorosa. Cuando no estamos en contacto con nuestro fundamento, nuestro cuerpo y sus pasiones y placeres, deseos y uniones, nos falta el combustible para la vida. El deseo transmitirá entusiasmo y dinamismo a nuestra voluntad.

Hay que amarse a sí mismo, concederse espacio para respirar, para salir de exploración, para cometer errores, o nos faltará el aire y no podrá arder ese fuego. Si no estamos conectados con el espíritu, faltará la chispa que encienda el fuego y todo el combustible del mundo se-

Dios: Vishnú

Diosa: Lakini

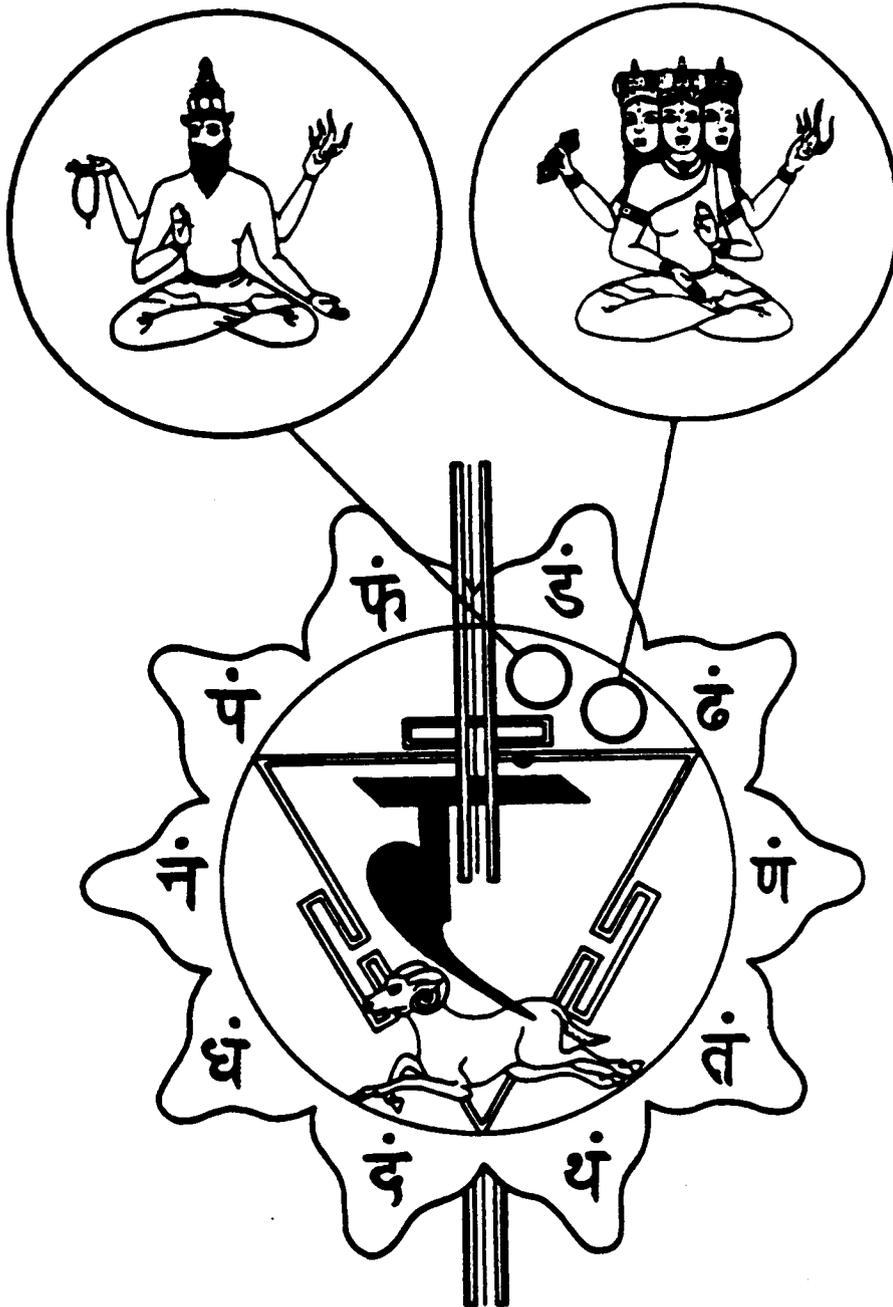


Figura 4.2
Chakra Manipura.
(Cortesía de Timeless Books.)

ría inútil. Si no estamos centrados dentro de nosotros mismos, el poder nos parecerá cosa externa a nosotros, no sentida interiormente.

La energía de nuestro organismo depende de la facultad de conectar con lo que nos rodea, de fundirnos con ello, de alimentarnos de ello. Es necesario que comprendamos y nos reconciliemos con ese poder, con la elemental confianza en nosotros mismos, con la fuerza de la voluntad y la disposición para cambiar. Es la facultad de superar las pautas de la inercia la que nos permitirá encaminar nuestra vida hacia aquello que amamos, aquello que nos inflama, nos desafía y nos renueva. Todos estos elementos piden integración y desarrollo en el tercer chakra.

El poder

El poder de los sistemas abiertos no es una propiedad que alguien pueda poseer, sino un proceso al que uno se abre.

Joanna Macy⁶

Hemos postulado que el poder es una energía dirigida, ¿qué diremos del poder personal? ¿Cómo desarrollaremos y mantendremos ese poder en el seno de una cultura y un sistema educativo que promueven la impotencia como medio para fomentar la cooperación social? ¿Qué sucede cuando el pensamiento original se considera una aberración y queda condenado al ostracismo por una sociedad entregada al «pensamiento único»? Muchos padres educan a sus hijos con intención de hacerlos dóciles y modosos. Pero incluso la obediencia requiere el concurso de la propia voluntad.

La cooperación social ciertamente es necesaria, pero si se produce por medio de la dominación, apenas merece llamarse «cooperación». En todo caso se obtendría sin el deseo, la vitalidad, la chispa de fuego característicos del tercer chakra. Eso sería sumisión, que amortigua y atrofia nuestro sentido de poder y nuestra voluntad, perjudicando la autoestima.

Para desarrollarnos y sanarnos a nivel del tercer chakra, conviene revisar ese concepto del poder que implica la dominación de uno por otro, habitualmente llamada «poder sobre otro». Se trata de desarrollar el poder como integración, la «fuerza interior» que nos conecta con las potencias de la vida. Cuando pensamos en el po-

der, podemos tomarlo como verbo en vez de nombre, ya que el poder únicamente se ejerce haciendo algo y eso es «potenciar» los cambios o las ideas. De este modo reemplazamos el «poder sobre algo» por «poder para hacer algo».

Creo que en la época actual el mundo está pasando por la fase final del tercer chakra. Nuestros conceptos de poder y de energía se han hecho muy complejos (véase el capítulo 12, «Una perspectiva evolutiva»). Por medio de la técnica, los medios de comunicación de masas, las instituciones administrativas, las ojivas nucleares y las grandes compañías, cada vez hace falta menos para controlar más cosas. Un puñado de personas toman decisiones que afectan a millones. Un solo avión puede destruir una ciudad entera. Y no se necesitaría mucho más que una llamada telefónica para causar la destrucción de todo el planeta. Las cuestiones del poder, el control, los recursos energéticos, la influencia política y la libertad individual se han convertido en nociones clave para nuestra supervivencia. Ha sido larga la evolución desde el hacha de guerra hasta la ojiva atómica, pero la perversión del poder como opresión y dominación continúa.

Si queremos pasar de este chakra al siguiente, el del corazón, nos veremos en la necesidad de redefinir nuestro concepto de poder como algo que enaltece, potencia, vigoriza y desarrolla. Nuestras estructuras de poder deben servir también a este efecto. En vez de amenazar la continuidad de la especie, de los recursos disponibles y de la capacidad para cooperar los unos con los otros, deben garantizar todo eso. Queremos ver el poder que fortalece simultáneamente a los individuos y a las culturas, en vez de alimentar a unos a expensas de los demás. ¿Cómo lograremos cambiar eso?

La cosmovisión que hoy predomina todavía es de separación. Nuestras ciencias han tratado la materia como un conjunto de partículas, de unidades separadas que son parte de ese todo. La medicina occidental trata los órganos del cuerpo, en caso de dolencia, como unidades separadas, en vez de considerar el cuerpo/mente como conjunto. Y contemplamos las naciones, los países, las tierras, las culturas, las razas, los períodos históricos, todo ello como bloques separados y aislados que se pueden contar y mover, coordinados bajo un control y no por un orden natural.

El poder «sobre algo o alguien» demanda esfuerzo, trabajo asiduo, atención constante y vigilancia. Las gentes han de ser reprimidas para someterlas, intimidadas constantemente y vigiladas con atención. Nuestras posiciones nunca están seguras, sino que requieren defensas

y más defensas. Ultrapasamos nuestros límites y nos vaciamos de nuestros recursos interiores para ir a robar las riquezas del exterior. Y desde nuestro planteamiento enfermizo, nos parece que con eso reforzamos nuestro poder, que mandar más es poder más «sobre algo».

Visto a través de la óptica del Sistema de los Chakras, el poder es el resultado de combinar y de integrar, mejor que pelear y dominar. En primer lugar, cada nivel chákrico resulta de la combinación de los precedentes. Lo activa luego la corriente descendente de la conciencia, que aporta el entendimiento a cada nivel. En vez de buscar nuestro poder en la separación, veremos que puede provenir de la unidad y la unicidad.

El verdadero poder de cualquier grupo u organismo depende de su solidaridad, su unidad, su capacidad para combinar y coordinar sus fuerzas internas. En el plano planetario, el poder dependerá también de nuestra capacidad para combinar la diversidad y para sacar del todo alguna cosa nueva. La evolución, lo mismo que la progresión a través de los chakras, es un proceso constante de reorganización hacia niveles más eficientes, pero siempre por medio de una combinación y un refinamiento de las diferencias, no aislándolas. Hacer hincapié en las diferencias es polarizar, separar y alienar; hacer hincapié en la unidad es fortalecer.

Cuando nuestro planeta está regido por unos desconocidos a los que sólo vemos por medio de aparatos, cuando parece que nadie escucha nuestra pequeña voz, la alienación impera. Ella hace de nosotros unos individuos fácilmente controlables, fácilmente manipulables para que sirvamos a unos designios más amplios que nos prometen la devolución de pequeñas parcelas de aquel poder que nos ha sido arrebatado. Mediante la participación en un mercado de trabajo alienado adquirimos el derecho a un salario, a un estipendio de libertad. Cuanto más completamente participemos, mayor será la promesa de recompensa; lo que aumenta en realidad es la alienación.

Por obra de la alienación, del aislamiento, hemos perdido el concepto del poder interior, del poder de la conexión, de la unión, de la fusión. Y sin eso, no hacemos sino anquilosarnos, perder nuestra chispa, nuestro entusiasmo, nuestra voluntad y nuestros deseos. Nos convertimos en unidades vacías, separadas, autómatas en un mundo automático. Privados de nuestra autonomía perdemos el deseo de innovar y seguimos prisioneros de los esquemas reiterativos de los chakras inferiores, en la imposibilidad de liberarnos, de encontrar la libertad. Para aventurarnos en lo desconocido necesitamos confianza en nosotros mismos. Sin un tercer chakra fuer-

te sería imposible pasar adelante, en busca de nuevos niveles, y permaneceríamos aferrados a lo seguro y rutinario.

Aunque las pegatinas nos inviten a «subvertir el paradigma dominante», creo que de hecho vivimos en un *paradigma sumisivo*, definido como aquél en que son muchos más los sometidos que los dominantes. Desde la primera infancia se nos enseña a abdicar de nuestra voluntad: primero ante nuestros padres, después ante el maestro, el sacerdote, el jefe, el mando militar y el funcionario de la administración. Obviamente hace falta un poco de todo eso para que exista cooperación social, pero en ese proceso muchos pierden la noción de su propio albedrío, quedando desvalidos ante el alcohol, las drogas y otras conductas destructivas.

En un paradigma sumisivo, el poder reside fuera de nosotros. Pero cuando buscamos el poder fuera, estamos pidiendo que otros nos manden y quedamos expuestos a una siempre posible victimización. Faltos de poder interior tal vez nos lanzaremos a la búsqueda constante de estímulo, de excitación y de actividad, rehuendo el instante de tranquilidad que podría revelarnos el vacío interior. Nos sumergimos en la actividad para obtener el reconocimiento de los demás, para ser vistos, para reforzar nuestro ego. Se busca el poder por la satisfacción del amor propio y no por capacidad para servir mejor al interés general. El poder sin finalidad es puro capricho, y muchas veces incluso peligroso.

El poder depende de la energía tal como la supervivencia dependía de la materia y la sexualidad, del movimiento. Poder, que viene de *potere*, tiene el mismo significado que Shakti, de la raíz *shak*, que significa ser capaz. Shakti es nuestro campo primordial de energía, inflamado y conformado por la chispa de Shiva.

Y así como la electricidad debe conducirse por medio de unos hilos para que su poder sea utilizable, también la energía física debe ser conducida por la conciencia para que podamos servirnos de ella a cualquier finalidad verdadera de poder. Nuestras células metabolizan y producen energía con poco o ningún control de la voluntad consciente. Pero nosotros hemos de ser conscientes para ejercitar el poder, capaces de percibir y asimilar nuevas informaciones y de ajustar nuestras acciones a la máxima eficacia. Hemos de ser capaces de crear e imaginar acontecimientos más allá del espacio y el tiempo presentes. Es decir, poner en juego el conocimiento, la memoria y la facultad de raciocinio.

Vemos, pues, que el poder también depende de los chakras superiores, aunque no a expensas de los inferiores. Mientras progresamos hacia una mayor compren-

sión de la conciencia y del mundo espiritual, vemos que nuestra noción del poder también evoluciona. Para cada uno de nosotros ese cambio provendrá de dentro, del fuego interno, de las raíces y las tripas, lo mismo que de nuestra visión, creatividad e inteligencia. El futuro depende de ello.

La voluntad

Yo valoro la fuerza de voluntad por la capacidad de resistir el dolor y la tortura y convertirlos en ventajas.

Friedrich Nietzsche⁷

¿Cómo se consigue que ocurra algo? ¿Quedándose uno sentado y formulando deseos fervientes? ¿Aguardando a que las circunstancias se arreglen solas? Seguro que no, si quieres producir un cambio efectivo. En ese caso, debe entrar en funcionamiento la voluntad.

La voluntad es el cambio conscientemente controlado. A medida que el segundo chakra abre dualidades, se nos ofrecen opciones. *De la elección nace la voluntad.*

La voluntad es el medio por el cual superamos la inercia de los chakras inferiores, y la chispa esencial que enciende el fuego de nuestro poder. En la voluntad se combinan la mente y la acción, la dirección consciente del deseo, los medios con los cuales creamos nuestro futuro. Sin voluntad no es posible el poder personal y así ella se convierte en una clave primaria para el desarrollo del tercer chakra.

Todos sufrimos eventos desagradables en distintas coyunturas de la vida. En el plano emocional del segundo chakra quizá nos sentiremos víctimas de las circunstancias. Víctima es aquella persona que se siente impotente, y el cobrar conciencia de esta situación, con el consiguiente dolor, es un paso trascendental, porque nos pone en relación con nosotros mismos y con nuestras necesidades. Lo que es un acicate para la voluntad.

A fin de alcanzar el tercer chakra, sin embargo, es menester que dejemos de contemplarnos como víctimas y darnos cuenta de que el cambio duradero sólo puede provenir de nuestro propio esfuerzo. Si echamos la culpa a los demás, nuestra única esperanza de mejorar derivará de la posibilidad de que cambien otros, y eso es algo que está fuera de nuestro control. Cuando reconocemos la responsabilidad, los cambios pasan a la ju-

risdicción de nuestro propio albedrío. Sólo entonces podremos sanarnos de las circunstancias victimizantes.

Esto no equivale a negar que exista la victimización y que muchas circunstancias de nuestra cultura sean sumamente injustas. Ni tampoco asumimos la creencia de la Nueva Era según la cual nosotros somos los únicos creadores de nuestra realidad con independencia de todo lo demás.⁸ Al contrario, partimos de la convicción de que cada reto es una oportunidad para despertar un potencial superior. Sin negar lo que haya ocurrido antes, sino incorporándolo, utilizándolo como trampolín para despegar hacia el futuro. Aunque no podamos controlar siempre lo que nos pasa, sí podemos controlar lo que hagamos al respecto.

La misión de la voluntad consiste, ante todo, en superar la inercia, y ésta puede darse tanto en reposo como en movimiento, como decíamos antes. La mera letargia o la pereza pueden ser ejemplos de inercia en la inmovilidad. Tan pronto como nos sacudimos la inercia y echamos a andar, nuestros músculos consumen oxígeno y el corazón se pone a bombear con más rapidez: de pronto, tenemos más energía. Los aficionados al *jogging*, por ejemplo, dicen que se sienten más activos el día que han salido a correr, pese al gasto de energía que supone la práctica deportiva. La energía crea energía debido a la presencia de un impulso, y éste es el de la voluntad, que ha iniciado el proceso. O por el contrario, si nos vemos embarcados en una situación de la que no deseamos formar parte, el acto de voluntad le quita a esa situación el impulso adquirido. Es un ejemplo de cómo la firmeza también puede producir un cambio cuando rehusamos a seguir participando en este movimiento y lo frenamos cada vez que notamos su aproximación.

La voluntad es la combinación consciente de la fuerza y la forma simbolizadas por Hod y Netzach en el tercer nivel del Árbol cabalístico de la Vida. Netzach aporta la belleza radiante, la energía, mientras que Hod es el estado intelectual, la inteligencia y la forma. Corresponden a las funciones de las corrientes ascendente y descendente reunidas en el tercer chakra. La voluntad es tanto más eficaz cuanto más inteligente y estratégica. Eso evita que despilfarremos energías tratando de hacer las cosas a la fuerza. Somos más eficaces cuando trabajamos con inteligencia, no en la medida en que nos esforcemos más.

En Manipura la fuerza y la forma se combinan y se elevan mutuamente a niveles más altos y de superior eficacia. Una vez encendida la llama del tercer chakra, no es difícil mantener el fuego. Una vez se ha encendido la luz del entendimiento, queda iluminada la senda que

conduce a una comprensión todavía más amplia. Kundalini se revela a sí misma cuando ha subido hasta ese chakra; en él atiza el fuego que reducirá a cenizas la ignorancia, las trampas kármicas y las impurezas físicas. ¡Es en ese chakra donde empieza a arder la Kundalini!

Para aprender a desarrollar la voluntad, el primer paso consiste en darnos cuenta de que *tenemos* voluntad, y de que ésta es realmente una función que no cesa. Todo lo que ves a tu alrededor, tú lo has creado con tu voluntad: las prendas que vistes, el coche que conduces, la casa en donde habitas. El sentimiento de impotencia no es debido a la ausencia de voluntad, sino al no haber reconocido la utilización constante e inconsciente de nuestra voluntad y no haber conectado con ella.

Este error, que consiste en no reconocer la voluntad propia, es banal. ¡Cuántas veces al día nos habremos enfrentado a nuestras tareas con un suspiro de fatiga y nos habremos dicho en tono lloroso: «No hay más remedio»! Nos decimos que no hay más remedio que ponerse a trabajar, a lavar esos platos, a hacer ese recado, a pasar un rato con los chicos. Es agobiante contemplar esas circunstancias como una serie de penosas obligaciones y no como elecciones activas nuestras. No es que no haya más remedio que lavar los platos, sino que *yo decido* hacerlo porque me gusta tener la cocina limpia. No es que no haya más remedio que salir a trabajar, sino que *yo decido* hacerlo porque me gusta la paga o porque es un compromiso que he asumido. Ese ligero cambio de actitud nos reconciliará con nosotros mismos y volveremos a estar en línea con nuestra voluntad.

Cuando se habla de estos temas, escuchamos a menudo la distinción entre la voluntad y la «verdadera voluntad». Cuando haces algo que te han ordenado y que habrías preferido no tener que hacer, es tu voluntad la que ha asumido esa opción de obedecer. En tu fuero interno, sin embargo, ésta no es tu verdadera voluntad. Esencialmente has entregado tu voluntad a otra persona. ¿Cómo recuperarla? Es necesario entender lo que hemos hecho y por qué. ¿Por caer bien? ¿Por miedo a unas consecuencias? ¿Estamos fuera de contacto con nosotros mismos? ¿Cómo se enfrenta uno a estas cuestiones?

Es necesario responder a ellas para saber a quién sirve nuestra voluntad. ¿A las apariencias? ¿A conquistar aprecio? ¿A vivir en paz? ¿A evitar responsabilidades y pasar desapercibidos? Una vez sepamos eso trataremos de determinar a quién estamos traicionando. Salvar las apariencias, ¿no será negar nuestras verdaderas necesidades? Vivir en paz, ¿no será perpetuar las condiciones negativas a que deberíamos enfrentarnos? Caer

bien a los demás, ¿tal vez perjudica a nuestra propia estima? Al pasar estos efectos a la conciencia nos ponemos en condiciones de elegir.

La verdadera voluntad requiere comunicación profunda con uno mismo, confianza en el propio albedrío y disposición para asumir riesgos y aceptar las responsabilidades que derivan de esos riesgos. Si nos atrevemos a nadar contra corriente para ejercer nuestra verdadera voluntad arriesgamos críticas, burlas e incluso abandonos. Es cosa que da miedo, sobre todo a los que nos hemos criado en medios familiares obedientes al *paradigma sumisivo*. El que se atreve a usar su voluntad fortalece la conciencia de sí mismo, y ésta a su vez refuerza la voluntad. Es como un músculo, para desarrollarlo hay que ejercitarlo. Y como todos los ejercicios, resulta de eficacia tanto mayor como mejor se haga.

La verdadera voluntad puede considerarse como expresión individual de una voluntad divina más alta. Proviene de nuestra sintonía con algo más grande que nosotros mismos. La verdadera voluntad se dilata más allá del yo personal y abraza una finalidad más alta. No actúa por la recompensa sino atendiendo a que la acción sea «justa». Como dijo Aleister Crowley: «La auténtica voluntad no torcida por ninguna finalidad, libre de todo afán, es perfecta en todos los sentidos». ⁹ Por consiguiente, si actuamos libres del afán egoísta de resultados, las acciones de nuestra voluntad nos conducirán a nuestro destino. Y aunque no es seguro que sea un destino indoloro, ciertamente habrá movilizado el tercer chakra y encendido nuestro auténtico fuero interno.

Ahora bien, el cómo descubrir y utilizar la voluntad cósmica es una cuestión delicada: «¿Qué quiere el universo que haga yo en esta situación? ¿Por qué no me envía una señal?». Toda decisión viene precedida entonces por numerosas lecturas de cartomancia y por una búsqueda interminable de consejos ajenos. Hay quien abdica de su poder para que decidan otros, llámense clarividentes, maestros, terapeutas o gurús. Aunque solicitar consejo suele ser conveniente, no lo es cuando se intenta declinar responsabilidades. Quizá sería mejor preguntarse: «¿En qué sirvo al mundo y cómo puedo hacerlo mejor?». El poder interior es la apertura a los flujos de fuerza que nos rodean, y nuestra voluntad se centra alrededor de la finalidad que las circunstancias nos ofrecen cuando todo se encuentra en sintonía.

Una vez conocemos nuestra voluntad, nos vemos devueltos a un plano más práctico, el de cómo ejercerla eficazmente. En primer lugar es preciso estar seguros de nuestro fundamento. A falta de éste, dejamos de estar «conectados» y no contamos con la fuerza de la co-

riente liberadora interior que debería asistimos. Nos dejamos manipular con más facilidad; a menudo nos hacemos juguete de la voluntad de otros. Ésta adopta el disfraz de una «voluntad intelectual» y prevalece sobre los deseos íntimos del organismo. Su presencia se detecta con facilidad por la abundancia de los «estoy en la obligación» de nuestro diálogo interior. La voluntad profunda no precisa sino de un mínimo de justificaciones intelectuales. La disciplina es importante pero funciona mejor cuando se expresa como «quiero» en vez de «debo»; es el primer caso el que indica el acuerdo completo del cuerpo/mente.

Igual que el poder, la voluntad se asocia generalmente con las nociones de disciplina, control y manipulación. La voluntad de hacer régimen, la voluntad de estudiar, la voluntad de terminar un proyecto. Aunque la disciplina sea indispensable para lograr muchas cosas, viene a constituir otro aspecto del control sobre unas partes separadas si no existe aquel acuerdo interno con el cuerpo/mente. Yo necesito disciplina para quedarme aquí sentada corrigiendo este texto, pero mi voluntad está conectada con esa tarea. Ahora veo que los párrafos que estoy tachando son aquellos que escribí cuando me obligué a hacerlo, cuando escribía porque era hora de escribir y no porque sintiera el dictado de la inspiración. Son párrafos «flojos», en efecto. Cuando no hay acuerdo entre la voluntad y el deseo perdemos la pasión y el empuje, y así se disipa el poder que se necesitaba para poder ejecutar la voluntad.

Para que nuestra voluntad se ejerza, es preciso también que permanezcamos en contacto con nuestros deseos. ¿Cómo realizar un acto de voluntad cuando no sabe uno lo que quiere? Aunque la adhesión excesiva al deseo puede atraparnos en los chakras inferiores, la supresión de aquél no conduce sino al bloqueo de la fuerza de voluntad. La persona que se considera postergada, mal amada o explotada queda más susceptible a las sugerencias de la influencia ajena. Nuestra voluntad florece cuando estamos relajados, felices y en sintonía con nosotros mismos.

Sigue siendo cierto, sin embargo, que voluntad no es lo mismo que deseo y que la una y el otro no siempre armonizan. El deseo quizá te incita a devorar una tarta de chocolate, pero tu voluntad es más fuerte y te lo impide. Ésta deriva de un deseo más profundo, aunque menos inmediato, de evitar los kilos sobrantes. Ante una tarea que no deseabas, tu voluntad serenamente se impone y tú vas y haces lo necesario. Atempera nuestro deseo una perspectiva más amplia en cuanto a las causas y los efectos, y ponemos nuestra voluntad en una

decisión. Con ella continuamos sirviendo al deseo, sólo que después de haber elegido cuál de ellos era más importante a largo plazo.

Es aquí donde la disciplina cobra máxima importancia. La palabra disciplina deriva de «discípulo», en realidad, es decir el que está dispuesto a aprender algo. Nos enfrentamos aquí a la extraña paradoja de que la voluntad deba someterse a una estructura para lograr la realización de esa misma voluntad. En el acto de disciplina quedan hasta cierto punto trascendidos los sentimientos, en la medida en que tal día quizá «no tenemos ganas» de hacer nuestra meditación o de salir a trabajar. Pero la sensación pierde relevancia cuando la voluntad se ha fijado en un propósito superior. Es así como el tercer chakra recibe su alimentación de las orientaciones sensoriales del segundo chakra pero las trasciende al mismo tiempo.

El conocimiento de la voluntad, frente a constantes e infinitas opciones, proviene de un designio profundo, interior, el cual nace de nuestra orientación en el mundo. Proviene de lo que uno es, de sus filias y sus fobias, del uso que viene dando a su talento. Todos tenemos una vocación, y la voluntad más auténtica no puede ser otra sino la de realizar esa vocación. El designio suele marcar la diferencia entre «voluntad» y «antojo», discriminación a menudo difícil. El antojo es momentáneo, la voluntad tiene una finalidad superior. Examinamos los efectos a largo plazo de nuestras acciones, y su papel en el marco general del designio. También nuestro poder se multiplica cuando hay una vocación sentida, que suministra la orientación capaz de transformar la mera energía en fuerza eficaz.

El que no tiene clara su vocación, difícilmente sabrá cuál es su voluntad en cualquier situación dada. Entonces la misión de la conciencia estriba en dilucidar quiénes somos: en ese misterio se encierra la vocación a la que deben orientarse nuestras voluntades. Una vez conocida, su fuerza se incrementa con la práctica asidua. Exigir con calma y con claridad lo que uno quiere, sin nerviosismo, y obtenerlo, nos predispone a repetirlo en la próxima ocasión. A menudo, el uso del poder sólo es cuestión, para empezar, de comprender que tenemos ese poder, y ese entendimiento cobra firmeza con la práctica y la experimentación, con lo que finalmente uno adquiere la seguridad en sí mismo.

Todos los chakras tienen sus aspectos positivos y negativos; el abuso de la voluntad personal amenaza con atraparnos a ese nivel, en especial cuando esa voluntad no está en armonía con la Voluntad Cósmica superior, de la que ella es una parte. La persona inteligente y sen-

sible no dejará de darse cuenta de que en algún momento la lucha por afirmar la propia voluntad corre el riesgo de convertirse en perjudicial afán de dominación. Para realizar este chakra, indudablemente, hay que desarrollar la voluntad, pero si queremos superar ese nivel la voluntad también debe saber inclinarse alguna vez. El hombre verdaderamente poderoso no se deja llevar por la sed de dominio.

Cuando la voluntad personal y la «voluntad cósmica» se aúnan, urge dejarse llevar por ella. Cuando existe disonancia entre ambas, es también urgente que se diagnostique la diferencia. Volviendo una vez más a Crowley: «Desperdicia sus fuerzas aquel cuya voluntad consciente no va de acuerdo con la Verdadera Voluntad, ya que carece de la posibilidad de influir eficazmente en su medio».¹⁰ En tal coyuntura uno debe someter a revisión los motivos de su voluntad personal. De no hacerlo, tropezará con numerosos obstáculos imprevistos que dificultarán cada vez más su progreso. Es habitual que los caminos sean difíciles, pero si estamos en el que nos conviene hallaremos una coherencia del flujo que allanará muchos obstáculos o nos los hará más soportables. Corresponde a nuestra inteligencia el determinar cuál es el camino que nos corresponde; a nuestra voluntad, la misión de perseverar en el mismo.

La autoestima

El hombre que conoce su propio valor lo tiene todo a sus pies.

Ralph Waldo Emerson¹¹

Los atributos de poder del tercer chakra, la voluntad, la vitalidad y la autodisciplina, en último término dimanan de la autoestima. Cuando ésta se halla alta, actuamos con seguridad, aplomo, disciplina y entusiasmo vital. Cuando está baja, andamos llenos de dudas y nos recriminamos a nosotros mismos, por lo que queda represada la energía psíquica que sería necesaria para emprender algo. En el caso extremo quedamos en un estado de inercia y una vez empantanados en dicha situación, las dudas y los reproches se agravan. Es un ciclo paralizante.

Es lo que ocurre cuando el demonio de la vergüenza entra en el tercer chakra, ya que puede llegar a apoderarse de él. La vergüenza es la antítesis de la autoestima.

Paraliza la parte central del cuerpo y le roba su energía. Interrumpe el flujo que sube desde la base, y contrarresta la energía mental que viene de arriba. En vez de exteriorizarse, la energía se vuelve contra uno mismo.

La autoestima deriva de un concepto realista de uno mismo. En principio, arraiga en el organismo, en la percepción de la propia identidad física, que nos define unos límites y unas fronteras. A continuación, proviene del segundo chakra y de nuestra identidad emocional, que vivifica nuestra experiencia del yo y nos mantiene contentos y en contacto. En tercer lugar, la autoestima resulta de un proceso de error y nuevo ensayo mediante el cual nos ponemos a prueba, asumimos riesgos, triunfamos o fracasamos, y al hacerlo así vamos cobrando idea de nuestras posibilidades. Mediante la disciplina perfeccionamos nuestras destrezas. Éstas son el fundamento de la autoestima.

La interacción con los demás sigue iluminando el concepto que tenemos de nosotros mismos. Si nos vemos amados y admitidos por otros (cuarto chakra) y sentimos que tenemos algo que dar, es más probable que nos amemos y nos aceptemos a nosotros mismos. Mediante la comunicación recibimos informaciones sinceras en cuanto a cómo nos perciben los demás, y podemos comunicar al mismo tiempo nuestras interioridades. Y los dos chakras superiores aportan los elementos transpersonales que fijan la posición del yo en una matriz más amplia.

La autoestima es buen fundamento para la apertura cordial y el éxito en las relaciones. Si los chakras inferiores han realizado lo que les corresponde, no necesitaremos que la pareja nos aporte seguridad, interprete nuestros sentimientos o halague nuestro amor propio. Entonces, podremos pasar por entero a la deliciosa experiencia del amor.

Cómo romper el desvalimiento

La limitación es la primera ley de la manifestación, por tanto es también la primera ley del poder.

Dion Fortune¹²

Igual que cualquier músculo del organismo, el poder requiere un ejercicio consciente que lo desarrolle. De acuerdo con el conocido aforismo «saber es poder», buena par-

te del desvalimiento es consecuencia de la ignorancia en cuanto a la posibilidad de hacer las cosas de otro modo, sea por falta de entendimiento o por falta de atención. Al mejorar nuestro entendimiento el poder aumenta; de ahí que las actividades meditativas sean útiles al efecto. Conforme elevamos la energía a lo largo de la espina dorsal y tal energía atraviesa el tercer nivel, el sentimiento de poder se producirá de una manera natural. La mera meditación no es suficiente, sin embargo.

Doy a continuación algunos conceptos sencillos en relación con el desarrollo del tercer chakra, seguidos de varios ejercicios físicos que facilitan la apertura de este centro.

Quebrar la inercia

Haz algo diferente. Si eres apático, despabila. Si eres hiperactivo, sosiégate. Rompe las pautas repetitivas y tediosas. Elige un desafío a tu medida. Superar dificultades mejora la confianza en uno mismo. Difícilmente desarrollaremos ningún poder si nos aferramos a la seguridad. Deja de ir a lo seguro y despertarás tu chakra del poder más pronto.

Evita lo que produce desvalimiento

Las críticas por parte de quienes no comprenden tu situación muchas veces son más perjudiciales que útiles, sobre todo si eres una persona sensible y que se toma las cosas a pecho. A menudo, cuando intentamos algo nuevo, de lo que no estamos muy seguros, sentimos un desvalimiento que paraliza instantáneamente nuestro poder. La persona sensible queda así reducida a la impotencia. Recuerda que «los adversarios más encarnizados de las ideas nuevas son aquellos que no las entienden» (Albert Einstein).

Circuitos y resistencias

Comprueba que tu energía se mueva por circuitos completos, de manera que vuelvas a recibir aquello que has dado. Es decir, que la energía no quede innecesariamente atrapada en la resistencia a situaciones que de hecho podrían ayudarte a progresar. Aprovecha el flujo y el impulso del segundo chakra para dar fuego a la voluntad.

El esfuerzo y la resistencia

Tanto el esfuerzo como la resistencia fatigan, agotan nuestra energía. Ambos son síntomas de que nuestro poder no fluye de una manera fácil y armoniosa. Cuando veas que no puedes más, interrumpe el esfuerzo. Piensa en lo que estás haciendo y trata de imaginar cómo sería si lo hicieras sin esfuerzo, con soltura, disfrutando

al hacerlo. Pregúntate por qué te aferras tanto a esa cuestión en particular, y por qué te está resultando tan difícil. Te falta algo para que todo sea fluido y discurra con facilidad, ¿qué es?

En otros casos, cuando hay que luchar contra fuerzas adversarias y persistentes, haz un alto y pregúntate por qué se manifiesta esa fuerza en tal coyuntura de tu vida. A veces la resistencia no es más que temor, la antítesis del poder. ¿A qué tienes miedo? Trata de imaginar qué pasaría si dejaras de resistir. Quizá tu voluntad tiene recursos para protegerte sin que sea necesario un esfuerzo tan abrumador.

Romper ataduras

La energía que se dirige hacia algo que no se manifiesta es energía «perdida», atrapada o, en cualquier caso, inservible. Cuando algo no funciona, pese a haberlo intentado de todas las maneras razonables, déjalo correr. Tan pronto como sentimos que ese compromiso ha dejado de controlarnos, el sentimiento de liberación de energías suele alcanzar la sensación de júbilo. La desaparición de los impedimentos elimina fricciones en el camino de la energía; uno se siente más ligero, más próximo al espíritu y lejos de la materia. Pero no vayamos demasiado lejos, porque el poder ha de manifestarse en el plano terrestre y faltando cierta medida de solidez se hace demasiado difuso.

La atención

Es energía concentrada. Concédetela a ti mismo. Dédcala a los demás y recíbelas de ellos. Pon atención donde sea necesario. Observa a qué asuntos se dirige. Adonde vaya la atención, el resto de la energía la seguirá sin duda.

La toma de fundamento

Para que nuestro poder se manifieste, debemos ser capaces de volver nuestra atención hacia el «aquí y ahora». La toma de fundamento nos retrotrae al presente, al poder íntimo de nuestro organismo. Consolida nuestra energía, y la enfoca. Aun cuando nos hayamos elevado hasta el plano de este chakra y más allá, no hay que descuidar esa sencilla práctica.

La ira

A veces, la manera más segura y eficaz de desbloquear el tercer chakra consiste en desahogar el furor reprimido. Conviene sincronizar esta operación con una toma de fundamento y es un excelente sistema para movilizar la plétora de energía y obtener un cambio..., al me-

nos, en nuestra disposición mental, ya que no es posible cambiar las circunstancias. Muchas veces el bloqueo del poder es ira contenida, y hay que recordar que la ira es una fuerza potente y purificadora, una serpiente roja de energía kármica de retorno. Pero ése es un capital trabajosamente adquirido y que debe invertirse con prudencia. No ofendamos a los seres queridos cuando la dificultad sea de las que debe resolver uno mismo en conciencia.

Informarse mejor

Saber es poder, y cuanto más aprendamos más cosas sabremos hacer. Al menos en teoría, también cometeremos menos errores. Más informados, ganamos en poder cualesquiera que sean las circunstancias en que nos hallemos.

El amor

El amor es la fuerza unificadora que nos pone en relación los unos con los otros, nos inspira y nos anima a proseguir en nuestros empeños. Es tónico, purificador, energizante, curativo, y favorece el paso de la energía de los chakras superiores hacia el tercero. Nos proporciona confirmación, contactos y objetivos, lo que vigoriza la voluntad.

La risa

El tomarse las cosas demasiado en serio nos priva del contacto con nuestro poder. En cualquier situación, si somos capaces de reír significa que la tenemos dominada. Cuando te parezca que todo te sale mal, procura burlarte un poco de ti mismo.

Aprende a cuidar de ti mismo

Si no lo haces tú, nadie más lo hará. Sabes mejor que nadie lo que quieres y lo que necesitas. Si te lo concedes, disminuirá tu dependencia ajena, que es una magnitud inversamente proporcional al poder propio.

Meditación potenciadora

1. Recuerda alguna vez que te hayas visto en situación de impotencia, de explotación, de victimización. Retorna a esa época y rememora el miedo, el dolor, la rabia. Vuelve a sentirte en esa época de tu vida, cuando eras una criatura, o un adolescente, o un adulto... Deja que tu cuerpo exprese y dé forma a tus sentimientos en aquellos tiempos: cómo andabas, cómo te movías, cómo hablabas.
2. Por unos momentos, aléjate de ese cuadro como para contemplarlo desde cierta distancia, como si fueras

un espectador ajeno. A ver si consigues echar a broma todo aquel patetismo, aquella tragedia, aquella seriedad. Búrlate de ti mismo si te es posible. Y si no puedes, mírate compasivamente, pero aceptándolo todo, sin censuras críticas.

3. Sin dejar de contemplar la escena, imagina que todo tuvo un desenlace diferente, que hiciste algo que cambió el resultado: ponerte furioso, plantar cara y luchar, mantenerte firme..., cualquier cosa que se interprete para ti como una demostración de poder. Si te parece que necesitarías la ayuda de un hada, o de un amigo, para conseguir eso, la imaginación es libre. Usa cualquier recurso que sea necesario para invertir la situación.
4. Cuando lo hayas logrado, concédete a ti mismo una simbólica palmada en la espalda. Disfruta la sensación de plenitud y de triunfo, y procura saturarte de ella.
5. Como paso siguiente, pregúntate a quién echas la culpa de las circunstancias actuales de tu vida. ¿Cuánta parte de tu poder dedicas a la relación con estas personas? En señal de que vas a reclamarlo, escribe los nombres de esas personas en un trozo de papel y quémallo diciendo: «Por el presente quedas libre de toda responsabilidad en cuanto a mi vida. A partir de ahora voy a asumir esa responsabilidad yo mismo». Cuando uno se hace responsable de sí mismo, el poder disponible aumenta en virtud de ese mismo acto.

Ejercicios para el tercer chakra

El aliento de fuego

Es una respiración diafragmática rápida orientada a eliminar las toxinas del organismo y estimular la corriente ascendente.

1. Siéntate en postura erguida, con la espalda recta y las piernas relajadas.
2. Utilizando los músculos del abdomen, *contrae* el diafragma bruscamente para producir una rápida exhalación de aire a través de la nariz, manteniendo la boca bien cerrada.
3. Cuando relajes el abdomen, el aire penetrará de forma natural por la nariz produciéndose la inhalación, que no debe ser forzada. Una vez familiarizados con este proceso lo repetiremos varias veces en rápida sucesión.

5. Se practica en series de cincuenta, aproximadamente, con una inhalación lenta y prolongada al término de cada serie. Tres series de cincuenta serían un buen ejercicio para empezar. El ritmo adecuado lo establece uno mismo al cabo de un rato, de acuerdo con la propia comodidad. Una vez acostumbrados los músculos, se aumentará el número de series.

Correr

Ha sido siempre un ejercicio atlético intenso que tonifica el corazón y activa los pulmones y la circulación. De todos los sistemas energizantes físicos, el *jogging* es probablemente lo mejor para dinamizar el tercer chakra.

Abdominales

Aunque sean un ejercicio clásico de la gimnasia occidental y no de yoga, las sentadillas mejoran el tono muscular en la región del tercer chakra y ayudan a regular la digestión.

1. Comenzamos en el decúbito supino, las rodillas flexionadas y los pies paralelos. Entrelazamos los dedos detrás de la nuca.
2. Tensar la musculatura abdominal y elevar la cabeza unos dedos del suelo; no es necesario sentarse del todo. Los músculos hacen su trabajo en los primeros centímetros de contracción.
3. Inhalar para bajar la cabeza, exhalar para levantarla. Repítelo tantas veces como puedas, aumentando las repeticiones con la práctica.

El leñador

El sonido asociado con el tercer chakra viene a ser como un «ah» fuerte. Con él acompañaremos los movimientos del ejercicio siguiente:

1. De pie, con los pies firmemente plantados en el suelo y separados algo más de medio metro. Eleva los brazos juntos por encima de la cabeza, con las manos unidas. Dobla ligeramente la espalda hacia atrás (véase la fig. 4.3 de la pág. 126).
2. Exhalando el sonido «ah», baja hacia delante toda la parte superior del cuerpo para meter los brazos entre las piernas e incluso más atrás (véase la fig. 4.3 de la pág. 126), en un solo movimiento que debe ser fluido y rápido, al tiempo que emites tanta fuerza y poder como te sea posible.
3. Repítelo de cinco a diez veces en cada sesión. Notarás cómo «rompe» la energía a través de la parte superior de tu cuerpo.

La postura del arco

1. Túmbate boca abajo, con los brazos junto a los costados, y relájate. Respira hondo y dobla las rodillas de manera que puedas aferrar los tobillos con las manos (al principio, si no llegas puedes ayudarte con una correa).
2. Inhala, levanta la cabeza, aprieta hacia abajo con el sacro y arquea la espalda levantando el pecho y tirando de los tobillos. Deja que los brazos tiren de los hombros hacia atrás y quedarás en equilibrio sobre la barriga (véase la fig. 4.4 de la pág. 126). Respira profundamente.
3. Deja que sean las manos quienes se encarguen de la tarea de mantener la postura en arco, mientras procuras relajar el resto del cuerpo cuanto te sea posible en tan extraña postura.

Sacar barriga

Partiendo de la postura sentada, estira las piernas por delante, con las manos apoyadas en el suelo junto a las caderas.

1. Levanta la pelvis hacia delante, formando arco desde los pies hasta la cabeza, sin exagerar y sacando sobre todo el plexo solar (véase la fig. 4.5 de la pág. 127).
2. Luego relájate poco a poco y retorna a la postura sentada.

Punta de lanza

De ejecución difícil hasta que hayas adquirido algo de práctica, es una pequeña joya que fortalece los músculos abdominales y desarrolla el sentido del equilibrio.

1. Partiendo del decúbito supino, levanta piernas y brazos (con las rodillas tan estiradas como te sea posible), tratando de dibujar una «V» con el cuerpo (fig. 4.6 de la pág. 127). Mantén la postura mientras te sea posible y luego relájate.

Hay una versión fácil, levantando sólo una pierna cada vez, o buscando apoyo con ambos pies en una pared, haciendo trabajar más los músculos abdominales que los de los muslos que quizá no tengan fuerza suficiente.

Hacer el sol

Los brazos desempeñan un papel importante por lo que se refiere a la activación de tu poder, ya que son ellos

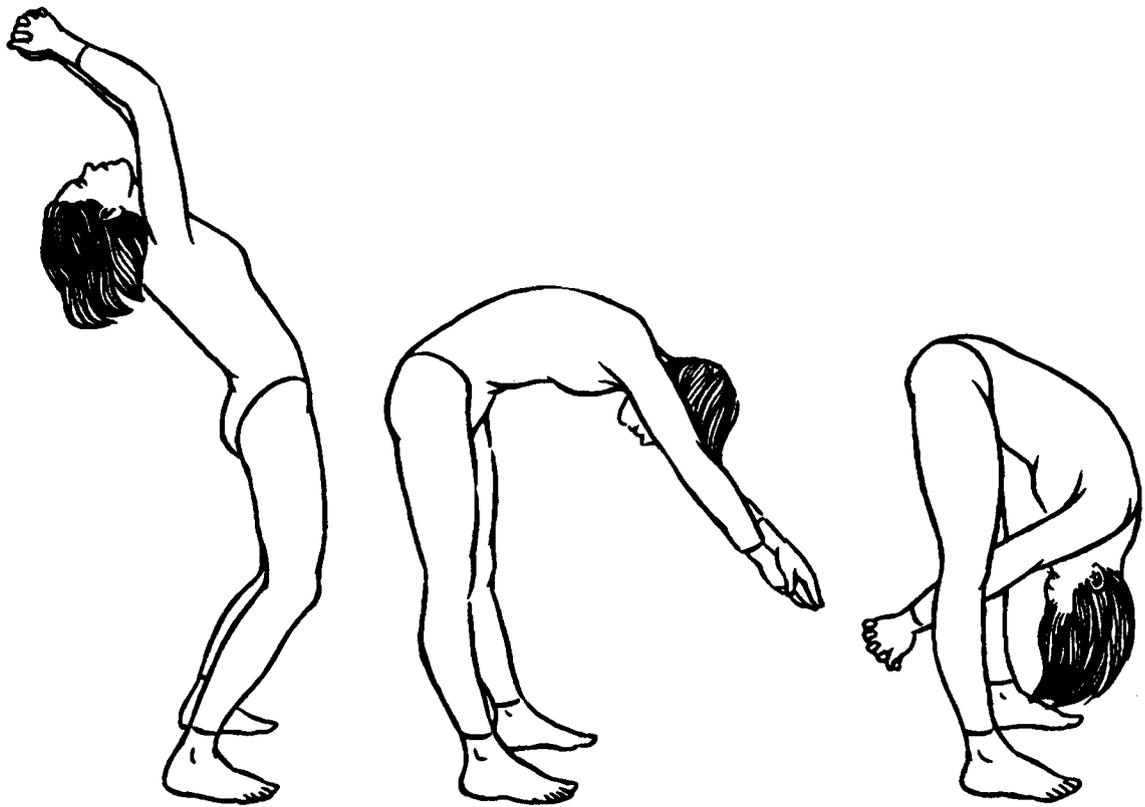


Figura 4.3
El leñador



Figura 4.4
Postura del arco

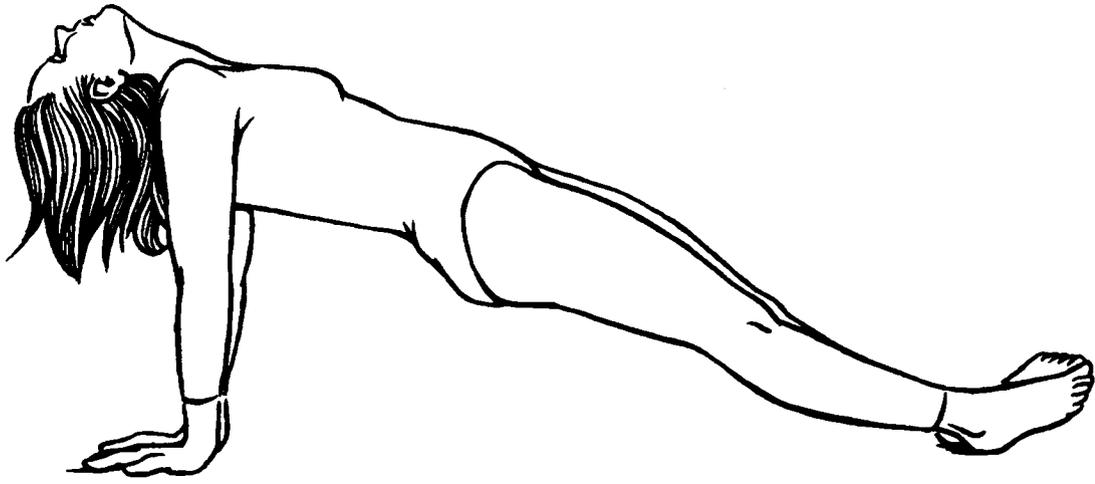


Figura 4.5
Sacar barriga

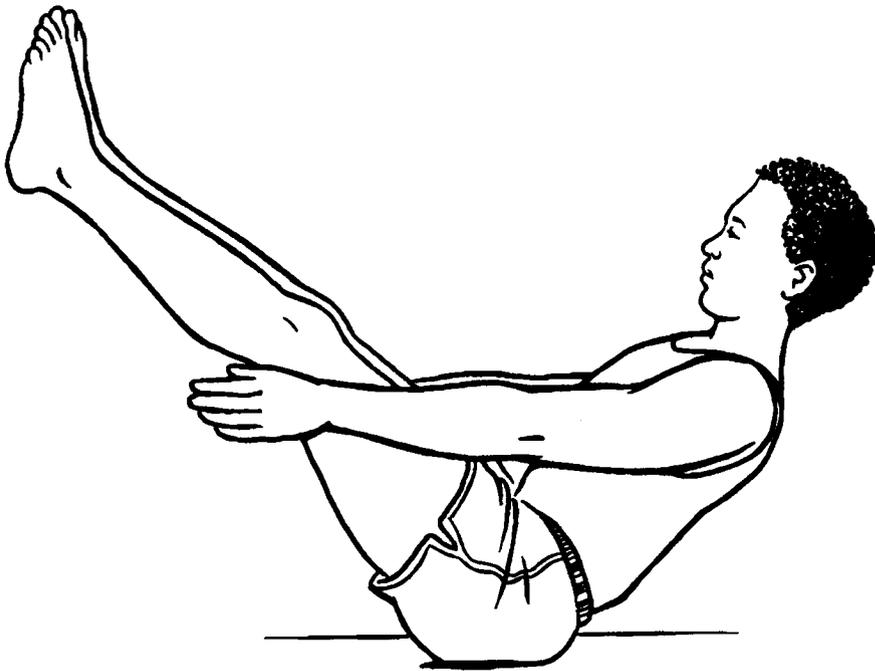


Figura 4.6
La punta de lanza

quienes habitualmente se encargan del contacto con el mundo. Con los brazos actuamos, y la acción es el dominio del tercer chakra. El interés de este ejercicio radica tanto en la visualización como en los movimientos físicos. Su función consiste en trasladar energía del corazón y del plexo solar a los brazos y manos.

1. De pie, con los brazos levantados sobre la cabeza, los pies separados una distancia igual a la anchura de tus hombros.

2. Inhala hondo y estira brazos y dedos poniéndolos tan rígidos como puedas; luego bájalos despacio hasta las caderas, con las palmas de las manos vueltas hacia abajo y los brazos siempre bien estirados (véase la fig. 4.7 de la pág. 128).

3. Hacia la mitad del recorrido sentirás como si estuvieras empujando contra alguna fuerza invisible. Mientras lo haces imagina que tú eres el centro del sol y que tus brazos describen la circunferencia. Mientras notas la fuerza que se te opone, imagina que se

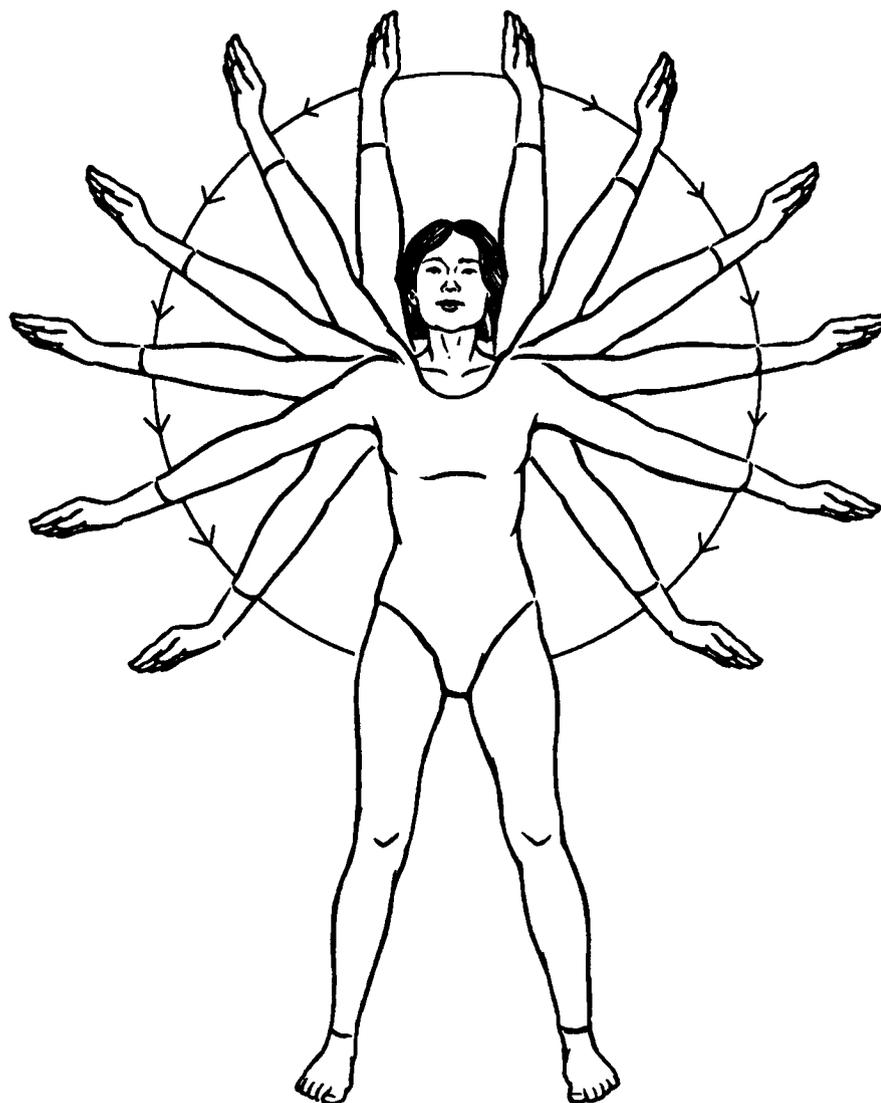


Figura 4.7
Hacer el sol

trata de un bloqueo que quieres resolver. Nota cómo lo apartas con tus manos alejándolo de ti. Imagina los haces de energía que irradian de tus brazos, y cuando hayas completado el círculo trata de visualizar el halo solar luminoso a tu alrededor.

Pisando con fuerza

1. De pie, con los codos flexionados y los puños apoyados en el pecho.
2. Adelántate un paso barriendo con un brazo hacia fuera, como si apartaras de ti algún obstáculo. Hazlo luego con el otro brazo.
3. Repite los movimientos varias veces.
4. Finge estar quitando bloqueos de tu camino y alrededores, y aunque te parezca un poco ridículo, exprésalo en voz alta con palabras como *vete* o *fuera de aquí* para subrayar la acción.

Círculo de la risa

Es un juego infantil que precisa un grupo de tres personas como mínimo, y mejor si son cuatro o más.

1. Echados en el suelo, cada participante descansa la cabeza sobre el estómago del anterior. Uno de los jugadores empieza la ronda pronunciando tres «ah» seguidos, con fuerte expulsión de aire; luego le toca el turno al siguiente, y después al otro. Conforme vuestras cabezas rebotan en los estómagos que les sirven de almohada, los «ah» no tardan en convertirse en risas espontáneas.

En principio, cualquier actividad que movilice las energías con rapidez es conveniente para el tercer chakra. Importa sobre todo superar la inercia. Una vez logrado esto, nos hallamos en los dominios de la voluntad, en tanto que fuerza formada por la combinación del deseo con el entendimiento. Una vez rotos los bloqueos del poder, por lo general no se vuelve a caer tan bajo como antes. Es un adelanto muy satisfactorio en el progreso de nuestra conciencia.

Notas del capítulo 4

1. William Buck, *Mahabharata*, pág. 49.
2. Lo crucial en el metabolismo celular es la liberación de átomos de hidrógeno que se transfiere por vía de

distintas moléculas en combinación con el oxígeno formando agua. La energía se almacena en las células en forma de trifosfato de adenosina (ATP), que requiere un aporte constante de oxígeno para convertir la forma de baja energía difosfato (ADP) en trifosfato. Éste se gasta en el trabajo muscular, requiriendo nueva aportación de moléculas de oxígeno. Es interesante observar que el hidrógeno (relacionado con el sol y con el tercer chakra) y el oxígeno (con la respiración y el cuarto chakra) se combinan para formar agua (chakra segundo), lo cual expresa en el plano químico el proceso de condensación o descenso a través de los chakras.

3. También puede relacionarse con la toma de fundamento del primer chakra, que necesita un peso adicional. Los canales normales pueden estar bloqueado o tal vez exista una deficiencia del segundo chakra en forma de rechazo de deseos o proposiciones sexuales.
4. Aunque no parece darse una correlación directa es interesante observar que la esvástica nazi simboliza uno de los peores abusos del poder que la historia haya conocido.
5. *Çat-Çakra-Nirupana*, versículo 21, según Avalon en *Serpent Power*, pág. 369.
6. Joanna Rogers Macy, *Despair and Personal Power in the Nuclear Age*, pág. 31.
7. Friedrich Nietzsche citado según *The Will to Power*, libro 2 (1888, traducción de 1967).
8. Podemos crear nuestra propia realidad, pero esto ocurrirá en un campo de seis mil millones de humanos que crean la suya al mismo tiempo. Nuestra realidad no es independiente sino que se halla incorporada a una estructura mucho más amplia, que impone ciertas limitaciones y ciertos retos.
9. Aleister Crowley, *The Books of the Law*, versículo 44, págs. 23-24.
10. Aleister Crowley, *Magick in Theory and Practice*, pág. xv.
11. Ralph Waldo Emerson, «Self-Reliance», en *Essays*, primera serie, 1841.
12. Dion Fortune, *The Cosmic Doctrine*, Samuel Weiser, 1976, pág. 112.

Bibliografía complementaria recomendada acerca del tercer chakra

Roberto Assagioli, *The Act of Will*, Penguin Books, Nueva York, 1974.

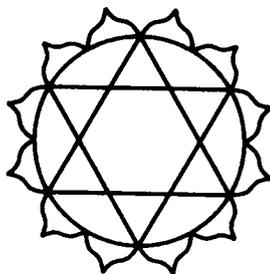
Aleister Crowley, *Magick in Theory and Practice*, Dover Books, Nueva York, 1976.

Denning y Phillips, *Psychic Self-Defense and Well-Being*, Llewellyn Publications, St. Paul (Minnesota) 1980.

Macy, Joanna Rogers, *Despair and Personal Power in the Nuclear Age*, New Society Publishers, Pennsylvania, 1983.

May, doctor Rollo, *Love and Will*, W.W. Norton, Nueva York, 1969.

Starhawk, *Truth of Dare: Encounters with Power, Authority, and Mystery*, Harper & Row, San Francisco, 1987.



CUARTO CHAKRA

El amor

El aire

La respiración

El equilibrio

Las relaciones

Las afinidades

La unidad

Curación

CAPÍTULO 5

Cuarto chakra: el amor

Meditación inicial

FUIMOS HECHOS DEL AMOR.

Sobre oleadas de pasión saltó la chispa de nuestro espíritu y descendimos en nuestras madres..., mater..., materia...

El tirón del amor llamándonos desde las profundidades de la Tierra.

Padre penetró hondo en la madre, hacia la caverna del útero nos abrimos paso, la matriz caliente y oscura de la tierra y del agua.

La matriz del amor: protegida, oscura, acunada, inmóvil.

Allí crecimos.

En medio de las tinieblas sólo un ruido se oía: ruido de vida, ruido de amor, ruido del corazón, latiendo..., latiendo..., latiendo...¹

Escúchalo ahora en tu propio corazón. Su cadencia impulsa la vida y el aire y el aliento por todo tu ser, te

renueva, te ensanchas en aire, en espacio, en hálito vital.

Siéntelo ahora en tu centro, abárcalo entre tus manos. Nota cómo anhela, cómo llora, ama, espera, sueña. Siéntelo dentro de ti. Tiene tu misma edad, siempre desde aquellos días, en la oscuridad del útero. Cuánto tiempo.

Siempre latiendo, siempre batiendo. Siempre latiendo, siempre batiendo. Siempre latiendo, siempre batiendo. Siempre latiendo, siempre batiendo. ¿Amas tú a ese corazón?

Respira hondo, empápate de vida. Todo es suavidad, profundidad y sabiduría.

Mientras respiras el espíritu entra en tu corazón y te conmueve...,

te exalta..., te cambia.

En lo más hondo de ti tú te resacas como bebedor sediento.

Cada aliento que va y viene es un vaso de espíritu. Da gracias por ese vaso que te sostiene.

Más céleres ahora sobre oleadas de fuego, saltamos llenos de júbilo hasta los cielos, por encima de la Tierra, por encima del agua y más allá del fuego, hacia el aire.

Despegamos y extendemos nuestras alas y volamos, libres cabalgamos sobre los vientos.

*Pero en seguida nos perdemos y exclamamos
¿dónde está el corazón?, ¿dónde está el corazón?,
¿dónde está mi hogar?*

Escuchamos el latido y volamos bajo hacia su sonido. Descendemos buscando la tierra, cada vez más despacio.

Nos inmovilizamos para escuchar el sonido del silencio.

A tientas buscamos, porque el corazón es tierno.

Con suavidad tocamos, porque el corazón es asustadizo.

Abrimos las manos al amor interior que une, que toca, que sana.

Ofrece ese amor ahora. Suplica entrar en tu propio corazón.

Escucha y oye dentro de ti este sonido silencioso:

Anahata. Anahata. Anahata. Anahata.

Escucha bien y respira a compás del sonido.

El hálito, el viento de la curación

inhala..., exhala..., inhala..., exhala..., inhala..., exhala...

Inhala lo que es nuevo, exhala lo antiguo y así cada aliento te renueva.

Cada aliento un viento dentro de ti y alrededor de ti, céfiro suave, tormenta de vida, viento del cambio.

¿Por qué llora tu corazón? ¿Por qué suspira? ¿En dónde halla su paz? Libera sus esperanzas y sus sueños

para que vuelen con las alas del cambio y luego retornen en alas del amor, con una plenitud que nunca te atreviste a soñar.

No estás a solas. Tus exclamaciones hallan eco en mil corazones como el tuyo.

Si escuchas, oirás cómo laten, laten, laten, laten.

En el interior de cada persona hallarás el corazón.

En todas partes alrededor de ti hallarás el corazón.

En lo más hondo de ti mismo hallarás el corazón.

Cada vez que tocamos, tocamos el corazón.

Dentro de cada uno está el amor esperando la dulce revelación.

Deja que ese amor vuele sobre las alas del aliento y vaya más allá.

Toca los corazones de aquellos a quienes amas; y escucha el aliento que silba y se inhala..., y exhala..., inhala... y exhala...

Como tú, ellos ríen y lloran y juegan en el ritmo incesante de todos los días.

Siente su corazón tan semejante al tuyo: que espera, que sana, que respira, que siente.

Que no se oiga ningún ruido violento, unidos en amor y cariño, entra en la rueda del amor que une la Tierra con los mundos de arriba y unos a otros nos aúna.

Todos, hermanos y hermanas, en nuestro corazón hallamos la semilla de la paz, esperando la dulce revelación.

Sobre las alas del cambio van volando mientras en lo profundo del corazón exclamamos:

Anahata, Anahata, Anahata, Anahata.

El sonido del amor.

Cuarto chakra: Símbolos y correspondencias

Nombre sánscrito:	<i>Anahata</i>
Significado:	Intacto
Localización:	Corazón
Elemento:	Aire
Manifestación externa:	Gaseoso
Función:	Amor
Estado íntimo:	Compasión, amor
Glándulas:	El timo
Otras partes del cuerpo:	Pulmones, corazón, pericardio, brazos, manos
Afecciones:	Asma, hipertensión, dolencias cardíacas, enfermedades pulmonares
Color:	Verde
Sonido raíz:	Lam
Fonema:	La E
Pétalos:	Doce
Palo del tarot:	Espadas
Sefira:	Tifaret
Planetas:	Venus
Metal:	El cobre
Verbo relacionado:	Yo amo
Sentido:	El tacto
Camino yóguico:	Bhakti yoga
Incienso:	Espliego, jazmín, iris, milenrama, mejorana, reina de los prados
Piedras preciosas:	Esmeralda, turmalina, jade, cuarzo rosa
Guna:	Unas veces rajás y otras satvas
Animales:	El antílope, los pájaros, la paloma
Simbolismos:	Doce pétalos, en cuyo interior se dibuja una estrella de seis puntas. En el centro se halla el shiva lingam con un triángulo invertido (trikuna) y yam, el símbolo de la semilla. Se representa a Isvara, dios de la Unidad, y a la Shakti Kakini. En la base de la estrella, el antílope simboliza la libertad.
Deidades hindúes:	Vishnú, Lakshmi (como Conservadores), Krishna, Isvara, Kama, Vayu, Aditi, Urvasi
Otras:	Afrodita, Freya, Pan, Eros, Dian Cecht, Maat, Esculapio (Asklepios), Isis, Eolo, Shu; también Cristo, aunque estrictamente no sea una deidad, pero le corresponde la energía del chakra cordial.
Arcángel:	Rafael
Fuerza activa principal:	El equilibrio

El corazón del Sistema

El amor nació primero. Los dioses no pueden alcanzarlo, ni los espíritus ni los hombres... Hasta donde se extienden los cielos y la tierra, hasta el último confín de las aguas, y en las alturas donde arden los fuegos, tú eres más grande, amor. Ni el viento te alcanza, ni el fuego, ni el sol, ni la luna, tú eres más grande que todos ellos, amor.

Atharva Veda 9.2.19

Ahora que hemos prendido los fuegos de nuestra voluntad, asumido el dominio de nuestra vida y reducido a cenizas nuestros más obstinados bloqueos, podemos atenuar un poco la llama. Mientras calienta el rescoldo nos volvemos, confortados y purificados, hacia nuestro centro, en donde asumimos el siguiente nivel del entendimiento.

Viniendo del plexo solar, activo y ardiente, nos hallamos en unos dominios completamente distintos. Venimos del mundo del cuerpo, de la manifestación, e irrumpimos en las delicadas regiones del espíritu. El énfasis que poníamos en el yo, en sus deseos y sus acciones, se traslada a una perspectiva más amplia, donde seguimos representando nuestro pequeño papel en el gran tapiz. Trascendemos el ego y progresamos hacia algo más grande, más profundo y más fuerte. Por cuanto abarcamos los cielos, nos ensanchamos.

Hemos alcanzado el punto central en el Sistema de los Chakras. Incluso en el lenguaje común, corazón es sinónimo de centro de las cosas, esencia, núcleo verdadero, como cuando se dice «ir al corazón del asunto». Es nuestro núcleo, el espíritu interior que unifica todas las fuerzas superiores e inferiores, internas y externas. La misión del cuarto chakra consiste en integrar y equilibrar los diversos aspectos de nuestro ser. Al hacerlo así, aporta a todo el organismo el resplandor de un sentimiento de unicidad, la comprensión de que somos una interpenetración exquisita de ambos, el espíritu y la materia. Este sentido de unicidad engloba la semilla de la paz interior.

El chakra cordial es el centro del *amor*. En el corazón, donde espíritu y materia realizan su fusión, Shiva y Shakti se unen y en su danza eterna de la creación irradian el amor sobre todo lo que existe y así le confieren la permanencia que hace posible la continuidad del universo. Bajo sus formas de Vishnú y Lakshmi, los Pre-

servadores, rigen la etapa media de nuestra vida y nos aportan estabilidad y continuidad. Podríamos interpretar que este amor es la fuerza «aglomerante» que mantiene unidos los bloques con que se construye el edificio de la existencia.

El amor que experimentamos en el plano del chakra cordial es claramente distinto del amor-pasión y sexo que corresponde al segundo chakra. El amor sexual va orientado al objeto: estimula y dicta la pasión la presencia de una persona, lugar o cosa, faltando la cual queda vacía. En el cuarto chakra el amor no está vinculado al objeto; es un amor que irradiamos hacia todo lo que nos sale al paso, porque *lo sentimos dentro* como un estado del ser. En el plano cordial nuestro amor ya no es cuestión de necesidad ni deseo, siendo de suponer que gracias a la fuerza de la voluntad nuestras necesidades se habrán visto satisfechas, o habrán sido trascendidas. El amor del corazón se expresa como aceptación gozosa del lugar que nos ha correspondido dentro de la totalidad de las cosas, como la profunda paz interior que dimana de la ausencia de necesidades, y como la cualidad radiante que proviene de la armonía con el propio yo. En contraste con la naturaleza cambiante del segundo chakra y sus pasiones transitorias, el amor del corazón es por esencia duradero, eterno y constante.

Anahata, el centro inmóvil

El símbolo del chakra cordial es un círculo de 12 pétalos de loto trazado alrededor de dos triángulos superpuestos formando una estrella de seis puntas (véase la fig. 5.1 de la pág. 137). Estos triángulos representan el descenso del espíritu sobre el organismo así como el ascenso de la materia que sube al encuentro con el espíritu. Este símbolo también llamado Estrella de David representa las Bodas Sacras, la interpenetración equilibrada de lo masculino y lo femenino, formándose así la estrella que irradia desde el chakra cordial abierto. También cabe considerar que las seis puntas aluden a los otros seis chakras, quedando todos integrados en este centro, por tanto.

En el organismo, este chakra se vincula al plexo cardíaco (véase la fig. 5.2 de la pág. 138), y rige el corazón, los pulmones y la glándula timo. Lo mismo que cada chakra puede contemplarse como un disco de energía giratoria, también el cuerpo/mente entero se puede considerar como un chakra. Si recorremos un camino

Dios: Isa

Diosa: Kakini

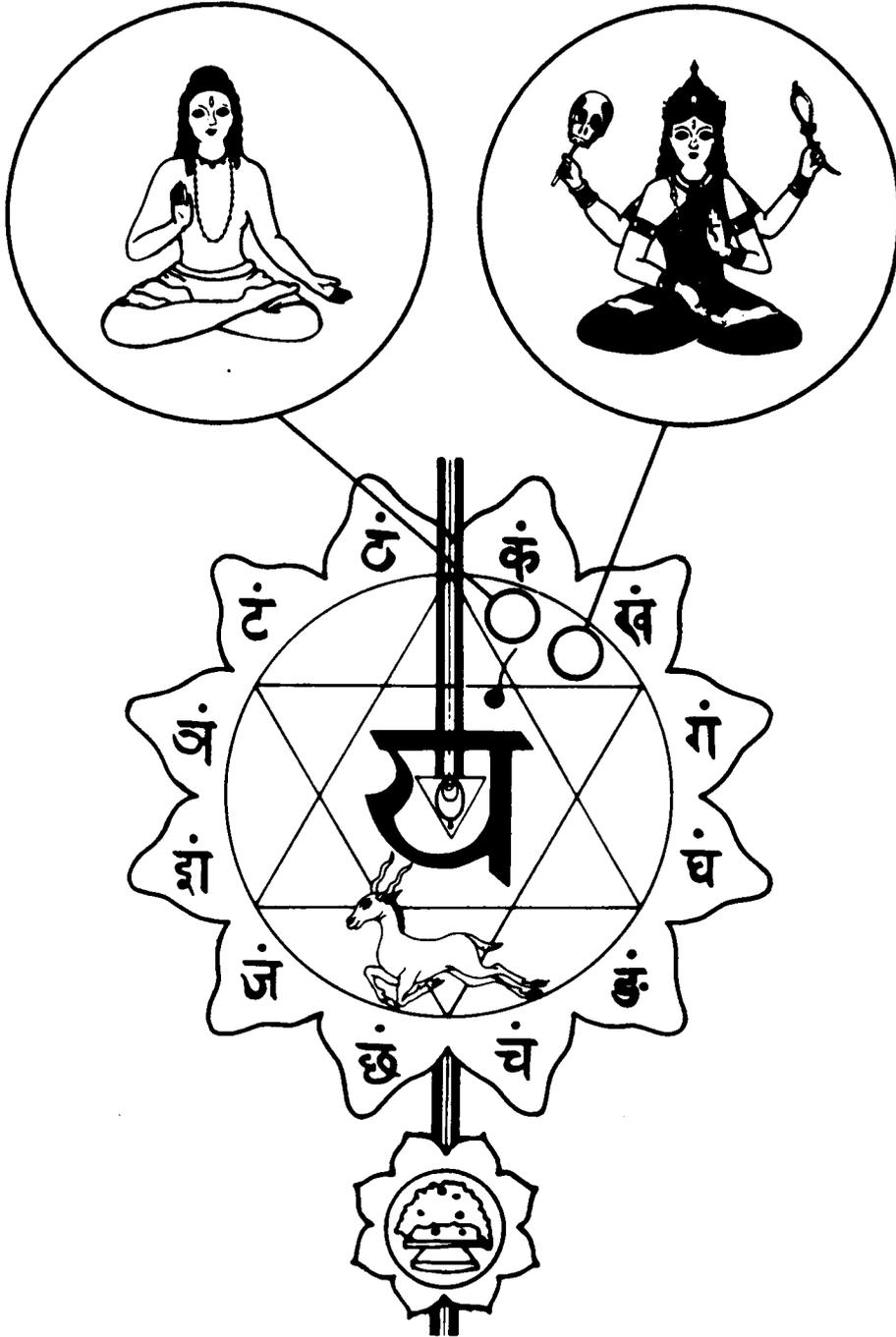


Figura 5.1
Chakra Anahata.
(Cortesía de Timeless Books.)

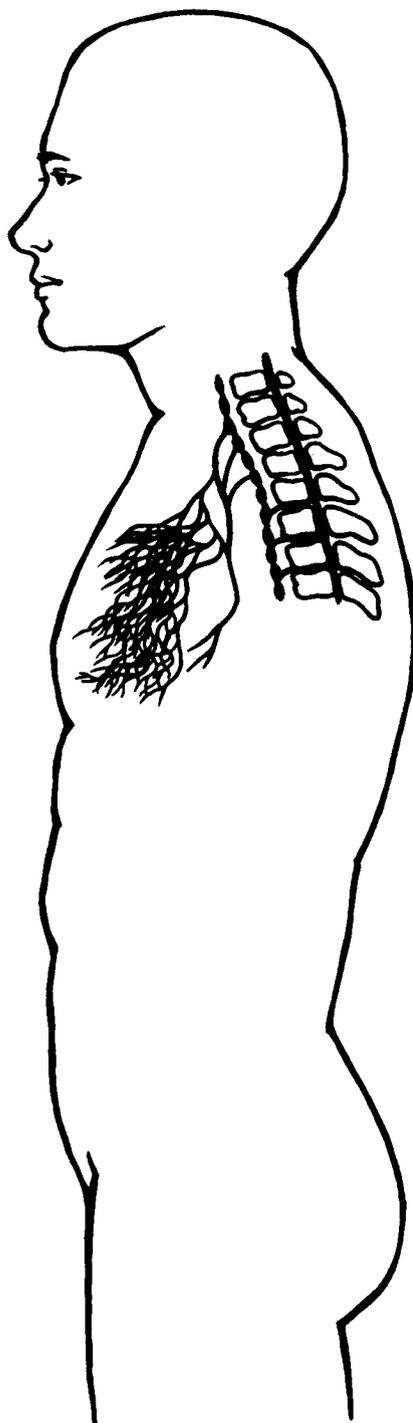


Figura 5.2
El cuarto chakra, o chakra cordial

en espiral a través del chakra corona y cada uno de los siguientes, aparecerá el corazón como uno de los extremos de la espiral: el de su centro, o destino (véase la fig. 5.3 de la pág. 140). Hallamos así el ojo del ciclón, el lugar donde reina la calma en medio de la tormenta. El corazón es, en efecto, un remanso de paz.

El nombre sánscrito de este chakra es *Anahata*, que significa «el ruido que se hace sin que dos cosas choquen», con la connotación de «lo intacto», «lo prístino», «lo incólume y puro». En lo que hallamos la imagen de quien no lucha ya contra aquello que ama, sino que lo acompaña en armonía. El combate, paradigma del tercer chakra, se halla aquí reemplazado por la aceptación, pero ésta se alcanza tanto más fácilmente cuanto más completa haya sido la tarea del tercer chakra.

El elemento de este chakra es el aire, el menos denso de nuestros elementos físicos. Habitualmente se asocia el aire con el conocimiento, el amor y todas las cosas ligeras y espirituales. El aire simboliza la libertad, el vuelo de los pájaros, lo fresco y abierto, como cuando se ventila una habitación. Representa lo ligero, lo sencillo, lo suave. Cuando estamos enamorados nos sentimos como si camináramos sobre las nubes. El aire implica espacio abierto, desasimiento. Cuando nos aferramos demasiado a lo que amamos le causamos una sofocación, que es como privar de aire. Decimos que necesitamos «espacio para respirar».

El aire, o estado gaseoso de la materia, es diferente de los elementos comentados hasta aquí por cuanto tiende a dispersarse hasta ocupar todo el espacio disponible (excepto los gases notablemente más ligeros o más pesados que la atmósfera de densidad media). El agua permanece en el fondo del recipiente. La tierra es rígida y fija. El fuego tiende hacia arriba pero sin desprenderse de su combustible. En cambio el aire se dispersa, el incienso quemado en el altar perfuma toda la estancia. Hay un sentido de equilibrio, calma y horizontalidad. De manera similar el chakra cordial refleja una especie de ecuanimidad afectuosa en relación con las complejas interrelaciones de todas las cosas.

Representa asimismo el *aliento*, el proceso vital para las células. Los hindúes le llamaron *prana* (de las raíces *pra*, «primera» y *na*, «unidad»). En la filosofía yóguica el *prana* es la energía vital en sí, la unidad básica con que se construye la vida. Además esta energía representa un nivel concreto, el de un interfaz entre el mundo físico y el mundo mental. La mente, cuando quiere ejercer su influencia sobre el organismo, lo consigue mediante el control de la respiración; a la recíproca, el control de la respiración también puede influir sobre la

mente. El *prana* forma el enlace vital entre ambos, así como el chakra cordial es el integrador entre los chakras superiores y los inferiores.

La apertura del chakra cordial requiere una combinación de la técnica con el entendimiento. Ante todo se trata de concebir el mundo en términos de *relaciones*, de aquello que causa que ciertas cosas entren en combinación con otras y se mantengan en ella. Por supuesto ello comprende también nuestras relaciones personales con el mundo que nos rodea.

El corazón exige la comprensión y la práctica del *equilibrio*, es decir en nuestro fuero interno, y entre la mente y el cuerpo. Su apertura es correlativa a un proceso de trascender el ego, con el fin de dar espacio a las fuerzas más amplias que él mismo. Y por último, el chakra cordial reclama el entendimiento y el control de la respiración, que es el instrumento de la transformación física y mental.

Todos estos aspectos del corazón se comentarán a continuación. Ojalá sirvan para liberar tu corazón de las cadenas que lo oprimen y te aporten la paz, pues como rezan los *Upanishad*:

*Cuando todos los nudos del corazón quedan deshechos, incluso en este tránsito terrestre el mortal deviene inmortal. En esto se resumen todas las enseñanzas de las escrituras.*²

Amor

El amor es la atracción que sobre cada unidad de la consciencia ejerce el centro del universo en su proceso de conformación.

Teilhard de Chardin³

Amor. De entre todos los sonidos de nuestro idioma, la combinación de estas cuatro letras adquiere, indudablemente, mayor variedad de significados que ninguna otra. Es tan básica esa necesidad para el espíritu de cada uno de nosotros, tan oculto pero avasallador el secreto que domina nuestra vida. ¿Cómo encontrarlo? ¿Cómo conservarlo? ¿Cómo compartirlo? Y más allá del poder de las meras palabras, la pregunta principal: ¿Qué es?

El amor, como el poder, es algo que todos deseamos y necesitamos. Pocos dirán que les sobra con lo que tie-

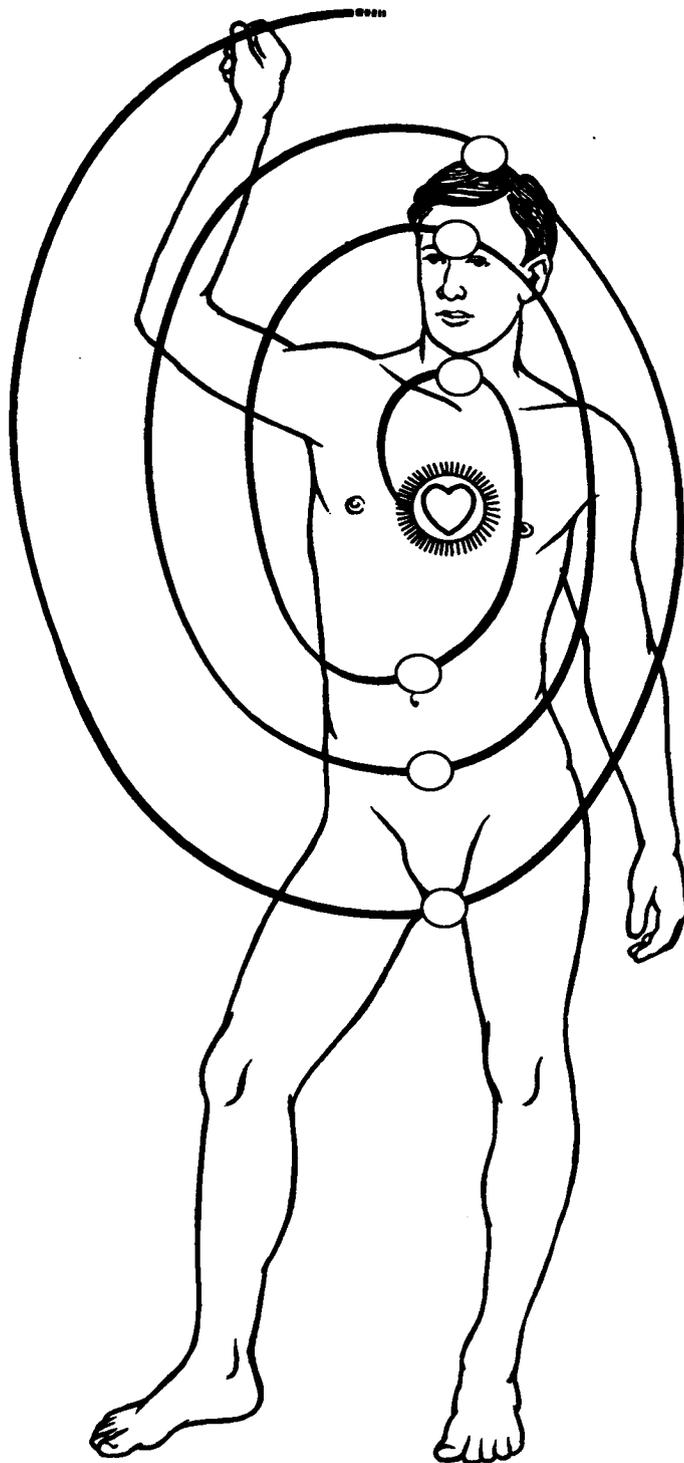


Figura 5.3
El corazón como extremo de la espiral

nen. Muchos le temen, y casi nadie lo entiende. Y sin embargo, todos lo buscamos y valoramos nuestra vida por el éxito o el fracaso en dar con él. ¿En qué consiste esa fuerza misteriosa? ¿Cómo ejerce tanto ascendiente sobre nuestra existencia?

El amor es una fuerza unificadora. Hace que las cosas se atraigan y las mantiene en relación. A partir de esa unidad podemos percibir una continuidad subyacente que mantiene nuestras diferentes partes en relación con algo más amplio. De nuestros padres, por ejemplo, necesitamos la seguridad de que estarán ahí un día tras otro mientras crecemos. La fuerza cohesiva mantiene la unión hasta que se estabilizan unas pautas. Así el amor permite que haya cambio y libertad, pero preservando una coherencia central.

Al entrar en el cuarto chakra trascendemos el ego a fin de superar nuestros límites autodefinidos y fundirnos en el éxtasis del amor. No hay mejor manera de solicitar amor que adelantarse a ofrecerlo. Puesto que se trata de una cosa que todos deseamos y necesitamos, tendemos hacia quienes nos hacen sentirnos seguros y apreciados. Ofrecer esa seguridad y esa aceptación a otro invita al florecimiento de los predios amorosos. Ofrecer energía amorosa bien sea en forma de un cumplido verbal, un agradecimiento o una caricia física, invita a la devolución de una energía similar. Muchas veces, los que buscan el dinero o el poder, en realidad están buscando una manera de recibir amor, por lo general conquistando admiradores o agradecidos. Comprenderlo así nos permitirá evitar algunos de los atajos menos funcionales por donde buscamos el amor.

El amor y la aprobación son indispensables para nuestro progreso personal ya que promueven la autoaceptación... es decir, el paso necesario de amarse a sí mismo. En nuestra infancia, nuestros padres utilizaron esos recursos para condicionarnos y enseñarnos. Con ellas dieron forma a nuestros primeros conceptos de autoestima: «¡Oh, mirad lo que hizo Sally! ¡Qué niña tan original!» Se constituía así un sistema de *feedback* positivo. Si yo te digo que tienes buen aspecto hoy, eso te complace, y muy posiblemente buscarás a tu vez algo amable que decirme, para que yo me sienta complacida. De esta manera, cada vez nos sentimos más a gusto el uno con el otro, y el mutuo aprecio aumenta.

Son muchos los factores, sin embargo, que reducen el flujo de la energía amorosa entre una persona y otra. La excesiva adicción a una sola persona pondrá diques a las caricias que de otro modo se recibirían de las demás. El mismo efecto producen los celos, cuando dic-

tan que las muestras de afecto deben moverse dentro de los estrechos límites impuestos por la celotipia. El heterosexualismo exacerbado hasta la homofobia, el clasismo, el racismo, restringen los intercambios: «A ése no puedes tocarle..., es de tu mismo sexo», o «es demasiado viejo (o demasiado joven) para ti», o «no es de tu raza», o «no es de buena familia». Cualquiera de estas demarcaciones destruye la noción de unicidad y de interdependencia que es inseparable del chakra cordial. Pero si llegamos a comprender que el amor es infinito lo abordaremos desde la abundancia, no desde la escasez, y veremos que se perpetúa a sí mismo.

Abrir el chakra cordial es dilatar el horizonte de la energía amorosa compartida. Seguramente nos enriquecemos más al tratar con personas de los más variados orígenes y formaciones, en vez de reducirnos a tratar sólo con nuestros iguales. Cuanto más amplia nuestra mentalidad, mayor la capacidad para amar. El chakra cordial percibe el mundo como unidad y no como separación.

La retención, por el contrario, generalmente reduce la cantidad de lo que se reciben. Es un círculo vicioso. «No creo que yo le guste a Juan. Probablemente pensará que soy una tonta si le digo cuánto le admiro.» Mientras tanto, Juan está pensando que eres fría y engreída. Al romper ese ciclo se apartan algunos bloqueos entre las personas, en el plano del chakra cordial. Pero con un tercer chakra potente literalmente bajo el cinto, es fácil arriesgar el primer movimiento.

El temor a verse rechazado es uno de los más arraigados en todos nosotros. Lo que no debe sorprender considerando la importancia que tiene la autoestima para todos, el conservar intacto el núcleo central de la personalidad. El rechazo es peligroso para nuestro equilibrio interior, que es la afinidad básica. El sistema de *feedback* positivo podría quedar destruido. Entonces volveríamos ese «desamor» contra nosotros mismos, iniciándose un ciclo autodestructivo. En vez de sentirnos conectados volvemos a quedar cortados, separados, aislados. Aunque, para algunos, es más fácil vivir sin amor que correr el riesgo de abrirse, de compartirse y de fracasar.

Este miedo debe tenerse en cuenta necesariamente para el entendimiento del chakra cordial. Funciona como un mecanismo de defensa que ayuda a mantener el equilibrio entre el *input* y el *output*. Es el guardia que ordena la delicada circulación de energía en ese chakra. El control de esa puerta, sin embargo, es como una espada de dos filos. Los flujos de entrada y salida de energía aumentan ambos al mismo tiempo; pero si restringimos la

puerta de un chakra, estrangulamos el caudal que pasa por todos ellos. Tal restricción no sólo inhibe el paso de la energía dirigida al mundo exterior o procedente de él, sino que además perjudica a la circulación entre los chakras superiores y los inferiores, lo que da lugar a la alienación entre lo mental y lo corporal. Pronto el chakra queda exhausto, y nos hallamos encerrados a solas entre unas paredes edificadas por nosotros mismos.

Aprender a amar es un proceso que absorbe energía de muchos niveles; para crearlo y mantenerlo precisamos de todos nuestros chakras. Hay que ser capaces de sentir, de comunicar, de conservar nuestra propia autonomía y poder, de observar y comprender. Y lo más importante, capaces de tomárnoslo con calma y dejar que las cosas sigan su curso. El chakra cordial es yin, y por eso, a veces el amor más profundo es el que sencillamente vive y deja vivir.

El amor es la expansión y el equilibrio del aire, la aurora que asoma por el este, el espíritu de la paloma, el espíritu de la paz. Es el campo que nos envuelve. Con él hallamos centro, núcleo, poder y razón de vivir.

El amor no es cuestión de buscar conexión, sino de comprender que ya estamos conectados mediante una intrincada red de relaciones que abarca todos los aspectos de la vida. De entender que «no hay límites», que todos estamos hechos de la misma pasta, que viajamos en el mismo vehículo espacial y nos enfrentamos en este mundo a los mismos problemas, con las mismas esperanzas y los mismos temores. Es una relación esencial ante la cual palidecen las diferencias de raza, edad, sexo, aspecto o fortuna.

Por encima de todo, el amor es el sentimiento profundo de afinidad espiritual, y la sensación de estar conmovido, elevado y exaltado a alturas superiores a nuestros límites normales. Es la conexión con una profunda verdad fundamental común a toda vida y que todos compartimos. Él convierte lo profano en sagrado para que lo reverenciamos y lo conservemos. Si perdemos este sentimiento de relación con todo lo que vive, hemos perdido el sentimiento de lo sagrado y dejaremos de reverenciar y de proteger esa parte de nosotros que nos alimenta.

Nosotros somos ese amor. Somos su fuerza vital, su expresión, su manifestación, su vehículo. A través de él crecemos, nos trascendemos, triunfamos y nos entregamos para progresar aún más en lo íntimo. Por él echamos brotes, somos cortados y volvemos a brotar. Es la fuerza de lo eterno, de lo estable. Bendito el amor que hace girar el mundo. Bendita la rueda central de la vida que hace girar todas las demás.

Relación y equilibrio

La situación ideal para entender de verdad a otra persona no es ver cómo reacciona ante un estrés extremo, sino cómo soporta la vulnerabilidad de estar enamorada.

Aldo Carotenuto⁴

En el plano del cuarto chakra, vamos a tomar distancias con respecto a los ciclos detallados de los chakras inferiores para considerarlos en su funcionamiento conjunto. Isvara, la deidad representada dentro de este loto, es el dios de la Unidad, y significa la interdependencia de las tres tendencias fundamentales (la dualidad y su punto medio, o *tamas*, *rajas* y *sattvas*), consideradas como una sola entidad. Es el estado de equilibrio de las tres cualidades, considerado por algunos como una ilusión de momento que se trata de un equilibrio siempre fluido. Para pasar de la separación a la unidad antes hay que entrar en relación.

Pasemos revista a la estructura que hemos construido hasta aquí: el primer chakra describe un nivel de objetos materiales: «cosas», separadas, diferentes e inmutables, entre las cuales podríamos contar desde las partículas subatómicas (en la medida en que sea lícito llamarlas todavía «cosas»), hasta las estrellas y los planetas. Al tratar del segundo chakra considerábamos los movimientos de estas «cosas», las fuerzas que actúan sobre ellas. En el tercer chakra veíamos la reorganización causada por ese movimiento. Las estructuras cambian y la energía se libera. Y veíamos que estos ciclos se hallan en todas partes y funcionan como subrutinas de estructuras más amplias.

Estos ciclos sólo pueden continuar cuando se hallan en un cierto tipo de *relación*. Los polos no se atraen cuando se hallan tan lejos el uno del otro que sus fuerzas no pueden actuar. Los combustibles no siempre se inflaman. Existe una fuerza más amplia que mantiene en régimen de funcionamiento estas subrutinas, y es la del cuarto chakra, fuerza que nosotros experimentamos como amor. Es la que perpetúa la eterna danza de la relación de manera que los componentes menores puedan continuar con sus subrutinas y mantenernos en funcionamiento. El amor al cuerpo nos motiva para atender a sus necesidades físicas. En la familia, el amor mantiene la cohesión de sus miembros de manera que atiendan a sus quehaceres y críen a sus hijos. En el grupo, el amor a la causa común mantiene las relaciones hasta

que se cumplan las tareas. El amor al saber hace que compremos libros o vayamos a la escuela. *Es el amor quien nos mantiene en relación.*

Esa fuerza misteriosa está llena de paradojas. Tiene gravitación así como irradiación. *Caemos* en un estado de enamoramiento pero *él nos eleva*. Es la esencia del equilibrio y la justa medida. *Ata sin limitar. Exige proximidad y distancia al mismo tiempo. Y late en lo íntimo de cada uno de nosotros.*

Conforme se repiten estas pautas y estos ciclos, la mente los percibe y los regula de manera que, a través de la voluntad, asegura la continuidad de aquéllos. Vemos estos aspectos en función de sus relaciones, en vez de las cosas mismas, y vemos el universo como un gran rompecabezas en donde todo encaja.

Como sucede con todos los chakras, la diferencia entre el tercero y el cuarto es de grado de consciencia. Mediante la creación y la repetición de patrones el organismo la adquiere de sí mismo. La actividad de los chakras inferiores ha creado la consciencia e influye sobre ella, lo que determinó nuestros actos en función de instintos y emociones. Y aprendimos de nuestros errores, aprendizaje que con la experiencia fue adquiriendo cada vez más complejidad y se almacenó en los centros superiores bajo la forma de conceptos, memoria y lógica, para volver a descender en el momento que nuestra consciencia empezó a influir en nuestros actos.

La relación es la interfaz entre materia e información, y desempeña un papel en todos los niveles intermedios. En realidad toda información podría considerarse como consciencia de las relaciones. Esas pautas nos suministran los conceptos que forman la estructura básica de nuestros pensamientos, de la comunicación y la percepción. Son los fundamentos de lo que somos. El nivel de consciencia del cuarto chakra percibe el mundo como una intrincada red de relaciones, consolidada por la fuerza del amor.

Una vez hemos aprendido a percibir los objetos y sus actividades como relaciones, empezamos a darnos cuenta de la perfección, el equilibrio y la naturaleza eterna de tales relaciones. Si nos ponemos, por ejemplo, a contemplar los cuerpos celestes, vemos interminables ciclos de relaciones, perfectamente coordinadas y equilibradas: planetas que describen una y otra vez, por toda la eternidad, órbitas a una velocidad que compensa exactamente la atracción solar. Y vemos que cada estrella ocupa su lugar en el cielo, con sus movimientos y pulsaciones, lo mismo que cada hojita de hierba ocupa su lugar en el césped, aunque muera y renazca todos los años.

A medida que observamos estas pautas, advertimos que *todas las pautas duraderas son producto de un equilibrio dinámico entre las partes*. Más tarde hallamos que nosotros mismos, y todas las personas y las cosas que vemos, estamos entretelados en ese conjunto de pautas, donde todo ocupa el lugar que le corresponde. Con esto descubrimos el punto de equilibrio entre nosotros mismos y cuanto nos rodea. Este punto pasa a ser parte integrante de la pauta y le confiere la coherencia de un *mandala*, que emana a partir de un punto central. Al entender la perfección de las relaciones que nos rodean, ella nos invita a abrir el corazón.

En nuestras relaciones interpersonales se aplica la misma regla del equilibrio. Las relaciones duran cuando mantienen un equilibrio general, y terminan cuando una o ambas partes tienen la sensación de que su relación se ha desequilibrado y falta la capacidad de corresponder. Lo cual puede ser debido a un desequilibrio en el dar y recibir, en la fuerza vital básica, en la evolución espiritual, o ser cuestión de dinero, de sexualidad, de poder, de tareas domésticas, de crianza de los hijos o cualesquiera otros de los muchos elementos que actúan en el campo de unas relaciones. Debe recordarse que ese equilibrio es dinámico, que no estático, y fluctúa en el decurso del tiempo. Es el total general el que debe reflejar una paridad básica para que la relación perdure.

Si estamos equilibrados en nuestro ser interno tendremos máximas posibilidades de hallar también el equilibrio en nuestras relaciones con los demás. La ecuanimidad propia nos permite percibir el equilibrio en el patrón ordenado del mandala; ni el cuerpo ni la mente podrían hacerlo por sí solos, ni ningún chakra. La ecuanimidad sólo se alcanza en la plenitud del corazón, como centro del ser.

Cuando la voluntad ha atemperado conscientemente y satisfecho nuestras necesidades, la mente entra con más facilidad en este entendimiento de la relación, y sabremos encontrar nuestro «lugar correcto». Desde ese lugar todas nuestras relaciones, sus comienzos y sus fines, guardarán la armonía con la pauta superior más amplia. Las mejor equilibradas, las que tienen más «gracia», necesariamente serán las más duraderas. Las relaciones transitorias, en cambio, son meros escalones en la vertiginosa creación de la pauta general.

Así se abre y se hace receptivo el corazón.

El camino principal de la energía en nuestro organismo es la corriente vertical correlativa a la espina dorsal, la Sushumna. Cada chakra, para recibir su recarga de energía, debe encontrarse alineado en esa columna central. Cuando nos hallamos «descentrados», esos cha-

kras están fuera de alineación, más o menos como cuando uno se disloca una vértebra. Pero como no tenemos «chakrópatas» que corrijan ese defecto, nos vemos obligados a hacerlo por nosotros mismos.

El chakra cordial, como centro exacto del mandala personal, es el más perjudicado, y también el que más daño hace en caso de dislocación grave. Como el mandala es una danza fluida que se mueve constantemente alrededor de un centro fluido, el desequilibrio cordial (es decir, del núcleo central) llega a descentrar todo el sistema. Ahora bien, el equilibrio entre los chakras superiores y los inferiores, o entre el cuerpo y la mente, es tan necesario como el equilibrio entre lo interno y lo externo, y también entre el yo y la trascendencia. Para poder amar es preciso trascender el ego en cierta medida, y consentir una pérdida de autonomía que va a franquearnos la experiencia de una unidad superior. A fin de llegar a esta unión renunciamos a parte de nuestra individualidad.

Como se trata de un movimiento a lo largo de la corriente liberadora, recibimos a cambio los efectos liberadores y gratificantes del amor, la unión, la trascendencia, el sentido de lo sagrado y, hasta cierto punto, un estado de consciencia alternativo. Cuando se pierde el amor se halla uno devuelto a lo mundano, lo egoísta, el aislamiento, la separación, junto con la pérdida de la gracia y de aquel estado idílico. De ahí que no se escatimen esfuerzos por preservarlo.

La contrapartida de ese estado jubiloso es que nos arriesgamos a perder el fundamento. De manera que la misma durabilidad del amor reclama un fondo que lo alimente, que le dé arraigo. Es preciso retener una parte del yo individual, una parte de la sustancia de donde emerge la pasión y la voluntad. Si trascendemos excesivamente la separación alcanzamos el «vivo sin vivir en mí»; la llama queda separada del combustible y la realidad nos devuelve a ras de tierra en forma de dolorosa caída. Se había perdido el equilibrio y no teníamos sustancia que suministrar a la relación actual. El que se pierde a sí mismo pierde su centro, su propio corazón; la relación se ha descentrado hacia los seres amados. O como describió D. H. Lawrence: «El que se entrega por completo al otro no hace sino labrar una desgracia. Hay que buscar el equilibrio entre el amor y la individualidad, lo que significa sacrificar un poco de ambas cosas».⁵

Para mantener nuestro equilibrio nos es preciso alcanzar el entendimiento de todas nuestras partes. Y eso es algo que no se consigue por la vía intelectual, como si hiciéramos el inventario de las existencias en un almacén, sino que proviene de una experiencia dinámica

de nuestro centro (es decir, del mismo corazón), que lo organiza todo y lo equilibra orgánicamente siempre que se le conceda la libertad para hacerlo.

Entre un brazo y el otro existe un equilibrio lateral que también pasa por el chakra cordial. Vemos así que nuestros lados derecho e izquierdo y nuestros aspectos masculino y femenino, agresivo y receptivo, deben equilibrarse también.

Por último, es preciso equilibrar el chakra cordial en función del balance energético, o saldo entre el *input* y el *output*. Al igual que la respiración mantiene un equilibrio entre inhalar y exhalar, también nuestra energía debe reponerse, al objeto de poder seguir entregando más de ella. Si se administra correctamente, el volumen de energía que circula a través de cualquier chakra es prácticamente ilimitado. La energía del amor, como las de otros muchos niveles, tiende a multiplicarse conforme se da. Pero muchas veces los individuos malogran su alineación porque se entregan demasiado, pierden su fundamento, o dan cuando están bajos de energía. Se nos ha enseñado que el egoísmo es feo, que no está bien andar pasando factura a cada momento. Sin embargo, la alteración de nuestro propio equilibrio puede estropear la simetría del mandala que nos rodea. O dicho de otro modo, que cuando giramos constantemente contra nuestra cuenta llegará el momento en que se agoten los recursos y no podremos dar nada más. Si este chakra es el centro, nosotros mismos tendremos que estar centrados para llegar a su nivel.

En el equilibrio entre todas las cosas no hay «bien» ni «mal» absolutos. No hace falta ser puritanamente buenos para complacer a nuestro delicado amor propio, ni llevar el egocentrismo hasta la práctica del mal. El verdadero amor discurre de un centro a otro, bailando la danza de las pautas infinitas a su manera. Anahata es un chakra *yin*, y nos desafía a vivir y dejar vivir; sólo así podremos verdaderamente percibirlo tal como es.

El amor no va ligado a ningún objeto; es un estado de armonía con uno mismo. Ken Dychtwald, tras un largo ayuno dedicado a meditar sobre el amor, llegó a describirlo de esta manera:

*El amor parece ser la constatación de que todos somos albondiguillas en la misma sopa terrestre, que no es, a su vez, sino una albondiguilla en la sopa cósmica general. De manera que el amor es el entendimiento de esta bella relación energética, al tiempo que una apreciación natural de la situación. [...] Sólo es cuestión de comprenderlo así; no hay que inventar nada, únicamente descubrir».*⁶

El amor es la relación natural entre los seres vivientes sanamente constituidos. Para encontrarlo dentro de nosotros mismos, no hace falta sino creer que está a nuestro alrededor en todo momento y en todas las cosas.

La afinidad

Afinidad es la palabra que usan los químicos para describir la tendencia de una sustancia a entrar en combinación con otra. Se trata, pues, de una peculiaridad de la estructura atómica de aquella sustancia.

El resultado de la afinidad es un *enlace*. Cuando se combinan dos sustancias debido a la afinidad existente entre ellas, se forma un enlace que da lugar a un compuesto estable y diferente. Cada una de aquéllas tenía algo que la otra necesitaba. Explicado en forma muy simplificada, es la atracción de los opuestos que busca el establecimiento del equilibrio.

Parece obvio que los enlaces humanos son similares a los de la química, aunque infinitamente más complicados. Gravitamos hacia aquellas personas que nos inspiran una afinidad (una afinidad que incluso en el lenguaje corriente suele describirse como una «química» entre dos personas); a lo mejor no entendemos el motivo de esa atracción por determinada persona, pero la sensación está ahí y resulta con frecuencia irresistible.

A menudo sucede que la otra persona tiene en su campo de energía algo que necesitamos y deseamos. Si hay suerte, nosotros tendremos también algo que ella necesite y podrá producirse la aleación, valedera para el tiempo que dure el sentimiento de afinidad. Puesto que el chakra cordial es el centro del equilibrio, parece natural que el amor nazca, inicialmente, de la tendencia natural a fundir y equilibrar nuestra energía con la de otros seres vivos.

A menudo, este equilibrio puede analizarse en términos de los chakras. Todos nos hemos tropezado con esos «anuncios sin palabras»: «Varón, 32, buena posición, consciencia dominante de los chakras superiores, busca fémina con fundamento. Ascenso de la Kundalini garantizado». O bien: «Mujer de color, aficiones artísticas, busca compañero a nivel de segundo chakra para una nueva oportunidad». Aunque no los tengan publicados en los periódicos, los emiten en toda fiesta y en toda reunión, y nuestros sentidos psíquicos recogen el mensaje cada vez que nos encontramos con ellos.

Esto no significa que la afinidad se produzca exclusivamente con nuestros opuestos; muchas veces, el conocer a alguien que participa de nuestra manera de ser también suscita el sentimiento de afinidad, la pacífica sensación de equilibrio que proviene de creernos comprendidos por otra persona. La energía que proyectamos hacia fuera ha encontrado una energía igual que absorbe. Se trata, una vez más, de que nuestros chakras buscan el equilibrio, y lo necesitan lo mismo los chakras abiertos que no tienen con quién comunicar, como los cerrados que sí han encontrado una contrapartida. No es tanto cuestión de polaridades como de la búsqueda de la plenitud por parte del organismo que quiere elevarse hacia el plano siguiente de su desarrollo (véase el apartado sobre «Chakras y relaciones», en el capítulo 11).

El aspecto más importante de la afinidad, sin embargo, no está en la «química» de las relaciones con otras personas, sino en la afinidad entre los distintos componentes del yo. Cuando existe tal afinidad entre nuestras partes irradiamos una vibración que es amorosa, afectiva y jubilosa, lo que estimula e incluso fomenta sentimientos de afinidad en los demás.

En muchas personas la mente se halla en discordia y guerra permanente con el cuerpo: «Estás demasiado gordo»; «Trabaja más. No puedes tumbarte a descansar hasta que hayas terminado este encargo»; «¿Qué significa eso de que tienes hambre? ¿No te he dado de comer hace apenas media hora?». Muchos asumimos la disciplina de nuestro cuerpo a modo de castigo o con excesiva rigidez.

A veces el cuerpo también guerrea contra la mente comportándose como un niño mimado que exige atención constante: «Dame alimento»; «Estoy cansado». Lo mismo que un niño, necesita una disciplina que enmiende este carácter consentido, pero debe ser cariñosa y positiva, absteniéndose de privar a ese niño de las cosas necesarias.

La autoaceptación es nuestra primera oportunidad para practicar el amor incondicional. Lo que no significa que debamos abandonar el afán de mejorar, sino que nuestra propia estima no depende del cumplimiento de alguna condición futura o imaginaria. Tal autoestima nos facilita el aceptar también a los demás, con sus defectos y todo, en virtud del amor incondicional propio del chakra cordial. El que se acepta a sí mismo y se compadece, tendrá mejor disposición para admitir cambios en el fuero de lo personal.

La afinidad puede considerarse también como una cualidad vibracional. Cuando estamos «en afinidad», el estado de armonía que sentimos comunica su coherencia a todo lo que decimos o hacemos, a la manera de los tonos de un acorde se hallan en resonancia armónica.

Irradiamos amor porque hemos creado un centro coherente dentro de nosotros, el cual a su vez armoniza las circunstancias alrededor.

En el corazón, y ahora me refiero al órgano físico, todas las células laten sin cesar; si hiciéramos su disección seguirían latiendo solas. Pero una vez puestas en combinación con las demás, todas sincronizan su ritmo de manera que acaban latiendo al mismo tiempo. Han entrado en un estado de resonancia rítmica, es decir que están en afinidad las unas con las otras. Cuando nosotros sintonizamos con el latido de nuestro corazón, entramos en armonía con el ritmo fundamental de nuestro organismo, y por tanto, con los ritmos del mundo que nos rodea.

Así pues, ¿cómo se crea este sentimiento de afinidad? Tomándose unos momentos para tener una pequeña charla consigo mismo. No se necesita otra cosa sino conferenciar con uno mismo de vez en cuando. Incluso ahora, mientras lees estas palabras, podrías hacer alto unos segundos para cerrar los ojos, respirar hondo y dedicarle un ¡hola! a tu cuerpo. ¿Has notado si te responde? Inicia un diálogo. ¿Crees que podrías darte mejor trato? ¿De qué maneras, qué partes tuyas demandan mayor atención y qué otras predominan innecesariamente? ¿Tratas mejor a los demás que a ti mismo? ¿No sería hora de darte una fiesta en señal de agradecimiento? O quizá sea suficiente con descansar unos momentos y escuchar lo que dice.

Si hay un poder de los números, es porque los números entran en combinación. Nosotros también somos una combinación de muchas partes, y nuestra verdadera fuerza, o nuestro poder, radica en la unidad y la armonía de esas partes. Sólo entonces somos capaces de darnos eficazmente a los demás. Cuando esas partes se hallan sintonizadas con el centro, el corazón del organismo, también sintonizan las unas con las otras y entran en un estado natural de afinidad.

La curación

Consciente o inconscientemente todo ser tiene capacidad para sanarse a sí mismo, o a otros. Es un instinto innato en los insectos, los pájaros y los mamíferos, y también en el hombre. Todos ellos encuentran su propia medicina y se sanan a sí mismos de distintas maneras.

Sufi Inayat Khan⁷

Sanar significa devolver al estado de integridad. Puesto que el chakra cordial es el integrador y unificador, se infiere que también tenemos ahí el centro de la sanación. Y en efecto, el amor es la fuerza sanadora definitiva.

Cuando nos remontamos hacia el chakra cordial encontramos los brazos. El individuo puesto en pie, con los brazos levantados, describe la figura de una cruz cuyos cuatro sentidos convergen hacia el corazón (véase la fig. 5.4 de la pág. 147). Y lo mismo que las piernas guardan relación con el primer chakra, los brazos son parte integrante de los chakras centrales, tercero, cuarto y quinto. La cara interna del brazo, que es yin, contiene tres de los catorce canales por donde según los chinos pasa la energía, los meridianos. Éstos concretamente corresponden al corazón, los pulmones y el pericardio (la especie de bolsa que envuelve el corazón, véase la fig. 5.5 de la pág. 148). Obviamente, todos ellos dependen del chakra cordial y transportan la energía del centro hacia los brazos y las manos.

Estos canales de la parte interior del brazo son en nuestro sistema los de la curación, por donde enviamos la energía sanadora a los demás. Las manos contienen también unos chakras menores. Las manos son extensiones del cuerpo/mente, dotadas de especial sensibilidad, ya que tienen muchas más terminaciones receptoras que la mayoría de las demás partes del cuerpo. Sirven para crear y también para recibir, y en tanto que órganos sensoriales captan un volumen de información igual al de los ojos y los oídos. Son instrumentos valiosos para la percepción y el control de la energía psíquica. (Para la apertura de los chakras de las manos véase el ejercicio de la pág. 20)

La curación es el restablecimiento del equilibrio en un organismo o de una situación. Sanar significa «devolver al estado de integridad», pues se cree que todas las enfermedades, sean causadas por microbios, por lesiones o por estrés, resultan de un «desequilibrio» que acaba por fraccionar el organismo y destruir las afinidades resonantes naturales.

La apertura del chakra cordial con el desarrollo de sentimientos de compasión, conexión y comprensión hacia quienes nos rodean, conduce naturalmente al afán de curar. Incluso mirándolo desde la perspectiva egoísta, el entendimiento de que todos somos uno implica que, como el Bodhisattva, no podemos seguir progresando solos mientras otros sufren. (El Bodhisattva es la persona que, habiendo avanzado espiritualmente, evita entrar en la iluminación si los demás no pueden seguirle; por consiguiente, renuncia temporalmente a ella para

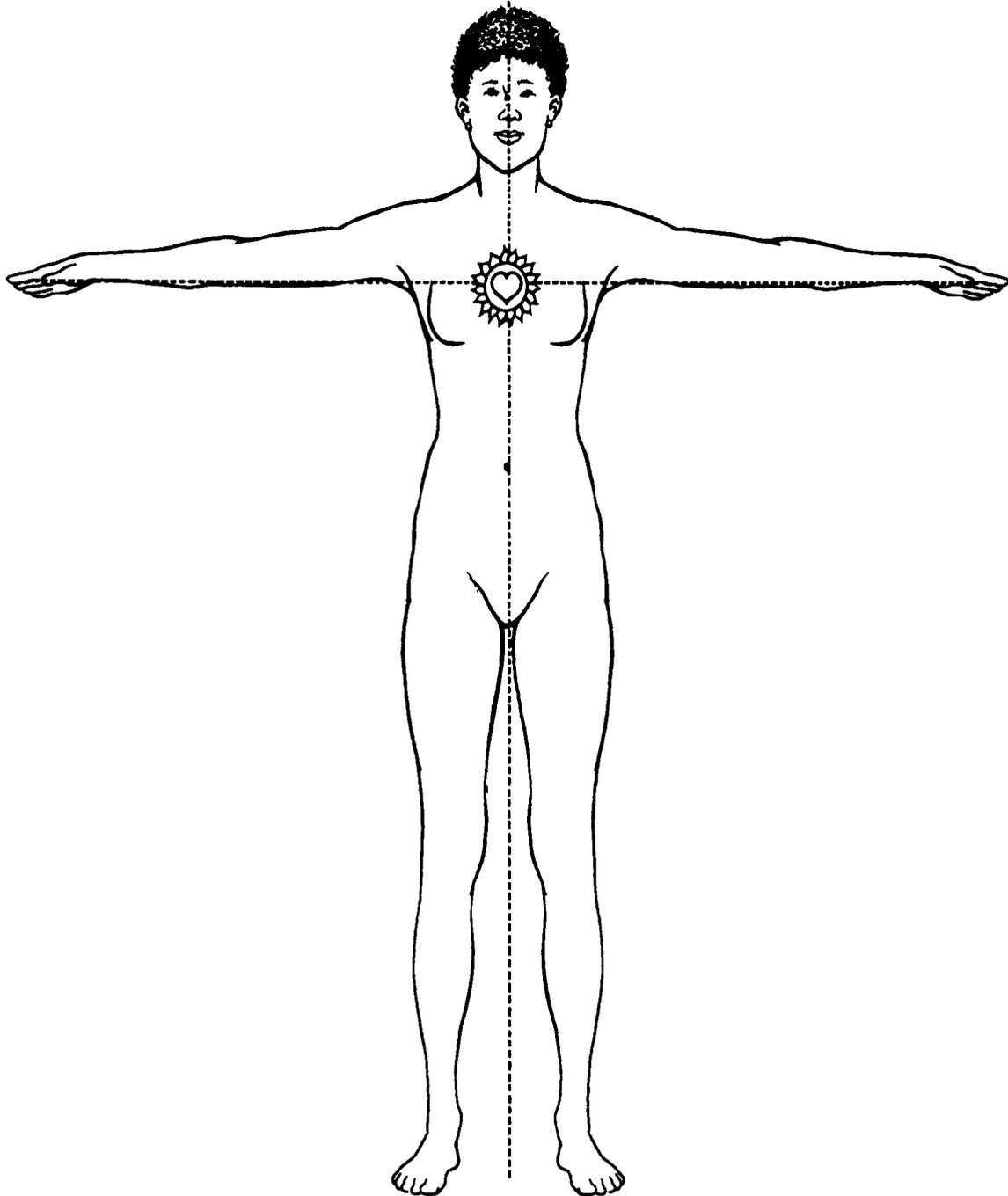


Figura 5.4
La cruz del chakra cordial

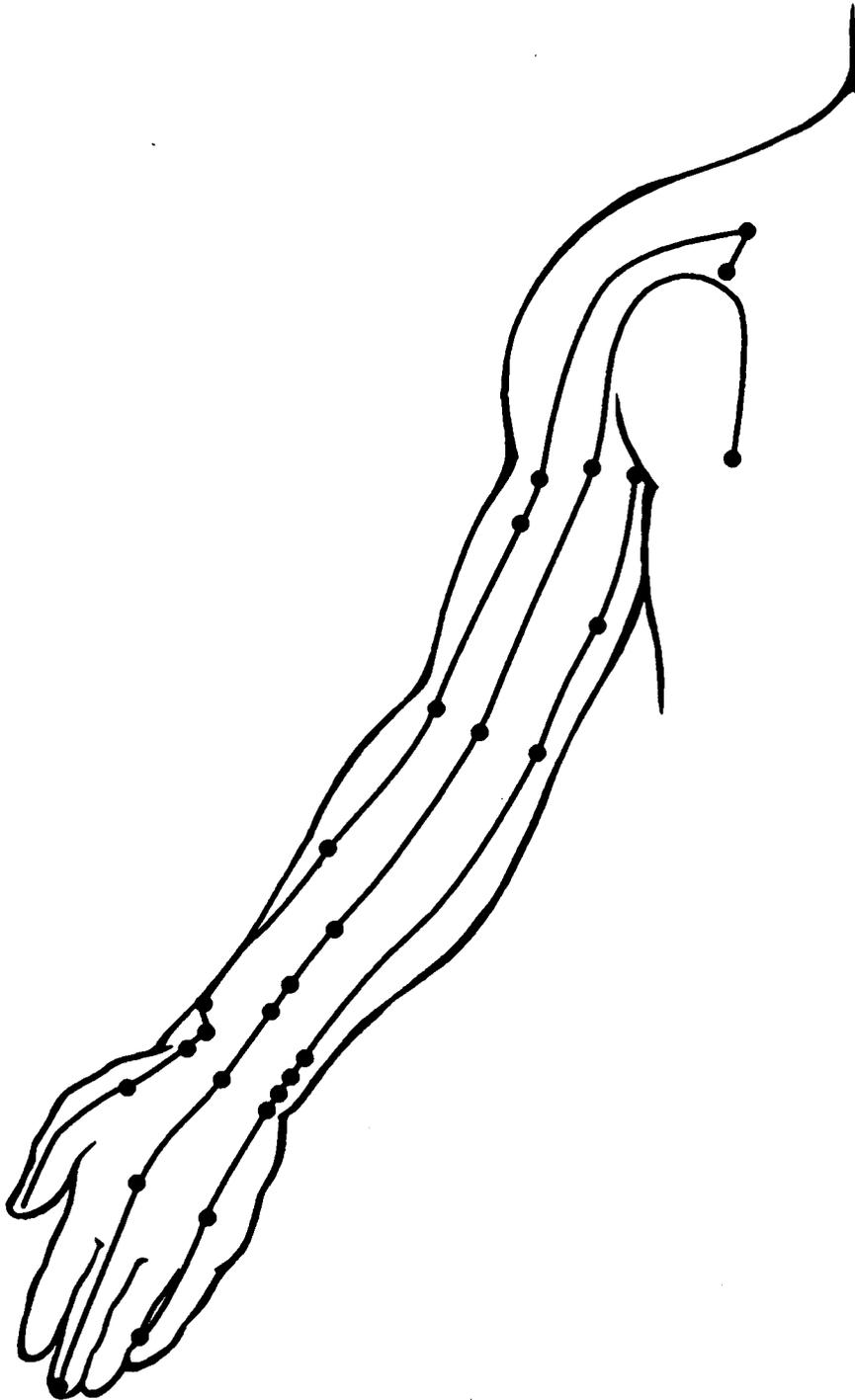


Figura 5.5
Meridianos del brazo

dedicarse a enseñar.) Como el Bodhisattva, nos vemos en la necesidad de consagrar parte de nuestro tiempo a la salud de otros que vamos encontrando por el camino. Lo cual viene a significar el equilibrio entre la llamada de la espiritualidad y la necesidad de permanecer en el plano del mundo físico.

El afán de ayudar a otros procede también del simple estado de compasión que emana del centro chákrico cordial. La compasión, que se abstiene de juzgar al prójimo, nos incita a tenderle la mano para sanarle. Nuestra visión del equilibrio entre todas las cosas repara inmediatamente en cualquier elemento disonante, y el afán de intervenir es tan natural como el que impulsa a rectificar la posición de un cuadro que cuelga torcido.

No es necesario ser médico, ni miembro de las profesiones sanitarias, ni dueño de poderes sobrenaturales, para lograr la apertura de los canales sanadores. El impulso natural de ayudar a una anciana que quiere cruzar la calle, o de consolar al que llora, o de acariciar unos hombros abatidos por la fatiga, es una expresión potente del chakra cordial.

Muchas personas, en su afán de socorrer, descuidan esta enseñanza del equilibrio. A éstos podríamos llamarlos unos chapuceros. Para sanar correctamente a alguien, es preciso devolverle al equilibrio con su propia energía, y hay que recordar la posibilidad de que el sujeto tenga otra noción de lo que es un equilibrio «correcto», que tal vez no coincida con la que tiene el sanador. El verdadero sanador es aquel que sintoniza con su paciente, que sin perder el fundamento de su propia energía permite que el sujeto busque y encuentre, a su vez, el propio punto de equilibrio. El sanador se limita a catalizar la propia experiencia curativa del paciente. Cuando nuestros chakras cordiales se hallan abiertos y equilibrados, nuestra mera presencia irradia amor y júbilo. Ese amor es la esencia de la verdadera sanación.

El aliento, corazón de la vida

Si tu aliento está constreñido por cualquier razón, en la misma medida lo está tu vida también.

Michael Grant White⁸

El ser humano normal inspira entre 18.000 y 20.000 dosis de aire al día,⁹ lo que supone unos 20.000 litros de

aire en promedio; en peso, esta cantidad de aire supone unas 35 veces lo que comemos y bebemos. Uno puede vivir semanas sin comer, días enteros sin beber, horas sin calor (es decir, bajo condiciones de frío extremo), pero sólo escasos minutos sin respirar. (¿Cuánto tiempo sobrevivimos sin pensar?)

En tanto que relacionada con el elemento aire, la respiración es una de las llaves principales que abren el chakra cordial. El aire es además el elemento que más rápidamente se distribuye por todo el cuerpo. A diferencia del alimento, cuya digestión dura horas o incluso días, cada inspiración pasa sin demora a la corriente sanguínea. Cada célula requiere una aportación constante de oxígeno, o de lo contrario perece al cabo de muy poco tiempo. Por este motivo, todos los seres vivos poseen extensos y complicados sistemas que aseguran el transporte y la distribución del oxígeno a todo el organismo. Es el sistema circulatorio, cuyo órgano central es el corazón. Cada aliento nutre y mantiene este sistema.

Sin embargo, la importancia de la respiración no se reduce a estos datos elementales. Además de mantener las funciones básicas de la vida, la respiración es uno de los instrumentos más poderosos de que disponemos para transformarnos a nosotros mismos, ya que sirve para quemar toxinas, desahogar emociones reprimidas, modificar la estructura corporal y actuar sobre los estados de la consciencia. Sin el aliento no podríamos hablar, porque el aire es la fuerza que comunica impulso a nuestra voz. Sin el oxígeno sería imposible la asimilación de los alimentos. Nuestro cerebro no podría pensar. Pocas veces se concede a la respiración la atención necesaria como fuente de vida, de curación y de purificación energética.

Por desgracia el individuo corriente no suele respirar con profundidad. Aunque la capacidad de los pulmones viene a ser de unos cinco litros en promedio, normalmente sólo inhalamos la mitad de ese volumen, o menos. Esta realidad puedes verificarla tomando una inhalación normal de aire y probando luego a ver cuánto más puedes inspirar; al mismo tiempo comprobarás que el respirar hondo produce una sensación diferente. Observa si hay tensión en alguna parte del pecho, lo que oprime la respiración, y relájala mediante un poco de masaje. Liberar el pecho y la parte superior de la espalda mediante el masaje o el desahogo emocional siempre ayuda a la profundidad de la respiración.

Las actividades intelectuales, que apenas requieren ningún esfuerzo físico, fomentan el vicio de la respiración superficial, que acaba por convertirse en un hábi-

to. El miedo, la angustia, la depresión, la nicotina o, sencillamente, la contaminación atmosférica, son también factores que producen deprivación respiratoria habitual. Una vez formado el hábito, se registra deficiencia del metabolismo, deterioro de las energías físicas, y acumulación de toxinas en el organismo, todos los cuales devienen ciclos que se perpetúan a sí mismos. Cuando nuestro metabolismo está bajo adoptamos una actitud letárgica y nos aficionamos a la comodidad, por ejemplo a ir en coche adonde podríamos acudir andando. También crece la afición a los estimulantes (en busca de energía) o el tabaquismo (estímulo ficticio de la actividad pulmonar).¹⁰ Nada de esto mejora la respiración.

También el cerebro necesita la aportación continua de oxígeno. Estando el organismo en reposo, la cuarta parte del consumo de oxígeno corresponde a la actividad cerebral, pese a que dicho órgano representa sólo 1/50 de la masa corporal.¹¹ Al dejar de respirar lo primero que sobreviene es la pérdida de los sentidos por paralización de esa actividad.

La respiración es además una de las pocas funciones del organismo que se controlan tanto voluntaria como involuntariamente. Cuando estamos asustados, por ejemplo, se deprime de manera involuntaria, tal vez porque el instinto de supervivencia recuerda los tiempos ancestrales en que contener la respiración servía para no ser descubierto por alguna fiera. A la recíproca, el miedo se combate respirando con fuerza, lo que descarga tensiones en todo el organismo.

Al ejercer el aspecto voluntario mientras procuramos conscientemente mejorar nuestra capacidad respiratoria, esta respiración profunda acaba por convertirse en un hábito. En efecto, la respiración modifica algunas estructuras corporales y, una vez cambiadas, el organismo tiene mayor avidez de oxígeno. Es un proceso evolutivo favorable a efectos de curación.

Los hindúes creen que la respiración es una puerta entre la mente y el cuerpo. Cuando el pensamiento está sereno, la respiración también es tranquila, y recorren todo el cuerpo sus ritmos sedantes y salutíferos. Inversamente, cabe la posibilidad de tranquilizar la mente por medio del control de la respiración. El flujo del aliento que de modo constante entra y sale del cuerpo es un campo dinámico de energía en movimiento; continuamente adopta la forma de nuestro cuerpo para regresar de nuevo, ya sin forma, al mundo exterior. Las técnicas de pranayama van dirigidas en particular a nutrir los senderos psíquicos y espirituales, como lo son los nadis principales y los meridianos de acupuntura. De esta manera se recargan dichos canales y suscitan vibraciones sutiles en

todo el organismo. Los yoguis establecen una distinción entre la mera ingesta física de aire (*sthula prana*) y el movimiento sutil de la energía resultante de la actividad respiratoria (*sukshma prana*). Durante el trabajo respiratorio importa prestar atención a los movimientos sutiles que se producen. Tenemos la posibilidad de dirigir la energía hacia zonas concretas o chakras determinados, con ayuda de visualizaciones o de distintas posturas.

Ejercicios de respiración

Los ejercicios respiratorios pranayama son muchos y muy diversos. Si realmente quieres familiarizarte a fondo con la utilización de tan poderoso instrumento, puedes recurrir a uno de los numerosos tratados de yoga disponibles, que describen más ejercicios de los que caben aquí. Paso a describir, no obstante, algunos de los más elementales:

Respiración profunda, o completa

Es verdaderamente tan sencillo como su nombre indica. Siéntate en cualquier postura que te resulte cómoda y vigila el vaivén de tu respiración, procurando que sea lo más amplia y profunda posible. Respira como si quisieras llenar a fondo el estómago, luego el pecho, y por último los hombros y la garganta. Exhala con arreglo a la secuencia inversa, y repítelo así varias veces.

El aliento de fuego

Es una respiración diafragmática acelerada, que se obtiene mediante una rápida sucesión de contracciones y expansiones abdominales. La inhalación es entonces el mero resultado de relajar el diafragma. Véase una descripción más completa al tratar del tercer chakra, pág. 124.

Respiración nasal alternativa

Es una respiración lenta y metódica, que actúa sobre el sistema nervioso central y produce una relajación profunda así como sueños tranquilos. Cierra el orificio derecho de la nariz con la mano derecha e inhala profundamente por el izquierdo; una vez llenos los pulmones, cierra el orificio izquierdo y exhala a través del orificio derecho. Cuando hayan quedado vacíos los pulmones, inhala a través del derecho, cambia, y exhala por el izquierdo. Así pues, la pauta es inhalar, cambiar, exhalar, inhalar, cambiar, exhalar, continuando en series de hasta 20 veces por cada lado. La práctica de este ejercicio produce cambios profundos de consciencia.



Figura 5.6
Apertura del tórax

Bandhas

La palabra *bandha* significa cerradura y los bandhas del pranayama son métodos para retener la respiración y confinarla en determinadas partes del cuerpo. Existen tres bandhas básicos: el cerrojo del mentón, el cerrojo abdominal y el cerrojo anal, cada uno de los cuales se funda en la retención del aliento en una de estas regiones principales del organismo.

1. El cerrojo del mentón o *jalandhara-bandha* envía la energía hacia el cráneo, suprime las sensaciones corporales y disminuye la frecuencia del latido cardíaco. Es sencillo: inhala a fondo y baja la cabeza hasta apoyar la barbilla en el pecho, sin inclinar la espalda, conteniendo el aliento hasta que empieces a sentir incomodidad. Pero sin exagerar, o notarás la sensación de que estás a punto de desmayarte.
2. Para el cerrojo abdominal o *uddiyana-bandha* hay que ponerse en pie. Inhala a fondo y exhala en profundidad. Cuando el cuerpo quede vacío, mete el vientre y el estómago tanto como puedas, procurando no inhalar al mismo tiempo. Contén el aliento hasta que se presente la sensación de incomodidad, y entonces inhala relajando los músculos abdominales.
3. El *mulabandha* o cerrojo anal se ejecuta apretando el perineo y el esfínter anal en coincidencia con la inspiración. Sirve para estimular el chakra Muladhara y tonifica el vientre. Estimula también la Kundalini durmiente.

Ejercicios para el cuarto chakra**Apertura del pecho**

1. Con los brazos a la espalda, une las manos y gira los brazos tratando de juntar los codos, al tiempo que echas los hombros hacia atrás y sacas pecho. Respira hondo. Echa la cabeza atrás y date impulso con los brazos para realizar rotaciones con el torso, que relajarán todos los músculos agarrotados siempre sin olvidar la respiración profunda (véase la fig. 5.6 de la pág. 151).
2. Para mayor tracción y apertura de los músculos pectorales nos ayudaremos con una toalla, un cinturón o una corbata que sostendremos en tensión sobre la cabeza, dibujando un triángulo, los codos rectos y los brazos hacia atrás, siempre tensionando bien. En caso de dificultad para mantener los codos rectos podemos

separar más las manos; por el contrario, si no llegamos a notar un estiramiento suficiente significa que hay que juntarlas más.

La cobra

Es un ejercicio de yoga estupendo para ejecutarlo a primera hora de la mañana. Ejercita las vértebras torácicas superiores y ayuda a combatir los defectos de postura que encorvan la espalda.

1. Túmbate plano en el suelo, boca abajo y con los brazos flexionados, las palmas de las manos descansando en el piso junto a las orejas. Sin servirte de los brazos como apoyo, levanta poco a poco la cabeza, los hombros y la espalda, elevándote tanto como puedas sin que el esfuerzo resulte doloroso. Luego retornarás a la postura de reposo. Levántate otra vez hasta donde puedas, y esta vez un poco más con la ayuda de los brazos. Tensa el estómago y el tórax, respira hondo y relájate. Repítelo las veces que quieras (véase la fig. 5.7 de la pág. 153).

El pez

1. Éste es otro ejercicio de yoga que tiende a dilatar la cavidad torácica. Túmbate de espaldas en el suelo y luego, partiendo de una postura semisentada, apoya los codos en el suelo, con las manos en las caderas. Ahora echa la cabeza atrás, arqueando la espalda, hasta tocar con la cabeza en el suelo, si puedes. Respiración profunda, manteniendo la postura mientras no resulte molesta, seguido de relajación y respiración profunda final (véase la fig. 5.8 de la pág. 153).
2. (En caso de dificultad excesiva podemos colocar un apoyo bajo los omóplatos para que nos ayude a arquear la parte superior de la espalda.)

El molino de viento

1. Todos hemos realizado este ejercicio durante nuestros juegos infantiles. De pie, con los brazos estirados hacia los lados, girar el torso sobre el eje de la columna vertebral. Esta práctica transfiere la energía del cuerpo hacia los brazos y manos, y relaja la tensión de los músculos del pecho y el abdomen.

Círculos con los brazos

1. Este ejercicio estimula los músculos de los brazos y de la parte alta de la espalda (las alas). Estira los brazos en cruz y dibuja pequeños círculos en una dirección; ve aumentando gradualmente su perímetro. Lue-

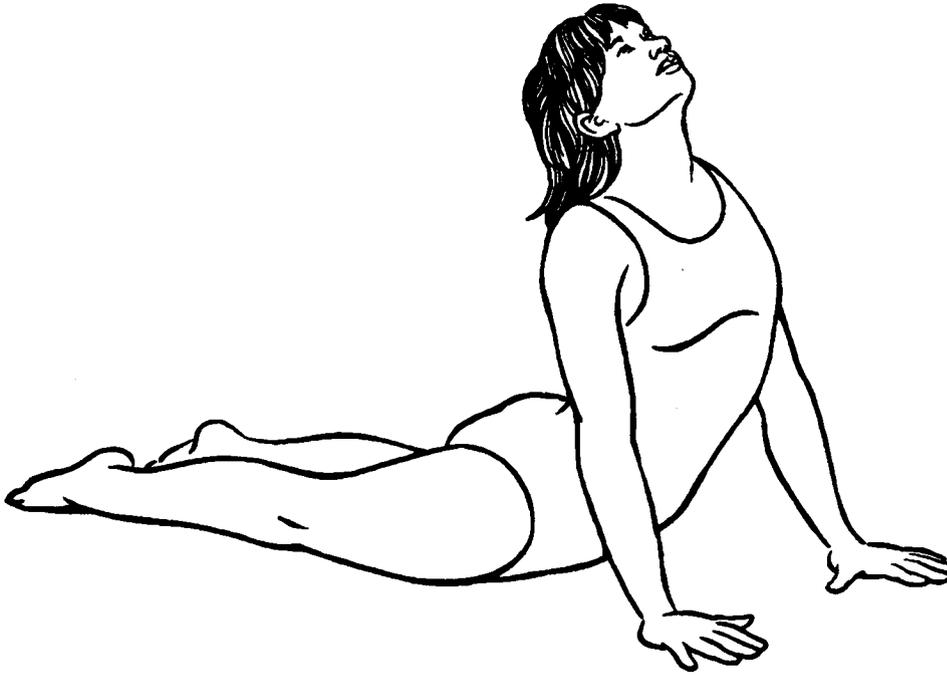


Figura 5.7
La cobra

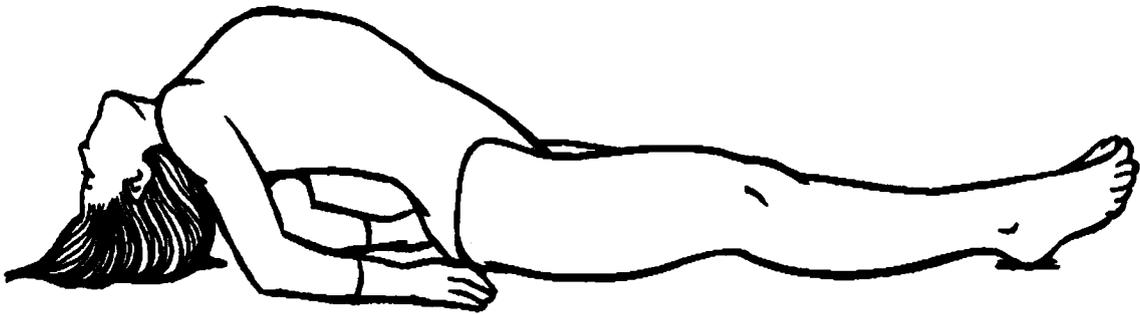


Figura 5.8
Postura del pez

go cambia de dirección y repite el mismo proceso. Para el elemento aire, también puedes imaginar que estas batiendo unas alas y que estás volando. A medida que lo haces debes tomar grandes bocanadas de aire. (Véase la fig. 5.9, de la pág. 155.)

Abrir los chakras de las manos

Puesto que la energía del chakra cordial se expresa con tanta frecuencia a través de las manos, también los ejercicios de la pág. 32 son aplicables a este chakra.

Meditaciones

Kalpataru, el árbol de los deseos

(Nota de advertencia sobre este ejercicio: Cuidado con los deseos que formules mientras lo realizas, porque podrías verlos realizados.)

Justo debajo del chakra cordial reside un pequeño loto de ocho pétalos, el Loto Anandakanda, el cual encierra el «árbol celestial de los deseos» procedente del Cielo de Indra, el *Kalpataru*. Se cree que este árbol mágico, delante del cual tenemos un altar enjovado, contiene los más íntimos deseos del corazón: no aquellas cosas que creemos necesitar, sino los verdaderos y más íntimos anhelos por los que suspira nuestra alma. También se cree que al ascender por este árbol, si se liberan auténticamente tales deseos, Kalpataru concede incluso más de lo que anhelábamos, lo que conduce a la libertad (*moksa*).

Échate confortablemente y dedica unos instantes a tomar fundamento, a centrarte y a relajar tus músculos. Este ejercicio debe realizarse en un ambiente seguro y cómodo.

Respira hondo, inhala..., exhala..., inhala..., exhala..., inhala..., exhala...

Escucha conscientemente los latidos de tu corazón. Atiende a su ritmo. Imagina cada pulsación cómo envía la sangre a través de todo tu organismo, por medio de la intrincada red de las venas y las arterias. Imagina cada una de estas sendas por encima del corazón como ramas de un árbol, y las que están por debajo como las raíces del árbol, rebosantes de vida. Siente el recorrido del oxígeno que sale a presión del corazón, que se difunde por tu pecho, tus hombros, desciende a lo largo de tus brazos, hasta las manos, para luego regresar. Nótalo en tu vientre, tus muslos, tus rodillas, tus piernas y tus pies, subiendo luego de nuevo por su cuer-

po para retornar al centro. Cada gota de sangre que pasa por el corazón regresa para refrescarse y cargarse nuevamente de aire, de aliento vital.

Tu corazón es un árbol sagrado. Sus ramas son como los hilos de una túnica de vida que se extiende por todo tu cuerpo y que irradia luego hacia el mundo. Como la sangre, todo esto que se manifiesta hacia el exterior retorna a uno..., al centro, al núcleo, al foco de la renovación. El tronco del árbol eres tú: tu núcleo, tu fuero interno, tu ser más íntimo. Ese núcleo echó raíces que han profundizado, que te dan el fundamento y que son los caminos por donde recibes el alimento y el agua que te confieren sustancia. De ese núcleo nacen las ramas cuyas hojas no son otra cosa sino los deseos del corazón. Ellas recogen el sol y el viento, gracias a los cuales creces. Esas ramas florecen y dan su fruto, que luego cae al suelo para fecundarlo de nuevo. Todo lo que se expresa retorna con el tiempo a su origen.

Delante de este árbol tienes un altar enjovado. Deposita una ofrenda en ese altar. Que sea algo de lo que estés dispuesto a prescindir, como un hábito perjudicial, o algo que quieras dar de ti mismo o de ti misma, como la creatividad, la lealtad o la facultad de sanar. Presenta esa ofrenda simbólica a cambio del cumplimiento de tus deseos.

Respira con tu corazón y siente sus penas y sus alegrías. Capta los deseos de su espíritu, los anhelos, las nostalgias, las urgencias. No intentes definir esos anhelos concretamente; límitate a sentir su esencia. Deja que estos sentimientos crezcas mientras tú respiras a su ritmo. Deja que inunden todo tu cuerpo latiendo hacia fuera, hacia dentro, saliendo, retornando. Deja que ese anhelo llene las ramas del árbol.

Cuando el árbol esté saturado de los deseos más profundos de tu corazón, imagina que acude a él un pájaro solitario. El ave se posa en el centro del árbol, inclina la cabeza a un lado, la inclina al otro, y escucha con gran atención esos afanes y esos deseos íntimos que tú has expresado. Ten un momento de comunión con ese pájaro que vive dentro de tu corazón. Mientras lo haces, acércalo a tu corazón y deja que éste (y no la mente) le confíe sus anhelos al pájaro. Si acude una imagen concreta a la mente, está bien, pero no las busques adrede. Cuando creas haber terminado, despídete del pájaro con un beso y deja que remonte el vuelo. Que se vaya en libertad. Deja que se vaya y no lo pienses más. Ese pájaro va a llevar tus deseos a las potencias, quienquiera que sean, a fin de que se realicen de la mejor manera posible para todos los interesados.

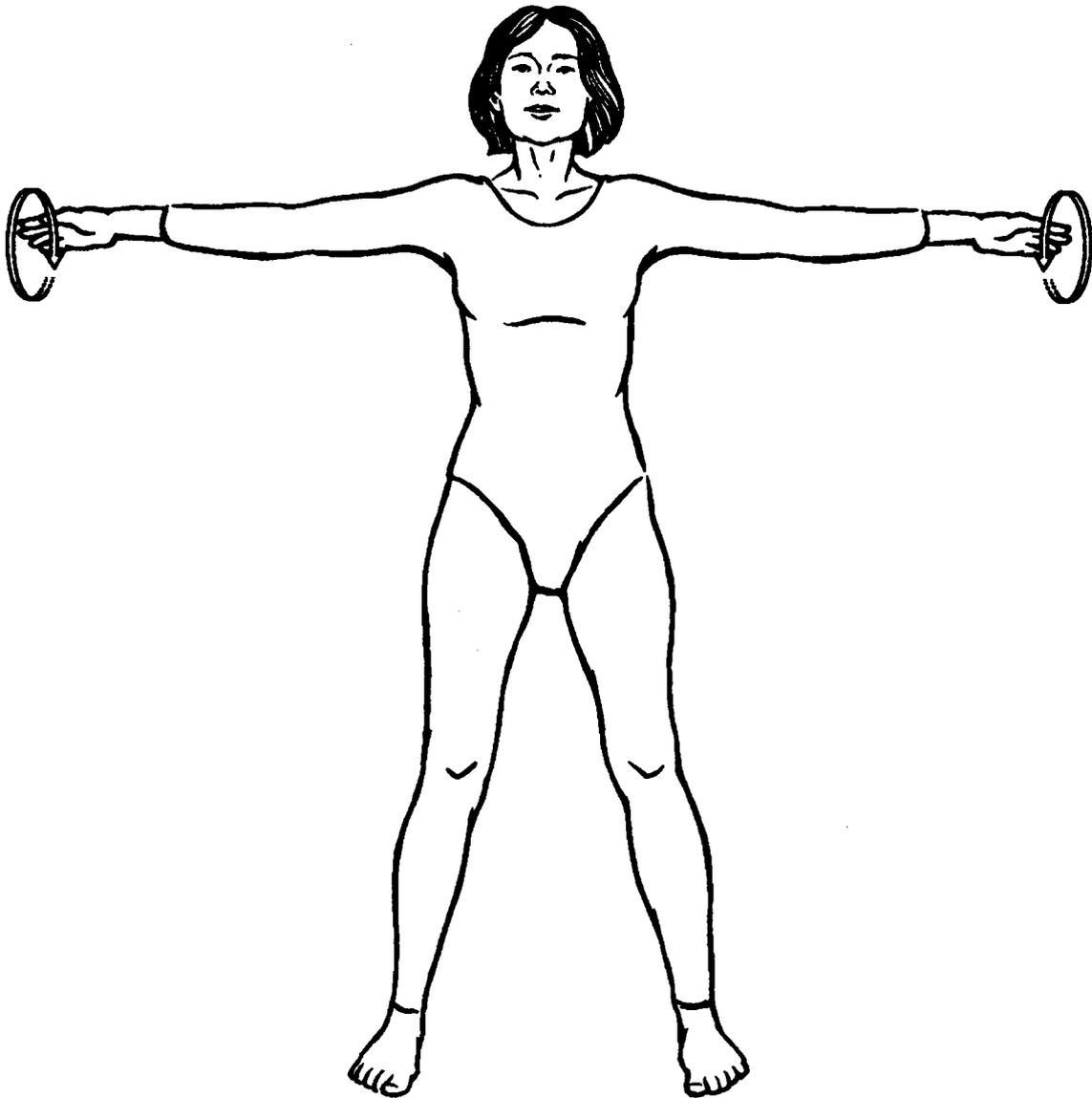


Figura 5.9
Círculos con los brazos

El ritual del aprecio

Forma un círculo con un grupo de amigos de tu confianza y que se lleven bien entre sí, o siéntate frente a una persona amada o una amistad muy íntima.

Traza un círculo, si tienes fe en los ritos mágicos, o toma las disposiciones necesarias para no ser molestados en vuestro tiempo y vuestro espacio. Dedicad algún tiempo a tomar fundamento y centraros, respirad profundamente, relajaos.

Mira a tu alrededor, a los que componen el círculo. Mira a los ojos de todos los presentes, uno a uno. Piensa en lo que significa esa persona en tu vida, en las experiencias que habéis compartido, las pruebas, las alegrías. Piensa en esas experiencias desde el punto de vista *de ellos*, y cuáles habrán sido sus luchas, sus temores, sus triunfos. Emplea en ello todo el tiempo que haga falta, y luego cierra los ojos y recógete dentro de ti.

Empezando por el este del círculo, haz que la persona que ocupa ese lugar se coloque en el centro. Todos los integrantes del círculo corearán su nombre en voz alta, tres o cuatro veces, en tono armonioso. Después de esta invocación, y empezando por la primera persona a la izquierda de donde estaba sentado el protagonista, todos se turnarán siguiendo el sentido de las agujas del reloj en decirle al que está en el centro por qué lo aprecian y le tienen como amigo. «Agradecí mucho que me ayudaras a poner en marcha el coche.» «Me caes bien porque sabes escuchar cuando te hablan.» «Me gustas porque eres divertido y nos haces reír.» No se consienten comentarios de otro tipo, ni críticas, ni sugerencias. Se admiten abrazos y regalos si alguien lo considera oportuno.

Cuando hayáis dado toda la vuelta al círculo del aprecio, el que está en el centro llamará al siguiente y retornará a su lugar inicial en el círculo, a lo cual todos corearán el nombre del nuevo protagonista y se pone otra vez en marcha todo el proceso. Y así hasta que todos hayan ocupado su lugar en el centro. Tomad fundamento y levantad el círculo con un canto a coro, o compartiendo la comida y la bebida, escuchando música si es posible y, naturalmente, despidiéndolos todos con un abrazo.

Ejercicio de empatía

Aconsejable para parejas con problemas en torno a una cuestión concreta. Para ello, imagina que tú eres la per-

sona con quien tienes dificultades. Explícale todo el caso desde tu punto de vista y sin omitir detalle, principio, desarrollo y final. Ponte en el lugar de la otra persona mientras lo haces. Pregúntale si te has explicado bien o te has dejado algo importante. A continuación, invierte los papeles y haz que la otra persona te cuente el caso desde tu propio punto de vista.

La meditación compasiva

Esta meditación puede practicarse a solas (con algo de imaginación), así como en grupo, o mejor aún, en un lugar muy concurrido como una estación, un restaurante o un parque público.

Elige un lugar donde sentarte cómodamente y relájate. Cierra los ojos, céntrate y comienza la respiración profunda, descendiendo hacia tu vientre, hacia tus pies, hacia los adentros de la Tierra. Sintoniza con el latido de tu corazón y siente el batido del pulso en todo tu cuerpo. Respira con él, siente tu corazón, acéptate incondicionalmente, llénate de amor, y exhala.

Abre los ojos y mira a tu alrededor. Contempla a cada una de las personas que puedas ver con claridad, una a una, mirándoles a los ojos, escuchando sus voces, y contempla lo que hacen. (Si estás a solas, piensa en alguien a quien conozcas o veas a menudo.) Siempre sin dejar de respirar para mantener la circulación dentro de ti, contempla a todas las personas sin juzgar, sin criticar, sin aversión ni deseo. Límitate a contemplarlas mientras entras en sintonía con los corazones. Contempla cómo se han conformado los cuerpos alrededor de esos corazones e imagina sus esperanzas y sus afanes, sus penas ocultas y sus temores. Deja que se forme en tu corazón un sentimiento de compasión hacia cada una de esas personas. Respira con él, sumérgete en él, pero no dejarás que te aprisione, sino que lo exhalarás junto con el aire de la respiración.

Sin decir nada ni moverte, imagina un haz de energía que va de tu corazón al de ellos. Envíales amor y luego déjalos. No te entretengas en esa conexión ni te hagas responsable en ningún sentido. Deshaz el vínculo, y pasa luego a otra persona.

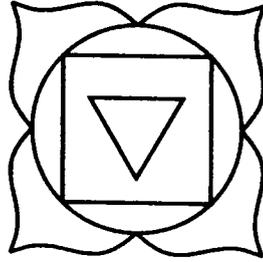
Cuando empieces a sentir fatiga, cierra los ojos y regresa a tu propio centro. Siente tu propio corazón del mismo modo que has sentido los de los demás. Concédete a ti mismo el propio sentimiento de compasión y de amor. Respíralo, envíalo bien hondo, y descansa.

Notas del capítulo 5

1. Es útil poner un ritmo de percusión a la cadencia cordial.
2. Katha Upanishad, II.6.15 según F. Max Muller, *The Upanishads*, Dover Publications, Nueva York, 1962.
3. Pierre Teilhard de Chardin, *Let Me Explain*, p. 66.
4. Aldo Carotenuto, *Eros and Pathos: Shades of Love and Suffering*, Inner City Books, Toronto, 1989, p. 54.
5. D. H. Lawrence, «The Stream of Desire», en *Challenge of the Heart*, recopilado por John Welwood, p. 4ç8.
6. Ken Dychtwald, *Body-Mind*, p. 149.
7. Sufi Inayat Khan, *The Development of Spiritual Healing*, p. 89.
8. Conozco personalmente a Michael Grant White, «el entrenador de la respiración», extraordinario experto en ese arte; la cita está tomada de su página web www.breathing.com.
9. Swami Rama con Rudolf Ballentine y Alan Hymes, médicos, *Science of Breath. A Practical Guide*, p. 59.
10. Considero que el fumar transmite al chakra cordial una impresión falsa de energía, con frecuencia por necesidad de disfrazar un vacío existente. Por supuesto eso no resuelve el problema, únicamente ayuda a sobrellevar la carencia.
11. Isaac Asimov, *The Human Brain: Its Capacities and Functions*, Mentor Books, 1964.

Bibliografía complementaria recomendada acerca del cuarto chakra

- Farhi, Donna, *The Breathing Book: Vitality and Good Health through Essential Breath Work*, Henry Holt, Nueva York 1996.
- Hendricks, Gay, *Conscious Breathing: Breathwork for Health, Stress Release, and Personal Mastery*, Bantam, Nueva York 1995; en colaboración con Kathlyn Hendricks, *Conscious Loving: The Journey to Co-commitment*, Bantam, Nueva York 1990.
- Stone, Hal, y Sidra Winkelmann, *Embracing Each Other: Relationship as Teacher, Healer, and Guide*, Nataraj Publishing, Mill Valley (California) 1889.
- Welwood, John, *Challenge of the Heart*, Shambhala, Boston 1985.



Quinto chakra

El sonido

El éter

La vibración

La comunicación

Los montras

Telepatía

Creatividad

CAPÍTULO 6

Quinto chakra: el sonido

Meditación inicial

*Antes del principio todo era tinieblas y vacío.
El rostro del cosmos sumergido aun no se había manifiestado,
en efecto, no era rostro siquiera, sino la nada sin fin.
Ni luz, ni sonido, ni movimiento, ni vida, ni tiempo.
Todo era nulo y el universo aún increado
ni siquiera concebido
pues no había forma en que concebir o ser concebido.*

*En su vacío la tiniebla reparó en sí misma
y se dio cuenta de que no era nada,
solitaria y oscura, no nacida, no manifestada,
callada.*

*¿Imaginas este silencio, el silencio de la nada?
¿Serás capaz de acallar tu voz interior hasta llegar a escucharlo?
¿Oyes el silencio dentro de ti?*

Respira hondo, pero despacio, para que el aliento entre silencioso en tus pulmones.

*Nota la dilatación de tu garganta al entrar el
Escucha la nada, escucha el silencio,
Escucha muy adentro de ti hasta llegar al
Y respira despacio en ese vacío, y al
pacífico.*

*En este infinito silencio, se
y en su vacío supo
y en su soledad de*

*Y con este reconocimiento
el vacío
replegándose infinitamente
hasta que ya no hubo
cimiento.*

*En el comienzo lo
ción al reconocerse
y esa vibración fue un
los demás sonidos.
Nació de Brahma en su p*



*Nació de Sarasvati en sus eternas respuestas.
De su unión salió el sonido y se propagó por todo el vacío y lo llenó.
Y el sonido se hizo uno, y el sonido se hizo muchos, y el sonido se hizo la rueda que gira y hace girar los mundos en la danza de la vida, siempre cantando, siempre en movimiento.*

Si escucharas, podrías oírlo ahora. Está en tu alienato, está en tu corazón, está en el viento, en las aguas, en los árboles y en el cielo. Está en tu propia mente, en el ritmo de todos y cada uno de tus pensamientos.

De un solo sonido han emergido todos... pero todo retornará a uno solo.

Y este sonido es

AOM... Aaaaaaaa-Ooooooooo-mmmmmmmmmmm... Aom...

Cántalo ahora silenciosamente dentro de ti. Deja que crezca con su aliento.

Deja que el sonido sagrado escape de ti sobre las alas del aire.

Ritmo naciente, vibración profunda que surge de muy adentro.

Salmodia el sonido de toda creación, el sonido que hace girar los chakras.

Más alto ahora que la voz crece, se une a otros sonidos y cánticos.

Más hondos se entretajan ahora todos los ritmos en una danza sagrada.

Ritmos que laten, voces que crecen, que hacen eco a la danza de la vida.

Sonidos que forman palabras, palabras que son música resonando sobre las ruedas de la vida.

Y nos guían durante nuestro tránsito, conmoviendo el espíritu interno.

Canta esa voz que está dentro de ti. Así es como debemos empezar.

Con el silencio, el aliento y el cuerpo llamando al vacío.

Escucha su respuesta en lo oscuro. Destruídos el miedo y el dolor.

Brahma es la primera vibración, Sarasvati es el flujo.

El sonido nos une en su visión, armoniza todo lo que conocemos.

Pronto retorna el silencio con los ecos del sonido primordial.

Y purifica toda vibración, eco de la verdad profunda.

Quinto chakra: Símbolos y correspondencias

Nombre sánscrito:	<i>Visuddha</i>
Significado:	Purificación
Localización:	Garganta
Elemento:	Sonido
Función:	Comunicación, creatividad
Estado íntimo:	La síntesis de ideas en símbolos
Manifestación externa:	Vibración
Glándulas:	Tiroides, paratiroides
Otras partes del cuerpo:	El cuello, los hombros, los brazos, las manos
Afecciones:	Dolor de garganta, tortícolis, resfriados, dolencias de la tiroides, dificultades auditivas
Color:	Azul brillante
Sentido:	El oído
Sonido raíz:	Ham
Fonema:	La I
Pétalos:	Dieciséis, es decir todas las vocales sánscritas
Sefira:	Geburah, Jesed
Planetas:	Mercurio
Metal:	El mercurio
Alimentos:	Las frutas
Verbo relacionado:	Yo hablo
Camino yóguico:	Mantra yoga
Incienso:	Incienso, benzoína
Piedras preciosas:	Turquesa, aguamarina, celestita
Animales:	El elefante, el toro, el león
Guna:	Rajas
Simbolismos:	Triángulo invertido con un círculo blanco inscrito, el cual según se admite generalmente representa la luna llena. Dentro de este círculo se representa a un elefante blanco, sobre el cual campea el símbolo Bija, <i>ham</i> . Las deidades del loto son Sadasiva (una personificación de Shiva con tres ojos, cinco rostros y diez brazos, sentado sobre un toro blanco, envuelto en una piel de tigre y decorado con una guirnalda de serpientes). La diosa es Gauri la reluciente, consorte de Shiva, aunque considerada por algunos como una divinidad inferior. Gauri es también el nombre de una categoría de divinidades femeninas entre las cuales figuran Uma, Parvati, Rambha, Totala y Tripura.

Deidades hindúes:	Ganga (diosa del río, relacionada con la purificación), Sarasvati
Otras:	Hermes, las Musas, Apolo, Brigit, Seshat, Nabu
Fuerza activa principal:	La vibración simpática

La puerta de la conciencia

Sonido..., ritmo..., vibración..., palabras. Son soberanos poderosos de nuestra vida, cuya presencia damos por supuesta. Al emplearlos, al reaccionar a ellos, al crearlos de nuevo todos los días, somos los súbditos del ritmo sobre el ritmo, interminablemente entretejido para crear la textura de todo lo que experimentamos. Desde el primer llanto del niño recién nacido hasta los acordes de una sinfonía, estamos sumergidos en una red ilimitada de comunicaciones.

La comunicación es el medio por el cual la conciencia se expande y va de un lugar a otro. Invisible, e incluso inaudible a veces, la comunicación es el principio vinculante que hace posible la vida. Desde los mensajes codificados en el ADN de las células vivas hasta la palabra hablada o escrita, desde los impulsos nerviosos que conectan mente y cuerpo hasta las ondas de la radiodifusión que estrechan lazos entre los continentes, la comunicación es el núcleo que coordina todos los seres vivientes. Es el medio por el cual la conciencia se propaga de un lugar a otro.

En el propio organismo, la comunicación es crucial. Sin la comunicación eléctrica entre las ondas cerebrales y el tejido muscular no podríamos movernos. Sin la comunicación química entre las hormonas y los tejidos celulares ni el crecimiento existiría, ni los ciclos biológicos, ni las defensas contra la enfermedad. Y si no fuese por la capacidad comunicadora del ADN, gracias a la cual se reproducen las células conforme a la información genética, la continuidad de la vida sería imposible.

Nuestra civilización depende asimismo de las comunicaciones. Éstas forman la trama que lo pone todo en relación y gracias a la cual podemos sentirnos parte de una totalidad, al igual que las células del cuerpo colaboran a la formación de un todo que es el organismo. Nuestras redes de comunicación son como un sistema nervioso cultural mediante el cual todos podemos entendernos.

El quinto chakra es el centro del sonido, la vibración y la autoexpresión. Es el dominio de la conciencia que controla, crea, transmite y recibe las comunicaciones, tanto en nuestro fuero interno como en las relaciones con los demás. Es el centro de la creatividad dinámica, la que sintetiza las ideas antiguas para dar lugar a algo nuevo. Entre sus atributos figuran el escuchar, el hablar, el escribir, el canto, la telepatía y todas las artes, en especial las que tienen que ver con el sonido y la palabra.

La comunicación es el proceso por el cual se transmite y se recibe información a través de símbolos. Como palabra hablada o escrita, como tema musical, conjuro o impulsos eléctricos transmitidos al cerebro: el quinto chakra es el centro que traduce esos símbolos en información. Debido a su naturaleza simbólica la comunicación es una llave esencial de acceso a los planos interiores. Los símbolos constituyen un medio para representar más eficazmente el mundo; gracias a ellos la capacidad de almacenamiento del cerebro es prácticamente infinita. Nos permiten discutir las acciones antes de emprenderlas, absorber y guardar la información de manera concisa, sintetizar los pensamientos en imágenes concretas y grabar las imágenes como pensamientos... todo ello a través de la representación simbólica de las pautas percibidas.

En nuestro camino ascendente nos hemos alejado un paso más de lo físico. La comunicación es el primer nivel en que trascendemos lo físico, ya que nos permite superar las limitaciones corrientes del propio cuerpo. Si llamamos por teléfono a Nueva York nos ahorraremos el tener que desplazarnos allí. La comunicación se logra en cuestión de minutos y cuesta poco; sin embargo, hemos trascendido las limitaciones del tiempo y del espacio con la misma soltura que cuando cambiamos de acera en la calle. Es posible grabar la voz humana, leer el Diario de una persona difunta, descifrar el ADN de antiquísimos fósiles, y todo ello a través de la interpretación de unos símbolos.

Decíamos en los capítulos anteriores que los chakras bajos son característicamente individuales; como es evidente, el cuerpo de cada uno es una entidad separada. A medida que ascendemos por la columna chábrica, sin embargo, la frontera se difumina. Cuando alcancemos la conciencia pura o ideal del séptimo chakra nos hallaremos en la imposibilidad de trazar una línea clara alrededor de esa conciencia para decir: «Ésta es la mía, y esta otra es la tuya». La información y las ideas son como el aire que respiramos, un campo invisible que nos rodea y del cual tomamos lo que nos hace falta. En ese campo no existen delimitaciones. Cada paso ascendente viene a borrar los límites y la separación, y nos acerca más a la unidad. *Alcanzamos esa unidad gracias a la capacidad de la conciencia para establecer conexiones.*

La comunicación es un acto de conexión. Es uno de los principios unificadores de los chakras superiores. Si yo pronuncio ante un grupo de personas una conferencia sobre la curación, estoy unificando las consciencias de todas ellas, bien que sólo momentá-

neamente, alrededor de ese tema. Gracias a la comunicación que se ha producido, ahora existe un subconjunto de información compartida por todas aquellas personas de mi público que luego se disponen a salir. Si pronuncio esa conferencia varias veces, el subconjunto de conciencia común se amplía. Mentes distintas comparten subconjuntos de información una vez que ha ocurrido la comunicación.

La comunicación es una manera de extendernos superando nuestras limitaciones ordinarias. Mediante la comunicación, unas informaciones contenidas en tu cerebro y que no estaban en el mío devienen accesibles para mí. Tú quizá no hayas estado nunca en China, por ejemplo, pero gracias a esos medios de comunicación que son los libros, las películas, las fotografías y las conversaciones tienes, sin embargo, una idea bastante adecuada de esa nación, sus costumbres, su gobierno, sus paisajes y su idioma. Así pues, la comunicación además de unir, dilata. Esa expansión refleja la pauta de la corriente ascendente de la conciencia.

En el sentido descendente de los chakras, nos movemos hacia la limitación y la manifestación. Tomamos pautas de pensamiento y las simbolizamos en el mundo físico mediante el proceso de dar nombres a las cosas. El nombrar enfoca la conciencia por cuanto traza límites y reduce el grado de abstracción. Nombrar un cosa es dilucidar, definir fronteras, especificar. El lenguaje proporciona estructura y significado a nuestras ideas.

La comunicación da forma a nuestra realidad y crea el futuro. Cuando yo digo: «Tráeme un vaso de agua», estoy configurando un futuro para mí, en el que aparezco llevando un vaso de agua en la mano. Si digo: «Vete, déjame sola», estoy creando un futuro en el que tú no figuras. Desde los discursos presidenciales y las juntas de los consejos de administración hasta las charlas entre amigos o las disputas matrimoniales, la comunicación crea el mundo a cada momento y en todo momento.

Queda claro que la comunicación puede dirigir a la conciencia hacia cualquiera de los dos sentidos del espectro chákrico. De ahí que pueda considerarse como *un sistema simbólico que ocupa el punto de mediación entre la idea abstracta y la manifiesta*. Formula nuestros pensamientos en vibraciones físicas controladas, que a su vez pueden originar manifestaciones en el plano físico. Y conforme «nombramos» las cosas y los conceptos del plano físico, las prepara a fines de su utilización por la conciencia. Con las palabras, la conciencia dispone de una herramienta que le

permite ordenar u organizar el universo a su alrededor, sin exceptuarse a sí misma. Vale decir que este chakra ocupa un lugar crucial como puerta entre la mente y el cuerpo. No es un punto central de equilibrio como el corazón; más bien refleja las propiedades transformadoras del fuego, medio en la transición de una dimensión a otra.

En este capítulo estudiaremos la comunicación desde lo teórico hacia lo práctico. Examinaremos los principios de vibración, sonido, mantras, lenguaje, telepatía, creatividad y medios de comunicación como otros tantos pétalos del loto del quinto chakra.

Vishudha, el Purificador

*¡Oh Devi! ¡Oh Sarasvati!
Reside siempre en mi palabra,
Reside siempre en la punta de mi lengua,
¡Oh Madre Divina, Tú que concedes la
poesía perfecta!*

Swami Sivananda Radha¹

El chakra de la comunicación, comúnmente llamado el «chakra de la garganta», se localiza en la región del cuello y los hombros. Su color es el azul, pero un azul brillante y cerúleo, distinto del índigo que corresponde al sexto chakra. Es un loto de dieciséis pétalos, que contienen todas las vocales del idioma sánscrito. Tradicionalmente se consideraba que las vocales representaban el espíritu; en cambio las consonantes equivalían a la materia, de por sí más inflexible.

Este loto se llama *Visuddha*, que significa «purificación». Lo cual implica dos cosas acerca de este centro: primero, que para llegar con éxito al quinto chakra y abrirlo, el cuerpo debe haber alcanzado un cierto nivel de purificación. Los aspectos sutiles de los chakras superiores exigen una mayor sensibilidad, y la purificación del organismo abre el paso a estas percepciones para nosotros. Y segundo, que el sonido, en tanto que vibración y fuerza inherente a todas las cosas, tiene naturaleza purificadora. El sonido puede afectar, y de hecho afecta a la estructura celular de la materia. Tiene también capacidad para armonizar frecuencias que de otro modo serían disonantes, lo mismo dentro que fuera de nosotros. Examinaremos estos puntos con mayor detalle un poco más adelante.

Diosa: Gauri (Eterna)

Dios: Sadasiva

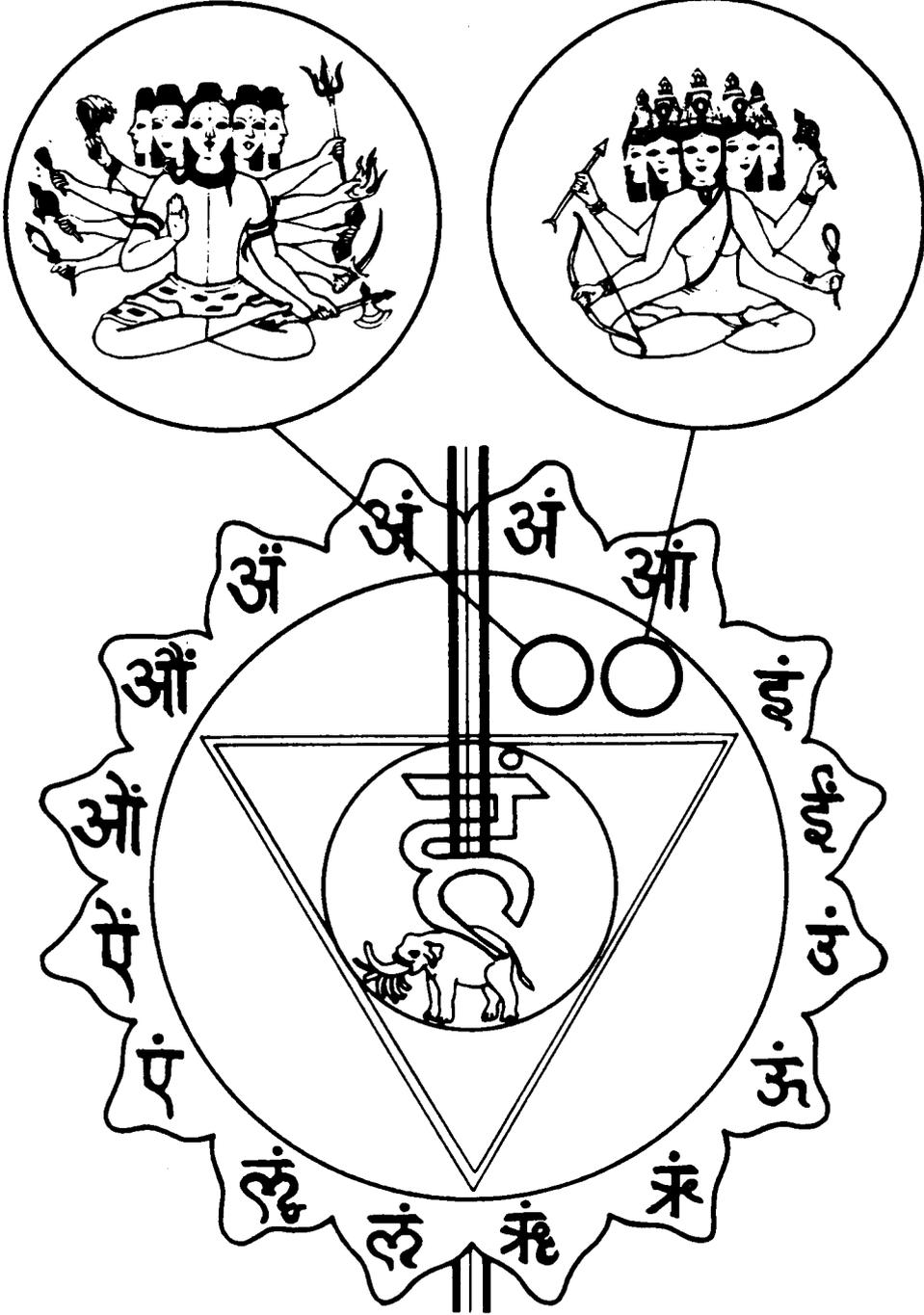


Figura 6.1
Chakra Visuddha.
(De Kundalini Yoga for the West.)

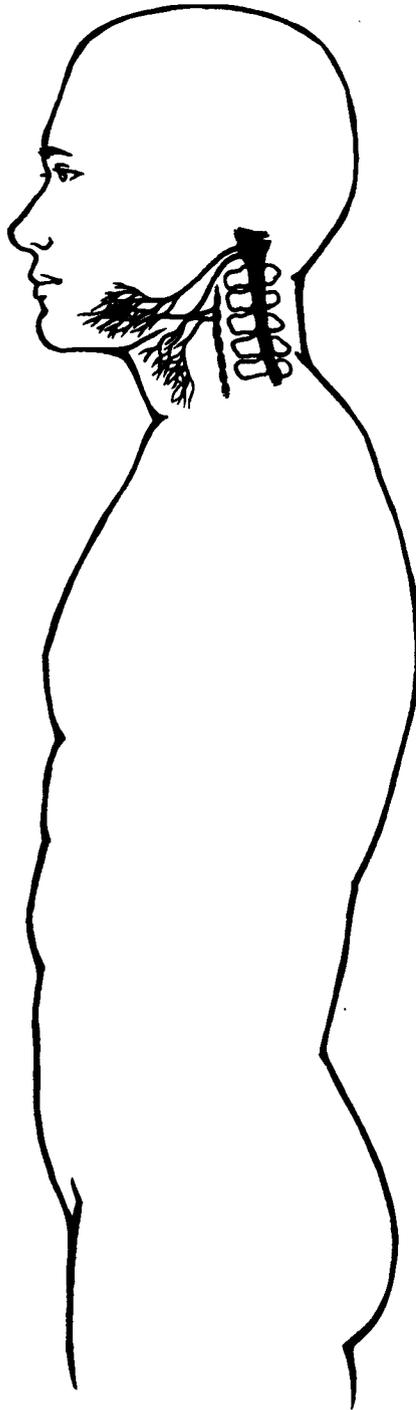


Figura 6.2
Quinto chakra.

Dentro del chakra aparece, una vez más, Airavata, el elefante de los muchos colmillos, centro de un círculo inscrito en un triángulo invertido, lo cual simboliza la manifestación del habla. Las deidades son el dios Sadasiva (una versión de Shiva llamado también Pancanana, que quiere decir el quintuple) y la diosa Gauri (en realidad es un epíteto que significa la rubia, la amarilla, o la brillante); Gauri es también el nombre de una categoría de diosas que incluye a *Uma, Parvati, Rambha, Totala y Tripura*.² Las divinidades de este chakra se representan siempre con cinco rostros (véase la fig. 6.1 de la pág. 165).

El elemento asociado a este quinto chakra es *el éter*, también llamado *Akasha* o espíritu. El chakra aporta el entendimiento de los armónicos más profundos ocultos en las vibraciones sutiles de lo que se ha dado en llamar el plano «etérico». Se trata del campo vibratorio de materia sutil que opera como causa y también como resultado de nuestros pensamientos, nuestras emociones y nuestros estados físicos.

Pocas personas negarán hoy, especialmente a la luz de la moderna investigación parapsicológica, que exista algún tipo de campo donde se producen con regularidad fenómenos observables pero no explicables con arreglo a las leyes de la realidad material. Los ejemplos de visión lejana, comunicación telepática y fotografía Kirlian que podríamos citar son sólo algunos de los tipos clásicos de fenómenos ocurridos en el dominio al cual provisionalmente llamamos «sobrenatural». La fotografía Kirlian es una técnica que permite visualizar el campo normalmente invisible que rodea a los seres vivos, y demostrar cómo el aspecto del mismo refleja estados de salud o enfermedad. En su fundamental tratado *Medicina Vibracional*,³ el médico Richard Gerber ha descrito cómo «en realidad, es el principio organizador del cuerpo etérico el que mantiene y sostiene el crecimiento del cuerpo físico». Las enfermedades aparecen en el cuerpo etérico antes de manifestarse en los tejidos. De manera similar, pueden obtenerse curaciones por medio de técnicas dirigidas primordialmente al cuerpo sutil, como son la acupuntura, la homeopatía y la imposición de manos.

El elemento éter representa un mundo de vibraciones: las emanaciones de los seres vivos que nosotros experimentamos como auras, sonidos, planos sutiles de impresiones susurradas a la mente y que engloban nuestras más sólidas realidades.

Aunque la mayoría de los sistemas metafísicos postulan cuatro elementos (la tierra, el agua, el fuego y el aire), por lo común añaden el éter, o espíritu, como ele-

mento universal cuando se revela que es necesario añadir otro más al sistema. A veces llaman «espacio» a ese elemento añadido que se halla más allá de la tierra, el aire, el fuego y el agua. En estos sistemas, los cuatro elementos describen el mundo físico y el éter queda para tener en cuenta el mundo inexplicable del espíritu, el dominio de lo no físico.

El quinto chakra es el último de los siete que tiene un elemento asociado, con arreglo a las correspondencias clásicas, de manera que el dominio espiritual queda compartido por los tres chakras superiores. En mi interpretación del sistema, correlaciono *el sonido* como elemento asociado con este chakra, por cuanto el sonido es la percepción de un campo vibratorio invisible y opera de manera similar a las vibraciones sutiles. Como dice Arthur Avalon en *Serpent Power*: «El sonido [...] es aquello por lo cual conocemos la existencia del éter».⁴ Prolongando estas ideas he asignado *la luz y el pensamiento* a los chakras sexto y séptimo, respectivamente, en tanto que fenómenos vibratorios cada vez más sutiles.

El mundo sutil de las vibraciones

Todas las cosas [...] son agregados de átomos que bailan, y que con su movimiento suscitan sonidos. Cuando el ritmo de la danza cambia, los sonidos que ésta produce también cambian [...] Así cada átomo canta perpetuamente su canción, y el sonido crea, en cada momento, formas densas y formas sutiles.

Fritjof Capra⁵

El éter puede identificarse con el omnicomprendivo campo unificador de las vibraciones sutiles que se halla en todo el universo. Toda vibración, onda sonora o partícula que se agita, está en contacto con otras vibraciones, ya que todas ellas pueden influirse mutuamente y lo hacen. Entrar en el quinto chakra es sintonizar nuestra conciencia con el campo vibracional sutil que nos rodea a todos.

Tomemos el ejemplo de algo que todos conocemos: el automóvil. Sabemos que nuestros coches andan porque los impulsa un motor que consta de numerosas piezas. Tiene pistones y válvulas, gasolina y aceite, chispas de fuego, y aire comprimido (he ahí los primeros

cuatro elementos), y una complicada sincronización de movimientos gracias a la cual todas estas piezas colaboran haciendo posible el funcionamiento del motor. Todas se mueven dentro de pautas fijas. Sin embargo, cuando abrimos la tapa del compartimiento del motor sólo vemos vibración; como no podemos ver las piezas que componen la máquina, ésta se nos aparece, digamos, en «perspectiva macroscópica». El profano sólo observa un gran bloque de metal que vibra, que despierta un «ronroneo», un sonido, en fin. Sabemos que el coche funciona bien cuando suena como siempre; si el sonido varía en algo, nos anuncia alguna anomalía.

De manera parecida, captamos la vibración general de una persona o una situación, y aunque no las conocemos con todo detalle adivinamos que algo anda mal. La suma total de las vibraciones *incluye* todos los niveles presentes. En el quinto chakra, conforme se refina nuestra conciencia, empezamos a percibir esos mensajes vibracionales sutiles. El campo etérico viene a ser como el plano de las pautas vibracionales de los tejidos, los órganos, las emociones, las actividades, las experiencias, los recuerdos y los pensamientos.

Incluso bajo sus apariencias más sólidas, la materia vibra constantemente a velocidad muy alta. O mejor dicho, sólo gracias a ese movimiento constante y rapidísimo percibimos como solidez el gran vacío de la materia. El movimiento de las partículas atómicas, confinado a un espacio muy reducido, se asemeja a una oscilación o una vibración cuya frecuencia es de unos 10^{15} Hz (1 hertz = 1 ciclo por segundo o cps).⁶ La vibración se produce al nivel de las más elementales unidades y en todas las formas de la materia, de la energía y de la conciencia.

La vibración es una manifestación del ritmo. Dion Fortune la describe en *The Cosmic Doctrine* como «la repercusión del ritmo en un plano sobre la sustancia de otro».⁷ Se cree que a medida que ascendemos por la columna chákrica, cada plano vibra a un nivel más alto, más rápido y más eficaz que el anterior. La luz es una vibración más rápida que el sonido (unas 40 octavas más alta), y el pensamiento es una vibración más alta que la luz. La vibración de nuestra conciencia afecta a la sustancia de nuestro organismo, la energía afecta al movimiento y el movimiento influye sobre la materia.

Un científico del siglo XVIII llamado Ernst Chladni discurrió algunos experimentos que muestran gráficamente cómo afecta la vibración a la materia. Chladni espolvoreó arenilla muy fina sobre una placa de acero y luego frotó el canto de ésta con un arco de violín impregnado de resina. Así descubrió que al «tocar» un tono

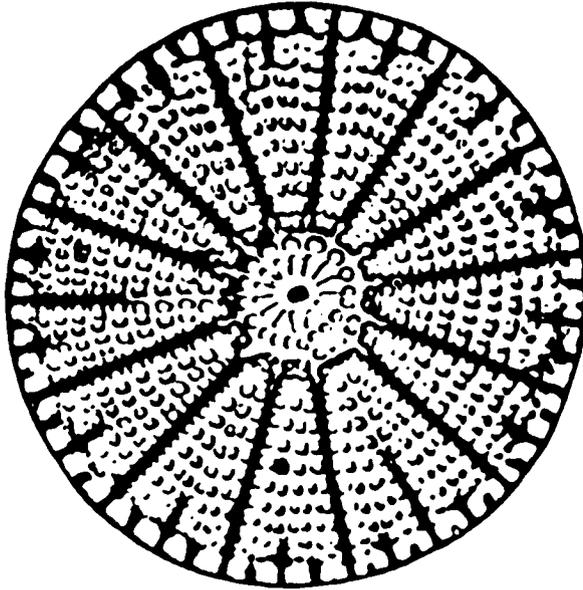
sobre esa placa, los granos de arenilla se ponían a «bailar» y acababan dibujando bellas muestras parecidas a los mandalas. La figura variaba con la frecuencia de la vibración (véase la fig. 6.3 de la pág. 169). Una placa recubierta de arena y colocada sobre el altavoz de un equipo de música producirá figuras similares si se reproduce una grabación de frecuencias puras.

Éste es un ejemplo palmario de cómo el sonido afecta a la materia, o de cómo el ritmo en un plano influye sobre la sustancia en otro. Es de reseñar que esos tonos no crean una pauta cualquiera, al azar, sino el dibujo de un mandala centrado alrededor de un punto, o como la pauta de un chakra. No podemos evitar el preguntarnos qué efectos tendrá el sonido sobre las diminutas estructuras celulares y atómicas que normalmente no vemos, y sobre el campo etérico aún menos visible.

En otros experimentos posteriores se ha visto que mediante simples ondas sonoras, proyectadas sobre diversos medios como agua, polvos, geles o aceites, se obtienen patrones notablemente parecidos a diversas formas de las que se hallan en la naturaleza, como las galaxias espirales, las primeras fases de la división celular del embrión, o el iris y la pupila del ojo humano. El estudio de este fenómeno llamado *cimática* ha sido desarrollado principalmente por el científico suizo Hans Jenny.⁸

Los hindúes creen que la vibración funciona en varios planos de densidad partiendo de Brahma, el creador, hasta llegar a *Vaikhari*, el sonido audible, y que es la emanación básica a partir de la cual se creó la materia. En efecto, dicen los Vedas que «en el comienzo era Brahman y con él estaba la Palabra. Y la Palabra es Brahman».⁹ Pese a las grandes diferencias que existen entre el hinduismo y el cristianismo en muchos aspectos, es innegable la semejanza de este comienzo con el del evangelio según Juan: «En el principio era el Verbo y el Verbo estaba con Dios y el Verbo era Dios».¹⁰ Ambos reflejan cómo el sonido, en tanto que emanación de lo divino, creó el mundo de lo manifiesto.

Todas las vibraciones se caracterizan por un ritmo, una pauta regular y repetida de movimiento en el espacio y el tiempo. Estas pautas rítmicas son funciones profundamente arraigadas de nuestra conciencia. La sucesión de las estaciones, la alternancia diurna-nocturna, los ritmos lunares, los ciclos menstruales de la mujer, el movimiento de la respiración y el constante latido del corazón son algunos ejemplos. Ningún ser vivo se libra de danzar según los ritmos que lo rigen. Lo mismo que el cambio, el ritmo es un aspecto fundamental de la vida y de la conciencia.



La bacteria *Arachnoidiscus* a 600 aumentos.

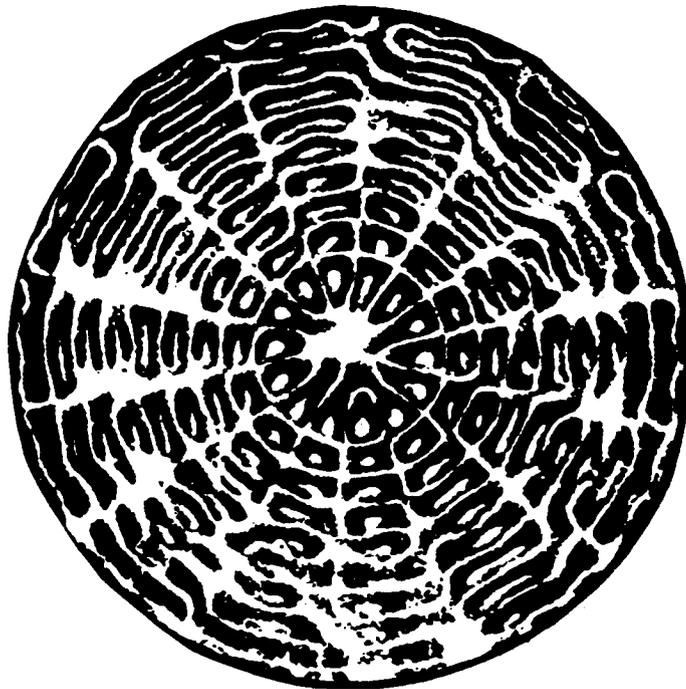


Figura 6.3

Figura de Chladni obtenida con un disco recubierto de arenilla vibrando a determinada frecuencia.

Cuando operamos a nivel del quinto chakra nos hacemos más conscientes de lo que ocurre en el plano vibracional. El tono de una voz puede impresionar más que las palabras efectivamente dichas. El efecto del plano «más abstracto» sobre nuestra conciencia es más sutil que el de las acciones materiales, y no menos profundo. Por desgracia muchos de nosotros no nos damos cuenta de las acciones y reacciones que tenemos a ese nivel.

Incluso nuestras percepciones a través de cualquiera de nuestros sentidos son percepción de ritmos; el escuchar las ondas sonoras o ver las ondas lumínicas son sólo dos ejemplos. El propio mecanismo por el cual las fibras nerviosas comunican la información al cerebro utiliza unas pulsaciones rítmicas de la energía. Desde las primeras contracciones del útero materno en el instante del parto, hasta los últimos estertores de la agonía, somos criaturas rítmicas, danzantes, actores de la que Ram Dass ha llamado «la única danza que existe».

En su maravilloso libro *The Silent Pulse*, George Leonard describe el ritmo como «el juego de las frecuencias pautadas frente a la matriz del tiempo»,¹¹ y asegura que el papel fundamental del ritmo consiste en integrar las diferentes partes de un sistema. Somos como una orquesta sinfónica. Los diversos aspectos del sistema son las cuerdas, los metales, las maderas, la percusión, pero la música sólo brota gracias al poder unificador del ritmo. ¡El ritmo es el latido cordial del sistema!

A muchos nos falta en la vida ese sentido del ritmo, ese aspecto integrador que lo conecta todo, desde el fuero interno hasta el propio latido del universo. Por eso nos sentimos incómodos con el mundo y con nosotros mismos. Falta la coordinación, la coherencia, la gracia.

Por otra parte, los ritmos, al igual que las pautas chákricas, tienden a perpetuarse a sí mismos. La persona que inicia cada jornada partiendo de un estado de ánimo tranquilo y centrado, hallará que todas sus interacciones se desarrollan en estilo tranquilo y centrado. En cambio, el que acude a su trabajo durante una hora punta de la mañana en tren de cercanías o autobús, para emprender una actividad agitada y febril, desde luego se rige por una pauta vibracional cotidiana bien diferente. Ese ritmo afecta a la víctima hasta el mismísimo nivel celular de su ser, y necesariamente repercute sobre sus pensamientos, sus actos y sus emociones. Después de trabajar todo el día, cuando regrese a su hogar en el tren o el autobús a hora punta de la tarde, no po-

drá dejar de manifestar ese ritmo en su vida doméstica, sus hábitos de comida y su trato con los demás. La esposa y los hijos quedarán expuestos al bombardeo de esos ritmos acelerados y puede que ello los estimule o los irrite, bien sea consciente o bien inconscientemente. Lo más probable será que reaccionen frente a él en el mismo plano vibracional, lo que agravará todavía más su estado; los ritmos se perpetúan y la víctima no encuentra la manera de «salir de la noria». Si el latido del corazón es el conductor de nuestros ritmos internos, ¿qué tiene de extraño que tantos ejecutivos padezcan dolencias cardíacas!

Todos nos influimos mutuamente, así como a las cosas que nos rodean, mediante las vibraciones que nuestra mente y nuestro cuerpo transportan. No hacemos mucho caso de ellas, porque se desarrollan en un plano sutil de difícil detección y aún más difícil descripción, pero sin embargo nos afectan en profundidad. Pocas personas realizan un esfuerzo consciente por templar esas vibraciones. Y eso que existen unos principios y unas técnicas relativamente sencillas que lo hacen posible para cualquiera. Su empleo puede sernos de gran utilidad para el desarrollo de nuestra conciencia, así como para mejorar el bienestar evolutivo de todo lo que nos rodea.

La resonancia

En el corazón de cada uno de nosotros, cualesquiera que sean nuestras imperfecciones, existe la pulsación silenciosa de un ritmo perfecto, un complejo de perfiles de onda y de resonancias que es absolutamente individual y único, y que sin embargo nos conecta con todo lo que existe en el universo. El acto de ponerse en contacto con esa pulsación puede transformar nuestra experiencia personal, y modificar en cierta medida el mundo que nos rodea.

George Leonard¹²

Todas las vibraciones pueden describirse como formas de onda caracterizadas por la frecuencia, que es el número de oscilaciones por unidad de tiempo. La *emulación rítmica*, llamado también *vibración simpática* o *resonancia*, significa que dos formas de onda de frecuencia similar «entran en fase» la una con la otra. Esto quiere

decir que ambas oscilan al mismo tiempo; la forma de onda resultante es una combinación de las dos ondas originarias, y tiene la misma frecuencia que éstas pero una amplitud suma de las amplitudes componentes (véase la fig. 6.4). Amplitud es la distancia que recorre la partícula vibrante durante un período completo; tratándose de ondas sonoras, más amplitud significa más volumen de sonido, como sucede con la música amplificada. En otras palabras, cuando entran en resonancia dos formas de onda se registra un incremento de la potencia.

Para una observación sencilla de este principio basta visitar una relojería donde tengan relojes de péndulo del tipo clásico. Supongamos que en el instante de entrar no se hubiese dado cuerda a ningún reloj. El relojero, sabiendo que sus máquinas funcionan, va recorriendo la tienda y dando cuerda a los relojes uno a uno, además de poner en marcha los péndulos. Al principio estos tic-tac que baten segundos en cada reloj no están coordinados entre sí. Pero al cabo de cierto tiempo notaremos que no se oyen tantos tic-tac diferentes, y no pasará mucho rato más sin que oscilen todos los péndulos al unísono. Sus ritmos han entrado en resonancia.

Dos oscilaciones de frecuencias suficientemente parecidas acabarán por entrar en resonancia. Los coros musicales, por ejemplo, prolongan la última nota hasta que las notas de las voces entren en resonancia. Si tienes buen oído podrás percibir las diferencias de frecuencia en forma de sutil batido o pulsación. De ahí que al producirse bruscamente el silencio, cuando calla el coro, queda como suspendido en el aire un eco cristalino, claramente audible en toda la sala. Las ondas sonoras han entrado en simpatía, produciéndose un efecto agradable al oído.

El principio de la resonancia interviene también cuando una onda excita la vibración de una fuente quiésciente. Por ejemplo, si tú y yo tenemos dos violines igualmente afinados, yo puedo hacer que la cuerda sol del tuyo vibre tocando la cuerda sol del mío desde la otra punta de la habitación. La resonancia producida por un diapasón se utiliza asimismo en los mandos a distancia de nuestros televisores. Cuando pulsamos la tecla, emitimos un tono que excita otro igual en el receptor de televisión, a varios metros de distancia.

Así como dos ondas iguales tienen tendencia a resonar, la concurrencia de dos ondas distintas produce

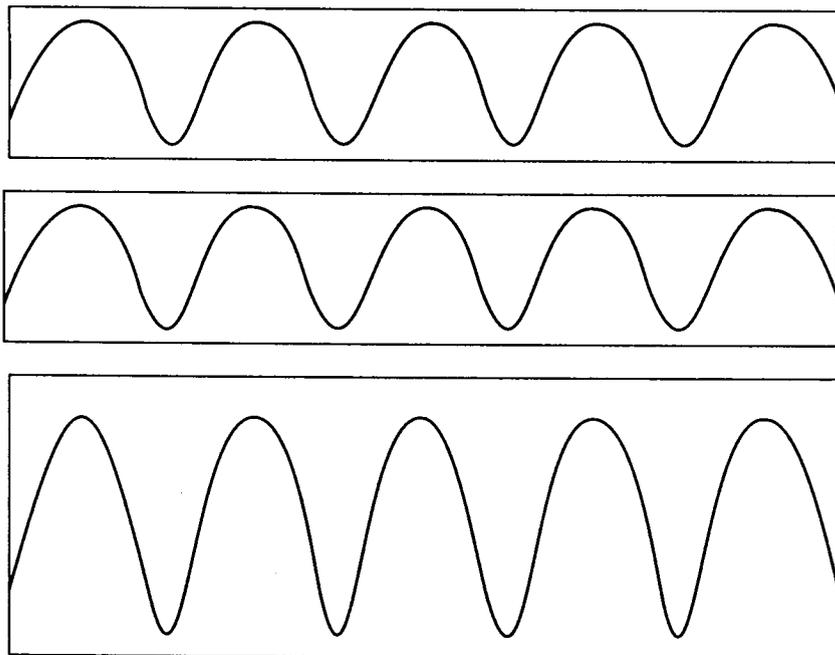


Figura 6.4
Interferencia constructiva de ondas sonoras.

lo que llamamos «patrones de interferencia». Una nota tocada con una flauta, por ejemplo, es un tono casi puro, de gráfica senoidal perfecta que puede servir para templar otros instrumentos, mientras que el ruido de un autobús es la resultante de numerosas ondas sonoras en mutuo conflicto.

Las personas que conviven en un mismo domicilio acaban por sintonizar sus vibraciones sutiles. Se sabe desde hace mucho tiempo que las mujeres que conviven durante muchos años acaban por menstruar en las mismas fechas, y también que los esposos casados desde hace largo tiempo vienen a parecerse como hermanos, y su habla refleja ritmos similares. En el terreno cultural sintonizamos con los ritmos de los vecinos, las amistades y los compañeros de profesión. Recibimos la influencia ambiente y no sólo a través de factores visuales, psicológicos o fisiológicos (las vallas publicitarias, o la opinión pública, o la contaminación del aire, son ejemplos de cada una de esas categorías), sino también en el plano profundo, inconsciente, de las vibraciones interiores.

La International Meditation Society, más conocida por las siglas TM (que significan «Meditación Transcendental»), tiene una filosofía meditacional basada en ese principio. Los adeptos de esa escuela están convencidos de que las ondas cerebrales creadas por la meditación pueden influir positivamente en el mundo de los no meditadores. Por supuesto, cuanto mayor sea el número de meditadores, más probablemente se producirá esa simpatía de ritmos. Esa hipótesis fue puesta a prueba en Atlanta (Georgia), donde los meditadores acordaron ponerse a meditar todas las noches a hora convenida; se demostró que durante esa hora se registraba en la ciudad una notable disminución del número de hechos delictivos.¹³

La lengua hablada también tiene su ritmo y esto significa que la conversación está igualmente sujeta a los principios del ritmo inducido. Las consecuencias son a veces fascinantes, como demostraron los experimentos del doctor William S. Condon, de la facultad de medicina de la Universidad de Boston, y que pasamos a describir.

A fin de estudiar con más precisión algunos de los aspectos sutiles de la comunicación, el doctor Condon filmó un gran número de conversaciones a 48 imágenes por segundo y luego analizó estas filmaciones pasándolas a velocidad normal, más lenta. Al descomponer las palabras más sencillas en unidades fundamentales de sonido (por ejemplo «sonido» daría *sooo-niii-dooo* en la reproducción que ampliaba las

fracciones de segundo), descubrió que los gestos corporales del hablante y el oyente *se sincronizaban exactamente con la voz* a cada momento de la comunicación. Se trata de micromovimientos como enarcar una ceja, inclinar la cabeza, doblar un dedo; y cada conjunto de sonidos producía otro conjunto de movimientos en respuesta. Pero lo asombroso de todo esto es que los movimientos del oyente iban *simultáneos* con la palabra, sin que se apreciase el retardo debido al tiempo de reacción.

El investigador comenta:

Se observó que los oyentes se movían en sincronismo exacto y compartido con el orador, lo que cabría interpretar como una especie de resonancia, ya que no se apreció ningún retardo, teniendo en cuenta que nuestra unidad de tiempo o intervalo mínimo era de 1/48 de segundo [...] lo cual parece ser además una característica universal de las comunicaciones humanas, y quizás un rasgo común del comportamiento animal. La comunicación viene a ser así como una especie de danza, cuyos participantes se entregan a complicadas series de movimientos compartidos y de muchas dimensiones, permaneciendo al mismo tiempo como extrañamente ajenos a lo que hacen. Este sincronismo se observa incluso en los diálogos entre personas que no se conocían con anterioridad [...].¹⁴

Y continúa describiendo cómo el «contenido» del mensaje, a lo que parece, no es captado por sus destinatarios hasta después de haberse producido esa resonancia. Cuando se tarda en llegar a ese punto, son constantes los equívocos. Durante los años sesenta, George Leonard y un psiquiatra de raza negra, el doctor Price Cobbs, organizaron unos grupos de encuentro durante los fines de semana, caracterizados por marcadas diferencias en los ritmos de locución. A los participantes se les invitaba a exteriorizar sus resentimientos, sus temores y sus cóleras. Los comienzos de estas «maratones» solían ser decepcionantes y algo penosos, pero en un momento dado del fin de semana los ritmos tomaban un cariz febril... y de súbito se instauró con carácter general un ritmo nuevo. Todos hablaban al mismo tiempo, gritaban y daban grandes patadas en el suelo. Cuando la reunión llegaba al punto culminante se observaba que:

Hacia el final de la sesión, el griterío y las palabrotas empezaban a convertirse en risas, y luego

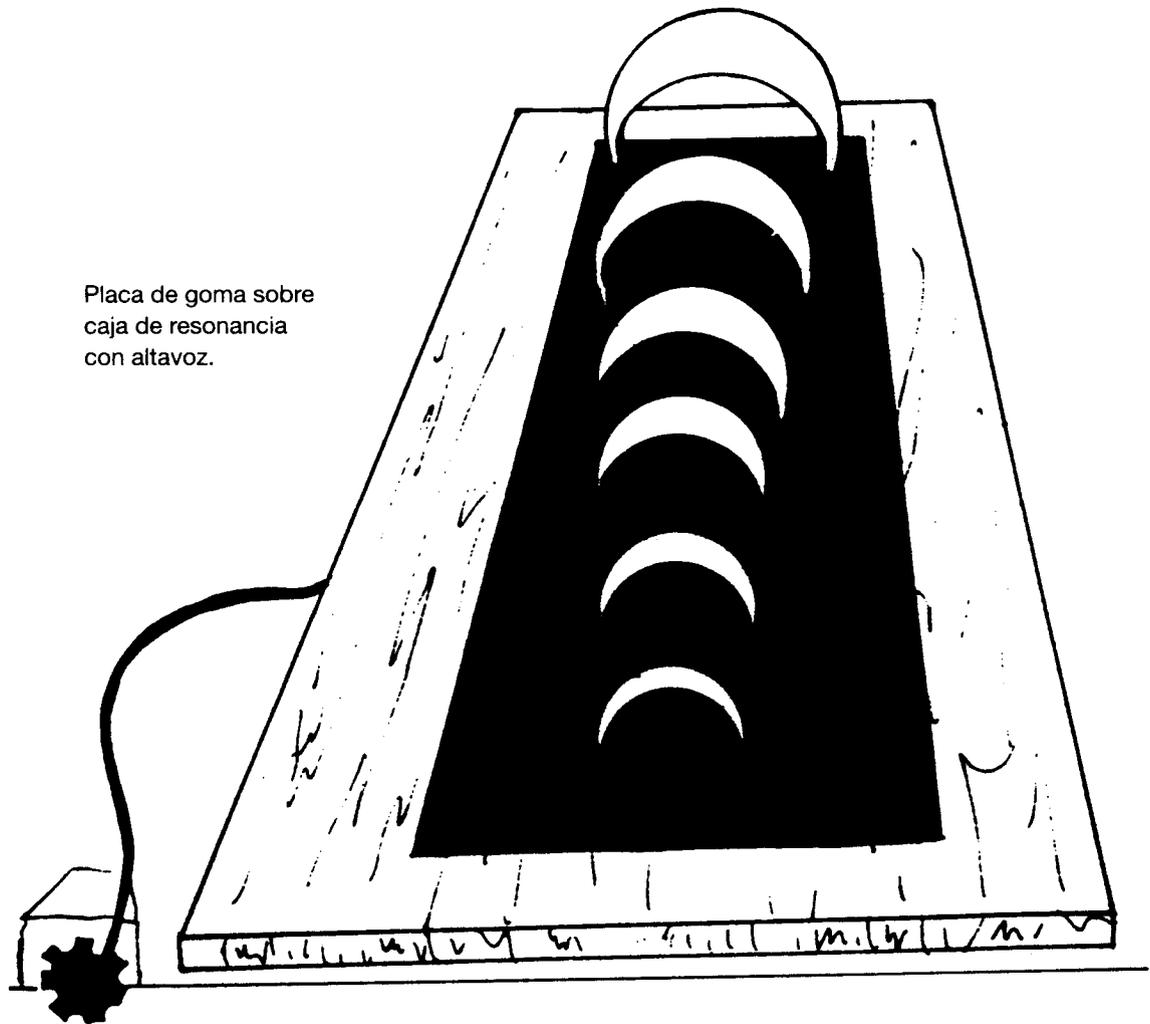


Figura 6.5
Anillos resonantes.

*sucedía una cosa extraña: todo el grupo callaba de repente, para volver a empezar en seguida. Callaban, y volvían a empezar, pero esta vez manteniendo un ritmo perfecto. A partir de ese momento el encuentro continuaba pero bajo un nuevo ambiente de mutua cordialidad y soltura. Como si los péndulos de la comprensión se hubiesen puesto a batir de acuerdo y los corazones latiesen al unísono.*¹⁵

Hasta que se producía ese estado de resonancia, en realidad no existía una verdadera comunicación en el seno del grupo. Cabe pensar que la comunicación sea verdaderamente una danza que obedece a un ritmo y no un fenómeno estímulo-respuesta como creíamos hasta ahora. Pues vemos que el oyente no *reacciona* ante lo que dice el que habla sino que *sintoniza* con éste, cuando hay auténtica comunicación.

En otros trabajos el doctor Condon estudió el comportamiento de niños autistas (o afectados por otras anomalías de la comunicación) para ver cómo actuaban en ellos esta sintonía audiofísica de los ritmos. En estos niños se manifestaba un retardo en la respuesta entre hablante y oyente, una vez ocurridos los movimientos originarios de sincronismo del ritmo; era como si reaccionasen a un eco de los sonidos originarios. Con sus micromovimientos se muestran en discordancia con el mundo que los rodea; de ahí la sensación de alienación y de confusión que caracteriza el estado de estos pacientes infantiles. En su análisis de estos datos, George Leonard concluye que «nuestra capacidad para tener un mundo depende de la capacidad para sintonizar con él».¹⁶

Éste es un concepto muy importante para el entendimiento del quinto chakra. Si no logramos la resonancia con las frecuencias vibratorias que nos rodean, no podremos experimentar la conexión con el mundo. El que no sintoniza, no comunica. Y sin la comunicación, quedamos aislados, separados y privados de las fuentes de energía nutricia, que son vitales para la salud. Así como los hindúes creían que el sonido era el creador de toda materia, la comunicación, bien sea oral, química, mental o eléctrica, crea y mantiene la vida. Sin ella moriríamos, tanto espiritual como físicamente.

Es posible que nuestro concepto del intercambio verbal como suficiente para cubrir los aspectos más significativos de la comunicación sea otra manifestación de la gran *Maya*, del velo que nos oculta la realidad subyacente. Cabe que la comunicación no sea otra cosa sino intercambio rítmico. Pero el lenguaje es la punta del ice-

berg de la comunicación y nuestro indicio principal acerca de dónde se halla ese iceberg y cómo es.

Si una vibración simple induce en la materia unas pautas armónicas coherentes, la vibración resonante no puede sino profundizar ese efecto. Cuando estamos en verdadera resonancia con algo, ello nos afecta profundamente. Si tenemos en cuenta este principio de la vibración simpática participaremos en la evolución de nuestro entorno. Nuestras vibraciones pueden poner en marcha una nueva idea, a modo de vibración en una fuente quiescente, despertando la conciencia en otros. Nosotros elegimos si aportamos vibraciones «buenas» o «malas»: las que armonizan con lo que nos rodea, o las que entran en disonancia.

Los chakras también exhiben pautas vibratorias, desde las vibraciones lentas de la materia sólida hasta las rápidas, como un sobreagudo, de la conciencia pura. Un chakra activo en una persona puede activar, por resonancia, la apertura de un chakra inactivo en otra.

En San Francisco hay un lugar llamado el «Exploratorium» que es un museo interactivo de la ciencia. El visitante aprende. Hay una instalación creada por Tom Tompkin, a la que llaman «los anillos resonantes» y que sirve para ilustrar la vibración simpática. Es una elegante analogía del funcionamiento de los chakras en el organismo.¹⁷

Sobre una caja acústica se ha fijado una placa de goma y en ella varios flejes circulares de metal que forman círculos de distintos diámetros, desde unos cinco centímetros hasta dieciséis centímetros (véase la fig. 6.5 de la pág. 173). Girando un mando, el observador hace que los altavoces contenidos en la caja acústica emitan una frecuencia; variando el mando se varía dicha frecuencia.

Con los sonidos graves sólo vibran los círculos grandes emitiendo un lento batido de frecuencia. Con los agudos vibran los círculos pequeños y el batido se convierte en un chirrido agudo. A las frecuencias medias vibran los círculos centrales, todo lo cual puede comprobarse girando el botón de altura del sonido.

Nuestros organismos son la placa por donde se transmite la vibración de los chakras y éstos reciben la nuestra, la pauta vibratoria general de nuestra vida en acciones, pensamientos, emociones, hábitos alimentarios y medio ambiente que nos rodea. Podemos activar diferentes chakras modulando los ritmos vibratorios de nuestra existencia. Así, se abrirá poco a poco el primer chakra. Con frecuencias más altas estimularemos el tercero, y más allá de esto conviene no olvidar que esta-

mos en el dominio de las vibraciones sutiles; esta o aquella actividad corporal no abrirán los chakras superiores, pero sí la meditación mediante la cual el cerebro puede procesar los «agudos». Conforme vamos superando las limitaciones del tiempo y del espacio nuestra vibración encuentra menos impedimentos. A un nivel de vibración determinado, la iluminación podría definirse como la omnipresencia de cierta forma de onda caracterizada por una frecuencia y una amplitud infinitas.

Mantras

La esencia de todos los seres es la tierra, la esencia de la tierra es el agua, la esencia del agua son las plantas, la esencia de las plantas es el hombre, la esencia del hombre es el habla, la esencia del habla es el Conocimiento Sagrado (Veda), la esencia de Veda es Sama-Veda (palabra, tono, sonido), la esencia de Sama-Veda es OM.

Chandogya Upanishad

Las figuras de Chladni y los principios de la resonancia nos enseñan que las ondas sonoras son susceptibles de afectar a la materia y por tanto no ha de sorprendernos que influyan asimismo sobre la conciencia.

Ésa es la idea básica de los *mantras*, sonidos sagrados que se utilizan en la meditación y en los cánticos. La palabra *mantra* proviene de *man*, que significa «mente», y *tra*, que tiene el sentido de protección, y también de instrumento. Los mantras son recursos para proteger a nuestra mente contra los ciclos improductivos de pensamiento y acción. Aparte sus aspectos vibracionales benéficos, los mantras sirven para enfocar y sosegar la mente. La vibración del mantra ha sido comparada a la de quien nos sacude por los hombros para despabilarnos.¹⁸ Así pues, la intención del mantra es que la mente despierte del habitual sueño de la ignorancia.

Así como una determinada vibración del disco de Chladni crea un mandala con un montón de arenilla, así también la entonación de un mantra sencillo, como OM por ejemplo, puede convertir el «montón» desordenado de nuestros pensamientos y emociones en una pauta coherente y bellamente dispuesta. No es necesario intelectualizar el «significado» o la simbología del mantra

para que su sonido ejerza sus efectos sobre nosotros. El ritmo sonoro funcionará en el plano inconsciente y acaba por saturar los pensamientos conscientes, lo cual, a su vez, afectará a los ritmos. De hecho, parte de la magia del mantra consiste en que *no se debe* reflexionar sobre su sentido, pues sólo así trascenderemos los aspectos fragmentarios de la mente consciente y percibiremos la unicidad subyacente.

No obstante, si se adscribe un significado a un sonido concreto, como puede ser una afirmación que nos repetimos todos los días, por el estilo de «yo soy amor», el ritmo de la repetición ayuda a inculcar el sentido en nuestra conciencia.

Pronunciado en voz alta durante algunos minutos, a primera hora de la mañana, un mantra eficaz queda reverberando en silencio, mentalmente, durante toda la jornada, y deja en nosotros la impronta de la vibración, la imagen y el significado. Se cree que con cada eco, el mantra acentúa su magia sobre la textura de lo corporal así como lo mental, en el sentido de promover la armonía y el orden. La actividad adopta un nuevo ritmo; todo baila a la cadencia del mantra. Si lo elegimos rápido, nos servirá para generar energía y vencer la desidia. Si recurrimos a un mantra lento, nos ayudará a obtener durante todo el día un estado de relajación y de calma.

Los sonidos raíz de los chakras

Según la metafísica hindú, todo en el universo está hecho de sonido y cada cosa contiene una representación simbólica de las pautas de energía que la componen; eso es el sonido «semilla» o raíz, *bija mantra*. La intención de estos mantras es la de poner a la persona que lo pronuncia en resonancia con el objeto cuyo sonido raíz se ha invocado. Mediante el conocimiento de los *bija mantra* se adquiere un dominio sobre la esencia de esa cosa, permitiendo crear, destruir o alterar por diversas maneras. Hazrat Inayat Khan ha dicho que «el que conoce el secreto de los sonidos conoce el misterio de todo el universo».¹⁹

Cada chakra tiene su sonido raíz asociado, que según se dice contiene la esencia, y por consiguiente todos los secretos de ese chakra. Teniendo en cuenta que cada chakra guarda correspondencia con su elemento, resulta que los sonidos raíz proporcionan acceso a las cualidades de tal elemento:

1. Tierra, Muladhara: LAM.
2. Agua, Svadhisthana: VAM.
3. Fuego, Manipura: RAM.

4. Aire, Anahata: YAM (o SAM).
5. Éter, Visuddha: HAM.
6. Ajna (luz): OM.
7. Sahasrara (pensamiento): ninguno.

En estos sonidos la «M» representa el aspecto maternal y material del universo; en cambio la «A» representa lo paternal, lo no material, la acción del Alfa. «L» (en *lam*, la tierra) es un sonido pesado, sordo, a diferencia de la «H» (aspirada, de *ham*, el éter), que es un sonido ligero, aéreo, etéreo, o de la «R» (en *ram*, el fuego), que es un sonido enérgico y ardiente. Aparte el sonido raíz, cada chakra tiene un cierto número de pétalos, cada uno de los cuales se designa mediante una letra del alfabeto sánscrito. En éste las consonantes típicamente reflejan los aspectos duros y materiales del mundo, mientras que las vocales traducen los aspectos espirituales o etéricos. El quinto chakra es el soporte de los sonidos vocales, como se aprecia en sus pétalos. Se cree que el control de estas letras está en manos de la diosa *Kali*, cuyo nombre significa «el tiempo» y es el aspecto destructivo de las deidades femeninas hindúes. Destruye al quitar las letras de los pétalos de los chakras, lo que equivale a suprimir su habla o su sonido.²⁰ Y puesto que el sonido es la esencia de la cosa, ésta no puede seguir existiendo.

No somos víctimas desvalidas de las vibraciones discordantes, puesto que podemos emitir vibraciones propias. La enunciación de los mantras es una manera de asumir el control y la guía de nuestro desarrollo mental y físico, en el plano más íntimo y fundamental. La emisión de los mantras es una manera de controlar nuestros ritmos y guiar el desarrollo de la mente y el cuerpo desde el plano fundamental etérico.

Doy seguidamente una relación de los mantras empleados con más frecuencia, con su utilización. No es más que una mínima selección de los posibles mantras eficaces. Su importancia radica en el ritmo y en la vibración general, pero en cualquier caso el mantra es una experiencia interior. Se puede ver en seguida, ensayándolos, cuáles son los eficaces para uno mismo. No obstante, la plena eficacia de un mantra sólo se revela transcurrido cierto tiempo, por lo que se recomienda adoptar uno de ellos durante una semana, o incluso un mes, al objeto de valorar sus verdaderos beneficios.

OM o AUM: el gran sonido primordial, el sonido originario a partir del cual se creó el universo, el sonido de todos los sonidos juntos. (Los cristianos, dicho sea de paso, tienen el mantra AMEN que es similar a AUM.)

OMAH HUM: tres sílabas de gran poder, que se utilizan a las finalidades siguientes: purificar la atmósfera antes de emprender un ritual o una meditación; transmutar una oferta material en su contrapartida espiritual.

OM MANI PADME HUM («La joya del loto reside dentro»): MANI PADME representa la joya del loto, la sabiduría esencial que incardina las enseñanzas budistas, la esencia divina, mientras que HUM representa la realidad sin límites encarnada dentro de los límites del ser individual. Así HUM une lo individual con lo universal.

GATE GATE PARAGATE PARASAM GATE BODHI SWAHA: es el Sutra Cordial menor de los tibetanos.

YO SOY EL QUE SOY: esta versión en nuestro idioma tiende también a unir lo individual con lo universal.

OM NAMAH SHIVAYA: «En el nombre de Shiva». Es uno de los muchos mantras que se apoyan en la emisión del nombre de una divinidad; cualquiera de éstos puede servir para crear un mantra.

ISIS, ASTARTÉ, DIANA, HÉCATE, DÉMETER, KALI—INANNA: los paganos, muy aficionados a las letanías cantadas, dejaron ésta que invoca una serie de nombres de la Diosa, según Charlie Murphy en la grabación *The Burning Times*. Pueden añadirse más versículos, citando por ejemplo varios nombres del Dios: *NEPTUNO, OSIRIS, MERLÍN, MANANON, HELIOS, SHIVA—EL CORNUDO* (el guión indica una breve pausa).

LA TIERRA, EL AGUA, EL FUEGO, Y EL AIRE RETORNAN, RETORNAN, RETORNAN, RETORNAN: en la misma línea que el anterior mantra de la Diosa, la letanía ritual para propiciarse a los cuatro elementos.

Sumando las diferentes culturas y religiones del mundo totalizaríamos millares de letanías y mantras. En algunos hallaremos semejanzas de ritmo y entonación, en otros no. El valor más profundo de un mantra tiene que ver con lo que nosotros mismos invertimos en él, si utilizamos el sonido con asiduidad para nuestras meditaciones, nuestro trabajo, nuestros pensamientos durante el día. Cuando muchas personas utilizan un mantra común, el sonido de éste se «carga» en los planos sutiles y

adquiere mayor potencia virtual. Cada vez que empleamos un mantra producimos un efecto de entrenamiento.

Aunque existen algunos que vienen utilizándose desde hace siglos para lograr determinados efectos, nadie nos impide que construyamos nuestros propios mantras. Una afirmación, expresada en forma de mantra, surte poderosos efectos ya que en cualquier idioma, las palabras son una forma de la estructura interna del objeto aludido. De este modo, la afirmación «seré fuerte» contiene los aspectos particulares de la fuerza que ambicionamos poseer. Sin embargo, esta otra afirmación: «¡Yo soy fuerte!» crea un aura de fuerza todavía más positiva con una pequeña modificación en los términos empleados. Hay que elegir con precaución los mantras en orden a los efectos que deseemos conseguir. En muchas escuelas místicas se ha mantenido como un secreto la tradición de los mantras. Su poder sólo la experiencia puede corroborárnoslo, y no requieren más técnica que la mera repetición: sus beneficios se hallan al alcance de quienquiera que los busque con sinceridad. Son una de las llaves básicas y esenciales con que el humano puede acceder a los misterios de su armonía interior.

Las vocales y los chakras

Los sonidos raíz de cada chakra relacionados anteriormente sólo varían en sus consonantes, apoyándose todos ellos (menos el del sexto chakra) en la misma vocal. A mi entender se consigue más resonancia variando los sonidos vocales, y aunque las investigaciones han revelado diferencias entre unos sistemas y otros, la relación que doy seguidamente representa las equivalencias más comunes. Para comprobarlo podemos entonar los sonidos nosotros mismos y tratar de descubrir qué chakras entran en vibración con ellos. El lector o lectora puede experimentar libremente. A veces la resonancia de un chakra requiere una ligera diferencia de matiz.

Son igualmente eficaces o tal vez más cuando se utilizan como mantras silenciosos o apoyos para la meditación. Elegimos el chakra o chakras sobre los cuales deseamos trabajar y utilizamos la vocal que pueda ayudar a despertarlos.

Muladhara:	O
Svadhithana:	U
Manipura:	A
Anahata:	E
Visuddha:	I
Ajna:	mm
Sahasrara:	n nasal o silencio

La telepatía

La clave de la maestría es el silencio, siempre y a todos los niveles, porque el silencio nos permite discernir las vibraciones y discernirlas es ser capaz de captarlas.

Sri Aurobindo²¹

La telepatía es el arte de comunicarse a través del tiempo y del espacio sin recurrir a ninguno de los cinco sentidos «normales». Son relativamente pocos los preparados para esa forma de comunicación, pero ésta es algo a lo que todos reaccionamos en el plano subliminal. Con un buen desarrollo del quinto chakra se accede a la posibilidad de este tipo de comunicación.

A medida que aprendemos a refinar nuestros chakras, sosegar la mente y aquietar los pensamientos, el tejido de nuestra conciencia se hace cada vez más fino y suave. Las «vibraciones» se estabilizan y la percepción resulta más directa. En tales condiciones capta uno con más facilidad los estremecimientos sutiles de las vibraciones en nuestro campo de energía. Los niveles discretos de la comunicación telepática se hacen aparentes cuando hemos descartado las vibraciones banales de la vida cotidiana, que originan interferencias.

Amplifiquemos el fenómeno por medio de una analogía para comprenderlo mejor. Supongamos que te hallas en medio de una ruidosa fiesta donde todos hablan a la vez, la música suena muy fuerte y muchas parejas bailan. Si quieres mantener una conversación en estas condiciones tendrás que alzar mucho la voz. Pero si, por alguna razón extraña, tu interlocutor se empeñase en hablar a susurros, será imposible oír nada. Para escuchar ese susurro deberíais confinaros en una habitación silenciosa, donde hubiese pocas o ninguna pauta interferente con vuestra comunicación.

Podríamos definir la telepatía como *el arte de escuchar los susurros de la mente de otro*. Para lograrlo, sería preciso acallar primero el ruido de nuestra propia mente. En la cabeza de muchos de nosotros, sin embargo, se celebra esa fiesta ruidosa. Estamos en colloquio permanente con nosotros mismos, o escuchando quién sabe qué grabaciones mentales. Esto, añadido al ajetreo que habitualmente nos rodea, embota la capacidad receptiva del quinto chakra. Hoy nos hemos familiarizado con el empleo de dispositivos técnicos que transportan nuestros mensajes más allá del alcance físico de la voz. Pero no estamos habituados a es-

cuchar las titilaciones sutiles del éter, que sin embargo podrían aportarnos mensajes venciendo las limitaciones del tiempo y del espacio.

¿Cómo podría ser de otra manera? ¿Acaso la comunicación grosera, física, no es más segura, más concreta, menos expuesta a pérdidas o errores? Si enviamos un mensaje telepático, ¿quién nos asegura si ha sido captado, y con qué grado de exactitud?

Como decíamos antes, la conciencia no es un proceso verbal en realidad. Para poder comunicar es preciso traducir los procesos conscientes en una estructura simbólica. A fin de recibir la comunicación, aquella tiene que ser retraducida. Y aunque el proceso sea relativamente instantáneo, supone sin embargo una «degradación» de la conciencia con respecto a su forma pura. Como sabe cualquier lingüista, la traducción distorsiona siempre la esencia de una comunicación.

Desde ese punto de vista, es posible que la comunicación telepática sea mucho más pura que las formas ordinarias de comunicación que utilizamos habitualmente, y que además contienen, con excesiva frecuencia, mentiras y omisiones.

Aunque sean pocos los verdaderamente aptos para ese tipo de comunicación, todavía son menos los que nunca, lo que se dice nunca, hayan tenido una experiencia de tal género. Dos interlocutores que dicen lo mismo al mismo tiempo, la amiga cuyo teléfono está comunicando porque se le ha ocurrido llamarte a ti, o la «corazonada» súbita de que le ha ocurrido algo malo a un miembro de la familia, son ejemplos de experiencias telepáticas bastante corrientes.

Si admitimos la existencia del éter como campo conectivo de vibraciones físicas o sutiles, la comunicación podría producirse como resultado de una alteración perceptible de ese campo. En cuyo caso la comunicación telepática se explica como una alteración más sutil, perceptible sólo cuando callan las vibraciones más groseras. Puede producirse también la telepatía cuando dos mentes se hallan sintonizadas, de manera que una variación en la pauta rítmica de una de ellas excite la variación similar en la otra. Los ritmos resonantes amplifican la onda, y una onda de más amplitud transporta más potencia y ofrece más probabilidades de ser escuchada.

Cualquiera que sea la explicación, los ejemplos de comunicación telepática indican que flota en el éter una especie de conectividad mental, por donde resulta posible el intercambio de informaciones a un nivel no físico. A medida que los pensamientos adquieren más y más densidad, empiezan a manifestarse y son

recogidos por una mente, luego por dos, y así van sumando densidad hasta convertirse en reales. El antiguo adagio de que «las ideas son cosas» se convierte en verosímil.

Bien seamos los iniciadores o los receptores, apenas cabe dudar de que existe algún medio, a través del cual tenemos acceso a un mundo en donde convergen las vibraciones de las mentes. Mediante el refinamiento de nuestros chakras y la atención a ese mundo vibracional que nos rodea y nos crea, podremos entrar en ese nivel de unificación de las consciencias. Conforme llegamos a los chakras superiores, nos aproximamos a cierta universalidad de la mente que trasciende las limitaciones físicas del tiempo y del espacio que hacen de nosotros unos seres separados. No hay que inventar nada; basta con aquietar nuestras mentes y escuchar. Todo está ahí, y nosotros mismos somos parte de ello. Si queremos, podemos desempeñar esa parte conscientemente.

La creatividad

La comunicación es un proceso creador, y cuanto más hábiles seamos en ese arte, más creativo se hace tal proceso. El niño que aprende a hablar se limita a remedar las palabras que oye de sus padres. Pronto, sin embargo, aprende que determinadas palabras producen unos resultados concretos, y entonces se aplica a experimentar con ellas. Quizás una determinada respuesta produzca los resultados deseados más pronto que otras. A medida que su vocabulario aumenta, el infante dispone de más recursos para ser creativo. Empieza a utilizar las palabras, los sonidos y los gestos para crear su realidad, tal y como seguirá haciendo durante el resto de su vida.

Aunque muchos asocian la creatividad con el segundo chakra (puesto que es por ahí donde se crean los hijos), a mi entender la creatividad es, en fin de cuentas, una forma de *expresión* relacionada por tanto con el quinto chakra. Crear una nueva vida en la matriz no es un proceso consciente. No se elige fabricar dedos más o menos largos ni ojos azules o pardos. Si bien es cierto que los estados emocionales del segundo chakra pueden suministrar combustible a los impulsos creativos, para crear algo es preciso que la voluntad (tercer chakra)²² y la conciencia abstracta (chakras superiores en general) intervengan también.

Las artes siempre se han movido en la avanzadilla de las culturas. Bien sean visuales, auditivas, quinestésicas, dramáticas o incluso literarias, y precisamente por su carácter no reglamentado y no conformista, las artes permiten irrumpir en las inmensas tierras incógnitas del futuro e ilustrar ideas y conceptos de una manera que afecta a la conciencia en un plano inmediato e interesando al cerebro entero.

En palabras del gran maestro del análisis de los medios, Marshall McLuhan:

*Me gustaría saber lo que pasaría si repentinamente todos reconocieran el arte como lo que es, a saber, una información exacta sobre cómo reorganizar el propio psiquismo a fin de prepararlo para el siguiente golpe de nuestras propias facultades aumentadas. [...] El artista está siempre comprometido a redactar la historia detallada del futuro porque es la única persona consciente de la naturaleza del presente.*²³

Las formas artísticas habitualmente son más abstractas que todas las demás formas de comunicación. Dejan mayor margen a la imaginación e invitan a la participación de los elementos más innovadores de nuestra conciencia. Diciendo menos, quizá sea posible hacer entender más. A medida que nos acercamos a los planos más abstractos de la conciencia, resulta adecuado que nos volvamos hacia los medios de comunicación más abstractos de que disponemos, a ver si pueden servirnos para abarcar aquellos planos.

El proceso de la creación es un viaje de descubrimiento interior. Al crear una forma de arte, al abandonar modos de hacer pretéritos, nos abrimos a los propios misterios del universo, nos convertimos en canales para la información espiritual y aprendemos un lenguaje más universal que los idiomas humanos.

El proceso creador es delicado. Las vidas demasiado reglamentadas no le son favorables, sino que se sienten amenazadas por él. La creatividad pone en marcha fuerzas interiores lo mismo que el lenguaje «saca lo desconocido de su limbo para que el cerebro entero pueda conocerlo».²⁴

En la actualidad estamos conociendo un renacimiento de las terapias que utilizan los procesos creadores. Mediante las artes visuales, el psicodrama, el movimiento, la danza y los efectos sedantes de la música, se puede acceder a las regiones profundas y generalmente más equilibradas de la mente y del cuerpo, así como desahogar frustraciones íntimas que perpetúan el estado de fragmentación contra la unicidad de nuestro ser.

En el siglo XXI la supervivencia y la salud nos van a exigir capacidad de innovación y flexibilidad. La creatividad es la llave que abre dichas facultades. Hay que saber honrarla en los demás y en nosotros mismos. Hay que dar lo suyo a los medios que la hacen posible, y defendernos contra los fenómenos que amenazan con ahogar esa fuerza vital indispensable. De ello depende nuestro porvenir, incluso como especie.

Los medios

La televisión, la radio, los periódicos y las demás formas de comunicación públicas pueden considerarse como expresión cultural del quinto chakra y como un sistema nervioso al que todos estamos conectados. Si comunicación es transmitir conocimiento e interpretaciones, el contenido común de la conciencia colectiva estará influido en gran medida, para bien o para mal, por los medios y por quienes los controlan. Cuando nos obligan a enterarnos de la vida sexual de un político, o asistimos a infinidad de asesinatos en televisión, o escuchamos unos datos verídicos en cuanto al medio ambiente, los medios dirigen la atención del público a unos temas arquetípicos que ellos creen de interés para la conciencia pública. Los medios orientan nuestra atención, y allí donde va la atención suele ir también el resto de las energías. Si los medios consideran que ver actos violentos es más apropiado para nuestros hijos que ver actos de amor, en realidad están sentando valores culturales para todos nosotros.

Son al mismo tiempo el instrumento de transformación cultural más potente de que disponemos. Pueden constituir un poderoso sistema de *feedback* que nos permite vernos tal como somos, en nuestra belleza y nuestra ignorancia. Fueron las imágenes del Vietnam en los noticiarios las que revelaron al pueblo las atrocidades de la guerra *al tiempo que estaban ocurriendo*, y así nació el movimiento de protesta. Los medios nos permiten conocer la situación ecológica del planeta y la de los pueblos de otros continentes. Establecen los circuitos del cerebro mundial.

También pueden mostrarnos maneras diferentes de ver las cosas. Una película puede hacer que una realidad hipotética nos resulte tan verosímil, que nuestra imaginación se llena de nuevas posibilidades. Los medios pueden expresar la creatividad, comunicar con las profundidades del inconsciente colectivo. Pueden acercarnos a

la vanguardia de la transformación cultural presentándonos a los innovadores desconocidos y permitiendo que su voz sea escuchada.

Importa exigir integridad a los que controlan los medios. Si el sistema nervioso cultural está siendo una influencia en cuanto a nuestro modo de vivir la realidad colectiva, es imperativo que lo mantengamos limpio de necesidades descerebradas, sensacionalismos, propagandas o mentiras. De lo contrario nos arriesgamos a ser colectivamente manipulados por quienes actualmente tienen más poder que buena parte de nuestros representantes electos. Y puesto que el nombre del quinto chakra, *Vissuddha*, significa «purificación», purifiquemos nuestro quinto chakra colectivo mediante la resonancia de la verdad, que tiene poder para purificarnos a todos.

Ejercicios para el quinto chakra

Jugar a las adivinanzas

Consiste en pasar una hora con otra persona en silencio total, pero practicando la comunicación activa. Hay que elegir objetos cuya comunicación represente una dificultad. Obsérvense los métodos empleados para comunicar: gestos, símbolos manuales, manipulación física, movimientos de los ojos. También notaréis que hacia el final de la hora os resulta bastante más fácil. Tomad nota de los puntos especialmente difíciles. Este ejercicio sirve para mejorar activamente la comunicación entre dos interlocutores.

Voto de silencio

Saber escuchar es un componente esencial de la comunicación, aunque muchas veces no se le conceda la debida importancia. Los yoguis suelen formular votos de silencio durante largos períodos, a fin de «purificar» de sonidos audibles sus vibraciones y así captar mejor los sonidos sutiles. Cuando se evita la comunicación verbal se abren otros caminos a la comunicación, en especial hacia la conciencia superior. Empezando por un par de horas, intenta prolongarlo luego hasta un día entero, o más.

Grabación de voz

Graba tu propia voz durante una conversación normal. Observa cuánto hablas y cuánto escuchas, si tienes costumbre de interrumpir, si hablas con vacilación. Fíjate en tu tono de voz. Si no conocieras a esa persona, ¿qué conclusiones sacarías de su voz?

Rotaciones de cuello

El cuello es la parte más estrecha del torso y suele actuar como un filtro entre el caudal abundante de energía que circula entre la mente y el cuerpo. Por eso es muy propenso a sufrir tensiones y tortícolis. La relajación del cuello es indispensable para cualquier trabajo sobre el quinto chakra.

1. Haz rodar lentamente la cabeza en movimiento circular sobre los hombros. Abandona el ejercicio si empiezas a sentir malestar o incomodidad. Date un poco de masaje con los dedos y mantén la cabeza en posición erguida hasta que se relaje un poco. Entonces puedes reanudar el ejercicio, alternando los sentidos de rotación (véase la fig. 6.6 de la pág. 181).

Alzar la cabeza.

Esta práctica tonifica la glándula tiroides y ayuda a reforzar el cuello.

1. Échate de espaldas en el suelo y relájate. Levanta la cabeza poco a poco, sin despegar los hombros del suelo, hasta ver la punta de tus pies (véase la fig. 6.7 de la pág. 181). Mantén la postura hasta notar el flujo de la energía a través de la nuca.

El candelabro

Para facilitar la ejecución es útil ayudarse con una manta o una toalla, doblando a unos 5-8 centímetros de espesor: en el decúbito supino la cabeza descansa en el suelo, pero las vértebras torácicas superiores se apoyan sobre ese colchón.

1. Túmbate de espaldas, los brazos paralelos a los costados, y relájate. Dobra las rodillas y levanta las piernas hacia el pecho, doblando la espalda.
2. Eleva las caderas y las piernas por encima de los hombros, ayudándote con las manos en las caderas y los codos apoyados en el suelo. Prolonga la postura mientras no cause malestar (véase la fig. 6.8 de la pág. 182).

El arado

Si se te ha dado bien la postura del candelabro quizá quieras intentar la del arado.

1. Ejecuta de nuevo la postura del candelabro.
2. Llevar las piernas hacia atrás, por encima de la cabeza, hasta que los dedos de los pies toquen el suelo, las rodillas tan rectas como te sea posible (véase la fig. 6.9 de la pág. 183).

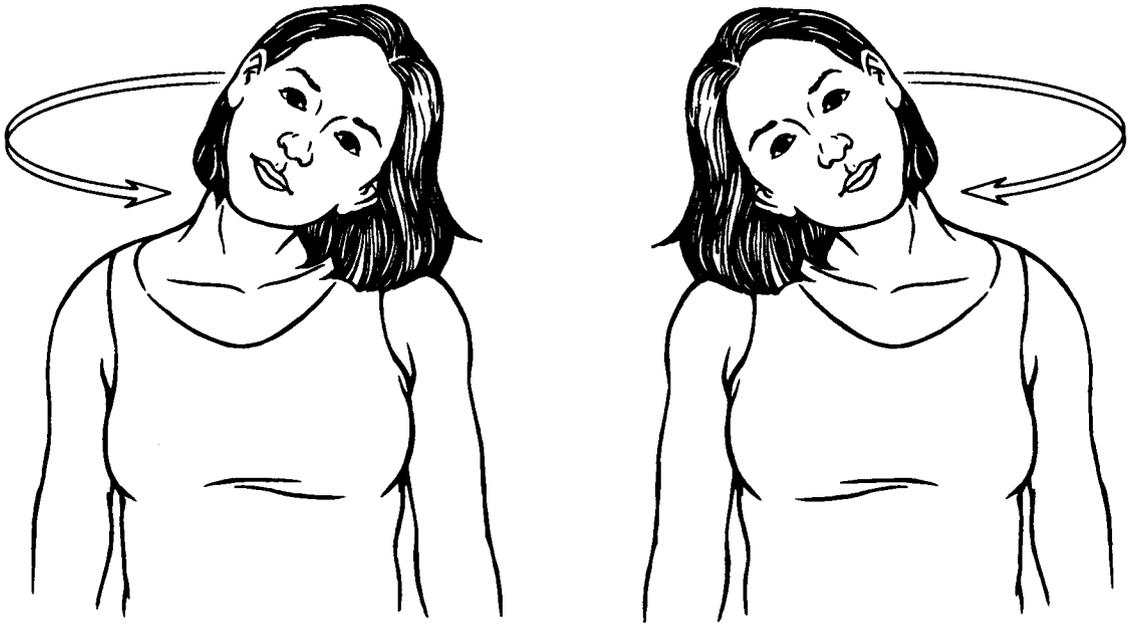


Figura 6.6
Rotaciones de cuello.

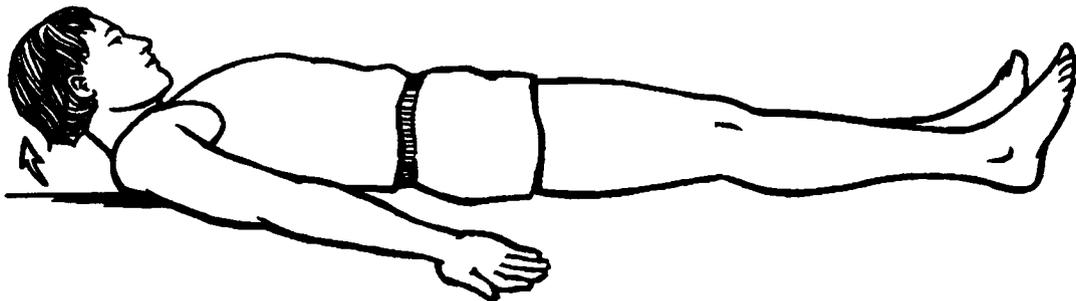


Figura 6.7
Elevación de cabeza.

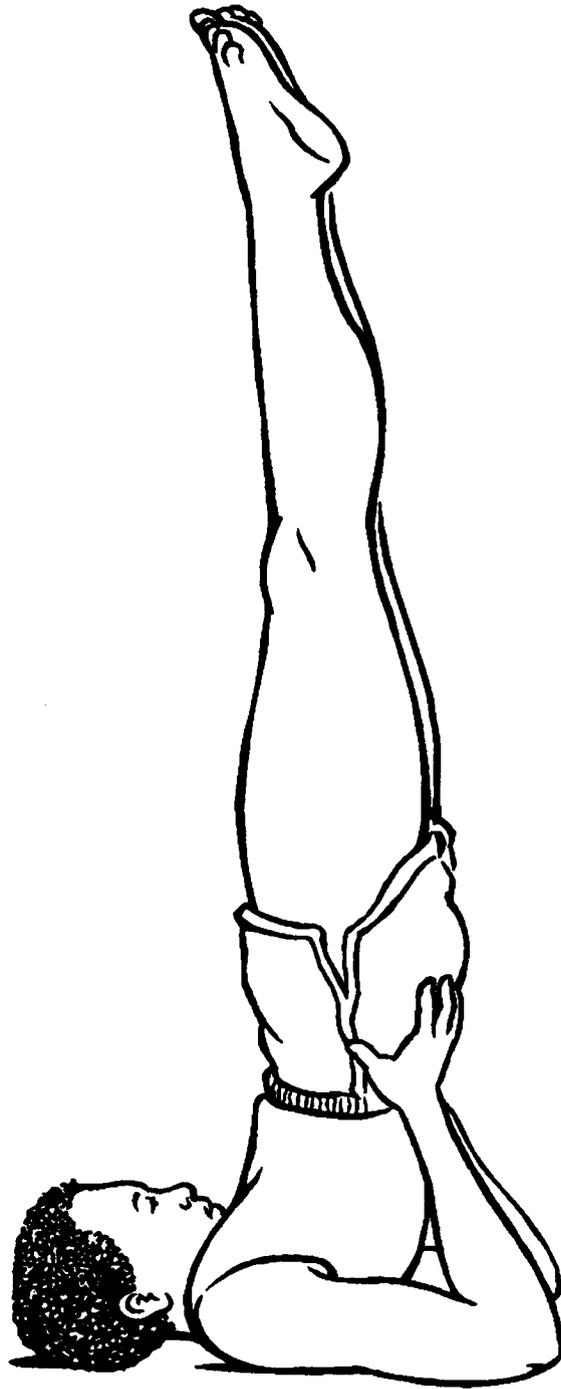


Figura 6.8
El candelabro.



Figura 6.9
El arado.

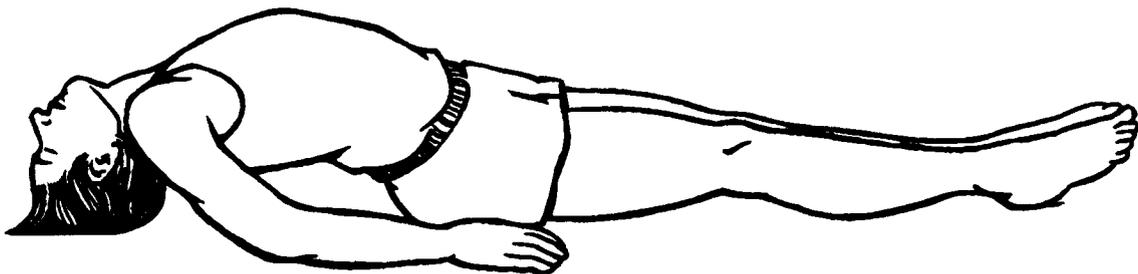


Figura 6.10
La postura del pez.

3. Las personas menos flexibles pueden colocar una silla detrás de su cabeza para apoyar las piernas.

La postura del pez

Suele practicarse después del candelabro o el arado, ya que proporciona al cuello una tracción complementaria. Este ejercicio ayuda a abrir la cavidad torácica y tonifica la tiroides.

1. Échate de espaldas y con las manos en las caderas, apóyate en los codos para arquear el torso, doblando el cuello hacia atrás hasta tocar el suelo con la coronilla (véase la fig. 6.10 de la pág. 183).

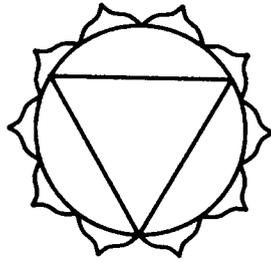
Notas del capítulo 6

1. Swami Sivananda Radha, *Kundalini Yoga for the West*, pág. 231.
2. Margaret y James Stutley, *Harper's Dictionary of Hinduism*, pág. 96.
3. Richard Gerber, *Vibrational Medicine*, pág. 302. Hay versión española de Robinbook. (Véase bibliografía complementaria.)
4. Arthur Avalon en su discusión de los *bhutas* o elementos, *The Serpent Power*, pág. 71. Algo más adelante cita el Hatha-yoga-pradipika: «Todo lo que se escucha en forma de sonido es Sakti [...] Donde hay noción del éter, allí se escucha el sonido», cap. IV, versículos 101, 102, citado en *op. cit.*, pág. 99.
5. Fritjof Capra, *The Tao of Physics*, pág. 229.
6. Itzhak Bentov, *Stalking the Wild Pendulum*, pág. 68.
7. Dion Fortune, *The Cosmic Doctrine*, pág. 57.
8. Se puede disfrutar visualmente de este fenómeno en el vídeo *Cymatics: The Healing Nature of Sound* producido por MACROmedia, P.O. Box 279, Epping NH 03042.
9. Patrick Olivelle, *The Early Upanishads: Annotated Text and Translation*, citado del Mandukya Upanishad, Oxford University Press, Nueva York, 1998, pág. 475.
10. Juan I según la versión *King James Bible*.
11. George Leonard, *The Silent Pulse*, pág. 10.
12. *Ibid.*, pág. xii.

13. Arthur Aron, en una tesis que puede solicitarse al Center for Scientific Research, Maharishi International University, Fairfield.
14. William S. Condon, «Multiple Response to Sound in Dysfunctional Children», *Journal of Autism and Schizophrenia* 5, 1 (1975), pág. 43.
15. George Leonard, *The Silent Pulse*, pág. 23.
16. *Ibid.*, pág. 18.
17. Tom Tompkin, Exploratorium, Palace of Fine Arts, San Francisco, California 1986.
18. Avalon, *Serpent Power*, pág. 97.
19. Hazrat Inayat Khan, *The Sufi Message*, vol. 2, Barrie and Rockcliff, 2ª edición, Londres 1972.
20. Avalon, *op. cit.*, pág. 100.
21. Citado por Satprem en *Sri Aurobindo, or the Adventure of Consciousness*, pág. 71.
22. Algunos autores, como Edgar Cayce y Carolyn Myss, sitúan la voluntad en el quinto chakra. Creo que la voluntad interviene mucho antes de que alcancemos siquiera el quinto chakra. Además, dejan la comunicación totalmente fuera del sistema. Admito que expresamos la voluntad a través de este chakra, pero su potencia interior es un proceso silencioso al principio.
23. Marshall McLuhan, *Understanding Media*, pág. 70-71.
24. Marilyn Ferguson, *The Aquarian Conspiracy*, pág. 80.

Bibliografía complementaria recomendada acerca del quinto chakra

- Gardner, Kay, *Sounding the Inner Landscape: Music as Medicine*, Caduceus Publications, Stonington, Maine, 1990.
- Gardner-Gordon, Joy, *The Healing Voice*, The Crossing Press, Freedom, California, 1993.
- Gerber, Richard, *Medicina vibracional*, Robinbook, Barcelona.
- Hamel, Peter Michael, *Through Music to the Self*, Shambhala, Boulder, Colorado, 1979.
- Leonard, George, *The Silent Pulse*, E.P. Dutton, Nueva York, 1978.



SEXTO CHAKRA

La luz

El color

La visión

La intuición

Visualización

Imaginación

Clarividencia

Visión

CAPÍTULO 7

Sexto chakra: la luz

Meditación inicial

Está oscuro. Con los ojos cerrados, yacemos como dormidos, sin soñar, ajenos a cuanto nos rodea.

Flotamos en un océano vacío, acunados en la oscuridad... sin ver, sin conocer, en paz. Respiramos despacio, inhalamos, exhalamos, inhalamos, exhalamos, tendidos, relajando nuestro cuerpo nos acomodamos en la cálida y pacífica oscuridad interior. Estamos en el hogar. Estamos en seguridad, sumergidos en nosotros mismos, sentimos, escuchamos, somos... aunque todavía no vemos.

Hazte oscuridad: omnisciente, pero sin saber nada todavía, vacía y libre. Deja que la tiniebla te inunde, te limpie, al tiempo que despejas tu mente en la infinidad del vacío, el útero de la oscuridad, el lugar donde se gestan los sueños venideros.

En algún lugar, en lo oscuro, escuchamos un sonido: una nota distante, una voz, una agitación. Sentimos la caricia de una brisa en el rostro, un calor que roza nues-

tros hombros, sentimos la llamada que nos incita a alzarnos, y fluir, y seguir... pero no sabemos adónde. El cuerpo no puede ver y no se atreve a moverse. Flotamos en tinieblas, inmóvil.

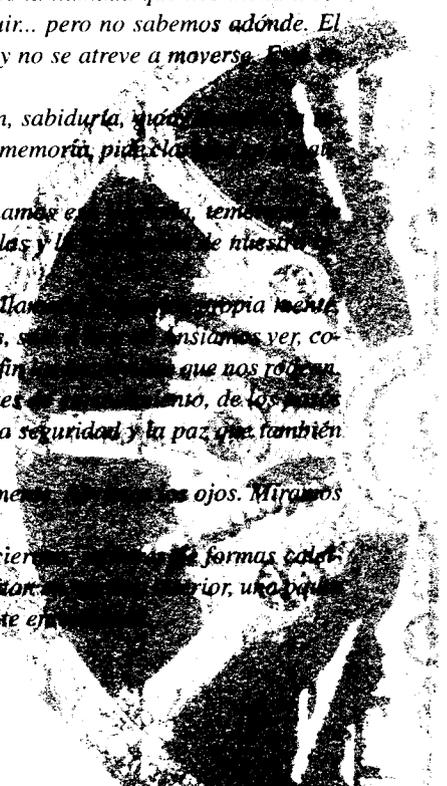
Nos pide dirección, sabiduría, intuición, inteligencia, llama a la memoria, pide el conocimiento que nos falta. Llama a la luz.

Y nosotros escuchamos esa llamada, sentimos que debemos abandonar las tinieblas y luchar por salir de nuestra ignorancia.

Escuchamos esta llamada que nos impulsa a una mente ansiosa de respuestas, sedienta de conocimientos, que quiere ver, conocer, contemplar el fin de las tinieblas que nos rodean. Llenar nuestras mentes de conocimientos, de los puntos firmes del saber, de la seguridad y la paz que también la luz puede aportar.

Abrimos nuestra mente, abrimos los ojos. Miramos en derredor.

Las imágenes se ciernen sobre nosotros, formas coloridas, oscópicas se precipitan sobre nosotros, una sobre otra, infinitamente en



Colores, formas y figuras que reflejan el espacio a nuestro alrededor, se miran en nosotros, registran la vida en pautas que nuestra mente puede ver con claridad.

Nos precipitamos a servir las mientras ellas entran buscando lugar en donde alojarse dentro de nuestra propia pauta.

La mente se abre y recibe.

Pero es demasiado y la luz nos ciega.

Llamamos a la oscuridad para que nos acoja, nos refresque, confiera un sentido a tantas pautas.

Y la oscuridad viene poco a poco, mano a mano de la luz, sombra de ella, definiendo, matizando, entrelazando, poniendo orden.

La luz incide más suave ahora, en colores irisados. Ella cura, apacigua, ilumina, se somete a voluntad. Amarillo activo, verde salúfero, azul sedante, violeta potente. Todo lo que vive despiden luz. Figura y esencia en la forma, reveladas para que las veamos y conozcamos.

¿Qué deseamos ver? ¿Cómo llamamos a nuestra visión interior? ¿Qué nos trae la luz?

Belleza de un millar de soles, belleza de una sola luna,

pautas de la vida que vivimos, de todas las verdades que percibimos.

Suavemente ahora sobre alas de luz, nuestros pétalos aletean a través de la noche, en busca de mundos lejanos, de hechos futuros, de días arcanos.

La matriz holográfica elude las fronteras que puso el tiempo.

Toda la verdad puede hallarse contenida en los patrones que la mente ha retenido.

Rojo y amarillo, verde y azul, entrelazados en variados matices.

Figura y forma, entendimiento revelado: nada puede permanecer oculto

a la visión interior que se abre hacia fuera, que busca la verdad, que combate la duda.

Nos abrimos, miramos y esperamos, mientras las visiones de la sabiduría tejen nuestro destino.

La iluminación muestra el camino, nuestra luz interior hace de la noche día. Y aunque pueda retornar la tiniebla, no la temeremos, porque hemos aprendido la manera en que luz y oscuridad se combinan, dejando definir pautas.

Oscuridad con luz y noche con día:

Con nuestra mente alumbramos el camino.

Sexto chakra: Símbolos y correspondencias

Nombre sánscrito:	<i>Ajna</i>
Significado:	Percibir, dominar
Localización:	En el centro del cráneo, a la altura de los ojos o ligeramente por encima
Elemento:	La luz
Forma esencial:	La imagen
Función:	La vista, la intuición
Glándulas:	La pineal
Otras partes del cuerpo:	Los ojos
Afecciones:	Ceguera, jaqueca, pesadillas, fatiga visual, visión borrosa.
Color:	Índigo
Sonido raíz:	Om
Fonema (no vocal en este caso):	mmmm
Pétalos:	Dos
Sefirot:	Binah, Chokmah
Planetas:	Júpiter, Neptuno
Metal:	La plata
Alimentos:	Los enteógenos
Verbo relacionado:	Yo veo
Camino yóguico:	Yantra yoga
Incienso:	Artemisa, anís, acacia, azafrán
Piedras preciosas:	Lapislázuli, cuarzo, zafiro estrellado
Animales:	La lechuza
Guna:	Sattva
Simbolismos:	Dos pétalos blancos alrededor de un círculo, en el que se inscribe un triángulo invertido de oro (trikuna) que contiene el lingam y el sonido semilla <i>om</i> . En el pericarpo, la Shakti Hakini con seis rostros rojos y seis brazos, sentada sobre un loto blanco. Sobre ella, una luna creciente, el punto Bindu de la manifestación y Shiva representado por sus rayos.
Deidades hindúes:	Shakti Hakini, Maramasiva (una forma de Shiva), Krishna
Otras:	Temis, Hécate, Tara, Isis, Morfeo, Belenos, Apolo

El visionario alado

Importa más la imaginación que el conocimiento.

Albert Einstein

Desde la aurora de los tiempos, las tinieblas y la luz se entretejen para concedernos uno de los más estupendos dones de la naturaleza, la capacidad de ver el mundo que nos rodea. Percibir desde lejos las maravillas del universo, aunque se hallen a años-luz de distancia, o ver las células de las yemas de nuestros propios dedos: el don de la vista nos aporta una cantidad de información enorme. Estimuladas y realzadas por los colores del entorno, la forma y la figura se graban en nuestra visión mental para bailar luego en nuestros pensamientos y conferirles vida. En las imágenes de los sueños da fruto, aun sin solicitarlo, la manifestación de nuestras visiones interiores. Con nuestra intuición «vemos» lo que esconden las situaciones, y cosechamos sabiduría para orientarnos en los momentos difíciles.

En este don de visión (se entiende tanto la interna como la externa) consiste la esencia y la función del sexto chakra. Por la visión interiorizamos lo que hay en el mundo exterior y disponemos de un lenguaje simbólico para exteriorizar el mundo interior. La percepción de las relaciones espaciales suministra elementos de construcción para el recuerdo del pasado y para la imaginación del futuro. Por eso decimos que este chakra trasciende el tiempo.

El «chakra del entrecejo», como se le llama a veces, reside en la parte media del cráneo, detrás de la frente y a nivel de los ojos o algo más arriba, lo cual varía de una persona a otra. Está asociado, pero no identificado, con el *tercer ojo*, el órgano etérico de la percepción parapsíquica que flota entre los dos ojos del cuerpo físico. Podríamos considerar el tercer ojo como el instrumento psíquico del sexto chakra, al igual que los ojos físicos son instrumentos de la percepción para el cerebro. En cuanto al chakra mismo, lo imaginaríamos como archivo y sala de proyección en donde se analiza la pléthora del *input* visual que recibimos a través de «los tres ojos». El tercer ojo nos aporta una comprensión adicional, a la manera de la lectura de un texto «entre líneas», que permite descubrir más de lo que dicen las meras palabras.

El nombre sánscrito del chakra del entrecejo es *Ajna*, que queriendo decir en principio «percibir» lue-

go pasó a significar «dominar». Ello nos da idea de la doble naturaleza de este centro: recibir imágenes por la percepción, pero también formar imágenes a través de las cuales nos adueñamos de nuestra realidad, en el proceso llamado comúnmente de visualización creativa. Al retener una imagen mental aumentamos la posibilidad de que ésta se materialice. Esa imagen viene a ser como una ventana de cristal teñido, por donde la luz de la conciencia pasa a la manifestación. Donde no hay interferencias, la forma que se obtiene en el plano manifiesto es exactamente la que habíamos visualizado, como la proyección del cristal multicolor cuando no se interpone ningún mueble que estorbe. He aquí por qué no se manifiestan siempre nuestras visualizaciones: a veces, algo estorba el descenso al plano de la manifestación. Esa interferencia pueden ser las circunstancias de otra persona, o temores inconscientes, o simple falta de claridad de nuestra visualización.

El número de pétalos aumentaba en cada chakra mientras seguíamos el recorrido ascendente de la Sushumna; sin embargo, una vez llegados al chakra Ajna hallamos sólo dos pétalos (véase la fig. 7.1 de la pág. 191).¹ Sobre este hecho se han propuesto numerosas interpretaciones: los dos mundos de la realidad, el de lo manifiesto y el de lo no manifiesto; los dos nadis entrelazados, Ida y Pingala, que se reúnen en ese punto; los dos ojos físicos simétricamente dispuestos a uno y otro lado del tercer ojo. Los pétalos también parecen alas y simbolizan la capacidad de este chakra para trascender el tiempo y el espacio, permitiendo que el espíritu interior «vuele» a épocas y lugares distantes. Es interesante observar que la cima del caduceo, que correspondería al sexto chakra, se adorna asimismo con dos alas. Otra interpretación propone que las dos alas alrededor de un círculo representan el blanco del ojo que rodea al iris.

El «elemento» correspondiente es la *luz*. Mediante la interpretación sensorial de la luz obtenemos información acerca del mundo en derredor. Lo poco o lo mucho que veamos dependerá del grado de apertura o desarrollo de ese chakra y también, hasta cierto punto, de la agudeza de nuestra visión normal. La gama de las aptitudes visuales y psíquicas va desde los grandes observadores del mundo físico hasta los dotados para la percepción psíquica y que son capaces de ver las auras, los chakras, los detalles del plano astral, precogniciones (que consisten en «ver» los acontecimientos de un tiempo distinto) y visiones remotas («ver» lo que ocurre en lugar distinto).

Diosa: Hakini

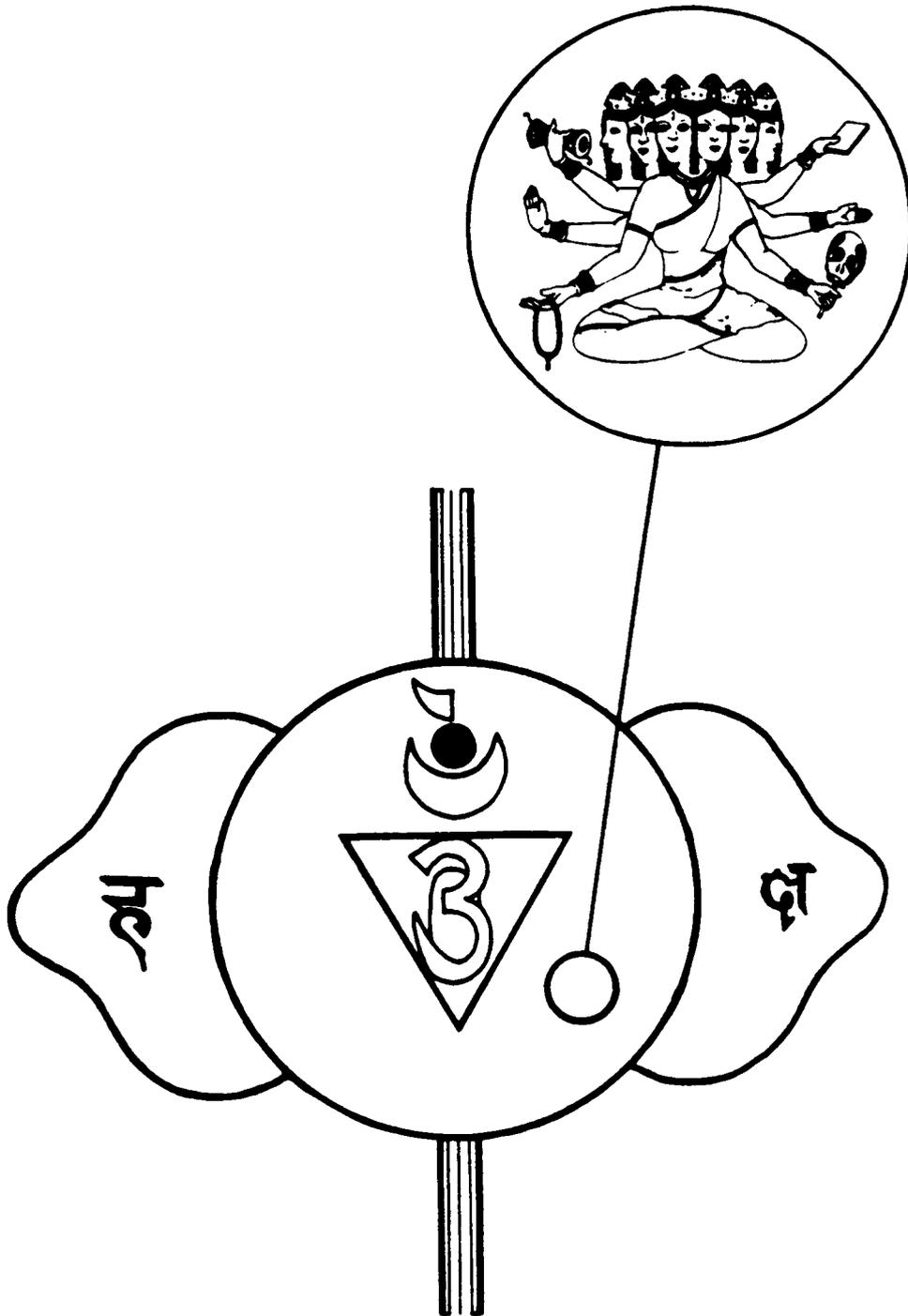


Figura 7.1
Chakra Ajna
(de Kundalini Yoga for the West).

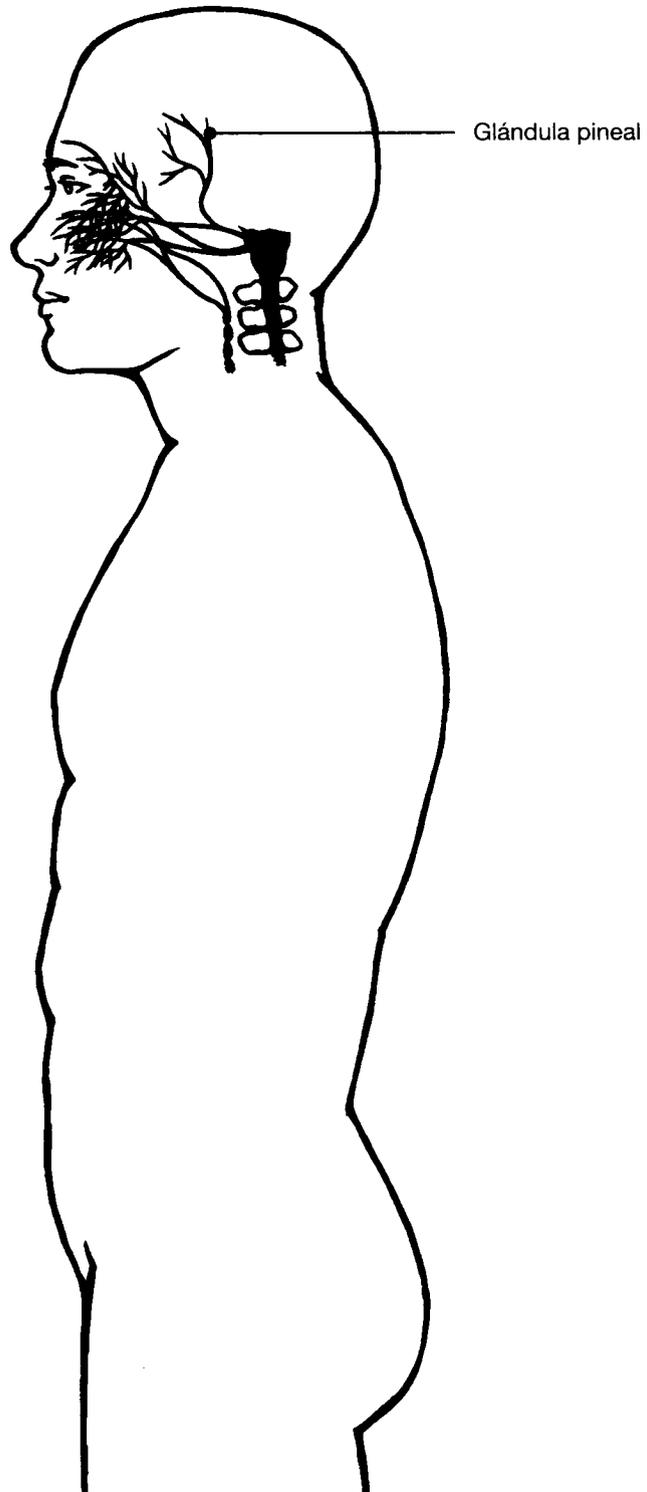


Figura 7.2
Sexto chakra.

A diferencia de los cinco chakras anteriores, localizados en la parte baja, el chakra del entrecejo se sitúa «en» el cerebro. De ahí que su naturaleza sea más mental que la de todos los estudiados hasta aquí. Nuestras percepciones visuales han de traducirse a otras formas, como el lenguaje, los actos o las emociones, para que resulten objetivadas y «tangibles». Conforme nos hacemos más mentales, vamos abandonando las limitaciones del tiempo y del espacio, y abordamos una dimensión transpersonal.

Supuesto que cada chakra tiene correspondencia con una glándula, el sexto chakra se relaciona con la pineal, un diminuto (aproximadamente 10 por 6 mm) órgano de forma cónica que se localiza en el centro geométrico de la cabeza, hacia la altura de los ojos (véase la fig. 7.2 de la pág. 192). Es posible que en otros tiempos se localizase más cerca de la parte superior del cráneo; en algunas especies de reptiles todavía es así, y la pineal viene a ser un órgano de percepción, sensible a la luz y parecido a un ojo en ciertos aspectos.²

Llamada con cierta frecuencia «la sede del alma», funciona como una especie de fotómetro corporal, por cuanto traduce las variaciones de la luminosidad ambiente en mensajes hormonales que se transmiten a otros lugares del organismo a través del sistema nervioso autónomo. Se conocen más de cien funciones sometidas a ritmos circadianos, es decir influidos por la exposición a la luz.³ La pineal alcanza su máximo desarrollo a los siete años de edad y se supone que influye a su vez en la maduración de las glándulas sexuales.⁴ Embriológicamente deriva de un tercer ojo que empieza a constituirse en el feto pero luego degenera.⁵ Tiene cierto efecto tranquilizante sobre el sistema nervioso; al extirpar esta glándula se producen convulsiones en los animales de laboratorio.

Se ha detectado la presencia de melatonina, una hormona relacionada con las células pigmentarias, lo que ha dado lugar a proponer que la exposición de los ojos a la luz desencadena la secreción de melatonina.⁶ Muy investigada en la actualidad como posible somnífero, la melatonina por lo visto fortalece además el sistema inmune, reduce el estrés y retrasa el envejecimiento.⁷ La secreción disminuye con la edad y también los estados depresivos cursan asociados a bajos niveles de melatonina, que inversamente se encuentran sobreelevados en las fases maníacas.⁸

Por hallarse situada directamente sobre la pituitaria, algunos autores vinculan la pineal al chakra séptimo y la pituitaria al sexto. A mi entender, si la pituitaria es la glándula maestra que controla todo el sistema endocri-

no, debe relacionarse con el chakra maestro o corona. Y como la pineal es un órgano sensible a la luz, parece evidente que debe corresponder al chakra sexto.

La inmadurez de nuestra cultura en este plano del sexto chakra, ¿guarda alguna relación con la atrofia de la glándula pineal? ¿Desempeña esta glándula alguna función mística, en la actualidad latente, y en espera de algún tipo de despertar espiritual o cultural? Los estudios han demostrado que la luz tiene un efecto indiscutible sobre la salud y el comportamiento de las plantas y los mamíferos.⁹ ¿Es posible que la pineal desempeñe alguna función todavía desconocida en la mediación entre la luz y los procesos químicos del organismo?

Por ahora no disponemos de pruebas concluyentes en ningún sentido. Utilizada como somnífero la melatonina aumenta la actividad onírica, lo cual sugiere alguna relación con la visión interior. Hay analogías químicas entre ella y los principios activos de algunas plantas que inducen visiones. Se metaboliza en otra molécula, el 10-metoxiharmalano, que tiene potencial alucinógeno. Algunas drogas psicotrópicas como el LSD activan la síntesis de la melatonina.¹⁰ No es imposible que algunos sujetos avanzados activen procesos químicos que induzcan el fenómeno de la visión interior. Ahora que se ha generalizado el uso de la melatonina como somnífero será interesante ver si con el tiempo se presentan modificaciones de las glándulas pineales o de la sensibilidad psíquica de los usuarios.

La luz

La lámpara de tu cuerpo son tus ojos; si tus ojos están sanos, todo tu cuerpo estará iluminado.

Mateo 6, 22

En el plano de conciencia del quinto chakra, experimentábamos la vibración como una manifestación subyacente de la forma. Con el sexto chakra hallamos una vibración más rápida y de mayor frecuencia que la del sonido, y de un carácter fundamentalmente distinto además. Aquí abarcamos el fenómeno de la luz, que es una pequeña fracción del espectro electromagnético, de por sí mucho más amplio. La radiación ultravioleta, las radioondas, los rayos X y las microondas son algunas de las muchas bandas de ese espectro que nuestros ojos no

ven; sólo la luz es la forma directamente perceptible para la conciencia. Mientras el sonido se expresa como una onda de colisión entre las moléculas del aire, la luz es una energía vibracional mucho más fina, ya que se trata de una emisión de radiaciones a nivel atómico, debida al salto de nivel energético de las partículas. En cierto sentido muy real, la luz es la voz de los átomos y de las moléculas, mientras que el sonido es la voz de las grandes estructuras.¹¹

La luz visible, constituida por unos paquetes de energía llamados *fonones*, tiene propiedades tanto de onda como de partícula, dependiendo del método de observación empleado. Por su naturaleza ondulatoria, algunos de los principios que comentábamos al tratar del sonido también son aplicables a la luz, como la posibilidad de obtener haces coherentes. Las diferencias de frecuencia lumínica nos proporcionan los distintos colores, tal como las frecuencias sonoras dan lugar a los diferentes tonos o notas. Por su naturaleza corpuscular, podemos imaginar la luz como formada por paquetes discretos de fonones que transportan la información visible.

La luz se propaga a velocidad muy superior a la de cualquier otro de los elementos comentados aquí. Tanto el viento, que puede alcanzar los 200 o quizá 300 kilómetros por hora, como el sonido, con 1.224 kilómetros por hora, quedan muy rezagados en comparación con los 300.000 kilómetros que recorre la luz cada segundo, y que es la máxima velocidad conocida de ningún fenómeno material.¹² Una vez más, cada dimensión nueva nos aleja de las limitaciones físicas del tiempo y el espacio; la extraordinaria velocidad de la luz distorsiona y trasciende nuestro sentido del tiempo. Reviste su importancia ese punto en el sexto nivel; si Visuddha trascendía las distancias, el chakra Ajna trasciende el tiempo. De esta manera, podemos estar viendo una estrella en el cielo, distante varios millares de años-luz, que tal vez se haya convertido en nova y haya desaparecido hace tiempo... sólo que la luz de ese otro fenómeno todavía tardará en llegar hasta nuestros ojos.

La luz es una energía electromagnética. Aunque los fonones carecen teóricamente de masa, pueden inducir energía, en forma de corriente eléctrica, al chocar sobre la superficie de un metal cuyos electrones desplazan. Es el fenómeno conocido como efecto fotoeléctrico. Lo más curioso de este efecto es que la luz de más baja frecuencia (la luz roja, por ejemplo) carece de energía suficiente para inducir ninguna corriente, por mucha que sea la intensidad incidente. En cambio, la de frecuencia más alta,

como la azul o la violeta, produce tal corriente y ésta sí varía con la intensidad de la iluminación.

De aquí se deduce que en esta dimensión casi no física de la luz, la cantidad importa mucho menos que la calidad, y ésta depende de la frecuencia, que nosotros vemos como color. Razón por la cual todo estudio sobre la luz debe emprender una excursión por los dominios del color.

El color

El color, como los rasgos faciales, obedece a los altibajos de las emociones.

Pablo Picasso¹³

El color es la forma bajo la cual percibimos la luz la mayoría de nosotros. Vívido en experiencia, rico en profundidad, el color es la materia misma de nuestra visión. El color de la luz es debido a las diferencias de longitud de onda. Los distintos colores son resultado de las distintas frecuencias. Los colores «calientes» como los rojos, anaranjados y amarillos, son de frecuencia más baja que los colores «fríos», que son los verdes, azules y violetas; por consiguiente, aquéllos tienen menos energía (estas denominaciones de «calientes» y «fríos» describen la sensación subjetiva y no tienen nada que ver con la energía lumínica).

La luz se produce por la excitación y deexcitación de los electrones en los átomos. Los electrones que giran en sus órbitas pierden o ganan energía «saltando» de una órbita a otra. Cada uno de estos saltos se llama cuántico, porque equivale a un paso y una cantidad discreta de energía, más o menos como los peldaños de una escalera. Para que un electrón salte a una órbita superior debe absorber determinada cantidad de energía; cuando salta de nuevo a una posición más cercana al núcleo, devuelve esa energía en forma de fotón de luz. Un electrón que salta dos orbitales tiene más energía que otro que sólo haya saltado uno. De ahí que el fotón emitido vibre a una frecuencia más alta, y ahí tenemos los azules y los violetas de los chakras superiores.

El color produce efectos psicológicos bien estudiados. El rojo, que desde el punto de vista fisiológico estimula el corazón y el sistema nervioso, se relaciona también con otros conceptos como la agresividad y la iniciativa; es la cólera, la sangre y el comienzo de las

cosas. Los azules, en cambio, se asocian con la paz y la tranquilidad y ejercen precisamente tales efectos sobre muchas personas. Incluso ciertas longitudes de onda que recaen fuera del espectro visible tienen acción sobre la salud y el estado de ánimo. Se ha demostrado que los fluorescentes, por ejemplo, por cuanto carecen de rayos ultravioletas (invisibles para el ojo humano), son perjudiciales para la salud tanto de las plantas como de los animales.¹⁴ En cambio la luz solar completa, que contiene todo el espectro, es beneficiosa y se ha reseñado su efecto curativo en casos de artritis, cáncer y otras dolencias.¹⁵

Si consideramos que la vía visual nos aporta la mayor parte de la información que recibimos, y que la información visual se recibe en forma de pautas de color, es evidente que los cambios sutiles de frecuencia presentes en la luz deben afectar enormemente a nuestras mentes y cuerpos.

De donde resulta que el color, en tanto que octava alta de la manifestación material, podría influir sobre la materia, en sentido bastante similar a la influencia del sonido sobre la disposición física de la energía sutil que comentábamos en el capítulo anterior. Estas razones justifican el empleo de los colores en la curación, con éxitos notables. En estudios recientes se ha demostrado que ciertos matices lumínicos aumentaban hasta un 500 % la secreción de ciertos enzimas.¹⁶ Los sanadores de antaño conocían bien ese arte, aunque hayan sido blanco de las burlas de la profesión médica. Como corroboran las palabras siguientes de un médico en ejercicio, versado en el arte de la cromaterapia:

Hace unos seis años que vengo prestando atención a la actividad de los colores en cuanto al restablecimiento de las funciones corporales, y debo declarar con total sinceridad que después de casi treinta y siete años de práctica hospitalaria activa y en consulta privada como cirujano y médico, puedo conseguir resultados más rápidos y fiables con los colores que con cualquier otra combinación de procedimientos, y con menos padecimiento para los pacientes. En muchos casos se logró la restauración de las funciones cuando todos los remedios clásicos habían fracasado. [...] Torceduras, contusiones y heridas responden a los colores mejor que a ningún otro tratamiento, asegurándose la asepsia cualquiera que sea el organismo específico. Se obtienen también grandes mejorías en los casos de lesiones cardíacas, fiebre del heno, asma, neumonía, conjuntivitis, úlcera corneal, glaucoma y cataratas.¹⁷

Durante los últimos cien años se han propuesto y documentado diversas teorías sobre los efectos curativos del color. Mediante métodos como bañar al paciente en luz solar tamizada por vidrios de un color determinado, o darle a beber agua que ha sido expuesta al sol en un recipiente coloreado, se han obtenido notables resultados en muchos casos. Se sabe que el tratamiento con luz azul, por ejemplo, ha producido alivio permanente en casos de ciática e inflamaciones (en uno de éstos, el paciente había sufrido los síntomas ininterrumpidamente durante once años, y quedó aliviado a partir de la primera semana de cromaterapia, no registrándose ninguna recaída).¹⁸ En otros casos se utilizó la luz amarilla para aportar claridad mental, la roja para combatir el agotamiento físico, y la luz dorada-anaranjada alivia a los diabéticos.¹⁹ Si las enfermedades comienzan en el plano sutil, ¿por qué no habrían de tratarse también a nivel sutil mediante procedimientos tales como el de los colores, y sobre todo en combinación con visualizaciones positivas?

Los colores de los chakras siguen una progresión lógica en relación con el espectro, de modo que la frecuencia lumínica más baja, el rojo, correlaciona con el chakra inferior, y así los demás chakras con los colores del espectro, por su mismo orden. Parece el método más sensato de coordinar colores con chakras y es desde luego el más universal, *pero no vayamos a creer que es el único*, ni deben confundirse con los colores bajo los cuales se aparecen los chakras a los clarividentes, ni con los colores descritos en los textos tántricos. Algunos estudios de clarividencia, sin embargo, como los realizados por Valerie Hunt, corroboran el sistema de asignación «del arco iris», como postula en la cita siguiente:

Los chakras presentaban a menudo los colores que se les atribuyen en la bibliografía metafísica, es decir kundalini = rojo; hipogastrio = anaranjado; bazo = amarillo; corazón = verde; garganta = azul; tercer ojo = violeta; corona = blanco. La actividad en determinados chakras por lo visto desencadena una actividad correlativa en otros, y el chakra cordial apareció siempre como el más activo.²⁰

Por otra parte, el médico Jacob Lieberman descubrió que la falta de receptividad para un color determinado correlacionaba en casi un 100 % de los casos con un estrés, una afección o una lesión de la parte del cuerpo vinculada al chakra de ese color.²¹

Los colores correspondientes a los chakras según los sistemas modernos son:

- Primer chakra: Rojo
- Segundo chakra: Anaranjado
- Tercer chakra: Amarillo
- Cuarto chakra: Verde
- Quinto chakra: Azul
- Sexto chakra: Índigo
- Séptimo chakra: Violeta

Al describir el aspecto de los chakras, diversos textos de yoga atribuyen al primer chakra el color amarillo, al segundo el blanco, al tercero el rojo, al cuarto el pardo ahumado, al quinto el azul, al sexto el dorado y al séptimo un brillo deslumbrante por encima de todo color. Es posible que hayamos evolucionado y que hayan cambiado de frecuencia las vibraciones de los chakras, de tal manera que ahora sus colores guardan relaciones más próximas a las de los colores puros del espectro.

Cuando se contemplan los chakras por clarividencia tampoco es probable que aparezcan en correspondencia exacta con el espectro solar descrito arriba, ya que éstos son los colores óptimos que presentarían unos chakras totalmente desarrollados y claros. (En la cita que antecede los sujetos fueron observados a lo largo de varias semanas de intenso tratamiento de *rolfing*, y fue hacia el final de la terapia cuando los colores aparecieron con mayor claridad.)²² Según mi experiencia personal, es mucho más común ver numerosos colores en cada chakra, los cuales aparecen y desaparecen formando pautas e imágenes que guardan alguna relación con la vida de la persona.

Dadas estas asociaciones, los colores pueden servir como artificios mnemotécnicos o para la meditación, a fin de acceder a nuestros propios chakras o averiguar algo más sobre ellos. Para empezar podemos practicar una lectura breve de nuestros propios chakras, consistente en observar los colores de los cuales nos gusta rodearnos en nuestra vida diaria, por ejemplo en el atuendo y en la decoración doméstica. ¿Elegimos siempre los púrpuras y los azules (según la moda más reciente a la hora de escribir estas líneas), o preferimos habitualmente los rojos relucientes y los anaranjados? ¿Prefieres los colores discretos o los más vibrantes? ¿Es simple coincidencia que los monjes que han hecho voto de castidad vistan hábitos de color tirando al azafrán (anaranjado pálido), equilibrando la energía del segundo chakra a la que han renunciado?

En segundo lugar podemos utilizar los colores que complementen nuestra aura, es decir colores que representen el chakra en donde nos sentimos más débiles. Durante mucho tiempo, por ejemplo, sentí la ausencia del amarillo en mi aura, que además me fue corroborada por muchas amistades e individuos sensibles que me observaban. Al propio tiempo padecí problemas de metabolismo así como un estado de indecisión en cuanto a la manera de utilizar mi poder personal. Entonces descubrí que el uso habitual de una gema amarilla (un topacio) y el vestir prendas amarillas paliaban considerablemente aquellas dificultades, a tal punto que la mejoría fue observada por muchos de mis conocidos. Había logrado equilibrar mi sistema energético personal en el plano sutil.

Los colores pueden utilizarse también en visualizaciones de autoterapia. Siguiendo con mi ejemplo personal, en los días bajos procuraba sentarme y visualizar durante un rato mi aura revestida de un color amarillo brillante, o también visualizar los rayos dorados de la energía solar que incidía sobre mí. Lo que así proyectaba hacia afuera de mí misma gradualmente fue manifestándose a mi alrededor. En los talleres de trabajo que dirigimos Selene Vega y yo, animamos al alumnado para que usen prendas a tono con el chakra que vayamos a estudiar tal día. De este modo nos sumergimos todos en el espectro vibracional peculiar de ese chakra. Los colores, lo mismo que los sonidos asociados a cada chakra, son una expresión más de los siete planos vinculados a ese sistema.

La teoría holográfica

Se dice que en el Cielo de Indra hay una red de perlas dispuesta de tal manera, que cuando se contempla una de ellas se ven reflejadas todas las demás. De la misma manera, cada objeto del mundo, lejos de reducirse a sí mismo implica todos los demás objetos, o mejor dicho es todos esos objetos.

Hindu Sutra²³

¿Qué relación tienen la luz y el proceso visual con lo que experimentamos en la percepción? ¿Por qué los místicos dicen ver pautas de luz cuando meditan con los ojos cerrados? ¿Por qué parecen tan reales las imágenes?

nes de los sueños? ¿Cuál es la constitución de la memoria?

La más plausible de las teorías que se han propuesto para responder a estas preguntas es la de un neurólogo llamado Karl Pribram, y se basa en un modelo de la mente como holograma. Un holograma es una imagen tridimensional formada mediante la intersección de dos haces de luz. Supongamos que dejamos caer dos guijarros en otros tantos puntos diferentes de un estanque. Las ondulaciones formadas por ellos se entrecruzan y dibujan una pauta especial en el agua. Si pudiéramos fijar repentinamente esta figura, por ejemplo helando el estanque, veríamos trazadas sobre el hielo las intersecciones; pues bien, así es como se recogen en la placa del holograma las interferencias de los haces luminosos.

Para la creación de un holograma se dirige sobre el objeto el haz de luz de un láser y la luz reflejada se registra en una placa. Ésta recibe al mismo tiempo otro haz de la misma frecuencia, llamado *láser de referencia*, que va directo de la fuente a la placa. Cuando contemplamos ésta no vemos sino unos patrones irisados de clarooscuro que no parecen contener imagen alguna. Es la información codificada de la interferencia de los dos haces, más o menos como los surcos de un disco tienen codificada la información de la pista sonora.

Más adelante, cuando se «reactiva» la placa por medio de un haz de referencia de la misma frecuencia que el láser originario, aparece como un espectro la imagen tridimensional del objeto holografiado. Uno puede incluso volver la cabeza hacia un lado del holograma para ver el objeto de lado, como si estuviese allí, y como sólo es luz, podemos atravesarlo con la mano.

Hay muchas cosas que decir acerca de los hologramas. La primera, que la información parece «omnipresente» en la placa. Es decir, que si ésta se rompiera en varios pedazos, cada uno de ellos bastaría para reproducir la imagen completa, aunque con pérdida de definición puesto que entonces el objeto aparece de tamaño reducido. La otra característica notable de los hologramas es que no parecen ocupar espacio. En un solo «espacio», o en una misma placa, pueden superponerse varios hologramas utilizando láseres de distintas frecuencias. Según la teoría de Karl Pribram, el cerebro entero funciona con arreglo al principio holográfico, es decir interpretando constantemente los patrones de interferencia entre ondas cerebrales. Esa teoría ha trastocado los fundamentos de la física y la fisiología y ha producido lo que suele llamarse un cambio de paradigma en los estudios de la conciencia. Sus repercusiones son muy amplias en lo tocante a la interpretación de los

procesos mentales, así como del mundo que nos rodea. En particular, el modelo parece relevante para la explicación del chakra Ajna. Veamos, para empezar, cómo surgió esa teoría.

Pribram empezó con el estudio de la fisiología cerebral en 1946, utilizando ratas y monos. En colaboración con Karl Lashley diseccionó numerosos cerebros en busca de esa misteriosa unidad básica de la memoria, llamada el engrama. Creyendo, como muchos en esa época, que los recuerdos quedaban registrados en diferentes células nerviosas del cerebro, esperaban poder demostrarlo retirando regiones del tejido cerebral para ver qué parte de la memoria quedaba perjudicada.

Pero no fue así, sino que la memoria parecía registrada con carácter «omnipresente» en todo el cerebro, más o menos como el registro de la información holográfica. Al extirpar tejidos, los recuerdos se hacían borrosos a veces, pero no desaparecían. Esto explica por qué la memoria muchas veces sobrevive después de grandes accidentes cerebrales, por qué el cerebro puede almacenar infinitas capas de memoria y por qué los recuerdos a veces son evocados súbitamente por la asociación de ciertos «haces de referencia».

Cuando contemplamos un objeto, el cerebro convierte la luz en pautas neurales de frecuencia, y como este órgano contiene unos 13.000 millones de neuronas, el número de posibles conexiones entre éstas es prácticamente infinito. En otros tiempos, la ciencia consideraba las neuronas mismas como los elementos significativos de la actividad cerebral, pero ahora empieza a contemplar las conexiones entre ellas. Pues si bien las propias células exhiben un comportamiento tipo válvula pasa/no pasa en los actos reflejos, las uniones de las terminaciones nerviosas presentan, en cambio y consideradas en conjunto, analogías con las ondas de la física. O según la descripción del mismo Pribram: «Al considerar toda una serie de éstas [terminaciones nerviosas], vemos que constituyen un frente de ondas. La una viene por aquí, la otra por allá, y se produce la interacción, y tenemos ahí, de improviso, una pauta de interferencia».²⁴

A medida que los impulsos viajan a través del cerebro, las propiedades ondulatorias originan lo que nosotros experimentamos como percepción y memoria. Estas percepciones se registran en el cerebro como frecuencias codificadas de los frentes de onda y pueden ser activadas por un estímulo adecuado, que restituirá la forma de onda originaria. Lo cual explica quizá cómo un rostro conocido suscita los recuerdos asociados, aunque ese rostro puede haber cambiado desde la última vez que lo vimos; o incluso cómo la simple mención de las

rosas puede evocar la sensación olfativa, o por qué las serpientes infunden terror incluso en situaciones en que no constituyen ningún peligro.

Nuestra percepción del mundo que nos rodea parece ser la reconstrucción de un holograma neural contenido en el cerebro, y lo mismo se aplica al lenguaje, al pensamiento y a todos los sentidos, sin exceptuar la percepción de la información visual. Como dice Pribram: «La mente no está localizada en una región determinada. Lo que tenemos es una maquinaria de tipo holográfico que produce imágenes, y éstas las percibimos como algo exterior a esa maquinaria».²⁵

Según apunta este modelo, nuestro cerebro puede acceder a toda la información, aunque corresponda a otras dimensiones temporales, lo que explicaría muchos fenómenos además de las funciones normales de la memoria y la percepción. Por ejemplo, la visión remota, la clarividencia, las visiones místicas y la precognición.

Casi al mismo tiempo que Pribram con su teoría holográfica del cerebro, el físico teórico David Bohm ha descrito un modelo según el cual el universo mismo podría ser una especie de holograma,²⁶ aunque él lo llama un *holoflujo*, para subrayar el hecho de que el holograma es una instantánea, mientras que el universo se caracteriza por el movimiento y el cambio constantes.

Según Bohm, el universo se halla «embutido» o difundido por entero en una especie de medio cósmico, a la manera en que nosotros difundimos la clara de huevo batida en la masa de una tarta. Ese estado de difusión admite un número infinito de posibilidades de interferencia, de donde resultan las formas y las energías que percibimos con nuestra mente holográfica. En este contexto, pues, el cerebro sería una parte del gran holograma, y por tanto, contiene información acerca de todo el conjunto. Y así como nosotros percibimos el mundo de manera holográfica, a su vez el mundo mismo quizá no sea más que un gran holograma del que nosotros seríamos pedacitos. En cada uno de éstos, sin embargo, hay una imagen del todo.

Si eso es cierto, si existen los dos mundos, el interior y el exterior, siendo ambos un reflejo de la creación entera, nosotros como partes de ella tenemos la información del todo, y lo mismo sucede con cuanto nos rodea. No sólo cada grano de arena describe el universo dentro del cual existe, sino que además cada mente contiene también la información codificada de una inteligencia principal, en espera de la referencia oportuna que desvele la imagen. Por eso, quizá, el gurú consigue excitar la shaktipat y, por eso la vibración simpática permite acceder a los estados alterados de la conciencia.

Pero, si tanto el mundo interior como el exterior funcionan holográficamente, cabe preguntarse: ¿existe alguna diferencia entre ellos? ¿No somos nosotros mismos, también, hologramas? A medida que se disuelven gradualmente las fronteras del egocentrismo y vamos abrazando estados del ser cada vez más universales, ¿tal vez confundimos nuestra conciencia en el seno de un holograma superior? Si cada trozo del holograma contiene la información acerca del todo, aunque menos nítida, ¿no vamos ganando en claridad cada vez que encaja en el rompecabezas una nueva pieza de información? A medida que progresamos y perfeccionamos nuestro entendimiento, ¿no vemos acaso todas las cosas como parte de una red de energías que se interpenetran, de un solo panorama?

Son preguntas a las que por ahora no se puede contestar definitivamente. Sin embargo, la conexión entre los dos aspectos, que implica la totalidad más amplia, ciertamente queda planteada. Casi nadie negará que aquello que juzgamos «externo» repercute sobre nuestras percepciones, ideas y recuerdos, y así se convierte en «interno». Tampoco puede negarse que existe dentro de nosotros una estructura que abraza energías que provienen de más arriba y más allá del mundo externo. ¿No influye a su vez esta estructura en el mundo exterior? La construcción de nuestros hologramas mentales, ¿puede proyectarse hacia fuera, a fin de cobrar forma en los planos materiales? Karl Pribram parece creerlo así, incluso en el más material de los sentidos:

*No sólo se construyen las percepciones del mundo, sino que cada uno sale de sí para construir esas percepciones en el mundo. Y así fabricamos mesas, y bicicletas, e instrumentos de música, porque hemos sido capaces de pensarlos.*²⁷

Este principio es el que mejor ilustra las propiedades del chakra Ajna, percibir y dominar, así como la recepción psíquica y la proyección de la imaginación mental hacia el mundo exterior.

La visión

*Todo lo que vemos son visualizaciones nuestras. No es el ojo quien ve, sino el alma.*²⁸

En las personas dotadas de visión normal el 90 % de la información, según estimaciones, se recibe a través de

la vista, superando ampliamente a cualquier otro órgano o medio sensorial. De ello se infiere que la mayor parte de nuestra memoria debe hallarse codificada en informaciones visuales. Hay, naturalmente, diferencias de persona a persona, ya que algunos individuos son más visualmente receptivos que otros. Y aunque la experiencia visual del mundo sea muchas veces limitada o incluso equívoca, sin duda constituye un nivel consciente de fundamental importancia.

La información visual puede definirse como una pauta que comunica relaciones espaciales y que llega a nosotros sin necesidad de contacto físico (a diferencia del sentido del tacto). Esas relaciones describen la forma en términos de tamaño, figura, color, intensidad, situación, movimiento, correlación y comportamiento.

El ojo físico ve porque enfoca sobre la retina los rayos de luz incidentes. El enfoque lo realiza el cristalino, que recibe una pauta lumínica y la envía invertida y en tamaño reducido hacia la retina. Ésta se halla constituida por los conos y los bastoncillos, que son células receptoras a las diferentes intensidades de luz. Cuando ésta incide sobre esas células, se produce una reacción química que activa impulsos nerviosos. Éstos son conducidos por el quiasma óptico al córtex cerebral. La luz propiamente dicha no penetra en el cerebro.

No vemos con los ojos en realidad, sino con la mente. Los ojos no son más que lentes que enfocan para transcribir la información del mundo exterior al interior. El cerebro no recibe fotones sino impulsos eléctricos codificados. Al cerebro-mente le incumbe la interpretación de esos impulsos eléctricos recibidos a través de los nervios ópticos traduciéndolos a pautas con sentido. Ésa es una facultad adquirida. Los ciegos de nacimientos a quienes la cirugía confiere la vista, de momento no ven más que manchas de luz y necesitan un aprendizaje para llegar a convertir esas percepciones en imágenes que signifiquen algo.²⁹

Conviene recordar también que no es la materia lo que percibimos, sino sólo la luz. Cuando miramos al mundo en derredor, creemos ver objetos, materiales, cosas, pero lo que vemos en realidad es la luz que reflejan esos objetos, y vemos lo que no son, los espacios vacíos entre ellos, puesto que nos es imposible ver lo interior de las cosas. Si vemos algo rojo, ello se debe a que el objeto absorbe todas las longitudes de onda *excepto* la de la luz roja. Vamos a corroborar su presencia mediante el tacto... pero nuestra mano se desplaza a través del espacio vacío. Ella tampoco puede tocar el objeto, sino sólo la superficie. Lo que tocamos es la textura que limita con el vacío. Desde esa perspectiva

la materia puede considerarse como una especie de tierra de nadie, un mundo en el que no podemos entrar a no ser cuando contemplamos capas finísimas, permeables a la luz, como sucede con las preparaciones microscópicas, o con los objetos transparentes como el vidrio y los cristales. Nuestro mundo, tan orientado a lo material, es algo *experimentado* en una dimensión de espacio vacío.

Clarividencia

Si quieres ver el panorama, debes dejar de situarte en su centro.

Sri Aurobindo³⁰

El aspecto más significativo de la conciencia al nivel del sexto chakra es su profundo grado de psiquismo, es decir la percepción de informaciones del dominio no material, y la aptitud para hacer uso consciente de esas percepciones. Aunque hay percepciones psíquicas que no son de tipo visual, como es el caso de la clariaudiencia (relacionada con el quinto chakra) o del tacto paranormal (segundo chakra), la intemporalidad de la información clarividente le permite abarcar un campo mucho más amplio que cualquier otra de las facultades psíquicas descritas hasta aquí.

La palabra *clarividencia* quiere decir «*ver claro*», y alude a una visión especial, despejada de los impedimentos del opaco mundo material de los objetos, el cual define habitualmente nuestras limitadas nociones de tiempo y de espacio. No puede darse descripción más exacta que la de estas dos palabras, *ver* y *claro*, para explicar los procesos en cuestión: para ser clarividentes hay que mirar a espacios que son *claros*, hay que mirar los *campos* de energía, no los objetos; las relaciones, no las cosas; el mundo como un todo, y aprehender con la mente, por lo derecho y lo claro, la información que deseamos. Cuanto más diáfana sea la claridad interior de cada uno de nosotros, más capaces seremos de distinguir las propiedades sutiles del mundo que nos rodea.

«Ver» implica una percepción mucho más profunda que mirar, como demuestra el caso de Don Juan en los conocidos libros de Carlos Castaneda. Cuando Carlos miraba a un individuo no distinguía nada más que un cuerpo, una expresión facial, una indumenta-

ria. Cuando aprendió a «ver», captaba un ovoide luminoso alrededor de ese cuerpo, la red de energías interrelacionadas que hoy llamamos el aura. Cuando Don Juan miró a su hermano moribundo sintió una gran aflicción, pero entonces cambió de talante y se puso a *verlo*, es decir que entendió en sentido amplio el proceso que estaba desarrollándose y dejó de entristecerse para aprender de él.

Mirar es la actividad del ver; ver es el efecto de ella, la elaboración mental vinculada. Tomemos, por ejemplo, la expresión habitual «ya veo». Por lo común indica que uno ha logrado asimilar una pequeña dosis de información que se le impartía, que ha sabido encajarla en un conjunto más amplio. Así como en el holograma, cada partícula de información contribuye a mejorar la nitidez con que aquél describe el todo, cada cosa nueva que vemos se incorpora en seguida a nuestro sentimiento de la totalidad y aporta más claridad a la imagen interna que tenemos de ella.

¿Cómo hacemos esto? Según el modelo holográfico de Pribram, nuestro cerebro/mente viene a ser como una especie de escenario en el que las imágenes visuales actúan. Cuando se les da la entrada adecuada (a manera de haz holográfico de referencia) las imágenes visuales aparecen en escena, pero ¿dónde están los actores y quiénes son?

Los actores son las diapositivas, holográficamente almacenadas como colores, formas, sonidos y pautas táctiles. No hay en el cerebro un cargador como el carrusel de los proyectores, que mantenga las imágenes completas y separadas, sino que son ciertas partes del cerebro las que dan las cualidades como rojo, cálido, rápido o quieto. Y estas cualidades se combinan de maneras únicas para crear las imágenes que vemos.

Podemos imaginar el tercer ojo como la pantalla en donde proyectamos nuestras diapositivas para verlas. Si cierras los ojos y tratas de recordar tu primer coche, fácilmente verás el color, la textura de la tapicería y tal vez aquella pequeña abolladura en una puerta. Como sucede con los hologramas, tu ojo mental puede dar la vuelta alrededor del coche para verlo por delante y por detrás, como prefieras. El coche real quizá ni siquiera exista ya. La imagen existe independientemente de él, y basta enfocar la atención para recuperarla.

Con tu ojo mental tú puedes ver lo que quieras. Si te pregunto de qué color es el cabello de tu amante, mentalmente buscarás esa «diapositiva», la contemplarás y me dirás de qué color es. Nuestros recuerdos son holográficos.

¿Serías capaz de crear una imagen igualmente vivida del coche que te gustaría tener? ¿Puedes imaginar el

color, el diseño, incluso la matrícula? ¿Consigues verte conduciéndolo, oír el ronroneo del motor, sentir el tacto del volante en las manos?

Ese coche quizá no llegue a ser tuyo nunca, en cuyo caso hablamos de *imaginación* aunque lo hayas visto tan claro como un recuerdo real. Pero si resulta que ganas el primer premio en un concurso y consiste en un coche exactamente como el que habías visualizado, se consideraría que esa visualización pudo ser *precognitiva*, una forma de clarividencia. La diferencia está en el resultado, y no en el proceso. Cuando desarrollamos las facultades de memoria, visualización e imaginación, al mismo tiempo desarrollamos la clarividencia.

El proceso de clarividencia es de *visualización específica*. La clarividencia es cuestión de ser capaz de extraer sistemáticamente y a voluntad aquellas informaciones que sean relevantes, con independencia de si se habían programado previamente o no. En este nivel trascendemos el tiempo; no tenemos por qué reducirnos a la información accesible de lo que se introdujo en el pasado. También podemos recuperar información acerca del futuro. La única diferencia estriba en que ahora creamos deliberadamente el haz de referencia que evocará la imagen, en vez de esperar a que lo produzca cualquier circunstancia fortuita en un instante futuro. O citando a la novelista Marion Zimmer Bradley: «Yo no decido adónde van mis relatos; me limito a echar una ojeada al futuro y luego escribo lo que sucedió».³¹

Pocas personas se consideran capaces de ver algo más que lo banalmente conocido, es decir algo que literalmente no hayan visto o no les hayan contado. Puesto que no hay «permiso» para tener esa información, ni explicación admitida de ella, la mayoría de las personas ni siquiera se molestan en buscarla. En efecto, para ver algo es preciso saber dónde y cómo mirar. Buscamos las cosas en los lugares donde creemos probable que vayamos a encontrarlas. No es necesario que las hayamos puesto allí nosotros mismos, ya que *basta una comprensión del orden general en que tales cosas se producen*. El sistema de clasificación decimal que utilizan las bibliotecas es un ejemplo palmario de ello, o cómo encontrar un determinado artículo en los estantes de un supermercado. Recorremos los pasillos del establecimiento, mientras observamos la disposición general de las secciones, y como sabemos a qué categoría corresponde el artículo buscado, superponemos las dos imágenes mentales y sabemos al instante en qué sección debemos buscarlo. *Voilà!*, el círculo mental de las referencias cruzadas ha funcionado, y en menos de lo que se tarda

en contarlo el artículo buscado aparece, tal como era de esperar, en su nicho predeterminado.

Para acceder a la información mental seguimos un procedimiento bastante parecido. Si quisieras recordar quién fue el que te contó aquel chiste durante una fiesta, empezarías por pasar revista a todos los conocidos presentes que consiguieras recordar. Luego recordarías quiénes te dieron conversación personal, y al mismo tiempo tendrías en mente el chiste, esperando a ver si la pieza correcta caía en la casilla correcta. Y cuando aciertas con el recuerdo correcto, la imagen se «enciende» en tu cerebro, como iluminada por una claridad que las demás imágenes no tienen. En un proceso así revisamos varios miles de elementos de información, clasificándolos y descifrándolos, hasta que «vemos» las dos piezas que encajan la una con la otra.

Una vez se sabe *dónde* buscar los datos, nos falta saber *cómo* mirar. ¿Cuántas veces has perdido el tiempo buscando algo que tú misma habías dejado en un lugar determinado, sin conseguir encontrarlo? ¿Y cuando estás mirando el objeto que buscas y, sin embargo, no lo ves? ¿Cuántas veces habrás buscado en la memoria un dato que necesitabas, y cuyo conocimiento te constaba, sin lograr recuperarlo?

Para acceder a los contenidos de la memoria hay que hallar el código correcto, el haz de referencia correcto que devolverá a la vida esa imagen holográfica. Así como no podemos acceder a los datos que contiene un ordenador si no sabemos la palabra clave que hay que teclear en la línea de comandos, también nuestras imágenes mentales necesitan una imagen mental clave, o de lo contrario se niegan a aparecer.

El desarrollo de la clarividencia depende del desarrollo de la pantalla visual y de la creación del sistema clasificador que permitirá acceder a la información que se proyectará: si no etiquetamos nuestras diapositivas no sabremos qué estamos mirando. El desarrollo de la visualización es la capacidad para recuperar, crear y proyectar imágenes sobre la pantalla mental. Conseguido esto, *la videncia depende casi exclusivamente de saber formular las preguntas oportunas.*

No estamos limitados a las diapositivas «holografadas» por nosotros mismos. Si es válido el modelo holográfico, entonces tenemos acceso a una infinidad de imágenes, cada una de ellas creada por una infinidad de pautas de ondas cerebrales. Para invocarla, bastará con hallar el «haz de referencia» correcto.

Muchos experimentan con la baraja del Tarot, la quiromancia o la astrología, en busca de una estructura que pueda suministrar ese haz de referencia. Las cartas con-

jurán una gran variedad de imágenes y el consultante aporta otras muchas imágenes. ¿Qué puntos parecen más importantes? ¿Qué otros parecen «encenderse»? ¿Dónde se entrecruzan y se refuerzan las ondas de información?

Para mirar algo a fines de clarividencia no sólo se necesita un punto de referencia a partir del cual se van a recuperar los datos, sino también la pantalla en blanco en donde se proyectará la información para que pueda ser «vista» por el ojo mental. La visión de estas cosas requiere atención a los matices sutiles, y ésta se adquiere con la práctica, la paciencia y una mentalidad sosegada y abierta. Paradójicamente, conviene vaciar de imágenes el cerebro para ver mejor las imágenes que haya. Aprender a enfocar la mente, a fijarla en un propósito, permite mirar más adentro y, por consiguiente, ver más. En la clarividencia no hay nada que pueda suplir a una mente clara y tranquila.

Al tratarse de unos matices tan sutiles, con frecuencia los ignoramos o los descartamos por no válidos. Al igual que los susurros de la telepatía suelen pasar desapercibidos en este mundo ruidoso, tampoco veremos los sutiles movimientos de los dominios etéricos si creemos que van a brillar como anuncios de neón. Cito seguidamente una conversación típica con una nueva alumna de clarividencia:

- Yo:* ¿Has visto alguna vez un aura?
Ella: No lo creo. No sé ver auras.
Yo: ¿Has intentado mirar?
Ella: Lo he intentado. Pero no veo colores alrededor del cuerpo.
Yo: ¿Qué has visto cuando tratabas de ver un aura?
Ella: Veo sólo el cuerpo, y alrededor del contorno sólo veo los objetos de la habitación que están detrás.
Yo: Es porque miras el espacio y no a través de él. Cierra los ojos y siente el aura. Luego me dirás qué color te parece que tiene.
Ella: Está todo oscuro. Ningún color. Hay como un despunte dorado sobre el corazón, diría yo, pero no sé si estoy viéndolo en realidad. Me parece que a lo mejor veo un poco de rojo en las piernas, sobre todo la derecha, pero no lo sé.
Yo: ¿No has dicho que no veas las auras?

Ella: ¡Pero si no he visto nada en realidad! Sólo después de cerrar los ojos... Quiero decir, ¿es cosa de la imaginación, verdad?

Yo: No lo sé. ¿Por qué no lo comprobamos? Pregúntale al sujeto qué le parece, si los colores encajan con algo. Ve y pregúntaselo.

Tercera persona: Bien, esta mañana he salido a correr bajo el sol, que me gusta mucho, pero tropecé con una raíz y me caí. Me di un golpe en las rodillas y todavía me duelen un poco. Supongo que eso podría ser relevante.

(Interviene la validación.)

Ella: ¡Vaya! ¡Así que por fin he visto algo! Sí, el color rojo estaba alrededor de ella (*en tono de timidez*). ¿También te golpeaste en la cabeza?

Tercera persona: Pues sí, a decir verdad. Pero apenas ha sido nada.

Yo: ¿Cómo lo has adivinado?

Ella: En realidad no lo sé, pero me pareció que le dolía la cabeza. No es que haya visto ningún color, sólo una especie de pulsación.

Yo: Te pareció que dolía pero no lo has visto. Muy bien, ahora mira a este otro sujeto.

Ella: (con los ojos semicerrados) Bien, pues veo el verde alrededor de la cabeza, el azul en la garganta... en el estómago nada, pero tiene mucha luz en las manos.

Yo: ¿Y todavía dices que tú no ves auras?

Si esta clase de visión se consideraría por parte de un parapsicólogo de prestigio como un «caso cierto» o como un engaño, es cuestión que no hace al caso. La protagonista de ese diálogo no era una clarividente especialmente dotada, sino alguien que estaba aprendiendo a ver. Este proceso empieza por fijarse en lo que uno ya ve, y cobra impulso con la validación de los detalles sutiles. ¡La mejor manera de obtener una validación legítima es preguntar! Cuanto más a menudo pongamos a prueba nuestras percepciones, más aprenderemos acerca de nuestras facultades y más podremos confiar en

nuestros puntos fuertes y corregir debilidades. En un mundo tan asediado por los estímulos visuales físicos y tan ignorante de las imágenes interiores, la validación es crucial.

En esta búsqueda de validación importa recordar que no hay nada de malo en equivocarse, al menos durante el aprendizaje. Que uno se equivoque no significa que la empresa sea imposible, ni que uno mismo sea un negado. La experiencia debe servirnos como *feedback* para refinar nuestra percepción: revisa lo que has creído ver, busca el grano de verdad, intenta hallar con el ojo de tu mente alguna correlación con respecto a las informaciones objetivas que te han proporcionado. Muchas veces, cuando uno se «equivoca», la reacción es: «¡Caramba! ¡Ésa [la respuesta correcta] fue mi primera impresión, pero la descarté por no creer en ella!». Excepto cuando se dan palos de ciego, toda percepción sincera suele contener algún grano de verdad.

Por tanto, la clarividencia es cuestión de ver las relaciones internas de las cosas, o cómo encaja esa parte en la totalidad. Ello se realiza buscando el punto de cruce o pauta de interferencia entre la pregunta (el haz de referencia) y el fragmento de información que mejor encaja en el espacio que hemos creado para él. La potencia de la imagen que encaja la distingue de entre la infinidad de las demás soluciones posibles. Por medio de la meditación, la visualización y el entrenamiento de la lucidez interior llegaremos a desarrollar nuestra facultad de distinguir la sutil diferencia entre la información que buscamos y la infinidad de las demás posibilidades.

Ejercicios para el sexto chakra

Ejercicio yóguico de ojos

Este ejercicio sirve para tonificar y centrar los ojos físicos; es recomendable en caso de fatiga visual, para mejorar la visión, y para remediar la fatiga general debida a muchas horas de trabajo con papeles o lectura continua.

1. En posición sentada de meditación, con la espalda erguida. Cierra tus ojos y báñalos en la oscuridad. Lleva tu conciencia al punto situado entre los ojos, en el centro de la cabeza. Nota la oscuridad y sóségate disfrutando esa calma tranquila.
2. Cuando notes que has recobrado tu centro, abre los ojos y mira de frente. Poco a poco volverás la vista hacia arriba, como buscando el cielo, pero sin mo-

ver la cabeza. Luego trazarás una línea recta hacia abajo, volviendo la mirada tan baja como te sea posible sin mover la cabeza. Repítelo otra vez hacia arriba, y luego hacia abajo, retorna los ojos al centro y ciérralos, regresando a la oscuridad.

3. Abre los ojos de nuevo y céntralos. A continuación, repite los movimientos anteriores, pero esta vez en diagonal, primero de arriba a la derecha abajo a la izquierda, dos veces, y luego de arriba a la izquierda abajo a la derecha, también dos veces, seguidas del regreso a la oscuridad.
4. Repite otra vez, ahora del extremo izquierdo al extremo derecho, volviendo a la oscuridad después de dos repeticiones. Y por último, después de centrar los ojos, describirás semicírculos, primero por arriba y luego por abajo, para terminar con una serie de rotaciones completas de los ojos, siempre llevándolos hacia la posición más extrema en todas direcciones.
5. Retorna a la oscuridad. Frótate con fuerza las palmas de las manos hasta que las notes calientes. Una vez hayas calentado suficientemente las manos, coloca las palmas sobre los párpados y deja que los ojos se bañen en el calor y la oscuridad. Cuando el calor empiece a disiparse, frótate los párpados con suavidad, dando masaje a la frente y al rostro. La sesión puede terminar con un ejercicio de meditación profunda, o simplemente retornando al mundo exterior.

Meditación sobre los colores

Es una visualización sencilla que sirve para sanear y purificar los chakras; al mismo tiempo desarrolla la facultad del tercer ojo para crear y percibir los colores.

1. Comienza en postura de meditación, a ser posible sentada. Empezaremos tomando fundamento y centrando nuestras energías.
2. Cuando nos parezca que esto se ha logrado suficientemente, imaginaremos un disco brillante de luz que flota sobre nuestra cabeza y del que podemos ir tomando los colores.
3. Sea el rojo el primer color. Tiraremos de él haciéndolo pasar por el chakra corona y en sentido descendente por toda la columna vertebral hasta que el primer chakra se llene de vibrante color rojo. Conserva ese color en tu primer chakra durante algunos momentos. Observa cómo se siente tu cuerpo con ese color. ¿le agrada? ¿La sensación es de energía o de ligera incomodidad?
4. A continuación retornarás al chakra corona para extraer del disco blanco la luz anaranjada. Envíala en sentido descendente por tu organismo, sin dejar de observar el efecto que te causa ese color. Llévalo hacia tu segundo chakra, y llena tu vientre de ese vibrante color anaranjado.
5. Vuelve luego a la corona para buscar una luz amarilla-dorada y recorrer con ella el organismo hasta el tercer chakra. Imagina un resplandor cálido y dorado que irradia de tu cuerpo a la altura del plexo solar, inundando con sus rayos todas las partes de tu persona, a la que colman y caldean. Por cuanto el tercer chakra se asocia con la distribución de la energía en el organismo, esa irradiación es importante para que se generalice la sensación de un fuego interior.
6. Pasamos seguidamente al corazón y al color verde. Deja que ese color te inunde, aportando un sentimiento de amor y de afinidad hacia el mundo en derredor. Visualízalo como un cálido resplandor esmeralda alrededor de tu centro cordial.
7. En seguida buscaremos en nuestro disco blanco el color azul, y haremos que descienda hacia el chakra de la garganta, la cual suavizará al tiempo que relaja los brazos y los hombros. Nota cómo los rayos azules se prolongan lateralmente alrededor de tu garganta y establecen comunicaciones con todo lo que te rodea.
8. Ahora se pasa al tercer ojo, visualizado por lo general como un azul índigo brillante. Nota la frialdad refrescante de este color mientras baña tu tercer ojo. Que se lleve todas las imágenes ajenas y que purifique y regenere tu pantalla interior.
9. Por último, el chakra corona se visualiza como un violeta muy intenso, muy vibrante. Nota ese color violeta cómo corona toda tu aura y confiere energía y equilibrio a cada uno de los chakras.
10. Pasa revista a todos los chakras para ver si retienen sus colores. Intenta visualizar todo tu cuerpo y «ver» si aparece como un arco iris completo. Al hacerlo, observa cuáles son los colores que aparecen más fuertes o más brillantes. Toma nota de las sensaciones que cada uno de ellos ha suscitado en ti, y de cuál te ha parecido más nutricio y vigorizante. Los colores mejor recibidos habrán sido, probablemente, los correspondientes a las energías que más necesitabas en este momento. Los más problemáticos sin duda corresponden a las regiones que típicamente evitas o donde tal vez se esconda alguna dificultad. Unos colores pálidos o desvaídos indican una debilidad; los colores fuertes prometen vigor y solidez. Juega interiormente con esos colores hasta que te parezcan equilibrados; esto ayuda a equilibrar tu aura también.



Figura 7.3
Palmas sobre los ojos.

El destello fotográfico

Este ejercicio es un procedimiento sencillo para captar una impresión del aura de otra persona, si te parece que normalmente tú no ves las auras. Ayuda también a mejorar el sentido de observación visual.

1. Hallándose colocada delante de ti la persona a quien deseas observar, a unos dos o tres metros de distancia, cierra los ojos y despeja tu pantalla mental. Espera a sentirte centrado y arraigado en tu fundamento, sin que ocupe tu mente ningún pensamiento ni ninguna imagen concreta.
2. Abre muy rápidamente los ojos una vez y vuelve a cerrarlos (lo contrario de un parpadeo), de manera que recibas una breve impresión de la persona que está frente a ti, y con objeto de grabar en tu mente una especie de «instantánea» fotográfica. Procura retener esa imagen y examínala. ¿Qué características destacan? ¿Estás viendo una imagen remanente o como un resplandor alrededor de la figura? ¿Te ha llamado la atención algún color, alguna postura corporal? Cuando la imagen

empiece a desvanecerse, abre y cierra otra vez los ojos para refrescarla. Mira si puedes descifrar más detalles después de esta «sobreimpresión»: ¿qué partes se desvanecen más pronto, y qué características persisten? Todos estos detalles informan acerca de los puntos fuertes y los puntos débiles del aura de esa persona.

Meditación

El ejercicio más útil para vigorizar el tercer ojo es la simple meditación, durante la cual conviene llevar la atención al centro del cráneo, o al entrecejo. Podemos añadir visualizaciones de colores o de figuras, o sencillamente dedicarnos a despejar la pantalla mental hasta que nos parezca limpia y vacía.

1. Una vez conseguido esto, podemos invocar visualizaciones en respuesta a cualquier cuestión que deseemos formular. Si queremos hacer averiguaciones acerca de la salud de una persona, por ejemplo, visualizaremos el cuerpo del sujeto y dejaremos que el blanco y el negro nos muestren las regiones sanas y

las enfermas. Hay que ser imaginativos para dar con una metáfora visual que nos ayude a precisar la cuestión. ¡El sistema en sí no conoce más limitaciones que las de nuestra imaginación, y cuanto más abramos este centro más potenciaremos esa facultad!

2. Otra manera de concretar lo que sentimos en cuanto a determinada decisión consiste en parafrasear la pregunta de manera que se pueda contestar a ella por un simple sí o no. Ensayaremos una visualización que presente cada una de estas respuestas, por ejemplo colocando una de ellas a la derecha de nuestra pantalla y la otra a la izquierda. Luego imagináramos una aguja de escala, o fiel de balanza, apuntada verticalmente hacia arriba; contamos hasta tres y miramos de qué lado se inclina nuestro indicador. No intentes controlar la aguja, deja que ella misma vaya adonde quiera: ¡conocerás más de una sorpresa!

Nota: el éxito de los intentos de visualización depende de la perseverancia, lo mismo que un músculo. Acostúmbrate a imaginar una cara antes de descolgar el teléfono; reconstruye todos tus pasos cuando sales por la mañana como si fueses un espectador ajeno; evoca con asiduidad los recuerdos de tu habitación infantil, tus compañeros de juegos o tu primer amor.

Cuando te dispongas a iniciar una nueva tarea, visualízala terminada y verás cómo la ejecución resulta mucho más fácil; visualiza cifras abundantes en tus extractos del banco; visualiza el encuentro con una persona nueva.

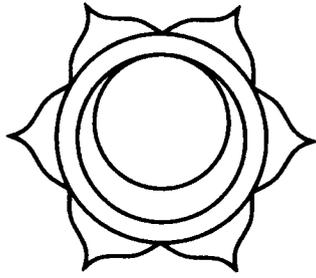
Visualizar es soñar activamente. Cuanto más lo practiquemos, más vívidas y más acertadas serán las creaciones de nuestra mente. Las oportunidades para practicar son incontables; una vez convertido en hábito pasa a ser una segunda naturaleza.

Notas del capítulo 7

1. Leadbeater postula 96 pétalos para el chakra frontal, cifra que corresponde al doble de la suma de todos los pétalos inferiores, es decir $2 \times (4 + 6 + 10 + 12 + 16) = 96$; cf. C.W. Leadbeater, *The Chakras*, pág. 14.
2. *Encyclopedia Americana*, artículo «glándula pineal».
3. Jacob Lieberman, *Light, Medicine of the Future*, Bear & Co., Santa Fe, 1991, pág. 32.
4. *Ibid.* Además evita la maduración prematura de las características sexuales.
5. Arthur C. Guyton (médico), *Textbook of Medical Physiology*, pág. 884.
6. Lieberman, *op. cit.*, pág. 32.
7. Alan E. Lewis y Dallas Clouatre, *Melatonin and Biological Clock*, págs. 7-8.
8. *Ibid.* pág. 16.
9. John N. Ott, *Health and Light*.
10. Lewis y Clouatre, *op. cit.*, pág. 23.
11. Stephanie Sonleitner, comunicación personal.
12. Hipotéticamente se han supuesto unas partículas más rápidas que la luz, los taquiones, que no tendrían existencia a velocidades sublumínicas.
13. Conversaciones con Picasso en *Cahiers d'Art*, vol. 10, n° 10, París 1935, traducidas en *Picasso, Fifty Years of his Art*, por Alfred H. Barr, Jr., 1946.
14. John N. Ott, «Color and Light: Their Effects on Plants, Animals, and People», en *Journal of Biosocial Research* 7, 1ª parte, 1985.
15. John N. Ott, *Health and Light*, págs. 70 y sigs.
16. K. Martinek y I. V. Berezin, «Artificial Light—Sensitive Enzymatic Systems as Chemical Amplifiers of Weak Light Signals», en *Photochemistry and Biology* 29, marzo de 1979, págs. 637-650, citado por Lieberman en *Light, Medicine of the Future*, pág. 9.
17. Kate W. Baldwin, *The Atlantic Medical Journal*, abril de 1927, citado por Linda Clark en *The Ancient Art of Color Therapy*, págs. 18-19.
18. Edward W. Babbitt, *The Principles of Light and Color*, pág. 40.
19. Linda Clark, *The Ancient Art*, pág. 112.
20. Monografía de Valerie Hunt, «A Study of Structural Integration From Neuromuscular, Energy Field, and Emotional Approaches», en *Wheels of Light: A Study of the Chakras*, por Rosalyn Bryuere, Bon Productions, Sierra Madre, California 1989, págs. 197 y sigs.
21. Jacob Liberman, *op. cit.*, pág. 189.
22. Valerie Hunt, *op. cit.*, págs. 197 y sigs.
23. Citado por Ken Wilbur (comp), en *The Holographic Paradigm and Other Paradoxes*, pág. 25.
24. Karl Pribram, entrevista en *Omni Magazine*, octubre de 1982, pág. 170.
25. *Ibid.*, pág. 172.
26. «The Enfolding-Unfolding Universe: A Conversation with David Bohm», conducida por Renee Weber y citada por Ken Wilbur (comp), en *The Holographic Paradigm and Other Paradoxes*, págs. 44-104.
27. *Ibid.*, pág. 139. Es similar a la teoría de los campos morfogenéticos de Rupert Sheldrake.
28. Mike Samuels, *Seeing With the Mind's Eye*, pág. xviii.
29. *Ibid.*, págs. 57-59.
30. Satprem, *Sri Aurobindo or the Adventure of Consciousness*.
31. Marion Zimmer Bradley, comunicación personal.

Bibliografía complementaria acerca del sexto chakra

- Clark, Linda, *The Ancient Art of Color Therapy*, Pocket Books, Nueva York, 1975.
- Friedlander, John y Gloria Hemsher, *Basic Psychic Development*, Samuel Weiser, Inc., York Beach, Maine, 1998.
- Gawain, Shakti, *Creative Visualization*, Whatever Publishing, California, 1978.
- Lieberman, Jacob, *Light, Medicine of the Future*, Bear & Co., Santa Fe, 1991.
- Samuels y Samuels, *Seeing With the Mind's Eye*, Random House, Nueva York, 1976.
- Wallace, Amy y Bill Henkin, *The Psychic Healing Book*, Wingbow Press, 1981.
- Wilber, Ken, (comp.), *The Holographic Paradigm and Other Paradoxes*, Shambhala, Boston, 1982.



SÉPTIMO CHAKRA

El pensamiento

La conciencia

El conocimiento

La información

Entendimiento

Trascendencia

Inmanencia

Meditación

CAPÍTULO 8

Séptimo chakra: el pensamiento

Meditación inicial

*Has partido en un viaje.
Has tocado, hasta saboreado, has visto y has oído.
Has amado y perdido y vuelto a amar.
Has aprendido. Has crecido. Has llegado intacto a tu destino.
Y ahora, al término del viaje, ya casi estás en casa.
Un solo paso falta, el más grande y el más pequeño.
El más grande, porque es el que nos lleva más lejos.
El más pequeño, porque ya estamos muy cerca.
Sólo una puerta más por abrir... y contiene la llave de todo lo que hay más allá.
Tú tienes esa llave, pero no puedes verla.
No es una cosa. No es un camino.
Es un misterio.
Atrévete a visitar los lugares en donde has estado...
Recuerda el tacto de la carne con la Tierra, el flujo del movimiento y del poder, el cántico del amor en tu corazón, los recuerdos grabados en tu mente...*

*¿Quién es el que recuerda?
¿Quién ha viajado en esa travesía?
¿Es tu cuerpo? Entonces, ¿quién te condujo? ¿Quién ha progresado? ¿Mediante quién has progresado?
¿Quién tendrá ahora la llave que no puede ser una llave que no cierra?
La respuesta a esto es la llave misma.
Toda la sabiduría está en ti. Nada está más allá de ti.
El reino está ante ti, contigo, alrededor de ti.
Está en tu mente, que no es más que una en un océano de muchas; conectada, contenida, inteligente; divina.
Es el asiento de los dioses, la pauta de la creación, la inmensidad de lo infinito, los incontables pétalos de loto que se despliegan, floreciendo plenamente y en todo momento conectados con la Tierra.
Lo hallamos en nuestros pensamientos.
Más allá de la forma, más allá del sonido, más allá de la luz, más allá del espacio, más allá del tiempo,
Nuestros pensamientos fluyen.
Por debajo, encima, delante, alrededor y a través, nuestros pensamientos fluyen.*

Por dentro, por fuera, antes y después, nuestros pensamientos fluyen.

Gotitas en un mar sin orillas...

La canción de la mente es infinita.

Hemos trazado todo el círculo de forma que la pauta está completa.

Nosotros somos los pensamientos que trazan esa pauta, y somos la pauta que traza los pensamientos.

¿De dónde surgen tus pensamientos?

¿Adónde van cuando descansas?

¿Quién es el que los percibe?

En lo hondo de nosotros mismos hallaremos un lugar para abrir nuestra mente

subiendo siempre por entre los cielos estrellados, desligándose de los sólidos lazos de la materia.

Más allá del velo de los Cielos el Padre rige la senda iluminada

en pautas brillantes, que la visión percibe, nuestros pensamientos hacen de la noche día, a través de nuestro pensamiento, siempre uniendo, hilando, tejiendo redes de sabiduría, patrones ancestrales, flujos y reflujos.

Auspicioso Shiva, Señor del Sueño, tus meditaciones nos hacen profundizar

hacia la antigua sabiduría que se halla dentro, en un lugar sagrado donde empezamos,

Adonde volveremos para terminar, reconectados según hemos aprendido

a conocer la divinidad de lo interior y sacarla afuera con honorable orgullo.

Tenemos la llave en nuestra mente de los misterios que desvelaremos,

puertas de los mundos de más allá

ligados al espacio sagrado y a la paz.

Séptimo chakra: Símbolos y correspondencias

Nombre sánscrito:	<i>Sahasrara</i>
Significado:	Multiplicado por mil
Localización:	En la corona del cráneo
Elemento:	Pensamiento
Manifestación:	Información
Función personal:	Entendimiento
Estado psicológico:	Júbilo
Glándulas:	La pituitaria
Otras partes del cuerpo:	El córtex cerebral, el sistema nervioso central
Afecciones:	Depresión, alienación, confusión, tedio, apatía, imposibilidad de aprender o de comprender
Color:	Violeta a blanco
Sonido raíz:	Ninguno
Fonema:	N nasal
Pétalos:	Algunos dicen que 960, otros que 1.000. Para los hindúes, los números con unos y ceros como 100, 1.000 o 10.000 indicaban el infinito; los demás, como 999 o 98, eran finitos; hay que estimar, por consiguiente, que los mil pétalos eran un eufemismo y significaban infinitos pétalos. El 960 es el resultado de sumar los pétalos de los chakras primero a quinto (4 + 6 + 10 + 12 + 16), multiplicados por dos pétalos del sexto chakra y todo ello multiplicado por diez.
Sefira:	Kether
Planeta:	Urano
Metal:	El oro
Alimentos:	El ayuno
Verbo correspondiente:	Yo sé.
Camino yóguico:	Jnana yoga, o meditación
Incienso:	Loto, Gotu Kola
Guna:	Sattvas
Piedras preciosas:	Amatista, diamante
Simbolismos:	«En Sahasrara está la luna llena, sin la marca de la yegua, resplandeciente como en un cielo claro. Arroja sus rayos con profusión y es húmedo y frío como el néctar. Dentro de él, resplandeciendo siempre como el relámpago, el triángulo, y dentro de éste, otra vez, resplandece el Gran Vacío a quien sirven

en secreto todos los Suras.»¹ Algunos dicen que los pétalos se vuelven hacia arriba, hacia los Cielos; los textos antiguos que hacia abajo, envolviendo el cráneo. Y se cree que son de lustroso color blanco.

Deidades hindúes:

Shiva, Ama-kala (la Shakti ascendente), Varuna

Otras:

Zeus, Alá, Nut, Enki, Inanna, Odín, Mimir, Ennoia

El loto de mil pétalos

El universo es exactamente como creemos que es, y he ahí el porqué.

John Woods²

Por fin culminamos el séptuple viaje y ascendemos al loto de mil pétalos que florece en lo más alto del cráneo. Aquí hallamos el asiento infinitamente profundo de la conciencia cósmica llamado el chakra séptimo, o corona. Este chakra nos conecta con la inteligencia divina y la fuente de toda manifestación. Es el medio que nos permite alcanzar el entendimiento y hallar el sentido de las cosas. Como meta final de nuestra corriente liberadora, es el lugar de la liberación definitiva.

Y así como la corona del rey simboliza el orden del reino, el chakra corona representa el principio rector de la vida, el lugar donde se percibe definitivamente el orden subyacente y el significado de todo. Es la conciencia omnipresente que piensa, raciocina y confiere forma y enfoque a nuestras actividades. Es la verdadera esencia del ser, en cuanto lucidez que lo habita. En lo inconsciente, es la sabiduría del cuerpo; en lo consciente, es el intelecto y nuestros sistemas de creencias. En el superconsciente, el conocimiento de lo divino.

En sánscrito el chakra corona recibe el nombre de *Sahasrara*, que quiere decir multiplicado por mil en alusión a los pétalos del loto. Los escasos y breves atisbos que he tenido el privilegio de recibir revelan una pauta de magnitud, complejidad y belleza casi abrumadoras. Los pétalos florecen acumulando unas pautas sobre otras, como fractales, y se inclinan como la flor del girasol para derramar el néctar del entendimiento sobre la conciencia del ser.

Cada pétalo perfecto es una mónada de inteligencia y todos juntos forman la gestalt de una inteligencia divina que todo lo abarca: sensible, despierta, inmediata, infinita. Su campo es delicado y el pensamiento más pasajero llevará a los pétalos una ondulación semejante a la del aire sobre un prado de hierba. Pero la joya más profunda del loto brilla en estado de inmovilidad total. Poder ver este milagro es una experiencia profunda.

Cuando llegamos a este nivel, la semilla de nuestra alma ha germinado de sus raíces en la tierra y se ha elevado a través de los elementos agua, fuego, aire, sonido, luz, hasta llegar a la fuente de todo, la conciencia misma, experimentada a través del elemento pensamiento. Cada nivel nos trae nuevos grados de libertad y

lucidez. Ahora el chakra corona florece con la lucidez infinita en sus mil pétalos que son como antenas que se extienden hacia dimensiones más altas.

En este chakra sitúa la filosofía yóguica el trono de la iluminación, el centro y la fuente de la conciencia. Tal estado de conciencia se interpretaba como algo superior a la razón, superior a los sentidos y más allá de los límites del mundo que nos rodea. La vía yóguica para alcanzarlo consistía en privarse de las impresiones de los sentidos (*pratyahara*). Creían que separándose del mundo, uno alcanzaría el estado de serenidad necesario, la iluminación de la mente. En cambio la filosofía tántrica considera los sentidos como puertas para el despertar de la conciencia. La teoría de los chakras nos dice que las dos cosas son ciertas: un estímulo de la inteligencia para suministrar información, y un repliegue hacia lo interior donde la información se filtra y transforma en conocimiento. Nuestro loto de mil pétalos necesita tener raíces en la Tierra para seguir floreciendo.

El elemento de este chakra es *el pensamiento*, entidad fundamentalmente distinta y no mensurable que es la primera y más elemental manifestación del gran campo de lo consciente que nos rodea. En correspondencia, la función de Sahasrara estriba en *entender*, lo mismo que los chakras anteriores correspondían a las funciones de ver, hablar, actuar o sentir. A través del chakra corona captamos el cuerpo infinito de la información y lo procesamos a través de nuestros propios chakras para alcanzar el reconocimiento y la manifestación.

El séptimo chakra se vincula a lo que nosotros experimentamos como la mente, y especialmente la lucidez que hace uso de la mente. Ésta es el escenario donde se interpreta la comedia o la tragedia de la conciencia y nos trae tedio o excitación. Somos espectadores privilegiados, aunque a veces nos identificamos tan completamente con los personajes (nuestros pensamientos) que olvidamos que todo ello sólo es una representación.

Mientras contempla los pensamientos la mente va asimilando las existencias, confiriéndoles sentido, y construye nuestros sistemas de creencias. Éstos son los programas maestros a partir de los cuales edificamos nuestra realidad. (Por eso, el chakra corona es el chakra maestro y se relaciona con la glándula maestra del sistema endocrino, la pituitaria.)

Fisiológicamente, el chakra corona guarda correspondencia con el cerebro y más especialmente con la parte superior o córtex cerebral. El asombroso cerebro

humano contiene unos 13.000 millones de células nerviosas interconectadas. Las posibles conexiones diferentes entre tal número de células supera la cantidad de estrellas que contiene el universo.³ Como instrumento de la mente, el cerebro prácticamente carece de límites. Pero hay 100 millones de receptores nerviosos *dentro del organismo* y diez billones de sinapsis en el sistema nervioso, por donde resulta que la mente es 100.000 veces más sensible al medio interno que al externo.⁴ Bien cabe decir, por tanto, que es de un lugar *interior* donde recibimos y asimilamos la mayor parte de nuestro conocimiento.

La interioridad es una manera de acceder a una dimensión que no se localiza en el tiempo ni en el espacio. Si postulamos que cada chakra representa una vibración de longitud de onda más corta, así como de mayor velocidad, teóricamente llegaríamos a un plano, el del chakra corona, en donde tendríamos una onda de velocidad infinita y sin longitud de onda, es decir que estaría en todas partes al mismo tiempo. Los estados máximos de la conciencia se describen, en efecto, como omnipresentes. Como reducimos el mundo a un sistema de *pautas* que no ocupan ninguna dimensión física, tenemos una capacidad de almacenamiento infinita para sus símbolos. O dicho de otra manera, *llevamos el mundo entero dentro de nuestra cabeza*.

Ese lugar interior es la sede de la conciencia y el origen de la corriente de manifestación. Todos los actos creadores empiezan por una concepción. Una idea también hay que concebirla antes de que sea posible realizarla, proceso que empieza en la mente y luego sigue el camino descendente de los chakras hacia la manifestación. La concepción nos da la pauta, y la manifestación aporta la sustancia y la forma. Una pauta implica un orden. Para los hindúes, el orden es la realidad universal subyacente. O mejor dicho, si miramos la naturaleza y el universo celeste, nos quedaremos asombrados ante la evidente inteligencia de ese orden exquisito.

Las palabras *pauta* y *patrón* guardan relación con la etimología *pater*, el «padre». El padre aporta la semilla, el ADN, la información o pauta que estimula la creación de la forma. Pero es la madre quien aporta sustancia a esa forma (así como la otra mitad del ADN), y madre viene de *mater*, como también *materia*. Para que algo exista, es preciso que se materialice, que se manifieste. De tal manera que Shiva proporciona la pauta o el esquema mientras que Shakti, madre del universo, aporta la energía elemental que materializa la forma.

Podemos pensar que la conciencia es invisible, pero basta una mirada a nuestro alrededor —la estructura de nuestras ciudades, los muebles de las casas, el contenido de la librerías— para persuadirse de la increíble versatilidad de la conciencia en su forma manifiesta. Si queremos saber qué aspecto tiene nuestra conciencia: nuestro mundo, tanto la parte natural como la hecha por el hombre, es su expresión. La conciencia es el campo de pautas del que emerge la manifestación.

¿Qué es, entonces, la conciencia «superior»? Es el entendimiento de un orden superior, o más profundo, en todo caso, más inclusivo. La conciencia superior, a veces llamada también cósmica, se refiere al entendimiento de un orden cósmico o celestial. Mientras los chakras inferiores se hallan repletos de millones de partículas de información acerca del mundo físico y de sus infinitos ciclos de causa y efecto, la conciencia cósmica se eleva más allá de las galaxias, abarcando literalmente todo el cosmos, hasta abrirse al entendimiento de las verdades unificadoras. De ese lugar podemos regresar luego a los órdenes menores, dueños de un entendimiento innato de la estructura y el funcionamiento de éstos, en tanto que subgrupos de aquellas metapautas.

En Sahasrara nos hemos alejado al máximo del mundo material y de las consiguientes limitaciones espaciotemporales. En este sentido, el séptimo chakra se caracteriza por una máxima versatilidad y puede abarcar una gama mucho más amplia que todos los chakras explicados hasta aquí. Nuestro pensamiento nos permite saltar desde el Paleolítico inferior hasta las visiones más futuristas. Podemos imaginarnos en el porche de nuestra casa o como habitantes de una lejana galaxia, y todo ello en menos de lo que se tarda en contarlo. Podemos crear, destruir, aprender y progresar, y todo se desarrolla desde un lugar interior y sin necesidad de movimiento o cambio exterior.

Algunos dicen que Sahasrara es el asiento del alma, en tanto que punto de conciencia eterno y sin dimensiones que nos acompaña a través de nuestros tránsitos vitales. Otros aseguran que es el punto a través del cual la chispa divina de Shiva entra en el cuerpo y le aporta la inteligencia. Es el procesador principal de todo entendimiento, la puerta a los mundos de lo externo y lo interno, la circunferencia sin dimensiones que abarca todo lo que es. De cualquier manera que intentemos describirlo, conviene recordar que su ámbito es más grande que cuanto pueda explicarse con palabras. Sólo vale la experiencia directa.

La conciencia

La Fuerza Universal es una Conciencia universal. Eso es lo que el buscador descubre. Cuando ha entrado en contacto con esa corriente de conciencia dentro de sí mismo, puede conmutar a cualquier plano de la realidad universal, a cualquier punto, y percibir, entender la conciencia que encuentre ahí, e incluso actuar en consecuencia, porque la misma corriente de conciencia está en todas partes, bajo diferentes modalidades vibracionales.

Satprem refiriéndose a Sri Aurobindo.⁵

Cada uno de los chakras es una manifestación de la conciencia en un estrato diferente de la realidad, siendo la tierra el más denso y su opuesto, el séptimo chakra el de la conciencia pura no manifestada que la filosofía yóguica llama *purusha*. Al tratar del chakra séptimo conviene que nos preguntemos: ¿en qué consiste eso que se manifiesta? ¿Qué es la conciencia? ¿Cómo funciona? ¿Para qué? ¿De qué puede servirnos?

Son, ciertamente, preguntas muy serias, las mismas que los hombres y las mujeres se han planteado desde el origen de los tiempos. No hay respuestas sencillas e incluso las que nos parecen respuestas desafían toda expresión. Y sin embargo, al entrar en esta última dimensión, la del pensamiento, la inteligencia y la información, debemos formularnoslas, *pues esa potencia que pregunta es precisamente la conciencia que estamos buscando. Comprenderlo así, equivale a dar con el objeto de nuestra búsqueda.*

Cuando nos preguntamos a nosotros mismos: «¿Quién es el amo de la tienda?», al mirar adentro encontramos el entendimiento. De nada serviría criticar el contenido del establecimiento sin formularse esa pregunta; si queremos un cambio, hay que estar dispuestos a entendérmolas con el gerente. Algunos llaman *el testigo* a ese personaje que siempre está presente en el misterio del Yo. Ser testigos de nuestro propio entendimiento es empezar a sondear los misteriosos predios de la conciencia.

Se trata de un fenómeno, para describirlo con una sola palabra, milagroso. Es una facultad que todos tenemos, aunque no se pueda ver, tocar, medir ni concretar, la realidad indeleble que nos da vida, con su enorme capacidad para regular el organismo, tocar música, hablar idiomas, pintar imágenes, recitar poesías, recordar números de teléfono, admirar una puesta de sol, resolver un jeroglífico,

experimentar placer, amar, anhelar, obrar, ver: la facultad de la conciencia no conoce límites en sus infinitos matices. Dirigir nuestra atención a ese milagro es entrar en la infinidad de pétalos que despliega el loto, en la verdadera fuente del Yo.

El Yo mantiene un almacén de recuerdos, un conjunto de sistemas de creencias, y la capacidad para absorber nuevos datos, todo lo cual integra de alguna manera para dar un *sentido* coherente. Esta búsqueda del sentido es la fuerza motriz de la conciencia y de la búsqueda de la unidad subyacente de la experiencia. Cuando nuestras vidas cobran significado, pasan a formar parte de una estructura más amplia. Lo que no tiene significado, no encaja con nada. El sentido es la pauta que conecta, que nos acerca a la unidad, que pone en relación lo individual con lo universal: la verdadera meta del yoga. Creo que esto de la búsqueda de sentido es el impulso fundamental del chakra corona en todas sus experiencias anteriores a la *samadhi* (en donde todos los sentidos se vuelven obvios).

Desde lo más banal hasta la mística, la búsqueda de sentido inspira la mayor parte de las actividades de la mente. Si tu jefe está «de morros» contigo, te preguntará: «¿Qué significa eso?», «¿Es sólo que tiene mal día, o yo hice algo mal?». ¿Quizá te exige demasiado? ¿Estás en el puesto adecuado para ti? Cuando ocurre un accidente, una enfermedad o una coincidencia prometedora, las personas buscan un sentido que les ayude a integrar la experiencia. Como terapeuta escucho en mi consulta, todos los días, centenares de sucesos ocurridos en la vida de mis clientes y siempre se repite la misma pregunta: «¿Qué significa eso?».

Una vez discernimos el sentido de una situación, sabemos qué hacer, o cómo bandearnos, y las cosas se ponen de nuevo en movimiento. Es nuestro sistema operativo básico, que nos conecta con un orden más amplio y nos permite integrar todas nuestras experiencias en una totalidad.

La conciencia es una fuerza, que se vincula con la *sattva guna*. Esa fuerza es la de la unidad, el orden y la organización. Es el diseño, la pauta, la inteligencia. Desde las formas de onda que se entrecruzan hasta la estructura de las moléculas, los edificios y las ciudades, la conciencia es el principio ordenador inherente en todas las cosas. La misma existencia no es otra cosa sino un vórtice de organización.

Cuando nos conectamos a ese gran campo de la conciencia se produce su descenso, en cuyo decurso ella envuelve las estructuras existentes y se convierte en información. ¿Qué es la información sino líneas de orden

percibidas que componen nuestro sistema operativo personal? El mismo acto de pensar es el proceso de seguir una línea de orden. En tanto que vehículos de la conciencia, nuestra inclinación natural nos lleva a expresar esa información para utilizarla y manifestarla. La expresión última es la forma física, aunque también es la más limitada. Debido a esa limitación, la conciencia, después de manifestarse, desea librarse de las ligaduras de lo físico y retornar a su fuente, lo no físico, donde puede jugar con su infinita diversidad. Por eso decimos que la naturaleza de la conciencia es manifestarse y liberarse, la eterna danza de Shiva y Shakti.

Tipos de conciencia

Aquello que dentro de nosotros quiere saber y progresar no es la mente, sino algo que está detrás de ella, y de ella se sirve.

Sri Aurobindo⁶

La función que llamamos entendimiento implica una atención enfocada. Tú puedes hablarme mientras estoy durmiendo, pero yo no me enteraré: mi atención está enfocada hacia otra parte. Los panoramas desfilan por mi lado mientras conduzco, pero como no les presto atención, escapan a mi entendimiento y tal vez no los reconozca la próxima vez que pase por aquí. Para que se abra el entendimiento es preciso que nos mantengamos conscientes de hacia dónde se dirige nuestra atención. Una vez conscientes de ella, podremos ampliar o reducir el enfoque según convenga.

En todo instante de nuestra vida estamos rodeados de grandes volúmenes de información. A fin de poder asimilarla y actuar en consecuencia, *limitamos* nuestro entendimiento concentrando la atención en una pequeña cantidad de datos cada vez. Mientras lees este libro, tu atención se halla fija en él... y ajena a otras cosas, como el ruido de la circulación rodada, los juegos de los niños del vecindario o las conversaciones cercanas.

La conciencia del chakra corona puede dividirse aproximadamente en dos clases dependiendo de la orientación de nuestra atención: aquella que desciende y se convierte en información concreta, útil para su manifestación en el mundo, y la que se expande y tiende hacia fuera, hacia planos cada vez más abstractos. La primera se orienta al mundo de los objetos, de las relaciones y del yo. Es

el resultado de aquella limitación de la atención y es la conciencia que piensa activamente, razona, aprende y almacena información. A esta clase la llamo *conciencia cognitiva*. Podemos imaginarla como la mitad «inferior» del chakra corona, dedicada a organizar los detalles fraccionales en estructuras cada vez más amplias.

El otro tipo de conciencia es la que llamo *conciencia trascendente*; aquí el interfaz se vincula con un dominio que está más allá del mundo de los objetos y de las relaciones. Es conciencia sin objeto, que prescinde de la referencia respecto del yo individual y no padece las amplias fluctuaciones que se producen en las pautas de pensamiento lógico y comparativo de la conciencia cognitiva. Esta otra conciencia parece flotar en una especie de metaentendimiento que lo abarca todo simultáneamente, sin centrar el foco en ninguna cosa particular. Flota porque se desprende de los «objetos de la conciencia» normales y así no tiene peso. Es libre.

La conciencia cognitiva quiere que el entendimiento separe, clasifique y disponga en orden lógico. La conciencia trascendente quiere que el entendimiento se abra más allá de la información, *más allá* de la atención enfocada y sus límites. Para percibir un orden superior es necesario un mayor distanciamiento con respecto a lo detallado y particular. Paradójicamente, esta apertura más allá de la atención tiene como consecuencia una mayor acuidad de nuestra atención enfocada. Al vaciar la mente, lo que permanece resulta más acentuado. Es como ver a uno que cruza a solas un campo nevado; desde luego se le distingue con más claridad que si nos fuese preciso buscarlo en medio de una numerosa multitud.

La información

Las coordenadas del espacio tiempo no son las coordenadas primarias de la realidad física, sino los principios organizadores que la conciencia invoca para poner en orden esa información.

Robert Jahn⁷

Mediante la experiencia, cada uno construye en su mente una *matriz personal* de información. Desde el primer atisbo del rostro de la madre, hasta la tesis doctoral y más allá, pasamos la vida tratando de introducir un sentido, una ordenación en cuanto nos rodea. Cada partícula de in-

formación que recibimos se incorpora *en esa matriz* y la hace cada vez más compleja. Y según va adquiriendo complejidad tiende a «reorganizarse» periódicamente a sí misma, buscando niveles superiores de orden que ayuden a simplificar el sistema. Lo periclitado cae por la base y se produce la reestructuración, y con ella una utilización más eficiente de la energía. Es la conocida reacción «¡ajá!» o «¡Eureka!», la pequeña iluminación que ocurre cada vez que alguna pieza encaja en su lugar permitiéndonos aprehender una nueva totalidad. La iluminación es el progresivo entendimiento de una totalidad todavía más grande. En nuestro paradigma holográfico, cada aporte de nueva información mejora la nitidez de la imagen principal.

Nuestras estructuras matriciales se crean a partir del sentido que extraemos de la experiencia, y luego se convierten en sistemas personales de creencias y en principios ordenadores de nuestra vida. Somos parte de ese orden, y organizamos todo lo que hallamos con arreglo a esa matriz, ya que se tiende a que la experiencia interior sea coherente con la externa. Si mi sistema de creencias dice, por ejemplo, que las mujeres son seres inferiores, entonces yo lo manifestaré en todos mis actos, incluyendo el de buscar a otros que compartan ese criterio. Si estoy convencida de que hoy es mi día de suerte, será más probable que tienda a manifestarme hoy en sentido positivo.

Nuestros sistemas de creencias, decíamos, se componen de las diversas partículas de significado que hemos ido derivando de nuestra experiencia. Si fracasamos reiteradamente y nos persuadimos de que eso significa que somos estúpidos, andando el tiempo generaremos la convicción de nuestra propia estupidez. Estos sistemas de creencias construyen la matriz hacia donde se canalizan todas las demás informaciones. Si yo te digo algo acerca de ti, tú comparas esa información con tu base de datos y la añades a tu sistema de creencias; a lo mejor dirás: «¡Ah! ¡Nunca hago nada bien hecho!», o quizá «¡Nunca hago nada que te parezca bien!». Eso es una creencia que resulta de la interpretación que tú has hecho. Otra persona dotada de otro sistema de creencias diferente quizás habría derivado un significado completamente distinto.

La relación entre significado y creencia es tan fuerte que cuando algún elemento de información no encaja con nuestra matriz interior, a lo mejor decimos: «¡Bah! ¡No te creo!», y la descartamos por completo. Si yo le cuento a alguien que acabo de ver un extraterrestre (aunque no me ha sucedido nunca), la mayoría no me creerían porque semejante experiencia no entra en sus matrices personales de creencias. Pero si digo lo mismo en un congreso de ufólogos, tal vez me crean, o en todo caso atribuirían un significado muy diferente a la experiencia.

Ésta es una de las trampas de la mente. ¿Cómo absorberemos nuevas informaciones y dilataremos nuestra conciencia, si rechazamos todo lo que no encaja con nuestros paradigmas interiores actuales? Pero si optamos por no hacer caso de esa matriz interior, ¿cómo distinguiremos lo verdadero de lo ficticio? ¿Cómo organizaremos el enorme caudal de informaciones que recibimos en todo momento?

La mejor solución está en la meditación, ya que esta práctica hace posible que la mente reorganice sus datos, deseche sistemas de creencias superados e informaciones innecesarias, y restablezca la unidad subyacente de la matriz interior. (Yo digo que meditar es como defragmentar nuestro disco duro, dejando más espacio libre para operar y registrar nuevas informaciones sin que «se caiga» nuestro sistema.) Gracias a la meditación, nuestro chakra corona puede abrirse a una lucidez todavía más amplia sin llegar a quedar desbordado, ni perderse en lo infinito. Nos ayuda a conservar nuestro centro, que es la matriz primaria organizadora del Yo.

Descargar la información

La investigación parapsicológica, los experimentos de regresión a vidas pasadas y otros estudios biológicos han demostrado que ciertas cualidades de la mente existen con independencia del cerebro. En algunos casos de regresión a vidas pasadas, según las apariencias los protagonistas recordaron hechos que luego pudieron demostrarse objetivamente, como describir con exactitud una casa que no habían visto nunca, hablar una lengua extranjera o narrar acontecimientos que luego se documentaron mediante periódicos, cartas particulares o libros. Obviamente y viniendo de un cuerpo/mente totalmente renovado, algunos de estos recuerdos han debido residir fuera del cerebro en algún momento.

Todos estos datos implican la existencia de algún *campo de información* exterior e independiente de quien lo percibe, lo mismo que las ondas de radio existen independientemente de la presencia de un receptor. O como Internet existe con independencia de si tú tienes o no un ordenador. El organismo, con su extraordinario sistema nervioso y su capacidad de reacción, es el receptor de esa información lo mismo que el ordenador puede recibir y descargar información de Internet.

Ese campo, aunque sea inmaterial en el mundo físico, no deja de constituir un factor causal muy real, lo mismo que el campo magnético invisible hace que unas limaduras de hierro dibujen una figura determinada. Por eso se suele llamar *planos causales* a los planos superiores. Cuando «sintonizamos» con ellos entramos en

contacto con ese campo de información y entramos en los dominios de la causalidad.

El biólogo Rupert Sheldrake ha acuñado un término que describe, al menos en parte, el fenómeno: el de «campos morfogenéticos» (de *morphe*, «forma», y *genesis*, «creación»). La teoría de los campos morfogenéticos postula que el universo obedece no tanto a leyes como a «hábitos», entendiendo por tales las pautas creadas por la repetición de los eventos a lo largo del tiempo. La propia forma de esos hábitos crea un campo en una dimensión «superior», lo cual incrementa la probabilidad de que otros sucesos se ajusten a esa pauta. Los campos morfogenéticos son característicos de los objetos y de los comportamientos, y es posible que expliquen buena parte de lo que veníamos llamando el instinto.

El campo morfogenético para los conejos, pongamos por caso, lo crea el propio número de conejos que existen; de manera que cuando se crea un ser con las características del conejo, recaerá bajo la elevada «probabilidad conejil» creada por ese campo. O dicho de otro modo, si tú entras en una ferretería y pides un objeto con mango que sirva para clavar clavos, la probabilidad de que el dependiente diga «martillo» es muy alta, *precisamente porque esos objetivos ya existen y se llaman así*. Ahora que se han difundido bastante las pistolas de clavar, aumenta la probabilidad de que te sugieran esa herramienta; hace veinte años habría sido improbable porque no había tantas.

Los campos morfogenéticos pertenecen a esas relaciones entre lo consciente y lo manifiesto que constituyen una especie de calle de doble sentido entre ambos mundos. El campo se establece a través de lo sucedido en el mundo tangible, por la repetición y el hábito. Una vez creado, el campo dicta las formas futuras del mundo material. La tendencia a la conformidad varía según la intensidad de ese campo, como dice Sheldrake:

Un campo nuevo no podría establecerse en presencia de las influencias más poderosas de los hábitos preexistentes. Lo que sí puede ocurrir es que otros campos de niveles más altos integren los hábitos de los niveles inferiores en una nueva síntesis. [...] La evolución no se produce cambiando los hábitos básicos, sino tomándolos tal como vienen dados y formando con ellos más y más complejas pautas.⁸

Buen ejemplo de ello sería la persona obesa que adelgaza 25 kilos y luego se siente víctima de un insaciable apetito, el cual no desaparece hasta que el gordo ha recuperado su peso anterior. ¿No es llamativo que los obe-

sos se mantengan casi siempre en su peso, pese a periódicas rachas de dietas y regímenes? El campo morfogenético de su cuerpo quiere mantener la forma física acostumbrada. Hay que ir a otro nivel diferente, acostumbrarse a «pensar en delgado», si se quiere adelgazar con eficacia, porque entonces sí se ha modificado el campo que dicta la morfología del organismo.

Cuando una creencia cuenta con el sustento de un gran número de personas, el campo correspondiente se intensifica, lo cual reduce la posibilidad de que sobrevivan las creencias opuestas. El campo creado por la creencia en la supremacía masculina es un ejemplo palmario de ello, porque ha quedado totalmente incardinado en nuestra cultura durante los muchos milenios de su existencia. Poco a poco, sin embargo, y a medida que un número cada vez mayor de mujeres van asumiendo su poder, se genera otro campo que va a permitir cambios de forma en la manifestación de ese sistema de creencias. Mucho tiempo y muchos hombres y mujeres se van a necesitar, eso sí, para que ese nuevo campo se imponga; a medida que se fortalezca, resultará más fácil para los humanos de generaciones futuras la adopción de ese nuevo sistema de creencias.

Los pensamientos son una estructura, exactamente como el organismo, o como una casa. Podrán cambiar en detalle de un momento a otro, pero la matriz estructural general permanece más o menos constante durante un período de tiempo dado, sobre todo si la comparte un gran número de mentes. Si quereamos cambiar nuestra conciencia tendremos que recurrir a los campos de donde ella deriva y buscar en ella principios ordenadores de nivel superior. Ello es posible desde la conciencia trascendente. Entonces podremos modificar la matriz individual y sus manifestaciones en el mundo físico. Éste es el proceso de la evolución autoconsciente, posible sólo mediante una visita a la conciencia.

Trascendencia e inmanencia

Cuando la conciencia se libera de los miles de vibraciones mentales, vitales, físicas, en que yace sepultada, se instaure el júbilo.

Sri Aurobindo⁹

El chakra corona es un punto de encuentro entre lo finito y lo infinito, lo moral y lo divino, lo temporal y lo atemporal. Es la puerta por donde nos ensanchamos más

allá de nuestro yo personal, ultrapasamos los límites del espacio tiempo y experimentamos la unidad primordial y el goce trascendental. Es también el punto por donde la conciencia divina entra en el organismo y desciende llevando la lucidez a todos los chakras y haciendo posible que nos desenvolvamos en el mundo que nos rodea.

Hemos descrito cómo esas dos corrientes crean dos tipos de conciencia, la cognitiva y la trascendente. Además esas dos corrientes producen dos estados espirituales distintos, pero complementarios: el *trascendente* y el *inmanente*. Una vez más se trata de la corriente ascendente que nos vale la liberación y de la descendente que nos aporta la manifestación. Para tener una teoría de la totalidad hay que conocerlas ambas.

En nuestro recorrido por los siete planos de la conciencia relativos a cada chakra hemos trascendido progresivamente la limitación, la falta de visión, la sujeción a las cosas, el dolor y el sufrimiento. Ésa es la dirección que suele subrayar el pensamiento oriental en la práctica y las filosofías de yoga incluyendo la puerta esencial hacia la conciencia universal. Ellos creen que el dolor y los sufrimientos se deben a nuestra errónea identificación con elementos del mundo finito, que no deja ver la realidad última de lo infinito. Sujetos a la limitación, impedimos nuestro progreso espiritual, de ahí que el apego a las cosas sea el demonio principal del chakra corona.

La cualidad más característica de la conciencia trascendente es su vacío. Por consiguiente, se puede entrar en ella mediante el desasimiento total. La trascendencia nos conduce más allá de lo ordinario, hacia el ancho territorio de la unidad. El observador es un participante; no hay aquí separación entre el yo y el mundo exterior, ni sentimiento de temporalidad. Y así como el vacío de una copa es lo que permite rellenarla, así también, al vaciar nuestra mente, se hace posible la existencia de un canal diáfano a través del cual experimentaremos la trascendencia.

La trascendencia nos libera de las trampas de la ilusión, para que podamos entrar en un estado de goce y libertad. Es por lo general el ego quien construye esas ataduras para darse un sentido de identidad y seguridad... aunque se trata de un yo pequeño, más limitado, alejado de la unidad subyacente de conciencia a que pertenecemos todos.

La corriente descendente de la conciencia, que tiene su origen en la realización divina, aporta la *inmanencia*, o percepción de lo divino que hay dentro de nosotros, mientras que trascendencia es entender lo divino exterior. La inmanencia nos trae la inteligencia, la ilu-

minación, la inspiración, la brillantez, el poder, la conexión y, finalmente, la manifestación. El verdadero conocimiento de uno mismo es comprender que trascendencia e inmanencia son complementarias y que los mundos exterior e interior son irrevocablemente uno.

Mientras una corriente nos trae la liberación o *mukti*, la otra aporta el goce, o *bhukti*. Como dice Arthur Avalon en *Serpent Power*, una muy exigente traducción de textos tántricos sobre los chakras:

*Uno de los principios cardinales del Sakti-Tantra es el de asegurar por medio de su Sadhana tanto la Liberación como el Goce. Ello es posible gracias a la identificación del yo gozador con el alma del mundo.*¹⁰

Y tal como el chakra Muladhara es el origen de la subida de la Kundalini, y al mismo tiempo el lugar por donde hundimos las raíces en el fundamento, Sahasra-ra es el orden de toda manifestación y puerta a lo de más allá. Trascendencia e inmanencia no se excluyen mutuamente. Representan las oscilaciones básicas de la conciencia, la inhalación y la exhalación del chakra corona, los puntos de entrada y salida de la vida humana.

Meditación: la clave del loto

Tú lleno de Gracia, ruega que tu cabeza sea una cáscara vacía donde tu mente se recogije hasta el infinito.

Antiguo proverbio sánscrito

Ninguna actividad más idónea para el desarrollo del séptimo chakra que la meditación. Es ésta el acto por el que propiamente la conciencia se realiza a sí misma, y tan esencial para el espíritu como el comer y el beber lo son para el cuerpo.

En cuanto a técnicas de meditación, conocemos una infinidad de variantes. Uno puede elegir entre mirarse el ombligo, escuchar la propia respiración, visualizar colores y formas, movilizar la energía a través de los chakras, salmodiar mantras, o quedarse mirando al frente con la mente en blanco. Si han de servir para algo, todas esas formas deben tener una cosa en común: es preciso que potencien, sosieguen y armonicen los aspectos vibracionales de la mente y el cuerpo, despe-

jando a aquella de las menudencias cotidianas que la obstruyen.

Todos damos por supuesto que hay que quitar de vez en cuando el polvo de nuestra vivienda, bañarnos con asiduidad y lavar la ropa. Nos sentiríamos a disgusto si no lo hiciéramos, por no mencionar las críticas de la sociedad. Pues bien, la mente y sus pensamientos también necesitan una higiene, tanto o más que el cuerpo. Ella trabaja mucho más, recorre dimensiones más profundas, y además se encarga de gobernar el cuerpo y su circunstancia. Y aunque pocos de nosotros nos avendríamos a tomar la comida de hoy en los platos sucios de ayer, en cambio no tenemos reparo en abordar un problema nuevo con la mente atiborrada por las cuestiones de ayer, ¿no es de extrañar que nos hallemos fatigados, confusos e ignorantes!

La meditación, en tanto que arte de purificar la mente y acercarse a la conciencia trascendente, es al mismo tiempo un medio y un fin. Sea nuestro propósito la clarificación, la elevación del estado de ánimo o, sencillamente, una mejora de la coordinación física, la mente, como directora inseparable de todo ello, merece el mejor tratamiento que podamos dispensarle.

Por cuanto el séptimo chakra existe en la dimensión de «interioridad», la meditación es la llave de ese mundo interior. Por medio de la meditación vamos desintonizando gradualmente el mundo exterior, y cultivamos la sensibilidad para con lo interior. Y con esa sensibilidad podremos entrar en el punto de singularidad que conecta todas las cosas. Nosotros somos el vórtice de todo cuanto experimentamos, y en el centro de ese vórtice está el entendimiento.

Mediante la armonización entre el cuerpo, la respiración y el pensamiento uno puede, en cierto sentido, alinear las «galerías cósmicas», poner en línea los chakras, y percibir la esencia unificadora de toda creación. Pero esta alineación no sería un ajuste físico de la realidad, sino mejor la aprehensión de la unidad preexistente. Una vez alcanzado este entendimiento se produce de manera natural y automática el reajuste de todos los demás planos que quizá se habían salido de fase.

Pero ¿qué hace exactamente la meditación? ¿Cuáles son sus efectos fisiológicos, sus estados psicológicos y las ventajas resultantes? Y ¿cómo tiene valor esa práctica tan extraña que consiste en no hacer nada?

La difusión de la TM o meditación trascendental según los principios que enseña Maharishi Mahesh Yogi sí ha permitido algún estudio sistemático de los efectos mentales y físicos sobre una variedad sufi-

cientemente amplia de sujetos. La meditación trascendental, según la difunde la TM Association, implica la sencilla práctica de pasar veinte minutos, dos veces al día, tranquilamente sentados y recitando interiormente un mantra que le es comunicado al meditador o meditadora por su maestro. No hay posturas difíciles, ni pautas de respiración, ni recomendaciones dietéticas, con lo que tal práctica resulta fácil de aprender y de estudiar.

El resultado más notable de esos estudios parece hallarse en los electrocardiogramas de las formas de onda cerebrales. En el estado normal de conciencia vigil, estas ondas parecen seguir pautas aleatorias y caóticas, hallándose más comúnmente en la frecuencia beta. Posiblemente cada hemisferio cerebral emite en longitudes de onda distintas, y quizás existan otras diferencias entre la parte frontal y la región posterior.

Todo esto se modifica durante la meditación en grado espectacular. Tan pronto como da comienzo la sesión, el sujeto muestra un gran aumento de la actividad alfa (ondas cerebrales características del estado mental relajado), empezando por la parte posterior del cerebro y propagándose hacia delante. Al cabo de pocos minutos aumenta la amplitud de esas ondas alfa. La parte posterior del cerebro y la anterior se han sincronizado y puesto en fase, lo mismo que los hemisferios derecho e izquierdo. Esta resonancia prosigue, y aparece en muchos casos una actividad theta (un estado más profundo que el alfa), especialmente en los más habituados a estas prácticas. Los meditadores avanzados con frecuencia presentan actividad alfa incluso durante el estado vigil ordinario, y de gran amplitud además. En estos sujetos también se halló más a menudo el estado theta, a veces también en el estado vigil.¹¹

La meditación produce también ciertos efectos fisiológicos. La absorción de oxígeno disminuye en un 16 a 18 %, el ritmo cardíaco se reduce en un 25 % y también baja la tensión sanguínea, funciones todas estas controladas por el sistema nervioso autónomo, el que preside los procesos involuntarios.¹² El efecto combinado de estas disminuciones consiste, esencialmente, en que el organismo entra en un estado como de reposo profundo, incluso más que durante el sueño normal. Ese reposo del cuerpo confiere mayor lucidez a la conciencia despierta.

En efecto, es interesante observar que, mientras el meditador parece hallarse en un estado de profundo reposo, las funciones de atención/entendimiento se agudizan en vez de adormecerse. Por ejemplo, al producirse periódicamente un sonido para que lo oyese otro sujeto

presente, no meditador, las ondas cerebrales mostraban una aclimatación gradual, siendo la reacción cada vez más tenue y quedando al fin la perturbación eficazmente «excluida». En cambio, durante la misma sesión el meditador reaccionaba al ruido siempre igual, lo mismo que la primera vez que se producía.¹³ Es decir, mientras el organismo disminuye todas sus actividades, la mente se libera, en esencia, de las limitaciones del organismo y queda libre para expandirse hacia nuevos horizontes.

Se ha sugerido que la meditación desestimula el córtex cerebral y el sistema límbico, y que la resonancia de las ondas cerebrales supera la división entre el cerebro primitivo y el neocórtex.¹⁴ De acuerdo con algunas teorías, tal división es el origen de los estados emocionales alienados y del comportamiento esquizoide, que parece específico de los humanos y no se encuentra en los animales. Una mejor coordinación entre los dos hemisferios tal vez explicaría también el mejoramiento de las facultades cognitivas y de la percepción.

¿Y los efectos psicológicos? Aparte de la sensación general de relajación, paz interior y bienestar, se ha manifestado en los meditadores un mejor rendimiento durante los estudios, mayor satisfacción y productividad en el trabajo, disminución del consumo de drogas (tanto las de receta como las de búsqueda de sensaciones) y reacciones más rápidas.¹⁵ ¡Y todo esto simplemente con quedarse quieto, sentado y sin hacer nada!

Frente a estas pruebas, resulta difícil negar la evidencia de las grandes ventajas de la meditación. ¿Quién no desea mejorar la salud, animarse y aumentar su propio rendimiento? Y todo eso a cambio de una práctica que no cuesta ningún dinero, no precisa ningún equipamiento y puede realizarse en cualquier parte. Siendo así, ¿cómo son tan pocas las personas que se toman el tiempo necesario para meditar? E incluso las que lo hacen hallan dificultad en realizarla tan a menudo como desearían.

Hemos hecho alusión a los ritmos, a la resonancia y a los campos morfogenéticos, mencionando cómo todos ellos tienden a perpetuarse en su forma presente. En un mundo cuyo nivel vibracional se orienta en gran medida alrededor de los tres primeros chakras, y que concede el máximo valor a la materialidad, es difícil hallar las condiciones de tiempo, validación e incluso ganas para hacer un alto y dedicarse a entrar en una longitud de onda diferente, sobre todo cuando las recompensas son sólo subjetivas. La idea de que uno «debería» meditar se añade a los miles de otros «yo debería» que gravitan ya sobre sus hombros e incluso puede llegar a hacer aborrecer la práctica.

Sin embargo, la verdadera meditación es un estado de la mente, y no un esfuerzo. Alcanzado tal estado en más de una ocasión, él empieza a crear sus propios ritmos autosostenidos, su propio campo morfogenético, y sus efectos propios sobre las vibraciones que nos rodean. De esta manera acaba por convertirse en parte integrante de la vida, nos acompaña durante las horas de conciencia vigil, en el sueño y en todas las demás actividades. Llegados a este punto la meditación se convierte en un placer, no una disciplina, e impone su propia validación. Hasta que eso se produzca, sin embargo, no podemos sino describir sus efectos y confiar en que la curiosidad venga en apoyo de la voluntad. ¡Al menos vale la pena el resultado!

Técnicas de meditación

Abordamos ahora la parte práctica. Es ahí donde descubrimos que la meditación tiene tantas técnicas como meditadores. Por mi parte sugiero que no está de más ensayarlas todas en uno u otro momento, si se presenta la ocasión; esa experiencia nos servirá para adoptar la que nos sirva mejor, aunque quizá modificándola un poco. Una vez hallada, sin embargo, conviene perseverar en ella durante algún tiempo, ya que las prácticas de meditación requieren cierta constancia para manifestar plenamente sus resultados.

Hay que buscar un ambiente tranquilo y confortable, ya que es importante no ser molestado. Evita las ropas demasiado ceñidas, el exceso de frío o de calor, y procura reducir al mínimo los ruidos inoportunos. Para practicar la meditación es aconsejable tener el estómago vacío, pero no desde muchas horas antes, para evitar que le duela a uno de hambre.

En la mayoría de los casos se realiza la meditación estando cómodamente sentado, con la espalda recta pero que no llegue a estar tensa. Puede hacerse en una silla o en el suelo con las piernas cruzadas, en la posición completa del loto o semi (véase la figura 8.1 de la página 222), o simplemente al estilo indio. El motivo de estas prescripciones es que el cuerpo debe estar en posición de bajo consumo de energía, de manera que pueda relajarse, pero no tan cómodo que caiga uno dormido. Por otro lado, cabe indicar que la espalda erguida permite la alineación de todos los chakras y una mejor transmisión de la energía arriba y abajo de la Sushumna.

En la postura simplificada del loto pueden hacerse muchas cosas: atender al ritmo de la respiración para sintonizar con él, o contemplar un mandala, o la llama de una vela o cualquier otro estímulo visual adecuado... o

sencillamente, quedarse contemplando el desfile de los propios pensamientos, sin tratar de seguirlos, ni de detenerlos, ni de juzgarlos. La separación entre el yo y los pensamientos ayuda a conseguir el estado trascendental.

Si queremos seguir la técnica de TM, hay que recitar interiormente un mantra y fijar la mente en sus vibraciones, que resuenan a través de uno. Como hemos visto, así se armonizan los estados vibracionales. Podemos contemplar nuestros estados emotivos y tomar distancia con respecto a ellos, visualizar diversos colores al paso por nuestros chakras, o dedicar el tiempo a preguntarnos quién es el que medita. Hay una práctica común del zen que consiste en prestar atención a una sentencia paradójica (llamada *koan*), cuya falta de lógica sirve para desintelectualizar la mente. «¿Cómo sueña una palmada con una sola mano?», es un ejemplo de *koan* típico, al igual que este otro: «¿Qué cara tenías antes de haber nacido?». La idea no estriba en hallar una respuesta, sino en permitir que la pregunta derribe las barreras de la mentalidad lógica ordinaria, dando paso a la percepción de algo más grande.

El rasgo común de todas estas modalidades es que procuran fijar la mente en *una sola* cosa. Bajo las con-

diciones normales de conciencia vigil, la mente suele revolotear de una cuestión a otra en todo momento. La unidad de propósito mental es el objeto mismo de cualquier meditación. Todas estas técnicas, tratase de un sonido, un objeto o un koan, quieren suministrar un instrumento para enfocar la mente y apartarla de su funcionamiento habitual, del torrente de la conciencia febril y caótica.

Es difícil comparar los métodos entre sí para formular un juicio de valor. Las diferentes técnicas afectan de diferentes maneras a las distintas personas. No importa cuál de ellas utilicemos, sino que nos sirva bien. Con todas ellas, la repetición y la concentración acaban surtiendo sus efectos al cabo de algún tiempo. Se trata de una disciplina, y como sucede con todas las disciplinas, la práctica hace al maestro.

La iluminación: ¡Al fin en casa!

El nirvana se reveló a mi conciencia liberada como el inicio de mi realización, como un pri-



Figura 8.1
Medio loto.

mer paso hacia la plenitud. No era el único logro verdadero posible, ni un final culminante.

Sri Aurobindo¹⁶

La iluminación no es una cosa, sino un proceso. Una cosa es algo que se adquiere de una vez por todas, un proceso es algo que continúa. Si la iluminación fuese un objeto sería una contradicción que alguien dijese haberla «alcanzado», puesto que ella es inseparable del yo que la busca. ¡Comprender esto es comprender que nunca la hemos perdido!

Así como el amor es un concepto de difícil descripción pero que forma parte intrínseca del estado natural de salud, podríamos concebir también la iluminación como un estado natural. En este supuesto, quizá su consecución sería un proceso consistente en *deshacer*, y no tanto en hacer. Lo que nos priva de la iluminación son nuestros bloqueos mentales, tal como un tejado impide que el sol luzca directamente sobre nuestras cabezas.

Al afirmar que somos ya poseedores de la iluminación, no queremos significar que no se gane nada con cultivarla. El hecho de que exista dentro de nosotros no implica que se halle intacta. Además siempre hay estados más profundos, planos más altos y dominios inexplorados más allá. ¡Y si conseguimos hacer esto partiendo de donde estamos ahora mismo, en verdad habremos hecho algo importante!

Si bien muchos creen que el estado de iluminación consiste en saber todas las soluciones, también podríamos imaginarlo como llegar por fin a plantearnos ciertas preguntas. El que experimenta el más allá queda necesariamente imbuido del sentido de lo maravilloso. Las respuestas pueden ser cosas, pero son las preguntas lo que constituye el proceso.

En términos de chakras, la iluminación se produce cuando se ha completado el recorrido a través de aquéllos. Es algo más que la apertura del chakra corona o de cualquier otro de la Sushumna. Es una experiencia de la conectividad de todas las cosas y la integración de esa experiencia en el yo. Lo cual sólo puede darse en un yo conectado; si se produce a partir de entonces un distanciamiento, será a partir de un punto de comprensión y no desde la ignorancia. No sería en este caso un distanciamiento del yo sino una vinculación a otro yo superior. El nombre del proceso es devenir.

De tal manera que hemos llegado a una meta para descubrir que no es más que otro principio, pero ¿no es ésa la razón de ser de todas las metas?

Ejercicios para el séptimo chakra

Seguir los propios pensamientos

1. Echados o sentados en una postura cómoda de meditación, permitiremos que nuestra mente se calme relativamente y se sosiegue por medio de la técnica que cada uno considere más eficaz.
2. Poco a poco, vuelve tu atención a los pensamientos que atraviesan tu mente. Escoge uno y pregúntate de dónde ha salido, o qué pensamientos le precedieron. Rastrea luego el origen de ese pensamiento; puede ser algo que ocurrió hace años, o algo que te está preocupando ahora mismo. A continuación, sigue otra vez ese pensamiento hasta su origen, y hasta el origen de cada uno de los demás. No tardaremos en llegar a una especie de fuente infinita que no tiene un origen objetivo.
3. Retorna y elige otro de esos pensamientos pasajeros. Repite la misma operación, retro trayéndote cuanto sea posible. Intenta descubrir si varios de tus pensamientos provienen de una fuente similar, bien sea una cuestión que te está dando quehacer en el momento actual de tu vida, o un maestro de otros tiempos, o incluso tu propio lugar de conexión con el infinito.
4. Después de reseguir algunos pensamientos hasta su origen, deja que los demás pasen, contemplándolos pero sin tratar de seguirlos, sin negarlos ni retenerlos. Deja que retornen a su fuente hasta que empiecen a escasear y pasen pocos o ninguno, y tú mismo te hayas remontado también hasta esa fuente. Así permanecerás el rato que te parezca adecuado, y luego retornarás *poco a poco* hacia la conciencia normal.

Viaje a los registros akáshicos

Debe realizarse como meditación orientada.

1. Túmbate cómodamente en el suelo, boca arriba, con la cabeza y el cuello relajados, y relaja también, poco a poco, todos los miembros del cuerpo. Deja que el suelo te sirva de descanso mientras tú relajas tus piernas..., tu espalda..., tu vientre..., tus brazos y hombros. Cierra los puños y luego abre las manos, flexionando dedo a dedo. Apunta con los dedos de los pies y relájalos luego, removiéndolos. Despacio, ve fijándote en el ritmo de tu respiración..., inhala..., exhala..., inhala..., exhala... Deja que tu cuerpo quede como flotante en el suelo, mientras se descarga la tensión músculo a músculo.

2. Mientras controlas tu respiración, presta atención a tus pensamientos. Contémplalos mientras desfilan poco a poco por tu mente, y juega libremente con las imágenes a través de tu visión mental. Y mientras contemplan tus pensamientos, conciénte de alguna información que desearías saber, alguna cuestión que haya permanecido sepultada en tu fuero interno. Puede ser un asunto de amor, un dilema actual, un dato de una existencia anterior. Emplea unos momentos en dilucidar tu pregunta, en formarte una idea clara de lo que quieres saber.
3. Cuando la pregunta se haya formulado con claridad en tu mente, abandónala. Ella sabrá volver en el momento oportuno.
4. Mientras yaces en el suelo sin realizar ningún esfuerzo, imagina que tu cuerpo empieza a perder peso. La masa sólida de su carne se está haciendo cada vez más ligera y empiezas a sentir un leve vértigo, como si volaras en medio de una niebla. Te elevas en medio de esa niebla informe e impenetrable, girando, hasta que poco a poco la niebla empieza a cobrar forma y divisas una escalera de caracol que conduce más arriba. Enfilas por ella, y te parece más sólida a cada peldaño que subes. Cada paso te comunica la sensación de estar siguiendo tu propio destino; cada peldaño te acerca más a lo que deseabas averiguar.
5. Pronto tus pasos se hacen más largos y te acercas a un inmenso edificio, que se extiende a lo alto y a lo ancho hasta donde alcanza la mirada. Tiene un portal grandioso, que cruzas sin ninguna dificultad. Aparecen ante ti nuevas escaleras, largos corredores e infinidad de habitaciones cuyas puertas pueden abrirse. Tú, de pie en el atrio, declamas tu pregunta y oyes cómo repercuten los ecos de tu voz en todo el monumental edificio. Así la pregunta retorna hacia ti.
6. Echas a andar, mientras escuchas el eco de tu pregunta y enfilando siempre la dirección de donde proviene el eco más fuerte y más claro. Deja que tus pasos te lleven adonde quieran, sin dejar de repetir la pregunta mientras caminas. Al cabo de cierto tiempo te hallarás en una habitación. Observa el suelo, los muebles. ¿Hay alguna leyenda sobre la jamba de la puerta? ¿De qué color es el mobiliario, de qué época?
7. Mirando a tu alrededor verás una gran estantería repleta de libros y más libros. Examina esa biblioteca y fíjate si algún lomo sobresale un poco, casi como si el libro te invitase a abrirlo. Busca el que lleva tu nombre. Quizá no sea el nombre al que respondes en tu vida actual, pero el libro caerá en tus manos sin esfuerzo. Declama tu pregunta una vez más y deja que el libro se abra por una página cualquiera. Lee una frase de esa página. Deténte un momento y reflexiona sobre su sentido. Hojea luego el libro, leyendo por aquí y por allá. Abre tu entendimiento a la información que te rodea: las habitaciones llenas de libros, la sabiduría ancestral que almacena este gran palacio, y lleva ese entendimiento hacia tu corazón. Sin analizarlo, tal como viene.
8. Luego, cuando te notes en disposición, devuelve el libro a su estante. Sabes que podrás volver a por él siempre que quieras. Vuélvete poco a poco y sal de la habitación, rehaciendo el camino hasta salir otra vez al atrio principal con sus múltiples pasillos. Sal afuera, meditando al mismo tiempo sobre el extraordinario panorama que vas a poder divisar desde tan gran elevación. En este lugar verás el flujo y el reflujo de los patrones donde se arremolinan todos los colores, y las formas, y los ritmos que puedas imaginar. Asimila ese vertiginoso paisaje y comienza el descenso, saltando sin esfuerzo a través del éter. Poco a poco tu cuerpo va recobrando la pesadez, y su masa amortigua la caída mientras atraviesas la atmósfera. Vuelves en ti poco a poco, bajando hacia la Tierra, donde tu cuerpo está ahora durmiendo cómodamente echado en el suelo. Examina lo que traes contigo, y cuando estés a punto, regresa a tu habitación.

Nota: El significado actual de la información hallada no siempre aparece al primer examen. Es posible que debas reflexionar algún tiempo, tal vez algunos días incluso, antes de comentarla con nadie.

Notas del capítulo 8

1. Versículo 41 del Sat-Chakra-Nirupana según versión de Arthur Avalon, *Serpent Power*, pág. 428.
2. John Woods, comunicación personal de 1982.
3. Bloomfield y otros, *Transcendental Meditation: Discovering Inner Awareness and Overcoming Stress*, pág. 39.
4. Michael Talbot, *Mysticism and the New Physics*, pág. 54.
5. Satprem, *Sri Aurobindo or the Adventure of Consciousness*, pág. 64.
6. Sri Aurobindo, en *Sri Aurobindo or the Adventure of Consciousness*, pág. 30.
7. Robert Jahn según el boletín *Reporter*, de la Foundation for Mind-Being Research, agosto de 1982, Cupertino, California, pág. 5.
8. Rupert Sheldrake, «Morphogenetic Fields - Nature's Habits», en *ReVision*, otoño de 1982, vol. 5, nº 2, pág. 34.
9. *Ibid.*, pág. 66.
10. Arthur Avalon, *Serpent Power*, pág. 38.
11. Bloomfield y otros, *Transcendental Meditation: Discovering Inner Awareness and Overcoming Stress*, pág. 75.
12. *Ibid.*, apéndice.
13. *Ibid.*, pág. 66.
14. *Ibid.*, pág. 78.
15. *Ibid.*, apéndice.
16. Sri Aurobindo, según cita de Satprem, *op. cit.*, pág. 153.

Bibliografía complementaria recomendada acerca del séptimo chakra

- Satprem, *Sri Aurobindo or the Adventure of Consciousness*, Harper & Row, Nueva York, 1968.
- Bloomfield y otros, *Transcendental Meditation: Discovering Inner Awareness and Overcoming Stress*, Delacorte Press, Nueva York, 1975.
- Feuerstein, Georg, *Wholeness or Transcendence: Ancient Lessons for the Emerging Global Civilization*, Larson Publications, Nueva York, 1992.
- Kabat-Zinn, John, *Wherever You Go, There You Are*, Hyperion, Nueva York, 1994. Es un libro que enseña a mantener la mente presente y enfocada.
- Le Shan, Lawrence, *How to Meditate*, Bantam, Nueva York, 1974. Un buen manual para el principiante, con numerosas técnicas y respuestas a las preguntas corrientes sobre la meditación.
- Suzuki, D. T. Shunryu, *Zen Mind, Beginner's Mind*, Weatherhill, Nueva York, 1979.
- Tart, Charles, *States of Consciousness*, E. P. Dutton, Nueva York, 1975.
- White, John (comp.), *Frontiers of Consciousness*, Julian Press, Nueva York, 1974. Un nutrido grupo de ensayos de calidad sobre varios aspectos de la investigación de la conciencia.

TERCERA PARTE

Atando todos los cabos



CAPÍTULO 9

El viaje de retorno

El viaje de retorno

La Fuerza Universal es una conciencia universal. Eso es lo que descubre el que busca. Cuando ha entrado en contacto con la corriente de conciencia dentro de sí mismo, puede cambiar a cualquier plano de la realidad universal, a cualquier punto, y percibir, comprender la conciencia donde esté o incluso actuar sobre ella, porque en todas partes halla la misma corriente de conciencia bajo diferentes modalidades vibratorias.

Satprem refiriéndose a Sri Aurobindo¹

Hemos ascendido todo el recorrido por la columna de las chakras, desde la base hasta la coronación. Hemos dado fin a nuestra corriente ascendente, pero no al viaje. Hemos subido a la cima de la montaña espiritual y disfrutado la vista que sólo desde esa perspectiva pue-

de abarcarse. Pero ahora el desafío consiste en bajar y aplicar al mundo que nos rodea nuestra nueva visión del mundo. Después de elevar a la conciencia las bases de los chakras inferiores, nos hallamos ante el deber de devolverles esa conciencia avanzada.

La conciencia pura, que entra en el mundo a través del *purusha* procedente del vasto campo de lo inconcreto, se condensa a través de los chakras en el tiempo que crea el plano de lo manifestado. La conciencia pura asciende más alto para abrazarlo. Y luego desciende a través de los chakras entrando en el mundo a través de los sentidos, y luego en los cinco sentidos de la materia finita. Cuando por fin alcanza el mundo físico, no le queda nada que hacer y allí descansa en el estado de la *roscada* y durmiente de *Kundalini-Shakti*.

En el recorrido ascendente utilizamos los chakras a modo de peldaños hacia la iluminación. Cada escalón aportaba mayor luz y libertad. Las formas limitadas, los hábitos reiterativos, los hábitos mundanos. Cada paso ascendente eleva nuestra conciencia y nuestros horizontes. En el camino descendente,

chakras devienen «condensadores» de la fuerza consciente, y organizan su energía para el intercambio a los diversos niveles asociados a cada uno. En el descenso de la conciencia los chakras vienen a ser como estanques que acumulan el agua de la lluvia que cae del cielo y corre desde las montañas hacia el mar. Donde hay una cavidad, el agua queda recogida y puede aprovecharse. Como estanques, los chakras son cámaras del cuerpo sutil en donde puede recogerse la conciencia divina y condensarse en planos de manifestación sucesivamente más densos. Si un chakra está bloqueado, eso limita la cantidad de energía que puede acumular.

Esta analogía describe también los diferentes conceptos de unidad que cabe entender en ambos extremos del espectro. Cuando la lluvia cae del cielo en infinidad de gotas, es como un campo unificado de humedad. Llegada al suelo se descompone en millones de diminutos arroyos, y éstos van aumentando de tamaño al tiempo que disminuyen de número hasta convertirse en millares de riachuelos, cientos de afluentes, docenas de grandes ríos, y una sola e inmensa masa oceánica. Esas gotas se hallan entonces en un cuerpo unificado de agua hasta que les toca elevarse de nuevo al cielo en forma de minúsculas gotitas, con la evaporación. Cada paso descendente crea algo más grande, menos sutil, pero moviéndose hacia la simplificación y la singularidad.

Así empezamos nuestro viaje descendente desde la conciencia pura, un campo de no dimensionalidad que en su estado superior es completo e impasible. La conciencia trascendente ha superado los altibajos de la diferenciación y se basta a sí misma, sin oscilaciones ni fluctuaciones. Tan pronto como esa conciencia empieza a descender, sin embargo, tenemos una ondulación que se propaga hacia fuera, un diminuto punto de lucidez que se diferencia del vacío. Esta vibración es el primer foco de conciencia, el amanecer de toda existencia.

Al enfocar nuestra atención emanan vibraciones que forman diminutas fluctuaciones en el tejido del espacio tiempo. Estas fluctuaciones no son eventos aislados, sino que inducen a la creación de otras ondas, que se propagan sucesivamente. Al chocar forman pautas de interferencia y las emanaciones etéreas de la conciencia van cobrando densidad. El principio holográfico que comentábamos en la discusión del sexto chakra es un ejemplo de tales pautas de interferencia. En cada cruzamiento de las ondas se forma un nodo en el que se concreta la lucidez.

Estamos en el plano del sexto chakra. La información bruta empieza a cobrar forma como imagen, como algo que la conciencia puede «re-conocer». La con-

ciencia se realimenta a sí misma, toma la imagen, reacciona frente a ella, la lee, tal vez la modifica. La información empieza a manifestarse, aunque no sea todavía más que un pensamiento bien conformado.

Cuando la mente se concentra en esas imágenes construidas, envía más vibraciones, construye más pautas de interferencia que la conciencia reconocerá y frente a las cuales reaccionará. Los campos se hacen cada vez más densos. Nuestras ondas, ahora ya bastante numerosas, reaccionan entre sí, generan campos de entendimiento, campos ondulatorios de diferentes frecuencias. De entre éstas, las que son similares tienden a armonizar y entran en resonancia, aumentando su amplitud.

Ahora llegamos al plano del quinto chakra, donde la conciencia se repliega de nuevo sobre sí misma y aplica principios de organización a sus imágenes. Las que aparecen asiduamente reciben un nombre conforme adquieren una calidad vibracional particular. Un nombre es capaz de transportar una función de onda de una mente a otra; sirve para comunicar nuestros pensamientos. Puede distinguir y delinear diferencias en nuestro campo de interferencia, trazando el límite entre ellas y haciéndolas distinguibles y concretas.

Cuando damos nombre a una cosa, la definimos en el mundo de las relaciones. En el cuarto chakra descubrimos que percibimos el orden entre las cosas ya nombradas. Hay ondas y hay interferencias. Están las cosas y sus relaciones. En la relación debe existir equilibrio para que algo continúe manifestándose.

Pasamos ahora al tercer chakra y empezamos a abordar la dimensión física de nuestros cuerpos. Nuestras ondulaciones se hacen todavía más densas, todavía más ordenadas. Añadimos ahora la *volición* de la conciencia, por la cual la energía pura toma la forma de nuestras intenciones. Esto crea un campo cargado de energía vital, un campo que puede dirigir y retener la forma de la materia prima de acuerdo con una visión o intención. La energía vital orgánica mantiene nuestro cuerpo; la energía vital del amor mantiene una relación; la energía vital de una idea suscita el entusiasmo y con él la colaboración de otras personas.

Alcanzamos ahora un grado de complejidad y de organización que se aproxima a la fuerza gravitacional. Conforme la energía y la voluntad juntan las sustancias diversas, las energías dispersas se concretan y al hacerlo ellas mismas crean su propio campo gravitacional. Lo demás ocurre por sí solo, por cuanto recae en los caminos trillados establecidos desde hace mucho tiempo por las pautas del pensamiento, los nodos entrecruzados de aquellos patrones. La gravedad tira de nuestro

campo organizado, imprime una curvatura a la textura del espacio tiempo, establece la atracción entre las masas y origina el movimiento que asegura el cambio constante. Ese movimiento tiende a equilibrar las diferencias, como queriendo devolver las partes diversificadas de nuestro campo a su unidad inicial.

Y finalmente, por la acción de esa fuerza gravitacional, nuestras ondulaciones de interferencia constructiva llegan a condensarse, a crear masas. Llegamos así al mundo de los objetos materiales, caracterizados por un peso y un volumen. Hemos retornado a la tierra como una más de las innumerables masas que flotan en un océano de estrellas.

Cuando comparamos nuestra corriente descendente con nuestra corriente ascendente realizamos un descubrimiento de gran interés. Hallamos que la pauta es casi la misma. Los dos extremos de nuestro espectro son notablemente parecidos.

Partiendo del primer chakra comenzábamos con una unidad inicial y pasábamos de esa unidad a la diferencia. De la diferencia íbamos a la elección y a la volición, y de ésta a un mundo tridimensional de espacio y tiempo, repleto de relaciones exactamente dispuestas.

Partiendo del séptimo chakra empezamos con una unidad inicial, la de la conciencia indiferenciada. Tan pronto como esa conciencia presenta la más tenue oscilación, la unidad queda rota y se crea la diferencia. Al dar nombres a las pautas de pensamiento se ejerce la volición, se pone en marcha la creatividad, y esa creatividad se dedica a organizar sus elementos diferenciados en pautas exactas de relaciones.

En el extremo físico del espectro tenemos sustancias hechas de moléculas y átomos. Pero al mirarlos de cerca, nos enteramos de que los átomos están constituidos de partículas diminutas que giran incesantemente quedando entre ellas grandes extensiones de espacio vacío. Y si miramos de cerca esas partículas resulta que son más bien como ondas, probabilidades entre variaciones conceptuales de pautas de pensamiento.

En el extremo etérico de nuestro espectro tenemos la conciencia. En su estado último es indiferenciada, pero de hecho es un campo exterior al espacio-tiempo con minúsculas fluctuaciones, que pudiéramos comparar con movimientos ondulatorios, y que son las posibilidades entre variaciones conceptuales de las pautas de pensamiento.

¿Habremos confundido a Kundalini con Uroboros?
¿Acaso la serpiente se muerde la cola?

Según los hindúes la única realidad verdadera es el orden. Los objetos no son reales, los actos no son reales;

sólo existe un orden divino, las líneas del cual delimitan la Maya que nosotros experimentamos en el mundo. Ese orden es la fuerza organizadora y activa sobre toda materia. Los tantras describen las líneas de fuerza que saturan todo el espacio y el tiempo como «los cabellos de Shiva». Esos cabellos son los principios ordenadores en Akasha, el mundo del espíritu no material. Por cuanto Shiva es el principio masculino de la conciencia, los finos cabellos de su cabeza no pueden representar sino las primeras y más esenciales emanaciones de pensamiento que proceden de esa conciencia y de las cuales proviene todo lo demás. La diferencia inicial es Shakti, la otra, el principio femenino. Con ella se crea el mundo. La danza tuvo un comienzo pero no tendrá fin.

Y así acabamos por descubrir que el fin es el comienzo. Nuestro recorrido no es rectilíneo sino interpenetrante. No es el destino lo que en verdad cuenta, sino el viaje.

Ahora que hemos experimentado el aspecto teórico de nuestra corriente descendente, podemos aplicarlo a la manifestación del pensamiento en nuestra vida cotidiana.

Todo comienza con la información pura, el zumbido aleatorio de los pensamientos en nuestro cerebro. El pensamiento va actuando en el trasfondo de la mente y capta otros pensamientos que lo consoliden. Empezamos a enfocar los pensamientos, o quizá meditamos para darles coherencia. Invocamos a la energía cósmica para que penetre y descienda. Al solidificar, se forman imágenes ante la mirada interior. Elaboramos fantasías con nuestros sueños, les damos forma, color y sentido. Nuestros pensamientos aleatorios están empezando a solidificarse, pero aún les queda mucho que recorrer antes de pasar a su manifestación.

Supongamos que tenemos la idea de construir una casa. Mientras lo pensamos empezamos a visualizar el tamaño, la forma, o el color de esa casa. Quizá nos imaginemos entrando por la puerta principal o trabajando en la cocina. Nuestros pensamientos empiezan a acumularse en el sexto chakra, donde embellecemos nuestra idea con la imaginación. A medida que cristalicen las imágenes nos veremos en disposición de explicar a otros en qué consiste nuestra idea. Es decir, que la comunicamos (quinto chakra). Ahora podemos describir la forma y el tamaño de la casa y empezar a trazar planos, con lo que se concretan las imágenes aún más. Luego habrá que poner las ideas en relación (cuarto chakra). No se puede construir una casa en cualquier parte, habrá que comprar una parcela que estará en un municipio donde regirán determinadas normas. Ten-

dremos que relacionarnos con arquitectos y maestros de obras, comisiones de urbanismo y apoderados de oficinas bancarias. *Para que algo se manifieste debe ponerse en relación con las cosas que ya existen.*

Nuestro proyecto no va a realizarse por sí solo, simplemente por visualización y comunicación. Será necesario que apliquemos nuestra voluntad, procedente del tercer chakra. Ella es la que dirige la energía primaria, como el dinero, los materiales y el personal, hacia una meta determinada. Lo cual va a requerir energía, en forma de acciones reiteradas y deliberadas, dirigidas por la conciencia y alimentada por procesos metabólicos físicos. A medida que dedicamos esa energía, el proyecto empieza a tomar forma en el plano físico. Se mueven cosas, como las herramientas y los materiales de construcción. Se juntan (segundo chakra) y tenemos finalmente una manifestación: un edificio terminado, que descansa sobre sus fundamentos en la Tierra (primer chakra). En ese punto terminamos, y como Shakti cuando descansa en el primer chakra, nos disponemos a descansar y a disfrutar de nuestra manifestación.

En el decurso de este descenso, un gran número de pensamientos sobre el proyecto de la casa se ha convertido gradualmente en un solo edificio, que es la suma de muchas imágenes, conversaciones, relaciones, actividades, movimientos y materiales. La manifestación implica destilar esos muchos en uno. Y sin embargo, esa casa no es más que una entre las muchas que se crearon por medio del mismo proceso.

Manifestar es permitir que nuestros pensamientos cobren densidad y se solidifiquen. Cuánto más pensamos en algo más dispuestos estamos a manifestarlo, pero como decíamos al tratar del chakra primero, manifestar es también aceptar limitaciones. Se necesita una cierta reitera-

ción. Puedo tocar una pieza al piano porque la he ensayado muchas veces. Puedo hablar un idioma si he practicado el vocabulario el número de veces suficiente para memorizarlo. Tengo relaciones más íntimas con las personas a quienes veo con más frecuencia.

La corriente descendente está formada por pautas repetidas, que adquieren densidad. *Si no admitimos la limitación y la repetición no nos manifestaremos.* La corriente ascendente y liberadora nos libra del tedio de la repetición y nos permite experimentar cosas nuevas.

El viaje ascendente dilata nuestros horizontes y aporta nuevas intuiciones y nueva comprensión. Shakti nos trae *la energía vital* mientras procura alcanzar a su amante Shiva. Es indómita y ardiente. El viaje descendente se caracteriza por la presencia de la *gracia*, ese orden inteligente que es el dominio de Shiva. La corriente ascendente nos aporta la trascendencia, y la descendente, la inmanencia. De estos dos caminos está formado nuestro Puente del Arco Iris, el vínculo que conecta el cielo y la tierra, lo mortal y lo divino. *Únicamente gracias a estas dos corrientes que se entrecruzan se originan los vórtices que forman los chakras.*

Tenemos ahora la danza de la liberación y la manifestación, la libertad y el placer, que forman las polaridades básicas de la experiencia humana.

Notas del capítulo 9

1. Satprem, *Sri Aurobindo or the Adventure of Consciousness*, pág. 64.
2. Arthur Avalon, *Serpent Power*, pág. 41.

CAPÍTULO 10

Cómo interaccionan los chakras

Ahora que hemos examinado cada chakra en detalle, tenemos completo el sistema; podemos proceder a un examen del todo que somos, ver cómo colaboran las diferentes partes tanto en nosotros mismos como en relación con los demás. En este capítulo pasaremos breve revista a la interacción entre los chakras. Abarcaremos las pautas comunes de esa interacción, tales como las potencias y las debilidades relativas entre ellos, la interacción chábrica en las relaciones personales y las pautas chábricas que actúan en las culturas y subculturas. Esta información nos ayudará a combinar las piezas del sistema, al objeto de interpretarlo como un total integrado e interpenetrado.

Los chakras son componentes de un sistema de energía biopsíquica. En tanto que componentes no funcionan por sí solos, sino a manera de engranajes de una maquinaria más grande, quedando entendido que esa maquinaria es, por supuesto, el cuerpo/mente humano. Estudiamos esos engranajes a fin de comprender cómo encajan, para saber qué función desempeña cada pieza y así poder intervenir en caso de avería.

No me cansaré de repetir que cualquier intervención en el sistema de los chakras, cualesquiera que sean sus fines —terapéuticos, diagnósticos o, simplemente, de evolución personal— debe tener presente que el sistema es un todo. Cometeríamos un error si diagnosticáramos una disfunción del tercer chakra sin examinar al mismo tiempo la disfunción del primer chakra, o si nos empeñamos en la cura de uno de ellos sin tener en cuenta la personalidad. Cualquiera que sea el punto del sistema que afecte a un chakra, afectará a todo el sistema. Sería como reemplazar a la primera actriz en un teatro cuando el director se pone en marcha.

La teoría general del sistema de los chakras, al menos tal como la hemos desarrollado, dice que deben hallarse equilibrados en un punto medio. Si no lo están, debe producirse un flujo unidireccional de energía a través de todos ellos, sin que ninguno de ellos se destaque en particular. Cualquiera que sea el punto del sistema original que se desequilibra, el sistema se moverá en el otro extremo.

Las características de cada chakra, y cómo se relacionan, pueden determinar cierto tipo de intervención, pero no u otros.



kra. En un artista quizá destaquen las facultades visuales; una cantante sin duda registrará un gran predominio del quinto chakra. Es lógico y normal, porque estas discrepancias son las expresiones naturales de la individualidad y lo que procede es mantenerlas, o quizás incluso potenciarlas, siempre y cuando tal énfasis no perjudique a otros niveles del entendimiento.

El primer punto a considerar cuando examinamos un conjunto de chakras determinado es que cada persona tiene su propio sistema de energías con sus particulares tendencias y «volumen de flujo» general. Lo mismo que una tubería de media pulgada no consiente tanto caudal como una conducción principal de seis pulgadas, y nadie debe pedir lo contrario. Iremos prescindiendo, por tanto, de la noción de que exista una norma, de que tal chakra «debe» ser de tal o cual manera, ni de que sean posibles las comparaciones rigurosas entre las personas. En mi opinión, ni siquiera se puede precisar qué sentido tiene la supuesta rotación de los chakras.

Los chakras de una persona sólo admiten comparación con los demás chakras de esa misma persona. Empezaremos, pues, por formarnos una idea de su flujo y su constelación particular. En la entrevista procuraremos averiguar cuáles son sus hábitos, deseos y sueños, así como la extensión de sus actividades. En este proceso irán perfilándose ciertas pautas. Puede tratarse, por ejemplo, de una persona que rechaza sistemáticamente las reacciones emotivas, o que se agota por haber asumido una gama de actividades que excede con mucho lo soportable. Otro, en cambio, rehúye lo físico y se recluye en los dominios de lo espiritual, y no faltará quien proclame su escepticismo ante todas esas cosas que no pueden verse ni tocarse como las del mundo material.

Conforme aparezcan esas pautas se echará de ver también la presencia de ciertos bloqueos. Un bloqueo puede ser debido a hallarse «cerrado» un chakra, es decir que el sujeto no puede o no quiere, por temor, procesar la energía en ese plano concreto; inversamente también puede ser consecuencia de hallarse demasiado abierto, es decir abierto a tal punto que ese plano monopoliza casi toda la atención y todas las actividades, a expensas de los demás.

Sandy, por ejemplo, tiene la dificultad de una escasez o *déficit* de energía en su tercer chakra. Se intimida con facilidad, todo le da miedo y sufre un complejo de inferioridad. Por causa de ese bloqueo le resulta difícil trabar amistades, vegeta en un empleo mal remunerado y padece frecuentes achaques de salud. Es obvio decir que, en estas condiciones, el blo-

queo del tercer chakra también afecta a otros chakras, como el cuarto (amor y amistades) y el primero (supervivencia). En cualquier caso, el tratamiento podría consistir en tratar de establecer una mejor relación con el cuerpo, que mejoraría la salud de Sandy al conferirle un fundamento más firme sobre el cual establecer una mayor autoestima y el sentimiento del poder personal.

En cambio Frank padece un bloqueo del tercer chakra pero en sentido contrario. Es un entrometido de los que siempre quieren llevar la voz cantante, andan buscando nuevos estímulos y pretenden gobernar a los demás. Esa prepotencia complica sus relaciones con las personas, ya que le resulta difícil situarse en un plano de igualdad. Tiene pocos amigos, tiene dificultades en su trabajo y perjudica su salud bebiendo demasiado. En ambos casos el bloqueo afecta al mismo chakra, pero es posible que las dificultades de Frank tengan su origen en el dominio emocional (segundo chakra); las atenciones terapéuticas deberán dirigirse a ese nivel concreto antes de poder intervenir eficazmente en los demás. No hay panaceas; el terapeuta debe servirse de su intuición para juzgar la personalidad entera de la persona que tiene enfrente.

El mejor procedimiento para iniciarse en el análisis de los chakras es comenzar por uno mismo: examinar nuestro sistema de energías, los defectos y las virtudes, la consistencia del deseo de cambiar. El cuestionario siguiente puede servir para determinar cuál es nuestra distribución. Contesta con sinceridad, o consulta la opinión de un buen amigo.

Autotest de los chakras

Instrucciones: contesta sinceramente y según tu mejor saber y entender.

N = <i>nunca</i>	M = <i>malo</i>
P = <i>pocas veces</i>	R = <i>regular</i>
F = <i>con frecuencia</i>	B = <i>bueno</i>
S = <i>siempre</i>	E = <i>excelente</i>

Las respuestas que recaigan en la columna 1 (N o M) valen un punto; en la columna 2 (P o R), dos puntos; en la columna 3 (F o B), tres puntos, y en la columna 4 (S o E), cuatro puntos. Suma los puntos correspondientes a cada chakra y compara.

Primer chakra: La tierra, la supervivencia, el fundamento

	RESPUESTA	PUNTUACIÓN
¿Sueles pasear por el bosque o por algún parque público, ponerte de alguna otra manera en contacto con la Naturaleza?	N P F S	___
¿Acostumbras a realizar ejercicio? (gimnasia, yoga, etc.)	N P F S	___
¿Cómo valorarías tu salud física?	M R B E	___
¿Y tu relación con el dinero y el trabajo?	M R B E	___
¿Te consideras persona bien fundamentada?	N P F S	___
¿Te gusta tu cuerpo?	N P F S	___
¿Te sientes con derecho a ocupar un lugar aquí?	N P F S	___
Total:		___

Segundo chakra: El agua, las emociones, la sexualidad

	RESPUESTA	PUNTUACIÓN
¿Cómo juzgarías tu capacidad para expresar tus emociones?	M R B E	___
¿Cómo calificarías tu vida sexual?	M R B E	___
¿Dedicas mucho tiempo a las pequeñas satisfacciones de la vida?	N P F S	___
¿Cómo valoras tu flexibilidad física?	M R B E	___
¿Cómo valoras tu flexibilidad emocional?	M R B E	___
¿Sueles ofrecerte para cuidar de otras personas? ¿Tienes disposición para ello?	N P F S	___

¿Tienes remordimientos relacionados con tu vida afectiva o sexual? S F P N ___

Total: ___

Tercer chakra: El fuego, el poder, la voluntad

	RESPUESTA	PUNTUACIÓN
¿Cómo valoras tus niveles cotidianos de energía?	M R B E	___
¿Cómo valoras tu metabolismo y digestión?	M R B E	___
¿Consigues llevar a término las empresas que te propones?	N P F S	___
¿Tienes seguridad en ti mismo/ ti misma?	N P F S	___
¿Te sientes a gusto cuando marcas (en caso necesario) tus diferencias con respecto a los demás?	N P F S	___
¿Te intimidan los demás?	S F P N	___
¿Eres firme en tus propósitos?	N P F S	___

Total: ___

Cuarto chakra: El aire, el amor, las relaciones

	RESPUESTA	PUNTUACIÓN
¿Te estimas a ti mismo/a?	N P F S	___
¿Tienes facilidad para establecer relaciones duraderas?	M R B E	___
¿Aceptas a los demás tal como son?	N P F S	___
¿Te sientes en conexión con el mundo que te rodea?	N P F S	___
¿Acumulas en tu corazón muchos agravios pasados?	S F P N	___
¿Tienes compasión para con los agobiados por sus defectos o problemas?	N P F S	___

¿Eres capaz de perdonar las ofensas? N P F S ____

Total: ____

Quinto chakra: El sonido, la comunicación, la creatividad

¿Sabes escuchar? RESPUESTA PUNTUACIÓN
N P F S ____

¿Cómo valoras tu capacidad para comunicar tus ideas? M R B E ____

¿Sueles decir tu verdad cuando hace falta? N P F S ____

¿Tienes originalidad, eres creativo o creativa? (Esto no se refiere necesariamente a la práctica de una actividad artística, se puede ser original en todo, poniendo la mesa, en las cartas a los amigos, etc.) N P F S ____

¿Practicas algunas actividad artística? (pintura, danza, etc.) N P F S ____

¿Tienes una voz resonante? N P F S ____

¿Te sientes sincronizado/sincronizada con la vida? N P F S ____

Total:

Sexto chakra: La luz, la intuición, la clarividencia

¿Sueles observar los detalles visuales de lo que te rodea? RESPUESTA PUNTUACIÓN
N P F S ____

¿Tienes sueños muy vívidos y los recuerdas luego? N P F S ____

¿Has tenido experiencias psíquicas, precognición, clarividencia, coincidencias inquietantes? N P F S ____

¿Eres capaz de imaginar nuevas posibilidades, como soluciones para los problemas? N P F S ____

¿Eres capaz de distinguir los temas míticos (el panorama general) de tu vida? N P F S ____

¿Cómo calificarías tu capacidad para visualizar? M R B E ____

¿Tienes una visión personal que te sirve de guía en la vida? N P F S ____

Total: ____

Séptimo chakra: El pensamiento, el entendimiento, la sabiduría, la inteligencia

¿Sueles meditar? RESPUESTA PUNTUACIÓN
N P F S ____

¿Tienes una fuerte conexión con algún tipo de potencia superior o más alta, dios, diosa, espíritu, etc.? N P F S ____

¿Eres capaz de reflexionar sobre tus ataduras y te deshaces de ellas con facilidad? N P F S ____

¿Te gusta leer y acumular nuevas informaciones? N P F S ____

¿Aprendes rápidamente y con facilidad? N P F S ____

¿Concedes algún significado especial a tu vida aparte las satisfacciones inmediatas? N P F S ____

¿Mantienes una mentalidad abierta frente a otras maneras de pensar o de ser? N P F S ____

Total: ____

Las puntuaciones de 22 a 28 indican un chakra muy fuerte; las de 6 a 12 apuntan a un chakra débil. Los valores de 13 a 21 son medianos pero podrían mejorarse. Sin embargo, lo que importa es la distribución. Compara tu puntuación para las diferentes regiones. Aparte de las categorías de chakras fuertes y débiles, ¿se plantea una distribución, por ejemplo puntuaciones más fuertes en los chakras inferiores, o en los altos, o en los me-

dios? ¿Coincide esa pauta con la opinión que tienes de ti mismo o de ti misma?

Análisis de la distribución

En el sistema de los chakras la energía fluye de dos maneras: verticalmente, al pasar por todos ellos, y horizontalmente, conforme pasa por cada chakra. El canal vertical podríamos considerarlo como la fuente básica, mientras que el flujo horizontal es la expresión de esa fuente.

El canal vertical es, en esencia, un flujo de polaridad entre la tierra y los cielos, entre la materia y la consciencia. Para la plenitud de ese flujo cada extremo del espectro debe hallarse abierto y conectado a la fuente de energía primordial que le es peculiar.

Si el primer chakra se halla cerrado, entonces el flujo ascendente de energía liberadora queda bloqueado. Es posible que aún se reciba la energía cósmica a través del chakra corona, pero al faltar la atracción corporal falla el móvil que debería llevarla hacia su manifestación. Podrán proliferar las ideas y ser alto el grado de creatividad y de lucidez, pero la persona en cuestión no logra rematar sus proyectos ni poner orden en su vida. La consciencia podrá consistir en ideas apenas concretadas y en planes fantásticos pero escasamente prácticos, que nunca llegarán a realizarse. Hay un poco de esto en cada uno de nosotros.

En cambio, si está cerrado el chakra corona mientras que el primero permanece abierto, tenemos el problema contrario. Le falta a la energía telúrica el motor que la lleve hacia su expansión, y permanece como una muchacha tímida en espera de galán que la saque a bailar. Podrá ser una persona de gran sentido práctico, de enfoques correctos y de mucha habilidad financiera, pero carente del vuelo de la creatividad, de las esperanzas y los sueños, y desconocedora de los planos más sutiles. Mucho destripar terrones y poco bailar. Los cambios le resultan difíciles; se instauran rutinas y hábitos. Esa persona se ha aislado de su corriente liberadora. La incapacidad para manifestar nada nuevo se traduce en un desmedido apego a la seguridad existente.

Éstos son, naturalmente, ejemplos extremos. Muchas veces las situaciones no son tan diáfanas. Las combinaciones mencionadas redundan en un tema dominante de éter cósmico o de energía telúrica. Hallamos algunos individuos perfectamente equilibrados, pero son excepción y no regla. Establecer cuál sea el tema dominante, es el primer paso para analizar los bloqueos de los chakras.

Las dos corrientes, la ascendente y la descendente, pueden resultar alteradas por un desequilibrio en cual-

quiera de los chakras situados entre ambos extremos. Si una persona tiene un bloqueo del segundo chakra, por ejemplo, combinado con un fuerte énfasis sobre la energía cósmica, la mayoría de los chakras seguirán recibiendo una alimentación adecuada y el más perjudicado será el primero. Al abrir éste se aliviaría quizás el problema permitiendo que las energías terrestres suban al encuentro de las cósmicas, para equilibrarlas. En realidad, estando bloqueado el segundo chakra le resultará muy difícil a la energía cósmica filtrarse hasta él.

Si una persona con un bloqueo del segundo chakra tiene predominio de energías físicas, la situación seguramente será mucho más lamentable, porque ahora los demás centros se hallarán en peores condiciones. Cinco chakras principales de los planos superiores quedan aislados de su fuente principal, que es el primer chakra. Cuando tratemos a una persona así, procuraremos abrir el chakra corona (aunque esto sin duda será muy difícil), o desbloquear directamente el segundo para permitir el ascenso de la energía telúrica. Este ejemplo ilustra por qué la sexualidad suele ser más importante para las personas de orientación más materialista. Aparte el mero estímulo físico, ello canaliza el paso de la energía hacia el resto del organismo, habitualmente empobrecido.

De manera similar analizaríamos los chakras intermedios en función de los sentidos de la circulación vertical. Un bloqueo del quinto chakra, en un individuo de tipo más bien mental, resultará en la incapacidad para manifestar su creatividad y para comunicar sus ideas. En la persona de tipo físico, el mismo bloqueo produciría comunicación sin contenido, sin conocimientos ni ideas originales que la respalden.

En los bloqueos del tercer chakra, el individuo físico manifestará un gran ascendente pero escaso dominio sobre ese poder, lo que quizá motive un carácter atrabiliario, o insensible. En el tipo mental veríamos tal vez una gran fuerza interior, pero una cierta incapacidad para llevar a término ninguna empresa en el mundo «real», debida a la falta de confianza en el trato con las cosas tangibles.

Cuando está bloqueado el chakra cordial, obviamente quedan bloqueadas las energías de ambos extremos. La comunicación del cuerpo/mente queda cerrada, siendo preciso que se restablezca para que la circulación vuelva a funcionar. De manera similar, si uno u otro de los puntos terminales se halla bloqueado, la energía se precipitará en uno de los demás chakras, según cuál de las corrientes predomine.

Cada chakra es una combinación de energía telúrica y cósmica; la razón entre ambos tipos de energía deter-

minará lo que exprese el chakra propiamente dicho. Esta expresión comprende lo que hemos llamado el canal horizontal, que de hecho se ramifica en distribución esférica alrededor de cada centro. Cada canal toma la energía fuente, tanto la cósmica como la material, y la utiliza para su interacción con el mundo exterior. En esa interacción también se absorbe energía del mundo para que entre en combinación con la fuente.

El quinto chakra orientado a favor de la tierra podría dar los escultores, danzarines y actores; en caso de orientación más bien mental, los escritores o los lingüistas. Un tercer chakra orientado hacia la tierra determinará un interés hacia la ciencia y la técnica; su contrapartida mental quizá preferiría dedicarse a funciones directivas.

De esta manera perpetúa cada chakra sus propios patrones. Una mujer que se haya dedicado a una profesión técnica conocerá a más técnicos que políticos. Los bailarines conservan la buena condición física gracias a la emulación que mantienen con otros bailarines. A los escritores, la actividad de otros escritores los induce a seguir leyendo.

Según mis observaciones la correlación entre el sexo y la distribución de los chakras superiores/inferiores es muy escasa, y me parece más cultural que biológica. Los hombres, típicamente afectados por bloqueos del centro emocional (que es el chakra central del dominio físico), por lo mismo se ven empujados hacia los dominios de lo mental y extracorpóreo. Las mujeres, que tienen típicamente asignadas las tareas de la manutención física, es decir las labores domésticas, la cocina y la crianza de los hijos (por no hablar de su procreación), se ven empujadas hacia los chakras inferiores. Muchas de estas cuestiones fluctúan alrededor del segundo chakra, el de las emociones y la sexualidad, lo que produce fuerte énfasis sobre esta región conforme las energías procuran hallar su equilibrio. Los hombres, a quienes se niega el desahogo emocional, prestan mayor atención al contacto sexual como medio para regresar a su cuerpo y restablecer la conexión física. La mujer, oprimida demasiado a menudo por ésta, tiende a obliterar su sexualidad y contraatacar en los dominios de la emotividad.

Como el énfasis de la época actual va hacia la igualdad entre los sexos, las pautas descritas en el párrafo anterior están desapareciendo gradualmente. Ni estuvieron nunca tan firmemente establecidas que las excepciones no abundasen casi tanto como la regla. Muchas mujeres dedican gran parte de su tiempo a los planos mentales, mientras que los hombres salen a la calle y desarrollan sus trabajos en el mundo físico. También abundan las mujeres interesadas en los problemas de la espiritualidad, por ejemplo, y que se expresan en términos intuitivos, mientras los hombres persiguen metas más concretas y prefieren hablar sólo de aquellas cosas que pueden verse u oírse (en el sentido material). Como decía antes, no hay reglas inmutables.

Existe otra pauta general mucho más significativa en cuanto a la interacción de los chakras: la espiral. Como mencionaba en el capítulo dedicado al chakra cordial, el cuerpo/mente en su totalidad puede considerarse como una espiral que tiene su origen en el corazón. Si el movimiento inicial de la espiral va hacia la comunicación, terminará en el primer chakra, el de la manifestación. Si la espiral va inicialmente hacia el tercer chakra, terminará en el séptimo. En ambos casos, los canales conectan los chakras tres y cinco, dos y seis, uno y siete.

Las interrelaciones que resultan de estas combinaciones fácilmente se advierten. La comunicación resulta facilitada por el sentimiento del poder personal, y éste se potencia por medio de una comunicación eficaz. Las facultades psíquicas e intuitivas se potencian cuando sintonizan con las emociones, y éstas a menudo son resultado de informaciones inconscientes, captadas por la vía psíquica. Los chakras primero y séptimo están vinculados por su polaridad básica, y su danza es la que crea todo el espectro.

Un buen análisis de la naturaleza espiritual de una persona, de sus problemas físicos o de su personalidad en general debe abarcar todos estos aspectos. Éstas son las líneas maestras para el entendimiento y la utilización de un sistema complejo, siempre ateniéndonos a la norma de que debe considerarse el sistema como un todo, para analizar desde ese punto de vista las facultades de todos los chakras.

CAPÍTULO 11

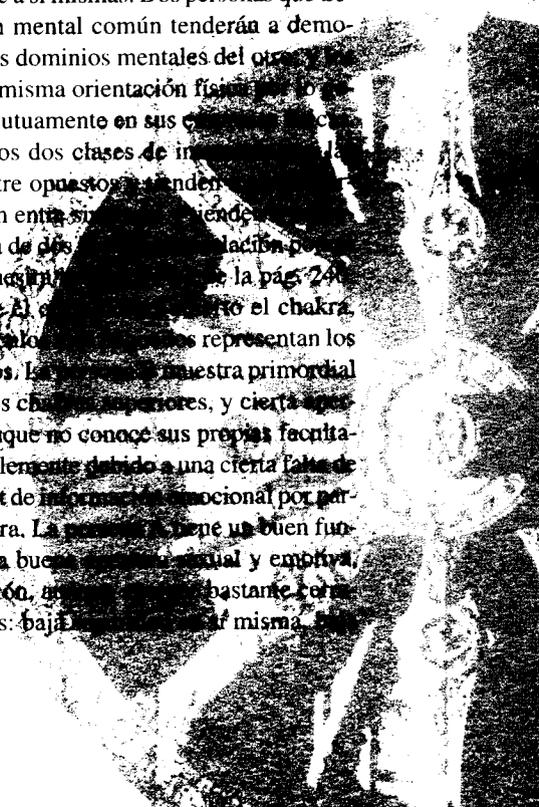
Chakras y relaciones

Al tiempo que desarrollan la interacción con el mundo exterior, tus chakras están constantemente en relación con los de otras personas. Bien se trate de un encuentro fortuito en la calle o de una relación íntima y duradera, cada chakra reacciona frente a las pautas de energía ajenas. A fin de entender mejor nuestras relaciones e interacciones con los demás, es útil considerar lo que sucede a nivel chákrico.

La interacción interpersonal se rige por dos principios básicos. El primero es que la energía siempre tiende a equilibrarse, o dicho de otra manera, los opuestos se atraen. El que se halla fuertemente sometido a los dominios de lo mental tenderá a sentirse atraído por la energía física, en un plano subconsciente, y aunque conscientemente busque la compañía de otras personas de su misma tipología. A menudo son las diferencias, y no las semejanzas, lo que hace duraderas las relaciones, porque las diferencias son la sustancia fértil de que se alimenta el crecimiento. ¡Cuántas veces habremos observado a parejas muy chocantes, preguntándonos cómo se las habrán arreglado, no ya para vivir juntos muchos años, sino incluso para llegar a conocerse!

El segundo principio es que las pautas de energía tienden a perpetuarse a sí mismas. Dos personas que tienen una orientación mental común tenderán a demorarse cada uno en los dominios mentales del otro, y las que comparten una misma orientación física por lo general se ayudarán mutuamente en sus esfuerzos físicos.

Así pues, tenemos dos clases de interacciones que tienen lugar entre opuestos: las que se atraen y las que ocurren entre similitudes. Un diagrama de dos chakras en relación parece al que muestra en la página 24. Cuanto más grande el círculo que rodea el chakra, mientras que los círculos más pequeños representan los chakras más cerrados, la persona muestra primordial orientación hacia los chakras superiores, y cierta apertura del cordial, aunque no conoce sus propias facultades intuitivas, posiblemente debido a una cierta falta de fundamento o déficit de información emocional por parte del segundo chakra. La persona tiene un buen fundamento, manifiesta buena intuición, y posee gran intuición, aunque no es bastante cordada en otros aspectos: baja la energía de la misma. Una



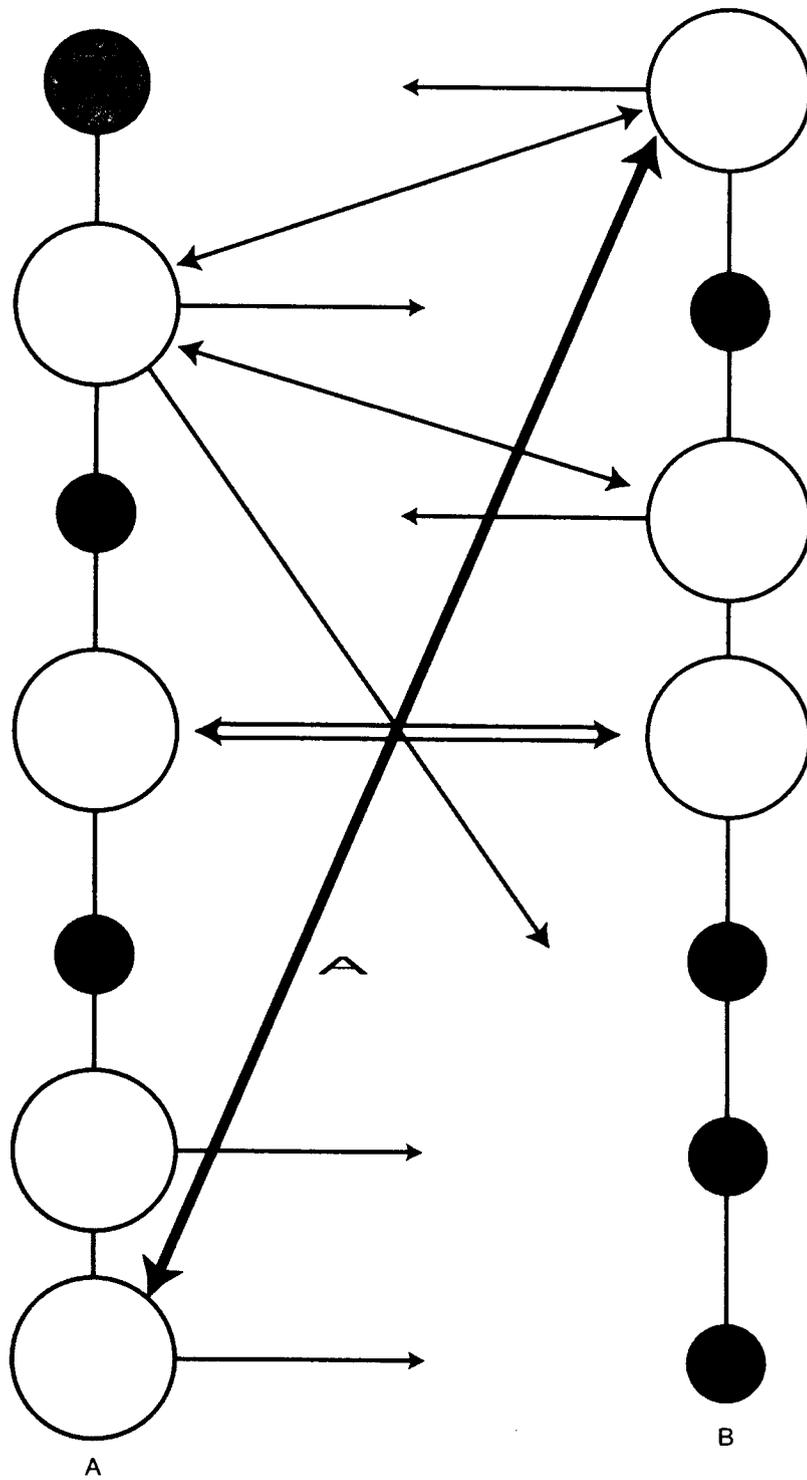


Figura 11.1
Chakras de dos individuos cuyas energías de signos contrarios equilibran la relación.

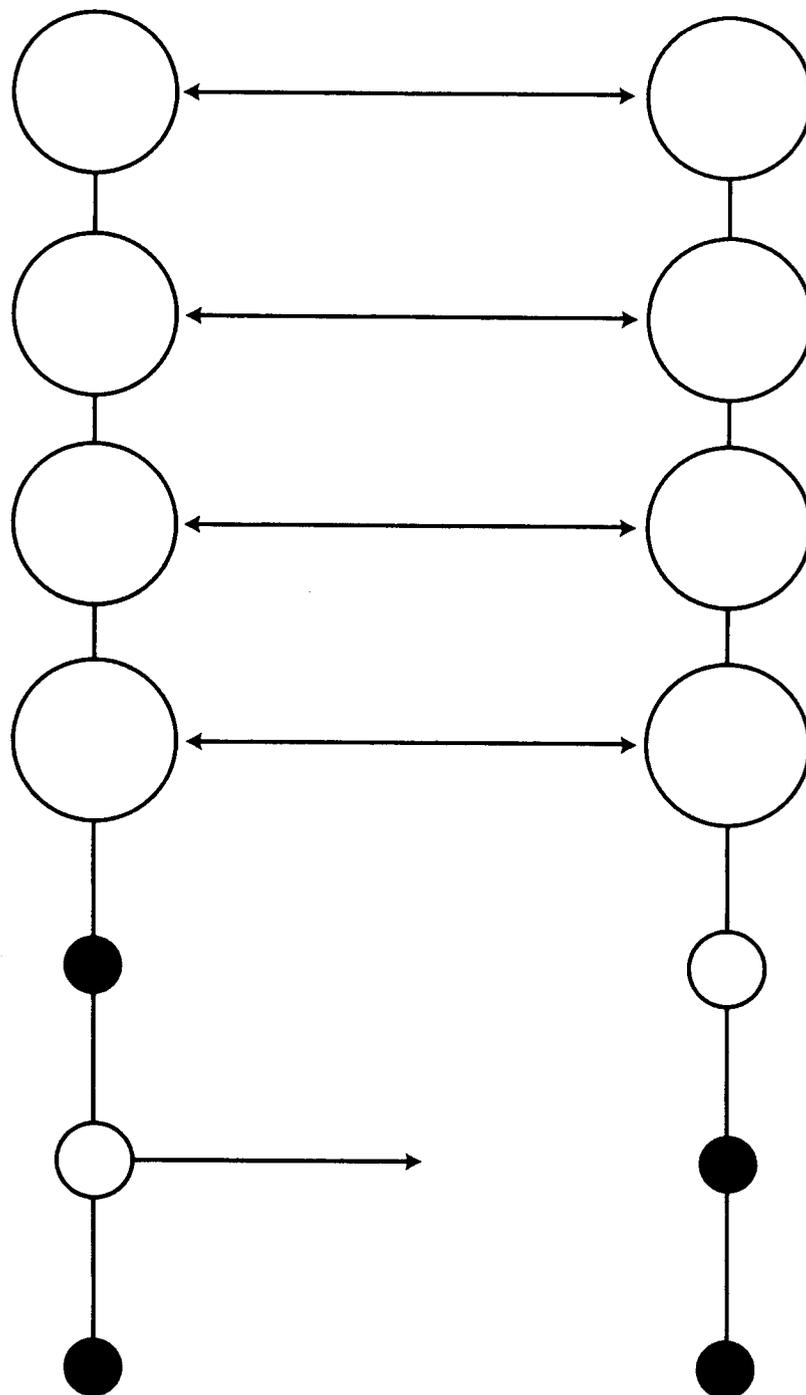


Figura 11.2
Chakras de una pareja con energías chákricas similares.

autoestima. De todas maneras se trata de dos individuos bastante equilibrados. La aproximación de los tres chakras abiertos en la parte superior determinaría un alto grado de comunicación intelectual y aprendizaje: la persona A recibiría información y estímulo para comunicarse y expresar sus facultades psíquicas, facultades que tal vez transmitiría a su compañero. El énfasis de éste en los chakras superiores además compensaría la pesadez de su fundamento. Él se vería conducido hacia los dominios de lo físico por el énfasis de ella en cuanto a las energías telúricas, así como por el contacto sexual. El resultado sería el mutuo equilibrio a nivel del chakra cordial, que se abriría en ambos protagonistas.

Si esta pareja llega a tener alguna dificultad, será en el dominio del tercer chakra, no bien abierto en ninguno de los dos, aunque el entrecruzamiento de las energías indica un gran nivel de actividad en ese centro. Debido a las diferencias de polaridad entre estas dos personas, las luchas de poder llegarían a ser bastante alienantes si se centrasen en ello, descuidando el equilibrio de las energías en el chakra cordial.

Otro ejemplo aparece esquematizado en la figura 11.2 de la pág. 241. Se trata aquí de dos personas casi iguales. Ambas están muy abiertas en cuanto a los chakras superiores y también el cordial, pero muy cerradas en los dominios de lo físico. Estas personas seguramente disfrutarían de un alto grado de comunicación psíquica, muchos conocimientos compartidos y una intensa conexión cordial. Por desgracia, les resultaría difícil manifestar estas relaciones ya que ninguno de los dos tiene fundamento suficiente para llevarlas al terreno real. Aunque ella desearía un contacto sexual que le sirviera para expresarse, lo impide el sentimiento del poder por parte de él, y ninguno de los dos presenta magnetismo suficiente en sus chakras inferiores para superar la inercia de las pautas establecidas. Entre esta pareja habrá sin duda una relación amorosa muy intensa y muy platónica.

Los chakras se relacionan primordialmente en los niveles de su propia vibración. Por tanto, si una persona tiene un cuarto chakra muy abierto y su pareja lo tiene cerrado, es posible que aquélla pueda ayudarle a abrirlo; también cabe lo contrario, pero es menos corriente. Cuando un chakra abierto no halla contrapartida en su inmediata vecindad, por lo general buscará expansión en otra parte. Sin embargo, un fuerte énfasis descendente en la corriente de una persona puede drenar la energía de los chakras superiores de otra, que sentirá entonces como si se le hubiesen cerrado esos centros.

También es posible que un chakra abierto predomine sobre el chakra cerrado de otra persona si ambos están

al mismo nivel. John, que tiene un quinto chakra muy abierto, es colaborador de Paul, que lo tiene cerrado; en consecuencia John habla por los dos mientras Paul se refugia en el silencio. O tomemos también el ejemplo de Bill y Mary. La apertura de Bill al nivel del tercer chakra sitúa en desventaja a Mary, debido a la debilidad de ésta en tal región, y hace que siempre se sienta desvalida. Si él tiene sensibilidad suficiente para darse cuenta de la situación, permitirá que ella aprenda de él y poco a poco irán equilibrándose. Si somos conscientes de la dinámica que implican las relaciones, aprenderemos a evitar sus trampas.

El número de combinaciones que pueden darse en las relaciones entre las personas es infinito. Si deseas examinar una relación quizá te resulte útil un diagrama que indique en qué puntos está más abierta o más cerrada cada persona. A veces tal observación detallada es suficiente para revelar casi toda la información necesaria; entonces los chakras funcionan meramente como metáforas que ayudan a explicar las observaciones.

La cultura: las relaciones entre muchos

Si las relaciones entre dos personas pueden revestir tantas combinaciones de pautas diferentes. ¿qué diremos de la cultura considerada en su totalidad? ¿Acaso no nos afectan los chakras de la cultura en general?

La respuesta no puede ser otra sino un sí pronunciado con el mayor énfasis. Si una persona puede estimular o deprimir los niveles de energía de otra, varias personas lo harán con mayor razón. De ahí que la cultura desempeñe un papel importante en relación con nuestros niveles de conciencia, y ello tanto en el sentido positivo como en el negativo.

Actualmente nuestra cultura se halla muy inclinada hacia los tres chakras inferiores: el dinero, la sexualidad y el poder. Es tentadora la interpretación que sugiere la necesidad de quitar énfasis a estos chakras y hacernos «más espirituales». En la realidad, sin embargo, el carácter sagrado de estos primeros tres chakras ya está negado y eso impone una fijación en sus aspectos oscuros.

Siempre que hallamos una fijación indebida en un plano determinado, hay ahí una necesidad básica que no se ha satisfecho.

Al negar el carácter sagrado de nuestra conexión con la Tierra, lo reemplazamos por el materialismo. La se-

guridad se busca en los imperios monetarios: tener una casa grande, mejor coche, un salario más elevado. Esta atadura se perpetúa a sí misma por cuanto profana el planeta y nos aleja todavía más de la fuente. El materialismo, como la comida-basura, no satisface el primer chakra sino que invita a atiborrarse más. Similarmente, si no tenemos cuidado con nuestro cuerpo enfermaremos y entonces la salud se convierte en una preocupación constante. El exceso de énfasis sobre el primer chakra proviene de la falta de fundamento energético y la falta de respeto a la Naturaleza. El materialismo de los occidentales puede considerarse como un intento cultural de contrapesar la pérdida de la Diosa en tanto que Madre Naturaleza.

En el chakra segundo, se niega expresamente el carácter sagrado de la sexualidad aunque la utilicemos en casi todos los anuncios, y las ventas de productos supuestamente destinados a hacernos más «apetecibles» sexualmente se elevan a miles de millones. Se busca la satisfacción en parecer sexualmente atractivo, dejando de lado el acto sexual mismo y no digamos las relaciones. El lado oscuro de la sexualidad negada son las violaciones, los casos de pederastia, de acoso sexual, la pornografía, la adicción a la sexualidad y la fascinación de la opinión pública por los escándalos sexuales de los políticos. Nuestra fijación a este nivel también refleja una falta de satisfacción.

En el chakra tercero, los temas del poder y la energía repercuten sobre la vida de todos. El poder queda en manos de unos cuantos; la victimización y la sumisión son la desgracia de los más. El poder se considera como algo externo al yo y que puede aumentarse ganando más dinero, o haciéndose atractivo sexualmente, o jugando con las normas hasta que uno más poderoso nos ponga en situación de dictarlas. Como hemos visto en el capítulo 4, se tiende a contemplar el poder en términos de «poder sobre alguien», en vez de «poder con». La mayoría de las situaciones incentivan el conformismo y desincentivan la originalidad. La partida más grande de nuestro presupuesto es el gasto militar, un sistema destinado a un solo fin: el de ejercer el poder y el control, empleando la violencia y la intimidación cuando sea necesario.

Menos conflicto cultural plantea la cuestión del amor; parece que todos estamos de acuerdo en que ése es uno de los elementos más importantes de la vida. Sin embargo, en la práctica el amor queda muy lejos de su ideal. Se despilfarra dinero en construir nuevos bombarderos mientras los sin hogar duermen en los zaguanes. El racismo, el sexismo, la discriminación por la edad, la in-

tolerancia religiosa y los prejuicios de todas clases erosionan la práctica del amor y de la compasión, que son los verdaderos dominios cordiales. El amor se reduce a pasajeros ligues y relaciones románticas entre adultos heterosexuales e incluso esto conlleva penas y frustraciones, corazones rotos, divorcios cada vez más frecuentes y hogares divididos.

El quinto chakra se abre de par en par en el plano cultural. Medios de comunicación de masas de diferentes tipos comunican a todos en una matriz cultural y nos proporcionan información instantánea a cualquier hora. Pero los medios, como hemos comentado antes, contaminan las mentes con la violencia y el sensacionalismo, lo mismo que el ruido contamina nuestra vida cotidiana desde el teléfono y el tráfico hasta los aviones y el estrépito industrial. No prestamos a este chakra la atención que necesita, ni cuidamos lo que enviamos por las ondas ni a través del sistema nervioso cultural.

En cuanto a los dominios espirituales de los chakras sexto y séptimo, es ahora cuando justamente empiezan a abrirse. Los libros de espiritualidad tienen más lectores que nunca. Las personas aprenden a utilizar su intuición y acuden al consejo de guías espirituales. Más y más gentes exploran la diversidad de las religiones en su práctica personal, incorporando las orientales y las occidentales, las técnicas antiguas y las modernas. Hay información más abundante y más accesible que nunca.

Pero todavía falta mucho para que la entrada en los chakras superiores halle una sanción cultural. Hay muchos más comerciantes que meditadores. De los guías espirituales se sospecha siempre una intención fraudulenta. La espiritualidad tropieza con el escepticismo o los juicios negativos de los que rechazan por «diabólicas» todas las prácticas no cristianas. Atendemos tanto a los chakras inferiores, que el propio ritmo de nuestra cultura dificulta extraordinariamente la práctica de la meditación y las actividades creativas. Nuestro idioma es pobre para la descripción de los fenómenos psíquicos y los «tipos espirituales» muchas veces tropiezan con una falta de comprensión generalizada. La pobreza espiritual, a lo que parece, afecta a toda nuestra cultura.

En otras culturas el énfasis puesto en los diversos chakras es diferente. En la India, por ejemplo, se prefieren las empresas espirituales y se resta importancia a las preocupaciones materiales. La cultura india es conocida por su atención a los «chakras superiores» y muchas personas viajan a ese país para absorber sus enseñanzas espirituales. En cambio, la abyecta pobreza

material de la India repele y escandaliza a muchos de nosotros, los occidentales.

Dada la gran importancia del énfasis cultural, aquellos que buscan abrirse nuevos caminos necesitan hallar personas de temperamento similar, donde encuentren apoyo y ánimo para la empresa al tiempo que aprenden y progresan en nuevas áreas.

Es verdad que estamos necesariamente influenciados por la cultura que nos rodea. Pero también es útil recordar que también nosotros, con nuestra disposición mental, podemos influir en nuestro entorno. Cada vez que elevamos o dilatamos nuestra conciencia estamos

realizando una aportación cultural. Cada vez que hallamos a otros individuos de mentalidad semejante, fortalecemos esa aportación. Cada conversación aporta algo a la Gestalt general.

Al comprender las relaciones entre nuestros chakras y el flujo más amplio de la cultura que forma nuestro entorno, exploraremos mejor las tendencias evolutivas de la conciencia en el decurso de la historia. Si sabemos algo de lo que sucedió en el pasado, podremos prever mejor las posibilidades que encierra el futuro. Y veremos con más claridad nuestra propia participación en ese futuro.

CAPÍTULO 12

Una perspectiva evolutiva

De todas las implicaciones que sugiere el sistema de los chakras, quizá la más interesante sea su perspectiva evolutiva. Puesto que los chakras representan la organización de unos principios universales, no es de extrañar que esa profunda fórmula de la totalidad pueda aplicarse tanto al progreso cultural como al del individuo. La historia sociocultural de Occidente, fiel reflejo de nuestro desarrollo psicológico, resigue la progresión de los chakras de abajo arriba.¹ Utilizando esta fórmula a modo de lupa con que observar la transformación milenaria que viene, hallamos que el Sistema de los Chakras, una vez más, proporciona un elegante esquema de la trayectoria colectiva y arroja nueva luz sobre las ancestrales preguntas: *¿Dónde estamos?* *¿Cómo hemos llegado hasta aquí?* *¿Adónde vamos?*

A la primera pregunta, *¿dónde estamos?*, contestaríamos apropiadamente con una metáfora. Cualquiera persona que esté al corriente de la actualidad convendrá en que nos hallamos en medio de una enorme transformación a escala mundial, transformación que podría compararse a un «rito de paso» colectivo, como los ritos tribales con que se celebra la transición de la infancia a la

edad adulta. Desde la perspectiva del Sistema de los Chakras, los desafíos a que nos enfrentamos en la actualidad pueden interpretarse como un paso a través del chakra más vinculado a la transformación en sí el ardiente chakra tercero. Quemamos el combustible de la tradición para iluminar la senda del porvenir. El chakra tercero representa los valores hoy dominantes del progreso, voluntad, de la energía y la agresión, el espíritu de la modernidad. Es menester que los valores antiguos sean resueltos y trascendidos. En el siguiente chakra, el del cuarto chakra, el del corazón, consideremos esta etapa con un rito de paso a la mayoría de edad del corazón. Consideremos esta etapa con un rito de paso a la

Por si el lector se pregunta, ¿esto es una utopía, un residuo de las ideas de la utopía universal de los años sesenta? La respuesta está en la línea evolutiva de los últimos 30.000 años de la historia humana. ¿Cómo nos encontramos la segunda pregunta, *¿cómo hemos llegado hasta aquí?* a su vez nos dará para pensar. Y más importante, *¿adónde vamos?* La respuesta a esta pregunta



salir la nueva visión global que tanta falta nos hace en la actualidad.

¿Cómo hemos llegado hasta aquí?

Primer chakra: La Tierra, la supervivencia

En el primer chakra el elemento «tierra» y los instintos de «supervivencia» se vinculan para dar el fundamento de todo el Sistema de los Chakras. En el plano individual, antes de pasar a ningún otro nivel nos vemos obligados a asegurar el de la supervivencia. Y así como la supervivencia personal requiere nuestra conexión a la Tierra, lo mismo sucede en el plano colectivo. Concretamente, la salud de la biosfera, que si queremos ir bien encaminados deberíamos contemplar como fundamento de todo desarrollo futuro. Al igual que personalmente reivindicamos el carácter sagrado del cuerpo físico, la Tierra reviste la categoría de cuerpo sagrado de la civilización planetaria. Es nuestro primer chakra colectivo.

Recordemos que el nombre sánscrito del primer chakra es Muladhara y significa «raíz». Nuestras raíces se encuentran en el pasado, la *religio*, que significa «ligadura» y nos retrotrae a los principios básicos, a la simplicidad, a la unidad. Nuestros antepasados del Paleolítico vivían más cercanos a la tierra, cuyo tejido viviente los rodeaba y era el fundamento de su existencia. Cazaban, recolectaban plantas y vivían en cavernas. A veces recorrían como nómadas la superficie terrestre, completamente expuestos a sus intemperies.

La Tierra como matriz, ése fue nuestro origen, la Tierra que nos ha parido a todos. Nuestro principio, nuestro fundamento. La Tierra en su estado natural y numinoso fue la influencia religiosa central de las sociedades paleolíticas, y nuestros antepasados la adoraban como a Diosa viviente. La Tierra, que da la vida y la quita, y la Madre Tierra, como engendradora y regeneradora, eran sinónimos de la supervivencia propiamente dicha. La Naturaleza era el esquema original de la vida, el terreno en donde ella cobraba forma, la propia raíz de nuestra existencia.

Cuando nuestros valores culturales profanan tanto el cuerpo como la Tierra, al tiempo que niegan nuestro pasado, *literalmente hemos cortado las raíces nosotros mismos*. Al hacerlo así comprometemos nuestra supervivencia y la posibilidad de progresar más allá de este nivel. Y aunque la orientación evolutiva de la conciencia parezca ser la de elevarse por la línea de los chakras, lo mismo que las plantas vivas sólo podemos crecer profundizando con las raíces en la tierra. Nuestro progreso debe moverse en ambas direcciones simultáneamente, hacia arriba, hacia la complejidad del

futuro, y hacia abajo, arraigando en la simplicidad del pasado.

No es posible negar las raíces del pasado ni nuestra conexión a la Tierra y tener al mismo tiempo un porvenir en tanto que especie. Por eso no es de sorprender que hayan aparecido movimientos reivindicadores de esa ancestral conexión espiritual a la Tierra, a las diosas madres paleolíticas y a las prácticas primitivas que nos vinculaban directa y sencillamente con ese nivel fundacional de la conciencia mítica. Este retorno a la Tierra como centro espiritual tal vez constituirá una influencia estabilizadora frente a los grandes cambios que van a sobrevenir. No se trata de detener el progreso sino de asegurarlo. Como dice Marion Woodman: «Si no recuperamos el carácter sagrado de lo material, este planeta está perdido».²

En la infancia, el humano depende de la madre para sobrevivir. Podemos imaginar su campo como un círculo centrado alrededor de la madre. Él sólo puede alejarse del centro un tanto así, o no sobreviviría. Es la fase descrita por el junguiano Gareth Hill como la de lo *femenino estático*, que es uno de los cuatro estados posibles de los principios masculino y femenino estáticos y dinámicos.³ El símbolo de lo femenino estático es un círculo con un punto en el centro que recuerda el pecho nutricional. El círculo delimita el alejamiento posible. A medida que crecemos, ese límite se dilata.

Así como el infante está vinculado a la madre, nuestra cultura en su infancia se vinculaba por completo a los parámetros de la Madre Naturaleza. Ella era el centro todopoderoso y la dueña de nuestra experiencia. Como hijos de la Tierra, nos acunaban sus ritmos de luz y oscuridad, calor y frío, humedad y sequedad. Era la buena madre todopoderosa y la mala, y nos daba premio o destrucción. Recuperamos nuestras raíces espirituales cuando reivindicamos el carácter sagrado de este extraordinario planeta en el que nos ha tocado vivir.

Segundo chakra: el agua y la sexualidad

Cuando un organismo tiene asegurada la existencia se vuelve hacia el placer y la sexualidad. El segundo chakra, asociado al elemento agua, representa la necesidad del placer, la expansión del mundo personal mediante una exploración sensata, el dominio de las emociones y el juego de los opuestos que se produce con la sexualidad.

El comienzo de la era cultural del segundo chakra estuvo marcado por el cambio climático ocurrido al final de la última gran glaciación (10000-8000 a. C.). Esta primavera mundial coincidió con los comienzos de la agricultura, de la navegación, y el desarrollo de técni-

cas de regadío, todos ellos aspectos relacionados con el elemento agua. Astrológicamente fue el comienzo de la era de *Cáncer*, signo cardinal de agua. El tema subyacente de la fertilidad, que predominó durante el Neolítico, también cuadra con el aspecto acuoso de la procreación y durante sus 7 milenios de estabilidad la población mundial pasó, según estimaciones, de 5 millones a 100 millones.⁴ Notable incremento que planteó sus propios retos, estimulando a su vez el progreso de la conciencia y de la cultura.

El desarrollo de la agricultura hizo algo más llevadero el apremio de la supervivencia, ya que ella proporcionaba sustento relativamente estable a unas poblaciones más numerosas. Esto creó un enorme florecimiento de la cultura en sus aspectos de arte, religión, comercio, arquitectura y primeras formas de la escritura. Como el arquetipo de la Gran Madre siguió predominando durante el período neolítico, esta etapa se caracteriza todavía por el principio de lo femenino estático, aunque empezaban a rebullir nuevos elementos.

Con la adoración de la fecundidad viene la de la maternidad. Con la progenie, hombres y mujeres progresan y el culto se extiende a ambos sexos. Gradualmente la mitología de la Gran Madre engendró una contrapartida mítica, el Hijo-Amante. Conforme iba cobrando preeminencia este arquetipo, irían acentuándose las desigualdades entre los sexos como madre e hijo. La función del macho, sacralizada durante el Paleolítico bajo la figura del cazador, debió quedar muy menoscabada en las sociedades agrícolas, donde el factor principal es la fertilidad. Mucho se ha conjeturado acerca de cuál debió de ser la situación relativa de uno y otro sexo durante esa era y la sustitución subsiguiente. Si fue una sociedad equilibrada de seres iguales, como postula Riane Eisler,⁵ o una época dorada del matriarcado, como sugieren algunas feministas quizá confundiendo los deseos con las realidades, la ausencia generalizada de fortificaciones y de implementos bélicos sugiere que fue un período de crecimiento comunitario pacífico, próspero y profundamente religioso.⁶

Las desigualdades, sin embargo, excluyen la estabilidad definitiva. Debido tal vez a invasiones violentas de tribus patriarcales oriundas de las estepas septentrionales o, como ha sugerido Marija Gimbutas,⁷ por la propia transformación interna de la cultura, el Hijo-Amante mítico y la Gran Madre como principios reguladores de la naturaleza fueron brutalmente derribados por el Dios Padre guerrero, lo que condujo finalmente a la sustitución de las culturas de la Diosa por un patriarcado agresivo y dominador. Este cambio violento y

tumultuoso anunciaba el amanecer del tercer chakra y el comienzo de la era en que vivimos actualmente.

Tercer chakra: el fuego y la voluntad

El tercer chakra se vincula al elemento fuego y marca el ascenso del poder que se produce cuando la conciencia despierta a la autonomía individual y al desarrollo de la voluntad personal. El libre albedrío es un elemento relativamente nuevo, que no aparece sino recientemente en el combinado evolutivo. Ningún otro animal posee el fuego, ni es capaz de transformarse a sí mismo y a su entorno en la medida en que lo hacen los humanos. Nuestra libre voluntad nos permite romper los hábitos pasivos dictados por el pasado, y crear en direcciones nuevas. Es indispensable para desbrozar nuevos territorios, para que sea posible la innovación precursora de todos los cambios y por tanto, la evolución cultural misma.

En el desarrollo infantil, esta etapa se define por los comienzos del control de los impulsos. La criatura aprende a reprimir sus instintos en beneficio de un comportamiento socialmente más aceptable. Con este dominio adquiere también la posibilidad de la autonomía personal y la simultánea necesidad de determinar su propia realidad, que se manifiesta en las primeras y torpes exploraciones y travesuras de los «terribles» dos años de edad.

En una cultura esta fase origina una civilización menos ligada a los ciclos de la Naturaleza, precisamente porque ha superado, mediante el dominio de técnicas progresivamente más complejas, algunas de las limitaciones que aquélla impone. No sabemos si los individuos del Neolítico tenían muy desarrollada la noción de su autonomía aparte los mandatos de la comunidad. Quien conozca por experiencia propia lo que es la vida del campesino sabe lo mucho que atan todavía los ciclos y los caprichos de la Naturaleza. Por mi parte supongo que la creciente capacidad técnica hizo posible el apartamiento de la Naturaleza y eso, a su vez, despertó el potencial del libre albedrío. Por desgracia, algunos individuos o tribus realizarían ese descubrimiento antes que otros, lo que les permitió utilizar los recursos de su voluntad para imponer su dominación a los más débiles o a los que aún no habían descubierto en sí mismos esa capacidad.

Durante varios milenios, las fuerzas masculinas en ascenso empujaron la numinosidad dominante de la Diosa Madre y dieron lugar a un período de civilización agresiva que todavía continúa. Podemos imaginar que hizo falta una fuerza bastante considerable para suplantar

los símbolos religiosos fundamentales que venían existiendo desde los comienzos de la era consciente: ¿quién podía parangonarse con el milagroso poder procreador de la Diosa?

La muerte es el único poder de fuerza igual a la capacidad de crear la vida. Por eso el miedo a la muerte se convirtió en un motivador primario de la cultura y de los comportamientos. Al milagro del nacimiento, que sólo puede brotar de lo femenino, se oponía *la creación por un acto de voluntad* del Dios masculino. El porvenir ya no derivaba del cuerpo sino de la cabeza, y no de la confianza sino del miedo. El arquetipo masculino, para imponerse, tuvo que realizar incesantes demostraciones de fuerza mediante actos de dominio, guerras y hazañas heroicas.

Este cambio de las culturas pacíficas de la Diosa neolítica a las culturas agresivas que trajeron el culto al Sol empezó con las invasiones de los pueblos de caballistas que bajaron de las estepas septentrionales alrededor del 4300 a. C.⁸ En una serie de movimientos de población y sucesivas insurrecciones que durarían unos tres milenios, esa era quedó firmemente establecida con el nombre de Edad del Hierro (aprox. 1500 a. C.) y las culturas de la Diosa relegadas a los confines de las civilizaciones perdidas, para ser reemplazadas por una época cuyas características son el poder, la dominación y la guerra. Esa Edad del Hierro coincide con la era astrológica de Aries, signo cardinal de fuego, el elemento del tercer chakra. El cambio fue posible, precisamente, gracias al empleo del fuego en la forja de metales, que permitió fabricar herramientas y armas de guerra. Las armas de metal ofrecían una ventaja en la lucha por la supervivencia, una superioridad sobre quienes no las tenían, y un mayor desarrollo de la mentalidad estratégica. La posibilidad de conseguir más con menos esfuerzo aumentó la producción de recursos pero hizo necesaria una mayor coordinación, gobernada por estructuras de poder teocráticas, a fin de organizar el almacenamiento y la distribución de los cereales, los intercambios de mercancías o la gestión de los riegos. Las armas hicieron posible la dominación de unas culturas sobre otras.

El tercer chakra introdujo el nacimiento del individualismo, cuyo tema mítico es la Peregrinación del Héroe con la misión de matar los dragones antiguos de los caminos (sepultar el subconsciente de lo pasado) y proclamar el poder del individuo. Este despertar del individualismo se caracterizaba por las hazañas heroicas, la libertad trascendente aportada por la técnica y el empleo de la agresión en tanto que modo básico de la su-

pervivencia. Prometeo, el que robó el fuego a los dioses, es la figura mítica más lograda de esa época.

Lo que más importa comprender acerca de este chakra (y su era correspondiente) es que para bien o para mal, *generalmente se alcanzó a través de un rechazo inicial de los valores asociados a los dos niveles anteriores*, la tierra y el agua. Es verdad que no puede haber mucho fuego allí donde predomina uno de estos elementos. Con esa negación del fundamento, sin embargo, no elegimos la manera más sana de progresar. Es el reflejo de un conato, un intento inicial de redirigir la conciencia colectiva y canalizarla hacia una orientación nueva, para alejarse de las tendencias pasivas habituales de los chakras inferiores.

El sistema patriarcal emergente se consideró obligado a rechazar y subyugar los valores primarios de la anterior cultura neolítica, que eran los valores de los primeros dos chakras: la sacralidad de la Tierra, la sexualidad, las emociones, lo femenino, la comunidad, la cooperación. En esencia, prefirió asumir los contrarios. Así las pacíficas Diosas de la Tierra fueron reemplazadas por los flamígeros y tonantes Dioses del Cielo, el milagro del nacimiento suplantado por el miedo a la muerte, reprimido el carácter sagrado de la sexualidad, abandonada la colaboración a cambio del control jerárquico. Este cambio rompió el orden básico de la vida tal como se conocía desde el amanecer de la conciencia humana, lo cual puede significar quizá cientos de miles de años.

En la mitología hindú encontramos el planteamiento ascensionista de los Yoga Sutras de Patanjali, cuyo objetivo es alcanzar la liberación separando la conciencia de su matriz material. Como sucede en la mayoría de las religiones patriarcales, se tiende hacia arriba, favoreciendo los cielos y devaluando la Tierra. En realidad ese énfasis quizá fue necesario entonces, para desviar la atención de las preocupaciones vulgares y abrirla a otros niveles de la realidad. Al abrimos a otra polaridad de la danza cósmica dilatamos nuestros horizontes y aumentamos nuestras opciones. Esa polaridad hace posible entonces el juego dinámico de las fuerzas necesario para crear el poder.

La era del tercer chakra se caracteriza por *lo dinámico masculino*, cuyo símbolo es el círculo con la flecha, el mismo que usamos para referirnos a lo masculino y para designar el planeta Marte, que representa la energía agresiva. La flecha quiere alejarse linealmente de la circularidad estática de lo femenino. Apunta a una nueva dirección pero antes de que ésta pueda ser establecida, con frecuencia quedan destruidos

los hábitos y las costumbres de lo antiguo, que habían sido hasta entonces las estructuras rectoras de la conciencia.

Desde la dominación patriarcal de la Edad del Hierro, pasando por sendas revoluciones científica e industrial todavía en auge, dos guerras mundiales y una infinidad de escaramuzas locales, hasta la creación actual de vehículos espaciales y tecnología de los computadores, vienen manteniéndose en los sucesos corrientes las características del tercer chakra: la agresividad, el dominio de la técnica, la política del poder. Y el predominio de los temas del poder y la energía, el control excesivo y la represión ejercida sobre los demás. El despilfarro de los recursos mundiales por nuestra incesante demanda de energía es una de las preocupaciones ecológicas centrales. La reivindicación del albedrío personal secuestrado por padres, maestros, jefes y organismos de la administración es un tema principal de los numerosos grupos de autodefensa en que tienden a organizarse las víctimas del paradigma actualmente dominante, y también para la psicología actual, a fin de contrarrestar el «victimismo» que impera en muchos de esos movimientos reivindicativos.

La agresión y la violencia dominan en los periódicos, los espectáculos y la política. La posibilidad de chamuscarnos colectivamente en un holocausto nuclear, aunque no tan presente desde que se alejó la Guerra Fría, sigue existiendo como peligro. Pero el fuego de nuestra época enciende al mismo tiempo nuevas tecnologías, nuevos canales para la conciencia, y calienta el caldo en donde se agitan caóticamente los individuos obligándolos a hervir cada vez más deprisa hacia una convergencia y una transformación masiva que nos llevará al nivel siguiente.

El desarrollo del individualismo, la voluntad, la técnica, la «recuperación del poder», eran pasos esenciales conducentes a la creación de la conciencia global. Pues el individualismo nos ha traído la diversidad, la posibilidad de mayores innovaciones, y el sentido del albedrío que despierta la voluntad individual, necesaria para convertirnos en co-creadores de la evolución en vez de meros recipientes pasivos de ella. Mientras la tierra y el agua fluyen hacia abajo, cediendo pasivamente a la fuerza de la gravedad, el fuego empuja el movimiento hacia arriba, permitiéndonos llegar a los chakras superiores (y en el plano colectivo, tendiendo a una conciencia global cada vez más extensa). Quién sabe si fue la posesión del fuego lo que despertó inicialmente la conciencia humana, hará medio millón de años. Y ahora los fuegos de la técnica moderna han alcanzado la po-

sibilidad de despertar o destruir la conciencia global. Son las incertidumbres que encaramos al comienzo del nuevo milenio. Pero antes de entrar plenamente en la era actual, tendremos que examinar otra, que fue el primer intento humano de entrar en los dominios del corazón: la era cristiana.

Cuarto chakra: el amor y el equilibrio

Los diagramas tántricos originales representan el cuarto chakra como intersección de dos triángulos. El del espíritu apunta hacia abajo, es decir que desciende hacia la materia; el otro, hacia arriba, indica la disolución de la materia en el espíritu. En el plano del chakra cordial estas polaridades se hallan perfectamente equilibradas. De hecho, el equilibrio es uno de los atributos centrales del chakra cordial.

Aunque todavía estamos debatiéndonos con los temas del poder y la dominación propios del tercer chakra, creo que el auge del cristianismo fue, inicialmente, un intento de progresar hacia el cuarto chakra. Filosóficamente (aunque muchas veces no consiguiera realizarlo en la práctica) hacía hincapié en el amor, la fraternidad, el perdón y la sumisión de la voluntad personal a un poder «superior», el de un Dios Padre que arrastraba todavía muchos atributos de los furibundos y tonantes dioses patriarcales, pero presentaba también un aspecto más tierno y amable. El nacimiento de Cristo, llamado *hijo de Dios*, simbolizaba la fusión de lo divino y lo mortal, característica de un punto de encuentro intermedio como lo es el cuarto chakra.

Por desgracia el cristianismo no podía constituirse auténticamente en una religión del equilibrio, puesto que apareció en época de intenso predominio del patriarcado. El paradigma imperante se basaba en la negación de los chakras inferiores, y con ella la de los valores sagrados vinculados a la feminidad, la espontaneidad, la tierra, la sexualidad y la responsabilidad personal. El efecto del cristianismo consistió en estabilidad lo masculino dinámico predominante, cuyo rechazo inicial de los antiguos esquemas había dado lugar a una especie de caos social en el que luchaban y competían muchas tendencias divergentes.

Estabilización que convirtió lo dinámico masculino en *masculino estático*, cuyo símbolo es la cruz y cuyo énfasis se centra en la estabilidad por medio de la ley y el orden. El proceso inicial de rechazo de nuestra naturaleza básica quedaba regulado; ya no era una reacción, sino la sobrevaloración permanente de una parte a expensas de la otra: luz igual a bien, oscuridad igual a mal; lo masculino poderoso frente a lo femenino dé-

bil; la tierra, morada transitoria y desdeñable; el cielo eterno y perfecto. Aunque desprenda una ilusión de estabilidad, esto sólo se consigue a costa de una represión intensa, con el peligro de desbordamiento cada vez que se registre una debilidad en el sistema. De este modo, las doctrinas del amor universal, el equilibrio y el perdón fracasaron miserablemente en episodios como las Cruzadas, la Inquisición, la quema de brujas, y todavía hoy en la nefasta demonización de las diferencias culturales que es un rasgo característico de algunas interpretaciones ultramontanas o fundamentalistas del cristianismo. La represión de la sexualidad creó sus lados sombríos, la violencia sexual y el incesto. La represión del carácter sagrado de la Tierra creó ese otro lado sombrío, el materialismo, con la consiguiente destrucción ecológica imparable.

Pese a todo, la era cristiana, con su relativa estabilidad, hizo posible una nueva proliferación de la cultura por las vías de la técnica y el progreso de la conciencia. Es el período en que aparecen la imprenta, el teléfono, la radio, la televisión, el ordenador, instrumentos que abren posibilidades de comunicación gracias a las cuales se puede pensar en la aparición de una futura unidad mundial. De hecho la revolución industrial, que sacó de su casa al macho dominante obligándolo a trabajar todos los días, permitió la primera resurrección del feminismo. Las mujeres libres durante algunas horas del yugo masculino pudieron comparar experiencias y cobraron conciencia. Lo cual ha necesitado varias generaciones, hasta converger en las agrupaciones femeninas de los años sesenta del siglo pasado, al tiempo que surgían las oportunidades de educación y trabajo indispensables para que una igualdad de los sexos se instaure.

El verdadero equilibrio del corazón requiere una combinación igual de pura libido procedente de los chakras superiores y conciencia intelectual suministrada por los superiores. En otras palabras, se necesita conciencia superior, visión y comunicación, *equilibradas e integradas* con la voluntad personal, las emociones y los instintos primordiales. Creo que ese verdadero despertar del corazón no podía producirse durante la era cristiana, porque aún no habíamos alcanzado un desarrollo suficiente de los chakras superiores. Esto, con la negación de los chakras inferiores, dio lugar a un sistema muy desequilibrado.

Consideremos a esa luz los progresos en el desarrollo de los chakras superiores que permitirán entretejer, equilibrar y unificar al fin una verdadera cultura del corazón.

Quinto chakra: el sonido y la comunicación

Le corresponde al quinto chakra la representación simbólica del sentido, llamada comunicación, que es un vehículo esencial para la expansión de la conciencia. Podemos considerar la comunicación como la argamasa de la evolución, de complejidad cada vez más desarrollada desde el lenguaje reproductivo del ADN hasta los primeros ritos del cortejo de los animales, la aparición del lenguaje humano, la invención de la escritura, la edición, la radiodifusión y, ya en nuestros días, Internet. Cada uno de estos saltos cuánticos de la comunicación puede contemplarse también como un salto cuántico de la conciencia. Cada uno incrementa la capacidad de la información para viajar más rápidamente. Cada uno es un paso adelante en la construcción de la conciencia global.

Al abrazar la comunicación en todas sus formas, seguimos tendiendo hacia una conciencia mayor, conforme aprendemos, cambiamos, nos adaptamos y creamos. A través de la comunicación va tomando forma la red de la conciencia mundial a la que llamé *noosfera*, hace ahora cincuenta años, el padre Teilhard de Chardin,⁹ hoy comúnmente llamada *la mente global*. Puede verse la noosfera como un órgano de la conciencia, o por analogía, como un córtex cerebral global que empieza a diferenciarse en el organismo del planeta Gea. Tenemos con Internet la indicación más clara de ese cerebro mundial, que abarca además a toda la red de comunicaciones. En efecto, es un salto evolutivo tan poderoso para la evolución de la conciencia global como lo fue la imprenta para el desarrollo de la conciencia individual.

Sexto chakra: La luz y la intuición

Una imagen vale más que mil palabras. Con el chakra sexto, nuestro método para representar la información salta de la exposición lineal de palabras en una página, o de partículas de sonido en el curso del tiempo, a la reproducción totalizadora de imágenes en un espacio. Las palabras llegan al oyente de manera secuencial, una a una, pero la imagen salta a la vista de una sola vez. La tecnología informática permite representar las ecuaciones matemáticas como imágenes en movimiento, con lo que se revela el dinamismo de los procesos, antes oculto en un rosario de ecuaciones que cubrían muchas páginas. De esa manera, hemos llegado a entender mejor el caos, la complejidad y el comportamiento de los sistemas. Actualmente, las páginas de la Red Mundial admiten gráficos y animaciones además de texto. Los libros comparten el mercado con los vídeos y los CD-ROM

y otras maneras más rápidas y más cerebrales de presentar la información. Los noticiarios de la televisión nos traen espectaculares imágenes que nos permiten conocer más directamente lo que sucede, superando las limitaciones del tiempo y el espacio, en ocasiones incluso mientras está ocurriendo. La imagen es el mensaje en los anuncios de la televisión, porque los creativos han de adaptarse a la facultad que tiene el usuario de pulsar en el mando a distancia el botón que quita el sonido del receptor.

En el dominio de la espiritualidad la clarividencia celebra un retorno. En los mercadillos de la Nueva Era se alinean los tenderetes de los videntes que te cuentan las pautas escondidas de tu vida y te imparten consejos. Miles de personas utilizan las facultades de visualización creativa para obtener la manifestación de la conciencia, y en algunos supuestos incluso se admite la intuición como factor de la búsqueda científica. Se ha popularizado la práctica espiritual de la «búsqueda de una visión» ya que, si no tuviéramos una visión, ¿cómo elegiríamos la orientación de nuestra vida?

La posibilidad de transmitir imágenes, en efecto, es un salto cuántico más allá de la comunicación verbal, comparable a otros saltos anteriores de las técnicas de la comunicación. Con imágenes se comunica más en menos tiempo, y muchas veces con menos ambigüedad. Pensar en imágenes, que es función del hemisferio cerebral derecho, equilibra los procesos cognitivos de la lógica (del hemisferio izquierdo) que ha dominado la conciencia colectiva de los últimos siglos.

Séptimo chakra: el pensamiento y la conciencia

En el plano cultural el séptimo chakra representa, nada menos, la creación y el funcionamiento de toda la noosfera, la organización de la información y la conciencia a nivel planetario. ¿No se ve en este cerebro global, con su red infinitamente vasta en donde se despliegan la información y la conciencia, la metáfora de ese loto colectivo de mil pétalos, cada uno de ellos un fractal que remite a la matriz más amplia en donde todos están conectados?

En el plano racional, el séptimo chakra se caracteriza por la proliferación del conocimiento y de la información; en el plano mítico, por un aumento del interés hacia la espiritualidad y la expansión de la conciencia. La popularidad de las prácticas de yoga y meditación, de los estudios parapsicológicos, de las sustancias capaces de alterar la mente, de la exploración de la conciencia, nos dice con claridad que la conciencia es la próxima frontera. Las máquinas mentales concebidas

para modificar las frecuencias resonantes del cerebro e iniciar estados meditativos son cada vez más populares y más perfectas. La creación de una autopista de la información hace posible que la conciencia se mueva por todo el mundo a la velocidad de la luz. El ordenador, la primera máquina que prolonga el cerebro y no sólo las manos, permite enormes aumentos de la capacidad para almacenar datos, la capacidad de cálculo y la creatividad. Como ha señalado Al Gore en su *Earth in the Balance*,¹⁰ tenemos ahora tanta información que incluso tenemos exformación, es decir almacenes informáticos de datos que nunca han pasado por un cerebro humano. Mientras entramos en el nuevo milenio nos abruma esa plétora de información y posibilidad de entendimiento consciente.

No obstante, es indispensable que nuestra conciencia en desarrollo conserve su fundamento corporal y terrestre, su arraigo en la realidad biológica. La conciencia acarrea nuestra estructura mítica, nuestros valores y orientaciones, dando forma a la interpretación de todo lo que vemos y a los esquemas de todo lo que hacemos. La sabiduría de esta conciencia es de la mayor importancia en este momento. ¿Qué tipo de sistema operativo deseamos tener? Y para poder contestar a esa pregunta, ¿no sería necesario que la conciencia propia evolucionase algo más?

Ciertamente, a medida que evolucione la conciencia cambiará la estructura de nuestro paradigma. La información que enviamos a través de la red mundial puede ser tal que inspire un cambio global incitando a la violencia y a la agresividad, en el estilo de las películas violentas y el sensacionalismo mediático que actualmente contaminan nuestras redes de comunicación. En todo caso será una información basada en datos y visiones, sentimiento y entendimiento, incorporando el equilibrio característico del cuarto chakra. Nuestra nueva mitología va a necesitar un paradigma de totalidad, uno que abrace e integre *todos y cada uno* de los niveles que hemos visto hasta aquí. Entonces podremos responder a la última pregunta:

¿Adónde vamos?

La entrada en la «edad adulta del corazón» será la recuperación del amor al mundo. Será moverse por amor, no por el remordimiento, por la devoción antes que por la obligación, y relacionarse con el mundo desde el corazón y no desde el plexo solar. Para que despertemos a la era del corazón, es preciso que todo el empuje de la era emergente se concentre en la tarea de equilibrar polaridades e integrar diversidades.

Nunca hemos tenido una mitología predominante que admitiese arquetipos de ambos géneros en posiciones de igual madurez e igual fuerza relativa. Ahora que hemos experimentado la Diosa Madre telúrica y su diminuto Hijo-Amante, así como la elevación complementaria del Dios Padre con la sumisa Hija-Esposa, quizás haya llegado el momento de establecer entre esos componentes arquetípicos algún tipo de equilibrio integrado. Ahora podemos abarcar los elementos *maduros* de lo masculino y lo femenino, permitiendo la danza en igualdad de condiciones, eliminando por fin el incesto arquetípico y permitiendo que nuestros jóvenes ascendientes abracen el despliegue natural del porvenir a que tienen derecho por herencia. De estas Bodas Sagradas emerge el arquetipo del Hijo Divino que tal vez será el futuro mismo.

Aunque no son éstos los únicos elementos que reclaman equilibrio en esta era emergente. La mente y el cuerpo, lo individual y lo colectivo, la libertad y la responsabilidad, las luces y las sombras, el progreso y la conservación, el trabajo y el placer, todos ellos compiten por ser reconocidos como cantidades equivalentes en un paradigma de totalidad. Mientras sigamos valorando a unos más que a otros, estaremos en una cultura desequilibrada.

Esta edad emergente se caracteriza por *lo femenino dinámico*, la última combinación todavía inédita entre lo masculino y lo femenino estáticos y dinámicos. Su símbolo es la espiral que se aleja del centro de la cruz, representación de lo estático masculino. Tien-de hacia fuera, sin límites, y reintegra los opuestos divididos, derecho e izquierdo, arriba y abajo, para retornar a la figura unificadora del círculo. Los rasgos de lo dinámico femenino son la creatividad, el caos, la pasión. Permitiendo que el espíritu nos lleve al éxtasis, en vez de usar nuestras cabezas para definir el espíritu, llegamos a una religión extática mejor que dogmática, que conecta en vez de dividir. La espiral que tiende al círculo pone en relación lo interior con lo exterior, lo individual con lo colectivo, arriba, abajo, a la izquierda, a la derecha, todo subsumido en un conjunto inseparable que se mueve dinámicamente.

Conviene subrayar que tanto en los sistemas personales como en los colectivos, el paso de un chakra al otro no obliga a negar los niveles anteriores, sino que debe incorporarlos. Al reivindicar los templos individuales de nuestros cuerpos, a la Tierra como manifestación de la divinidad viviente, a lo femenino como arquetipo divino igualmente importante (sin negación de lo divino masculino), empezamos a des-

montar los desequilibrios que impuso el Dios Padre celestial durante los últimos tres a cinco milenios. Al desmontar los desequilibrios sociales entre las razas y los géneros, entre el trabajo y el ocio, entre lo sagrado y lo secular, entre progreso y conservación, entre lo individual y lo colectivo, nos acercamos a las características equilibradas del cuarto chakra. El equilibrio no nos exige que lo neguemos todo, sino que lo integremos todo, incluso las luces y las sombras.

En la teoría junguiana el cuatro es el número que completa la cuaternidad entendida como estabilización, equilibrio y reintegración con el «uno» primordial. En el cuarto chakra, la peregrinación heroica de la era del tercer chakra pasa a su fase siguiente y no menos importante, el viaje de retorno. Ahí reintegramos nuestras hazañas tecnológicas con las necesidades de la Tierra. Sin renunciar a los frutos de la actividad heroica del tercer chakra, ahora nos dedicamos a la cultura planetaria que se trata de desarrollar. Entramos en el dominio de la conciencia reflexiva, atentos a nosotros mismos y a nuestro proceso.

El amanecer de la era de Acuario, signo fijo de aire, marca la verdadera llegada de la Edad del Chakra Cordial, con especial énfasis sobre las ideas humanitarias, la compasión, la autorreflexión, la integración y la sanación. Es la paz interior y exterior que aparece cuando se ha logrado el equilibrio esencial.

En 1969 con el advenimiento de la tecnología espacial, la primera tentativa de ultrapasar los límites del planeta, pudimos alcanzar un destello de la imagen de nuestro planeta azul único, visto como unidad política. Cuando los astronautas y sus cámaras *retornaron* con la imagen global captada durante su *travesía heroica*, se pudo decir que Gea se había visto por primera vez a sí misma, a través de ojos humanos. Ese momento, en la coyuntura de expansión de la conciencia que caracterizó el período de los sesenta, fue un punto crucial de la evolución. Fue el comienzo del *Gran Retorno*, el amanecer de la conciencia global, la primera vez que nos vimos colectivamente como elementos de una entidad global.

Al mismo tiempo que ese atisbo planetario surgió la popularidad de las investigaciones parapsicológicas, la entrada en terapia multitudinaria: un proceso de autorreflexión profunda. En esa misma década formuló James Lovelock su «Hipótesis Gea» (es decir, la idea de que la Tierra es un ser vivo de colosal tamaño), los fármacos psicodélicos despertaron la conciencia de la interconexión de todos los seres vivientes, y las nuevas ciencias de la física cuántica, la teoría del caos y la de las estructuras disipativas empezaron

a penetrar en el edificio de la ciencia convencional, minando sus viejos paradigmas de reduccionismo y determinismo. Fue durante los años sesenta cuando las disciplinas orientadas a la conciencia, como yoga, empezaron a popularizarse en Occidente. El lema de la época, como se recuerda, era sintonizar, colocarse y desconectar (*tune in, turn on, drop out*), para retornar luego con los principios fundacionales de un nuevo paradigma: los sagrados principios de amor, paz y equilibrio.

Fue en los años sesenta cuando comenzó la era de Acuario, pero ahora, entrados en el nuevo milenio, nos corresponde fijar esa Era de Acuario en las realidades de nuestros parámetros planetarios, ser agentes conscientes del amanecer de la conciencia planetaria, entendernos a nosotros mismos como partes de una Tierra viviente, y ofrecer al planeta mismo el producto de nuestras excursiones heroicas. Pues el resultado de los ritos de «mayoría de edad» siempre es la asunción de una nueva identidad.

Nuestro nuevo orden evolutivo debe abarcar y combinar los planos y las etapas de todos los niveles de la conciencia. Podemos adoptar a Gea como concepto mitológico que nos ofrece una nueva identidad en tanto que participantes globales. Benjamin Franklin dijo una vez que su mayor invento había sido la palabra *americano*, en una época en que los habitantes del país se definían como franceses, ingleses, alemanes, holandeses, indios y otros muchos. La noción de americanos unificaba esa diversidad en un solo concepto, identificándolos por el continente en que vivía. Así también los habitantes de Gea podemos inventarnos una nueva identidad, que incluya a todos los seres vivos. No sólo las diferentes razas y los géneros, sino también las distintas especies, vegetales y animales, ya que todos ellos comparten con nosotros esa identidad global.

La enorme cantidad de información generada por nuestra observación del mundo natural puede encaminarnos a una relación más armoniosa con Gea. Nuestras tecnologías cada vez más perfeccionadas pueden servirnos para armonizar y equilibrar con el entorno natural. Reivindicar el cuerpo y sus sensaciones es importante para la salud física y el ascendiente personal, como lo es la reivindicación del albedrío secuestrado por los valores culturales autoritarios. La aplicación de esa nueva voluntad a crear una nueva fase de amor, compasión y equilibrio, mejor que heroísmo y dominación, es necesaria para introducirnos en la etapa naciente del Chakra Cordial, así como

para la paz y la sanación que esperamos hallar en el futuro. La comunicación global, las redes de información, la integración de los valores espirituales en la vida cotidiana, la visión de un futuro sostenible, son atributos de los chakras superiores que deben «descender» sobre nosotros, hasta el punto central del corazón, a fin de que se produzcan esos cambios.

Estamos en una época emocionante de cambios tumultuosos y posibilidades ilimitadas. Debido a la incertidumbre de lo futuro, es indispensable que sigamos buscando, visionando y comunicando. En el drama evolutivo somos actores, espectadores y autores, todo al mismo tiempo. Somos los co-creadores del futuro evolutivo.

Notas del capítulo 12

1. Para más información sobre los chakras y el desarrollo infantil individual, véase mi libro *Eastern Body, Western Mind*.
2. Marion Woodman, *Rolling Away the Stone*, cinta de audio producida por Sounds True Recording, Boulder, 1989.
3. Los términos *femenino estético, masculino dinámico, masculino estático, femenino dinámico*, que utilizamos en este estudio, están tomados de la obra del analista junguiano Gareth Hill, profesor en Berkeley y autor del libro *Masculine and Feminine: The Natural Flow of Elements in the Psyche*, Shambhala, Boston, 1982.
4. Erich Jantsch, *Self-Organizing Universe*, Pergamon Press, Nueva York, 1980, pág. 137.
5. Riane Eisler, *The Chalice and the Blade: Our History, Our Future*, Harper & Row, San Francisco, 1987.
6. Marija Gambutas, *The Civilization of the Goddess*, Harper San Francisco, 1991.
7. *Ibid.*
8. Eisler, *op. cit.*, págs. 44 y sigs.
9. Pierre Teilhard de Chardin, *The Phenomenon of Man*, Harper & Brothers, Nueva York 1959, págs. 200 y sigs.
10. Al Gore, *Earth in the Balance: Ecology and the Human Spirit*, Houghton Mifflin, Nueva York, 1992, pág. 201.

CAPÍTULO 13

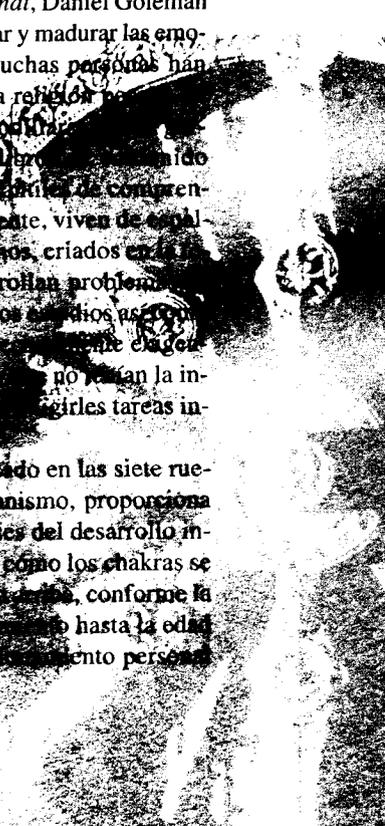
Cómo promover chakras saludables en los niños

La esperanza de un futuro mejor requiere que sepamos criar a los hijos sin esos traumas y resentimientos que agobian a tantos adultos de hoy, condenados a luchar toda la vida para tratar de superarlos. Los malos tratos con frecuencia se han producido a manos de unos progenitores bien intencionados, pero ignorantes, muchos de los cuales no hacían sino reaccionar frente a sus propios conflictos no resueltos, a su vez procedentes del trato infligido por la generación anterior. Todo lo cual viene transmitiéndose a través de la familia y la cultura durante generaciones. Hoy, cuando los adultos han descubierto lo que cuesta que esas lesiones cicatricen, lógicamente querrían evitar a toda costa que sus hijos sufran parecidas dificultades.

Los niños de nuestra época necesitan una guía inteligente que facilite su crecimiento e integración en cuerpo, mente y espíritu. Pero no es tan fácil hallar modelos espirituales aplicables a los niños, modelos que encaren las necesidades de su desarrollo y tengan en cuenta las diferentes etapas de la evolución infantil. Las escuelas educan la mente pero suprimen la necesidad física natural de correr y jugar. En su muy di-

fundido libro *Inteligencia emocional*, Daniel Goleman ha postulado la necesidad de educar y madurar las emociones antes que el intelecto. Muchas personas han aprendido a aborrecer del todo la religión porque su niñez fueron castigadas a arrojar sus juguetes, o bien obligadas a leer libros que eran demasiado inadecuado para las facultades intelectuales de comprensión. En la madurez, por consiguiente, viven de espaldas a los temas espirituales. Algunos, criados en un ambiente de tal negligencia del cuerpo, desarrollan problemas de salud, mientras otros abandonan los estudios asumiendo cualquier tipo de ocupación intelectual simplemente porque la escuela les hizo creer que no tenían la inteligencia necesaria, a menos que se les dieran tareas inabordables para su edad.

El Sistema de los Chakras, basado en las siete ruedas o centros de energía del organismo, proporciona una analogía profunda con las fases del desarrollo infantil. En este sistema se muestra cómo los chakras se desarrollan en secuencia, de abajo arriba, conforme la criatura evoluciona desde el nacimiento hasta la edad adulta. En mis cursos de *percepción personal*



basados en la enseñanza de ese modelo como medio para sanar a los adultos de sus traumas pasados y sus dificultades actuales, los oyentes que tienen hijos me preguntan constantemente: «Mi niño está en esa fase ahora mismo, ¿qué debo hacer para facilitar su desarrollo?».

La pregunta no se reduce a la manera de evitar errores en el trato con los infantes, sino que alcanza todos los aspectos de la educación óptima de un ser humano. Hay que ayudar a los hijos en todas las dimensiones de su experiencia —la física, la emocional, la mental y la espiritual—, siempre en la forma adecuada a su nivel actual de desarrollo.

Doy seguidamente una breve explicación de la correspondencia entre los chakras y las fases del desarrollo infantil, acompañada de algunos consejos sencillos para que los padres sepan cómo promover el despliegue de esos importantes aspectos de la vida de los pequeños.

Primer chakra: desde la matriz hasta el primer año

Promover la toma de consciencia del cuerpo

Lo mejor que puede hacerse en esta etapa es contribuir a que la criatura vaya familiarizándose con su propio cuerpo. El contacto, las caricias, llevarla en brazos y atender a todas sus necesidades físicas reviste la máxima prioridad. Teniéndola en brazos se le enseña a sostenerse. Jugando con ella, a desarrollar su coordinación motriz. Tocar sus pies y sus manos, darle un juguete que pueda sostener, jugar con ella durante el baño, todo eso estimula el desarrollo de la motricidad. Al establecer un ambiente adecuado de confort y seguridad, con juguetes adecuados a esa fase temprana, ayudamos a que la criatura vaya abriéndose de una manera positiva al mundo exterior.

Establecer lazos de adhesión y confianza

El cuidador primario es la única fuente de seguridad para la criatura en esta etapa; durante el primer año de vida es fundamental la presencia de esa persona con la mayor asiduidad posible. Y no sólo la presencia, sino tomarla en brazos siempre que llora, acunarla, hablarle, evitar ruidos que la sobresalten, evitar que pase hambre, frío o malestar, alimentarla cuando tenga hambre y no en función de un horario, etc. A algunos progeni-

tores les resulta difícil establecer este tipo de vinculación porque tienen la sensación de que la criatura les exige demasiado. Pero es conveniente que se establezca porque así resultará más fácil la posterior independencia.

La presencia constante durante la primera etapa del desarrollo infantil ayuda a conciliar el dilema confianza-desconfianza. La criatura, sabiendo que siempre puede contar con alguien, aprende a relajarse, en vez de crecer en un entorno de tensión vigilante y dependencia excesiva.

Jardín de infancia adecuado

Cuando la madre necesita trabajar aunque su hijo se halle en el primer año de vida y no puede estar con él, le inflige una desventaja. Pero, por desgracia, a menudo las condiciones económicas no consienten otra opción. Dejar el niño en manos adecuadas es lo mejor que pueden hacer los progenitores entonces, ocupándose personalmente de controlar que la criatura reciba los cuidados necesarios. Comprobar que la criatura reciba frecuente contacto humano, alimento cuando lo pida, y el cuidado de unos adultos competentes en un entorno adecuado a su edad, es una de las pocas cosas que los padres pueden hacer cuando busquen guardería. Pasar en ella el tiempo suficiente hasta que el niño o niña se acostumbre al lugar, también suele ser útil. Tener a la criatura durante la jornada con una familia, o en casa con una canguro todo el día, ofrece más garantías de continuidad y estabilidad. Además la madre debe comprender que la criatura tal vez necesitará atención, contacto y afecto extra cuando regrese por la noche a su casa, aunque ello le exija un esfuerzo suplementario a la madre soltera o la mujer trabajadora que llega fatigada al término del día. Sin embargo, el tiempo que dediquemos a estas atenciones durante los primeros años hallará su compensación a largo plazo, ya que tendremos una criatura más sana y más tranquila, que luego no nos planteará tantos conflictos.

La sensación de seguridad requiere un entorno seguro. Ambiente doméstico de calma, evitación de estridencias, de objetos peligrosos, de caídas, de corrientes de aire, protección frente a la violencia de los adultos o los hermanos mayores: todo esto es indispensable. Recordemos que en principio el infante se identifica con el entorno. El medio en que vive es la primera influencia que recibe y determina lo que será.

Cuando la criatura se encuentra en un entorno que no le es familiar, como una tienda, un parque, la con-

sulta del médico o la casa de una amiga, el progenitor es para ella el único puerto de refugio. Hay que comprender que nuestro pequeño se siente entonces más inseguro y por eso retorna constantemente a nuestro lado, para tranquilizarse.

Alimentación sana

Los horarios del biberón, aunque más cómodos para los progenitores, no permiten que la criatura establezca sus propios ritmos, ni le enseñan que el mundo está dispuesto a responder a sus necesidades. Criar al pecho ha demostrado ser el sistema emocional y físicamente más sano, por cuanto la leche materna contiene anticuerpos importantes y la experiencia de la lactancia proporciona un vínculo insustituible mediante el contacto físico entre la madre y la criatura. Aunque los estudios han demostrado que el estado de ánimo de la madre mientras alimenta a su pequeño es incluso una importante que la circunstancia de si da el pecho o el biberón. Un biberón dado con cariño será mejor que empeñarse en criarlo al pecho pero cargada de resentimiento. Alimentación sana para la madre, abstención de sustancias nocivas que pueden pasar a la leche, como las drogas y el alcohol, alimentos infantiles sanos cuando la criatura esté destetada, todo eso también es necesario para construir un organismo sano.

Quien logra culminar con éxito esta etapa le proporciona a su criatura un fundamento saludable que le va a ser de gran ayuda para hacer frente a los futuros desafíos de la vida. Tendrá un sentido de su propio cuerpo, una vitalidad, una actitud de esperanza y optimismo en cuanto a que el mundo puede y quiere aportar lo que ella necesite.

Segundo chakra: de los 6 a los 18 meses

Admitir la separación así como la adhesión

Tu hijo o hija entra ahora en la fase de «romper el cascarón». Empieza a separarse de sus progenitores y su desarrollo le consiente cierta movilidad. Como eso le asusta, alternará entre alejarse y retornar para ver si todo sigue en orden. En algunos aspectos le hallaremos incluso más apegado, lo cual es natural. Lo oportuno es fomentar ambos movimientos, el de separación ofreciéndole oportunidades para explorar que no impliquen un riesgo, y el de adhesión ofreciéndole nuestro afecto siempre que lo solicite.

Proporcionar un entorno sensato

El pequeño explora el mundo a través de sus sentidos. Tal es su modalidad principal de experiencia por el momento. Proporcionémosle colores y sonidos, juguetes interesantes, contacto y placer por medio de los juegos, y un entorno seguro para explorar. Tu voz y tu atención son elementos importantes de esa experiencia sensorial.

Fomentar la exploración mediante el movimiento

Ahora es cuando tu criatura tiene más afán de moverse. No es momento para regalarle rotuladores, y si se usan que sea en todo caso un ratito nada más. Es mejor buscar lugares por donde pueda gatear y andar sin hacerse daño: correr por el parque, jugar en el patio, y aprender a usar su propio cuerpo con la recién descubierta alegría del movimiento.

Reflejar las emociones

Tu niño o niña está aprendiendo ahora su lenguaje emocional. Para enseñarle a expresarse, es importante reflejar sus sentimientos, mostrar tu reacción frente a sus exclamaciones y rabietas, expresiones de cólera, miedo, necesidad o confusión. No hay que negar sus emociones ni castigarle por ellas. La criatura no puede evitar el sentir lo que siente. Exprésate con palabras para que él sepa que comprendes: «Pareces triste, ¿qué te pasa?» «¿Tienes miedo?» «¿Quieres que mamá te tome de la mano?» Aunque todavía no hable con soltura, empieza a entender las palabras que oye. Así sabrá que sus sensaciones tienen un nombre y que puede comunicar a otra persona lo que quiere o necesita, incluso sin palabras.

Presta atención a tus propias necesidades emocionales y estados de ánimo, así como al «ambiente» emocional que impera en la casa. Los niños captan en seguida la cólera y el miedo, la ansiedad y la alegría. Procura atender a esas necesidades tuyas en la medida de lo posible, a fin de no proyectar sobre esa criatura inocente tus emociones no desahogadas. Es cuestión de crear un entorno positivo.

Tercer chakra: de los 18 meses a los 3 años

Fomentar la autonomía y el desarrollo de la voluntad

Si tu niño o niña da muestras de querer independizarse, celébralo. Procura apoyar sus manifestaciones de li-

bre albedrío, aunque resulte difícil en ocasiones, por ejemplo sugiriéndole varias opciones siempre que sea posible. En vez de dialogar con él: «¿Quieres chocolatinas?» «¡No!» «¿Quieres unos copos de maíz?» «¡No!» «¿Quieres leche con avena?» «¡No!», es mejor preguntar de entrada: «¿Qué quieres, unas chocolatinas, unos copos de maíz o una leche con avena?», o sacarle dos juegos de prendas para vestirse y que elija. Dale oportunidades para que ejerza su voluntad de manera adecuada y sin incurrir en riesgos.

Apoya su autoestima

En esta fase en que empieza a formarse la identidad del yo, no dejes de demostrar lo mucho que te complacen sus progresos. Que note que se le aprecia. Si vas dándole tareas que sea capaz de llevar a buen término, irá cobrando confianza en sí misma, o en sí mismo. Con rompecabezas y juguetes apropiados a su edad, o pequeñas tareas domésticas, como guardar los juguetes en una caja o recoger los muñecos del suelo, irá construyéndose el sentido básico de confianza. Si se empeña en hacer algo superior a sus medios, como lustrarse los zapatos, préstale tu ayuda. Evita por todos los medios la crítica, y no desahogues tu contrariedad contra la criatura si se muestra torpe al intentar alguna cosa sencilla. Ya aprenderá.

La adquisición de los hábitos higiénicos

La misma criatura suele indicar cuándo está preparada para ese aprendizaje, mediante un interés aumentado por las actividades de los adultos en el cuarto de baño, o avisando cuando está mojada y negándose a que le pongas los pañales. Por otra parte, necesitará que se los cambies con menos frecuencia. Antes de los 18 meses o 2 años de edad, aproximadamente, no se adquiere el control de los esfínteres, ni se puede prescindir de los pañales hasta los 3 años. Hay que esperar al momento idóneo en vez de entablar una inútil batalla de voluntades; si acertamos en ello infundiremos en la criatura una sensación de orgullo por el progreso realizado, que la equipara a los adultos.

Con recompensas por el éxito se adelanta más que con castigos por el fracaso, que únicamente sirven para suscitar vergüenza. Busca premios que puedan servir para premiar la conducta adecuada, sin escatimar tampoco los abrazos, los aplausos y los elogios verbales.

Disciplina adecuada

Sin dejar de fomentar la autonomía y la voluntad de tu hijo o hija, evidentemente no querrás abdicar del con-

trol. Hay que establecer ciertos límites que se mantendrán con firmeza. La criatura no entenderá un razonamiento complicado, pero los asertos sencillos de causa y efecto, como «¡el perro muerde! ¡no lo toques!» sí pueden ser comprendidos. Los castigos severos no enseñan más que comportamientos agresivos y vergüenza. La retirada del afecto determina conflictividad entre los chakras tercero y cuarto, y hace criaturas inseguras e incapaces de decidir sin aprobación ajena.

En su lugar, intenta distraer la atención de la criatura ocupándola en algo más adecuado. Si le quitas de la boca el telemando, no le chilles cuando empiece a llorar: dale otra cosa para que juegue. Apártala de situaciones peligrosas. Las limitaciones firmemente establecidas son más eficaces que la cólera o el ceño fruncido. Los pequeños son muy sensibles a la aprobación de sus padres en esa etapa. En caso necesario, desaprobaremos la conducta pero no al autor o autora de ella.

Cuarto chakra: de los 4 a los 7 años

Presta atención al modelar las relaciones

A estas edades las criaturas aprenden los roles sociales por identificación e imitación. La identificación con los padres les ayuda a sentirse acompañados incluso cuando no esté presente ningún progenitor. Esto significa que la criatura interioriza nuestro comportamiento, que pasa a formar parte de ella misma. Si uno que tiene hijos demuestra su carácter colérico y agresivo, está enseñándoles a ser coléricos y agresivos en sus relaciones consigo mismos y con los demás. A medida que su desarrollo la lleva a fijarse en las relaciones entre quienes le rodean, procura modelar para la criatura unas relaciones equilibradas y amables.

Empatía con el modelo y conducta moral

La identificación contigo en tanto que padre o madre constituye también la base para el futuro comportamiento moral. Explícale por qué haces ciertas cosas y te abstienes de otras: «Vamos a llevarle unas galletas a la señora Smith, porque vive sola y se pondrá contenta con el regalo». «¿Ves cómo se alegra tu hermanito cuando le sonríes?» «No tomamos dulces antes de comer porque ocupan el sitio que necesitan los alimentos que fortalecen los huesos y los músculos.»

Ten presente también que tú eres modelo de género. Procura no fomentar interpretaciones sexistas o dema-

siado limitadas de lo que hacen los hombres y las mujeres. Trata a niños y niñas con igual afecto, responsabilidad y respeto. Deja que sean testigos de una amplia gama de comportamientos aceptables. Que tu hija vea ejemplos de mujeres fuertes. Que tu hijo sepa que no desmerece su masculinidad aunque demuestre sus sentimientos más tiernos.

Explica las relaciones

La criatura intenta comprender cómo las cosas que va descubriendo se relacionan con todo lo demás. Explícale estas relaciones para darle seguridad: «Guardamos el *puzzle* para que no se pierdan las piezas». «Llenamos el depósito del coche para que nos lleve adonde queremos ir, lo mismo que comemos para tener la energía que necesitamos para movernos.» «Mamá tiene que salir a trabajar para ganar dinero y comprar comida.»

Las rutinas adquieren mucha importancia y si se alteran, conviene explicar por qué: «No podemos salir hoy al parque porque esperamos la visita de la tía Mary».

Facilitar las relaciones con sus coetáneos

Ahora tu niño o niña empieza a relacionarse con otros de su edad. Que sea bajo supervisión. Si no va a preescolar, busca maneras para que pueda trabar conocimiento con otras criaturas; en caso contrario, haz que te hable de sus amiguitos. Busca también oportunidades de relación fuera de la escuela o guardería.

Quinto chakra: de los 7 a los 12 años

Fomentar la comunicación

Tu hijo o hija tiene ya un dominio sólido del lenguaje. Puedes entablar con la criatura largas discusiones sobre la naturaleza del mundo; animala a preguntar y no rehúyas las conversaciones. Que te hable libremente de sí misma, de sus sentimientos y de sus amistades. Escucha con atención.

En esta fase del desarrollo se produce un enorme volumen de aprendizaje cognitivo. La escuela es el escenario principal donde se adquiere el conocimiento y se desarrolla la confianza. Demuestra interés por los estudios de tus hijos. Ayúdales a realizar sus trabajos. Pregúntales, apórtales información adicional, comparte tus conocimientos. Participa en los proyectos de la escuela. Fomenta los hábitos de estudio. Premia los buenos resultados.

Estimular la creatividad

El éxito es el más potente de los factores de motivación que conducen a ser competentes. Que no les falten a tus hijos los medios para la expresión original: material artístico, instrumentos de música, labores, clases de danza. Modela los procesos del pensamiento creativo proponiendo nuevas maneras de hacer las cosas, aunque sean tan banales como poner la mesa. Enseña el uso de herramientas, estimula tendencias creativas con libros y películas, conciertos y juegos.

Cuando la criatura te regale algo que ella ha creado, no dejes de elogiarla aunque sean unos garabatos. Se trata de enseñarle que sus creaciones tienen un valor, y de fomentar su identidad creadora. Enseña el dibujo a otras personas, ponlo en un marco. Que la abuela asista a las funciones teatrales del colegio.

Que vean mundo

Enseñales lugares nuevos. Una visita al museo, a los mercadillos, al zoológico, un viaje de vacaciones, una excursión por la montaña. Que vean diferentes modos de vida, que procuren dilatar sus horizontes.

Sexto chakra: la adolescencia

Fomentar la formación de la identidad

Tu adolescente está buscando su propia identidad. Salvo en lo que pueda perjudicarle definitivamente, no es momento para controlar detalles como el cabello, la vestimenta o actividades inocuas como el tipo de música que escucha. Respeta sus expresiones de individualidad. Enseñale a pensar por su cuenta dirigiéndole preguntas en vez de querer inculcarle respuestas. Y en vez de contarle lo que tú hacías cuando tenías su edad, pregúntale qué le diría él o ella a un hijo suyo.

Los roles que ensaya cambiarán todavía muchas veces antes de que se establezca su identidad adulta. No te preocupes si algunos no te gustan. Si haces una oposición demasiado fuerte, se corre el peligro de prolongar en exceso ese período de tentativas.

Fomentar la independencia

Deja que viva su vida. Indícale cómo podría ganar algún dinero propio, asumir la responsabilidad de diversos aspectos de su vida (como comprarse su propia ropa, tener un medio de transporte propio, buscarse actividades). Deja que cometa sus propios errores. Si tiene la sensación de

que confías en él o ella, sin duda se conducirá con más responsabilidad.

Fijar unos límites claros

No obstante, es menester comunicar a los adolescentes unos límites bien definidos. Puesto que ya tienen edad suficiente para seguir un razonamiento, nunca dejes de explicar la justificación de esos límites; incluso puedes permitir que sugieran alternativas. Mi hijo, por ejemplo, sacó un cero en lengua y literatura después de su primer trimestre de bachillerato. Inmediatamente perdió sus privilegios de uso del televisor y el ordenador hasta la evaluación siguiente. Seis semanas más tarde, y faltando todavía un mes para que se agotase el plazo, me preguntó si serviría para restablecerlos una nota de su profesora que atestigüase sus progresos. Él asumió la iniciativa y me presentó la nota diciendo que sus trabajos alcanzaban últimamente calificación de notable. A lo cual correspondí restableciendo algunos de sus privilegios, a título condicional.

Séptimo chakra: la entrada en la edad adulta y etcétera

Durante la infancia habremos realizado todo el modelado posible. Cuando tu hijo o hija hayan alcanzado realmente la etapa del séptimo chakra, son ya seres independientes y tu influencia sobre ellos estará reducida al mínimo. Algunos principios pueden practicarse de antemano, sin embargo:

Fomentar las preguntas

Haz preguntas, déjalas que hablen. Haz de tu casa un lugar donde sea posible preguntar, discutir valores, y así tus hijos aprenderán a pensar por sí mismos. Si se les enseña a reflexionar sobre sus problemas, con ayuda, claro está, y aprenden que muchas veces hay más de una solución para una situación determinada, tendrán una mentalidad más abierta. Que tomen parte en las discusiones intelectuales de los adultos; escuchemos sus opiniones, y les comunicaremos la impresión de que valen la pena.

Ofrecer variedad espiritual

La espiritualidad no debe ser cosa obligada. Es mejor instituir la mediante el ejemplo de nuestra propia conducta consciente, y si vemos alguna muestra de interés

atenderemos a ella. Que nuestros hijos vean la religión que practicamos, pero quizá resultará más sólida su espiritualidad si tienen ocasión de ver también otras. Explica por qué tu familia ha elegido las creencias que tiene. Si vuestra religión es la mejor para ellos, retornarán a ella tarde o temprano, y con las convicciones tanto más sólidas, por cuanto han tenido ocasión de optar. Pero si eligen otra que les parezca más satisfactoria, eso será una elección informada y no un acto de rebeldía contra los progenitores.

Suministrar oportunidades de formación

Aprender es la manera que tenemos de alimentar nuestro séptimo chakra y mantener permanentemente actualizado nuestro sistema operativo. Fomenta la afición al estudio siempre que sea posible, bien se trate de asistir a una escuela municipal, a talleres de fin de semana, visitar la cordillera del Himalaya o estudiar una carrera que se hayan impuesto ellos mismos. Que tus hijos aprendan las lecciones de la experiencia. Pregúntales qué han sacado en limpio de sus distintas actividades.

Déjalos que vivan por su cuenta

Cuando ellos consideren llegado el momento de emanciparse, celebra y apoya esa independencia. No hay que tratar de retenerlos, ni tampoco darles con la puerta en las narices. A medida que los padres vayan atenuando su control, los jóvenes gravitarán de un modo natural hacia su mundo propio.

Conclusión

La criatura va superando las fases de los distintos chakras, pero eso no significa que supere inmediatamente las necesidades de los chakras anteriores. El afecto físico es algo que necesitarán durante toda la vida, y no sólo mientras pasan por el desarrollo de sus chakras primero y segundo. Necesitan la aprobación ajena para alimentar su autoestima. Necesitarán siempre que se hable con ellos, se cuente con ellos, se les incluya en las deliberaciones y las actividades del círculo familiar.

Nunca está justificado que los progenitores les infligjan actividades sexuales, dolor físico o vergüenza. Si se presenta el caso, debes acudir sin demora a cualquier grupo de ayuda mutua o terapeuta adecuado. Rompe ese círculo vicioso, y que no pase a vías de hecho.

Los pequeños necesitan amor y atenciones, dedicación de tiempo y aprobación. Es necesario incentivarlos, no desincentivarlos. Quieren llegar a formar parte de la sociedad adulta, y su individualidad va a hacerles falta para tratar de reformar esa sociedad en el sentido de una mayor armonía entre el cuerpo, el alma y el es-

píritu. Los niños son los santos del futuro, son la esperanza de la humanidad.

Para más información sobre las etapas del desarrollo infantil véase *Eastern Body, Western Mind*, de Anodea Judith.

ANEXOS

APÉNDICE A

Adivinación y curación

Lectura de los chakras con el *I Ching*

En los ejercicios que siguen entenderemos que el lector tiene algún conocimiento de la lectura del *I Ching* así como de la filosofía subyacente. Hay dos métodos para coordinar las lecturas del *I Ching* con las de los chakras. La primera exige una evaluación interna de nuestros propios chakras.

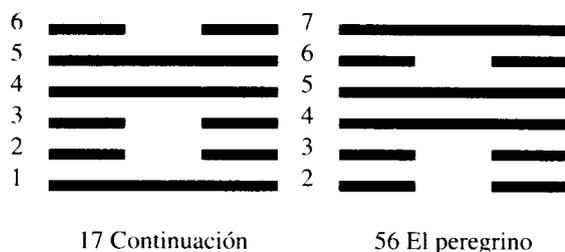
Se trata de sondear mentalmente tus chakras y decidir en qué situación se encuentran en este día. Para los chakras abiertos, estableceremos una línea continua o yang. Para los cerrados, una línea partida, o yin. No habrá escapado a la perspicacia de mis lectores que hay siete chakras, mientras que sólo se trazan seis líneas para los hexagramas chinos. Las líneas primera a sexta representan el hexagrama original, y las líneas segunda a séptima describen el segundo hexagrama, el del «cambio», por cuanto la energía tiende a evolucionar hacia arriba. Comparando los dos hexagramas en paralelo, las líneas que cambian se considerarán yin o yang fuerte y se interpretarán como líneas del cambio.

A mí, por ejemplo, la lectura de mis chakras me ha dado el resultado siguiente esta mañana:

1. Abierto
2. Cerrado
3. Cerrado
4. Abierto
5. Abierto
6. Cerrado
7. Abierto

Estas valoraciones se ~~hacen en la forma~~ sentida por mí como propia, ~~no en la comparación~~ con los chakras de nadie más, y además ~~son~~ valoraciones temporales, nunca a largo plazo. ~~Al dibujar las líneas enteras o partidas~~ hay que tener en cuenta que la línea que represente el primer chakra debe ser la primera del hexagrama *empezando por abajo*, continuando con las demás en sentido ascendente.

De esta manera he obtenido dos hexagramas, con el aspecto siguiente:



Al comparar los dos hexagramas vemos que cambian las líneas 1, 3, 5 y 6 (contando de abajo arriba); éstas son las que deben leerse como líneas del cambio, mientras que las líneas 2 y 4 han permanecido invariables.

El otro procedimiento para leer el *I Ching* en relación con los chakras es exactamente el inverso. Lanzaremos las monedas o los bastoncillos para obtener un hexagrama, y de éste deduciremos la correspondencia con los chakras, que nos dirá cuáles se hallan abiertos o cerrados, estables o cambiantes, y qué clase de cambio podemos prever.

Lectura de los chakras con el Tarot

Cuando se practica la adivinación con el Tarot, las runas o cualquier otro dispositivo simbólico, por lo general se establece una disposición especial que quiere significar los diversos aspectos de la cuestión. Con la clásica distribución en cruz céltica, por ejemplo, las distintas posiciones representan lo pasado, lo futuro, los temores, la circunstancia, etc.

Para leer los chakras con el Tarot sugiero una distribución de 22 cartas en siete filas horizontales de a tres, enfrentando la última a título de «comodín». Se echan las cartas colocando sobre la mesa la primera fila de a tres, cada fila cubriendo parcialmente la anterior y trabajando siempre de izquierda a derecha.

La primera fila representa el primer chakra y dice, de izquierda a derecha, el pasado, el presente y el futuro de la situación de tu vida en lo que concierne a ese chakra. La segunda fila representa el pasado, el presente y el futuro del segundo chakra, y así sucesivamente hasta el séptimo. El comodín es opcional y representa, en general, el tema sobre el cual deseamos meditar. De esta manera distinguiremos una pauta general en nosotros mismos y profundizaremos en el tema que motiva la consulta, bien se trate de una tarea que emprender, un peligro que evitar o un resultado esperado.

Cualquier baraja o sistema de adivinación puede servir, si estamos familiarizados con él y nos hallamos en simpatía con las figuras. Existe una baraja diseñada especialmente para la lectura de los chakras por Nik Douglas y Penny Slinger. *The Secret Dakini Oracle Deck*, cuyo empleo recomiendo. El manual de interpretación que la acompaña proporciona descripciones de cada carta en relación con cada uno de los chakras. Lo que constituye una excelente ayuda para el principiante no familiarizado todavía con el sistema. (Los números de la tabla indican el orden en que se van sacando las cartas.)

	PASADO	PRESENTE	FUTURO
Séptimo chakra	19	20	21
Sexto chakra	16	17	18
Quinto chakra	13	14	15
Cuarto chakra	10	11	12 22*
Tercer chakra	7	8	9
Segundo chakra	4	5	6
Primer chakra	1	2	3

(* el 22 es comodín)

Los chakras y los puntos de acupresión

Los practicantes de la medicina oriental conocen desde hace mucho tiempo la posibilidad de influir sobre el equilibrio de las energías vitales internas mediante el estímulo externo de diferentes puntos del organismo. La milenaria ciencia de la acupuntura es una medicina de un considerable grado de complejidad, basada en un sistema de elementos y de caminos de la energía similar, en cuanto al concepto (aunque no necesariamente en su localización), al de los nadis y los chakras. Ahora bien, mientras el sistema de los chakras es, podríamos decir, lineal, y relacionado con las vías psíquicas, en cambio el sistema oriental de los cinco elementos es circular y se vincula más directamente al organismo. Ciertamente opera con las energías espirituales, pero mediante la acción sobre el equilibrio de las energías somáticas.

Es difícil establecer una correlación directa entre uno y otro sistema. Y si consideramos las descripciones de la topografía corporal que dan otros sistemas modernos, esa correlación se hace aún más intrincada. El mismo punto que los reflexólogos llaman el plexo solar (que guarda correspondencia con el tercer cha-

kra), en el sistema chino es riñón¹ (segundo chakra). Pero hay que recordar que según los chinos, los riñones son los responsables de la energía y la vitalidad del organismo, de manera que se halla cierta correlación más profunda en las interpretaciones de los diversos sistemas.

Si queremos emplear la acupresión para estimular los chakras, importa recordar que los puntos relacionados seguidamente sirven para potenciar el flujo, pero no se puede pretender la curación de una dolencia concreta. La dirección en que se envían las energías (es decir, descendente para la tierra y el agua, ascendente para el fuego y el aire), así como el ritmo de cada tacto (lento y profundo para los chakras inferiores, rápido y ligero para algunos de los superiores), son también beneficiosos para los puntos mismos. Y no olvidemos que el cuer-

po debe tratarse siempre como un todo, aunque nos hayamos propuesto actuar sobre una región concreta.

Proponemos el empleo de la digitopuntura exclusivamente, dejando el empleo de las agujas a los acupuntores profesionales. La presión puede variar desde 2-5 segundos hasta minutos enteros; si van a ser pocos los puntos intervenidos, conviene prolongar la presión. Y si se desea dirigir el flujo en un sentido determinado, ascendente o descendente, se recomienda una presión dinámica y rítmica. No todos los puntos que preconizo aquí corresponden a los meridianos ortodoxos de la acupuntura; cuando sí corresponden, los identificamos por medio de la notación clásica. Doy a continuación una tabla con la clave de los meridianos, los elementos chinos correspondientes y la correlación *aproximada* con los chakras.

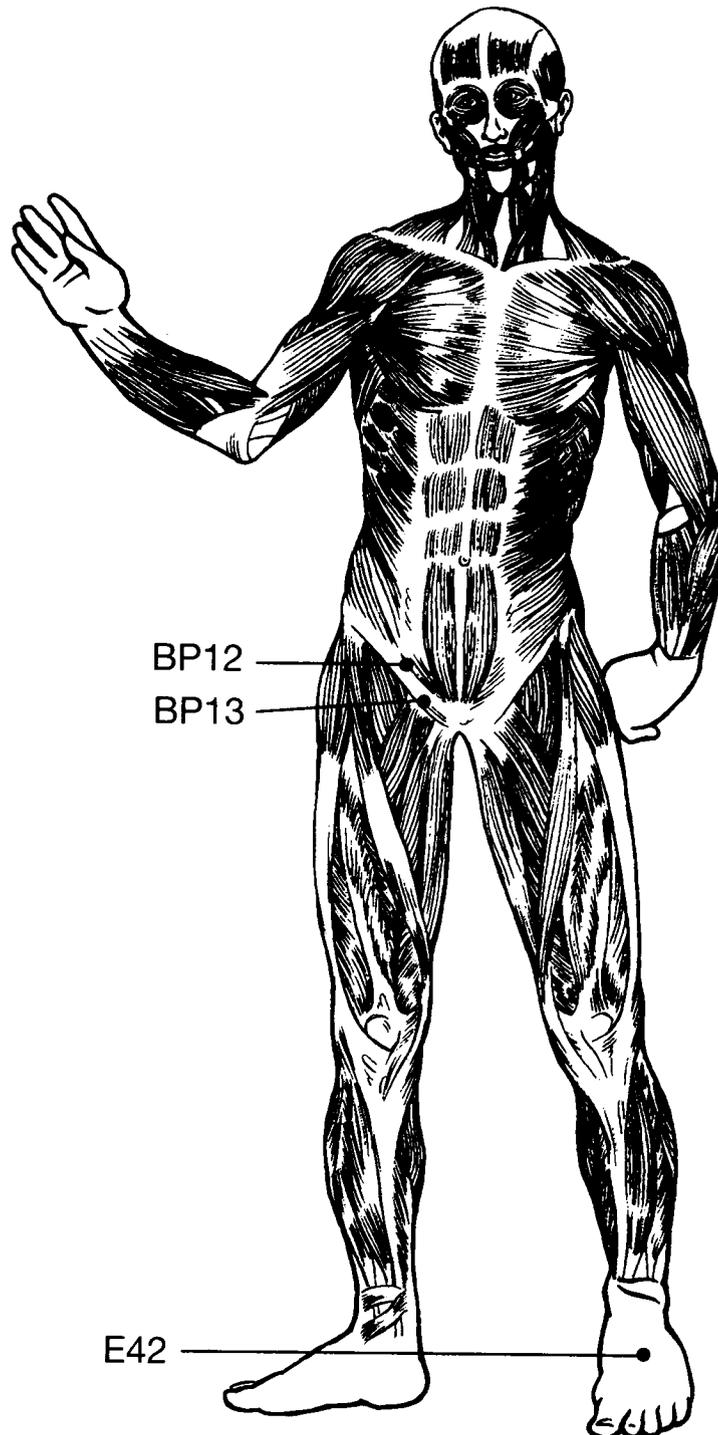
Meridiano	Tipo	Elemento	Chakra
P Pulmones	yin	metal	4, 7
IG Intestino grueso	yang	metal	1, 3, 7
E Estómago	yang	tierra	1, 3
BP Bazo-Páncreas	yin	tierra	1, 2, 3
C Corazón	yin	fuego	3, 4, 7
ID Intestino delgado	yang	fuego	2, 3
R Riñones	yin	agua	2, 3, 6
V Vejiga	yang	agua	1, 2
PE Pericardio	yin	fuego	2, 3, 4
TC Triple Calentador	yang	fuego	3
H Hígado	yin	madera	5
VB Vesícula biliar	yang	madera	5
VC Vaso de la Concepción	yin	ninguno	todos
VG Vaso Gobernador	yang	ninguno	todos

Para practicantes más avezados indicamos aquí además los llamados «canales adicionales»:

Chakra	Primer punto	Segundo punto	Canal adicional
Séptimo	P7	R6	Ren Mai
Sexto	PE6	BP4	Yin Wei
Quinto	IG4	PE6	Hígado extra
Cuarto	C5	R6	Corazón extra
Tercero	TC5	VB4	Yang Mei
Segundo	BP4	PE6	Chong Mei
Primero	R6	P7	Yin Qiao

**Puntos de acupresión
y vértebras relacionadas con cada chakra**

Primer chakra

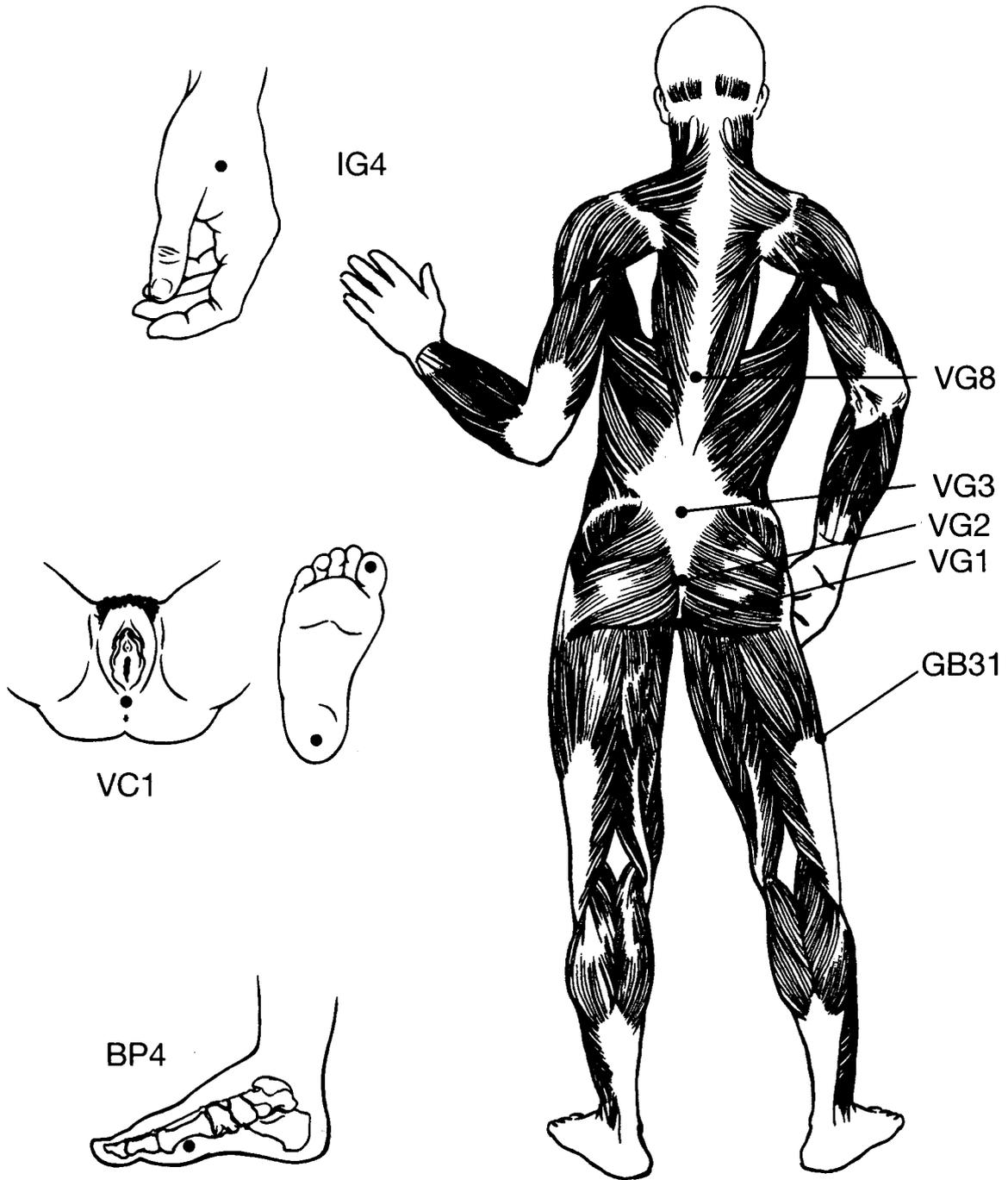


BP12

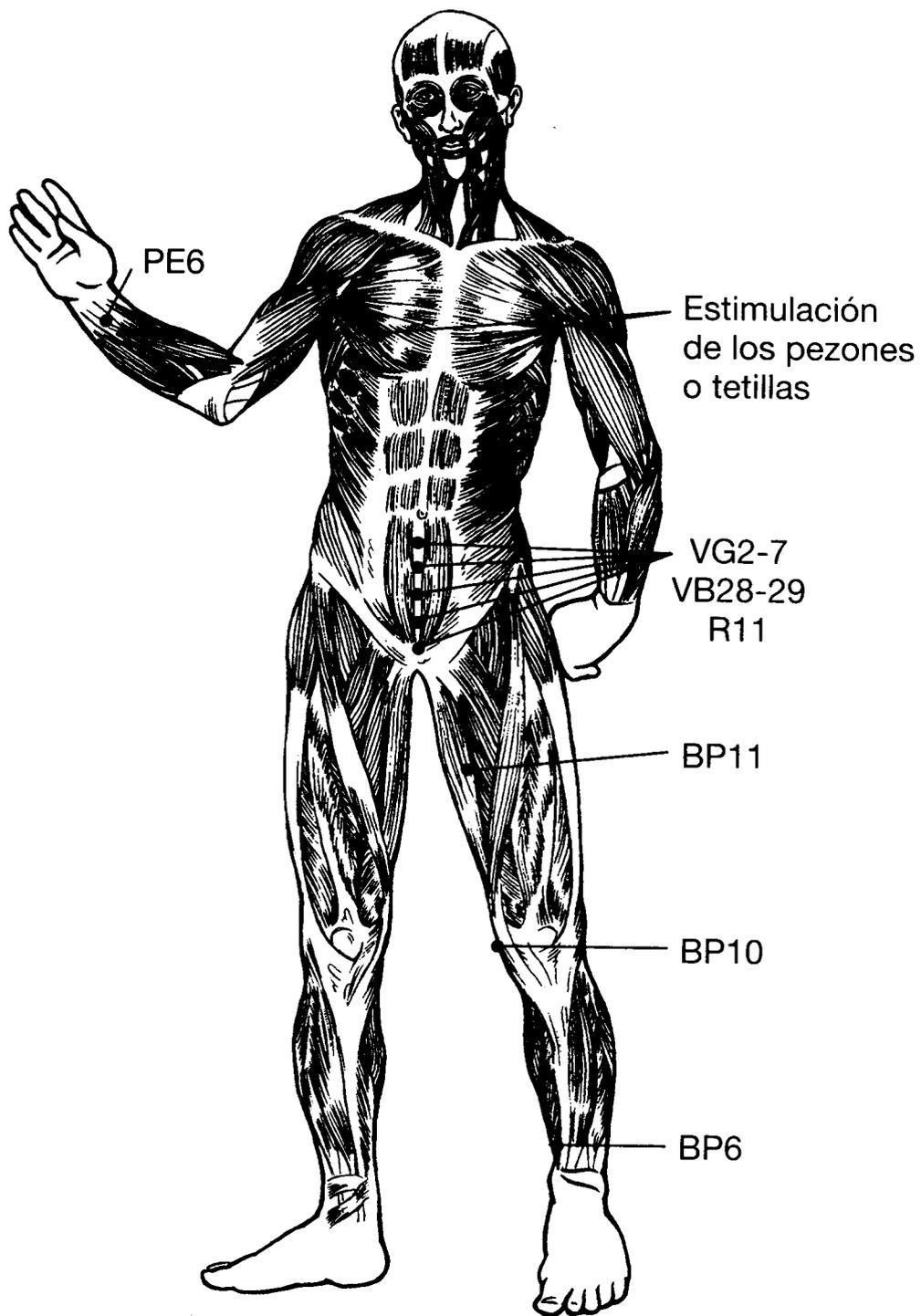
BP13

E42

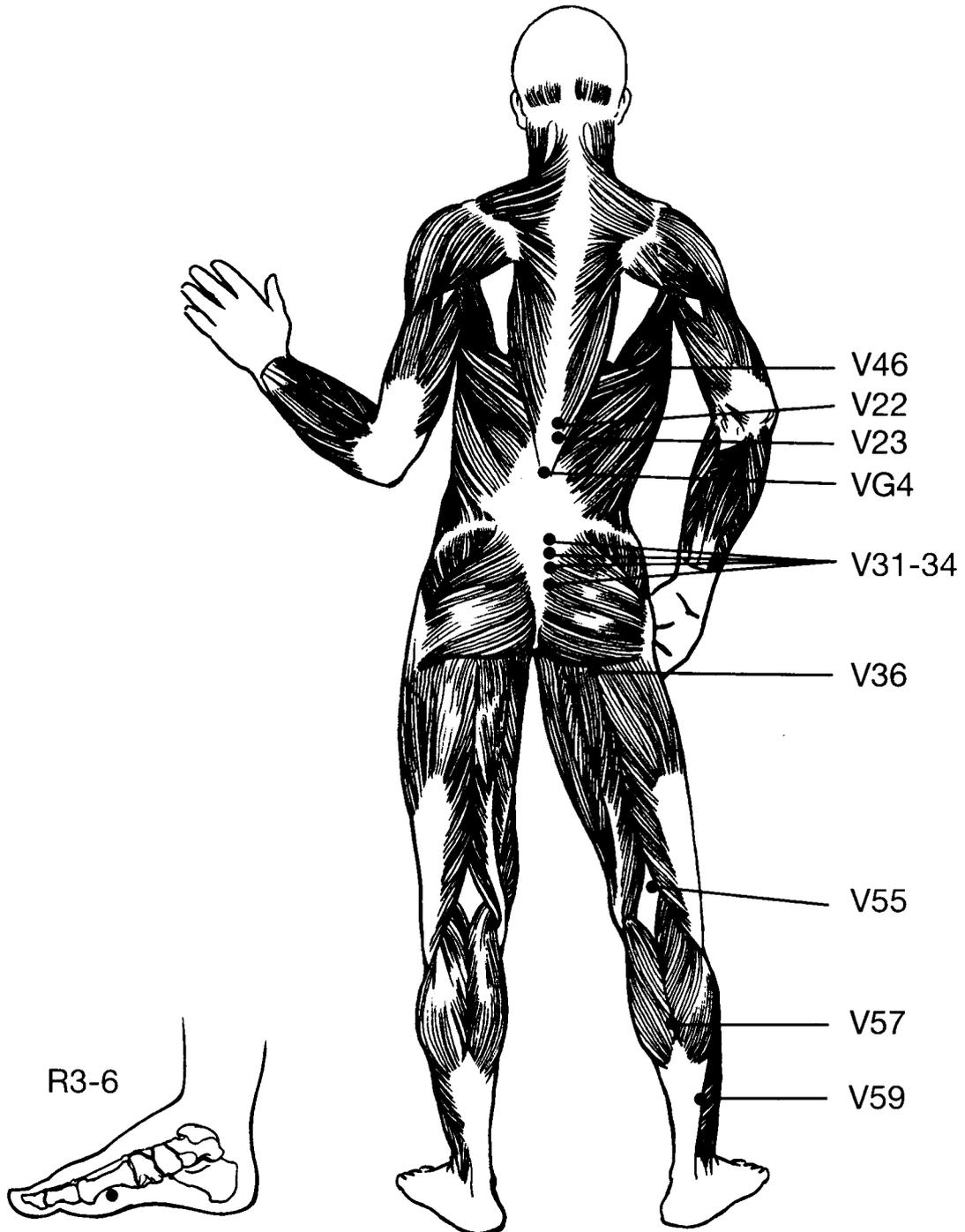
Primer chakra



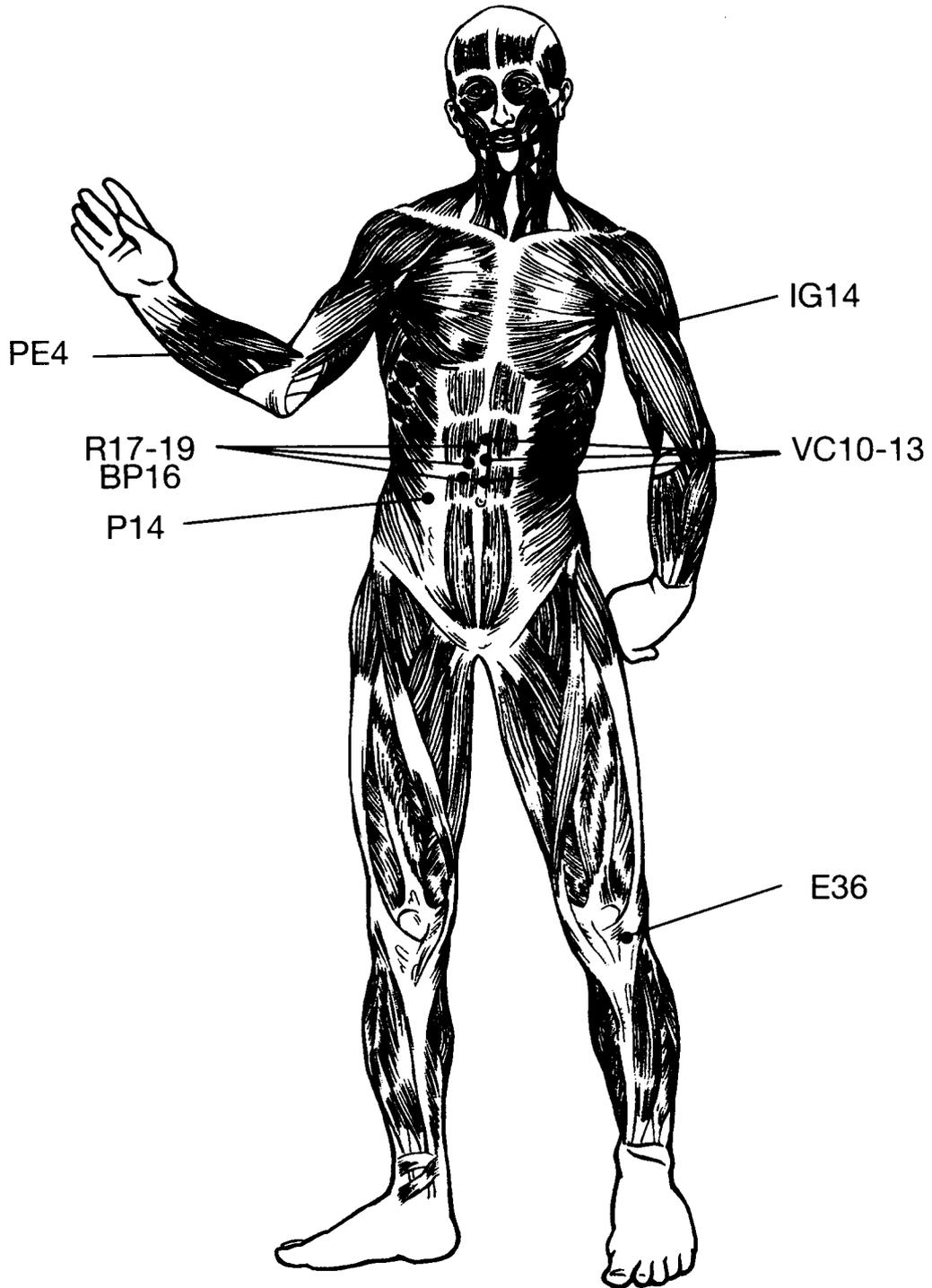
Segundo chakra



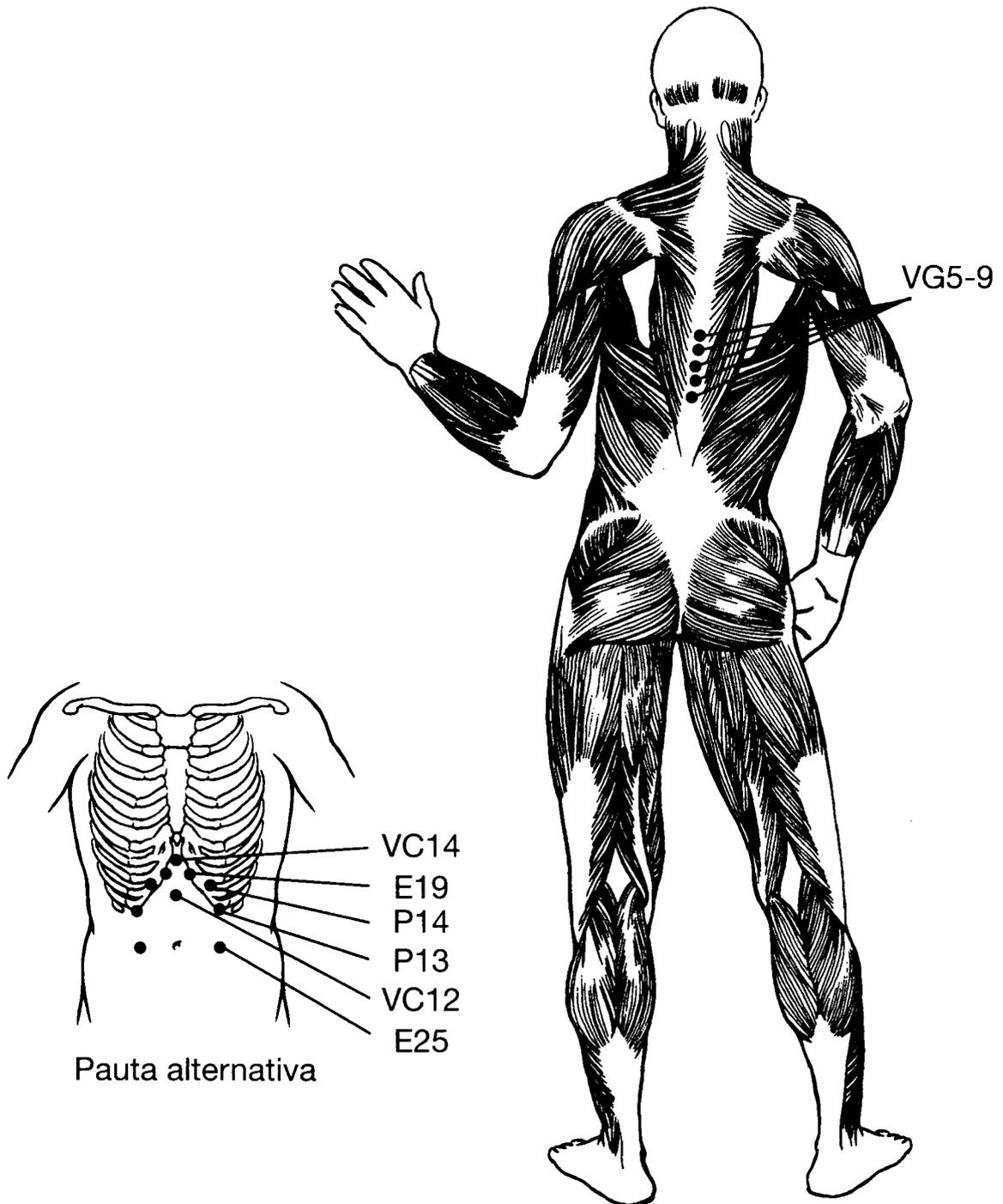
Segundo chakra



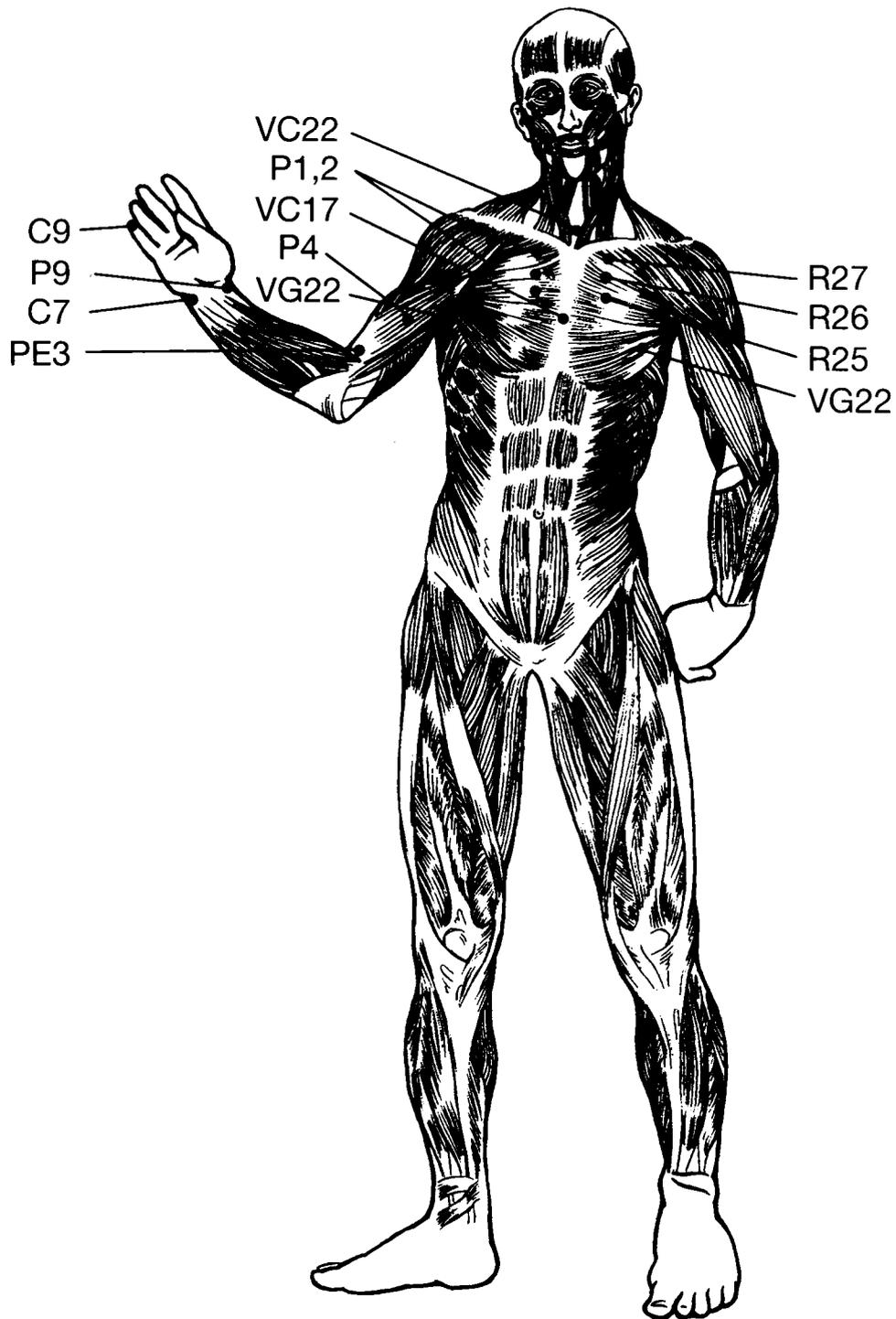
Tercer chakra



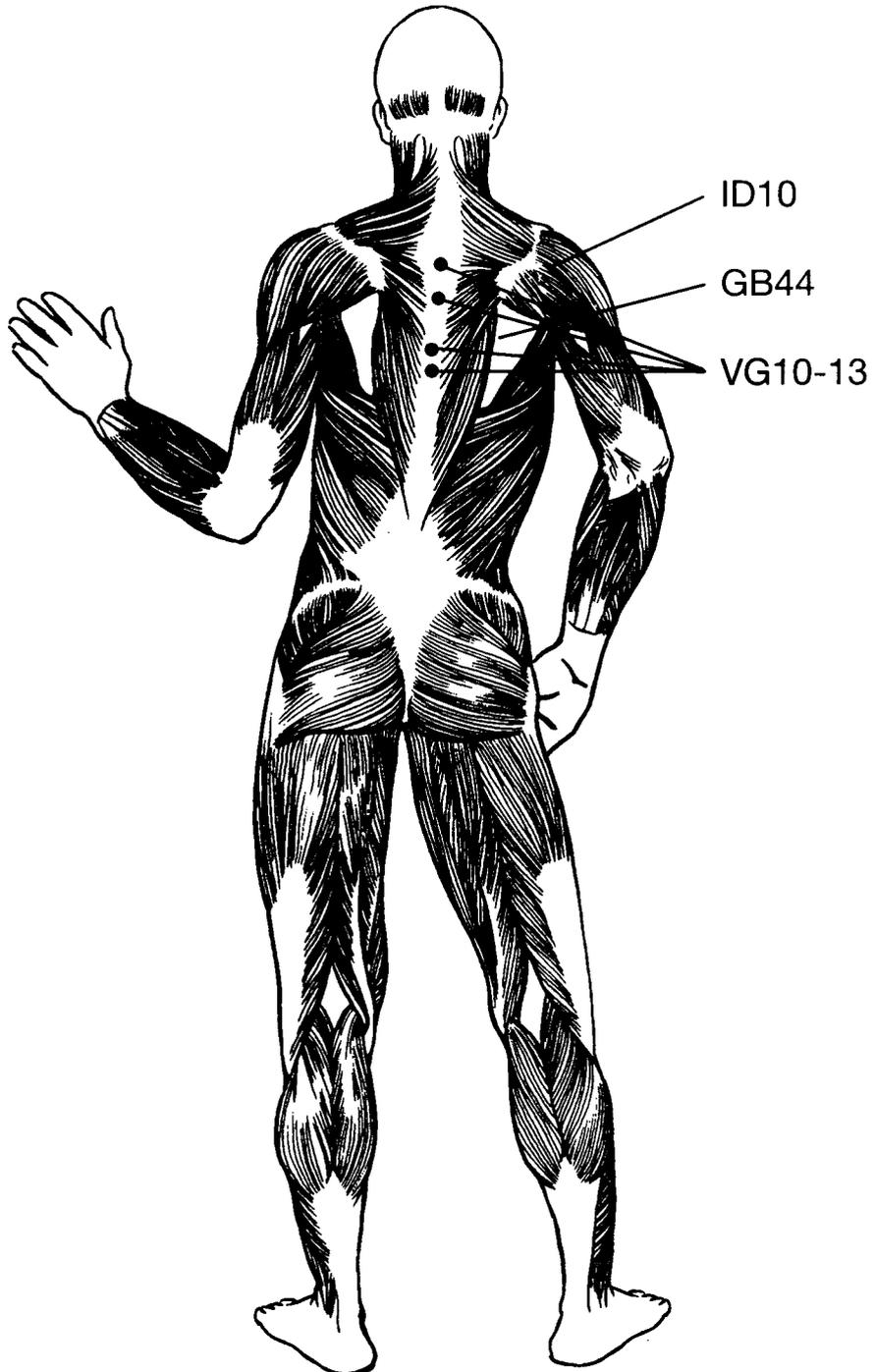
Tercer chakra



Cuarto chakra



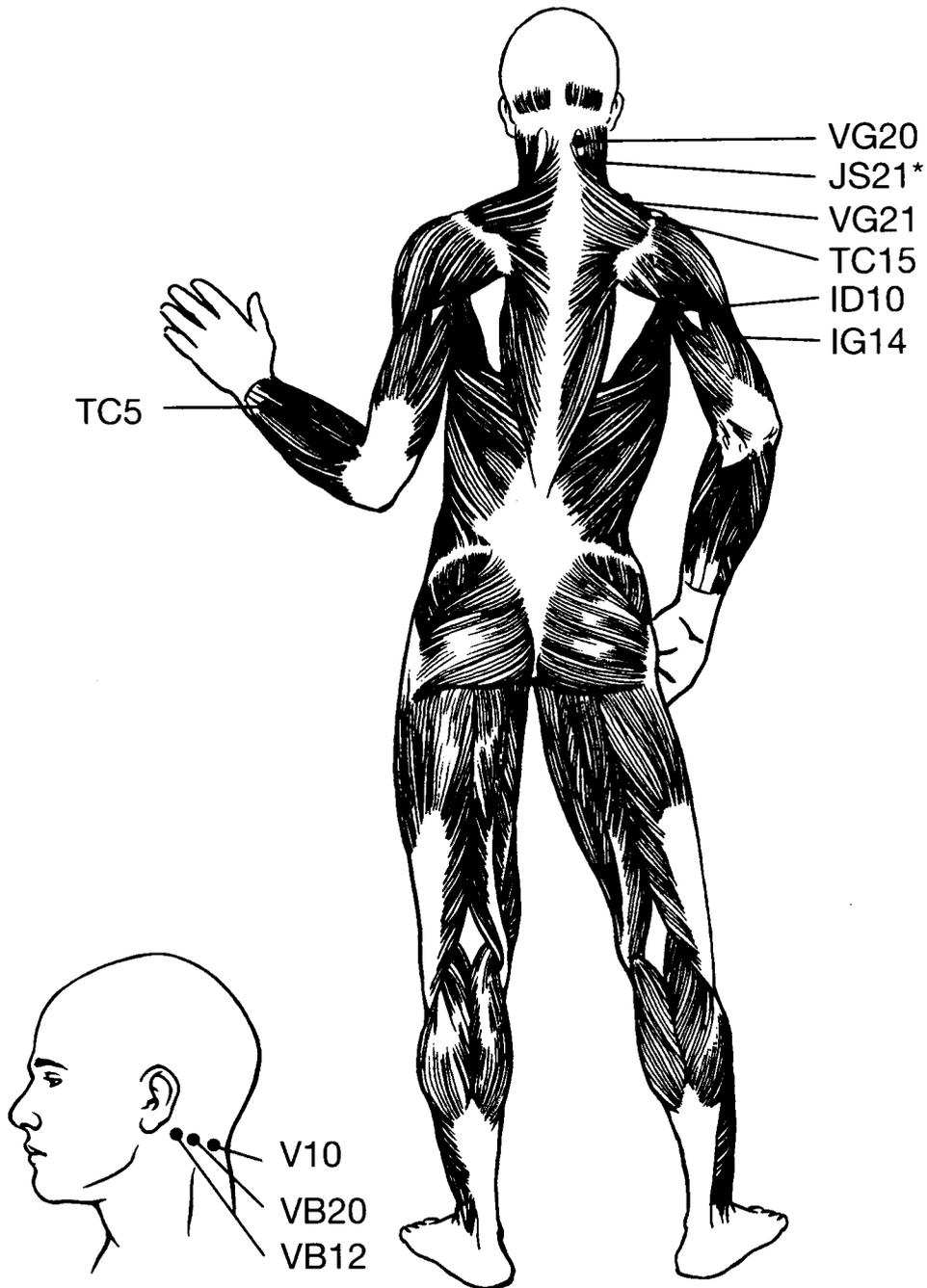
Cuarto chakra



Quinto chakra

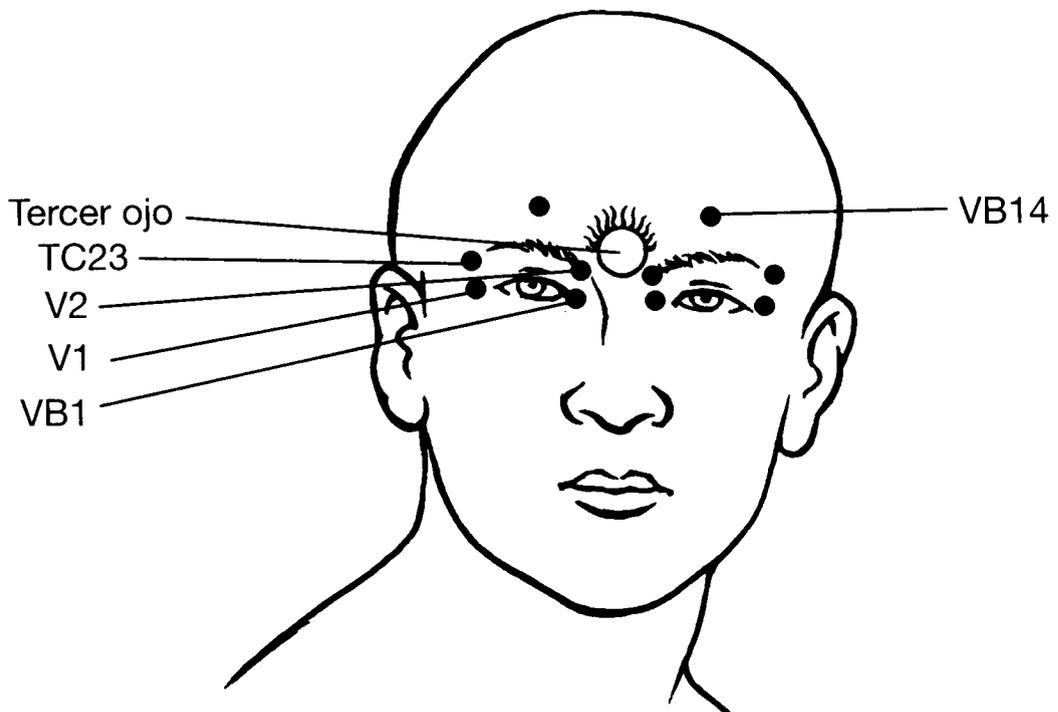


Quinto chakra

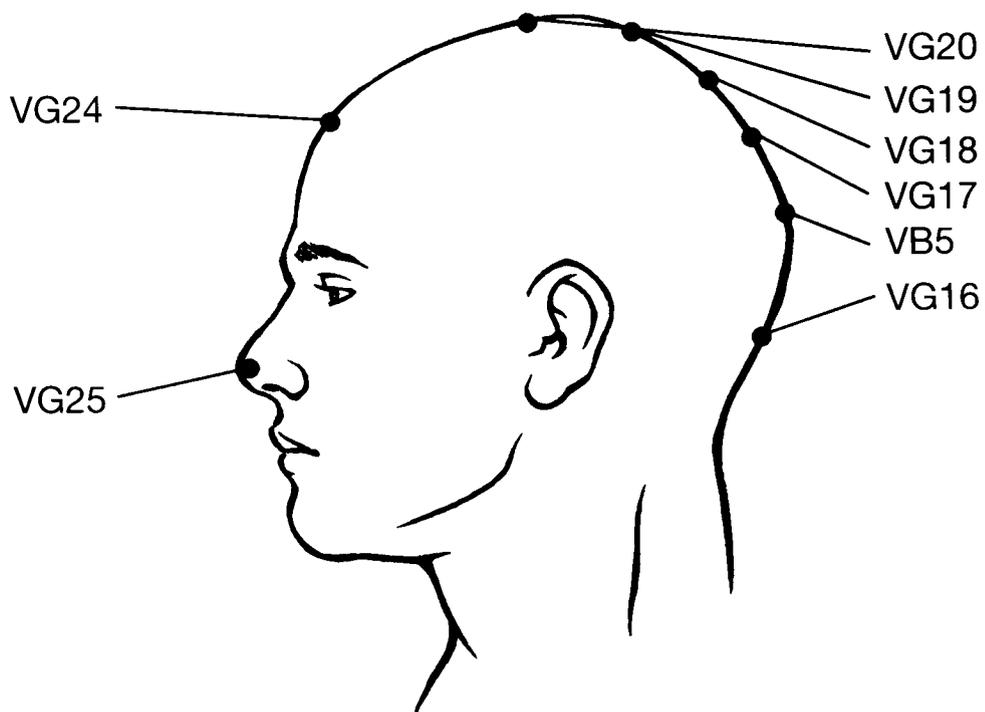


(*N.º 21 en el sistema de numeración Jin Shin Do; no es punto de un meridiano.)

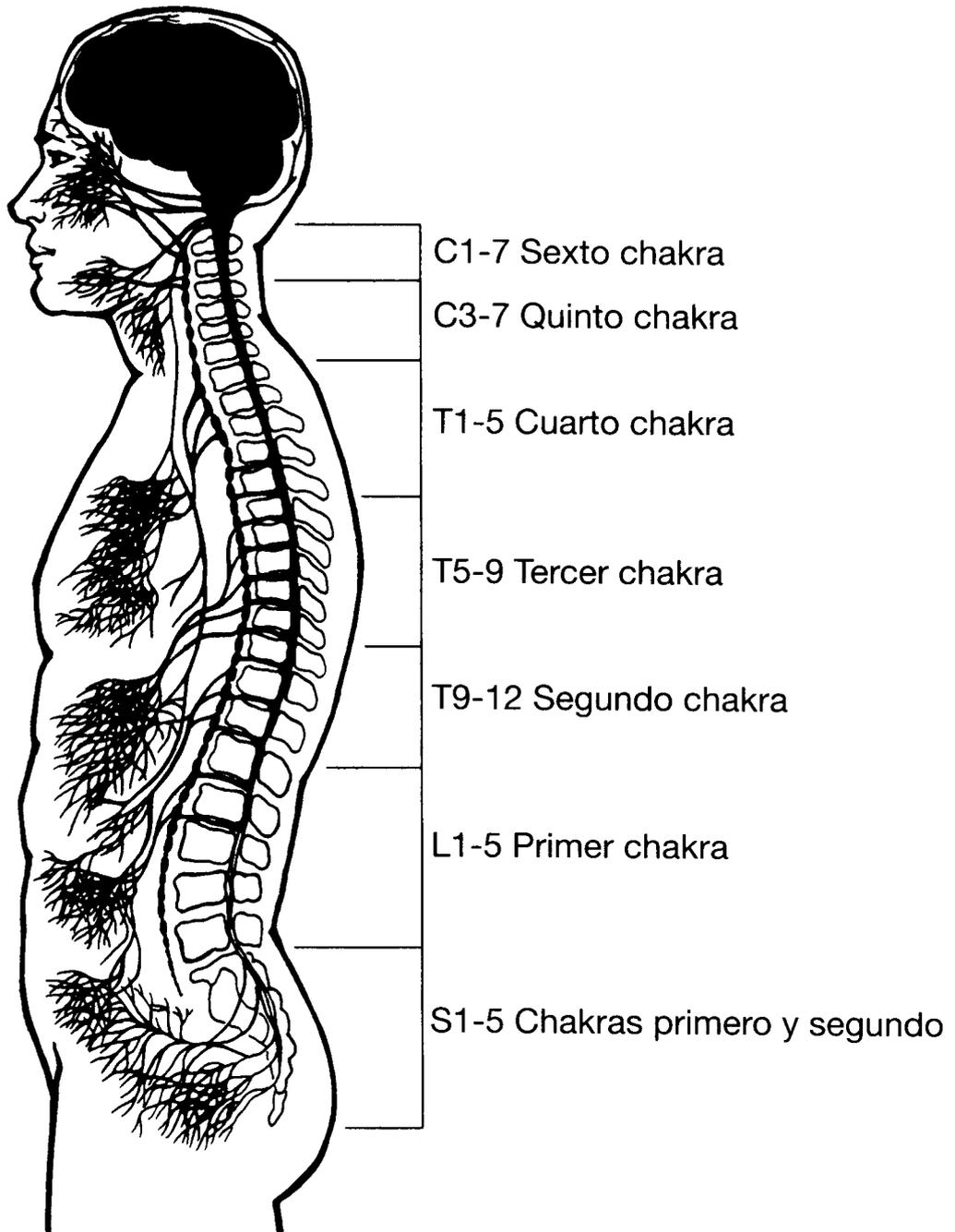
Sexto chakra



Séptimo chakra



Los chakras y la espina dorsal



El diagrama muestra la relación entre las vértebras y los diferentes chakras con arreglo a los nervios de la médula que inervan los ganglios y los diversos órganos. En caso de lesiones vertebrales que afecten a los nervios de la médula, quedarán perjudicados los chakras correspondientes.

APÉNDICE B

Los chakras y la magia

La magia más alta es la que reside en nosotros mismos.

Anodea Judith

Érase una vez (así comienzan siempre los cuentos) que el mundo era un lugar misterioso y mágico. La salida y la puesta del sol, el cambio de las estaciones, o la simple lluvia, eran actos de una fuerza mal comprendida pero poderosa. Todo en derredor evocaba el sentimiento de lo mágico, y la conexión entre los humanos y la Naturaleza era tan básica que no cabía ponerla en duda.

En la época presente de tecnología monumental, cuando los actos de magia se realizan sencillamente por medio de un interruptor, nuestra conexión con la Naturaleza ha quedado oscurecida, por no decir otra cosa, y omitida en las filosofías preponderantes. Desde los años ochenta, a medida que cada vez más personas se someten a la semana laboral de cuarenta horas, la superpoblación de las

metrópolis y demás efectos secundarios, nuestro sentido de poder personal queda cada vez más fragmentado; nos parece que hemos perdido la capacidad para controlar nuestra propia vida y no digamos el medio ambiente que la rodea.

Para algunos, cuyo número está aumentando rápidamente, el reencuentro con el poder personal pasa por la renovación de nuestros antiguos vínculos con la Naturaleza. La creencia de que nuestros pensamientos y acciones desempeñan un papel crucial en la realidad que experimentamos fomenta el estudio de los caminos que reconducen al poder personal. Y esto lleva al cultivo de un arte difícil y exigente, al que llamamos magia.

Magia es el sobrecogimiento espiritual que experimentamos cuando ocurre algo maravilloso sin pasar por el banal y acostumbrado carril de la causa y el efecto. Lo que sobrecoge suscita el sentimiento de lo sagrado, lo misterioso y lo místico. Así pues, la magia es el estudio de «los Misterios», de la red oculta de las fuerzas que se interpenetran para controlar todo cuanto existe.

La definición habitual de magia es «el arte de causar cambios para que ocurran conforme a la voluntad». Otros dicen que es el arte de cambiar la conciencia a voluntad. Pero cambiar la conciencia es cambiar la textura de la manifestación. Para cambiar el mundo en derredor, algo debe cambiar primero dentro de nosotros.

La conexión entre la voluntad y el evento es la confirmación de una experiencia mágica. Si tú deseas que llueva el martes, y el lunes por la noche empieza a entrar un frente de borrasca, esta experiencia desde luego inexplicable desde el punto de vista racional, es nada menos que mágica. Poner una vela pidiendo trabajo, y que le convoquen a uno para entrevistarle al día siguiente, o quemar ciertas hierbas y conocer en seguida un nuevo amor en tu vida, son demostraciones de conexión entre la voluntad y el hecho que elevan nuestro sentimiento de vitalidad y nuestra autoestima. Tanto la causa como el efecto de este encadenamiento de sucesos son una alteración de la conciencia hacia un estado de mayor inspiración. Una vez nos hemos dado cuenta de que nuestra conciencia sí puede influir, empezamos a prestarle más atención y aprendemos a utilizarla sabiamente. Y si vemos que podemos causar una diferencia en el mundo, la desesperación y el desvalimiento se transforman en eficacia.

La práctica de la magia suscita gran interés en el mundo occidental últimamente. En todo el país los círculos de adeptos se reúnen durante las noches de luna llena y en otras fechas señaladas del año para revivir esa conexión con la Tierra y el correlativo sentimiento de poder personal. Se constituyen círculos en pro de la paz mundial, o por la curación de un amigo, por la salvación de un espacio natural, o para la iluminación y la celebración de la divinidad en cualquiera de sus formas. Los ejemplos citados son sólo algunos de los muchos usos a que sirve la magia. Para la mayoría de quienes la practican es una religión además de una ciencia, y su creencia consiste en que todo en la vida está interrelacionado y es sagrado.

A los que practican la magia les atribuyen muchos nombres: magos (a no confundir con los ilusionistas y prestidigitadores, que son profesionales de la industria del espectáculo), brujos, sacerdotisas o sacerdotes, chamanes, hechiceros o druidas. Colectivamente sus reuniones se llaman asambleas, órdenes mágicas, ministerios o incluso aquelares. Como homenaje a una de las tradiciones más antiguas vamos a llamarlos, en adelante, magos y magas indistintamente.

El mago se considera a sí mismo una parte inseparable de todo aquello que le rodea. Su circunstancia le

afecta y, a su vez, él puede influir en ella y dirigir eficazmente los acontecimientos de su vida. Desde su punto de vista, él es totalmente responsable de cuanto le ocurra, bien haya llegado a la situación consciente o inconscientemente.

Como nuestras acciones son muchas y el mundo un lugar muy grande y muy diverso, el mago precisa de algún tipo de sistema o lenguaje que haga posible el diálogo con las energías de aquellos objetos que están fuera del panorama normalmente abarcable por parte del individuo, como pueden ser los dioses y diosas de algún panteón antiguo, los animales de los bosques locales, un político distante cuya plataforma ha salido a votación, o unos antepasados fallecidos hace largo tiempo. Ese lenguaje está constituido por ancestrales símbolos arquetípicos que actúan por vía directa sobre nuestro subconsciente y, en consecuencia, sobre las formas espirituales que nos rodean. Si las palabras «¡La hora del almuerzo!», por ejemplo, tal vez no significan nada para un gato, en cambio el ruido de un abrelatas o la presentación de su plato pueden surtir el mismo efecto.

Lo mismo sucede en el mundo espiritual. Los símbolos que empleamos en nuestra mente y los movimientos y visiones que ofrecemos a otros ejercen un efecto sobre el vasto campo de nuestra conciencia, el cual trasciende las formas obvias de la comunicación. Más allá de nuestro mundo humano cotidiano, es el único idioma que se habla.

La construcción y la conservación de un sistema mágico son los puntos focales de la instrucción de un mago. Lo necesita como vínculo entre el mundo de lo espiritual y el de lo físico, que vaya estructurando los elementos más etéricos de la magia. Si se asocia a una cierta Diosa con el hogar, por ejemplo, entonces el acto de encender la chimenea todas las noches viene a ser una buena manera de invocarla. Si Ella no tuviese ninguna asociación, no existiría ese vínculo entre los mundos y Ella permanecería intangible para nosotros.

El sistema mágico se convierte en el lenguaje espiritual que el mago o la maga utilizarán para toda su obra. Si se asimila el color rojo, invariablemente, a la Tierra, este color *dice* siempre «Tierra» y comunicará las esencias telúricas a cualquier cosa a que se aplique. Si quiere pasar el día con la sensación de una buena toma de fundamento, tal vez elegirá prendas de color rojo para vestir; si se dedica al trabajo ante su altar para remediar una situación monetaria, encenderá una vela roja. Cuanto más tiempo lleve utilizando su sistema mágico particular, más poder adquiere éste, lo mismo que ciertas palabras del idioma corriente devienen más car-

gadas de significados y conllevan más fuerza expresiva que otras.

Un ejemplo bastante claro de cómo el trabajo sobre los sistemas internos puede «cargar» la realidad exterior se produjo hace años. Yo trabajaba con mucha asiduidad empleando el color amarillo a fin de potenciar mi tercer chakra. Dediqué una semana entera a visualizar este color, lo utilizaba en mi indumentaria, lo usaba sobre mi altar e imaginaba sus manifestaciones a mi alrededor. Recibí la demostración cuando acudí a una cita con un dentista que tenía la consulta en su casa. Yo entré luciendo mi suéter color amarillo pálido y él me recibió en su bata blanca profesional. Al aparecer yo me lanzó una ojeada burlona y se excusó diciendo que necesitaba cambiarse de camisa, ¡y regresó vistiendo una camisa color amarillo pálido! Luego, durante la exploración, preguntó si me parecía que el consultorio quedaría bien pintado de amarillo y si me interesaría encargarme de la decoración (en aquel tiempo yo me dedicaba profesionalmente a la decoración de interiores y la psicología de los colores).

Recordaré que el tercer chakra, regidor del metabolismo, representa el elemento fuego, que origina el calor. En relación con un problema de metabolismo que yo padecía, el especialista en acupuntura me aconsejó que procurase comer siempre los platos muy calientes y evitase en todo caso los alimentos crudos y los platos fríos. No recuerdo ninguna otra recomendación que haya surtido efectos tan rápidos y tan positivos sobre mi metabolismo, permitiéndome asimilar más energía de los alimentos y, al mismo tiempo, mantener el peso sin dificultad. Me preguntaba cómo no se me había ocurrido a mí misma.

El sistema mágico es una mitología compleja de conceptos que traza un mapa del continuum espacio-temporal que ocupa. Ello simplifica las interrelaciones de las cosas y las convierte en una ciencia hasta cierto punto predecible, con sus propias leyes y sus teorías, como cualquier otra disciplina. Cuanto más utilice el mago su sistema, más se potencia y perfecciona éste. Como decíamos hablando del chakra Muladhara, «lo que se repite adquiere densidad y llega a ser tangible».

El sistema mágico utiliza y coordina cosas tales como la hora, el lugar, las deidades, los elementos, la indumentaria, las plantas medicinales, los instrumentos, la música, los colores, los sonidos y, por supuesto, nuestro propio cuerpo con los movimientos y las emociones que lo acompañan. Como veremos en seguida, el sistema de los chakras encaja en todo ello perfectamente a manera de matriz de corresponden-

cias que establece la conexión con cualquiera de estas variables.

El círculo ritual

Somos un círculo dentro de un círculo que no conoce principio ni final... El círculo se cierra entre los mundos, marcando este espacio sagrado en donde nos encontramos cara a cara...

De una letanía de Richard Hamouris

Comúnmente la magia se practica en forma de ritual, de acto enfocado a la creación de pautas con intención de influir sobre otras pautas. Como el plano de una construcción, el ritual es una cápsula microcósmica del resultado que se desea, una forma a través de la cual discurrirán las energías esenciales camino de su manifestación.

Toda nuestra vida está hecha de rituales, desde la preparación matutina antes de salir a trabajar, hasta leer un cuento a los niños para acostarlos, abrir los regalos de Navidad y, naturalmente, los rituales de solemnidad como las bodas y los entierros. Todos estamos familiarizados con ellos. Se han establecido para afirmar algo. Mediante el ritual llamamos la atención sobre nuestros actos, los convertimos en conscientes y enfocados.

Al objeto de multiplicar el efecto de concentración del ritual mágico se celebra en lo que suele llamarse un «espacio sagrado», lo cual depende más de la intención que de las condiciones del local. Las técnicas para la creación de un espacio sagrado varían desde la dedicación exclusiva de un templo a tales propósitos, hasta la marca virtual en el suelo realizada mediante un paseo en círculo. Según las preferencias, marcaremos los límites con flores, o acordando un recinto, o entonando una fórmula o, sencillamente, visualizando un círculo de luz protectora alrededor de la zona designada. Lo que más importa es que todas las personas participantes en ese espacio convengan en que ha quedado reservado como algo diferente, especial o sagrado, y que lo que va a suceder dentro de él se considerará con amor, fe y respeto.

Conceptualmente la magia es un «arte redondo» porque se basa en las pautas de la naturaleza, que son cíclicas, o circulares. El espacio creado para la obra mágica se concibe como circular de manera que lo que suceda

dentro del espacio sagrado pueda irradiar luego hacia el exterior en todas direcciones cuando la ceremonia haya terminado y se retire el «círculo». Uno de los significados de la palabra «chakra» es, precisamente, círculo de adoradores, en el que se alternan hombres y mujeres ocupando el centro un sacerdote y una sacerdotisa.

El espacio sagrado, una vez delineado, según la creencia común existe en un «lugar entre los mundos», un lugar donde imperan la neutralidad, la atemporalidad y la protección. Es como un tablero en blanco, sobre el cual se escribirá en el idioma espiritual del rito. Es ajeno al mundo que conocemos, sometido a las asociaciones habituales de causa y efecto. Nos permite sustraernos a la mentalidad estrecha de nuestra programación mundana permitiéndonos entrar en un estado de conciencia diferente. Es un espacio sacro vacío, al que convocamos todas aquellas cualidades que estimemos necesarias en orden a la obra que nos hemos propuesto.

Nuestro cuerpo también es una especie de espacio sagrado. En su interior residen los chakras, que son como otros tantos altares dedicados a sus respectivos elementos. El espacio sagrado nos proporciona un lugar seguro desde el cual abrirnos y explorar nuevos dominios. El círculo que trazamos a nuestro alrededor permite que nuestros círculos interiores se expandan y fusionen con las energías del ritual, a la que infunden nuestra energía personal. Así la magia queda en disposición de obrar su transformación en el fuero íntimo de nuestro ser. Entonces el círculo también se convierte en un chakra encendido de energía mágica y que gira con la rueda de la vida. Sobre este movimiento se construye el ritual.

Crear un ritual viene a ser como escribir un programa para ordenador. No hay reglas fijas ni universalmente válidas para cualquier situación, pero sí unas directrices aceptadas por el lenguaje, el equipo físico y el sistema operativo; gracias a ellas el ritual de la programación es comunicable a los demás. Cuando trabajamos a solas podemos permitirnos más libertades de estructura que cuando hemos de comunicar con otros. Y la prueba del ritual está en la demostración, lo mismo que, tratándose de un programa, la prueba está en ver si funciona como queríamos.

En la descripción que sigue me atengo a los elementos aceptados del ritual, según lo practica en la actualidad el movimiento neopagano. Con esto quiero decir que la descripción no quiere ser muy exhaustiva, ni limitativa en ningún sentido. Existen tantos modos de hacer obra como culturas y como imaginaciones dentro de éstas. La lista que citaré vie-

ne a ser solo una forma entre muchas aunque, al parecer, la más común. Si conoces ya las prácticas normales del ritual puedes omitir la lectura de estas páginas y pasar directamente al epígrafe siguiente. En caso contrario, te servirán como introducción breve y te darán el contexto para el mejor entendimiento de lo que sigue. Para una información más completa sobre los elementos del ritual, te remito a la bibliografía que cierra este capítulo.

Creación de un espacio sagrado

Como decía antes, el ritual tiene lugar en un espacio y tiempo reservados, con carácter de especiales y sacros. Así pues, la primera fase del ritual consiste en crear tal espacio en lo psíquico y en lo físico. Esta operación recibe el nombre genérico de «trazar el círculo», e intervienen en ella uno o varios participantes. Por lo general el oficiante utiliza un utensilio mágico, que puede ser una espada o una vara, y camina en círculo alrededor de cada uno de los presentes, mientras recita palabras adecuadas para efectuar la separación del aquí y el ahora interiores frente a las preocupaciones cotidianas del resto del mundo. De este modo se advierte a todos que deben ajustar su estado mental entrando en una concentración profunda y prescindiendo de sus charlas y hábitos de todos los días. A veces se procede con anterioridad a una expulsión de las energías no deseables, a fin de que el espacio quede «psíquicamente» purificado.

Según la descripción de Starhawk en *The Spiral Dance*:²

Quando trazamos el círculo, creamos una forma de energía, una frontera que limita y contiene los movimientos de las fuerzas sutiles. En la Hechicería, la función del círculo consiste, no tanto en excluir las energías negativas como en contener el poder de manera que pueda exaltarse hacia su máximo.

Llamada a los cuatro puntos cardinales

Una vez trazado el círculo, es preciso llamar o invocar a las energías deseadas. Estas energías guardan correspondencia con las cuatro direcciones físicas este, sur, oeste y norte, y se asocian con los primeros cuatro elementos y sus diversas cualidades: el aire, el fuego, el agua y la tierra, por este orden. Son las energías que creemos presentes en todas las cosas, las piezas elementales de toda ocurrencia. Como aquí hemos planteado los chakras como un sistema de siete elementos, volveré sobre esta cuestión más adelante.

Invocación a deidades, espíritus, guías, etc.

El ritual es básicamente una experiencia religiosa. Interviene comúnmente, por tanto, la invocación de energías espirituales. Muchos rituales son puras ceremonias de celebración, destinados a honrar de algún modo a una deidad, a la que podemos dirigirnos bajo cualquier advocación que parezca oportuna. Así llamaríamos a una Diosa de la caza, como Artemisa, si se trata de pedir fuerza; a una Diosa de las artes, como Sarasvatí o Brigit, si vamos a implorar inspiración creadora. O tal vez preferiremos invocar a la deidad que reside en nosotros mismos. Los espíritus de los antepasados, del reino animal, del pueblo de las hadas, suelen ser las entidades citadas en esa coyuntura.

Declaración de intenciones

Ésta puede ser sutil o explícita, pero debe formularse en todo caso de manera inequívoca. Este momento puede compararse con la fórmula de las bodas tradicionales: «Hermanos, estamos aquí reunidos para dar testimonio de la unión, etc.». Con la declaración de intenciones, la atención de todos los presentes se aleja de los preliminares y se centra en el acontecimiento principal que motiva la asamblea; al mismo tiempo allana el camino para lo que ha de venir después.

La obra

Puede ser una celebración, o como su propio nombre indica, un *trabajo*. Es el corazón del ritual y el momento en que manifestaremos simbólicamente, en el lenguaje espiritual, la intención que nos mueve. Al mismo tiempo se desarrolla, por medio de estos símbolos, una especie de representación dramática o cambio. Existen diversas técnicas al efecto, que dependen de la finalidad buscada; a menudo la verdadera obra estriba en buscar qué simbología va a ser la más apropiada para expresar el problema. Puede tratarse de la mutua avenencia entre dos partes que representan determinadas fuerzas, o de enterrar simbólicamente algo que no se desea.

Exaltación del poder

Una vez realizada la obra, es preciso cargar el microcosmos creado dentro del círculo de modo que pueda trasladarse al mundo una vez concluida la sesión. Fundamentalmente se trata de transferir energía pura en forma de movimiento, sonido, meditación o pasión. Poco a poco se lleva esa energía creciente al clímax, y luego cada miembro del círculo la dirige hacia el punto focal, sea éste un objeto, una persona o un concepto.

Meditación

Puede producirse en cualquier lugar del círculo, o no producirse, de acuerdo con el estilo adoptado para el ritual. La menciono aquí porque es, muchas veces, el estado natural de quietud que sigue a la exaltación del poder. Bien se trate de un rato de meditación formal o de un minuto de silencio y reflexión, a mi modo de ver finaliza y corrobora aquella exaltación.

Comunión

Usualmente es un momento de celebración y un apaciguamiento del intenso flujo de energías. Circulan los alimentos y el vino, o el agua, con participación de todos. Es a veces el rato que se dedica a intercambiar noticias, ocuparse de los «asuntos del culto», escuchar música o compartir tranquilamente la paz que sobreviene después de un trabajo bien hecho. Es un espacio que se intercala para que los participantes se desprendan de la obra mágica y la dejen viajar (si continuáramos trabajando en ella y no la dejáramos, nunca saldría del círculo). Con la comida y la buena conversación, este alto en el camino restablece la vitalidad, que puede haberse agotado un poco durante el ritual.

Relajación de las energías

Después de la comunión la atención de todos se dirige a transmitir la obra fuera del círculo, para que cumpla su misión. Se agradece la intervención de las deidades, los espíritus, los puntos cardinales y los elementos, por lo general en orden inverso al que se empleó para invocarlos. Concluido esto se deshace el círculo propiamente dicho, y con él todo el poder creado por el ritual.

Incluso dentro de la organización descrita aquí, existe una variedad increíble de modalidades. Importa recordar sobre todo este aspecto: que el ritual es un drama simbólico, y recibe su fuerza de la creatividad del mago, de la versatilidad del sistema mágico y de la pasión que albergan nuestros corazones. En cuanto a procedimientos diferentes para conseguirlo, no hay límites.

Siete elementos en vez de cuatro

Contempla las ruedas que giran y giran alrededor y alrededor, la tierra, el agua, el fuego y el aire, y la luz y el pensamiento y el sonido...

Cántico de los chakras³

Los sistemas mágicos examinan los ingredientes de la cosmología e intentan descomponerlos en sus elementos básicos. Los elementos mágicos, en teoría similares a los elementos químicos, son entidades que no pueden seguir descomponiéndose. Como los ingredientes de nuestra cocina, estos elementales se combinan y se guisan con la energía ritual para que aparezcan bajo una forma nueva. El hinduismo considera estos elementos en términos de los tres gunas: *tamas*, *rajas* y *sattvas*. Éstos son los tipos de energía contenidos en todas las cosas, a la manera en que los ingredientes harina, huevos y leche se combinan para formar un pastel.

El mundo occidental y en particular la civilización griega dividió el mundo en cuatro elementos: tierra, agua, fuego y aire. Dispuestos en círculo y coordinados con los cuatro puntos cardinales, las estaciones del año, las horas del día y las propiedades de cada uno, guardan correspondencia con el orden exacto de los primeros cuatro chakras (véase el diagrama). La magia que se celebra a *dextrórsim*, es decir en el sentido de las agujas del reloj, empieza por el este y sigue la progresión de los chakras en sentido descendente, del cuarto al primero, es decir según el camino de la manifestación. La magia a *sinistrórsim*, contraria al sentido de las agujas del reloj, por lo general sirve para «desahacer» o dejar en libertad alguna energía (por ejemplo, para liberar el espíritu del difunto durante un rito funeral), siguiendo el camino de la liberación. Como la mayoría de las obras mágicas se inician para que se manifieste algo, usualmente los círculos mágicos se trazan a *dextrórsim*, en el sentido de las agujas del reloj (aunque éste es un criterio muy discutido y las opiniones varían desde los convencidos de que el sentido de la rotación no influye para nada, hasta los que creen que la obra a *sinistrórsim* es sinónimo de magia negra, o negativa. La verdad a menudo depende del contexto de la situación).

Pero, ¿qué diremos de los otros tres elementos relacionados con los chakras, el sonido, la luz y el pensamiento? ¿No sería posible que, a medida que el mundo cambia y nuestras metas se vuelven más universales dentro de los dominios del tiempo y el espacio, nos sea necesario abarcar más dimensiones que los cuatro elementos originales, establecidos en una época más primitiva? A medida que evolucionamos para convertirnos en seres más conscientes, ¿acaso no debería nuestra magia dirigirse a los aspectos de la conciencia tratándolos como elementos a título propio?

El sistema de los chakras con siete elementos ofrece una selección de dimensiones más completa que los sis-

temas mágicos tradicionales. En vez de representar sólo el mundo físico, tal como se hace con la tierra, el agua, el fuego y el aire, accedemos así a las dimensiones más espirituales, y por maneras directamente vinculadas con nuestro organismo a través de los propios chakras. En consecuencia, al intervenir nuestro cuerpo en cada uno de los elementos, disponemos de un utensilio más para la invocación de esa cualidad concreta. Los ejercicios para la pelvis y el empleo del sonido semilla del segundo chakra, por ejemplo, son recursos adicionales para la invocación del agua. Potenciamos la magia gracias a nuestros chakras.

De modo análogo, si trabajamos en la apertura de nuestro chakra cordial, podríamos operar mágicamente con el elemento aire, utilizando sus correspondencias: ejercicios de respiración, plumas, incienso, el punto cardinal este, y trabajar por la mañana para potenciar la obra.

En las prácticas contemporáneas de la magia occidental, los cuatro elementos se invocan por orden descendente según su densidad. (Algunas tradiciones empezaban por el norte/la Tierra, pero encuentro que es mucho más común empezar por el este.) El elemento aire, correspondiente al este, por lo general se asocia con la comunicación, la ideación intelectual y el mundo de lo espiritual. Puesto en relación con los chakras, el aire vendría a representar por sí sólo nuestros cuatro chakras superiores. En un sistema de siete elementos, el aire es elemento intermedio entre los mundos, conector y equilibrador del espíritu con la materia, y puerta de acceso a los Dioses.

En el sistema de siete elementos, el recorrido desde el espíritu hacia la materia empieza con el séptimo chakra y su elemento, el pensamiento. Ya que es mediante el pensamiento como experimentamos la realidad subyacente en todas las cosas y que las unifica. Es nuestra dimensión más sensible y receptiva, y la precursora de cualquier cosa que vayamos a iniciar, por vía mágica o por cualquier otra. El séptimo chakra es el asiento de los Dioses, el Divino Loto que no tiene ninguna limitación. Si queremos utilizar los chakras como sistema mágico, desde luego lo más lógico sería comenzar por el pensamiento. Puede ser invocado como aquello que desciende de lo alto, tal como sucede con la energía del séptimo chakra. Podemos llamarlo para que abra nuestra mente, nos enseñe, nos guíe, nos permita entender. La invocación del pensamiento llama entonces la atención sobre la conciencia y centra los pensamientos alrededor de la obra que se está haciendo y dentro del círculo sagrado. Si fuese necesaria una imagen física

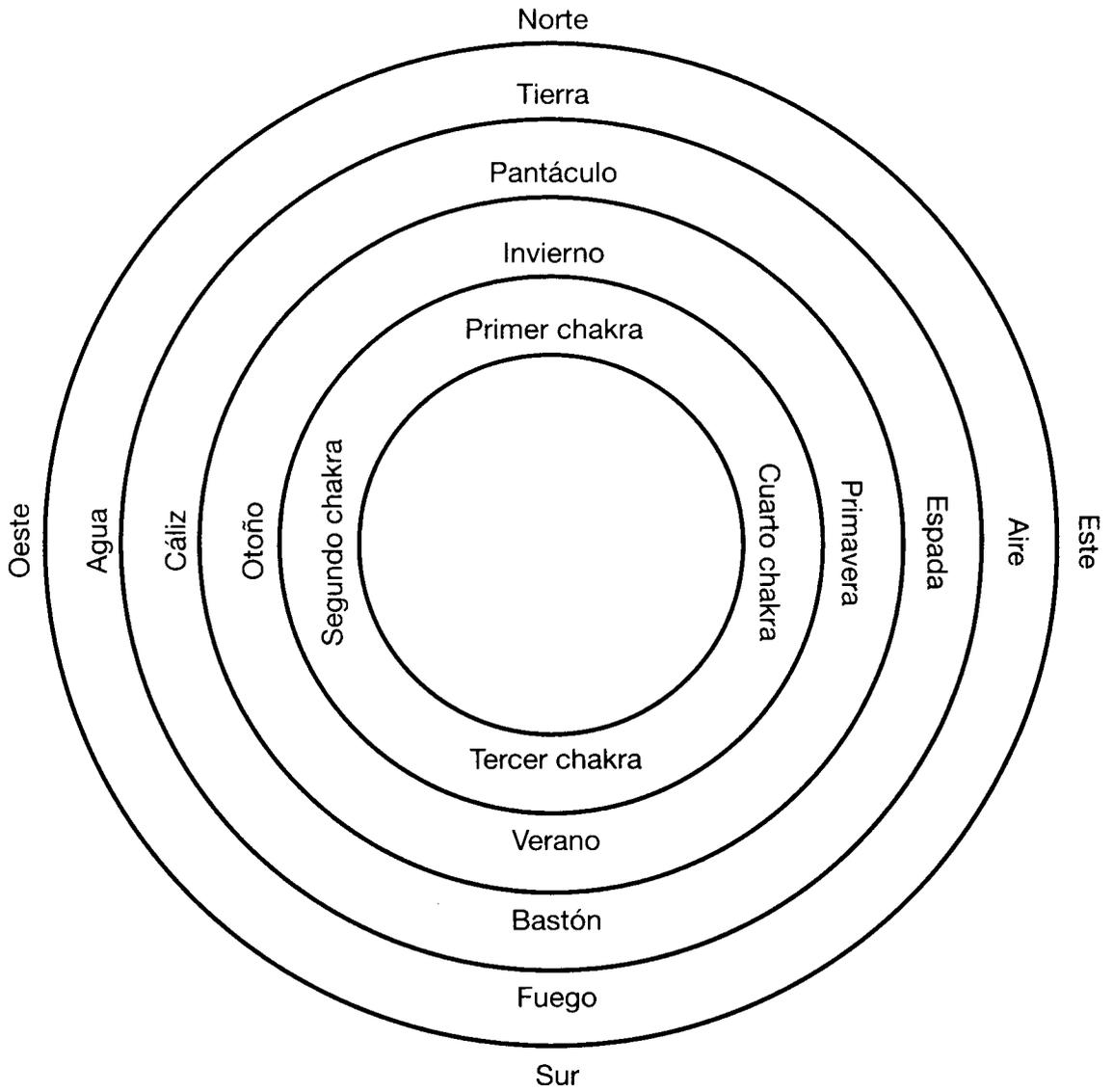


Figura B.1
El círculo mágico.
Para más asociaciones, véase la tabla de correspondencias del capítulo 1.

para representar este elemento, yo dibujaría una rosa o una flor de loto.

La invocación del elemento pensamiento podría rezar como sigue:

Por la Corona del Gran Pilar de la Energía que es nuestro ser y nuestra conexión con los Cielos y la Tierra, llamamos al Espíritu de la Consciencia para que abra nuestras mentes y conecte nuestros pensamientos a la obra para la cual nos hemos reunido aquí esta noche. Apórtanos la sabiduría y sé guía de nuestra obra. Apórtanos la inteligencia que es la chispa de la vida. Apórtanos orientación y entendimiento a fin de que podamos ayudar a manifestarse en el mundo que nos rodea la obra de los Dioses. ¡Así sea!

(«Así sea» es la fórmula comúnmente utilizada en los círculos mágicos para dar énfasis a la manifestación de la invocación, y para hacer saber a los demás participantes que ésta ha terminado. Desde luego, es más poético que «cambio y corto».)

Del elemento pensamiento pasamos al chakra siguiente, que representa el elemento luz. El color y la forma son las especies que reviste el pensamiento para nuestra mente. La visualización es una parte muy importante de la obra ritual. Visualizamos el círculo como si estuviera dibujado, los elementos a medida que los nombramos, a los Dioses conforme los vamos invocando, y visualizamos la presencia de la cosa por la que se trabaja. Se trata por lo común de visualizaciones compartidas por todas las personas que forman el círculo, como medio para entretejer la energía espiritual en una forma de mayor densidad y conducirla a su manifestación. Por esta razón invocaremos a la luz en el círculo y ésta no procede de ninguna dirección determinada sino de nosotros mismos, de nuestra facultad de ver. Como símbolo físico puede utilizarse un cristal, un espejo, las luces de la habitación o la imagen de un arco iris. Para la invocación de la luz podría emplearse una fórmula como la siguiente:

Por el sol y la luna y las estrellas llamamos al Espíritu de la Luz para que entre en nuestras mentes y nos ayude a ver. Espíritu del Arco Iris que conectas los Cielos y la Tierra con tus siete bellos rayos, Espíritu de la Imaginación, ayúdanos a ver lo que está por devenir. Que nuestros ojos no vean sino belleza cuando nos contemplamos mutuamente. Que sepamos mirar a lo profundo y ver los dominios del Espíritu cuando se manifiesta a nuestros alrededor. Que re-

cordemos el camino de los Antiguos a través de las imágenes de nuestra mente, de manera que su sabiduría ilumine los caminos nuestros. ¡Así sea!

El chakra siguiente en sentido descendente, el quinto, representa el elemento sonido. El sonido significa comunicación y ritmo, y es una parte integrante de cualquier ritual mágico. Toda magia se basa en la creencia en el gran poder de las palabras, en que algo va a cobrar realidad tal como lo hemos llamado. El sonido es un principio purificador, ordenador, armonizador y unificador. Invocar a algo es enfocar la atención de todos sobre ese algo. El ritmo de un tambor, o el canto en grupo, sincroniza los ritmos de todos los participantes. Cuando estas formas de onda se refunden por resonancia, la amplitud aumenta y con ella el poder de la magia. Los hindúes creen que todas las cosas están hechas de sonido. Siendo así, ¿cómo podríamos realizar obra alguna sin invocarlo?

Por los ritmos y las vibraciones inherentes en todas las cosas, llamamos al elemento Sonido. Abre nuestras gargantas al canto jubiloso, danos palabras para cantar en loor tuyo. Que nuestros ritmos sean uno contigo, que bailen contigo, que cante tu canción en nuestros corazones. Que nuestras comunicaciones sean claras y potentes. Que escuchemos tu voz y nuestras propias voces interiores, y que nuestras palabras lleven la verdad y la fuerza a todo cuanto hagamos. ¡Así sea!

Tal invocación podría ir precedida de un repique de campanilla y seguida de un «OM» colectivo o de la entonación de un himno con acompañamiento musical.

De aquí podemos pasar a la invocación normal de los elementos, empezando por la parte oriental del círculo, la que se asocia con el aire. El utensilio mágico del aire es la espada o *athame* (cuchillo mágico). Las invocaciones del aire suelen ir acompañadas de quema de incienso, o creación de una fragancia por cualquier otro medio, como los óleos mágicos. De cara al este y con las manos alzadas al cielo podríamos exclamar:

Por los Guardianes de las Atalayas del Este, llamamos a la Esencia del Aire. La llamamos suavemente con el hálito de nuestra respiración, la llamamos ligeramente con la gracia de las criaturas que vuelan. Llamamos a los vientos del cambio para que soplen sobre nosotros, llamamos al amor de nuestros corazones para que nos mantenga unidos. Espíritu

del Este, puerta entre los Cielos y la Tierra, apodérate de nuestro aliento con el poder de tu espacio y bendícenos con el nuevo comienzo de tu amanecer dorado. ¡Así sea!

El fuego, asociado con el tercer chakra, se invoca desde el sur y aporta al círculo energía dinámica y potencia. Su utensilio es la vara, o bastón. Para dar énfasis a la presencia del fuego es costumbre encender una vela, una pira o una chimenea durante la invocación o después de ella.

Por los Guardianes de las Atalayas del Sur, llamamos al Espíritu del Fuego. Rogamos que las llamas inflamen nuestra voluntad y le infundan propósito. Que su calor nos conforte y nos traiga alegría. Que la energía del fuego nos aporte la chispa de la vida. Que arda dentro de nosotros el fuego solar y nos comunique su fuerza. ¡Así sea!

El agua, elemento del segundo chakra, se asocia con el oeste. Es un lugar de pasión, un lugar de profundidad, una caverna de lo femenino. Tiene relación con nuestra pasión, con nuestra sexualidad y con el movimiento y el flujo del mismo ritual. El utensilio físico que se asocia con el agua es la copa o cáliz lleno de agua o de vino. Podemos proceder a una aspersión alrededor en el círculo o en el suelo para esta invocación:

Por los Guardianes de las Atalayas del Oeste, llamamos a vuestra profunda tiniebla húmeda para que fluya a través de nosotros, nos sosiegue, nos purifique y nos renueve. Traednos vuestra pasión y vuestra alegría, vuestra salud y vuestra fuerza, traednos conexión y placer con las dulzuras de nuestra sexualidad. Desde el útero de la Madre os llamamos, a fin de compartir las Aguas de la Vida aquí, esta noche y en nuestro Círculo. ¡Así sea!

Nos queda el último y definitivo, que es la Tierra, asociado con el norte. La Tierra es nuestra manifestación definitiva, nuestro hogar, nuestra raíz. Invocar la Tierra es aportar fundamento y solidez al círculo. El utensilio de la Tierra es el plato o escudo, que suele llevar inscrito un pentagrama, símbolo de la tierra. A veces el plato en cuestión se presenta repleto de alimentos, como fruta o pan, que serán compartidos luego, durante la comunión. La sal, empleada en la purificación y vinculada a la Tierra, puede esparcirse en el suelo diciendo:

Por los Guardianes de las Atalayas del Norte y los Protectores de esta Santa Tierra, te invocamos. Llamamos a tu belleza que nos rodea en las colinas y los arroyos. Llamamos a tu abundancia, de que toda vida se sustenta. Derrama sobre nosotros los frutos que nos alimentan. Concédenos tu solidez en todo cuanto hagamos, tu fundamento para que permanezcamos en contacto contigo, y la fuerza de las montañas para que perseveremos con firmeza en tu servicio. Espíritu del Norte, sé con nosotros y manifiéstate en nuestro Círculo, aquí esta noche. ¡Así sea!

Con esto queda completa la invocación de los elementos y el círculo queda dispuesto para invocar a las deidades u otras energías que desee, o para realizar la obra propuesta en esa sesión.

Muchos círculos juzgarán algo tedioso esto de trabajar con los siete elementos en vez de cuatro. A mí me parece más eficaz y completo, aunque desde luego más complicado. En ocasiones la sencillez del rito con cuatro elementos aparecerá más apropiada, sobre todo si trabajamos con un grupo muy numeroso, o principalmente compuesto de principiantes. Al hacerlo procuro mencionar las propiedades de los otros tres elementos durante la invocación de los cuatro: la comunicación puede asignarse al aire, la luz al fuego, y el pensamiento a todos los elementos invocados.

Cuando la obra del círculo quede completada, pronunciaremos una fórmula de acción de gracias y despedida para cada uno de los elementos, en el orden inverso al de su invocación. De esta manera devolvemos las energías al mundo para que se propaguen y realicen la obra que se les señaló desde el círculo.

Aspectos chákricos del ritual

Como un chakra, el ritual es un vórtice multidimensional de actividad. Desde el espacio físico en que se realiza hasta los pensamientos que suscita en los participantes, el ritual tiene aspectos que coordinan con cada uno de los siete planos de que nos hemos ocupado hasta aquí. Lo mismo que el ser humano debe tener abiertos los siete chakras para alcanzar la plenitud funcional, así también el ritual debe utilizar los siete niveles para su plena potencia. Un ritual concreto podrá dirigirse fundamentalmente a uno o dos aspectos, pero las demás dimensiones también se hallan presentes y no pueden ser ignoradas.

Al organizar el ritual quizá sea útil proponerse una lista de chequeo que tenga en cuenta estos siete niveles, a fin de garantizar que no se omite ningún plano eficaz. Pasemos a analizarla:

El primer chakra, por cuanto pertenece al elemento tierra, guarda relación con todos los aspectos físicos del círculo. Lo cual comprende el espacio en sí, que debe estar limpio y debidamente preparado para la finalidad a que se le destina, así como los utensilios y paramentos necesarios, la instalación y la decoración del altar, los alimentos que se van a compartir, y la indumentaria. En los planos mentales, este chakra nos interroga con mucha claridad en cuanto al tipo de manifestación física que deseamos ver (si tal es el caso) como resultado del ritual. Si se trata de un ritual de curación, por ejemplo, diríamos que deseamos ver al sujeto andando por la calle plétórico de salud, o que la víctima de un accidente vascular recupere el habla. Si todos los participantes, aun hallándose de acuerdo en la naturaleza terapéutica de la obra, albergasen ideas diferentes de lo que ésta persigue, se produciría en el círculo una confusión de propósitos, lo cual tal vez interferiría con la eficacia de la magia.

Este chakra también guarda relación con la orientación del círculo y el establecimiento de los puntos cardinales. Se debe prestar atención al tamaño del círculo y a que resulte clara para todos los participantes la situación del este, el sur, el oeste y el norte. Dispondremos los símbolos físicos de los elementos para facilitar su visualización mientras los invoquemos. El primer chakra representa aquellos aspectos del círculo que no cambian, sino que se destinan a servir de fundamento para las otras partes.

El segundo chakra, con su elemento el agua, guarda relación con el movimiento y el flujo dentro del círculo. Todo cuanto vive se halla en un movimiento constante. La magia opera con el principio del movimiento, del flujo y el reflujo, ya que sólo gracias a esa fluctuación constante de las energías podemos instigar los cambios haciendo posible que la magia se produzca. Un círculo que trabaje sin movimiento queda estancado; si los participantes no se mueven, no hay transferencia de energía. No tiene lugar ningún cambio, y la magia fracasa.

El otro aspecto del movimiento es el flujo. En el círculo, aunque no se aprecie ningún movimiento visible, las distintas partes del ritual deben fluir, conjuntadas de una manera natural y armoniosa. Este flujo ha de producirse a muchos niveles: las palabras y los cánticos deben confluír, el poder debe circular de unos a otros, y

todo este movimiento dentro del círculo debe reflejar los resultados deseados.

Al trazar el círculo se pone en movimiento el vórtice; todo movimiento describe una dirección y establece un vector. Si invocamos la Tierra, lo acentuaremos haciendo que todos los presentes se agachen y toquen la Tierra. Este movimiento dirige la energía en sentido descendente. Si se invoca el aire, alzaremos las manos y las agitaremos como si quisiéramos emular al viento que sopla entre los árboles. Al suscitarse las energías dentro del círculo, muchas veces se suele danzar, lo que acentúa el movimiento en remolino del vórtice. Cualquier parte del ritual adquiere mayor énfasis por medio del movimiento, que hace intervenir en la danza mágica las energías corporales y de los chakras.

El mismo flujo del ritual define también una dirección. El primer chakra nos aporta la claridad en las intenciones; el segundo traza el recorrido de cómo pasaremos de una cosa a la otra. Como en la construcción de un camino, el flujo de los hechos dentro del círculo debe ser directo y completo. Motivo por el cual importa no prescindir de ninguna parte necesaria, ni entretenerse en ninguna más de lo conveniente. Si se pretende una curación, el paciente debe ser persona conocida para todos los presentes, junto con todos los detalles de su dolencia. Debe hacerse la presentación de todas las partes afectadas, ya que el espacio sagrado inicialmente está vacío, y todo lo que introduzcamos en él debe contribuir a la formación de la estructura en donde nos apoyaremos.

El flujo puede mejorarse incluyendo cánticos en aquellas fases de poca actividad, por ejemplo mientras circulan las pastas y el vino, o para incorporar el movimiento si los asistentes van a quedar desocupados. Conviene que el ambiente reinante vaya acorde con la naturaleza de la obra, y que la sucesión de movimiento y quietud, de cánticos y silencios, se equilibre de manera armoniosa.

El tercer chakra, vinculado al elemento fuego, representa el poder y la energía del círculo. El poder es lo que muchas veces falla en los círculos, pese a la realización correcta en todos los demás aspectos. Los efectos que se alcanzan en ellos, si es que surten alguno, suelen ser poco duraderos.

La parte del ritual que más estrechamente se relaciona con este chakra se produce una vez la obra principal queda establecida o representada dramáticamente de alguna manera. Se ha pronunciado la declaración de intenciones, o se ha formulado la consulta, y han quedado establecidas las coordenadas internas de nuestro vórtice.

ce. Es el momento de proceder a la «exaltación de las energías». En ese punto y momento empujamos todos nuestros movimientos, nuestra pasión y nuestra concentración hacia el vórtice, transfiriendo la carga a la obra de manera que cuando la dejemos en libertad pueda alcanzar una extensión amplia y difundida.

Las técnicas de exaltación de la energía son muy diversas. Con frecuencia se utiliza una combinación de la danza con el canto, generalmente en forma de corro que gira alrededor de un punto focal como puede ser una hoguera, un caldero, un altar o la persona destinataria de toda esa energía (por ejemplo, la pareja, en una fiesta de esponsales). Si el círculo es muy amplio podrá contar con la presencia de instrumentos de percusión y otras músicas, o se solicitará a los asistentes que ejecuten una danza ritual. En círculos reducidos, o formados por sólo dos personas, tal vez quieran hacer el amor o hermanarse en alguna otra manera. La exaltación del poder viene a ser, generalmente, un rito activo, en el que comprometemos nuestra energía física y nuestras pasiones de tal manera que confluyan hacia un punto central en el que todos estén de acuerdo.

Sin embargo, el poder no debe confinarse en esta fase, ya que de otro modo sería muy difícil concitarlo. Así como el flujo debe generalizarse armoniosamente a todas las partes del ritual, cada una de éstas ha de revestir su propio poder mientras se desarrolla. Una manera de conseguirlo consiste en reiterar la intención propuesta, ya que un círculo sin una intención clara carece de la concentración necesaria. Por otra parte, si cada fase de la ceremonia obedeciese a una intención distinta se produciría una dilución de los efectos. La intención única y claramente entendida por todos prestará su fuerza a la obra mediante la armonización de las voluntades mágicas.

Importa asimismo presentar con fuerza cada sección del ritual. El orador no debe titubear en sus invocaciones o movimientos, sino que hablará desde su propia fuerza y pasión. Si notas que te falta la convicción, piensa otra vez en la intención de lo que estás haciendo y busca en ella tu poder.

Otro procedimiento para exaltar energías es la alegría. El ritual es una danza de vida y un motivo de júbilo. En general es más fácil elevar las energías para cualquier propósito cuando los participantes se hallan relajados y contentos. Esa misma alegría es una chispa que cede energía a cualquier acción que se emprenda bajo su signo.

El cuarto chakra, cuyo elemento es el aire, describe las relaciones y es la fuerza que equilibra y que ata,

que entreteje y dispersa, la mediadora entre lo mental y lo material. En un sentido muy real el cuarto chakra es el corazón del círculo, y un círculo sin corazón sería un círculo incapacitado. Parte de él proviene, una vez más, de la intención originaria. ¿Por qué nos hemos propuesto remediar tal o cual situación? ¿Cuál es el punto crucial y qué magia necesitamos para que se produzca? ¿En qué consiste el corazón de la obra?

Supongamos que la intención de un ritual sea trabajar por la abolición de las armas nucleares; pero si nos limitásemos a bailar en círculo clamando «¡quítalas!», no seríamos muy eficaces. El corazón del asunto, en este caso, es la mutua desconfianza que impera entre los seres humanos. De tal manera que la verdadera magia del círculo exigiría algún ritual de amor y de fe mutua entre los participantes. Una vez se haya producido esto, podremos redirigir más fácilmente nuestro enfoque hacia la manifestación externa.

Las bodas proporcionan otro ejemplo señalado. Aunque la intención obvia sea la unión de dos vidas, el verdadero corazón de la obra consiste en tejer una red de protección y de bendiciones alrededor de ese amor, y si eso se consigue lo demás se dará por añadidura.

El corazón del ritual es el punto crucial de la ceremonia y el lugar en que se produce la verdadera magia. Si se realiza correctamente, el resto del círculo la acompañará con facilidad, llevado de su propio impulso. La exaltación del poder a fin de potenciar el conjuro dimana de nuestro propio júbilo ante la obra bien hecha. Entonces la relajación y la disolución del círculo sobrevienen como un movimiento natural, basado en la sensación de haber completado algo, que produce el haber acertado realmente con el corazón o núcleo de una cuestión.

Por cuanto el chakra cordial rige el dominio de las «relaciones», con frecuencia el corazón del ritual estriba en la reorganización de las relaciones afectadas. Si queremos rogar por la prosperidad, el corazón del ritual consistiría en examinar nuestra relación con el trabajo y el dinero. Cabe la posibilidad de que nos hayamos relacionado siempre con el dinero como algo que sólo se consigue a precio de sufrimiento, y como la tendencia natural del organismo es evitar el sufrimiento, el subconsciente rechaza el dinero. La obra consistiría entonces en cambiar nuestra relación con el dinero, asociándolo a las cosas de que disfrutamos. Los participantes en el ritual podrían, por ejemplo, derramar monedas los unos sobre los otros mientras cantan y bailan, o esconder regalos en dinero debajo de las piedras y de los árboles para jugar luego a buscarlos. El dinero se asocia-

rá así, de manera simbólica, con las cosas que nos hacen sentirnos a gusto, lo cual debe facilitar los flujos financieros.

Pero lo más importante es que el corazón del ritual debe salir de nuestros mismos corazones; si lo hacemos así, conmoveremos los corazones de los demás. Quiero decir con esto que una invocación extemporánea, pero dicha con todo el sentimiento, tiene más potencia que el discurso mejor concebido. Desde el trazado del círculo hasta la despedida de los puntos cardinales, si el ritual no se hace de corazón no traerá consigo ese algo indescriptible llamado «magia». Y como la primera ley del círculo mágico es «amor perfecto y fe perfecta», un ritual sin amor ni siquiera valdría la pena comenzar.

El quinto chakra, en tanto que sonido, comunicación y ritmo, es un ingrediente fundamental. Por cuanto se trate de entretener las energías espirituales de muchas personas para alcanzar una meta común, ¿qué mejor recurso, sino el ritmo? Si hay que encaminar los entendimientos hacia una idea común, ¿qué mejor manera de dilucidarla sino darle un nombre? Si hay que armonizar vibraciones, establecer resonancias y enviar en derredor esas formas de onda, el sonido es un elemento primordial para conseguirlo.

En el ritual cabe utilizar el sonido de muchas maneras. Ante todo, para establecer el ambiente y contribuir, en el ánimo de todos, a la creación de un espacio sagrado. Ello se consigue, por ejemplo, imponiendo un silencio de 15 a 20 minutos antes de iniciar el ritual (muy eficaz), o escuchando música, o salmodiando un «OM» en grupo. A menudo se da principio a los rituales con una «tamborrada» que cesa de súbito, tan pronto como todos los participantes han entrado en el círculo y se manifiestan preparados para empezar, o se rompe el silencio con un redoble para indicar que se pasa a una nueva fase del ritual.

La voz utilizada para el ritual debe ser tal que las palabras pronunciadas se diferencien claramente del tono empleado en la conversación banal. Ayudan a ello las invocaciones en verso o prosa poética, por cuanto establecen un ritmo agradable y que contribuye a potenciar la energía. Hay que proyectar la voz y prestar atención a la cadencia de nuestras palabras, porque así se establece el campo de resonancia que se necesitará para armonizar la energía del grupo. El empleo del sonido y del ritmo para exaltar la energía es la más común de todas las técnicas, sencillamente porque funciona bien.

Muchos rituales incluyen alguna forma de cántico o recitado porque proporciona el ritmo necesario a la textura del campo resonante, al tiempo que inculca en nues-

tra conciencia el significado que acompaña a las palabras. Por ejemplo la conocida letanía de Starhawk, «ella cambia todo lo que toca y todo lo que ella toca cambia», es muy empleada para la exaltación del poder, no sólo porque tiene una cadencia marcada, sino porque su sentido centra la atención en el «cambio», que es el corazón de cualquier ritual.

En magia se cree que los nombres son objetos. Muchas personas ocultan su nombre mágico excepto a los amigos más íntimos, para evitar el riesgo de que ese nombre pudiera ser conocido por una persona que abusara de él. Nombrar una cosa es el primer paso necesario para darle el ser, por cuanto delimita el concepto en su especificidad. En el ritual las palabras tienen el poder de su sonido y también el de su significado, y ese poder reviste máxima eficacia cuando se utilizan las palabras con economía. La conversación dicharachera dispersa la energía. Si los participantes se aburren, la atención empieza a divagar y con ella el enfoque del ritual.

Hay otro aspecto del sonido, la música, que es magia de por sí. Una canción puede transformar un sentimiento, crear júbilo y armonía o mover a la acción, y esa capacidad es universal, dentro y fuera de los rituales. El canto se ha utilizado siempre en ceremonias y celebraciones. En el ritual, sirve para perfeccionar y armonizar todos los demás aspectos de la obra.

Por último, el concepto del silencio como elemento del sonido puede utilizarse para subrayar el carácter sagrado de alguna parte del ritual. El silencio permite que nuestros sentidos se abran hacia direcciones nuevas y hace escuchar sonidos más sutiles que nos rodean, como el del viento entre las copas de los árboles, o la canción del agua en un manantial. Subrayamos la fuerza de nuestras palabras mediante silencios que las preceden o siguen. Sólo en el silencio y el reposo llegaremos a escuchar la voz del Dios o de la Diosa, o de cualquier otra entidad cuya presencia en el círculo se haya suplicado. Y sólo en el silencio nos oiremos a nosotros mismos.

El sonido en sus múltiples variantes, si se eligen con acierto, mejora el flujo, establece ritmos, dirige la atención, acumula poder y aporta alegría a todo ritual. Ignorarlo sería permitir que sus valores actuaran en contra de nosotros; utilizarlo con sabiduría confiere mayor eficacia a cualquier ceremonia.

El sexto chakra, cuyo elemento es la luz, representa aquella parte del ritual que utiliza nuestra imaginación y nuestra capacidad para visualizar. Es un elemento de gran importancia, así en la preparación como en la ejecución del ceremonial.

Al programar un ritual siempre es útil tratar de visualizar cada aspecto de la celebración conforme vamos ideándolo. ¿Dónde se situarán los participantes? ¿Podrán ver bien lo que está ocurriendo? ¿Qué símbolos visuales crearemos para centrar la obra? ¿Es bello el espacio sagrado que hemos elegido? ¿Tienen fuerte impacto visual todos los aspectos de la ceremonia?

Los efectos visuales del círculo son algo que siempre se ha de tener en cuenta al establecer el espacio sagrado. Una habitación demasiado abarrotada distrae la atención, pero un lugar tan desangelado como una cochera, por ejemplo, tiene poco que atraiga a las divinidades. Permitamos que el altar sea el punto focal, provisto de objetos de interés que subrayen la sensación de estar viendo algo mágico y especial. Un objeto bello, por ejemplo unas flores que adornen el altar de la Sacerdotisa, ayuda a concentrar energías que de otro modo presentarían tendencia a divagar.

Si visualizamos la ceremonia por adelantado evitaremos errores y abordaremos aquélla con más seguridad. Podemos imaginarnos a nosotros mismos mientras pronunciamos las palabras o realizamos los gestos rituales, en la confianza de que habremos considerado los efectos visuales; además contaremos con una muletilla para la memoria, por si se produce un instante de confusión o tropezamos con las palabras. Un foco visual, como una hoguera encendida o una danza ritual, subraya el valor de un silencio y esto, a su vez, confiere más prestancia a los efectos visuales. Recordemos que el ritual es una interpretación escénica y debe ser ameno en todos los sentidos. Lo que vean los presentes, lo recordarán. Aun cuando se haya disipado el recuerdo de las palabras, la evocación de los colores brillantes y de la indumentaria solemne permitirá recuperar la sensación mágica de la experiencia vivida.

En el interior del círculo, la visualización es una poderosa técnica mágica. Toda obra se propone, por lo general, una meta que todavía no existe en el tiempo presente. Para facilitar su realización nos es preciso visualizar o imaginar esa meta. Si queremos sanar a alguien, lo imaginamos en estado de pleno disfrute de su salud. Para cambiar algo, es preciso imaginarlo diferente de lo que es ahora. Si estuviéramos viendo siempre lo mismo, ¿cómo podríamos cambiarlo?

En la obra mágica es muy corriente el recurso a algún tipo de adivinación, sobre todo si se quiere contestar a alguna consulta, o cuando no tenemos muy clara la orientación que se debe dar al trabajo. La magia se produce en los planos invisibles, y nuestra capacidad para visualizar y para proyectar esas visualizaciones

puede ser el puente que conduzca lo no visto hacia el mundo real.

El ritual no tiene otros límites sino los que pone nuestra imaginación. Sería difícil llevar a la realidad algo que no pudiéramos concebir. Las escasas reglas admitidas que consiente el ritual pocas veces son limitativas, de modo que sólo depende de nuestra facultad para imaginar y crear algo nuevo.

Esto nos conduce al séptimo chakra, el del pensamiento, la conciencia y la meditación. El más difícil de controlar y en el que es más fácil influir, este nivel está tan presente en el ritual como en todos los demás aspectos de la vida. Es el elemento que dicta todos los demás y la clave crucial para la creación del cambio con arreglo a la voluntad.

La magia requiere una mentalidad abierta. Nuestro mundo material está plagado de limitaciones, y el trascender esas limitaciones es totalmente esencial para crear el cambio. Nuestras propias formas ideacionales subrayan la fe en esas limitaciones. De manera que buena parte de la obra mágica consiste en «burlar» a la mente para que olvide sus pautas habituales y perciba el mundo de una manera nueva y distinta. Entonar letanías, tocar instrumentos de percusión, bailar y cantar, meditar y moverse, todo ello son procedimientos para mantener ocupada la mente y obligarla a entrar en un estado diferente, de más amplias posibilidades. Es nuestra conciencia la que da cohesión a las formas; por eso, cambiar de forma de pensar es cambiar la manera en que damos forma a nuestra vida.

El propósito subyacente del ritual es el de cambiar la conciencia. Si terminas un ritual en el mismo estado mental con que lo empezaste, muy probablemente no habrás alcanzado tu objetivo. El ritual es una herramienta para la transformación, y la conciencia, como programadora principal de nuestra vida, es el objetivo principal de esa transformación. Una vez logrado esto, los demás cambios se producen de manera natural. En la preparación de un ritual cumple que nos preguntemos qué deben pensar los asistentes antes de la ceremonia, durante ella y después de ella, y qué aspectos de esos pensamientos deseamos modificar. Sabiendo esto, los demás detalles de la planificación son fáciles.

La meditación permite que la mente conozca estados más profundos y abre la puerta hacia otros dominios. En muchos rituales se incluye bajo una u otra de sus variedades. Puede ser un punto focal, una vez realizada la obra principal, o un acto anterior al objeto de preparar la mente para la obra mágica. Aunque el círculo se presente plétórico de energía, el cambio no po-

drá operarse dentro de nosotros si no concedemos un margen de tiempo a los procesos interiores. La meditación hace posible esa búsqueda interior necesaria, la reorganización de nuestros pensamientos, y despeja la mente para que reciba intuiciones que apunten a direcciones nuevas. Sirve para concedernos un instante de paz, durante el cual los dioses hablarán, así como para crear la cohesión en el seno del grupo.

La meditación puede ser silenciosa y privada, o una excursión en grupo que el guía conducirá hacia algún dominio desconocido. Las meditaciones guiadas son aventuras colectivas por el territorio de la conciencia, y pueden servir, simultáneamente, para forjar la unión del grupo y para la profundización espiritual individual. En la meditación guiada, el Sacerdote o la Sacerdotisa llevan a los componentes del grupo; el viaje tenderá hacia el encuentro personal, la superación de obstáculo, el descubrimiento de directrices espirituales, o simplemente, un estado de profunda relajación. Las meditaciones privadas son útiles para confundir nuestra energía personal en la obra en curso, profundizando la relación con nosotros mismos y con nuestra intención.

Los pensamientos que traemos al círculo son como un zumbido de fondo con respecto a cuanto suceda dentro de aquél. Es útil despejar la mente antes de intentar

la obra mágica. También es útil el prever con detalle todos los aspectos del ritual, y confiar en que esta lista de los siete chakras sirva como cartilla para esa preparación. Como seguramente no será posible incorporar todos los aspectos en todas y cada una de las ceremonias, aconsejo la experimentación con distintos aspectos y sus consecuencias.

El ritual es un arte y se necesita algún tiempo para perfeccionarlo. Es recomendable que sea ameno y agradable, de manera que lo recordemos como algo maravilloso y aguardemos con impaciencia la oportunidad de la próxima celebración. Como dice la despedida habitual: «La obra está consumada, reunidos alegremente y despedidos alegremente, así volvamos alegremente a encontrarnos».

Notas de los Anexos

1. Agradezco a Michael Gandy, acupuntor titulado, esta información.
2. Starhawk, *The Spiral Dance*, pág. 58.
3. De una canción compuesta por la autora.

Glosario de terminología hindú

Aditi: La diosa védica del espacio.

Agni: El dios hindú del fuego.

Ahimsā: El abstenerse de hacer daño a ningún ser vivo.

Airāvata: El elefante blanco de cuatro colmillos que emergió del hervor oceánico. Es el animal del chakra Muladhara y del chakra visuddha. Montura de Indra, Airavata absorbe el agua del mundo subterráneo para alimentar las nubes.

Ājñā: Saber, percibir, dominar. Es el nombre del sexto chakra.

Ākāśa: El éter, el espacio, el vacío, el lugar donde quedan remanentes las trazas de todo lo que ha existido y ocurrido.

Anāhata: Sonido que se produce sin que choquen dos objetos; es el nombre del chakra cordial (cuarto).

Anandakanda: El diminuto loto de ocho pétalos situado en la Sushumna, entre los chakras tercero y

cuarto. Contiene un altar y el «árbol celestial de los deseos». Se dice que la meditación sobre este loto aporta la liberación (moksa).

Āsana: Postura mantenida cómodamente. Alude a las distintas posiciones de hatha yoga (aunque a ti quizá no te parezcan tan cómodas).

Ātman: Alma, yo, principio eterno.

Avidyā: Ignorancia, falta de conocimiento o de entendimiento.

Bhakti yoga: La yoga de la devoción y del servicio al prójimo, quien suele ser un guru.

Bhukti: El goce, especialmente el que se experimenta cuando la consciencia superior desciende hacia los chakras inferiores.

Bija mantra: Sonido semilla, representado por el símbolo de una letra en el corazón de cada chakra, se cree que dicho sonido confiere acceso a la esencia de ese chakra, o dominio sobre ella.

Bindu: 1) Signo diacrítico, punto añadido a algunas letras para representar el sonido «mmm»; 2) mítica partícula fundamental, mónada sin dimensiones que constituye toda la materia; 3) una gota de semen.

Brahma: Dios creador, compañero de Sarasvati. Equilibra las fuerzas centrífugas y centrípetas.

Brahmachakra: 1) La rueda de Brahma, es decir el universo; 2) nombre de un determinado círculo mágico (pág. 49, Stutley).

Chakra: 1) Rueda, como pueda serlo la de un carro; 2) disco, arma favorita de Vishnú; 3) el corro giratorio de los dioses; 4) la rueda del tiempo; 5) la rueda de la ley y el orden celestiales; 6) corro ritual de personas, en el que se alternan hombres y mujeres; 7) cualquiera de los siete centros energéticos del cuerpo; 8) un vórtice discoidal de energías de diferentes planos en intersección; 9) un corro o círculo tántrico formado alternando hombres y mujeres.

Chakrāsana: La postura de la Rueda (hacia atrás); postura intermedia de yoga que abre simultáneamente la parte frontal de todos los chakras.

Chakravāla: Las nueve cordilleras míticas que rodean el mundo, y en cuyo centro se halla el monte Meru.

Chakravartin: soberano, dios, superhombre. Procede de las primitivas épocas védicas y prevédicas, prearias, el todopoderoso monarca que avanzaba precedido de una aparición luminosa en forma de rueda solar. El Chakravartin se considera a sí mismo como el motor y el eje de la gran rueda de karma, soberano del centro del universo. El chakra era uno de los siete atributos que recibirá cuando le llegue la hora de realizar su misión (véase Heinrich Zimmer, pp. 130 ss.).

Chakreśvara: Señor del disco, un epíteto de Vishnú.

Dākinī: Una de las cuatro shaktis elementales, asociada con la Tierra en el chakra Muladhara.

Deva: Denominación genérica de «dios», y también el poder celestial.

Devī: Denominación genérica de «diosa».

Dharma: 1) orden cósmico divino; 2) deber moral y religioso, costumbre social, principio ético; 3) la virtud que consiste en cumplir los deberes religiosos.

Dhyāna: Meditación.

Ganesa (o Ganesha, o Ganapati): Dios con cabeza de elefante, allanador de impedimentos. De carácter bonachón, se le asocia con la prosperidad y la paz.

Gauri: «Amarilla, brillante», denomina a una divinidad descrita en el visuddha chakra (el quinto), que es consorte de Shiva o Varuna. Es a veces una diosa de la fertilidad, según algunos vinculada con las aguas primordiales (apah), y otras veces con los baños sagrados. Los Gauris son una categoría de divinidades en la que figuran Uma, Parvati, Totala y Tripura.

Guṇas: Cualidades. Los tres hilos en donde se entretienen las cualidades que hallamos en todas las cosas: tamas, rajás, sattva.

Gurú: Un maestro de religión, especialmente el que dirige la iniciación de sus discípulos.

Hākinī: La Shakti del chakra Ajna (el sexto).

Harī: El sonido semilla del Visuddha chakra (el quinto).

Hanuman: Un dios astuto en figura de mono.

Hatha Yoga: La que sigue el camino de la disciplina del cuerpo.

Idā: Uno de los tres nadis centrales que representan la energía lunar, femenina, de la persona. Guarda relación con el Ganges y con el color amarillo.

Indra: Uno de los dioses celestes principales del panteón hindú. Era el dios de la curación y de la lluvia. Representado a veces montando un toro.

Īśvara: Dios del chakra cordial, que representa la unidad. Significa literalmente «Señor» y fue lo más parecido a una divinidad monoteísta, aunque no con el mismo grado de importancia.

Jaina: Uno de los sistemas heterodoxos posvédicos del hinduismo, que se centra sobre todo en la vida ascética y la protección de todos los seres vivos (ahim-

sa), a fin de alcanzar la superación del karma y la liberación. La esencia de su filosofía eran los tres ideales: fe, conocimiento verdadero, conducta justa.

Jīva: El alma viviente, entendida como fuerza vital, a diferencia de *atman*, que es el sentido más universal y espiritual del alma.

Jñāna Yoga: La que persigue la liberación a través del conocimiento.

Kākinī: La Shakti del chakra Anahata (cuarto).

Kali: Diosa principal, madre terrible, destructora todopoderosa, consorte de Shiva. Es también el símbolo del tiempo eterno. Es negra, por lo general (la noche eterna) y con la boca abierta y la lengua colgando; tiene cuatro brazos que esgrimen armas y una cabeza cortada ensangrentada.

Kalpataru: El árbol de los deseos, localizado en el loto Anandakanda, debajo del chakra cordial.

Kāma: 1) amor, deseo, lujuria, móvil primario de la existencia; 2) el dios del placer y del amor. Kama intentó distraer a Shiva de sus meditaciones y la ira del dios lo redujo a entidad desencarnada; por eso se apodera de los amantes en los ratos de expansión física.

Karma, karman: acción; el ciclo permanente de causa y efecto en que el individuo se halla atrapado como consecuencia de los actos del pasado y del presente.

Karma-yoga: El camino yóguico que se aproxima a la liberación por medio de la acción justa.

Kundalinī: 1) diosa serpiente que yace enrollada tres veces y media alrededor del chakra Muladhara. Cuando despierta sube por la Sushumna y atraviesa uno a uno los chakras. 2) La energía activadora que conecta y despierta los chakras.

Kuṇḍala: Enrollado.

Lākinī: La Shakti del chakra Manipura (tercero).

Laksmī: Diosa madre de la riqueza y la belleza, consorte de Vishnú, poseedor y protector.

Laṃ: El sonido semilla del chakra Muladhara.

Lingam: Símbolo fálico, usualmente asociado a Shiva. Es signo de potencia generadora, aunque se cree que Shiva no eyaculaba nunca durante sus relaciones sexuales. Símbolo de la potencia masculina.

Maṇḍala: Un dibujo geométrico redondo que se usa como ayuda para la meditación.

Maṇipūra: Literalmente, gema lustrosa. Es el nombre del tercer chakra, localizado en el plexo solar.

Mantra: Literalmente, «herramienta del pensamiento», denota una palabra sagrada, una frase o un sonido que uno repite interior o exteriormente durante la meditación y los ritos.

Māyā: La ilusión, personificada como una diosa. Poder mágico o sobrenatural, gran habilidad.

Māhashakti: Literalmente, la madre del poder. El gran campo primordial de energía, de las fuerzas que vibran constantemente.

Mokṣa (o también **Mukti**): Desahogo, liberación. La que se obtiene renunciando a todas las ataduras y expresando ese deseo ante el Kalpataru.

Mudra: Una seña que consiste en una posición particular de las manos, usada a veces en la meditación.

Mūlādhāra: El primer chakra, o chakra base de la espina dorsal. El elemento tierra. Significa «raíz».

Nadīs: Canales de la energía psíquica en el cuerpo sutil. Diosa del río; la raíz *nad* significa movimiento o flujo.

Ojas: Néctar de la felicidad que destila del bindu.

Padma: Loto, usado a veces como nombre alternativo de los chakras.

Para śabda: Sonido silencioso, forma ideal que precede al sonido audible.

Pingalā: Uno de los tres nadis principales, el solar. Relacionado con el río Yamuna. Su color es el rojo.

Prakṛiti: La naturaleza material primordial, tanto en lo activo como en lo pasivo. La materia básica de que está hecha toda manifestación, y contrapartida femenina de purusa.

Prāna: El aliento de la vida, la primera unidad, los cinco vientos vitales (los pranās), la fuerza motora del universo.

Prāṇayama: La práctica consistente en controlar o ejercitar la respiración a fines de purificación y de iluminación espiritual.

Pūjā: Adoración, en forma de homenaje u ofrenda ritual a una deidad.

Puruṣa: El principio masculino, creador, activo, mental. Es la «materia ideal» y la contrapartida de Prakṛiti; ambos en conjunción crean el mundo.

Rajas: La guna asociada con la energía bruta, el motor, el agente del cambio, el guna ardiente.

Rākīnī: La forma que asume Shakti en el chakra Svādhisthāna (segundo).

Raṁ: El sonido semilla en el chakra Manipura (tercero).

Rudra: Uno de los dioses oscuros del fuego, asociado con el trueno y el relámpago, las tormentas, los ganados y la fertilidad.

Sahasrāra: Literalmente, mil veces. Es el nombre del séptimo chakra, o corona.

Śakti (también shakti): Divinidad femenina. Personificación del poder divino, o energía. Es el principio activo de todas las cosas y cambia constantemente. Representada bajo muchas formas y muchos nombres: en los chakras inferiores, Dakini, Rakini, Lakini, Kakini.

Samādhi: Un estado de iluminación o felicidad.

Samsara: El flujo y el ciclo de nacimiento y muerte.

Saraswatī: Literalmente, diosa fluvial; la patrona de las 64 artes, la madre de la palabra y la escritura, epítome de la pureza y consorte de Brahma.

Sattvas: La más ligera de las gunas, asociada al pensamiento, el espíritu y el equilibrio.

Śhiva (también shiva): Uno de los dioses masculinos de la India, asociado a los aspectos abstractos, no formales, del pensamiento y el espíritu. El nombre significa «auspicioso». Se le imagina como una luz blanca que arde, un rayo, un lingam, el Señor del Sueño, el Destructor (porque destruye toda forma y todo vínculo); es el consorte de las Shaktis y de Kali.

Siddhis: Facultades mágicas que pueden alcanzarse en determinadas etapas de la práctica yóguica y/o del despertar de la Kundalini.

Sushumnā: El nadi central vertical que conecta todos los chakras.

Svādhisthāna: Literalmente, dulzura. El nombre del segundo chakra, localizado en el bajo vientre y la región genital. En principio el nombre significaba «beber la dulzura», de las raíz *svadha*, gustar o endulzar. Interpretaciones posteriores han establecido una derivación de *svad*, lo que es propio, con lo que este chakra vendría a ser «el lugar que es de uno»; ambas ideas son pertinentes para describirlo.

Tamas: La guna que representa la materia, la inercia de la inmovilidad, la resistencia que se opone a las fuerzas. Es la más pesada y la más limitada de las tres gunas.

Tantra: 1) Literalmente, arte de tejer; 2) el importante cuerpo de enseñanzas que reúne muchas corrientes de la filosofía india y se popularizó hacia 600-700 d. C.; 3) la práctica consistente en alcanzar la liberación a través de los sentidos y mediante la unión con el otro.

Tantras: Doctrinas relativas a la filosofía y la práctica del tantrismo.

Tapas: Una fuerza calorífica que se cree originada por la práctica ascética, considerada como una medida del poder personal y de espiritualidad avanzada.

Tejas: Energía ardiente, fuerza vital, autoridad mayestática. Con la tejas del sol se hizo el chakra de Vishnú (p. 302, Stutley).

Trikona: Triángulo que aparece en varios de los chakras y en los demás yantras. Con el vértice abajo representa a Shakti; con el vértice arriba, a Shiva. En el chakra cordial aparecen ambos entrelazados, simbolizando las bodas sagradas.

Upanishads: El conjunto de textos doctrinales que constituye la continuación de los Vedas; su redacción se sitúa entre los años 700 y 300 a. de C.

Vaikhari: Sonido audible.

Varṇ: El sonido semilla del chakra Svadhithana (segundo).

Varuṇa: Uno de los primeros dioses védicos del cielo, padre de muchas divinidades ulteriores y asociado a la ley y el orden divino. Se le relaciona con el garabón (de los sacrificios ancestrales) y el *makara* o soberano de las aguas primordiales.

Vāyu: 1) El viento, y el dios del viento, a quien se atribuía poder purificador; 2) una de las cinco corrientes pránicas del organismo: udana, prana, smana, apana y vyana.

Vedas: Literalmente, «conocimiento», el primer conjunto de doctrinas, por lo general bajo la forma de himnos sacros y complicadas descripciones de los rituales originariamente tutelados por la clase sacerdotal ariá.

Vedānta: Una filosofía posvédica que acentúa el sentimiento de la divinidad dentro del yo: «Tú eres el que eres».

Viṣṇu: Deidad masculina principal, componente de la tríada mayor (Brahma, Vishnú, Shiva), llamado el Invasor y consorte de Laksmi.

Viśuddha: Literalmente, purificación. El nombre del quinto chakra, localizado en la garganta.

Varṇ: El sonido semilla del chakra Anahata (cuarto).

Yāma: Dios de la muerte.

Yantra: Un dibujo empleado para la meditación, parecido a un mandala, aunque el yantra no es necesariamente circular. Es también un sistema de yoga basado en la meditación sobre símbolos visuales.

Yoga: Literalmente, yugo. El conjunto de técnicas orientadas a vincular la mente con el cuerpo y el yo individual con el yo universal o divino. Existen muchas formas y prácticas de yoga: véase Bhakti, Hatha, Jnana, Karma, Tantra, Mantra, Yantra, Pranayama.

Yoni: Los genitales femeninos, a veces representados o venerados en forma de cáliz. Es la contrapartida del culto al lingam.

Bibliografía comentada

- Acharya, Pundit, *Breath, Sleep, the Heart and Life*. Dawn Horse Press, Clearlake (California), 1975. De lectura agradable, sobre las ventajas de tomarse la vida un poco más a la ligera.
- Argüelles, José y Miriam, *Mandala*, Shambhala, Boston, 1972. Uno de mis libros favoritos de entre todos, y buena introducción al misticismo por vía no esotérica.
- Asimov, Isaac, *The Human Brain: Its Capacities and Functions*. Mentor Books, Nueva York, 1964.
- Assagioli, Roberto, *The Act of Will*. Penguin Books, Nueva York, 1974. Excelente para desarrollar la voluntad a través del tercer chakra.
- Avalon, Arthur, *The Serpent Power*, Dover Publications, Inc., Nueva York, 1974. Un texto clásico; información muy abundante, aunque con plétora de citas en sánscrito. Es una obra para los estudiosos.
- Babbitt, Edward D., *The Principles of Light and Color*, Citadel Press, New Jersey, 1980 (la ed. original es de 1878). Abundante información de interés, escrita en un estilo semiarcaico.
- Baker, Douglas, *Anthropogeny*, vol. VI de *The Seven Pillars of Ancient Wisdom*. «Little Elephant», Essendon (Inglaterra), 1975, tratado teosófico de los siete rayos y la evolución: *The Opening of the Third Eye*, Samuel Weiser, Nueva York, 1977 (Trad. cast.: *La apertura del tercer ojo*, EDAF, Madrid, 1982), un planteamiento teosófico de la clarividencia.
- Ballentine, Rudolph, *Diet and Nutrition*. Health Research International Institute, Honesdale (Pennsylvania), 1979.
- Bandler, Richard y John Grinder, *Transforming Reality*, Real People Press, Moab (Utah), 1981. Sobre la programación neurolingüística.
- Barrie y Rockliffe, *The Shuf Message*, vol. 2, Londres, 1972.
- Bentov, Itzhak, *Stalking the Wild Pendulum*. Bantam Edition, Nueva York, 1979. Deliciosamente escrito, este libro explica los mecanismos de la conciencia.
- Blair, Lawrence, *Rhythms of Vision*, Schocken Books, Nueva York, 1976. Un fascinante recorrido por la física y la metafísica.
- Blawyn y Jones, *Chakra Exercises for Body, Mind, and Spirit*. Llewellyn, St. Paul (Minnesota), 1996. Series completas de ejercicios para el rejuvenecimiento de las energías sutiles, aunque no muy sistematizado en función de los chakras.

- Blofeld, John, *Mantras: Sacred Words of Power*, E. P. Dutton, Nueva York, 1977. (Trad. cast.: *Mantras*, EDAF, Madrid, 1982.) Los mantras explicados por un entendido en budismo.
- Bloomfield y otros, *Transcendental Meditation: Discovering Inner Awareness and Overcoming Stress*, Delacorte Press, Nueva York, 1975. Una buena introducción a la meditación y sus ventajas.
- Brughjoy, William, *Joy's Way*, J. P. Tarcher, Los Ángeles, 1979. Un médico cuenta cómo desarrolló su sensibilidad espiritual y su capacidad como sanador, así como su descubrimiento y descripción de los chakras.
- Bruyere, Rosalyn, *Wheels of Light: Chakras, Auras, and the Healing Energy of the Body*, vol. 1, Bon Productions, Arcadia (California), 1994. Interesante zarzuela de información científica y filosófica sobre los chakras.
- Buck, William, *Mahabharata*, University of California Press, Berkeley, 1973. Un clásico de la mitología hindú.
- Burton, sir Richard F., *The Kama Sutra of Vatsyayana*, E. P. Dutton & Co., Nueva York, 1962. El texto detallado acerca de los rituales sexuales tántricos aporta además mucha información sobre las costumbres y las creencias de la India.
- Capra, Fritjof, *The Tao of Physics*, Bantam Books, Nueva York, 1975. (Trad. cast.: *El Tao de la física*, Cárcamo, Madrid, 1981.) Otro clásico, excelente para la comparación de paradigmas entre lo oriental y lo occidental.
- Carlyn, Richard, *A Guide to the Gods*, Quill, Nueva York, 1982. Buen libro de referencia sobre los panteones de diversas culturas.
- Cecil, *Textbook of Medicine*, W. B. Saunders Co., Filadelfia, 1979.
- Clark, Linda, *The Ancient Art of Color Therapy*, Pocket Books, Nueva York, 1975. Referencia indispensable sobre la cromaterapia.
- Collier's Encyclopaedia*, MacMillan Publishing Company, Inc., Nueva York, 1981.
- Crenshaw, Theresa L., *The Alchemy of Love and Lust*, Pocket Books, Nueva York, 1996. Excelente y entretenida ojeada a la sola de hormonas que controlan nuestra vida y nuestra sexualidad.
- Crowley, Aleister, *The Book of the Law*, O.T.O., Grand Lodge, 1978; *Eight Lectures on Yoga*, Samuel Weiser, Nueva York, 1974; *Magick in Theory and Practice*, Dover Publications, 1976 (Trad. cast.: *Magia. Teoría y práctica*, Cárcamo, Madrid, 1986); *Magick Without Tears*, Llewellyn, St. Paul, 1976. Me abstengo de comentarios acerca de Crowley; o se le acepta, o no se le acepta. En el primer caso, es obvio que hay mucho que aprender de él.
- Cunningham, Scott, *Crystal, Gem, and Metal Magic*, Llewellyn, St. Paul, 1987; *Incense, Oils, and Brews*, Llewellyn, St. Paul, 1997; *Cunningham's Encyclopedia of Magical Herbs*, Llewellyn, St. Paul 1985. Los libros de Cunningham son de incalculable valor para la coordinación entre hierbas medicinales, minerales, elementos y chakras.
- Danielou, Alain, *The Gods of India*, Inner Traditions International, Ltd., Nueva York, 1985. Ameno e informativo libro sobre el panteón hindú, aunque anda algo corto en materia de diosas.
- Dass, Ram, *The Only Dance There Is*, Anchor Press, Doubleday, Nueva York, 1974. Es el libro que me introdujo en todas estas cuestiones.
- Davis, Mikol, y Earle Lane, *Rainbows of Life*, Harper Colophon Books, Nueva York, 1978. Un tratado sobre la fotografía Kirlian y el aura de los seres vivos.
- DeBono, Edward, *Lateral Thinking*, Harper & Row, Nueva York, 1970. Gran tratado práctico sobre cómo desbloquear las facultades creadoras cambiando de mentalidad.
- Delangre, Jacques, *Do-In: The Ancient Art of Rejuvenation Through Self-Massage*, Happiness Press, Magalia (California), 1970. Un sencillo sistema para el cuidado del cuerpo.
- Douglas, Nik, y Penny Slinger, *Sexual Secrets*, Destiny Books, Nueva York, 1979. (Trad. cast.: *Secretos sexuales*, Martínez Roca, Barcelona, 1987.) Bien escrita y bellamente ilustrada introducción a las prácticas tántricas, aunque ligeramente americanizada.
- Dychtwald, Ken, *Body/Mind*, Jove Publications, Nueva York, 1977. Bien escrito libro sobre la coordinación entre mente y cuerpo, con buenos capítulos sobre los chakras.
- Embree, Ainslie T., *The Hindu Tradition*, Vintage Books, Nueva York, 1972. Informativo y erudito, pero bien redactado.
- Evans, John, *Mind, Body and Electromagnetism*, Element Books, Shaftesbury (Dorset), 1986. Psicofisiología del aura humana, conceptos energéticos, consciencia, vibración, campos morfogenéticos, etc.
- Evola, Julius, *The Yoga of Power: Tantra, Shakti, and the Secret Way*, edición americana Inner Traditions, Rochester (Vermont), 1992. Un estudio erudito de la filosofía esotérica tantra y sus prácticas.

- Ferguson, Marilyn, *The Aquarian Conspiracy*, J. P. Tarcher, Inc., Los Ángeles, 1980. (Trad. cast.: *La conspiración de Acuario*, Kairós, Barcelona, 1985.) Excelente libro sobre los cambios de tendencia en la mentalidad cultural.
- Feuerstein, Georg, *Tantra: The Path of Ecstasy*, Shambhala, Boston, 1998, bien redactada guía sobre la filosofía tántrica hindú; *The Shambhala Encyclopedia of Yoga*, Shambhala, Boston, 1997, un buen libro de referencia sobre la terminología y las ideas yóguicas.
- Fortune, Dion, *The Cosmic Doctrine*, Weiser Publications, Nueva York, 1976 (Trad. cast.: *La doctrina cósmica*, Cárcamo, Madrid, 1981), abundante en sabiduría y en filosofía de la creación; hay pasto abundante para la reflexión y me ha servido de gran ayuda en la elaboración de este libro; *The Mystical Qabalah*, Alta Gaia Books, Nueva York, 1979, es reimpression de la 1ª ed. de 1935 y una muy legible presentación de la Qabalah.
- Frawley, David, *Tantra Yoga and the Wisdom Goddess*, Passage Press, Salt Lake City, 1994. Tantra tradicional y moderna con especial atención a las diosas hindúes.
- Gach, Michael Reed, *Acu-Yoga*, Japan Publications, Briarcliff Manor (Nueva York), 1981. Un manual de ejercicios destinados a estimular los chakras y los meridianos de acupuntura para mejorar la salud.
- Gawain, Shakti, *Creative Visualization*, Whatever Publishing, San Rafael (California), 1978. (Trad. cast.: *Visualización creativa*, Acervo, Barcelona, 1984.) Un clásico sobre el uso de la visualización para crear lo que uno quiere.
- Gerber, Richard, *Vibrational Medicine: New Choices for Healing Ourselves*, Bear and Co., Santa Fe, 1988. (Trad. cast.: *Medicina Vibracional*, Robinbook, Barcelona, 2001.) Una ojeada al cuerpo sutil y cómo utilizar las energías vibracionales sutiles para sanar.
- Greenwell, Bonnie, *Energies of Transformation: A Guide to the Kundalini Process*, Shakti River Press, Saratoga (California), 1988. Guía de sentido común para entender los despertares de la Kundalini, muy recomendable para quien los haya experimentado espontáneamente y para los terapeutas que piensen dedicarse.
- Goldberg, B. Z., *The Sacred Fire*, Citadel Press, Nueva York, 1974. Bien escrito libro de consulta sobre la historia de la sexualidad en lo ritual, lo religioso y lo humano.
- Guyton, Arthur C., *Textbook of Medical Physiology*, W. B. Saunders Co., Filadelfia, 1971. (Trad. cast.: *Tratado de fisiología médica*, Emalsa, Madrid, 1984.)
- Halpern, Steven, *Tuning the Human Instrument*, Spectrum Research Institute, Belmont (California), 1978. Una investigación acerca de la música y la consciencia.
- Hamel, Michael Peter, *Through Music to the Self*, Shambhala, Boston, 1976. Más sobre música y consciencia, con superior erudición.
- Hampden-Turner, Charles, *Maps of the Mind*, Collier Books, MacMillan Publishing Co., Nueva York, 1981. Libro muy ameno con artículos breves e ilustraciones de los numerosos modelos sobre el funcionamiento de la mente.
- Hills, Christopher, *Energy, Matter, and Form*, University of the Trees Press, Boulder Creek (California), 1977, una exploración de algunas contrapartidas físicas de los fenómenos psíquicos; *Nuclear Evolution*, University of the Trees Press, 1977. Muy extensa pero valiosa exposición de las teorías de Hills sobre los chakras, la evolución y la metafísica.
- Hubbard, Barbara Marx, *The Evolutionary Journey*, Evolutionary Press, San Francisco, 1982. Guía personal simplista hacia un futuro positivo.
- Hunt, Roland, *The Seven Keys to Color Healing*, C.W. Daniel Company, Ltd., Londres, 1971. Buena introducción a la cromaterapia.
- Jahn, Robert, «Foundation to Mind-Being Research newsletter», en *Reporter*, agosto de 1982, Cupertino (California).
- Jarow, Rick, *Creating the World You Love: Courage, Commitment and Career*, Destiny Books, Rochester, 1995. Guía para la carrera profesional desde la perspectiva de los chakras, o cómo ser felices con todos los chakras en nuestro trabajo.
- Jenny, Hans, *Cymatics*, Schocken Books, Nueva York, 1975, agotada actualmente, pero puede estudiarse la obra del doctor Jenny en la serie de vídeos *Cymatics: The Healing Nature of Sound*, producida por Jeff Volk para MACROmedia, P.O. Box 279, Epping NH 03042, 1986.
- Johnston, Charles, *The Yoga Sutras of Patanjali*, Brotherhood of Life, Albuquerque (Nuevo México), 1983. Texto clásico de doctrina yoga.
- Judith, Anodea, *Eastern Body, Western Mind: Psychology and the Chakra System as a Path to the Self*, Celestial Arts, Berkeley (California), 1996, psicología occidental y filosofía chábrica; con Selene Vega, *The Sevenfold Journey: Reclaiming Mind, Body, and Spirit through the Chakras*, The Crossing Press, Freedom (California), 1993, manual de ejercicios, rituales y prácticas para la apertura de

- los chakras, derivado del curso Nine Month Chakra Intensive.
- Jung, Carl Gustav, *The Psychology of Kundalini Yoga*, recopilado por Sonu Shamdasani, Princeton University Press, 1996. Son las conferencias de Jung sobre psicología occidental en relación con los chakras.
- Keyes, Ken, *Handbook to Higher Consciousness*, Living Lover Center, St. Mary (Kentucky), 1975. Una descripción de los niveles chákricos de la consciencia, con simplificaciones enormes, pero relativamente exacta.
- Keyes, Laurel Elizabeth, *Toning: The Creative Power of the Voice*, Devorss & Company, Marina del Rey (California), 1978. Sobre los beneficios espirituales de la letanía y el canto.
- Khan, Sufi Inayat, *The Development of Spiritual Healing*, Sufi Publishing Company, Ginebra, 1961. Útil librito sobre la esencia de la sanación.
- King, Frances, *Tantra for Westerners*, Destiny Books, Nueva York, 1986. Un librito ameno sobre tantra que combina la práctica oriental con la tradición mágica occidental.
- Kramer, Joel y Diana Alstad, *The Guru Papers: Masks of Authoritarian Power*, Frog, Ltd., Berkeley, 1993.
- Krishna, Gopi, *Kundalini, The Evolutionary Energy in Man*, Shambhala, Boston, 1971. (Trad. cast.: *Kundalini*, Kairós, Barcelona, 1988.) Otro texto clásico, que describe una experiencia unipersonal con la kundalini.
- Leadbeater, C.W., *The Chakras*, Theosophical Publishing House, 1927, reimpresso por Quest Books, 1974. (Trad. cast.: *Los Chakras*, Edicomunicación, Barcelona, 1988), el texto clásico occidental sobre los chakras, y durante mucho tiempo la única fuente disponible sobre el tema; *Man, Visible and Invisible*, Quest Book, Wheaton (Illinois), 1971, estudio sobre el aura humana.
- Leonard, George, *The Silent Pulse*, E.P. Dutton & Co., Nueva York, 1978. (Trad. cast.: *El pulso silencioso*, EDAF, Madrid, 1979.) Maravilloso tratado de la resonancia y la teoría del quinto chakra.
- Lewis, Alan E. y Dallas Clouatre, *Melatonin and the Biological Clock*, Keats Publishing Inc., New Canaan (Connecticut), 1996.
- Love, Jeff, *The Quantum Gods*, Samuel Weiser, York Beach (Maine), 1976. Muy amena y original explicación de la Qabalah.
- Lowen, Alexander, *The Betrayal of the Body*, Collier Books, Nueva York, 1967, buen estudio sobre las relaciones entre mente y cuerpo, con especial atención a la gratificación placentera natural; *Bioenergetics*, Penguin Books, Nueva York, 1975 (Trads. casts.: *La depresión y el cuerpo*, Alianza, Madrid, 1986, y *Ejercicios de bioenergética*, Sirio, Málaga, 1988), un buen texto sobre la terapia bioenergética.
- Lowen, Alexander y Leslie, *The Way to Vibrant Health*, Harper Colophon, Nueva York, 1977. Manual para el interesado en los ejercicios bioenergéticos; recomendado a los que deseen trabajar los chakras inferiores.
- MacDonnell, Arthur Anthony, *A Practical Sanskrit Dictionary*, Oxford University Press, Nueva York, 1954.
- Macy, Joanna Rogers, *Despair and Personal Power in the Nuclear Age*, New Society Publishers, Filadelfia, 1983. Bien escrito, con numerosos ejercicios y meditaciones para grupos y para individuos, con atención a la situación actual del mundo.
- McLuhan, Marshall, *Understanding Media*, Mentor Book, Nueva York, 1964. Fue un clásico de rigor en su época.
- Merrill-Wolfe, Franklin, *The Philosophy of Consciousness Without an Object*, Julian Press, Nueva York, 1973. El título lo dice todo, el resto sobra.
- Mishlove, Jeffrey, *The Roots of Consciousness*, Random House, Nueva York, 1975. Excelente libro sobre la consciencia desde la antigüedad hasta la época moderna.
- Monier-Williams, sir Monier, *Sanskrit-English Dictionary*, Munshiram Manoharlal Publishers, Nueva Delhi, 1976.
- Montagu, Ashley, *Touching*, Harper & Row, Nueva York, 1971. (Trad. cast.: *El sentido del tacto*, Aguilar, Madrid, 1981.) Estupendo libro que viene a corroborar los que manejan ya los terapeutas profesionales.
- Mookerjee, Ajit, *Kundalini, the Arousal of Inner Energy*, Destiny Books, Nueva York, 1982, manual de cabecera sobre la Kundalini, con la teoría más dibujos, esquemas y diagramas, bueno como introducción; *The Tantric Way*, New York Graphic Society, Boston, 1977, agradable recopilación sobre el arte, la ciencia y los ritos de la filosofía tántrica.
- Motoyama, Hiroshi, *Theories of the Chakras*, Theosophical Publishing House, Wheaton (Illinois), 1981. Los chakras desde el punto de vista ascético; incluye traducciones de pasajes de los textos hindúes que aluden a los chakras.
- Muktananda, Swami, *Play of Consciousness*, Harper & Row, San Francisco, 1978. Un gurú cuenta su experiencia del despertar de la Kundalini.
- Muller, F. Max, traductor, *The Upanishads*, Dover Publications, Nueva York, 1962.

- Mumford, Jonn. *A Chakra and Kundalini Workbook*, Llewellyn, St. Paul. 1994. Técnicas psicofisiológicas para movilizar el prana a través de los chakras.
- Myss, Caroline, *Anatomy of the Spirit: The Seven Stages of Power and Healing*, Hermony Books, Nueva York, 1996. Compara la Qabalah, los sacramentos cristianos y los chakras.
- Oki, Masahiro, *Healing Yourself Through Okido Yoga*, Japan Publications, Briarcliff Manor (Nueva York), 1977. Libro de ejercicios para diferentes dolencias, también presta atención a las diferentes regiones de la espina dorsal y por consiguiente es útil para el trabajo de la espalda o de los chakras.
- Organ, Troy Wilson, *Hinduism*, Barron Educational Series, Nueva York. 1974. De lo más lúcido que se ha escrito acerca del hinduismo.
- Ott, John, *Health and Light*, Pocket Books, Nueva York, 1973. Vale la pena leerlo; relata el descubrimiento personal de los efectos de la luz sobre las plantas y los animales, y propone un sistema de autoterapia.
- Ozaniec, Naomi, *The Elements of the Chakras: A Practical Manual*, Llewellyn, St Paul, 1991. Un manual de técnicas para el trabajo sobre los chakras.
- Peitsch, Paul, *Sufflebrain*, Houghton Mifflin, Boston, 1981. Tratado que argumenta la teoría holográfica mediante experimentos de trasplante cerebral en animales inferiores.
- Pierrakos, John, *Core Energetics*, Life Rhythm Publications, Mendocino (California), 1987. Teoría bioenergética, armadura corporal y chakras.
- Prescott, James, «Body Pleasure and the Origins of Violence», en *The Futurist* IX, nº 2 (abril de 1975), págs. 65-75, estudia la relación entre permisividad sexual y reducción de la violencia.
- Pribram, Karl, entrevista en *Omni Magazine*, octubre de 1982.
- Radha, Swami Sivananda, *Kundalini Yoga for the West*, Timeless Books, Palo Alto (California), 1996. Preguntas y temas para la reflexión en cuanto a los chakras. Buenos gráficos y diagramas.
- Radhakrishnan, Sarvepalli y Charles A. Moore, *A Sourcebook in Indian Philosophy*, Princeton University Press, 1957. Traducciones y comentarios de los grandes textos de la India.
- Rajneesh, Bhagwan Shree, *Meditation: The Art of Ecstasy*, Harper & Row, Nueva York, 1976. Un libro muy sensato sobre el tema, para ser de un gurú indio estricto.
- Rama, Swami con Rudolph Ballentine y Alan Hymes, *Science of Breath, a Practical Guide*, Himalayan International Institute, Homesdale (Pennsylvania), 1979, información médica y yóguica sobre la respiración; con R. Ballentine y Swami Ajaya, *Yoga and Psychotherapy: The Evolution of Consciousness*, Himalayan International Institute, 1976, gran introducción al encuentro entre las psicologías oriental y occidental.
- Raymond, Lizelle, *Shakti - A Spiritual Experience*, A. E. Knopf, Nueva York, 1974. Un libro para familiarizarse con la divinidad esencial Shakti.
- Reich, Wilhelm, *The Function of the Orgasm*, World Publications, Nueva York, 1942. (Trad. cast.: *La función del orgasmo*, Paidós, 1987.) Uno de los libros más leídos de Reich y un clásico para el estudio de las teorías reichianas.
- Rele, Vasant G., *The Mysterious Kundalini*, Tarapolevala Sons & Co., Bombay, 1970. Breve tratado sobre la Kundalini, yoga y anatomía psíquica.
- Render, Peter, *Introduction to the Chakras*, Aquarian Press, Londres, 1979. Librillo de 96 páginas sobre los chakras, pero excelente.
- Restak, Richard M., *The Brain, The Last Frontier*, Warner Books, Nueva York, 1979. Un médico escribe acerca de las asombrosas facultades del cerebro.
- Samples, Bob, *The Metaphoric Mind*, Addison-Wesley, Boston, 1976. Agradables ilustraciones y agradable lectura para el hemisferio derecho.
- Samuels, Mike, *Seeing with the Mind's Eye*, Random House, Nueva York, 1976. Gran libro para explorar las técnicas de visualización.
- Sanella, Lee, *The Kundalini Experience*, Integral Publishing, Lower Lake (California), 1987, ojeada de un médico a las experiencias de la Kundalini; *Kundalini, Psychosys or Transcendence?*, H. S. Dakin Company, San Francisco, 1978, examina las teorías no clásicas de la Kundalini.
- Satprem, *Sri Aurobindo, or the Adventure of Consciousness*, Harper & Row, Nueva York, 1968. (Trad. cast.: *Sri Aurobindo o la aventura de la conciencia*, Obelisco, Barcelona, 1988.) Una excelente exposición de las enseñanzas de Aurobindo.
- Scott, Mary, *Kundalini in the Physical World*, Routledge & Kegan Paul, Londres, 1983. Bien escrito y bien documentado estudio sobre la Kundalini como fuerza telúrica.
- Selby, John, *Kundalini Awakening; A Gentle Guide to Chakra Activation and Spiritual Growth*, Bantam Books, Nueva York, 1992. Razonable guía sobre los chakras, toma bastante de mi *Los chakras*.
- Sheldrake, Rupert, *A New Science of Life*, J. P. Tarcher, Inc., Los Ángeles, 1981. La teoría de los campos mor-

- fogenéticos explicada por quien la concibió; escrito para biólogos, no vulgariza la teoría como otros autores más populares (véase *ReVision Journal*, vol. 5, nº 2, otoño de 1982).
- Sherwood, Keith, *Chakra Therapy*, Llewellyn, St. Paul, 1988. Amable introducción para principiantes que combina psicología y metafísica.
- Silburn, Lillian, *Kundalini: Energy of the Depths*, SUNY Press, Albany (Nueva York), 1988. Prácticas esotéricas de la Kundalini y traducción de textos originales.
- Slater, Wallace, *Raja Yoga*, Quest Book, Wheaton (Illinois), 1975. Una colección de lecciones sobre yoga.
- Starhawk, *Dreaming the Dark*, Beacon Press, Boston, 1982, excelente libro sobre la reivindicación de nuestro poder para cambiar el mundo; este libro ha sido una inspiración para mí; *The Spiral Dance*, Harper & Row, San Francisco, 1979, estupenda introducción a los elementos de la magia y la religión de la Diosa.
- Steiner, Claude, *Scripts People Live*, Grove Press, Nueva York, 1975. Texto de psicología que proporciona algunas teorías útiles.
- Stutley, Margaret y James, *Harper's Dictionary of Hinduism*, Harper & Row, Nueva York, 1977. Con entradas bellamente desarrolladas sobre algunas cuestiones, casi no deja concepto del hinduismo por definir.
- Talbot, Michael, *Mysticism and the New Physics*, Bantam Books, Nueva York, 1980. (Trad. cast.: *Misticismo y física moderna*, Kairós, Barcelona, 1986.) Uno de los libros más clarificadores y más interesantes que he leído sobre el tema; más información que en *Tao of Physics*, pero de lectura casi tan fácil como éste para el lego.
- Tansley, David V., *Chakras, Rays and Radionics*, C. W. Daniel Company, Londres, 1984.
- Tart, Charles, *States of Consciousness*, E. P. Dutton & Co., Nueva York, 1975. Un buen documento científico sobre los estados alterados de la consciencia.
- Teilhard de Chardin, Pierre, *Let Me Explain*, Harper & Row, Nueva York, 1970. Inspirador libro sobre el tema de la evolución humana.
- Teish, Luisah, *Jambalaya*, Harper & Row, San Francisco, 1985. Informativo sobre la religión yoruba, de una activa sacerdotisa.
- Tulku, Tarthang, *Kum Nye Relaxation*, Dharma Publishing, Berkeley, 1978, recomendado a los que no quieren entrar en la disciplina yóguica pero desean beneficios similares; *Time, Space and Knowledge*, Dharma Publishing, 1977, un buen estímulo para la reflexión sobre los tres mundos que cita en el título.
- Varenne, Jean, *Yoga and the Hindu Tradition*, University of Chicago Press, 1976. Libro sumamente lúcido y bien escrito sobre la filosofía yóguica y la metafísica de la India.
- Vishnudevananda, Swami, *The Complete Illustrated Book of Yoga*, Pocket Books, Nueva York, 1960. Buen texto, ilustrado con imágenes de las posturas de yoga.
- Von-Franz, Marie Louise, *Time, Rhythm and Repose*, Thames & Hudson, Nueva York, 1978. Agradable libro.
- Walsh, Roger, *Staying Alive*, New Science Library, Boston, 1984. Libro realmente bien escrito y provocador, sobre la situación actual del mundo; uno de los pocos que dan algunas ideas prácticas sobre el tema de la evolución cultural.
- Watson, Lyall, *Lifetide*, Bantam Books, Nueva York, 1977. Un recorrido fascinante por diversos aspectos de la vida, vistos por la mente de un biólogo.
- Wauters, Ambika, *Chakras and their Archetypes*, Crossing Press, Freedom (California), 1997. Una buena introducción a los arquetipos, compara uno negativo y uno positivo para cada chakra.
- Welwood, John, *Challenge of the Heart*, Shambhala, Boston, 1985. Ensayos sobre el amor, por diversos autores, la mayoría dignos de leerse.
- White, John, recopilador, *The Highest State of Consciousness*, Anchor Books, Nueva York, 1972, ensayos sobre psicología transpersonal y misticismo religioso; *Kundalini, Evolution and Enlightenment*, Anchor Books, 1979, excelente selección de trabajos sobre la teoría de la Kundalini, no centrados en la práctica.
- White, Ruth, *Working with your Chakras; A Physical, Emotional, and Spiritual Approach*, Weiser, York Beach (Maine), 1993. La versión de los chakras según una clarividente inglesa.
- Wilbur, Ken, *The Atman Project: A Transpersonal View of Human Development*, Quest Books, Wheaton (Illinois), 1980, una ojeada al desarrollo humano a través de los modelos transpersonales, incluyendo el chákrico; como recopilador, *The Holographic Paradigm and Other Paradoxes*, Anchor Books, 1979, es un excelente manual sobre la teoría holográfica de la mente.
- Wilhelm-Baynes, traductor, *I Ching*, Princeton University Press, 1950. (Trad. cast.: *I Ching*, Edhasa, Barcelona, 1988.)
- Wolfe, W. Tomas, *And the Sun Is Up: Kundalini Rises in the West*, Academy Hill Press, Red Hook (Nueva York),

1978. Interesante narración de uno que logró elevar la Kundalini con ayuda de un aparato de *biofeedback*.
- Wooldridge, Dean E., *The Machinery of the Brain*, McGraw-Hill, Nueva York, 1963. Sobre el cerebro, algo anticuado pero muy legible.
- Yeats, W. B., traductor, *The Ten Principle Upanishads*, MacMillan, Nueva York, 1937, reimpresso en 1965.
- Young, Arthur, *The Reflexive Universe*, Delacorte Press, Nueva York, 1976. Más modelos de la consciencia y la realidad.
- Zimmer, Heinrich, *The Philosophies of India*, Princeton University Press, Princeton (New Jersey), 1974. Una excelente revisión de las diversas corrientes que han contribuido a la cultura de la India.

Índice

Agradecimientos	9
Prefacio a la segunda edición	11
Prefacio a la primera edición.....	15
PRIMERA PARTE:	
EXPLORANDO EL SISTEMA	
1. Y la rueda gira.....	21
SEGUNDA PARTE:	
VIAJE A TRAVÉS DE LOS CHAKRAS	
2. Primer chakra: la Tierra.....	55
3. Segundo chakra: el agua	83
4. Tercer chakra: el fuego.....	109
5. Cuarto chakra: el amor	133
6. Quinto chakra: el sonido	159
7. Sexto chakra: la luz	187
8. Séptimo chakra: el pensamiento	209

TERCERA PARTE:

ATANDO TODOS LOS CABOS

9. El viaje de retorno	229
10. Cómo interaccionan los chakras	233
11. Chakras y relaciones	239
12. Una perspectiva evolutiva	245
13. Cómo promover chakras saludables en los niños	255

ANEXOS

Apéndice A: adivinación y curación	265
Puntos de acupresión y vértebras relacionadas con cada chakra.....	269
Apéndice B: los chakras y la magia	283
Glosario de terminología hindú.....	297
Bibliografía comentada	303