

Viaje a través de los chakras



Ravi Ratan y Minoo Ratan

✦ **EDAF**

VIAJE A TRAVÉS
DE LOS CHAKRAS

EDAF / NUEVA ERA

Título del original: JOURNEY THROUGH THE CHAKRAS

ISBN de su edición en papel: 978-84-414-2181-3

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

© 2010. Ravi Ratan y Mino Ratan

© 2010. De la traducción Belén Cabal.

Diseño de la cubierta: © Dpto. Editorial EDAF

© 2010 - 2011 Editorial EDAF, S.L.U., Jorge Juan 68. 28009 Madrid (España) <http://www.edaf.net>

Primera edición en libro electrónico (epub): mayo de 2011

ISBN: 978-84-414-2694-8 (epub)

Conversión a libro electrónico: Publidisa, S. L.

Dedicatoria



गुरुर्ब्रह्मा, गुरुर्विष्णु, गुरुर्देवो महेश्वरः ।
गुरु साक्षात् परब्रह्म तस्मै गुरुवे नमो नमः ॥

Gurur Brahma,
Gurur Vishnu,
Guru Devo Maheshwaraiya
Guru Sakashat Per Brahma,
Tasme Shri Guruveyah Namah.

«El desarrollo espiritual no es posible
sin la guía de un gurú.»

Este libro está dedicado a todos los gurús.

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन ।
मा कर्मफलहेतुर्भूर्भा ते सङ्गोऽसत्त्वकर्मणि ॥

Karmaneyevaadhikaaraste maa phaleshu kadaachana! Maa
karmaphalaheturbhuur ma ate sango'stvakarmani!!

Solo tienes derecho respecto a la acción (trabajo),
¡pero nunca respecto a sus frutos!
No permitas que el fruto de la acción sea tu motivo
¡y tampoco te apegues a la pasividad!

En el *Shrimad Bhagavad Gita*, lord Krishna no solo reveló el secreto de la vida feliz, sino que habló sobre las responsabilidades y obligaciones del hombre, directamente al alma atormentada (es decir, a *Arjuna*).

Explica la validez de los tres puntos de vista: duda, devoción y conocimiento. Es cierto que la acción de cualquiera está dirigida hacia un resultado o meta deseada, pero el apego al resultado de tus esfuerzos crea un desequilibrio en el ser que afecta al propio esfuerzo, y que en consecuencia produce resultados desequilibrados. Por lo tanto, debes desapegarte de los resultados de tus acciones, pero desapegarte no significa eludir la responsabilidad de tus acciones.

Agradecimientos

ESTE libro no se hubiera podido terminar sin la bendición y el consejo de nuestros gurús, especialmente Shri Shivkrupanand Swami y el doctor Jayana Balaji Athawale, y todos aquellos cuyas recomendaciones nos han ayudado en todos los aspectos de la vida. Estamos agradecidos a nuestros padres, cuyos consejos nos ha ayudado a lo largo de nuestra vida. Estamos abiertos a aprender, recibimos guía de todas las interacciones que tenemos con amigos, hermanos, y especialmente con nuestros alumnos. Les damos las gracias a todos ellos, especialmente a nuestros pacientes que han confiado libremente en nosotros.

Agradecemos la ayuda y el apoyo de Jhon S. Rogerson, que nos brindó el sistema de visualización de la energía ISIS, el cual nos permite autenticar los resultados de nuestra curación energética. También damos las gracias a la gerencia y el personal de Healix Wellbeing Center, Shouthgate, Reino Unido, especialmente a Helena y Tal por su apoyo y cooperación. ARE de Nueva York (Centro Edgar Cayce) ha extendido libremente toda la cooperación y apoyo de nuestro trabajo curativo y docente, y estamos especialmente agradecidos a Lynn Micli, doctor Elyce Curtis y a todos los voluntarios del centro.

Hacemos extensivo nuestro agradecimiento a los diseñadores gráficos Yatin (Milind) Chaudhry de Yatin Advertising y Jagdeep Mahotra de Vishal Printer, por el esfuerzo realizado en los gráficos y el diseño de todo el libro. También damos las gracias a Donna Fenwick, cuya sede en Nueva York nos ha ayudado con la edición, a Vartika, Karitkeya y Devansh que nos han ayudado con la transcripción del texto.

Estamos agradecidos al equipo de impresión del señor Shetty de la imprenta Priya por terminar el proceso de impresión a tiempo.

El señor R. P. Jain, de Motilal Banarsidas (editores y librerías), ha sido un amigo, filósofo y guía. Nos ayudó con el máquetin y la distribución de nuestro anterior libro y una vez más se ha esforzado al máximo para hacer lo mismo con la comercialización y la distribución de esta nueva obra.

Prólogo

NUESTRA búsqueda espiritual nos conduce por el sendero de encontrar respuestas a ciertas cuestiones básicas sobre la vida, la creación y Dios. Mino y yo estamos buscando siempre de dónde venimos y a dónde vamos, y simultáneamente tratamos de compartir nuestros conocimientos sobre este tema. Como terapeutas holísticos sabemos que hay algo más allá de nuestro conocimiento del ser físico que influye en la salud. El hinduismo da la misma importancia a la mente y el alma que al cuerpo. Nuestra salud es la suma total de la práctica de nuestro estilo de vida y el equilibrio de los cinco elementos. Se puede mejorar la salud así como la longevidad consiguiendo la energía óptima a través de estos cinco elementos. Las antiguas enseñanzas nos decían que las acciones humanas se originan en la mente. La energía es neutral y nosotros le damos forma a través de nuestra expresión de los pensamientos, palabras y acciones, dándole fuerza con el potente trasfondo de nuestras emociones.

Cuando estudiamos un caso individual intentamos indagar en diferentes aspectos del estilo de vida de la persona: físico, nutricional, mental/emocional, y social. Al evaluar varios aspectos del estilo de vida buscamos desequilibrios, como la causa de la condición actual del paciente. Todos sabemos que las circunstancias «mentales/emocionales» tienen una gran influencia en la salud de una persona, además de afectar a otros aspectos de su vida. Esto es a lo que llamamos problemas de la mente sobre el cuerpo o psicósomáticos. En las circunstancias actuales, casi todos los terapeutas están trabajando en restablecer la salud curando la mente y las emociones, pero no siempre tenemos éxito, porque todavía hay algo más allá, que es necesario trabajar que es la mente superior. Y la mente superior se debe trabajar a nivel sutil, que es donde nuestro estilo de vida espiritual se va a concentrar. Todos los libros y guías espirituales sugieren que somos cuerpos energéticos y estamos conectados a la conciencia o energía universal, la fuente o Dios.

El cuerpo sutil está compuesto de siete chakras superiores o vórtices de energía giratoria que interactúan continuamente con la energía universal. Los chakras se describen como centros de energía de nuestro cuerpo, que influyen en la función de diversas glándulas y órganos. Estos chakras son puntos de transferencia de nuestros pensamientos, emociones y funciones físicas de glándulas endocrinas específicas. Cuando estamos equilibrados y tenemos autodisciplina, nuestros chakras brillan con luz, pero cuando nuestras emociones están bloqueadas se vuelven apagados y lentos. Son, en la práctica, los únicos responsables de la evolución espiritual del «ser» a través de la salud armoniosa en cuerpo, mente y espíritu. Los chakras se abren y cierran según nuestras emociones y nuestro estado de ánimo pero están regulados por una mente superior.

Desde un punto de vista espiritual, los chakras se comprenden mejor como niveles de conciencia, las impurezas deben verse como el nivel de la discriminación mental, no de la moral. Las impurezas surgen del deseo, la autosatisfacción y el propio interés. Existen más cosas en la vida aparte de la fama, la fortuna, el estatus, la autoridad y el apego a las cosas o las personas. Todos los males nos llegan a través de la ignorancia y del permanecer ciegos cuando la experiencia nos dice algo diferente. La práctica

espiritual nos lleva a un camino de rectitud y de ir más allá del ser.

En nuestra práctica curativa trabajamos con los chakras, utilizando aceites esenciales, cristales, la sanación pránica, y otras técnicas de energías curativas además de mantras y terapia espiritual. Este libro pretende compartir nuestro conocimiento de los chakras y la interpretación de la vida y la salud desde una perspectiva diferente que relaciona los aspectos espirituales y metafísicos de la vida. Dado que el camino de la espiritualidad es subjetivo por naturaleza y la experiencia de cada individuo puede o no ser la misma, no esperamos que todos los lectores suscriban o aprueben nuestros puntos de vista.

RAVI RATAN

Introducción

CHAKRA, en sánscrito, significa «rueda que gira», en el contexto tántrico se utiliza este término para describir los centros de energía de nuestro cuerpo. A pesar de que en los textos antiguos como los Vedas y los Upanishads hay muy pocas referencias escritas de los términos kundalini y chakras, se han transmitido, como la mayoría del conocimiento, a través del linaje de los guru-shisya (discípulo). En la época actual, ha aumentado sustancialmente el interés por el tantra, y más aún por el kundalini y los chakras. Así pues tenemos mucha literatura e instituciones que proporcionan conocimiento y consejos sobre el despertar de la kundalini y el proceso de abrir los chakras. A lo largo de este libro intentamos ofrecer una perspectiva equilibrada de los chakras desde la espiritualidad y el tantra ancestrales de la India, así como los aspectos metafísicos del tema.

En primer lugar, hay personas que se cuestionan la propia existencia de la kundalini y los chakras, mientras que otras dan más importancia al kundalini y pueden aceptar la existencia de los chakras, pero les dan menos valor. Sin embargo, desde una perspectiva sanadora son más importantes para mantener una salud óptima en cualquier momento. Los sanadores y terapeutas alternativos de todo el mundo utilizan diversas formas de sanar y equilibrar los chakras, aunque hablan de distinto número y localización de ellos. Quizá todos tengan razón, desde su conocimiento, ya que todo depende de la experiencia y es muy subjetivo.

Todos somos cuerpos energéticos y se considera que los chakras son los puntos de transferencia de la energía. Para mantener el cuerpo físico necesitamos energía, la cual recibimos a través de la energía de los cinco elementos —tierra (comida), agua, fuego, aire y éter—. Cuando se consume de una manera y se elimina de otra, especialmente de los principales órganos en grupos mayores, lo llamamos chakras. Por lo tanto, los antiguos textos de la India describen siete chakras principales situados en la zona de la cabeza y el torso, que representan las actividades de nuestros órganos y glándulas principales.

La evolución es un proceso universal, toda vida está en constante evolución, y el hombre no es una excepción. El ser humano está evolucionando no solo como individuo sino también como raza. Nuestro chakra básico y más importante es muladhara, desde donde comienza nuestra evolución, que culmina en sahasrara, el chakra corona. Muladhara o chakra base raíz está situado en el suelo pélvico y se corresponde con el plexo coccígeo. En los hombres está localizado entre el ano y los genitales, mientras que en las mujeres está localizado en la cara posterior del cuello del útero. Como su nombre sugiere, este chakra es la base del cuerpo físico en el reino de la existencia. Durante el proceso de la evolución espiritual del hombre, este va más allá de la conciencia animal para ser un verdadero humano. Hay ciertos chakras menores, desde muladhara hasta los talones, que son los responsables del desarrollo de los instintos y el intelecto de los animales y los humanos. Este chakra es el responsable de la supervivencia y el mantenimiento del cuerpo físico como fuente de la energía física y regula todas las funciones excretoras.

Localizado en el punto más bajo de la columna vertebral, correspondiente con nuestro plexo nervioso

sacro de la región púbica, está swadhistan o chakra sacro, que representa nuestro centro del deseo y es donde residen las emociones. Este chakra es el responsable de la procreación y el intercambio de energía sexual y controla el inconsciente del ser humano. El chakra manipura, en la zona del ombligo, corresponde con nuestro plexo solar; controla todo el proceso de la digestión, la asimilación y regula la temperatura del cuerpo. Este chakra también es considerado el asiento del ego de los seres humanos, ya que este chakra también es responsable del poder mental y la autoridad en todas las formas.

Los tres primeros chakras cuidan de las necesidades básicas de todos los seres humanos, según lo describió el renombrado psicólogo Abraham Maslow, en su jerarquía de las necesidades. El hombre solo piensa en la autorrealización después de que se cumplan las necesidades básicas. De la misma manera, en la práctica espiritual y tántrica se dice que mientras estamos atascados en lo rutinario o luchando solamente con las necesidades básicas, la kundalini sube hasta el tercer chakra (manipura) y regresa al chakra muladhara, y solo cuando cruza el puente astral entre el manipura y el chakra anahataa (corazón), su movimiento va hacia arriba.

En el centro del pecho, a nivel de la depresión del esternón, está situado nuestro chakra corazón o anahataa, que corresponde con el plexo nervioso cardíaco, los pulmones, el diafragma y otros órganos de esta zona del cuerpo. Este chakra denota la expresión del amor y la empatía. El chakra vishuddhi está localizado en la hendidura de la garganta y corresponde con el plexo nervioso cervical. Es el responsable de la comunicación y la autoexpresión, regula todo el complejo tiroideo, ciertos sistemas de articulación, el paladar superior y la epiglotis.

El tantra y el yoga creen que el chakra tercer ojo o ajna se encuentra en la frente en medio de las cejas, y es el centro de mando. También se le conoce como gurú (el principio rector), tiene el control total de todas las funciones de la vida del discípulo. Los seis chakras mencionados sirven como disparadores de energía a diferentes partes del cerebro canalizadas a través de distintos nadis (canales o conductos de energía/prana).



Jerarquía de las necesidades humanas según Abraham Maslow.

Según el kundalini yoga hay dos centros superiores iluminados llamados bindu y sahasrara. Bindu está situado en la parte superior posterior de la cabeza donde los brahmanes hindúes se dejan un mechón de pelo, y alimenta el nervio óptico y se le considera el asiento del néctar «Ama-kala», la verdadera piedra de la inmortalidad de los filósofos.

Desde ajna sube hacia sahasrara, que está localizado un poco más arriba de la fontanela. Sahasrara es supremo, considerado como el séptimo chakra principal, es la culminación final de la kundalini shakti. Es la sede de la conciencia superior.

Durante el proceso de la evolución tenemos experiencias externas, que a veces aparecen en nuestro camino, y experiencias internas que nos llegan a través de nuestras prácticas espirituales, yoga y meditaciones, permitiendo que algunas capacidades y centros se despierten progresivamente. Durante este proceso de evolución, cuando se activan los chakras, nuestros valores en la vida, nuestras percepciones, también cambian, y dan como resultado la mejora de la calidad del amor, las relaciones y la compasión. En la verdadera esencia de la palabra permanece lo mismo pero cambia nuestra percepción del mundo, y se produce un estado de paz eterna y bendición interior, es decir Sat Chit Anand.

RAVI RATAN y MINOO RATAN

VIAJE A TRAVÉS
DE LOS CHAKRAS



EDAF

MADRID - MÉXICO - BUENOS AIRES - SAN JUAN - SANTIAGO - MIAMI

2010

Naturaleza y conciencia

EL universo es la interacción de dos principios fundamentales: la naturaleza y la conciencia suprema, dos caras de la misma moneda. La conciencia suprema, *Purush*, el principio masculino, domina todas las cosas, es el sustento y la única señal de la divinidad. Esta conciencia es la última vía de escape de la cual, y a través de cuyo poder, avanzan la mente y la materia. Mientras que la naturaleza, *Prakruti*, es el principio femenino, forma material de la misma conciencia, responsable de la procreación conocida en los textos tántricos y espirituales de la India como *Sahkti*, que a su vez es la consorte de Shiva. La conciencia existe en todas las formas de la vida, no diferencia entre personas y especies, es la propia base de la creación, el poder de la evolución. La conciencia de un ser vivo está condicionada por la materia, que forma nuestro cuerpo. Mientras tenemos un cuerpo físico, participamos de la obra de la naturaleza, que es *Maya*. Ningún cuerpo encarnado puede ser completamente material o completamente espiritual, sea cual sea el nivel de luz o espiritualidad que alcances, no puedes trascender a tu lado oscuro mientras tengas un cuerpo. La expresión de *Shakti* en el cuerpo físico es el *prana*, la fuerza vital, que mantiene ese cuerpo, mente y espíritu trabajando como totalidad o como unidad.

El cosmos es el cuerpo del absoluto, el recipiente a través del cual el absoluto se expresa. Cada cosa creada en el universo contiene al menos una chispa de la conciencia universal pero no todas pueden expresar la conciencia que esté presente en ellas. La vida, la creación, la evolución son estados del descubrimiento de la conciencia. La evolución es una manifestación de las posibilidades potenciales a través de la conciencia.

La antigua ley del microcosmos y el macrocosmos nos dicen que no hay una diferencia real entre el vasto universo externo y el limitado universo interno del cuerpo humano, excepto que el individuo cree que es diferente. Un ser humano es un microcosmos vivo del universo y el universo es un macrocosmos vivo del un ser humano. Cada cosmos influye en el otro. El universo nos influye a cada momento, y un microcosmos contiene dentro de sí mismo todos los elementos de los reinos mineral, vegetal y animal. De la misma manera, dentro de la planta está el potencial del ser humano. La vida es racional, interdependiente, está interconectada, formando un sistema de nutrición y cuidados mutuos. La independencia y la individualidad son mitos de origen humano.

En esencia, la conciencia cósmica y la conciencia individual son una. Mientras que el poder de la conciencia cósmica o *chitshakti* se identifica con el absoluto no manifestado, el poder de la conciencia individual o *mayashakti* se identifica con el mundo, la manifestación de lo absoluto. La conciencia individual es una expresión parcial de la conciencia cósmica. Estos dos aspectos de la conciencia no pueden existir uno sin el otro, en la materia más bruta hay una chispa de lo absoluto. De la misma manera, en el estado superior de la conciencia hay una partícula de *Maya* o inconsciencia, al menos una sensación de individualidad, dado que la forma física o bruta se identifica solo con el mundo material. Una vez que comprendes la verdad del universo, olvidas tu propia individualidad y recuerdas tu verdadera naturaleza. El uno existe en todo y todo define al uno, la unidad y la dualidad existen ambas simultáneamente.

Dondequiera que se muestre chitshakti hay inteligencia y sensación, si no hay ignorancia e insensibilidad.

El cuerpo humano es como una vasija, en la que hay una entrada de conciencia, de acuerdo con la capacidad individual, que llena el cuerpo a través del sistema nervioso. Los principales centros de conciencia de los seres humanos están en el sistema cerebroespinal y en el cerebro superior. El sistema cerebroespinal es la primera parte del cuerpo que se desarrolla tras la concepción, a partir del cual se materializa todo el resto del cuerpo. La columna vertebral y la médula espinal extienden la conciencia desde el cerebro, el lugar de la conciencia superior (que representa nuestro chakra tercer ojo o ajna), hasta el cóccix, el polo de mayor densidad (representado en nuestro chakra base raíz o muladhara). En la base de la médula espinal sutil, descrita como shushumna en el cuerpo sutil, se encuentra la energía latente no disponible para el individuo, mientras su conciencia permanezca firmemente afianzada en lo mundano. Esta energía es nuestro fragmento personal del poder cósmico de autoidentificación representado en nuestro ego o yo *Ahamkara*. Mientras que la discriminación es la principal característica del intelecto, la posesión es el rasgo básico del ego, que te recuerda tu autodefinición, y el yo se identifica con cada célula de tu cuerpo desde la concepción hasta la muerte.

Cuanto más te identificas con tu individualidad, más reflejas tu microcosmos o *Maya Shakti*. A medida que te identificas menos con tu individualidad, reflejas más el macrocosmos, que refleja tu chit shakti. El maya shakti te mantiene despierto al mundo material y dormido al del absoluto, mientras que el chit sakti te mantiene despierto a la realidad del absoluto y te duerme respecto a la materia mundana.

Energía universal/humana

(prana, chi o ki)

NUESTRO universo se manifiesta fundamentalmente a través de la interacción de la energía no manifestada, creando así un campo vibratorio donde todas las formas son masas de energía manifiesta que resultan de una interacción de vibraciones y sus frecuencias. Científicamente, todas las cosas vivas o no vivas se pueden ver como un átomo compuesto por un núcleo que tiene un protón (con carga positiva) y neutrones, y alrededor de este núcleo orbita un electrón (con carga negativa). Lo que diferencia las cosas en el universo es el nivel de energía.

El campo de energía humano es la manifestación de la energía universal, y se puede describir como el cuerpo luminoso que rodea y penetra el cuerpo físico. Los antiguos videntes de la India hablan de una energía universal llamada prana. Esta energía vital se considera el componente básico y la fuente de toda vida. Los chinos llamaron a esta energía vital chi. La cábala habla de luces astrales. Todas las demás tradiciones religiosas y espirituales los mencionan como capas áuricas y las representan como una luz que rodea a las personas. Las pinturas religiosas cristianas retratan a Jesús y a otras figuras espirituales rodeadas por campos de luz. De hecho, el aura es esa parte de la energía universal asociada a los objetos y la misma energía universal asociada al cuerpo humano se llama aura.

Así pues, tenemos el «Campo de Energía Universal» (CEU) y el «Campo de Energía Humano» (CEH). El CEU se ha reconocido y aceptado a lo largo de los años en todas las culturas. El campo de energía humano (CEH) conocido generalmente como aura o cuerpo bioplásmico, nos ha llamado mucho la atención recientemente y ha intrigado a los sanadores. La idea del CEU como manifestación del CEH tiene mucho que ver y en última instancia es responsable de crear el equilibrio armónico, mantenerlo y finalmente sostenerlo para dar como resultado una buena salud.

Muchas mentes científicas occidentales han mantenido la idea de una energía universal que domina toda la naturaleza; registros de esta energía percibida se hallaron en la literatura pitagórica alrededor del año 500 a. de C. Los eruditos del siglo XII, Boirac y Liebeault, afirmaban que los humanos tienen una energía que puede causar interacción incluso a cierta distancia. Por consiguiente, una persona puede tener un efecto sano o insano en otra simplemente con su presencia. En 1737, el matrimonio Kirlian, de Rusia, desarrolló un aparato para fotografiar el cuerpo humano envuelto en el aura luminosa. Incluso pudo fotografiar campos energéticos luminosos similares alrededor de las frutas, verduras, e incluso cosas inertes. En 1911, William Kilner, doctor en medicina, aseguró haber visto la energía humana por medio de pantallas y filtros de colores. Describió el aura que había visto como una neblina brillante alrededor de todo el cuerpo que se podía describir como en tres zonas: una capa oscura de medio centímetro más cercana a la piel rodeada por una capa vaporosa de 2,5 centímetros, que manaba perpendicularmente del cuerpo, seguida hacia el exterior por una suave y delicada luminosidad de unos 15 centímetros de ancho. Según él, el aura difiere de un individuo a otro dependiendo de su edad, sexo, capacidad mental y salud.

Diagnosticó enfermedades viendo la variación y las manchas del aura.

Durante tiempo, muchos científicos, doctores, psiquiatras y sanadores han estudiado y experimentado con el campo de energía humano utilizando instrumentos electrónicos y médicos e incluso la clarividencia para observar los patrones y hacer diagnósticos de dolencias físicas, fisiológicas y mentales, dando de ese modo indicios de que las emisiones electromagnéticas y luminosas del cuerpo humano están muy relacionadas con su salud. Uno de los trabajos más importantes en este campo lo realizó la doctora Valorie Hunt, que dirigió una investigación en la que mostraba las correlaciones de color y frecuencia. En una serie de experimentos que registraban los patrones de frecuencia y onda de diferentes partes del cuerpo, la doctora Hunt y asociados concluyeron que los colores áuricos estaban correlacionados con la misma frecuencia de onda. Su investigación, en febrero de 1998, mostraba las siguientes correlaciones color/frecuencia (medidas en Hertz o ciclos por segundo, Hz) que explicaban que estas bandas de frecuencia, excepto las bandas extras de azul y violeta, están en orden inverso a la secuencia de colores del arcoíris:

AZUL	250-275 Hz. más 1.200
VERDE	250-475 Hz.
AMARILLO	500-700 Hz.
NARANJA	950-1.050 Hz.
ROJO	1.000-1.200 Hz.
VIOLETA	1.000-2.000 más 300-400, 600-800 Hz.
BLANCO	1.100-2.000 Hz.

La doctora Valorie Hunt también afirmó que generalmente los chakras tienen los mismos colores, mencionados en la literatura metafísica como muladhara/base raíz, rojo; hipogástrico/sacro, naranja; bazo/plexo solar, amarillo; corazón, verde; garganta, azul; tercer ojo, violeta, y corona, blanco.

La actividad en ciertos chakras parece disparar un aumento de actividad en otros. Las mediciones de la doctora Hunt muestran frecuencias concretas para colores concretos del aura. Todas estas mediciones, junto con todas las demás medidas del Campo de Energía Humano concuerdan con un proceso fisiológico normal del cuerpo y van más allá al proporcionar un vehículo para la función psicosomática.

El médico Robert O. Becker documentó el cuerpo energético humano como una frecuencia eléctrica en su libro *The Body Electric*. Bruce Tainio de Tainio Technology de Cheney, Washington, desarrolló un equipo para medir las biofrecuencias de los seres humanos y los alimentos. Utilizó monitores de biofrecuencia para determinar la relación entre frecuencia y enfermedad. Al medir en megahercios, se descubrió que un cuerpo típico sano tenía un rango de frecuencia entre 62 y 78 MHz. Todas las formas cuando se crean son perfectas pero cuando se produce cualquier desequilibrio en el campo energético

este se muestra también en el nivel más básico. De la misma manera, se ha observado que el proceso de la enfermedad se establece a 58 MHz. Este campo energético se puede perturbar incluso por un simple pensamiento negativo. En varios estudios se ha observado que los pensamientos negativos bajaban la frecuencia medida de una persona hasta los 12 MHz y los pensamientos positivos elevaban la frecuencia en 10 MHz. También se halló que la oración y la meditación aumentaban los niveles de frecuencia en 15 MHz. Esto hace creer que niveles prolongados de estrés, ansiedad, depresión, etc., dan como resultado un descenso en el cuerpo energético, al igual que en los niveles de inmunidad, permitiendo que la enfermedad se establezca, como en el caso de todos los trastornos psicosomáticos.

La visión del tantra

Kundalini

DESDE el principio de la creación la humanidad ha presenciado muchos acontecimientos trascendentales protagonizados por personas geniales, gente con diferentes poderes psíquicos o intuitivos sobrenaturales como leer la mente de otro o hacer predicciones o realizar milagros curativos. Todos nosotros somos diferentes en nuestras capacidades. Algunas personas pueden escribir poemas muy inspiradores, otras pueden crear música preciosa, otras realizar bellas pinturas, mientras que otras tienen increíbles poderes y otras un intelecto maravilloso. En el curso de la investigación el hombre puede comprender que dentro de cada individuo hay una forma especial de energía, que está latente en la mayoría, en desarrollo en algunos y totalmente despierta en unos pocos. Originalmente, el hombre le ponía a esta energía nombres de dioses, diosas, ángeles y seres divinos. Después descubrió el prana o *Prana Shakti*, que en el tantra se conoce como kundalini.

El tantra no es una religión ni una satisfacción en gratificaciones sensoriales del cumplimiento instantáneo de los deseos o antojos de uno. La palabra *tantra* está formada por dos palabras: *Tan* que significa expansión y *Tra* que significa liberación. El yoga y el tantra, trabajando juntos, mano a mano, establecen un sistema completo de comprensión práctica de los seres humanos. Mientras que el tantra aporta la filosofía, el yoga aporta las técnicas de validación de las mismas. Sin embargo, todo lo referente al campo de la espiritualidad se basa en la experiencia y por tanto es subjetivo, ya que la experiencia de uno puede ser similar pero también diferente de la de otro. Según el tantra, el abanico de experiencias mentales se puede ampliar con la ayuda de los sentidos. Tu mente puede tener una experiencia basada en un objeto sin el marco de tiempo y espacio o incluso más allá del marco de tiempo, espacio y objeto. La última forma de la experiencia es el resultado de la expansión de la mente, más allá de sus límites definidos y cuando esto ocurre hay una liberación de energía, dentro de ti. Esta energía latente dentro de ti es la kundalini. Los antiguos sabios, yogis y tántricos, se dieron cuenta de esta potencial fuerza dinámica en el cuerpo material llamada kundalini, que es el poder consciente esencial que motiva todas las funciones y se manifiesta en el desarrollo personal, en estados no habituales y en la transformación espiritual.

Gopi Krishna describió la kundalini como un mecanismo biológico, presente en todos los seres humanos. Según él, el sistema cerebro-espinal humano es capaz de una increíble y nueva actividad que todavía es desconocida para la ciencia. Se puede acelerar a través de la disciplina del yoga o a través de otras prácticas religiosas. La meditación, llevada a cabo de la manera correcta regularmente durante un tiempo suficiente, tiende a forzar una región normalmente silenciosa en el cerebro hacia una actividad asombrosa. La idea de que bajo la influencia directa de la Energía Vital Cósmica el cerebro humano está todavía en un estado de evolución orgánica, este hecho es tan importante que, comparado con ello, todos los demás descubrimientos de la ciencia moderna palidecen hasta hacerse insignificantes.

El término kundalini viene del sánscrito *kundal* que significa espiral. Se representa como una serpiente enrollada tres vueltas y media, con la cola en la boca. La comparación entre una serpiente y la kundalini viene de la naturaleza de su movimiento, que es como serpenteante y espiral. Las tres vueltas representan los tres gunas —tamas, rajas y satva— o los tres estados de la conciencia —despierto, dormido, soñando— relacionados con los tres tipos de experiencias —subjetiva, sensual (objetiva) y no experiencia—. La media vuelta de la cola dentro de la boca representa el ego. Mientras la conciencia humana esté apegada a las cosas mundanas, como los deseos y necesidades materiales, esta energía permanece estática. Una vez que sobrepasamos nuestras necesidades y deseos materiales, y nos damos cuenta de que hay un propósito mayor en la vida, nos desligamos de nuestras ataduras y caprichos, solo entonces nos damos cuenta de que hay otro estado de conciencia más allá del estado normal de despertar, dormir o soñar. En ese momento la energía estática se convierte en cinética y adopta un camino ascendente pasando a través de varios centros psíquicos llamados chakras hacia la localización de la conciencia suprema, en el séptimo chakra.

La experiencia de la kundalini no pertenece al cuerpo físico, aunque está conectada con él, ni se puede identificar con el cuerpo mental o astral, ya que su verdadera morada es el cuerpo causal, donde el concepto de tiempo, espacio y objeto se ha perdido completamente. Esta energía fundamental se considera que asciende desde el estado inconsciente, en el chakra muladhara, desde donde pasa a través de diferentes fases y se convierte en una con la conciencia cósmica en el reino superior de la existencia, es decir, en el chakra sahasrara. El despertar de la kundalini es un proceso evolutivo que lleva a todo el género humano a un nivel superior de conciencia.

Cuando se activa la kundalini de repente en el chakra muladhara, puede no elevarse inmediatamente, o puede despertarse y volverse a dormir varias veces, como un niño que necesita que se le despierte varias veces porque se vuelve a dormir. A veces incluso asciende al chakra svadhisthana o manipura para volver al chakra muladhara y dormir de nuevo. Sin embargo, una vez que la kundalini cruza el puente astral, en el chakra manipura, no hay retorno. El estancamiento en un chakra ocurre cuando hay una obstrucción en uno de los chakras o en el shushumna. La kundalini puede permanecer en uno de los chakras durante años o para toda la vida. A veces este bloqueo de la kundalini en un chakra puede dar como resultado en la persona, el darse cuenta de ciertos poderes psíquicos (sidhhis) asociados con ese chakra. Sin embargo, en lugar de darse cuenta de que uno está en el camino y necesita limpiar los bloqueos para continuar ascendiendo, tendemos a demostrar estos poderes, alimentando nuestro ego y provocando nuevos bloqueos. La manifestación de los poderes psíquicos (sidhhis) relacionados con un chakra concreto es indicativo de que uno ha evolucionado hasta ese chakra, pero en algunas personas estos poderes psíquicos (sidhhis) no permanecen mucho tiempo o se desvanecen ya que la kundalini asciende rápidamente. Los poderes psíquicos generalmente perduran solo cuando la kundalini está bloqueada en ese chakra. Uno puede pensar que está utilizando esos poderes psíquicos para el bien de la humanidad, pero eso solo alimenta el ego dificultando el posterior progreso.

Todos estamos en diferentes niveles de evolución, y por eso aunque el proceso de despertar la kundalini comienza en el chakra muladhara, no es necesario que ocurra de la misma manera para todos. Según el nivel de evolución alcanzado a través de las prácticas espirituales, *sadhana*, en tu vida pasada o a través de las prácticas espirituales de tus padres o de ambas, tu kundalini puede comenzar su ascensión desde un chakra más alto, por ejemplo desde el chakra manipura, ya que puedes haber nacido con la kundalini ya en el chakra manipura. Al igual que no puedes recordar tu vida anterior, de la misma manera puede que no te des cuenta del estado de tu kundalini. Hay muchos niños que nacen con la kundalini despierta y a medida que crecen muestran diferentes manifestaciones como ser un gran músico, artista, científico, filósofo, poeta, sanador o incluso profeta.

El despertar de la kundalini y su ascensión a través de los chakras es importante para la evolución de la humanidad, ya que nuestro estado mental actual no es capaz de manejar todos los aspectos de la vida. Nuestras relaciones con la gente, el amor y el odio, son las consecuencias de nuestro estado mental. Nuestras agonías, dolores, frustraciones no se deben en gran parte a las circunstancias de nuestra vida pero sí mucho a nuestra respuesta mental. Como dijo Patanjali en sus sutras de yoga, todos los dolores y sufrimientos surgen de la modificación de la mente, que lleva a nuestros apegos (a personas y cosas), posesividad, celos, egocentrismo, etc. Durante el proceso del despertar de la kundalini, la mente se estabiliza automáticamente, el mundo sigue siendo el mismo, pero tu percepción del mundo cambia, resultando en el cambio de valores en la vida, mejorando la calidad del amor y las relaciones, haciéndote capaz de compensar las decepciones y frustraciones de la vida.

El kundalini yoga, considera este cuerpo físico como la base de lo que no es abstracto, considera que la conciencia suprema representa la manifestación suprema posible de la materia física en este cuerpo. La materia de este cuerpo físico se transforma en fuerzas sutiles —como los sentimientos, pensamientos, razonamientos, recuerdos, postulados y dudas— en el proceso gradual de la evolución. Este poder psíquico, supersensorial o trascendental en el hombre es el punto final en la evolución humana. Sin embargo, solo ocurrirá si estás destinado a ello. Se dice que la experiencia kundalini considerada desde el punto de vista de la transformación individual es un camino de iluminación. Sin embargo, si aparecieran muchos iluminados en la sociedad, daría como resultado una sociedad transformada. El concepto de kundalini tiene mucho de misticismo, ya que cada persona que la conoce aunque solo sea un poco, quiere que su kundalini se despierte. Sin embargo, el despertar de la kundalini no puede ser el único objetivo de cualquier práctica espiritual; de hecho, es el subproducto de varias prácticas espirituales.

Cuerpos sutiles y chakras

PARA el tantra kundalini, el cuerpo humano se compone de tres capas (cuerpos) que funcionan como vehículo para el yo interior. No son cuerpos en el sentido físico, sino más bien una especie de funda energética o cuerpo vibratorio, que encarna la conciencia subyacente. El cuerpo físico se origina en la unión sexual de los padres, es el cuerpo que sentimos normalmente y alimentamos con comida. Nuestra conciencia dentro de este cuerpo constituye el estado despierto de la conciencia. Está formado por dieciséis componentes: cinco órganos sensoriales, cinco órganos de acción, cinco elementos y la mente. Las bases energéticas o la forma pura del cuerpo físico es el cuerpo sutil o astral, representado como nuestra aura. El cuerpo sutil también está formado por dieciséis componentes. Dentro del cuerpo sutil existen los siete chakras principales, que se activan totalmente con la fuerza de la kundalini shakti. No obstante, hay un cuerpo más sutil llamado cuerpo causal, *karan sharira*, es la causa de la fuerza creativa que hay detrás de los otros dos. En realidad, el cuerpo causal es una mente superior y tiene forma de huevo alrededor de los otros dos cuerpos. Estos cuerpos están unidos a través de los chakras o centros de energía.

Estos chakras son como un poste eléctrico colocado en el centro verticalmente desde el que los cables eléctricos van a diferentes lugares, iluminando las calles y casas del vecindario. Esta disposición es la misma para cada uno de los chakras. Los nadis (conductos de las pranas en el cuerpo sutil) pasan a través de cada chakra llevando el prana en todas direcciones. Hay un movimiento pránico hacia delante y hacia atrás en los nadis, análogo al flujo de la corriente alterna en los cables eléctricos. La comunicación saliente y las reacciones entrantes entran y salen de los chakras en forma de este flujo pránico a través de los nadis correspondientes. En cierto sentido, los chakras son centros de intercambio entre la energía física, fisiológica y psicológica en la dimensión física.

Hay seis chakras en el cuerpo humano, conectados directamente con los centros superiores del cerebro no iluminados, mientras que el séptimo es el centro superior del cerebro, la culminación final de la *kundalini bhakti*. Cada forma, cada sonido y cada color sutil tienen una frecuencia que nos afecta, a nivel físico, mental o emocional y afecta a nuestros chakras, de la misma manera que nuestros procesos de pensamiento les afecta. Los chakras se abren y se cierran según nuestras emociones y nuestro estado mental, ya que los chakras son puntos de transferencia para nuestros pensamientos, emociones y funcionamiento físico de ciertas glándulas endocrinas. Cuando estamos equilibrados y tenemos autodisciplina nuestros chakras vibran con luz; cuando nuestras emociones están bloqueadas se vuelven pálidos y lentos. En la práctica, son los responsables de nuestra evolución espiritual del «ser» a través de una salud armónica del cuerpo, mente y espíritu.

Para comprender totalmente los chakras y sus efectos es importante comprender todos los aspectos relativos a ellos, los siguientes capítulos describen los diferentes atributos de los chakras para proporcionar una mejor comprensión del tema.

Tres *gunas*

Los textos tántricos y el ayurveda (la antigua sabiduría india de la salud y la sanación) describen tres atributos principales de la *Prakruti* (naturaleza) llamados *gunas*. Estos *gunas* son comparables con los tres estados de la materia, a saber: sólido, líquido y gaseoso.

Tamas: Está representado como el principio de lo tosco, la inercia, la oscuridad, la palidez y la resistencia. Tamas oscurece la verdad detrás de la ilusión.

Rajas: Es el principio de la actividad que representa la energía, el movimiento, la turbulencia, el poder y el deseo. Rajas representa la actividad que produce las manifestaciones.

Sattva: Es el principio de la sublimación; representa la luz, la verdad, la percepción, la inteligencia y la armonía. Sattva es la luz por naturaleza.

Tanto en *sattva* como en *tamas*, el hombre abandona el mundo de los sentidos. Pero en *sattva* se funde con la luz, mientras que en *tamas* se funde con la oscuridad.

Los tres *gunas* se comparan con los tres estados del agua: en estado sólido es el hielo que representa la solidez, lo tosco, la inercia y la inmovilidad llamada tamásica. Cuando el hielo comienza a derretirse, como la nieve se derrite en agua, es activa, libre de fluir descrita como rajásica. Cuando el calor aumenta, comienza a desvanecerse como vapor, dejando atrás todas las impurezas, este proceso de sublimación de la energía se conoce como Sattva.

Los tres *gunas* están presentes en todos nosotros. Los *gunas* no se separan nunca unos de otros, cuando un *guna* domina los otros dos se vuelven recesivos, como una trenza de tres cintas de colores, a veces un color parece más dominante sobre la superficie y a veces los otros. Los tres están presentes, pero a veces uno hace que los otros queden escondidos. Cuando domina *sattva*, *rajas* y *tamas* quedan enterrados; en ese momento todos los deseos, apegos, confusión e ignorancia desaparecen, y todo lo que queda es luz y felicidad. Cuando domina *rajas*, empuja a *sattva* y *tamas* hacia abajo. Es una gran ráfaga de energía y un fuerte deseo de emprender trabajos, proyectos y actividades. Y cuando *tamas* domina, *rajas* y *sattva* están en receso haciendo que la persona sea ignorante, perezosa y apegada a las cosas materiales. Los tres *gunas* dependen unos de otros y se ayudan unos a otros en el proceso de la evolución y el autodesarrollo, lo tosco evoluciona de nuevo hacia lo sutil. En el proceso de resaltarse unos a otros, un *guna* sirve como escalón para los demás. A una cosa que es estable y está dominada por *tamas*, *rajas* le proporciona motivación y actividad, y ese movimiento y actividad ayudan en el proceso de realización ya que las cosas se mueven para conseguir su naturaleza verdadera y esencial —que es la luz— *sattva*.

El hombre es una evolución del universo, conciencia traída y apegada a la forma material. El flujo natural de la evolución es desde lo sutil hacia lo tosco. Las ideas existen primero en la mente, después viene la actividad, comenzando a descender el flujo de energía. Este flujo descendente continúa, hasta que la energía se ve atrapada en la forma tosca. Desde *sattva* a *rajas*, hasta *tamas*, es el curso natural de la evolución, aunque el propio *rajas* se puede utilizar para volver a convertir a *ramas* en *sattva*. Con los

cinco órganos sensoriales y los cinco órganos de acción, el hombre tiene la elección de fluir con la gravedad descendiendo hacia tamas o elevarse a través de la actividad elevándose hacia la luz. Esto es lo que todas las actividades espirituales esperan conseguir. Para incrementar el sattva uno tiene que soportar más dolor ya que tamas se consume por el fuego de la autodisciplina. Una vez que comprendas los tres gunas y su naturaleza, puedes reconocer tu nivel y asumir la responsabilidad del autodesarrollo.

Cinco elementos

(Panch Mahabhoot)

A partir de los tres gunas aparecen los cinco elementos. Desde sattva, compuesto de claridad, aparece el elemento **éter** (espacio o *akásico*), desde rajas, compuesto de energía, aparece el **fuego**, y desde tamas, compuesto de inercia, aparece la **tierra**. Entre sattva y rajas aparece el sutil pero móvil elemento **aire** y entre rajas y tamas aparece el **agua**, combinando movilidad e inercia.

Los cinco elementos representan otra vez las mejores cualidades de la materia: sólido, líquido, radiante, gaseoso, y etéreo. Definen las cinco densidades de todas las sustancias, toda la materia visible o invisible del universo. Estos cinco elementos constituyen un continuo de energía desde su nivel vibratorio enmarañado y tosco hasta el más sutil. En su nivel más bajo, la energía vibratoria tiene sustancia (solidez), aquí los átomos están empaquetados de manera compacta, de forma cohesiva de ahí que se le llame denso y tosco. Esto se conoce como elemento tierra o *Prithvi Tattwa*.

Cuando se la excita hasta una frecuencia más alta, el elemento tierra pierde su propiedad de solidez. En este estado la energía pierde densidad (los átomos están más dispersos permitiendo un ritmo de frecuencia más alto), la sustancia entonces se vuelve líquida y fluye. El líquido conserva la propiedad de la forma (de la vasija que lo contiene) y en este nivel de actividad se lo conoce como elemento agua, *jal tattva*.

Cuando el nivel de vibraciones aumenta, se generan calor y luz por el movimiento acelerado. En este estado la materia tiene menos cohesión. La energía en esta forma se llama fuego, *agni*. Cuando la velocidad de las partículas individuales continúa acelerándose, se pierden todas las formas, ya no se produce entonces calor ni luz, se pierde toda la apariencia de unión de la materia. Esto se llama entonces aire, *vayu tattva*.

Finalmente, cuando la materia pierde todas las cualidades táctiles y es perceptible por el organismo humano solo como sonido, ha alcanzado la vibración más sutil llamada éter, *akash tattva*. Aquí las partículas individuales de materia ya no existen, sino que han vibrado más allá del plano material.

Según el Ayurveda, el cuerpo humano está compuesto por estos mismos cinco elementos. Todos los elementos tienen sus correspondencias psicológicas que indican los estados de ánimo y las cualidades de las emociones. Por consiguiente, estos elementos también se atribuyen a nuestros chakras. Sacamos energía de estos cinco elementos presentes en la naturaleza.

Nuestro cuerpo físico o material es la representación del elemento tierra, que es representado y mantenido por los alimentos que comemos, los cuales finalmente se convierten en alimento para todo el cuerpo físico. Como nuestro chakra raíz es el responsable del cuerpo físico/material, a este chakra se le atribuye el elemento tierra.

Nuestro cuerpo, como este universo, está compuesto de dos tercios de agua (líquido). El agua es también una de las necesidades básicas. El elemento agua también controla nuestro estado emocional y se le atribuye a nuestro chakra sacro o svadhisthana que representa nuestro cuerpo emocional.

El elemento fuego, agni, en nuestro cuerpo está representado como la temperatura corporal, *bhoot agni* (fuego mental), *jathar agni* (fuego digestivo). De la misma manera la energía solar representa y nutre el elemento fuego de nuestro cuerpo y nutre el cuerpo con vitamina D. A nuestro chakra plexo solar o manipura se le atribuye el elemento fuego.

El elemento aire está representado en nuestro cuerpo a través de cada respiración que hacemos, cada respiración no solo nos proporciona el aire vital, sino que también nos mantiene con la energía cósmica, es decir, el prana. Este elemento se atribuye a nuestro chakra corazón o anahata.

Por último, pero no menos importante, está el espacio, el más vital de los cinco elementos, ya que sin espacio no sería posible el movimiento, la circulación no sería posible en el cuerpo, y todo se volvería tan tosco que la vida no podría sobrevivir. Este elemento se atribuye a nuestro chakra garganta o vishuddha.

Podemos sobrevivir sin comer durante unos veintiún días, sin agua solo unos días, sin fuego (es decir, representado incluso como temperatura corporal) unas pocas horas, sin aire unos minutos, y sin espacio seríamos simplemente materia muerta. En el ayurveda, el equilibrio de estos elementos principales se considera un principio básico de buena salud.

Nadis, los canales sutiles de la conciencia

EL cuerpo físico tiene cuatro sistemas principales para distribuir el prana o energía:

El sistema circulatorio: Compuesto de sistemas arteriales, venosos y linfáticos.

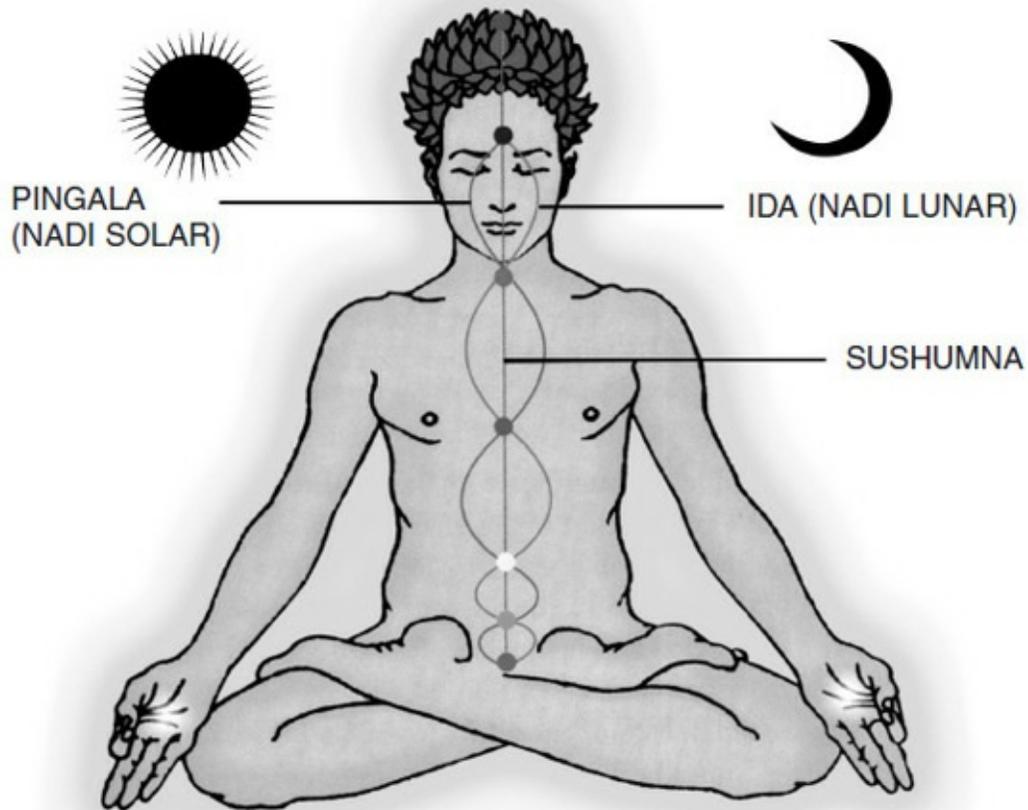
El sistema nervioso: Incluye los sistemas nerviosos central, simpático y parasimpático.

El sistema endocrino: Compuesto de diferentes glándulas sin conductos que regulan varios aspectos y funciones del cuerpo físico a través de la secreción de hormonas.

Los nadis: Conductos de energía en el cuerpo sutil.

Nadi viene de la raíz de la palabra *nad*, en sánscrito, que significa «movimiento», ya que en el Rigveda (la antigua escritura hindú) significa «torrente», sin embargo la traducción literal de nadi es «flujo». En el cuerpo material o físico tenemos varios torrentes como las arterias, venas, nervios, canales linfáticos como parte de nuestro sistema circulatorio, de la misma manera el cuerpo sutil tiene varios sistemas de canales llamados nadis. No son nervios, sino canales para el flujo de la conciencia. Al igual que la energía negativa y positiva fluye a través de un circuito complejo, de la misma manera la conciencia fluye por el cuerpo a través de los nadis. Se dice que el ego o ahmkara no reside en el cuerpo físico, sino en el cuerpo sutil y se mueve por los nadis, los nervios etéricos. Cuando se despierta, la energía latente (kundalini) trabaja a través de los nadis.

Según los textos tántricos y Shiva Svarodaya, hay 72 000 nadis (canales) en nuestro cuerpo, que son los conductos del prana. De estos 72 000 nadis, diez son importantes, de los cuales, son tres los más importantes ya que forman las bases de la kundalini tantra. Estos tres nadis se llaman: *ida* (nadi izquierdo o lunar), que representa la energía refrigerante de la luna; *pingala* (nadi derecho o solar), que representa la energía calentadora del sol, y *sushumna*, que está muy asociado con la columna vertebral y la médula espinal a nivel sutil.



Los tres nadis.

Se dice que sushumna corre por el centro de la columna astral y corresponde con el canal espinal en el cuerpo físico y los chakras están colgados en él como lotos. Si haces el cálculo según la numerología $7 + 2 = 9$, representa las nueve puertas o caminos que hay en nosotros, a través de los cuales puede entrar o salir el prana de nuestro cuerpo.

Estas nueve puertas son básicamente nuestros órganos sensoriales —dos ojos, dos agujeros de la nariz, dos orejas, la boca, el ano y los genitales—. La mayoría de los nadis comienzan o terminan en estas puertas. Sin embargo, sushumna es el nadi más importante, ya que se une en el chakra corona o fontanela en el cuerpo físico.

El control de estos nadis consigue que puedas dominar el ego, la mente y los sentidos, ya que el prana se mueve con la respiración, encendiendo el fuego del cuerpo y llevándolo a la mente que experimenta el mundo a través de estas puertas. En los textos de la mitología de la India, a Krishna se le atribuye tener miles de esposas. Según el relato, estas mujeres eran las esclavas de un tirano rey que fue asesinado por Krishna y las liberó del cautiverio. Entonces surgió la pregunta de si serían aceptadas por la sociedad y, para que las aceptaran en la sociedad, él las declaró a todas ellas como sus esposas. Sin embargo, en el sentido espiritual una esposa se considera como el deseo de un marido, y se dice que nadie que pueda controlar todos sus deseos será Krishna.

Los nadis son los canales de energía que recorren todas y cada una de las partes del cuerpo. Son los equivalentes sutiles a los flujos físicos, tales como la energía nerviosa y la sangre. No se describen en términos de estructuras sino que están descritos como los conductos del prana. A ida (nadi Lunar) se le

considera consciente y conocedor, mientras que pingala (nadi Solar) es vital y dador de vida; se les traduce aproximadamente como mente y cuerpo. Cuando hablamos de la polarización del individuo, mente y cuerpo, ellos mismos están polarizados, pero son complementarios uno con el otro. Ida representa la energía lunar y pingala la energía solar. Sushumna es supremo; representa el espíritu o consciencia, es el canal del prana shakti y el despertar de la conciencia espiritual.

En el cuerpo hay dos sistemas básicos que controlan a ida y pingala y si estimulamos cualquier componente de un sistema, activamos todo el sistema completo. El *swar* yoga, el sistema completo del trabajo respiratorio, pone de relieve este aspecto y es así como los asanas del yoga, el pranayama, la meditación y otras técnicas de yoga influyen en los nadis y en nuestra salud.

La antigua disciplina del swar yoga (yoga de la respiración o de la unificación a través de la respiración) describe que la naturaleza de la conciencia cambia según domine uno de los agujeros de la nariz sobre el otro. Si observas tu modelo respiratorio, puede que notes que habitualmente la respiración no tiene el mismo volumen en ambos agujeros de la nariz, excepto durante periodos breves. La mayor parte del tiempo un agujero es más activo que el otro, y esta dominancia alterna entre el agujero de la derecha y el de la izquierda sigue un patrón regular. El agujero izquierdo está asociado con el nadi ida que culmina en el hemisferio derecho del cerebro, mientras que el agujero derecho está asociado con el nadi pingala que culmina en el hemisferio izquierdo del cerebro. El movimiento de la energía a través de estos nadis, desde un hemisferio al otro, se produce simultáneamente con el cambio con el cambio de respiración de un agujero a otro. Por lo tanto, cuando domina el agujero derecho, pingala está activo y el hemisferio izquierdo es el que domina. De la misma manera, cuando domina el agujero izquierdo, ida está activo y el hemisferio derecho es el que domina. Cuando ambos agujeros están operativos, ambos hemisferios funcionan al unísono. Cuando la energía se concentra en el hemisferio izquierdo, que representa la energía solar, uno se vuelve más activo, verbal, intelectual, extravertido, ambicioso, creativo y masculino. A la inversa, la dominancia del hemisferio derecho representa la energía lunar y se caracteriza con la femineidad, pasividad, introversión, respuestas emocionales y orientación de la vista y el oído. Los sentimientos humanos son el producto de la química corporal y cambiando el patrón de la respiración podemos cambiar la química corporal.

El más importante de los nadis es sushumna, que corre a lo largo del centro de la columna vertebral astral y se corresponde con el canal espinal en el cuerpo físico. Es como un cable de alta tensión del cuerpo que se extiende continuo desde el sahasrara hasta donde reside la kundalini, en el chakra muladhara. Los nadis ida, pingala y sushumna comienzan en el chakra muladhara en el suelo pélvico desde donde sushumna fluye directamente hacia arriba en el canal central, mientras que ida pasa a la izquierda y pingala a la derecha, cruzándose uno con otro en cada chakra superior. Sushumna fluye dentro del canal central de la médula espinal mientras que ida y pingala fluyen simultáneamente en la cara exterior de la médula espinal, aunque dentro de la columna vertebral ósea. En fisiología humana, los dos nadis se corresponden aproximadamente con las dos mitades del sistema nervioso autónomo, el simpático y el parasimpático. Pingala coincide con los nervios simpáticos, responsables de la estimulación y aceleración de las actividades referentes al entorno externo y la deceleración de los órganos, que tienden a utilizar mucha energía internamente. Los nervios simpáticos aceleran el corazón, dilatan los vasos sanguíneos, aumentan el ritmo de la respiración, intensifican la eficacia de los ojos y los oídos, etc.

Los nervios parasimpáticos realizan directamente lo opuesto a los nervios simpáticos, ya que reducen los latidos del corazón, constriñen los vasos sanguíneos y disminuyen en ritmo respiratorio para que la persona se vuelva introvertida. El flujo del prana en ida y pingala es completamente involuntario. Básicamente, pingala representa los componentes de acción e ida representa la recepción. El nadi ida controla todo el proceso mental, mientras que el nadi pingala controla todos los procesos vitales.

Ida es la energía de la personalidad, que es pasiva, receptiva, femenina, negativa, yin. A nivel físico, es oscura, fría, lunar, energía disipante, entrópica, expansiva (centrífuga) y relajante. A nivel mental es emocional, sensitiva, intuitiva y no discriminadora; es el aspecto soma psíquico del hombre, donde la energía está dirigida interiormente y el cuerpo actúa en la mente. Ida controla los órganos sensoriales o *gyanendriyas* (centros sensoriales) y, por lo tanto, nos proporciona la conciencia y el conocimiento del mundo en el que vivimos.

Pingala se puede definir como masculino, dinámico, activo, positivo, energía yan dentro de nuestra personalidad. Tiene una parte física y mental, que representa la luz, el calor, la energía solar, lo creativo, la organización, la concentración (centrípeto) y la contracción. Se puede llamar energía psicósomática, directamente exterior, que dirige los órganos de la acción (Karmaendriyas), haciendo que la mente actúe sobre el cuerpo. Es la energía básica generadora de vida.

El despertar de la kundalini es el despertar hacia la conciencia de la energía que se puede utilizar para sanar, transformar, energetizar, y desarrollar un nivel superior de conciencia. Toda la ciencia del kundalini yoga se ocupa del despertar de sushumna; una vez que sushumna tiene vida, se establece un medio de comunicación entre las dimensiones inferior y superior de la conciencia y se produce el despertar de la kundalini. Shakti se propaga hacia sushumna, para convertirse en uno con Shiva en sahasrara y se liberan todas las reservas de energía del hombre.

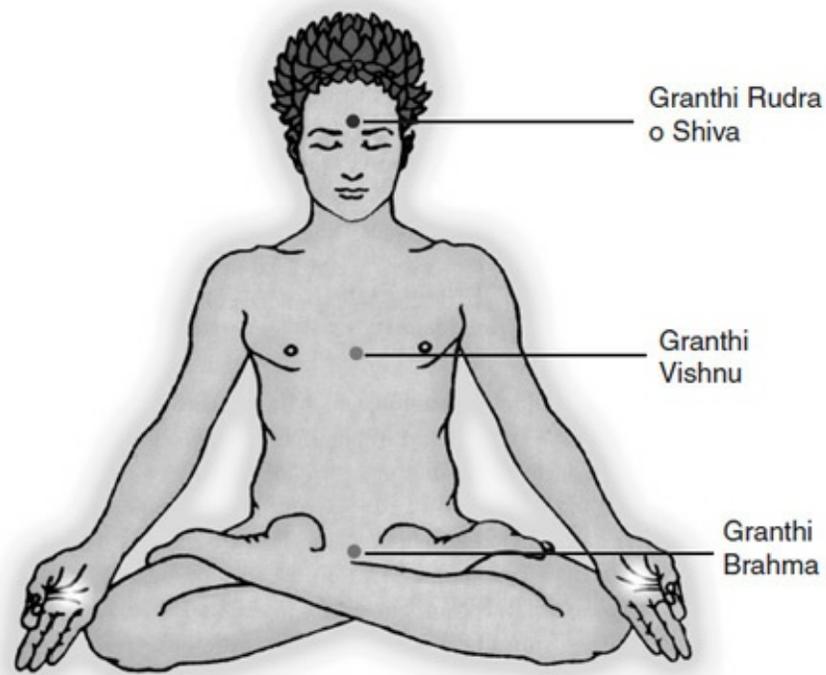
Los tres *granthis*

IDA, pingala y sushumna nacen en muladhara, en el suelo pélvico. Mientras sushumna fluye directamente hacia arriba por el canal central, ida va hacia la izquierda y pingala hacia la derecha, cruzándose en cada chakra superior. El punto de cruce sobre los chakras muladhara, corazón y tercer ojo, son lo que mencionan las escrituras tántricas sobre los tres *granthis* (nudos psíquicos) en el cuerpo físico. Estos *granthis* son básicamente tres niveles de conciencia que debemos atravesar en el proceso del despertar de la kundalini y el progreso espiritual. Reciben el nombre de tres deidades o trinidad: Brahma (el creador), Vishnu (el que sustenta) y Rudra (o Shiva/Mahesh, el que disuelve). Estos *granthis* representan obstáculos y cada aspirante o buscador tiene que cruzar estas barreras en el camino del despertar de la kundalini y el progreso espiritual.

El *granthi* Brahma está situado en la zona de muladhara, el primer chakra, y es el primer punto a cruzar en el camino del despertar de la kundalini. Aunque algunos textos tántricos sitúan el *granthi* Brahma en la zona del ombligo, como también se considera, el punto del samsara (el mundo de los nombres y las formas). Dado que el primer chakra hace referencia a la supervivencia física, implica nuestro apego a las cosas materiales, los placeres físicos y el egocentrismo: el mundo de maya. Mientras permanezcamos incrustados en *tamas* (el mundo material) nuestra mente está atrapada, ignoramos la realidad y experimentamos egocentrismo, letargo y negatividad. Este punto es el mayor obstáculo en el camino espiritual, crea desazón y distracción mental. Para superar los obstáculos asociados con el *granthi* Brahma un aspirante debe ir más allá de los placeres sensitivos y sensoriales, traspasar *tamas*. Una vez que la energía se vuelve pura y radiante el punto se puede desatar y liberar al aspirante de la esclavitud de los apegos y el egoísmo.

El *granthi* Vishnu es el siguiente nivel a cruzar situado en el chakra corazón. Está asociado con la esclavitud creada por nuestros apegos, especialmente los apegos emocionales a las personas y las cosas. Patanjali, en sus *Yoga Sutras* hace referencia a los apegos como una fuente de dolor y sufrimiento. El chakra corazón está asociado con la devoción, el amor y la fe, con desapego. Apegarse a estos rasgos es el desequilibrio del chakra corazón. Por ejemplo, hay una pequeña diferencia entre la empatía y la simpatía. Aunque la empatía es un estado equilibrado y la simpatía uno desequilibrado, trabajan como un bloque en nuestro progreso espiritual. Por lo tanto, solo a través de la *viveka* —la discriminación absoluta, el conocimiento y la fe— uno puede deshacer ese nudo.

En la antigua India, los aspirantes espirituales solían dejar la vida familiar y asumir el ascetismo abandonando la vida mundana y el hogar, permitiendo así liberarse a sí mismos de las profundas ataduras de los apegos al árbol familiar e incluso más allá del código genético. Este proceso se realiza con todos los rituales e incluso se realizan durante los ritos funerarios de la persona para completar el proceso de la desconexión de las ataduras. A estas personas se las llama «*divij*», nacidos dos veces, ahora con el único propósito espiritual.



Localización de los tres granthis (nudos psíquicos).

El granthi Rudra está situado en la zona del chakra tercer ojo. Rudra es el principio de la disolución y cuando este nudo se desata, solo entonces acaba la dualidad y se disuelve el ego del aspirante. Este granthi también está asociado con el apego a los siddhis y los poderes psíquicos que alimentan nuestro ego. Es el punto de la transcendencia donde el apego consciente al tiempo se disuelve y el yogui se establece en la infinitud al ascender él mismo, hacia el chakra corona, para experimentar el éxtasis total.

Los cinco energéticos, *Vayu*

LA ciencia médica describe dos tipos de sistemas nerviosos, además del simpático y parasimpático, que son el sistema sensorial, o de información, y el sistema motor. Según el tantra, tenemos dos tipos de energía que llegan a cada órgano del cuerpo. Uno es conocido como *Prana Shakti*, o energía vital dinámica, y el otro es *Manas Shakti*, o energía mental. El sendero del flujo pránico en el cuerpo son los nadis (canales de energía) que son diferentes a los nervios, ya que los nervios son parte del cuerpo físico y los nadis son parte del cuerpo sutil.

Cuando hablamos de prana, estamos hablando de la fuerza vital no de la respiración, aire u oxígeno. La energía vital tiene cinco variantes para las diferentes funciones del cuerpo no como manifestaciones diferentes. Estas cinco variantes, en ayurveda y tantra, se llaman vayu, (energía) que se mueve a través de varios nadis, tienen diferentes funciones y están representadas en los cinco chakras básicos:

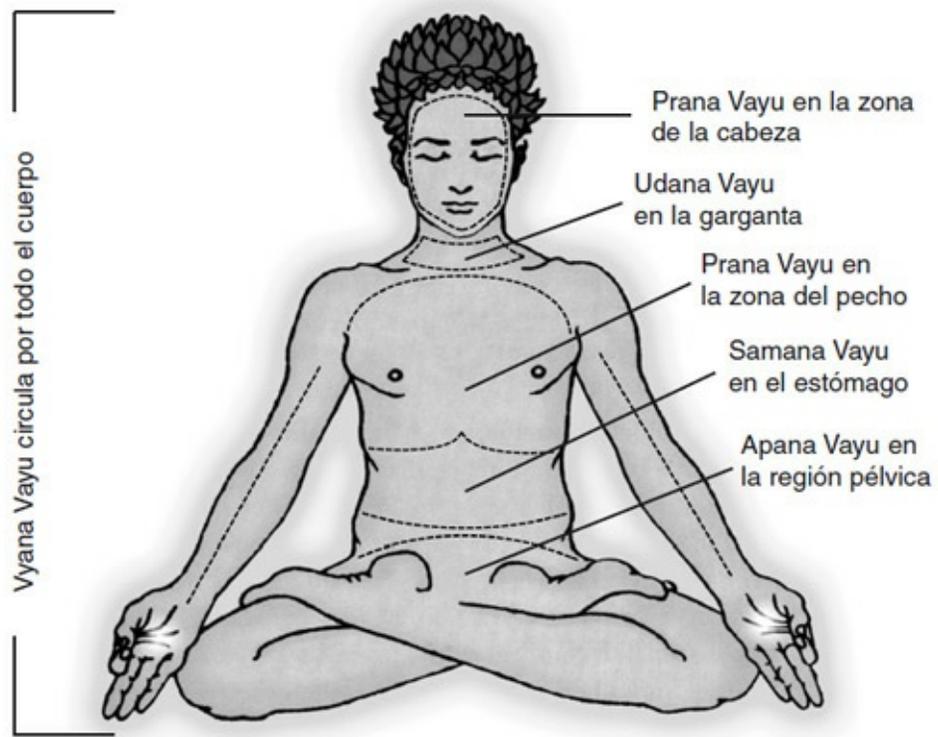
Prana Vayu: No es el prana o energía vital total, sino la energía o prana representado entre la laringe y la parte superior del diafragma, representado en el chakra del corazón. Gobierna las funciones del corazón y los pulmones además de todas las otras actividades de esa zona del chakra corazón, desde la respiración, la deglución y la circulación sanguínea.

Apana Vayu: Centrado en la región pélvica entre el ombligo y el perineo y representado en el chakra muladhara, regula todas las funciones excretoras y es responsable de la expulsión de gas, aire, heces, orina e incluso fetos en el momento del nacimiento. Su movimiento es descendente.

Vyan Vayu: Aunque se representa en el chakra sacro o swadhisthan, esta fuerza vital domina todo el cuerpo y gobierna el sistema circulatorio y el movimiento de las articulaciones y los músculos.

Samana Vayu: La palabra *saman* significa «igual» o «equilibrado». Este vayu está centrado en el intestino delgado entre el ombligo y la caja torácica y proporciona equilibrio entre dos energías opuestas, apana y prana vayu. Samana está representado en el chakra manipura o plexo solar; activa y controla los órganos digestivos y sus secreciones.

Udana Vayu: Centrado en la garganta, controla los sistemas nerviosos simpático y parasimpático y la comunicación de todo tipo, la voluntad, el recuerdo y la exhalación.



Localización de los cinco energéticos del cuerpo (Vayu).

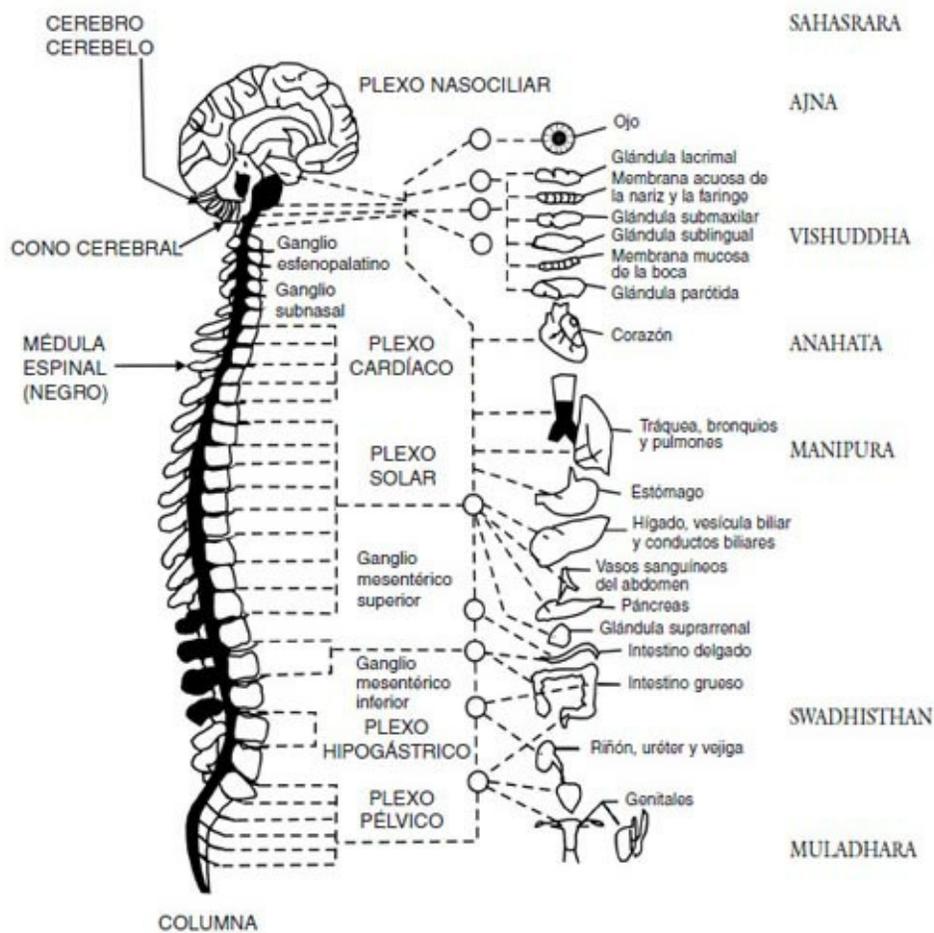
Aspectos anatómicos y psicológicos

NUESTROS chakras están asociados con varios órganos y glándulas. El impacto de la práctica yóguica y espiritual involucra al sistema nervioso y se dice que los chakras están presentes en los puntos del plexo nervioso. Hay un sector de personas de mente científica y yóguica, que buscan comprender y explicar los aspectos físicos y psíquicos de la kundalini y los chakras. El doctor J. K. Sarkar, en su trabajo titulado *Bases anatómicas y fisiológicas del raja yoga* intentó explicar el funcionamiento de los chakras a través del sistema nervioso y endocrino.

El sistema nervioso humano se compone de dos partes: el sistema nervioso central (o somático) (SNC), responsable de las acciones voluntarias, y el sistema nervioso autónomo (SNA) que es independiente de nuestra voluntad.

El primero implica al cerebro y todas sus divisiones dentro del cráneo (incluidos el córtex cerebral, tálamo, hipotálamo, pituitaria, cuerpo pineal, etc.; el cerebro medio, el cerebelo, el puente troncoencefálico y la médula oblongada) y toda la longitud de la columna vertebral. El SNC envía y recibe impulsos nerviosos de todo el cuerpo y su periferia con la ayuda de los 43 pares de nervios que salen del cerebro y la médula espinal. Los centros superiores de pensamiento, oído, vista, movimiento, etc., están situados en las diferentes áreas del córtex cerebral. Los cuatro ventrículos o cavidades del cerebro y el estrecho canal de la médula espinal contienen un fluido llamado líquido cefalorraquídeo en forma de un torrente continuo.

El SNA controla las actividades de los órganos internos y tiene dos divisiones: el simpático y el parasimpático. Los nervios parasimpáticos parten del cerebro, así como de la parte inferior de la médula espinal. Sus acciones generalmente están localizadas, tales como la disminución de la frecuencia cardíaca, etc., y ayudan a conservar la energía corporal. El sistema simpático está formado por nervios que salen de la parte media de la médula espinal y forman dos largos troncos a cada lado de la columna vertebral, extendiéndose desde la base del cráneo hasta el cóccix (un pequeño hueso triangular bajo el sacro triangular).



Anatomía física y los chakras psíquicos.

Los dos troncos simpáticos contienen varios ganglios (agrupación de células nerviosas) que se juntan finalmente en un pequeño ganglio llamado impar, frente al cóccix. Los nervios simpáticos parten de los ganglios de estos dos troncos desde varios plexos nerviosos (red de nervios finos) en su camino hacia los diferentes órganos del cuerpo como el útero, el intestino, el corazón, etc. La reacción de los nervios simpáticos son reacciones generalizadas como la contracción de las arterias, la aceleración del ritmo cardíaco o la disminución del movimiento gástrico. Aunque el SNA está fuera del SNC tiene ciertos centros de control en el cerebro.

Sushumna está considerado el canal central de la médula espinal, que continúa sobre las cavidades del cerebro y de esa manera está en contacto directo con el hipotálamo y la glándula pineal. La médula espinal está solo en los dos tercios superiores de la columna vertebral. En el tercio inferior de la columna, disminuye bruscamente hasta convertirse en una extremidad cónica. Desde el vértice de esta extremidad cónica, un delicado filamento no nervioso llamado *Filum Terminale*, desciende hasta el cóccix, el último hueso de la columna vertebral. La parte inferior del filum terminale está en las proximidades del plexo hipogástrico inferior. Hay otros plexos de nervios autónomos, situados a ambos lados de la columna vertebral concebidos y asociados a los lotos de varios chakras. La localización anatómica sugerida para estos lotos son como sigue:

- Chakra muladhara o base raíz: Plexo hipogástrico inferior (plexo pélvico).
- Chakra svadhithana (sacro): Plexo hipogástrico superior.

- Chakra manipura (plexo solar): Plexo solar o celíaco.
- Chakra anahata (corazón): Plexo cardíaco.
- Chakra vishuddha (garganta): Plexos que conectan los ganglios cervicales superior, medio e inferior.
- Chakra ajna (tercer ojo): Plexo carótido interno.
- Chakra sahasrara: Cuerpo pineal.

Glándulas endocrinas asociadas

EL cuerpo humano contiene dos tipos de glándulas, unas son glándulas exocrinas y las otras son glándulas endocrinas. Las glándulas exocrinas son las glándulas que liberan sus secreciones a través de conductos como el hígado y la vesícula biliar, etc., mientras que las glándulas endocrinas carecen de conductos y liberan sus secreciones, llamadas hormonas, directamente en el torrente sanguíneo y nos afectan fisiológica, física y psicológicamente. Las hormonas segregadas por nuestras glándulas endocrinas son los mensajeros químicos y junto con el sistema nervioso autónomo mantienen los parámetros para un desarrollo óptimo. Dado que el sistema nervioso y el endocrino están interconectados funcionalmente, el desequilibrio de uno afecta al otro. La localización de los siete chakras principales es aproximadamente la misma ya que nuestras glándulas endocrinas y nuestros chakras regulan directa o indirectamente las funciones de las glándulas endocrinas. De la misma manera el desequilibrio de los chakras afecta a nuestras glándulas endocrinas, manifestándose en términos de síntomas físicos. Algunos creen incluso que ciertas glándulas endocrinas como el timo y el cuerpo pineal son físicamente inexistentes cuando nos hacemos adultos y sus funciones están reguladas por nuestros chakras.

El hipotálamo y la glándula pituitaria

El hipotálamo es una pequeña zona del cerebro que activa y regula la parte del sistema nervioso que controla las funciones involuntarias del cuerpo, el sistema hormonal y muchas otras funciones corporales como la regulación del sueño, la temperatura corporal y el apetito. Tiene complejas interconexiones con el córtex cerebral y otras partes del cerebro, que son poco comprendidas, que vinculan las emociones con el sistema nervioso autónomo del cuerpo. Está regulado por nuestro chakra ajna o tercer ojo.

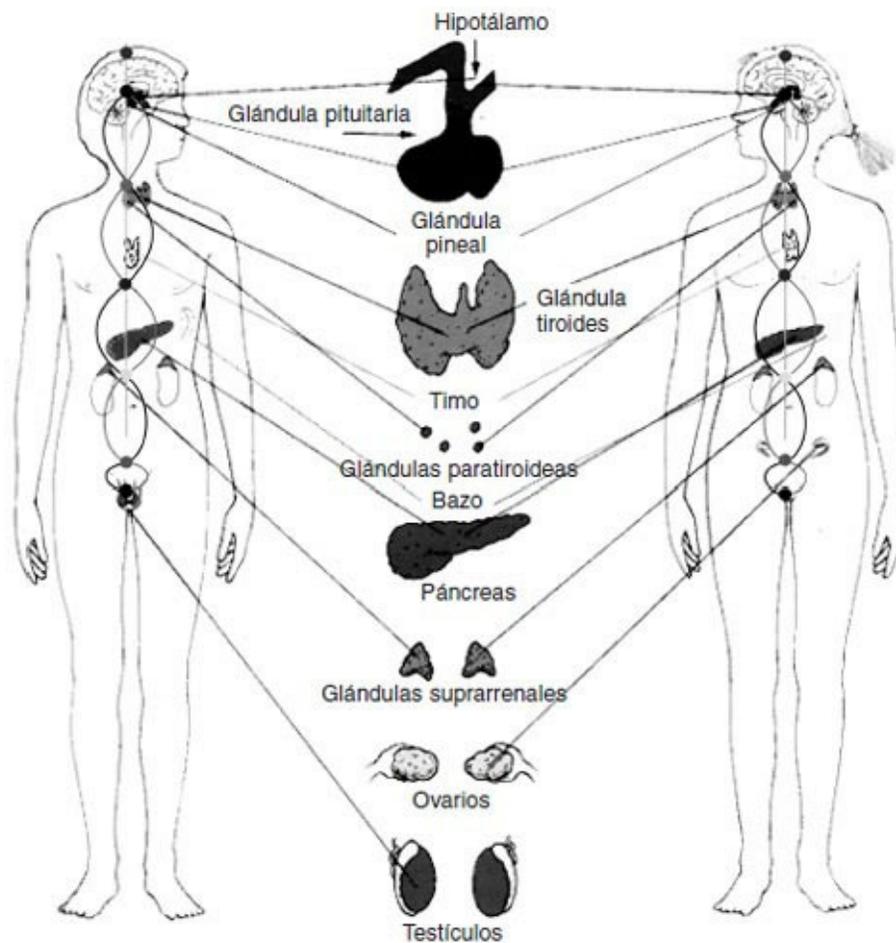
La glándula pituitaria, una estructura del tamaño de un guisante y que se parece a un champiñón bocabajo, cuelga por el tallo desde la cara inferior del cerebro. Esta glándula vital influye en el desarrollo, el metabolismo y estimula las actividades de otras glándulas. Al producir una gama de hormonas controladoras, orquesta la secreción de hormonas de otras glándulas endocrinas, como la hormona del crecimiento humano, HFE (hormona folículo-estimulante), ACTH (adrenocorticotropina), prolactina, hormonas tiroideo-estimulantes (vasopresina, oxitocina), etc. Dado que el hipotálamo controla la pituitaria, dirige indirectamente su orquestación. Por esta razón, al chakra ajna se le llama chakra maestro o gurú.

La glándula pituitaria tiene dos lóbulos y libera una amplia gama de hormonas incluidas las responsables de las contracciones durante el parto y las que regulan y liberan la leche de los pechos para la alimentación del bebé. Es interesante observar que la intuición de la madre nodriza está en su cúspide, ya que el cuidado así como la intuición están asociados a nuestro chakra tercer ojo.

Glándulas suprarrenales

Las suprarrenales están pegadas a la parte superior de cada uno de nuestros riñones. Están asociadas con nuestro chakra muladhara o base raíz. Cada una tiene dos partes, un córtex exterior y una médula interior.

En respuesta a la ACTH de la pituitaria, el córtex segrega una cantidad de hormonas esteroides que afectan directamente al equilibrio de la sal, el agua y la glucosa del cuerpo. El cortisol segregado normalmente por el córtex suprarrenal afecta al metabolismo de la glucosa, según un ciclo diario de sueño y vigilia, ya que su concentración en la sangre es mucho mayor durante el día que durante la noche. Durante una respuesta de estrés, la secreción de cortisol aumenta en proporción al grado de estrés. Se acusa más cuando el estrés aumenta por un daño físico. El cortisol aumenta la concentración de glucosa en nuestro cuerpo al romper las proteínas, grasas y carbohidratos. Como resultado, el estrés aumenta el nivel de azúcar en sangre, una respuesta adecuada al estrés agudo para asegurar el suministro de energía adecuado, tanto para el cerebro como para los músculos esqueléticos en el momento en el que una actividad física inmediata lo pueda requerir.



Nuestras glándulas endocrinas.

Además de la ACTH, la pituitaria produce endorfinas y otros compuestos relacionados. El modo preciso de actuación de estos compuestos todavía no está completamente claro, sin embargo se cree que sus propiedades para aliviar el dolor, junto con otros efectos propuestos sobre el estado de ánimo y la percepción, pueden combinarse para permitir que la vida ahorre esfuerzos, a pesar de un daño serio, como en el caso de muchos actos heroicos.

La médula suprarrenal está íntimamente asociada con el sistema nervioso simpático. Su principal secreción —la adrenalina— está relacionada con la noradrenalina, uno de los neurotransmisores más importantes del sistema simpático. La secreción de adrenalina se inicia por la estimulación directa de la médula suprarrenal por los nervios simpáticos.

La exposición a un factor estresante produce un aumento inmediato en la actividad del sistema nervioso simpático, que a su vez da como resultado la liberación, en el torrente sanguíneo, de cantidades significativas de adrenalina de la médula suprarrenal, preparando al cuerpo para una situación de lucha o huida. Una vez que se libera esta hormona en la sangre puede impregnar rápidamente los tejidos del cuerpo, aumentando la actividad de los nervios simpáticos. Los efectos de esto son bien conocidos: aumento del ritmo cardíaco y de la respiración, palpitación, temblores, vello de punta, etc. Junto con estas respuestas físicas predominantes, la reacción del cerebro aumenta la respuesta emocional al estrés, normalmente algunos grados de miedo y ansiedad, impactando por lo tanto en los chakras base raíz, plexo solar y corazón.

Glándula tiroides

La tiroides tiene la forma de una mariposa o una pajarita y está situada a lo largo de la parte frontal de la parte superior de la tráquea, regulada por nuestro chakra garganta. Las células de la tiroides fabrican hormonas que se liberan en el torrente sanguíneo para controlar el ritmo del metabolismo (el proceso de absorción de oxígeno y la consecuente producción de energía y calor en el cuerpo) en todos los demás tejidos y órganos. Mientras todas las otras glándulas endocrinas producen sus secreciones cuando es necesario, la tiroides almacena, dentro de sí misma, el suministro de unos tres meses de sus hormonas. En la mayoría de la gente, la producción de la tiroides está controlada dentro de unos límites bastante estrechos, pero la exposición a un estrés agudo puede dar como resultado un aumento de la producción. El chakra garganta relacionado con la autoexpresión se ve fácilmente influenciada por el estrés emocional y las emociones envasadas que pueden tener un efecto directo o indirecto sobre la glándula tiroides así como sobre el chakra corazón.

El páncreas

La mayoría de los páncreas son no-endocrinos por naturaleza, relacionándose con la producción de jugos digestivos para el intestino. Su función está regulada por nuestro chakra plexo solar o manipura. El páncreas está situado detrás del estómago. Incrustados dentro del volumen de su tejido hay muchos

racimos de células endocrinas, llamadas isletas Langerhans, que segregan insulina y glucagon, dos sustancias con acciones esencialmente complementarias en el mantenimiento de los niveles normales de glucosa. La insulina desciende el nivel de azúcar en sangre al estimular las células corporales para absorber más glucosa. El glucagon, por otro lado, aumenta los niveles de azúcar en sangre al movilizar el considerable almacén de carbohidratos presente en el hígado y convertirlo en glucosa.

Gónadas (testículos y ovarios)

Nuestras gónadas están reguladas tanto por el chakra base raíz como por el chakra sacro, ya que los testículos y los ovarios juegan un importante papel como órganos productores de hormonas endocrinas, además de producir espermatozoides y óvulos. En ambos sexos, la fabricación y liberación de hormonas sexuales durante la vida reproductiva están controladas por el hipotálamo y la pituitaria, casi del mismo modo que controlan otros órganos endocrinos.

Es bien reconocido que tanto el estrés agudo como el crónico pueden afectar al equilibrio hormonal del sistema reproductor femenino. Las irregularidades en el ciclo menstrual y la interrupción o inhibición de la ovulación ocurren generalmente en presencia de factores estresantes tanto físicos como emocionales. Estos efectos son el resultado de desequilibrios del hipotálamo y la pituitaria, ya que el aumento del nivel de las secreciones de cortisol tiene un efecto inhibitor en el cerebro. Por lo tanto, se puede suponer que el estrés mental afecta la función sexual y el chakra sacro, de la misma manera que el estrés emocional afecta a la actividad mental influyendo en el chakra tercer ojo o ajna.

Los hombres también se ven afectados por el estrés, provocándoles disfunciones sexuales comunes, tales como dificultades con la erección y eyaculación precoz, y a veces influye en la producción de esperma.

Glándula pineal

Este pequeño órgano (6 x 4 mm) está en la profundidad del cerebro y aparece hacia el día 36 de gestación, consigue su máximo desarrollo a los 7 años aproximadamente y sufre una involución más o menos a los 14 años. Recientemente se han reconocido vestigios de la glándula pineal y se han llamado cuerpo pineal, conteniendo pinealocitos, un tipo especial de células no halladas en ninguna otra parte. Está considerado una parte del cerebro pero carece en realidad de células nerviosas. Está fuera de la barrera sanguínea del cerebro y produce una enzima que no se produce en ningún otro sitio del cuerpo y es necesaria para el desarrollo y funcionamiento de las gónadas, la pituitaria y la tiroides. Está asociado con nuestro chakra corona y segrega mela-tonina, que es importante para mantener nuestros ciclos de sueño y vigilia y está asociada a los ritmos diarios (tales como la secreción de cortisol) en sincronidad con el ciclo luz/oscuridad. El equilibrio de este delicado ritmo se altera fácilmente por acontecimientos tales como cambiar de zona horaria, los trabajos nocturnos y otras causas que desequilibren el sueño.

Glándula timo

El timo, regulado por nuestro chakra corazón aunque referido como glándula, sin embargo se acepta ahora que la principal función de esta glándula es un componente regulador del sistema inmunitario. Es más activa antes del nacimiento y durante los primeros años de vida, tras los cuales se vuelve más pequeña. Según los investigadores a pesar de su tamaño en la vida adulta, continúa segregando un volumen significativo de la hormona timosina, que influye en nuestro nivel inmunitario.

El timo es responsable de la iniciación y mantenimiento de un componente esencial de la respuesta inmune, ocultando la importancia del chakra corazón como responsable del sustento. Produce y programa las células T (un tipo de leucocito), que puede distinguir entre la propia proteína del cuerpo y la de origen externo, como los gérmenes invasores y las bacterias o las células mutadas genéticamente. Cuando el sistema identifica tales proteínas externas puede movilizar los recursos para destruir y eliminarlas. La timosina está implicada en el mantenimiento de la función de las células T. El mal funcionamiento o el mal desarrollo llevan a una irrefrenable infección o a la multiplicación incontrolada de células que puede manifestarse como cáncer o sida.

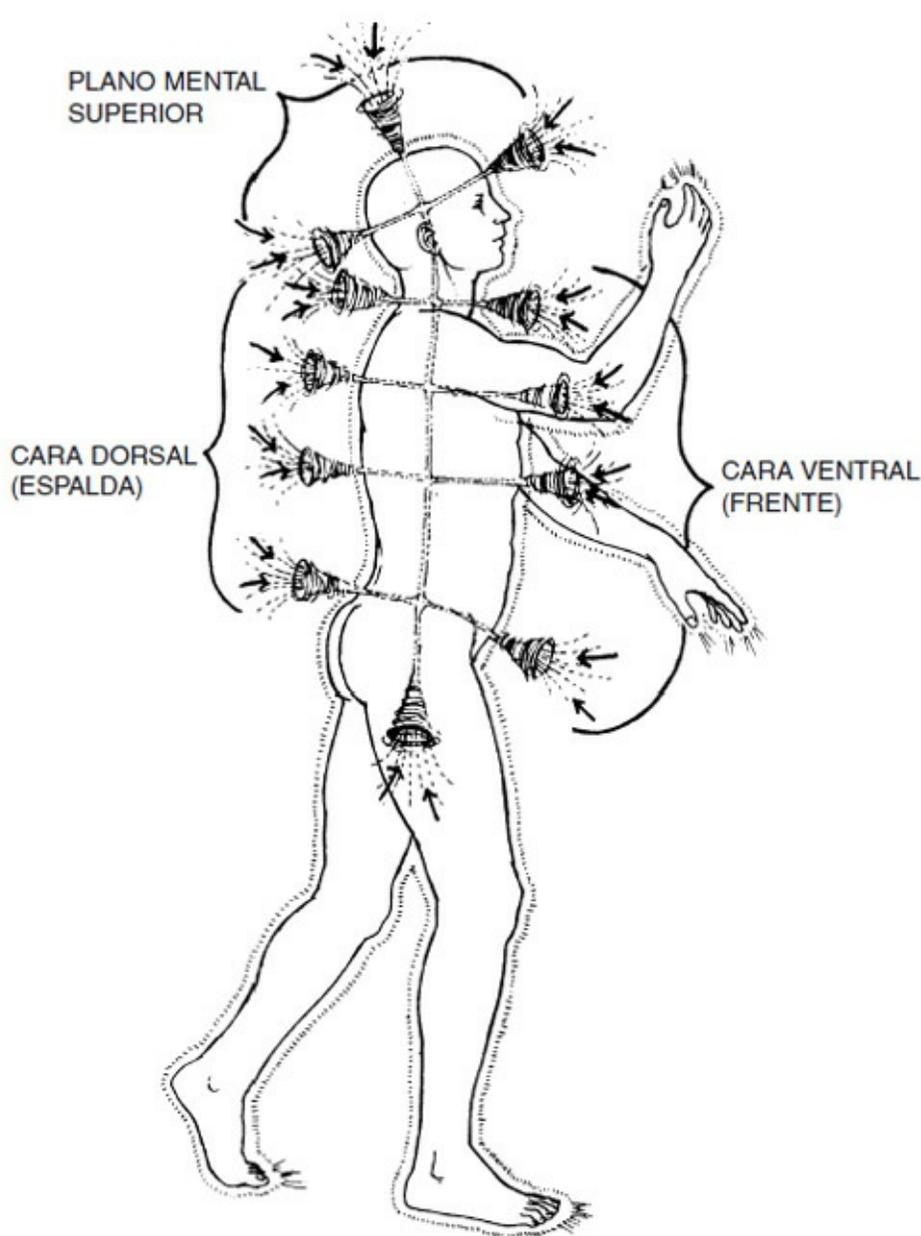
La propuesta holística de salud hace mención completamente la integración de la mente y el cuerpo. El bienestar de uno depende de la buena salud del otro.

Localización y propiedades de los chakras

EL tantra y el sistema yóguico oriental describen siete chakras principales entre la cabeza y el torso, correspondientes con los principales plexos nerviosos del cuerpo, aunque reconoce varios otros chakras menores por todo el cuerpo. Los chakras son como vórtices de energía unidos al nadi sushumna o la columna vertebral en el nivel sutil. Cada chakra principal en el frente (cara ventral) del cuerpo tiene su equivalente en la espalda (cara dorsal) del cuerpo, que se pueden considerar como la cara frontal o trasera del chakra como vórtices o aberturas. Sin embargo el primero, es decir muladhara, y el séptimo, es decir el chakra corona, tienen un solo punto de abertura, y se los conoce como chakras de un vórtice. Desde el chakra sacro hasta el tercer ojo son chakras con doble vórtice. La cara ventral está relacionada con los sentimientos y la cara dorsal se denomina centro de voluntad. Dado que la cara ventral asociada con sentimientos se considera muy sensible, se recomienda que en el proceso curativo solo se realice la autosanación en el frente, mientras que en la espalda o cara dorsal puede trabajar un terapeuta. También es interesante observar que en la parte baja del cuerpo, los chakras muladhara y sacro están conectados en una unión en forma de T y lo mismo ocurre en la parte superior donde los chakras tercer ojo y corona están conectados en una unión en forma de T.

En la representación tántrica de la simbología de los chakras, también encontramos diferentes aspectos. Cada uno de estos aspectos tiene una importancia espiritual si se comprende correctamente:

- Pétalos de la flor de loto.
- Color del chakra.
- El yantra o forma geométrica.
- El bija mantra.
- El símbolo animal.
- Las deidades asociadas como seres superiores y divinos.



Cara ventral (frente) y dorsal (espalda) de los chakras y los vórtices de los chakras.

En el tantra y el yoga, los chakras se representan como flores de loto; cada chakra está representado por varios pétalos de loto: cuatro, ocho, diez, doce, dieciséis, dos y miles de pétalos desde muladhara a corona. En el sistema espiritual de la India, a la flor de loto se la reverencia mucho y se utiliza como asiento de la mayoría de las deidades. La planta de loto se utiliza como ejemplo de ascensión, ya que la planta brota en el lodo, simbolizando a *tamas* y la ignorancia; crece en el agua, simbolizando a *rajas*, el esfuerzo y la aspiración; y finalmente alcanza el aire y florece bajo la luz directa del sol, simbolizando a *satva* y la iluminación. Así, el loto simboliza la evolución del hombre desde el estado más bajo de conciencia, al estado más alto de conciencia. El número de pétalos se representa como las terminaciones del cada uno de los plexos del chakra.

La sabiduría antigua, de hace miles de años, imaginó los chakras como centros de energía en movimiento y les asignó el color y el número de pétalos correspondiente. La doctora Valorie Hunt, con otros colegas, en su investigación de 1988, midió el movimiento de la energía de los chakras en hercios o ciclos por segundo, y concluyó que los colores áuricos se correlacionaban con las mismas frecuencias de

onda del arcoíris. Su investigación mostró correlaciones entre color y frecuencia. Esto explicaba que estas bandas de frecuencia, excepto las bandas extra de azul y violeta, estaban en orden inverso a la secuencia de color del arcoíris, según se asignaban a los chakras. Pero cada terapeuta puede visualizar una secuencia diferente de color durante la meditación, la cual también se acepta como verdadera y correcta.

Los animales en el chakra representan nuestra evolución previa, además de que los animales se utilizan también como símbolos de elementos. En astrología también se asignan animales a diferentes signos del zodiaco, mientras que toda la astrología china está basada solamente en símbolos de animales. En el sistema de los chakras, los animales son la representación objetiva del chakra respectivo y simbolizan el significado psicológico del chakra del individuo; así, el elefante en el chakra muladhara o raíz representa la estabilidad y el recuerdo de vidas anteriores. Ciertos terapeutas de chakras sugieren la visualización del chakra relacionado con animales, así como la visualización del color.

Las escrituras mitológicas de la India tienen gran cantidad de deidades, que están asignadas a diferentes chakras. Estas deidades representan nuestra conciencia superior y la sabiduría antigua de la India solía recomendar oraciones a ciertas deidades como forma de equilibrar lo relativo o asignado al chakra. Cada uno de los chakras representa una deidad masculina y una deidad femenina (una forma de Shakti), además de una deidad predominante como Ganesha, el elefante de oro, como deidad gobernante del chakra muladhara. Se le reza siempre, al principio de todos los rituales, para eliminar todos los obstáculos de la vida y alcanzar la estabilidad. De manera similar, hay representaciones de varias deidades, para cada uno de los otros chakras, que se explicarán cuando hablemos en detalle del chakra respectivo.

BIJA MANTRA

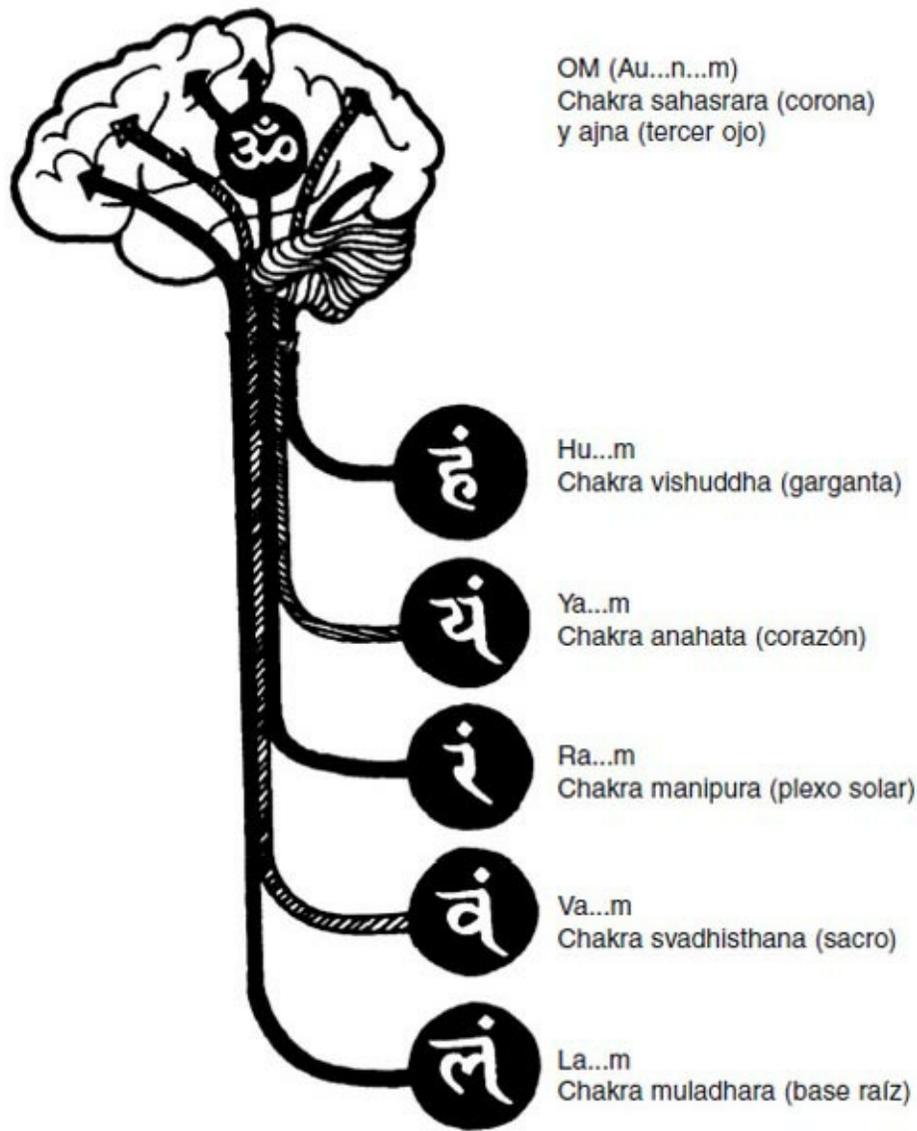
La palabra *Bija* significa «semilla». Un Bija mantra es la sílaba semilla que es la fuente de la vibración básica de un mantra. En un verso del mantra las vibraciones surgen principalmente de estas sílabas semilla. Cada uno de los chakras tiene asignado una sílaba semilla como *lam*, *vam*, *ram*, *yam*, *hum* y *om* para el chakra muladhara hasta el chakra ajna o tercer ojo. El sonido Om tiene dos vibraciones: el primer aspecto en el comienzo produce el sonido de n que se puede prolongar como nasal cuando cantamos y acabar en m que marca la culminación, incluso con la boca cerrada.

Aa...uuuu.....nnnnnnnnnnnn.....m.

Así, el primer aspecto con el efecto n está asociado con el chakra tercer ojo o ajna, mientras que el aspecto final con el efecto m está asociado con el chakra sahasrara o corona, donde todo culmina en el lugar del vacío total.

Estas sílabas semilla cuando se cantan concentrándose en el punto del chakra, transfieren tus vibraciones de respiración y energía al chakra respectivo.

(Para más detalles, véase el capítulo de la meditación con chakras.)



Cada uno de los chakras está representado como varios conjuntos de pétalos de loto. Por ejemplo, el chakra muladhara o base raíz está representado por un loto de cuatro pétalos, el chakra svadhisthana está representado por un loto de seis pétalos, y así sucesivamente. Hay una letra del sánscrito para cada pétalo de cada uno de los chakras. El sánscrito tiene 55 letras que están inscritas en cada pétalo del chakra desde el chakra raíz hasta el tercer ojo. Así, las cuatro últimas letras del alfabeto están inscritas en los cuatro pétalos del chakra raíz.

Chakra muladhara (base raíz)



Guna: Tamásico.

Elemento principal: Tierra.

Vayu: Apana.

Representación estructural: Cuatro pétalos.

Color: Rojo carmesí.

Capa áurica: Cuerpo físico/etérico.

Localización: Suelo pélvico y se corresponde con el plexo coccígeo.

Órgano sensorial: Nariz.

Sentido asociado: Olfato.

Órgano de trabajo: Ano.

Glándula correspondiente: Suprarrenales y gónadas.

Principales asuntos: Necesidades de supervivencia/físicas.

Edad de desarrollo: 1-7 años.

Vehículo de la bija: Elefante con siete trompas.

Deidad asociada: Ganesha.

Planeta asociado: Marte.

Signo zodiacal asociado: Capricornio.

Aceites esenciales relacionados: Jatamansi (nardo de la India), pachuli, raíz de valeriana, nagarmotha, raíz de loto, aceite de raíz de costus.

Cristales asociados: Coral, jaspe, hematita, ágata negra, marrón y musgosa.

TRADICIONALMENTE, el cuerpo sutil o aura se considera que está formado por siete capas, cada una corresponde y está relacionada secuencialmente con un chakra concreto. La primera capa del campo energético, el cuerpo etérico (el estado etérico entre energía y materia), sobre nuestro cuerpo físico está conectada con nuestro primer chakra llamado muladhara o base raíz. Esta capa está asociada con el funcionamiento físico y la sensación física o sentimiento de dolor y placer. Muladhara es el primer chakra en la evolución espiritual del hombre, donde uno va más allá de la conciencia animal y comienza a ser un verdadero ser humano.

Situado entre el ano y los genitales, la zona del plexo pélvico, este chakra representa el «arraigamiento» del ser al mundo material. Significa la actitud de la voluntad de sobrevivir. Situado en el cóccix, actúa como el surtidor de energía donde reside la energía kundalini aletargada, representando la potencia física y la vitalidad en una persona en la que está activa.

El chakra muladhara representa a personas *mool pakruti* (naturaleza básica), la manifestación de la conciencia individual en forma humana. Está más activo durante los siete primeros años de vida y es responsable del desarrollo físico del ser. El desequilibrio en esta etapa da como resultado problemas físicos o deformidad o inseguridad en el niño. Un niño actúa fuera de la motivación de este primer chakra

durante los siete primeros años y actúa de manera egocéntrica, muy preocupado con su supervivencia física y seguridad. Esta es la fase en la que el niño debe arraigarse y establecer las leyes de su mundo, aprendiendo a regular los patrones de comida, bebida y sueño, asegurando su identidad mundana.

El chakra muladhara está representado con un loto de cuatro pétalos de color rojo carmesí. En las escrituras tántricas, se dice que cada uno de los pétalos tiene las letras vam, sham, sham, sam (las cuatro últimas letras del alfabeto sánscrito) escritas en oro. En el pericarpio hay un cuadrado amarillo, el símbolo yantra del elemento tierra. Este cuadrado amarillo está soportado por un elefante con siete trompas. El elefante, como animal, representa la fuerza y la solidez. Las siete trompas del elefante denotan los siete minerales vitales para el funcionamiento físico. También se dice que el elefante tiene una gran memoria y las siete trompas representan los recuerdos de siete vidas pasadas. El chakra muladhara también tiene las huellas de nuestras vidas pasadas o el recuerdo tribal.

Este chakra representa el arraigamiento de una persona en este mundo físico, de ahí que se le llame chakra base raíz, y por lo tanto representa el elemento tierra. Este elemento es importante para el arraigamiento de los árboles, de la misma manera que la tierra es importante para que los seres humanos permanezcan sanos y estables en la vida. Aquellos que son inestables en la vida y cambian de residencias, trabajos, relaciones o tienen constantes problemas de salud, necesitan trabajar su chakra raíz. Los antiguos sabios podían visualizar los chakras y sugerir remedios sencillos para equilibrar los desequilibrios del chakra. En el caso de un chakra base raíz débil, solían prescribir una visita diaria durante un mes con los pies descalzos a un árbol ficus (es conocido por sus raíces saludables), ofrecerle agua y dar siete vueltas alrededor del árbol. Sin embargo, en los primeros días mucha gente pensaba que era una superstición, pero lógicamente, la exposición al elemento tierra durante las visitas con los pies descalzos y el contacto con las fuertes raíces, ayudaba a eliminar los desequilibrios del chakra y fortalecer el chakra raíz, dando como resultado la eliminación de obstáculos de sus vidas. Los obstáculos no son sino desequilibrios, en nuestra mente y cuerpo. Incluso cuando promocionamos la meditación, el propósito básico es restablecer el equilibrio de la mente, cuerpo y espíritu.

Sobre la parte superior del triángulo invertido está el bija mantra Lam. Dentro de bingu, sobre el mantra reside el dios elefante Ganesha y la diosa Dakini, que tiene cuatro brazos y ojos brillantes rojos y es la portadora de la inteligencia pura. El tantra asocia a Ganesha como la deidad dominante de este chakra. Otro nombre para Ganesha es Ganapati, *pati* significa «creador», y *Gana* es el dios guardián de las ocho direcciones. Así pues, Ganapati es el señor de todas las direcciones. Ganesha pertenece a la familia de Shiva, lo creó Parvati (la consorte de Shiva) a partir de barro y le insufló vida. Quiso que guardara la entrada de la vivienda mientras ella tomaba su baño. Durante este periodo, Shiva regresó al hogar pero no se le permitió entrar ya que Ganesha no lo conocía. Al no permitírsele la entrada en su propia casa, Shiva se enfadó y decapitó al niño y entró en la casa. Al darse cuenta después, por lo que le contó Parvati, de su error al decapitar a su hijo, quiso revivir al niño pero la cabeza del niño había desaparecido, así que fue a la jungla, decapitó a una cría de elefante que dormía con su cabeza hacia el norte y colocó la cabeza sobre los hombros del niño e invocó el prana (vida) en él.

Algunas personas dicen que la kundalini reside en el chakra muladhara, mientras que otras creen que reside en el chakra svadhisthana o sacro. Si observas los vórtices del chakra (como se explicó anteriormente) el chakra raíz y el chakra sacro forman juntos una unión en forma de T en la punta de sushumna. Nuestro chakra muladhara es la primera puerta de energía, cuya deidad es Ganesha, donde la kundalini (Shakti o Parvati) reside. Por lo tanto, ciertos gurús espirituales sugieren oraciones y cantos a Ganesha para eliminar los obstáculos provocados por los desequilibrios en el chakra raíz.

La relevancia de que la cría de elefante fuera decapitada mientras dormía con la cabeza hacia el norte puede hallarse en los principios fundamentales de *vastu*, la antigua ciencia de la India de las estructuras y

la vida. Nuestra cabeza representa el polo norte y los pies representan el polo sur. Si dormimos con la cabeza hacia el norte, los polos similares provocan alteraciones en la corriente magnética del cuerpo, afectando a toda la fisiología y la salud. Esta es la razón por la que las antiguas escrituras de la India describen el norte como la dirección de la muerte, con el propósito de dormir. Por otro lado, el norte se considera la dirección de Kuber (el señor de la riqueza).

Este chakra también está asociado con nuestro sentido del olfato. Entre los cinco sentidos básicos, el sentido del olfato es el más importante y más básico. Se supone que el chakra muladhara es el chakra más alto en los animales y los animales tienen un sentido del olfato muy desarrollado. Incluso un cachorro recién nacido reconoce a su madre simplemente por el olfato.

El vayu o energético asociado con este chakra es apan vayu, que regula la energía de eliminación del cuerpo. Fisiológicamente, este chakra está relacionado con los órganos, excretorios, urinarios, sexuales y reproductores, e influye en las funciones del intestino grueso, el movimiento intestinal y regula las suprarrenales y las gónadas. El desequilibrio o bloqueo del chakra básico produce dolencias físicas relativas al sistema esquelético, al poder regenerativo, al movimiento intestinal irregular, así como a los problemas del sistema renal, dando como resultado síntomas como los siguientes: huesos frágiles, recuperación lenta incluso de pequeñas dolencias, frecuentes enfermedades, propensión a los accidentes, artritis, problemas de la piel, estreñimiento, fistulas, fisuras, hemorroides, etc. Algunas otras enfermedades relacionadas son cáncer, leucemia, enfermedades sexuales, alergia, así como problemas de crecimiento y psicológicos.

Chakra svadhisthana (sacro)



Guna: Rajásico.
Elemento principal: Agua.
Vayu: Vyana.
Representación estructural: Seis pétalos.
Color: Naranja bermellón.
Capa áurica: Cuerpo emocional.

Localización: Punto más bajo de la columna vertebral, plexo sacro en la región púbica.

Órgano sensorial: Lengua.

Sentido asociado: Gusto.

Órgano de trabajo: Genitales.

Glándula correspondiente: Gónadas.

Principales asuntos: Equilibrio emocional/sexualidad.

Edad de desarrollo: 7-14 años.

Vehículo de la bija: Cocodrilo.

Deidad asociada: Shakti, Durga.

Planeta asociado: Luna, Plutón.

Signo zodiacal asociado: Cáncer, Escorpio.

Aceites esenciales relacionados: Madera de sándalo, salvia blanca, madera de cedro, jengibre, bayas de enebro, ciprés, jazmín.

Cristales asociados: Carnalita, perla, granate, calcita naranja o miel, piedra lunar.

EL chakra svadhisthana o sexual está asociado con nuestro cuerpo emocional, en la capa áurica. Está más activo entre los 8 y los 14 años (pubertad), y es responsable del desarrollo de los órganos sexuales. Este es el periodo en que la sensualidad entra a formar parte en las relaciones de los niños permitiéndoles conectar con la familia y amigos como una nueva conciencia del desarrollo del cuerpo físico. Este chakra significa el centro de «deseo» del ser. Los deseos de sensaciones físicas y cosas materiales juegan con la mente de las personas dejándoles inquietos y confusos. Está relacionado con la procreación, los logros materiales, la actitud y el comportamiento de búsqueda de poder. Situado en la zona del pubis, este chakra regula las gónadas y los órganos sexuales, es responsable de la calidad y cantidad de la energía sexual así como del intercambio entre el yo y los demás en los planos físico, emocional y espiritual.

Se representa como un loto con seis pétalos de color naranja bermellón. En cada uno de los pétalos hay una letra: bam, bham, mam, yam, ram y lam, escritas en el color más claro. El elemento asociado con este chakra, representado como una luna blanca creciente dentro del pericarpio del loto. svadhisthana se considera como el sustrato o base de la existencia individual humana, cuyo equivalente en el cerebro es

la mente inconsciente, el almacén de nuestros *sanskaras* (impresiones mentales). El animal asociado con el chakra es el cocodrilo, que representa la mente inconsciente y su naturaleza sensual. Sobre el cocodrilo está el bija mantra *vam*. Dentro del vinu del mantra están representadas las deidades Vishnu y Rakini como una forma de Shakti. Vishnu representa el poder de la conservación y está sentado en el lugar de la procreación, representado con cuatro brazos y el cuerpo azul. Rakini Shakti está pintada con dos cabezas, representando la ruptura de la energía en este chakra, donde una persona está intentando conseguir un equilibrio entre el mundo exterior y el mundo interior.

El elemento asociado con este chakra es el agua, que hace que este chakra sea propenso a los cambios emocionales. Según el trantra nuestra mente inconsciente registra todas y cada una de las percepciones, asociaciones y experiencias, una pelea o una amargura se registran con más fuerza. Todos estos registros juegan un papel determinante en nuestro comportamiento, actitud y reacciones diarios y representa un estorbo en nuestro progreso espiritual y en el proceso de despertar la kundalini.

La palabra del sánscrito *svadhisthana* se compone de *swa* que significa «el propio yo» y *adhistan* que significa «el lugar de la vivienda», y representa la verdadera naturaleza de la persona. Además, el término *swad* también significa «sabor» que es el sentido asociado con este chakra ya que saboreas la vida a través de este chakra. Es el centro de deseo de nuestro cuerpo; «los deseos no son necesidades» pero aun así dominan a algunos de nosotros. Mientras estemos dominados por nuestros deseos siempre seremos infelices, porque cuando cumples un deseo tienes otro que te dejará siempre insatisfecho y frustrado. Por lo tanto, los deseos son las distracciones en el sendero de nuestro progreso espiritual.

El *vayu* asociado con este chakra es *vyan* *vayu* que ayuda a mantener la circulación del cuerpo físico. Fisiológicamente, el chakra *svadhisthana* regula nuestro sistema reproductor y urinario, corresponde con el plexo nervioso sacro o hipogástrico y controla lo inconsciente de los seres humanos. El desequilibrio o los bloqueos en el chakra sexual dan como resultado disfunciones en el sistema circulatorio y en el excretor del cuerpo provocando problemas asociados con los fluidos del cuerpo, por ejemplo, sangre, linfa, saliva, orina, menstruación, jugos gástricos y todos los órganos relacionados con su producción. Además, el desequilibrio da como resultado alteraciones emocionales ya que en este chakra es donde residen las emociones. Un chakra *svadhisthana* debilitado es también un gran indicador de un sistema inmunitario deficiente, y afecta al chakra corazón y lleva a enfermedades tanto comunes como raras, como en el caso del sida o el cáncer.

Chakra manipura (plexo solar)



Guna: Rajásico.
Elemento principal: Fuego.
Vayu: Samana.
Representación estructural: Diez pétalos.
Color: Amarillo.
Capa áurica: Cuerpo mental.

Localización: Bajo el diafragma representa el plexo solar.

Glándula correspondiente: Páncreas.

Órgano sensorial: Ojos.

Sentido asociado: Vista.

Órgano de trabajo: Pies y piernas.

Principales asuntos: Poder mental/voluntad propia.

Edad de desarrollo: 14-21 años.

Vehículo de la bija: Ram.

Deidad asociada: Ram.

Planeta asociado: Sol.

Signo zodiacal asociado: Aries, Leo.

Aceites esenciales relacionados: Pimienta negra, camomila, bayas de enebro, mejorana, cúrcuma, tomillo.

Cristales asociados: Rubí, ojo de tigre, topacio amarillo, cuarzo citrino, calcita amarilla, piritita y piedra solar.

EL chakra manipura o plexo solar está asociado con el cuerpo mental en nuestra capa áurica. Se corresponde con el plexo solar, que es donde residen las ansiedades, y controla todo el proceso de la digestión, asimilación y regulación de la temperatura a nivel físico. Más activo entre los 15 y los 21 años, este chakra es responsable del poder mental y el pensamiento lógico. Esta es la fase en la que una persona trata de buscar su identidad en el mundo, y por lo tanto gobierna el establecimiento del ego en los reinos humanos con varios grados de reafirmación y aceptabilidad. La salud del chakra manipura determina la expresión de la individualidad y es aquí donde comienza la disolución de la carga kármica en el sendero espiritual y por tanto el elemento fuego.

La palabra manipura en sánscrito está formada por dos palabras, *mani* que significa «joya» y *pura* que significa «ciudad», literalmente «la ciudad de las joyas». En la tradición tibetana, se le conoce como el chakra enjoyado *mani padma*. *Es donde reside el dinero, la abundancia, la autoridad y el poder. Por lo tanto es también donde reside el ego. Una persona dominada por el tercer chakra luchará por el poder personal y el reconocimiento, incluso en detrimento de la familia y amigos.*

Manipura está simbolizado como un loto de diez pétalos y en cada pétalo está el dibujo de diez letras:

pham, dam, dham, nam, tam, tham, dam, dham, nam y pam. En el centro del loto está la región del fuego, simbolizada por un triángulo invertido rojo abrasador que brilla como un sol naciente. En el vértice inferior del triángulo está el ram, vehículo de la bija, que simboliza el dinamismo y la indomable resistencia. Ahí está situado el mantra semilla ram. Aquellos que conocen el Ramayán, el poema épico mitológico de la India, saben que Shir Ram, entorno al que gira todo el poema, viene del linaje del Sol. El elemento asociado con este chakra es el fuego, simbolizado como el Sol. Este tercer chakra es rajásico; y la sílaba semilla es también su nombre Ram, que es un mantra muy poderoso para cantar. Sin embargo, los dioses representados en el centro del chakra son Braddha Rudra (viejo Shiva) y Shakti Lakini. El viejo Rudra representa el poder de la disolución, todo lo que existe vuelve a él. En las antiguas escrituras yóguicas se dice que la luna en *bindu* segrega néctar que cae sobre manipura y es consumido por el sol, que resulta en el proceso en curso de degeneración que lleva a la vejez, la enfermedad y la muerte. Sin embargo, este proceso se puede invertir en el cuerpo humano adoptando ciertas prácticas yóguicas como el *kapalbhati*, que pueden enviar de vuelta las fuerzas pránicas desde manipura hasta el cerebro. Las tres cabezas de la diosa Lakini, simbolizan el alcance de su visión que alcanza tres planos: físico, astral y celestial.

El sentido asociado con este chakra es la vista, por lo tanto está asociado con los ojos como órganos sensoriales. Sin embargo, los órganos de acción son los pies y las piernas, subyaciendo la interdependencia de la visión, con las acciones intencionadas de las piernas y los pies. El chakra está asociado con el elemento fuego, que ayuda a completar el proceso metabólico, incluida la digestión y absorción de los alimentos, para proporcionar a nuestro cuerpo la energía vital para su supervivencia. El vayu (energía) asociado con el chakra es saman vayu que es energía equilibrada; digiere y distribuye la esencia de la comida a todo el sistema corporal. Según sawar yoga, este chakra es una importante unión donde se juntan el prana y el apana vayu, manteniendo el equilibrio de las fuerzas vitales. Este chakra está considerado como el último en el plano mortal o plano físico de la existencia, una vez que la kundalini cruza este chakra y el puente astral en el centro del corazón su único movimiento es ascendente hacia el chakra corona. Por eso algunas de las tradiciones tántricas y budistas consideran que el proceso real del despertar suceden en manipura, no en muladhara. Dado que la evolución está en el nivel de los chakras muladhara y swadhisthan, el aspirante está apegado a lo mundano, como el loto lo está al barro. Aquí el barro es nuestras necesidades físicas, deseos, problemas mentales y emocionales. En cuanto trasciende a manipura puede ver toda la perspectiva de las cosas y las posibilidades de la conciencia humana.

Al estar asociado con el plexo nervioso, en este chakra también reside la ansiedad, ya que el plexo solar se ve fácilmente afectado por los cambios químicos que ocurren como resultado de las ansiedades. La necesidad de conseguir una supremacía excesiva e ilógica crea un desequilibrio y bloqueos en el funcionamiento del chakra llevando a niveles elevados de colesterol, diabetes, úlceras, hepatitis, artritis reumatoide, enfermedades del corazón y trastornos intestinales. Además, si este chakra está excesivamente comprimido se vuelve responsable del desequilibrio de la digestión, mal dormir y gran irritabilidad. Sin embargo, solo en este plano la persona comienza a buscar la expiación de los propios errores y cambia a un plano superior siguiendo el sendero del dharma, permaneciendo auténtico con la naturaleza anterior.

Chakra anahata (corazón)



Guna: Sátvico.

Elemento principal: Aire.

Vayu: Prana.

Representación estructural: Doce pétalos.

Color: Verde.

Capa áurica: Cuerpo astral.

Localización: En el centro y detrás del esternón.

Glándula correspondiente: Timo.

Órgano sensorial: Piel.

Sentido asociado: Tacto.

Órgano de trabajo: Manos.

Principales asuntos: Amor y relaciones.

Edad de desarrollo: 21-28 años.

Vehículo de la Bija: Ciervo (antílope).

Deidades asociadas: Krishna, Hanuman.

Planeta asociado: Venus y Mercurio.

Signo zodiacal asociado: Libra, Tauro.

Aceites esenciales relacionados: Albahaca, lavanda, eucalipto, árbol de té, incienso, romero, rosa, geranio.

Cristales asociados: Malaquita, peridoto, circonita, diamante, cuarzo rosa, esmeralda, turmalina sandía, aventurina verde.

LA cuarta capa del cuerpo astral junto con el chakra corazón o anahata está asociada con nuestra aceptación incondicional, el amor por nosotros y todas las formas del universo. Corresponde con el plexo nervioso cardíaco y controla las funciones del corazón, el diafragma y otros órganos de la zona a nivel físico además de regular la función de la glándula timo.

En el plano astral está considerado como el puente entre el plano material/físico y el plano sutil/espiritual que existe sobre el plano astral. Más activo entre los 21 y los 28 años, este es un chakra importante para el sustento y representa el amor universal, juega un importante papel en nuestras relaciones. Su funcionamiento adecuado nos permite aceptar sin condiciones a nosotros mismos y a los que nos rodean, representando la necesidad de la bondad de la humanidad.

Se representa como un loto de doce pétalos y sobre cada uno de los pétalos está inscrita una letra: kam, kham, gam, gham, ngam, cham, chhham, jam, jham, nyam, tam y tham. La zona interior tiene forma hexagonal, formada por dos triángulos entrelazados que simbolizan la unión de Shiva y Shakti. El triángulo invertido es el símbolo de la creatividad de Shakti, mientras que el triángulo hacia arriba simboliza la conciencia de Shiva. La forma hexagonal representa el elemento aire. El vehículo para la

bija es un antílope negro, conocido por su compasión, estado de alerta y movimiento rápido, situado en el centro del hexágono sobre el que está dibujada la sílaba semilla yam. En el centro están dibujadas las deidades asociadas a este chakra como Ishana Rudra (Shiva el señor del noreste) y Shakti Kakini, benefactora de todo, favorable y llena de júbilo. Se dice que bajo el loto principal del chakra anahata hay un loto secundario con pétalos rojos, que contiene un árbol que cumple los deseos llamado *Kalp Taru*. Cuando este árbol empieza a fructificar tus deseos comienzan a hacerse realidad. Los sabios antiguos recomendaban la visualización de este árbol o de un lago en calma con un loto azul dentro del hexágono de anahata.

Vishnu granthi es el segundo de los nudos físicos situado en el chakra corazón. Representa la esclavitud de los apegos emocionales que, según Patanjali, es de nuevo una gran fuente de desequilibrio así como de agonía. Nuestra mayor fuente de dolor son las personas y las cosas a las que estamos apegados. Y siempre que hay un apego a los resultados, los esfuerzos se vuelven desequilibrados e influyen en el resultado deseado. Esto es lo que predicó Krishna a Arjuna en el campo de batalla de Mahabharat, al pedirle que superara sus apegos. Krishna (la reencarnación de Vishnu, el principio del sustento) está considerado la deidad gobernante. El chakra anahata se puede energetizar y despertar por el *bhakti* yoga, ya que los apegos y el ego son los únicos obstáculos en el camino espiritual.

El vayu asociado con el chakra es el vital prana vayu, que es mucho más que la energía de respiración ya que este chakra también regula todos los órganos de la supervivencia. La sílaba semilla de este chakra es yam, que también es el nombre de la deidad de la muerte en la mitología india. Otra deidad asociada con el chakra es Hánuman (el dios mono), descrito como *Pawan putra* que significa «hijo del aire», el elemento principal asociado con el chakra. Como deidad se le reza para eliminar todos los miedos, ya que el chakra anahata es donde residen nuestros miedos. El desarrollo del chakra anahata te da la libertad para escapar de un sino predestinado y te permite determinar tu propio destino.

El chakra anahata es un centro importante para los sanadores para desarrollar la compasión. Al evolucionar a través del cuarto chakra, uno domina el lenguaje, la poesía y todos los esfuerzos para expresar los sentimientos del corazón. *Bhajans* y *bhakti* yoga son los atributos del chakra corazón. El desequilibrio de este chakra lleva a actitudes mentales como la posesividad y el engreimiento o el egoísmo exagerado. Al estar relacionado con el corazón influye en todas sus funciones: circulación de la sangre, volumen de la sangre, pulmones, tensión, trastornos de la tensión, calambres, espasmos, y a veces incluso cáncer o sida.

Chakra vishuddha (garganta)



Guna: Sátvico.
Elemento principal: Éter.
Vayu: Udana.
Representación estructural: Dieciséis pétalos.
Color: Azul.
Capa áurica: Cuerpo patrón etérico.

Localización: Agujero de la garganta.

Glándula correspondiente: Tiroides.

Órgano sensorial: Oído.

Sentido asociado: Oído.

Órgano de trabajo: Boca.

Principales asuntos: Comunicación y autoexpresión.

Edad de desarrollo: 28-35 años.

Vehículo de la bija: Elefante.

Deidad asociada: Shiva de cinco cabezas.

Planeta asociado: Mercurio, Neptuno.

Signo zodiacal asociado: Géminis, Virgo.

Aceites esenciales relacionados: Limón, bergamota, naranja, enebro, madera de sándalo, geranio, clavo.

Cristales asociados: Angelita, aguamarina, turquesa, amazonita, calcita azul y celestita.

LA quinta capa o patrón etéreo del cuerpo, junto con el quinto chakra, vishuddha, está relacionada con la voluntad superior en asociación con la voluntad divina. Este chakra se corresponde con el plexo nervioso cervical y controla el complejo tiroideo y también algunos sistemas de articulación, el paladar superior y la epiglotis. Más activo entre los 28 y los 35 años, este chakra gobierna el poder de comunicación de todo tipo, verbal o corporal. Regula a fondo la función del corazón, ya que los procesos de expresión del pensamiento. Simboliza al orador seductor.

El chakra vishuddha abarca los cinco planos del *jnana* (conciencia), concediendo así la felicidad. Es aquí donde uno recibe la comunicación de la divina sabiduría permitiéndole buscar el conocimiento que es verdadero más allá de las limitaciones del tiempo, la condición cultural y la herencia.

Vishuddha en sánscrito es una palabra originada a partir de la palabra *shuddhi* que significa «purificar». Por lo tanto, es el centro de purificación. Este chakra representa la facultad superior de discriminación, responsable de la comunicación y la autoexpresión. Este chakra es responsable de recibir o adquirir vibraciones de pensamiento de la mente de otras personas. Cualquier comunicación recibida incluso telepáticamente se puede examinar aquí para exactitud y precisión. En la simbología tradicional, está representado como un loto de dieciséis pétalos. Los dieciséis pétalos están también asociados con el

nadis representado en este chakra. Cada pétalo tiene inscrita una palabra en sánscrito: am, aam, im, eem, um, oom, rim, reem, lrim, lreem, em, aim, om, aum, am y ah. En el pericarpio de este loto hay un círculo que representa el elemento éter, dentro de la forma de luna del chakra está el vehículo de la bija, un elefante blanco níveo con una sola trompa que representa el sonido y la conciencia pura. La sílaba semilla del chakra es ham. La deidad que preside está representada como un Shiva de cinco cabezas, cinco cabezas que simbolizan los cinco elementos en sus formas más puras. Además, las cinco cabezas muestran los cinco aspectos de Shiva —Aghora, Ishana, Mahadeva, Sada Shiva y Rudra—. La Shakti representada aquí es Shakini, una encarnación de la pureza. Este chakra abarca los cinco planos de jnana (conocimiento), concediendo así la conciencia y la felicidad, el vayu prana circula como fuerza vital por todo el cuerpo.

Asociado con el chakra vishuddha está el nadi llamado *kurma*, que significa «tortuga». Una vez activado, se es capaz de superar el deseo y la necesidad de comer y beber, ya que puede conectar con el líquido sagrado segregado por bindu, el punto en la parte posterior de la cabeza. Por lo tanto, vishuddha es la legendaria fuente de juventud, y una vez activado se puede experimentar un rejuvenecimiento físico espontáneo.

Un chakra vishuddha bien desarrollado proporciona una comunicación ejemplar y habilidades oratorias mientras que un desequilibrio o bloqueo da como resultado pérdida de la voz o síntomas de ronquera, y el miedo a estar expuesto. Afecta tanto al crecimiento como al desarrollo del cuerpo físico, ya que controla la tiroides y la paratiroides, también problemas de garganta como bocio, dolor de garganta, asma, pérdida temporal de la voz y posterior represión de la expresión de los pensamientos, provocando así el mal funcionamiento del plexo solar.

Chakra ajna (tercer ojo)



Guna: Sâtvico.

Elemento principal: Panchmahabhut (los cinco elementos).

Sentido asociado: Sexto sentido.

Representación estructural: Dos pétalos. *Sílaba:* Om.

Color: Índigo, blanco.

Localización: Entre las cejas, al final del tracto nasal.

Glándula correspondiente: Pituitaria.

Órgano sensorial: Mente.

Órgano de trabajo: Mente.

Capa áurica: Cuerpo celestial.

Principales asuntos: Sabiduría, intuición, telepatía.

Edad de desarrollo: No tiene.

Vehículo de la bija: Nada, también conocido como *Ardha matra*.

Deidad asociada: Shiva en forma de *Ardhnareshvar*.

Planeta asociado: Júpiter.

Signo zodiacal asociado: Sagitario, Piscis.

Aceites esenciales relacionados: Incienso, madera de sândalo, alcanfor, kewra, romero, albahaca.

Cristales asociados: Azurita, lapislázuli, sodalita y fluorita.

SITUADO entre las cejas, es el tercer ojo de la conciencia. Los dos ojos físicos ven el pasado y el presente, mientras que el tercero revela la visión del futuro. Todas las experiencias e ideas sirven únicamente para aclarar las percepciones en el chakra ajna. La sexta capa o cuerpo celestial asociado con el importante chakra ajna, está conectada con el amor celestial, extendiéndose más allá del ámbito del amor humano y abarcando todas las formas de vida. Simboliza el cuidado y el sustento para la protección y la crianza de todas las formas de vida manifestadas, como representación de lo divino, Brahm. El chakra ajna o tercer ojo también es llamado chakra guru (los principios rectores), ya que nos conecta con la inteligencia universal. El tantra y el yoga mantienen que el chakra ajna es el centro regidor y tiene un control completo sobre la vida. Regula las funciones de la pituitaria. Una vez que el chakra está completamente limpio y abierto por primera vez, presenta un estado de no-dualidad. En el chakra ajna, el

propio yogui se convierte en una manifestación divina, encarna todos los elementos en su forma o esencia más pura.

La palabra ajna viene del sánscrito y significa obedecer o cumplir y literalmente quiere decir centro de orden o control. Según las escrituras espirituales este chakra es donde reside el guru, es aquí donde puedes oír la comunicación del guru interior. También se llama el ojo de la intuición o *divya chakshu* (el ojo divino) o el *gyan netra* (el ojo del conocimiento). Ajna se simboliza como un loto de dos pétalos; sobre el pétalo izquierdo está la letra ham, y sobre el derecho está ksham, al igual que los bija mantra de Shiva y Shakti. Dentro del loto está el círculo perfecto que simboliza *Shunya* (cero, como vacío). Dentro de este círculo hay un triángulo invertido que representa la creatividad y manifestación de Shakti. Sobre el triángulo hay un *Shivalingam* como símbolo de nuestro cuerpo astral (un atributo de nuestra personalidad). *Ardhnarishvara* (el aspecto mitad hombre y mitad mujer de Shiva y Shakti) está de pie en el *lingam*, simbolizando la culminación de la polaridad básica. Junto al lingam está representada *Shakti Hakini* con cuatro brazos y seis cabezas. Ella imparte el conocimiento de la eterna verdad y conciencia de la no dualidad. Sobre el shivalingam está el bija mantra om con su símbolo tradicional, sobre la parte superior la luna creciente y bindu sobre ella.

Este chakra está asociado con las diferentes facultades cognitivas de la mente, tanto para las imágenes mentales como para el idealismo abstracto. El chakra es también el punto de fusión de los tres nadis: ida, pingala y shushumna. En la mitología, estos nadis están representados por tres ríos santos de India: Ganges como ida, Jamuna como pingala y Saraswati como shushumna. Cuando la mente está concentrada en esta conjunción, sucede la transformación de la conciencia individual y acaba la dualidad con la disolución del ego. Mientras haya dualidad no puede haber *Samadhi*, lo que significa que mientras haya siquiera una partícula de ego, no será posible el progreso espiritual posterior.

Es un chakra esencial para el desarrollo de la intuición superior, la clarividencia, el pensamiento abstracto y para que funcione la facultad mental superior. Las actividades corporales lentas y aburridas son el resultado de un chakra tercer ojo debilitado. El desequilibrio da como resultado indecisión como actitud y como trato, también de no ser responsable de las propias acciones. Provoca alergia general a todo, asma y todas las enfermedades relacionadas con cualquier glándula endocrina.

Chakra sahasrara (corona)

Loto de mil pétalos



Guna: Trigunatit.

Elemento principal: Más allá de todos los elementos.

Sentido asociado: Más allá del yo.

Representación estructural: Cientos de pétalos de loto.

Sílaba: Om.

Color: Dorado (violeta para terapia).

Localización: En el centro de la fontanela sobre la cabeza.

Glándula correspondiente: Cuerpo pineal.

Capa áurica: Cuerpo causal.

Principales asuntos: Espiritualidad, altruismo.

Edad de desarrollo: No tiene.

Más allá de todas las formas y nombres, punto de iluminación.

Planeta asociado: Saturno.

Signo zodiacal asociado: Acuario.

Aceites esenciales relacionados: Brahmi, henna, jatamansi, romero, incienso, albahaca, salvia y loto.

Cristales asociados: Zafiro azul, amatista, cuarzo transparente y fluorita.

HAY otros dos centros superiores en el cerebro a los que se refiere habitualmente el kundalini yoga: bindu y sahasrara. Bindu es un punto en la parte superior posterior de la cabeza, donde los brahmanes hindúes se dejan un mechón de pelo. Se le llama *bindu visarga*, que significa literalmente «caída de la gota», representado como una luna creciente y una gota blanca que es el néctar que cae en el chakra vishuddha. A partir de este punto la unidad se divide en muchas; alimenta el sistema óptico y es donde reside el néctar o *amrit*.

Sahasrara es lo supremo, es donde reside la conciencia superior. Los chakras están dentro de los reinos de la psique, mientras sahasrara actúa a través de la nada y a través del todo. Es el centro de la conciencia superior donde todas las polaridades se integran, yendo así más allá del siempre cambiante samsara. La apertura de este chakra es un estado de trascendencia y por consiguiente se puede llamar la iluminación o el *sivsdasha*, que lleva al estado espiritual que trasciende las realidades mundanas en afinidad y eternidad, el estado de advaita (unicidad, donde no existe la dualidad).

La séptima capa del patrón cetérico está asociada a este chakra superior, reverenciado por su representación psíquica de la unidad con el uno, la conciencia iluminada o superior. Situado en la parte superior del cráneo o plexo cerebral, sahasrara aúna todos los colores (por lo tanto la luz es blanca), abarca todos los sentidos y sus funciones y tiene un poder que llega a todo. Cuando se eleva la kundalini hasta el chakra sahasrara, el yogui se da cuenta de la ilusión del yo individual y entonces se disuelve.

Sahasrara es la culminación de la ascensión progresiva a través de los diferentes chakras. Hasta el sexto chakra, el yogui puede entrar en trance en el que la actividad o forma todavía permanece dentro de esta conciencia. En el chakra sahasrara el prana se eleva y alcanza el punto más alto, la mente se establece en el vacío puro o shunya (cero), el espacio entre los dos hemisferios. En este lugar de vacío total, el loto de miles de pétalos invertido muestra como la radiación cósmica desciende sobre el cuerpo sutil. En este punto, todas las actividades de la mente, sentimientos, emociones y deseos se disuelven y el yogui alcanza el estado de verdadera dicha o *satchitananda* (la verdad hecha felicidad). Durante el tiempo que permanece en este cuerpo físico, conserva la conciencia no dual.

Salud y chakras

HA Y tres planos de existencia, a saber: físico, astral y espiritual. Los tres primeros chakras, muladhara, svadhistana y manipura están calificados como el plano físico de la existencia, donde una persona actúa partiendo de su ego, necesidades físicas, fisiológicas y deseos. Mientras el chakra corazón se relaciona con el plano astral, donde comienza el proceso de transformación y ascensión. Y los tres últimos: vishuddha, ajna y sahasrara, están calificados como el plano espiritual de la existencia, y corresponden con los centros mentales superiores. El hinduismo da tanta importancia a la mente y al alma como al cuerpo. Nuestra salud es la suma total de nuestro estilo de vida y el equilibrio de los cinco elementos, ya que puedes mejorar tu salud así como longevidad consiguiendo la energía óptima a través de los cinco elementos.

Las antiguas enseñanzas nos dicen que todas las acciones humanas se originan en la mente y, conforme a las leyes del karma, la energía es neutral y nosotros le damos forma a través de la expresión de nuestros pensamientos, palabras y acciones, dándoles poder con el trasfondo de nuestras emociones. La enfermedad es siempre una expresión física de la discordancia espiritual que se puede tratar en el plano sutil a través de los chakras. Nuestros antiguos sabios fueron capaces de ver las enfermedades y los problemas de la vida como desequilibrios de los chakras y utilizaban esta conciencia como parte integral de la curación. Actualmente todavía tenemos algunos verdaderos yoguis y sanadores que son capaces de ver nuestro aura y chakras, y observar nuestros bloqueos de los chakras. Los terapeutas que trabajan con energías curativas están sintonizados para asumir un papel aún mayor en el proceso curativo básico.

Todos los problemas relacionados con el estrés se describen como de origen psicosomático. Nuestra salud está relacionada directamente con la salud de nuestros chakras. Un simple pensamiento negativo puede perturbar nuestro nivel de energía corporal y desequilibrar los chakras. El estrés, la ansiedad, la depresión y todos los demás problemas psicosomáticos son el principal resultado del desequilibrio de nuestros chakras, manifestándose finalmente en forma de dolencias físicas en nuestro cuerpo. El estrés relacionado con las enfermedades afecta a todo nuestro ser y por lo tanto afecta también a casi todos nuestros chakras, aunque ciertos chakras están más implicados y se necesita trabajar más sobre ellos para eliminar la causa de la enfermedad.

Puedes tener más cuidado con las primeras señales de estrés tales como nerviosismo, irritabilidad, dolor de cuello, hombros y parte baja de la espalda y el sueño interrumpido. A medida que aumenta nuestro nivel de estrés, nuestro pulso también aumenta y se eleva la presión sanguínea. Podemos sufrir pérdida de apetito o tener mucha hambre, sudar mucho o sentir frío, también podemos tener mayor acidez de estómago, problemas con la digestión, dificultad de movimiento intestinal, etc. Con un examen adecuado de la causa y los síntomas puedes valorar fácilmente qué chakras están implicados y desequilibrados.

Existen dos tipos básicos de personalidad: extravertida e introvertida; los psicólogos los definen como tipo A y tipo B. El tipo A es más ambicioso, emprendedor inquieto y muy trabajador. El tipo B es

de trato fácil, aparentemente menos ambicioso y propenso a dejar las cosas para más tarde. Uno de nuestros gurús espirituales describe a la gente extravertida como la que permanece la mayor parte del tiempo en su nadi solar o pingala, mientras que la gente que es introvertida, profundamente absorta en sus pensamientos emocionales y quejándose siempre permanece la mayor parte del tiempo en su nadi lunar o ida. Los primeros pueden padecer enfermedades relacionadas con el estrés como hipertensión, úlceras pépticas, problemas cardiovasculares, e incluso diabetes. El tipo B es más propenso a las enfermedades psicológicas tales como la depresión, languidez, ansiedad, insomnio e incluso deseos de morir. Otros problemas relacionados con el estrés son: dolores de cabeza, migrañas, asma, artritis, sinusitis, anorexia, e incluso problemas sexuales, etc. La vida es interdependiente y consta de la participación de otros como nuestros padres, pareja, amigos, etc. Nos enfrentamos a situaciones estresantes en nuestra vida diaria y desarrollamos nuestra propia forma de abordarlas. Y tenemos que aprender cómo mantener el equilibrio. Al buscar las causas del estrés, necesitamos indagar en los tres aspectos siguientes:

Infancia y educación

El amor es el cimiento básico, para la educación de una persona, en este mundo material. A menudo pasamos por alto la primera educación que impacta en nuestra percepción mental y reacción al estrés. Con frecuencia ignoramos el hecho, de lo importante que es tener una formación segura desde la primera etapa de nuestra vida. Para crecer emocionalmente sano, y ser capaz de adaptarse a las diferentes situaciones de la vida, necesitamos nutrirnos de amor, especialmente el que proviene de nuestros padres y también de nuestros hermanos. Entre los dos y los tres primeros años, estamos íntimamente relacionados con nuestros padres, más aún con nuestra madre, y todo gira alrededor de ser realmente querido y aceptado. Esto impacta sobre todo en nuestro chakra base raíz así como en nuestro chakra sacro, además de tener también efecto sobre los chakras plexo solar, corazón y garganta. La realización emocional que obtenemos de ser amados y comprendidos es un antídoto al estrés, nos ayuda también a equilibrar el sentido de nosotros mismos conduciéndonos a relaciones felices y amorosas a medida que crecemos.

Factores intrínsecos o actitud

Nuestra actitud y comportamiento hacia nosotros mismos y los demás es un factor muy importante al juzgar nuestro nivel de estrés y salud de los chakras. El estrés resulta del egoísmo y el engreimiento, las dos caras del ego primitivo, que es el desequilibrio de nuestros chakras manipura y corazón. Aunque el egoísmo es la expresión natural de nuestro instinto de supervivencia, el engreimiento exagerado, el egocentrismo y el apego a las cosas y las personas son una fuente indiscutible de estrés.

Factores extrínsecos

La conciencia de nuestros cuerpos y mentes no está tan claramente desarrollada, ya que se trata de instrumentos y artilugios que utilizamos en nuestra vida cotidiana. Nuestro nivel de autoconciencia

corporal es relativamente bajo, no prestamos mucha atención a cómo nos sentamos o estamos de pie, cómo respiramos, cuál es nuestro ritmo cardíaco, cómo es nuestra postura, cómo funcionan nuestras mentes, etc. Nos preocupan las exigencias del mundo externo y nuestras acciones son la respuesta directa a estas demandas. En resumen, estamos más dispersos que serenos. Solo cuando experimentamos desarmonía en el funcionamiento de la mente o el cuerpo reconocemos la necesidad de atendernos a nosotros mismos. Solo entonces analizamos nuestras acciones y reacciones y buscamos comprender el funcionamiento de nuestra mente y cuerpo. El trauma o efecto desencadenante de un acontecimiento repentino tales como el fallecimiento de un pariente cercano o amigo, suspender en los exámenes, perder un trabajo, ruptura matrimonial o de una relación, problemas financieros, etc., nos hace buscar respuestas en otras direcciones como el destino, el karma y cosas así.

Herramientas para tratar los chakras

LA visión holística de la salud reconoce totalmente la integración de la mente y el cuerpo. El bienestar de uno depende de la buena salud del otro. La enfermedad es un desequilibrio de las energías que se manifiesta en el cuerpo físico. Por lo tanto, sanar a través de los chakras, los centros de energía en el cuerpo sutil, ayuda considerablemente en el proceso de sanación. Los chakras responden a todo tipo de técnicas y terapias curativas, que pueden ayudar a alterar el estado de la mente así como a alterar las vibraciones a nivel sutil. Actualmente tenemos varias opciones holísticas disponibles para que trabajemos nuestro estrés: yoga, *pranayama* (la respiración), meditación con aromaterapia, trabajar los chakras, caminar y demás ejercicios físicos suaves. Dado que la misma terapia no funciona con todo el mundo, tienes que elegir la que más se ajuste a tu tipo.



Yoga

El yoga es la inhibición de las modificaciones de la mente.

DURANTE miles de años, el yoga se ha practicado como una herramienta eficaz para mejorar la salud física, mental y espiritual. La palabra yoga viene del sánscrito *yug*, que significa unión. Este término se utiliza para connotar varios significados. Cubre el entrenamiento elemental del cuerpo y sus limitaciones para estimular la salud normal y las actividades tranquilas humanas. El propósito de la disciplina yóguica no es tanto cultivar el cuerpo para tener fuerza física, reflejos rápidos o desarrollar musculatura, sino crear claridad mental, a través de una resistencia desenvuelta, equilibrada y mental.

Los científicos actuales dicen que la salud orgánica intrínseca de un ser humano es de suma importancia junto con el desarrollo externo del cuerpo. De esto ya se dieron cuenta hace miles de años los antiguos yoguis de la India. La práctica del yoga tiene unos cimientos considerables en la ciencia. Los *asanas* yóguicos o posturas aceleran la circulación sanguínea del cuerpo y el pranayama disminuye el contenido de dióxido de carbono asegurando una buena salud.

Hay diferentes tipos de yoga: *Dhyana* yoga, *Bhakti* yoga, *Karma* yoga, *Laya* yoga, *Tantra* yoga, *Hatha* yoga, etc. Aparte de estos, el Hatha yoga es una forma popular de yoga que implica un camino de ocho pasos, a saber: *Yama*, *Niyam*, *Asana*, *Pranayam*, *Pratyhara*, *Dharana*, *Dhyana* y *Shamadi* practicados para elevar el ánimo del cuerpo, la mente y el espíritu.

YAMA significa las reglas que los practicantes deben seguir en una sociedad.

NIYAMA significa el programa establecido que debe adoptar el practicante para el desarrollo personal.

ASANA significa una postura firme y relajada.

PRANAYAM implica regular el periodo entre la inhalación y la exhalación, así como disciplinar todo el proceso respiratorio.

PRATYHARA significa eliminar los sentidos; los cinco sentidos del ser humano son: vista (ojos), tacto (piel), gusto (lengua), oído (orejas), y olfato (nariz) y son las puertas de la mente para conectarse con el mundo exterior. En el pratyhara estos sentidos están cerrados y la mente está vuelta hacia adentro.

DHARANA significa fijación de la mente en un objeto. Dado que la mente no descansa y cambia constantemente su objeto de atención, aquí se fija sobre un solo objeto.

DHYANA significa meditación, entrenar la mente en un estado de inconsciencia.

Entre estos, yama, niyam, asanas y pranayam se han reunido como *bhairanga* yoga, o externo, practicado generalmente para la salud mental y física. Dharna, dhyana y samadhi del yoga llamado *raja* yoga, o interno, mientras que pratyhara (eliminación de los sentidos) está considerado como un puente entre los dos. Algunos ejercicios de hatha yoga, pranayam y raja yoga se utilizan como herramientas del despertar de la kundalini y varios maestros las agrupan como parte del kundalini yoga.

El yoga proporciona beneficios completos al ser humano:

- Para mantener la pureza de la sangre y eliminar toxinas es indispensable tanto la limpieza externa como la interna. Los científicos prescriben baños de sol, baños de vapor, duchas-baño, baños de aire y a esto los yoghis añaden la limpieza nasal, el lavado de estómago, la depuración del canal alimentario, la purgación de los intestinos, la vejiga, y los órganos sexuales (**vajroli**). Los ejercicios de yoga tienen un efecto fortalecedor sobre el sistema nervioso a través de actividades fisiológicas que no cansan, y que aportan desenvoltura del cuerpo y la mente. A diferencia de las tablas de ejercicios normales, que se concentran más en el desarrollo de los músculos, el yoga cuida de todas las partes de la anatomía, y trabaja sobre nosotros a nivel físico, mental y espiritual.
- *Físico*: A través de la sanación, fortalecimiento, estiramiento y relajación de los sistemas esquelético, muscular, digestivo, cardiovascular, glandular y nervioso.
- *Mental*: A través de cultivar una mente tranquila y serena, el estado de alerta y la concentración.
- *Espiritual*: Al prepararnos para la meditación.

El yoga y la meditación tratan a la persona no solo como una masa de carne y sangre, sino como un ser con alma. Los doctores han llegado a reconocer que este tipo de tratamiento puede proporcionar a los pacientes un mayor consuelo y una mejor recuperación. En cuanto una persona comienza a realizar yoga y meditación, cambia su patrón de vida, personalidad y dieta. Consigue un equilibrio mental, corporal y espiritual, más control de sí mismo. Tiende a convertirse en una persona sana e intenta mantenerse a distancia del tabaco, de la bebida y de consumir alimentos no vegetarianos. El yoga es «una combinación de psicoanálisis, psiquiatría y fisioterapia», y esto afecta directamente al hipotálamo —la zona del cerebro que controla la actividad endocrina— para prevenir ataques cardíacos. Esto ayuda a generar energía positiva espontánea, que ayuda a la persona a corregirse a sí misma y a pensar con claridad.

Mudras

Los mudras son simples posturas corporales y de los dedos, como el yoga es una antigua disciplina para rejuvenecer el cuerpo, la mente y el espíritu. Según el ayurveda y el tantra, la mayoría de las dolencias físicas se deben a desequilibrios de los cinco elementos corporales. Los mudras son el uso de la mano de manera científica para conseguir el equilibrio de estos cinco elementos básicos: tierra, agua, fuego, aire y éter. Algunos mudras son muy útiles para la meditación y para fomentar un estado de concentración profunda y tranquilidad mental. Algunos mudras como el mudra *gyan*, el mudra *jal* (agua), el mudra *ayanvayu*, el mudra *pran* (energía vital), el mudra *prithvi* (tierra), el mudra *varun*, el mudra *vayu* (aire), el mudra *apan*, el mudra *shunya* (espacio) y el mudra *sun*, se utilizan para equilibrar los elementos del cuerpo para sanar los chakras correspondientes.



Mudra gyan: Es uno de los más importantes y muy aceptado en el yoga y las prácticas de meditación. Para conseguirlo, junta la punta del dedo índice y la punta del dedo pulgar. Para conseguir el máximo beneficio, mantén la postura suavemente entre 15 y 30 minutos.
Beneficios: Purifica la mente del que lo practica, mejora la inteligencia y la sabiduría. Ayuda a levantar el ánimo, aliviar el insomnio y la depresión proporcionando una sensación de alegría. Ayuda a la gente con adicción al alcohol y las drogas.



Mudra apan: Junta las puntas del dedo medio y anular con la punta del dedo pulgar para formar el mudra Apan. Este mudra está asociado con el chakra muladhara.
Beneficios: Limpia y purifica el cuerpo, facilita la descarga de material de desecho del cuerpo (orina y menstruación), libera la energía negativa. Es un mudra muy útil para la gente que se siente aletargada.

Mudra prithivi: Ayuda a aumentar el elemento tierra y, como activa el chakra raíz, también es muy útil para la gente que quiere ganar peso. Para realizar el mudra, toca la punta del pulgar con el dedo anular y presiona un poco. Los otros tres dedos deben estar rectos y debes colocar las manos sobre las rodillas. Prácticalo de 15 a 20 minutos.

Beneficios: Este mudra cura la debilidad del cuerpo y la mente, aumenta la fuerza vital y proporciona vigor para la persona enferma. También despierta la auto-confianza y proporciona paz mental.



Mudra varun: Para conseguir este mudra, junta las puntas del dedo índice y pulgar y mantén los otros tres dedos rectos. Coloca las manos sobre las rodillas dobladas. Mantén la palma estirada aunque el resto de la mano debe estar relajada. Prácticalo entre 10 y 15 minutos cada día.

Beneficios: Ayuda a mejorar la circulación, previene la deshidratación, los problemas urinarios y mejora la calidad de la piel. Es un mudra apropiado para el chakra sacro o svadhisthana y los desequilibrios asociados.



Mudra surya: Junta la punta del dedo anular con la base del pulgar. Deja que los otros dedos de cada mano permanezcan rectos. Coloca las manos sobre las rodillas dobladas, con las palmas hacia arriba. Realiza un poco de presión en la palma y el resto de la mano debe estar relajada. Este mudra es útil para el chakra manipura o plexo solar. Se debe practicar durante 10-15 minutos cada día.

Beneficios: Este mudra genera calor corporal y ayuda a la digestión y el control de peso. También alivia los problemas de salud como la diabetes, regula el colesterol y los desequilibrios hepáticos.

Mudra prana: Se forma al juntar las puntas de los dedos anular y meñique con la punta del pulgar. Este mudra equilibra todo los vayu (centros energéticos) del cuerpo. Está recomendado para el chakra corazón o anahata y los que están por encima de este.

Beneficios: Practicar el mudra Prana energiza el corazón, mejora el funcionamiento de los pulmones, mejora la vista y revitaliza el cuerpo.



Mudra abhaya: Se practica generalmente después de recitar el mantra *gayatri*. Al igual que el mudra gyan, toca la punta del pulgar con el dedo índice y levanta las manos verticalmente a los lados de tu cabeza. Este mudra es útil para la gente propensa a la ansiedad y al miedo, y ayuda a equilibrar tanto el chakra plexo solar como el corazón.

Beneficios: La mente se vuelve menos miedosa, da una sensación de coraje y fuerza.



Mudra shunya: Este mudra se consigue colocando el dedo corazón de ambas manos en la base del pulgar y presionando un poco. Coloca las manos sobre las rodillas o cerca, con las palmas hacia arriba. Mantén la posición entre 5 y 10 minutos. Este mudra regula el elemento espacio y por lo tanto es útil para el chakra garganta y los que están por encima de este.

Beneficios: Fortalece el corazón, los músculos de las encías, alivia el dolor de dientes y de oído.

También regula las funciones de la glándula tiroides y ayuda en la sordera, los vértigos y los mareos.



Meditación

LA meditación es la parte integral del yoga antaranga (interno); es una eficaz herramienta para conseguir el equilibrio de mente, cuerpo y espíritu. La meditación no significa solo contemplación. Proviene del latín *mederi*, que significa curar. Significaba curar una aflicción mental causada por estrés psicológico. Algunos profesores difunden la meditación de varias formas, pero el objetivo final es el mismo: conseguir un estado mental tranquilo, eliminar los pensamientos y conectar con la conciencia universal. Quizá no sea fácil lograr el estado de no pensar, ya que la mente fluye todo el tiempo. Ciertas prácticas, como la meditación con los chakras, ayudan a calmar la mente al concentrar la atención inicialmente sobre cada chakra y llevar la conciencia finalmente al chakra corona.

Entre los beneficios de la meditación están: una mayor sensación de relajación tanto de la mente como del cuerpo, una mayor flexibilidad de pensamiento, la capacidad de afrontar una situación con frescura y perspicacia. Desde el punto de vista de la expresión puramente física, puede ayudar a liberar los nudos y tensiones que hay atrapados en el cuerpo al distribuir las emociones. Puede ayudar a cambiar tanto la expresión facial como la postura corporal, ya que ablanda y fortalece al mismo tiempo. Hay algunos resultados posibles, pero no son las metas. La meditación ayuda a fortalecer las cualidades positivas de la compasión, la paciencia y la sabiduría y nos libera de las emociones conflictivas y las creencias erróneas.

Hay muchas formas de meditación: sentarse silenciosamente, cantar, rezar, la meditación caminando, la meditación que utiliza la visualización o el concentrarse en objetos. La meditación se puede encontrar en casi todas las tradiciones del mundo si buscamos entre sus prácticas más contemplativas.



Samadi es el estado de máximo equilibrio durante la meditación. Cuando la conciencia individual se mezcla con la conciencia cósmica. Todas las limitaciones se desvanecen, la conciencia individual se vacía y, en este proceso de vaciado, la vida cambia, y el vivir cotidiano se convierte en una fresca y nueva experiencia.

Cantos (Japa) para los chakras

NUESTRA mente subconsciente tiene millones de impresiones, que surgen de nuestra prakruti (naturaleza). La mente, el intelecto, la mente subconsciente (chitta), etc., son componentes de la prakruti, y todos ellos funcionan según sus propias características y crean sus impresiones. Cuando realizamos cualquier actividad repetitiva, la mente se seda y previene su *viriti* (modificación). Japa o cantar significa la repetición de algunas letras, palabras, mantras, o frases.

El propósito de japa es destruir los pecados y liberarnos de los ciclos de nacimiento y muerte. *Namjapa* significa la repetición de un nombre cantando el nombre de una deidad. *Mantrajapa* se refiere a la repetición de un mantra concreto. Este camino de práctica espiritual se llama *namasankirtanyoga* (camino de cantar el nombre del Señor).

Los antiguos sabios solían dar un *gurumantra* a sus seguidores, adecuado para cada uno, para equilibrar sus chakras, ya que tenían la capacidad de ver el aura y comprender los desequilibrios de los chakras. Esto todavía lo practican algunos sabios.

Actualmente tenemos mucha información al alcance de la mano sobre mantras y cantos; el mercado también está repleto de mantras cantados en cintas de audio y CD. Sin embargo, es muy importante comprender la energía y el efecto del mantra antes de cantarlo. Los bija mantras, asociados con cada chakra, son fáciles de comprender y seguir, y por lo tanto, excelentes para cantar.

Hay mantras muy potentes como el mantra gayatri: *Om bhur bhuwa swah, tat savitur varenyam, bhargo devasta dhimahi, dhiyo yona prachodayat.*

Este mantra invoca a la energía del Sol (elemento fuego), y se debe cantar con cuidado, preferiblemente por la mañana temprano o a última hora de la tarde, combinándolo con otros mantras para invocar a la energía de la tierra o del agua.

Los cantos los pueden realizar gente de todas las religiones y tendencias según sea su fe y directrices religiosas. Cantar el nombre de nuestra deidad favorita, ángel, etc., también ayuda a equilibrar las energías.

Cantar los nombres o mantras de las deidades prescritas para cada chakra es una práctica común en la cultura hindú; todas las deidades son energías y al cantar y rezar a las deidades estás invocando a la energía de dicha deidad.

1. Para el chakra muladhara el mantra de la deidad dominante, Shri Ganesh, se canta:

Om Shri Ganeshaya Namah

o

Om Shri Gan Ganpathaye Namh

2. El chakra svadhisthana está considerado el centro de la procreación y la kundalini.

La palabra *kula* proviene del sánscrito y significa familia, *kul devi* es la forma de energía (Shakti) benefactora de la familia o *kul devata* también representa a la energía benefactora de la deidad familiar. La forma particular de esta energía está determinada por nuestros ancestros, has nacido en una familia concreta como resultado del karma de tus vidas pasadas. Por lo tanto, el mantra que se canta para el segundo chakra es:

Shri Kul deviyah namh o Shri Kul Devtayeh namh

Como alternativa, puedes cantar el nombre de Durga el Shakti:

Om Shri Durga Deviyahe Namh

3. Para el chakra manipura o plexo solar, se canta el nombre de la deidad Shrii Ram como sigue:

Om Shri Ram, Jai Ram Jai Jai Ram

Como alternativa, se puede cantar el mantra gayatri como se mencionó anteriormente.

4. Krishna es el avatar de Vishnu, el principio del sustento, cuyo nombre se canta para equilibrar el chakra corazón:

Om Namho Bahgwate Vasudevayah

5. Para el chakra garganta es útil el siguiente mantra:

Hunn Hanumate Namh

6. Guru reside en nuestro chakra tercer ojo; puedes cantar el nombre de guru e invocar sus energías así: *Shri Guruvey Namh*. Como alternativa puedes cantar el nombre de *Shri Gurudev Dutt*.

7. Para el chakra corona es útil cantar cualquiera de los siguientes mantras:

Om Nama Shivay o Shivom o Om Soham.

La gente suele utilizar un *mala japa* o rosario, con 108 cuentas o la mitad, para cantar aunque no es necesario utilizarlo. Hay ciertos consejos para utilizar el mala japa:



1. No se debe cruzar el *merumani*, la cuenta central; por eso, se le da la vuelta al mala japa o rosario antes de llegar al merumani, ya que el objetivo de esta práctica espiritual es mantener el equilibrio del nadi shushumna. Si continúas en una misma dirección, activas el ida y en la otra el pingala.

2. Las cuentas del mala recorridas se mueven en dirección hacia uno mismo. El *prana vayu* se activa cuando las cuentas se recorren hacia uno y el *saman vayu* se activa cuando las recorres en la dirección opuesta. Por lo tanto, sientes felicidad cuando recorres el rosario hacia ti.

Por último, pero no menos importante: la simple pronunciación mecánica de los mantras no se considera cantar. La pronunciación se debe realizar de manera que el buscador consiga recibir las emociones divinas y la omnipotencia del Señor. Patanjali describe solo este tipo de canto, hecho con devoción, como *bhavana* del mantra. Cuando se mete repetidamente una sustancia en una solución, se disuelve completamente. De manera similar, cuando un buscador canta de manera habitual, con devoción, consigue implicarse completamente y mezclarse con el mantra. Este es el objetivo principal de cantar.

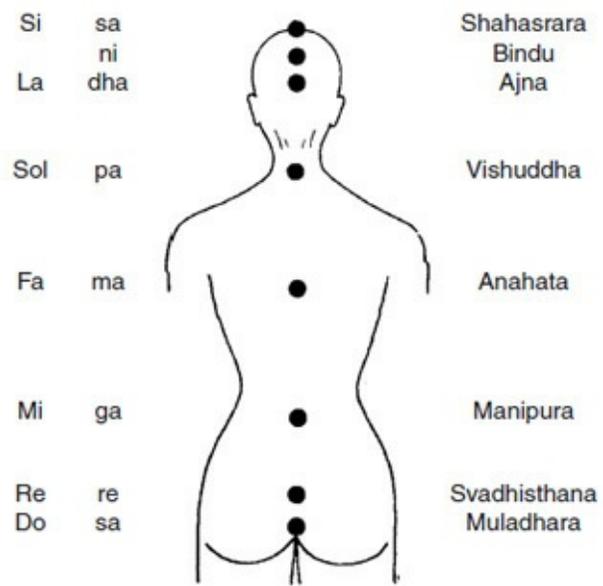
Nada, terapia con música

SEGÚN la ciencia, se cree que el *Big Bang* es el precursor del comienzo del universo y de la vida. *Om*, o *lomkara* de las escrituras indias no es una palabra, sino un sonido básico al inicio de la manifestación de todas las cosas. Esto también está apoyado por la referencia bíblica de «la palabra» que existió antes de que lo hiciera cualquier otra cosa. La palabra universo conlleva en sí misma el «único ritmo en el que el mundo se cultiva como un verso». De ahí que, *nada*, que significa sonido y música, sea la manifestación del sonido en armonía.

El sonido es la representación de las vibraciones energéticas y tiene la capacidad de alterar el estado de conciencia. Los místicos y los sabios de las antiguas culturas conocían el efecto que la música puede crear para armonizar, equilibrar y curar la energía humana. La música es una especie de *sadhana* (práctica espiritual) y la han practicado los *gandharvas* (los músicos celestiales). El *bhakti yoga* tiene dos aspectos: la música creada con devoción al Señor y los cantos devotos. En la India, Meera Bai, conocida como el «la santa cantora», ha sido el símbolo de la devoción a Krishna a través de sus melodiosas *bhajans* o canciones al Señor. De manera similar, han existido muchos santos y buscadores por todo el mundo que han utilizado la música y los cantos devotos como vía para conectar con la Conciencia Suprema. La música y los cantos devotos incorporan mantras, específicamente *bija mantras*, pero no son más que una extensión del canto repetido de los mantras. La música es una energía vital que penetra en todas las formas de manifestación. Podemos utilizarla para mantener la unidad con las fuerzas vitales y también para conectar con el núcleo más profundo de todas las cosas. El *raga* (melodía en la escala de la música india) y las notas musicales pueden crear diferentes tipos de efectos sobre distintas personas. Puede tener un efecto calmante y relajante, ya que da lugar a un equilibrio de emociones y energía, y también puede estimular y levantar el espíritu. El poder de la música se puede cuantificar a partir del hecho de que en la antigua India, Tansen el músico de la corte de Akbar, el gran emperador Moughal, y siempre que al anochecer tocaba el *raga deepika* (melodía para prender fuego a las lámparas), todas las lámparas del palacio se encendían automáticamente.

Podemos utilizar *bija mantras* con música para *chakras* concretos para conseguir el efecto equilibrante y curativo de la música. Algunos músicos y terapeutas han utilizado sus capacidades en esta área y hoy en día todo su trabajo se consigue fácilmente a través de canales de audio y tiendas de música. Al igual que los *bija mantras* para cada *chakra*, los músicos occidentales utilizan tonos y notas distintas para cada uno de los *chakras*, por ejemplo:

*Notas musicales
occidentales y orientales
correspondientes a
cada chakra.*



Aromaterapia

CADA uno de nosotros tenemos un sentido del olfato único e individual, el cual es uno de los más poderosos e instintivos de todos nuestros sentidos. Desde hace siglos hemos contado con él para elegir la comida, las hierbas medicinales, los peligros de la guerra, con propósitos religiosos/espirituales, el sexo, etc. Hoy en día continuamos utilizando aromas para comunicar nuestras personalidades y emociones, a través de los perfumes que utilizamos y los regalos que hacemos. Cuando llevamos flores para alguien que está en un hospital, estamos utilizando una forma sencilla de aromaterapia y energía del color para ayudarlo a sentirse mejor. El ramo contiene aceites esenciales que le proporcionan olor, ayudando a levantar el ánimo. La aromaterapia es el nombre moderno de utilizar los aceites esenciales de las plantas para mejorar el bienestar físico y mental.

En el Ramayana, el poema épico mitológico de la India, hay una anécdota en la que Laxmana, el hermano pequeño de Shri Ram, había perdido la consciencia cuando le golpeó una flecha y le revivió Vaidya haciéndole inhalar *sanjeevani booti* (una hierba abundante en el Himalaya). A Vishnu también se le conoce como Param Vaidya (el supremo Sanador). Según él, la medicina se debe administrar de tres maneras, en orden ascendente de eficacia: en forma sólida como *vatis* (pastillas) o *churan* (polvo), en líquido como jarabes, tisanas, etc., y la más potente de todas es la medicina en forma gaseosa, que es principalmente los aceites esenciales de las plantas, también conocido como los pranas de la planta. Los aceites esenciales poseen una de las más altas vibraciones energéticas y además se asimila fácilmente a nivel celular.

Aceites esenciales

Los aceites esenciales son un regalo que nos da la naturaleza. Son extractos volátiles de diferentes partes de las plantas, como las flores, hojas, semillas, corteza, madera, raíces, e incluso las resinas. Son la representación más poderosa de las propiedades terapéuticas y curativas de las plantas. Son sumamente aromáticos y tienen un efecto equilibrante en nuestra mente, cuerpo y emociones a través de las inhalaciones y la aplicación sobre el cuerpo. Por eso se han utilizado en diferentes terapias complementarias desde hace siglos.

Los seres humanos somos al mundo animal lo que las hierbas son al reino vegetal. Al igual que los cinco elementos y los tres gunas están presentes en nosotros, las plantas también tienen la representación de los tres gunas (como en las raíces, el tronco y las ramas, y las hojas y la floración) y los cinco elementos. Por esta razón, el ayurveda clasifica ciertas plantas y aceites como más sattvicos que otros.

Los cinco elementos básicos de las plantas y el uso de sus esencias para la curación de los chakras:

Tierra: Al igual que el elemento tierra está asociado con nuestro chakra raíz, en las plantas está asociado con las raíces. De manera similar, los aceites de las raíces de varias plantas se utilizan para energizar y equilibrar el chakra base raíz o muladhara. Jatamansi (nardo de la India) es un aceite esencial muy conocido que se utiliza para los desequilibrios tanto del chakra muladhara como del chakra corona. Otros aceites muy útiles son: raíz de angélica, raíz de valeriana, raíz de costus, nagarmotha, pachuli, vertiver, etc.

Agua: Aunque el elemento agua está asociado con el chakra svadhisthana o sacro, en las plantas está asociado con el tronco, ya que el tronco actúa como canales de agua para toda la planta. Los aceites más útiles para el chakra sacro son: sándalo, madera de cedro, jengibre (un tallo modificado), etc.

Fuego: El elemento fuego está representado en nuestro chakra plexo solar o manipura; está asociado con las flores y especias de colores intensos como la pimienta negra y el clavo. Entre otros aceites útiles están: romero, mejorana, camomila, lavanda, tomillo, hinojo, cardamomo, rosa, geranio, loto, salvia, etc.

Aire: El elemento aire presente en nuestro chakra corazón está representado en las plantas a través de las hojas. La planta más apreciada para el chakra corazón es la albahaca. Otros aceites de plantas útiles son: eucalipto, loto, rosa, árbol de té, limoncillo, romero, incienso, lavanda, tomillo, etc.

Éter: Descrito como espacio o akash tattva (elemento) está asociado con nuestro chakra vishuddha o garganta. En las plantas, este elemento está asociado con los frutos y las semillas. Los aceites más útiles son: limón, naranja, bergamota, mirto, sándalo, loto, árbol de té, etc.

Dado que nuestro tercer ojo representa a *panch mahabhoot* (los cinco elementos básicos), las semillas de las plantas representan a los cinco elementos. Dado que las semillas tienen todos los potenciales de la planta, los aceites de las semillas, dependiendo de sus propiedades, se pueden utilizar para todos los chakras.

Los aceites esenciales se deben diluir en un aceite base. Los aceites de semilla de loto o de sésamo están considerados como aceites base sattvicos para utilizarlos como ungüentos para los chakras. La selección y dosificación se debe realizar bajo la valoración de un aromaterapeuta cualificado que tenga además conocimiento de los desequilibrios de los chakras. En caso de duda, se recomienda utilizar ungüentos premezclados, de una marca conocida.

Ungüentos para los chakras y chakra dhyan (Meditación con los chakras)

AUNQUE los chakras no se pueden detectar anatómicamente, están asociados a los diferentes sistemas de nuestro cuerpo. Debido a que cada uno de nuestros chakras controla ciertos órganos y glándulas, el desequilibrio puede dar como resultado trastornos físicos, fisiológicos o psicológicos. Los ungüentos para los chakras preparados con aceites esenciales naturales aceleran el proceso de armonizar y equilibrar los chakras además de ayudar a curar enfermedades relacionadas con los órganos y glándulas controlados por los chakras. En caso de que tengas ungüentos o aceites para chakras, debes meditar antes de aplicar estos aceites para chakras en los puntos con el siguiente orden:

Por favor, ten en cuenta que generalmente utilizamos la mano derecha para aplicar los aceites para chakras en la parte frontal del cuerpo, en la dirección de las agujas del reloj (de derecha a izquierda) para energizar los chakras y en el sentido contrario para descongestionar los chakras. Inicialmente puedes comenzar con tres rotaciones y después aumentar a cinco y hasta siete, siguiendo la misma secuencia cada vez que utilices los aceites esenciales, cada vez que apliques los ungüentos para chakras. No es necesario lavarse las manos si se siguen las series mencionadas abajo, pero el exceso de aceite en las manos o los dedos se puede secar con un papel.

Primero se debe aplicar una gota del aceite para el chakra ajna en el punto del tercer ojo, entre las cejas. Puedes utilizar el dedo corazón o anular de tu mano derecha para aplicarlo, rotar tres, cinco o siete veces en la dirección de las agujas del reloj.

Después el aceite para muladhara (chakra base raíz), se aplica con el dedo corazón en el punto de la rabadilla (cóccix); cada rotación debe ir seguida de un ligero empujoncito. Repetir tres, cinco o siete veces.

Después de muladhara subimos hasta el chakra svadhisthana. La localización para aplicar el aceite es justo encima de la zona del pubis. Puedes poner unas cuantas gotas de aceite para el chakra sexual justo encima de la zona del pubis, también tres, cinco o siete veces.

El chakra manipura también cubre tu chakra umbilical (menor), así que el aceite para el chakra manipura se puede aplicar también una gota en el ombligo y unas cuantas gotas en la zona del plexo solar. Una suave rotación, tres, cinco o siete veces en la zona del plexo solar también liberará ansiedades guardadas.

El chakra anahata está localizado en el centro del pecho. Se deben aplicar unas cuantas gotas del ungüento apropiado en la dirección de las agujas del reloj, aunque a las personas que sufren de tensión alta se les debe aplicar en la dirección contraria.

Se deben aplicar unas cuantas gotas del aceite para el chakra vishuddha en el centro de la garganta en la dirección de las agujas del reloj con las puntas de los dedos.

Ahora llegamos al chakra sahasrara, que está localizado en la fontanela de la cabeza. Utiliza la palma de la mano para aplicar unas cuantas gotas de tu ungüento, cierra los ojos, toma conciencia del punto del chakra y ejerce un poco de presión con tu mano derecha al untar el punto del chakra.

Una vez que hayas completado el proceso de los ungüentos para los chakras, estás preparado para meditar.

Por favor, sigue estos consejos paso a paso.

Chakra dhyan

(Meditación con los chakras)

EL objetivo de practicar chakra dhyan es equilibrar los chakras para una salud óptima.

Beneficios: Equilibrio de la mente, cuerpo y espíritu, que se refleja en tu salud física, mental y emocional.

Postura:

- Colócate en una postura (asana) cómoda de meditación, preferiblemente *siddhasana* o *siddha yoni asana*, es decir, con las piernas cruzadas.
- Pon ambas manos sobre las rodillas, con las palmas hacia arriba, y los pulgares e índices juntos.
- Cierra los ojos y haz que tu cuerpo se calme totalmente, mantén la columna recta y estirada hacia arriba mientras que los hombros y la espalda están completamente relajados.
- Todo el cuerpo debe estar relajado e inmóvil, mantén absoluta conciencia del cuerpo físico durante unos minutos.
- Siente tu columna vertebral, observa tu respiración durante un momento (hasta contar 10).
- Ahora lleva tu conciencia al chakra ajna; este chakra está situado dentro del cerebro en un punto justamente por detrás del centro de tus cejas.
- Intenta sentir una pulsación dentro de la zona de este chakra ajna. Siente totalmente esta pulsación.
- Comienza a cantar om con cada inspiración, sincroniza el canto de om con la pulsación del chakra ajna. Mantén esta conciencia de la pulsación del chakra ajna con el canto de om, durante un rato, cuenta esta pulsación unas cuantas veces (5-7).
- Ahora traslada tu conciencia al chakra muladhara; la localización exacta de este chakra está entre los genitales y el ano.
- Ahora comienza a practicar el mudra ashwini (contracción y relajación del ano) unas cuantas veces (5-7) a velocidad media (contráelo hasta contar 3-5 y relaja).
- Comienza a cantar la palabra semilla del chakra muladhara laam con cada inspiración.
- Siente cómo las vibraciones de tu respiración alcanzan el chakra muladhara provocando una

pulsación de vuelta al chakra ajna, que comenzarás a sentir automáticamente después de unas cuantas sesiones.

- Ahora siente la zona del perineo, el centro psíquico del chakra muladhara; intenta sentir la pulsación sutil en este punto. Mantén tu concentración ahí, cuenta unas cuantas veces (5-7).
- Ahora siente el chakra svadhisthana en la zona del cóccix por detrás y en la zona del pubis por delante.
- Intenta sentir una pulsación en esta zona.
- Después comienza a contraer y relajar los genitales. Contrae, cuenta hasta contar de 3 a 5 y después relaja.
- Ahora canta Vaam (palabra semilla del chakra svadhisthana) con cada inspiración.
- Siente cómo las vibraciones de tu respiración alcanzan el punto del chakra, concentra ahí tu atención y cuenta hasta siete.
- Ahora siente las pulsaciones simultáneas en el punto del chakra ajna. Esto será automático después de unas cuantas sesiones.
- Ahora lleva tu atención a la zona del ombligo.
- Siente la respiración psíquica del punto muladhara en la zona del ombligo y desde el agujero de la garganta hasta la zona del ombligo.
- Ambas respiraciones deben llegar al ombligo con la inspiración total, retener la respiración ahí y desarrollar una conciencia mental de este punto; después exhalar. Repetir unas cuantas veces.
- Ahora lleva tu conciencia al punto del plexo solar (en la hondonada que hay debajo de las costillas, a unos 10 cm por encima del ombligo), y siente ahí la pulsación.
- Comienza a cantar ra... am (palabra semilla para el chakra manipura) con cada inhalación, mantén la respiración ahí hasta contar 5 y exhala suavemente.
- Continúa durante unos minutos o hasta contar siete.
- Ahora siente el centro de tu pecho en el punto del chakra corazón.
- Siente cómo se llena el espacio en el pecho y los pulmones, contrayendo y expandiendo con el ritmo de tu respiración natural espontánea.
- Intenta sentir la pulsación en tu centro corazón; incluso puedes sentir los latidos de tu corazón.
- Canta yam (la palabra semilla del chakra corazón) con cada inspiración y siente las vibraciones de la respiración al alcanzar tu chakra corazón. Después de unas cuantas sesiones, puedes sentir incluso las pulsaciones simultáneas en el punto del chakra ajna. Repite unas cuantas veces (5-7).
- Ahora lleva tu conciencia al agujero de la garganta y después llévalo directamente a la parte posterior del cuello en el punto del chakra vishuddha.

- Siente cada respiración al pasar por tu garganta.
- La sílaba semilla del chakra vishuddha es hum, que se puede murmurar continuamente como el zumbido de una abeja. Puedes sentir las pulsaciones en el chakra garganta y la resonancia de tu murmullo dentro de tu cabeza.
- Ahora lleva tu atención otra vez al chakra ajna, siente cómo la vibración de la respiración llega al punto del chakra ajna. Ahora haz más profunda tu respiración como para enviar las vibraciones a tu chakra corona en el centro de tu cabeza.
- Ahora canta auu... m trasladando tu conciencia desde el chakra muladhara y la punta de la columna vertebral hasta sahasrara en la parte superior de tu cabeza.
- Repítelo siete veces y después, dejar que tu conciencia permanezca en tu chakra corona o sahasrara. Este es el punto de tu conexión con la Conciencia Suprema.
- Ahora visualiza la luz dorada cayendo sobre ti y siente la tranquilidad fluir a través de ti y quédate con ella en estado de meditación, todo el tiempo que desees.
- Frótate las manos suavemente, después los ojos, cara y cabeza. Siente la felicidad.

Curación con cristales

Los cristales se han utilizado durante siglos para curar y equilibrar el cuerpo, mente y espíritu. Pueden ayudar a restablecer el vínculo roto entre mente, cuerpo y espíritu. Hoy en día la curación con cristales está considerada como terapia complementaria en la que el terapeuta utiliza la energía del cristal para mejorar el proceso curativo del ser. Cada forma cristalina tiene su propia energía individual y su propia personalidad. Los cristales, como estructuras mineralógicas, contienen más de un mineral, poseen una mezcla de las energías del mineral que contienen. Cada uno se puede utilizar de maneras únicas para ayudarnos a comprender la naturaleza multifacética de la existencia en esta tierra. Los cristales se han utilizado como catalizadores para curar y ayudarnos a volver a re-unirnos con la fuente.

Los chakras son la fuente de la energía física, emocional, mental y espiritual y utilizar los cristales para sanar los chakras puede tener un gran efecto sanador. Los terapeutas que utilizan varias formas de curar pueden combinar los cristales para mejorar y acelerar el proceso curativo. Por ejemplo, un terapeuta de reiki o pránico utiliza los cristales durante el proceso curativo. El cuarzo y sus variedades como la amatista, el cuarzo rosa, el cuarzo ahumado, etc., son los cristales más utilizados habitualmente con propósitos curativos.

Cristales para el chakra muladhara o base raíz

El chakra muladhara o base raíz está asociado con nuestro cuerpo etérico y también con las funciones automáticas y autonómicas, ya que el chakra está asociado con el funcionamiento físico y las sensaciones o sentimientos físicos de dolor y placer. Muladhara es el primer chakra en la evolución espiritual del hombre, donde uno va más allá de la conciencia animal y comienza a ser un verdadero ser humano.

El chakra está asociado con el elemento tierra y el color rojo. Acentúa la importancia de estar arraigado en el «aquí y ahora». Su planeta es Marte, y las piedras más útiles para este chakra son: coral rojo, jaspe rojo, hematites y ágata, especialmente negra, marrón o musgosa. Algunos terapeutas también utilizan el cuarzo ahumado para curar este chakra. Eliminar un bloqueo en esta zona requiere la visualización de luz blanca entrando en el cuerpo por este punto, con el cristal dirigido directamente hacia la zona o colocado sobre ella. Este chakra se debe equilibrar junto con el chakra corona.

Cristales para el chakra svadhisthana o sacro o sexual

El chakra svadhisthana o sexual está asociado con nuestro cuerpo emocional. Este chakra representa el centro de «deseo» del ser. El deseo de sensaciones físicas y cosas materiales juega con la mente de las

personas haciéndoles sentirse inquietos y confusos. Está relacionado con la procreación, los logros materiales, la actitud y comportamiento de búsqueda de poder. Controla el inconsciente en el ser humano. Los desequilibrios o bloqueos en el chakra sexual dan como resultado el mal funcionamiento del sistema circulatorio y excretor del cuerpo, provocando problemas asociados con los líquidos corporales, por ejemplo: sangre, linfa, saliva, orina, menstruación, jugos gástricos y todos los órganos relacionados con su producción. El desequilibrio da como resultado trastornos emocionales, ya que en este chakra residen las emociones.

Los cristales apropiados para este chakra son: carnalita, jaspe naranja, calcita naranja o miel, piedra lunar y granate. La calcita naranja también es una buena piedra para utilizar. Limpiar este chakra implica hacer un círculo en la zona en el sentido de las agujas del reloj con la piedra apuntando hacia él ligeramente. Es importante visualizar una luz blanca que viene de la piedra hasta ese punto. También puedes utilizar uno o más cristales y colocarlos sobre el punto del chakra.

Cristales para el chakra manipura o plexo solar

El chakra manipura o plexo solar está asociado con el cuerpo mental. Corresponde con el plexo solar, que es donde residen las ansiedades, y controla todo el proceso de la digestión, asimilación y la regulación de la temperatura a nivel físico. Una persona dominada por el tercer chakra se esforzará por tener poder personal y reconocimiento, incluso en detrimento de su familia y amigos. Localizado en la zona umbilical, este chakra representa el elemento fuego y el color amarillo; su planeta es el Sol y sus piedras son: ojo de tigre, topacio amarillo, cuarzo citrino, calcita amarilla, pirita, piedra solar, y ámbar. Algunos terapeutas también utilizan el cuarzo rutilado. El método curativo es similar al utilizado en el segundo chakra.

Cristales para el chakra anahata o corazón

La cuarta capa o cuerpo astral junto con un espacial chakra anahata o corazón está asociado con nuestra incondicional aceptación y amor por nosotros mismos y por todas las formas del universo. Situado en el centro del pecho, asociado con el color verde, influye en el elemento aire y está influenciado por el planeta Mercurio.

Este chakra es un centro importante de sustento del ser. También es un centro importante para los terapeutas para desarrollar la compasión. Las piedras apropiadas para este chakra son: esmeralda, turmalina sandía, malaquita, aventurina, amazonita, crisoberilo, rodocrosita y kunzita. El cuarzo rosa también está asociado con este chakra, lo utilizan frecuentemente los terapeutas para este chakra, especialmente en casos concernientes a las relaciones y los temas emocionales. Utiliza siempre el cristal a unos centímetros del cuerpo y visualiza otra vez la luz blanca que viene de la piedra directamente hacia el punto en cuestión. También puedes utilizar las piedras para colocarlas sobre el punto del chakra.

Cristales para el chakra vishuddha o garganta

La quinta capa o cuerpo del patrón etéreo, junto con el quinto chakra, el vishuddha está asociado con

la Voluntad Superior junto con la Voluntad Divina. Este chakra corresponde con el plexo nervioso cervical y controla el complejo tiroideo y también algunos sistemas de articulaciones, el paladar superior y la epiglotis. Asociado con el elemento éter y el color azul. Este chakra representa la comunicación y el poder de la autoexpresión. Las piedras apropiadas para esta zona son: aguamarina, angelita, topacio azul, ágata listada azul, piedra lunar, amazonita, calcita azul, celestita y turquesa. Utilizar el cristal a unos centímetros del chakra y dirigir la luz blanca a través de la piedra; también puedes colocar una piedra cerca del punto del chakra.

Cristales para el chakra ajna o tercer ojo

La sexta capa o cuerpo celestial asociado con el amor celestial, extendiéndose más allá del ámbito humano de amor y abarcando todas las formas de vida. El chakra ajna simboliza el cuidado y apoyo para la protección y crianza de todas las formas manifiestas de vida. Situado entre las cejas, este chakra está asociado con el sexto sentido, el color índigo y el planeta Júpiter.

Las piedras útiles para este chakra son: azurita, zafiro azul/amarillo, lapislázuli, sodalita, fluorita púrpura y amatista. Para limpiar los bloqueos en esta zona, sujeta el cristal a unos centímetros de distancia de la zona, con la punta hacia abajo y realiza suaves giros en el sentido de las agujas del reloj durante unos minutos. Si estás colocando los cristales encima, puedes poner la piedra en el punto del chakra y energetizarlo a través de ahí.

Cristales para el chakra sahasrara o corona

La séptima capa o patrón cetérico está asociada con este chakra superior, reverenciado por su representación física de la unidad con el todo, la iluminación o la conciencia superior, conocido como sahasrara o loto de los mil pétalos.

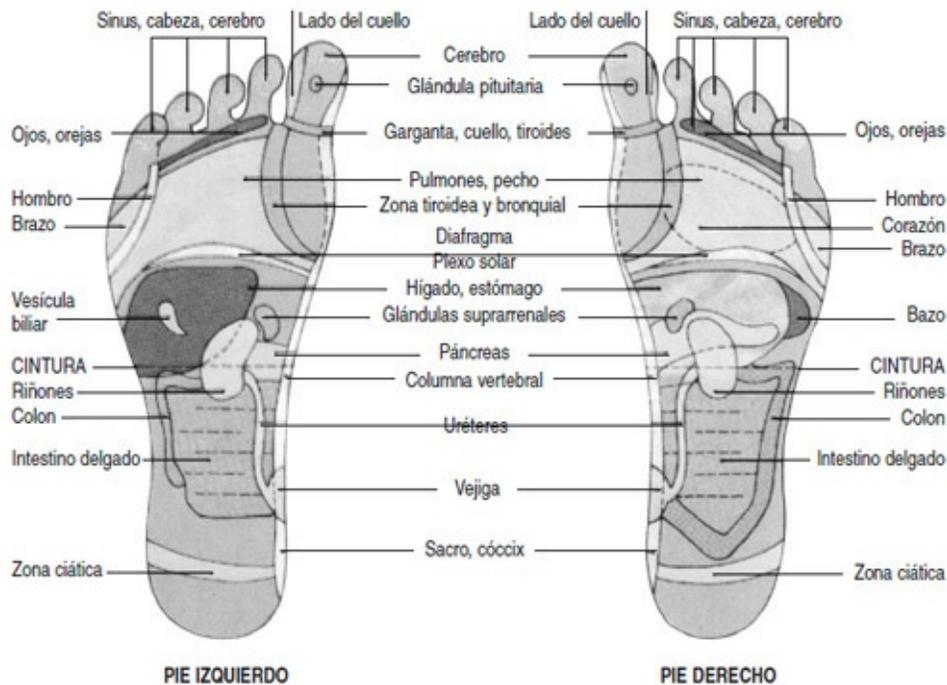
Sin embargo, para terapia utilizamos el color violeta; está asociado con el planeta Saturno.

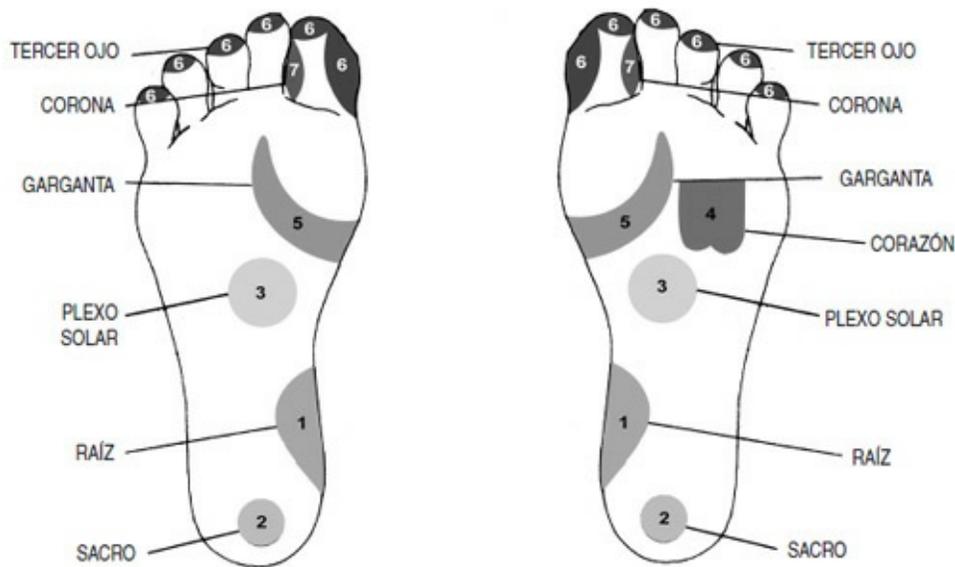
Las piedras apropiadas para este chakra son: amatista, cuarzo transparente, diamante, oro, fluorita y sutilita. Coloca la punta del cristal hacia abajo, hacia la parte superior de la cabeza, realizando círculos en el sentido de las agujas del reloj y visualizando de nuevo la luz blanca.

Varitas de cristal: Una varita es una pieza simple de cristal diseñada para un uso concreto o una combinación de varios cristales pegados juntos para crear una herramienta para un tratamiento especial. Está ganando popularidad el uso de las varitas de cristal. Para crear una varita para chakras, elige las piedras de cristal para cada chakra y pégalas al cuerpo de la varita (el cuerpo de la varita puede ser de cuarzo, madera o cobre) en la secuencia de los chakras. En ambos extremos de la varita se coloca un cuarzo transparente de una sola punta de gran calidad. Como alternativa, también se puede poner en un extremo un cuarzo de una sola punta y en el otro una pequeña bola de cristal, que se puede utilizar para masajear los puntos reflejos o para hacer digitopuntura. Esta varita se puede utilizar para la limpieza del aura así como para sanar los chakras.

Reflexología

LA reflexología es otra terapia no invasiva popular. Su filosofía y práctica son similares a otras terapias zonales como la digitopuntura y la acupuntura. Las zonas reflejas son los puntos terminales o finales de los nervios, y están conectadas directamente con un órgano o parte distante en el cuerpo. El cuerpo humano tiene una energía tremenda para curarse a sí mismo, esta energía curativa avanza a través del cuerpo por senderos específicos y se puede «percibir» en diferentes puntos que se llaman puntos reflejos. Esta sencilla técnica nos ayuda a mantener una buena salud y vitalidad ya que la salud es el estado natural del ser.





La reflexología no es solo un tratamiento, sino también un diagnóstico indicador de enfermedades en algunos casos, en sus primeras fases. El masaje sobre los puntos reflejos tiene un efecto definitivo en los órganos internos. Cuando se aplica presión sobre los puntos reflejos, el funcionamiento de los órganos internos correspondientes se puede rectificar y regular, debido a la acción refleja del sistema nervioso que transmite impulsos de todos los estímulos que se producen dentro de todo el cuerpo. En reflexología, se puede dar masaje con presión sobre el punto sensible durante uno o dos minutos, la presión se debe mantener constante o intermitente y se consiguen resultados benéficos. Aunque el tratamiento con reflexología no es un «curalotodo», inicia un cambio en la conciencia y elimina los bloqueos nerviosos, iniciando por tanto el proceso de autocuración. Cuando se realizan múltiples sesiones los beneficios saludables son de larga duración.

Toda materia está en estado vibratorio, ya sea visible o invisible. Las vibraciones de cada chakra también se pueden armonizar o intensificar a través de la activación de la energía en las correspondientes zonas reflejas. Incluso los aceites esenciales o los ungüentos para chakras se pueden utilizar en el masaje reflejo de los chakras. Por lo tanto, los chakras son una parte integral de la reflexología; dado que se puede encontrar la representación de diferentes órganos y glándulas, se pueden identificar los puntos de los chakras relacionados con los órganos que están en las mismas zonas. El masaje reflejo en las zonas adecuadas de los chakras ayuda a curar y equilibrar los chakras. Para iniciar cualquier sesión curativa, el terapeuta comienza activando el núcleo de la trilogía de chakras, por ejemplo: el centro corazón, el centro garganta y el centro plexo solar. Esto activa el propio mecanismo curativo del cuerpo hacia una activa participación en los posteriores beneficios de la sesión. Aquí, el conocimiento, la experiencia y la intuición del terapeuta juegan un importante papel en elevar y equilibrar la energía. En este campo, el trabajo de Marianne Uhl ha sido admirable.

Energías curativas

DESDE tiempos inmemoriales, los antiguos sabios y sacerdotes han practicado la energía curativa, ya que eran capaces de visualizar los chakras y el aura. En la actualidad, varias técnicas de energía curativa están ganando popularidad, especialmente el reiki y la curación pránica.

Reiki es un término japonés para el espíritu trascendental. En el reiki, la energía de la fuerza vital universal se utiliza para eliminar los bloqueos de salud y emocionales. Hay varios estados de amplificación de la energía, donde un terapeuta actúa como canal de energía abierto. Esto requiere un nivel muy alto de sintonización y es necesario que el terapeuta pase por varios niveles de sintonización.

La curación pránica es una antigua ciencia y arte de curar utilizando el prana, la energía vital también llamada ki o chi para curar cuerpo, mente y espíritu. El principio básico de la curación pránica es que el cuerpo humano se compone básicamente de dos partes, el cuerpo físico visible y el cuerpo energético, también conocido como cuerpo bioplásmico. El cuerpo físico y el cuerpo bioplásmico son diferentes aspectos del cuerpo humano. Hay dos principios básicos de curación: la limpieza, y la energetización del cuerpo bioplásmico del paciente con el prana o energía vital.

En todas las energías curativas es muy importante que el propio terapeuta esté sano y tenga verdadera intención de curar. En las energías curativas, el terapeuta es solo un canal, como una tubería de agua conectada con el grifo o la fuente. Si la tubería está oxidada o sucia, siempre afectará a la calidad del agua o energía por otro lado.

Cromoterapia

LA cromoterapia se ha utilizado durante siglos de varias formas y métodos. Nuestra elección de los colores en los aspectos cotidianos de la vida es el resultado de nuestra necesidad del efecto reequilibrante del color. En el siglo XVIII, Isaac Newton identificó por primera vez los siete colores del arcoíris: rojo, naranja, amarillo, verde, azul, índigo y violeta, como los colores primarios de la gama de visión humana (aunque el naranja y el índigo no aparecían en esta lista, pero se añadieron posteriormente). Los antiguos conocían el efecto curativo y reequilibrante de los colores y algunos erigieron cúpulas de cristal tintado de un color permitiendo que la gente que caminara dentro de estas cúpulas. Cuando los rayos del sol traspasaran el cristal tintado caería una «ducha» de cromoterapia sobre la gente que estuviera dentro de la cúpula. Esos colores están asociados con cada uno de los chakras y se interpretan en términos psicológicos. Incluso Valorie Hunt y sus colegas concluyeron que los colores áuricos se correlacionaban con los colores del arcoíris.

Los siete colores del arcoíris son los más usados y asociados con los chakras y la curación de los chakras. El chakra muladhara se ha asociado con el color más básico o primario, el color rojo. Algunas personas hacen una interpretación diferente del color rojo pero generalmente se identifica con la vida. El chakra svadhithana o sacro está asociado con el naranja, que es un color compuesto que tiene partes del rojo de la tierra y del amarillo del sol, simbolizando el comienzo de la polaridad en este chakra.

El color amarillo está asociado con el chakra manipura o plexo solar, representando la ambivalencia, al igual que el sol también representa el poder, la perspicacia y la inteligencia. El color verde de crecimiento, así como de curación, está asociado con nuestro chakra anahata o corazón. El color azul está asociado con el chakra vishuddha o garganta y simboliza la verdad y la lealtad. El color índigo está asociado con el chakra ajna o tercer ojo, como mezcla de azul y violeta simboliza el final de la polaridad (ego) y la unidad (yo). El violeta está asociado con el chakra corona, simboliza la unificación, como el color del chakra raíz mezclado con el azul, el color del primer chakra superior.

Para la curación de los chakras se practica la visualización de colores con el correspondiente color del chakra y la meditación simultánea sobre los puntos de los chakras. Piensa en estos colores y traza meditativamente el color y tono, respirando cada color de tu elección en el chakra apropiado durante al menos cinco respiraciones. Sin embargo, algunas personas pueden visualizar diferentes colores en el aura y chakras que son ciertos para ellos y aceptados. No es poco habitual para muchos no poder visualizar realmente los colores en particular; por eso la intención del color también funciona. La manera más segura y mejor es invocar la abundante luz blanca, disponible libremente para todos. La luz blanca, es realmente la mezcla más equilibrada de los siete colores y las sombras que hay entre ellos. Para la autocuración, invocar esta preciosa luz curativa para trabajar dentro y fuera de las restricciones mentales funciona mejor, ya que la luz blanca funciona con una inteligencia propia, mucho más purificada que nuestra conciencia limitada.

Últimas palabras

A lo largo de este libro hemos intentado presentar la información fundamental sobre los chakras y las distintas formas de curar y equilibrar los chakras. Cada una de las técnicas de curación y equilibrio mencionadas en el libro requiere un estudio profundo y el corazón del terapeuta. Esperamos que esto sea el comienzo del viaje de los buscadores, así como de los terapeutas. Hay todavía mucho más para aprender y desaprender en el proceso del aprendizaje.

Esto recuerda lo que decía un sabio dicho:

Embárcate en un viaje donde estás obligado a perder todo tu equipaje.

En este viaje de la vida todos llevamos nuestro equipaje de deseos materiales, apegos, codicia, odio, celos, etc. En nuestra búsqueda espiritual todos tenemos que aligerarnos para ascender a un plano espiritual superior. Como se mencionó anteriormente, los chakras se comprenden mejor como niveles de conciencia, no de moralidad. Las impurezas también tienen que entenderse desde el nivel de la discriminación no de la moralidad. Las impurezas surgen del deseo, la autogratificación y el interés propio. Hay muchas más cosas en la vida que la fama, la fortuna, el estatus, la autoridad y los apegos de las cosas o las personas. Todo dolor nos llega a través de la ignorancia y el permanecer ciegos cuando la experiencia nos dice algo diferente. En el proceso de nacer, la conciencia amanece sobre nosotros desde el nivel sutil al nivel tosco, entonces buscamos elevarnos desde lo tosco a lo sutil.

HARI-OM TAT-SAT

Glosario de términos

Agni: Fuego.

Ahamkara: ego.

Ajna chakra: centro comando psíquico situado entre las cejas.

Akasha: espacio etéreo.

Amrit: néctar psíquico que se segrega en gotas desde el chakra Lalana hasta el chakra vishuddha, provocando una sensación de intoxicación por alegría.

Apana: energía vital en la parte inferior del cuerpo, por debajo del ombligo.

Asana: postura corporal firme y cómoda.

Avatar: encarnación divina.

Bandha: depósito de energía psicomuscular que redirige el flujo de la energía en el cuerpo.

Bhajan: canto devocional.

Bhakta: aquel que fluye por el sendero del bhakti yoga.

Bhakti yoga: yoga de la devoción.

Bhrumadhya: el centro de las cejas, kshetram o punto de contacto del chakra ajna.

Bija mantra: sonido semilla; un mantra básico o vibración que tiene su origen en la conciencia en trance.

Bindu: el centro psíquico situado en la parte superior posterior de la cabeza; un punto o gota que es el sustrato de todo el cosmos, el océano de la creación total.

Brahma: el espíritu divino, dios hindú; creador del universo.

Brahma granthi: nudo de la creación. Nudo psicomuscular en el perineo que se debe relajar para que entre la Kundalini y ascienda a través del nadi sushumna. Simboliza el bloqueo representado por el apego a lo material y lo sensual.

Brahma nadi: el flujo pránico más sutil dentro del nadi sushumna.

Brahmin: un miembro de la casta superior hindú, llamada la casta sacerdotal.

Buddhi: la inteligencia superior, relativa a la verdadera sabiduría: facultad de valorar las cosas para el avance de la vida y la conciencia.

Canal central: canal hueco dentro de la médula espinal. En el cuerpo sutil, este es el camino del shushmna nadi.

Chakra: literalmente «rueda o vórtice», centro psíquico principal del cuerpo sutil, responsable de funciones específicas psicológicas y psíquicas.

Chakra gurú: otro nombre del chakra ajna, el ojo de la intuición a través del cual se manifiesta el consejo del gurú interior.

Chitta: mente; niveles consciente, subconsciente e inconsciente del cerebro.

Conciencia: facultad de la consciencia.

Consciencia: el medio de la conciencia universal e individual.

Córtex cerebral: materia gris sobre la superficie del cerebro responsable de las funciones mentales superiores.

Cuello del útero: abertura circular que lleva al útero; lugar donde reside el chakra muladhara.

Cuerpo astral: cuerpo sutil, psíquico, más fino que el cuerpo físico.

Cuerpo causal: cuerpo que experimentamos en el sueño profundo y en ciertos tipos de samadhi.

Deidad: una forma de divinidad, un ser divino que tiene funciones subordinadas.

Devata: poder divino.

Devi: una diosa; una manifestación de Shakti.

Dharana: concentración; continuidad del proceso mental sobre un objeto o idea sin abandonarlo.

Dhyana: meditación, en el sentido de meditación intensa durante un periodo prolongado de tiempo.

Durga: diosa hindú; una personificación de Shakti, representada montada sobre un tigre, a quien se le otorga la ambición personal.

Ganga: el río Ganges, el río más largo y más sagrado de la India.

Glándula pineal: pequeña glándula endocrina con forma de piña en el cerebro medio directamente detrás del centro de las cejas; correlación física del chakra ajna.

Granthis: los tres nudos psíquicos del nadi sushumna que dificultan el paso ascendente de la Kundalini: granthi brahma, granthi Vishnu y

granthi rudra.

Gunas: las tres cualidades o materias del prakruti: tamas, rajas y sattva.

Gurú: literalmente «el que disipa la oscuridad», el maestro espiritual.

Gyana yoga: camino del yoga relacionado directamente con el conocimiento y la autoconciencia.

Gyanendriyas: los órganos del conocimiento u órganos sensoriales tales como los ojos, oídos, nariz, etc.

Hatha yoga: un sistema de yoga que se ocupa especialmente de prácticas para la purificación corporal.

Hipotálamo: parte del cerebro que integra la temperatura, el sueño, el apetito, el desarrollo de las características sexuales y la actividad endocrina.

Ida: principal canal psíquico que conduce el manas bhakti, la energía mental, localizado en el lado izquierdo del cuerpo psíquico; el «ha» del hatha yoga.

Idriyas: órganos de los sentidos.

Jalandhara lingum: símbolo, visión de dios.

Japa: canto.

Kali: forma de Shakti que despierta el terror y el miedo; destructora de la ignorancia en sus devotos.

Karma: acciones, trabajo, la huella subconsciente inherente que hace que una persona actúe.

Karma yoga: acción realizada desinteresadamente por el bienestar de otros y el cumplimiento del dharma.

Karmendriyas: órganos de acción, por ejemplo pies, manos, cuerdas vocales, ano, órganos sexuales, etc.

Kumbhaka: retención de la respiración.

Kurma nadi: nasi asociado con el chakra vishuddha. Su control aporta la capacidad de vivir sin sustento físico.

Lingam: símbolo que representa a Shiva, el aspecto masculino de la creación; símbolo del cuerpo astral.

Líquido cefalorraquídeo (LCR): líquido protector del cerebro y la médula espinal.

Loka: mundo, dimensión o plano de la existencia o consciencia.

Mala: un cordón con cuentas parecido a un rosario que se utiliza en prácticas de meditación.

Manas: un aspecto de la mente; la facultad mental de comparar, clasificar y razonar.

Manas bhakti: fuerza mental.

Mantra: un sonido o serie de sonidos que tienen una potencia física, psíquica o espiritual cuando se recita de una determinada manera.

Marg: camino.

Maya: principio de la ilusión.

Moksha: liberación del ciclo de nacimientos y muertes.

Moolabandha: práctica yóguica de estimulación del chakra muladhara para despertar la Kundalini. Se practica contrayendo el perineo en los hombres o el cuello del útero en las mujeres.

Mudra: actitud psíquica expresada frecuentemente por un gesto físico, movimiento o postura, que influye en el flujo de la energía psíquica en el cuerpo.

Mudra kherchari: mudra del hatha yoga y del tantra, en el que la lengua se lleva hacia atrás, hacia la faringe, para estimular el flujo del amrit desde el chakra Lalana, activando el chakra vishuddha.

Nada: sonido, especialmente el sonido interior.

Nada yoga: yoga del sonido sutil.

Neti: técnica de limpieza del hatha yoga en la que el agua templada salina se pasa a través de los conductos nasales; uno de los shatkarmas.

Nirvana: iluminación, shamadi; armonía entre la conciencia individual y la conciencia universal.

Om: el sonido subyacente de la creación; mantra desde el que han surgido todos los demás.

Pakruti: principio básico o sustancia de todo el mundo fenoménico o manifiesto compuesto por los tres gunas o atributos.

Pashu: el aspecto instintivo o animal del comportamiento humano.

Pingala: conducto y canal del pranshakti o fuerza vital, situado en la parte derecha del cuerpo psíquico; el «tha» del hatha yoga.

Plexo cervical: plexo de nervios automáticos del cuello asociado con el chakra vishuddha.

Plexo coccígeo: plexo nervioso pequeño en la base de la columna vertebral detrás de la cavidad pélvica, relacionado con el chakra svadhisthana.

Plexo sacral: plexo nervioso en la pared posterior de la pelvis asociado con los chakras svadhisthana y muladhara, y responsable del funcionamiento de los sistemas urinario y reproductor.

Plexo solar: intersección de un grupo de nervios en la zona abdominal; la manifestación física del chakra manipura.

Prana: fuerza vital del cuerpo; la bioenergía en general; la energía vital que actúa en la zona del corazón y los pulmones; el equivalente psíquico de la respiración física.

Prana bhakti: fuerza vital o pránica.

Pranayama: práctica yóguica de manipular y controlar el flujo del prana en el cuerpo sutil al controlar el proceso de la respiración.

Purusha: consciencia; el espíritu o yo puro.

Rudra granthi: el nudo de Shiva. Este es el nudo psíquico dentro del chakra ajna, que simboliza el apego a los shiddhis o atributos mentales superiores que se deben trascender antes de que ocurra el despertar completo de la Kundalini.

Sadhaka: una disciplina.

Sadhana: disciplina o práctica espiritual.

Sadhu: un hombre santo.

Sahasrara: loto de los mil pétalos o el chakra que se manifiesta en la parte superior de la cabeza; el centro superior psíquico; el umbral entre los reinos psíquico y espiritual que contiene todos los chakras que están por debajo de él.

Samadhi: estado de ser por encima de la existencia mortal; estado del ser que todo lo sabe y lo abarca todo; la realización de la meditación; estado de unión con el objeto de meditación y la conciencia universal.

Samana: energía vital que actúa en la zona del ombligo.

Sankalp: resolución espiritual.

Sankalpa shakti: poder de la voluntad.

Satsang: guía espiritual, debate e instrucción de un gurú.

Sattva: uno de los tres gunas del prakruti; el estado puro o equilibrado de la mente o naturaleza.

Shakti: poder, energía; el aspecto femenino de la creación.

Shambhavi mudra: nombre de mudra que se debe a Shambhu o Shiva concentrando los ojos en bhrumadhya.

Shanti: paz.

Shiva: arquetipo de la renuncia y yogui que vive en profunda meditación en el Himalaya; dios hindú; destructor del universo.

Shivalingum: piedra con forma oval que es el símbolo de la conciencia Shiva o cuerpo astral.

Shuddhi: purificación.

Siddha: adepto, yogui; aquel que tiene el control sobre la naturaleza, materia y mente.

Siddhi: perfección.

Sistema límbico: grupo de estructuras del cerebro asociadas con ciertos aspectos de la emoción y el recuerdo.

Sistema nervioso parasimpático: división del sistema nervioso autónomo relacionado con los procesos reconstituyentes y la relajación de cuerpo y mente.

Sistema nervioso simpático: división del sistema nervioso autónomo responsable de mantener la actividad física de los sistemas de órganos y el gasto de energía.

Soma: una planta utilizada por los Rishis de la antigua India con el propósito de despertar espiritualmente y la mortalidad.

Sushumna nadi: el pasadizo psíquico más importante. Fluye por el canal central dentro de la médula espinal.

Swami: aquel que es maestro de su propia mente.

Swara yoga: ciencia del ciclo respiratorio.

Swayambhu: autocreado.

Tamas: oscuridad; inercia.

Tanmantra: los cinco sentidos: vista, oído, gusto, tacto, olfato y el sexto sentido.

Tantra: la antigua ciencia que utiliza técnicas específicas para ampliar y liberar la conciencia de sus limitaciones.

Tapasya: la práctica de la austeridad; purificar el cuerpo de deficiencias y debilidades.

Trataka: técnica de meditación de yoga que implica mirar fijamente un objeto.

Trishula: tridente que sostiene Shiva; simboliza los tres nadis.

Udana: energía vital que actúa por encima de la garganta.

Uddiyana bandha: literalmente, «volar hacia arriba»; una práctica yóguica de manipulación pránica que utiliza los músculos y órganos abdominales.

Vairagya: no apego.

Vajra mudra: contracción del vajra nadi.

Vajra nadi: el nadi que conecta la expresión de la energía sexual con el cerebro y está relacionada con el flujo del ojas, la forma superior de energía en el cuerpo humano que está concentrada en el semen.

Vasana: los deseos que son la fuerza motora que hay detrás de cada pensamiento y acción de la vida.

Vayu: aire.

Vedanta: filosofía suprema de los Vedas.

Vedas: los textos religiosos más antiguos de los Aryans escritos hace más de 5.000 años.

Vishnu: dios hindú; protector del universo.

Vritti: modificación que surge en la conciencia, comparado con la onda circular que surge cuando se lanza una piedra sobre un charco de agua en calma.

Vyana: energía vital que abarca todo el cuerpo.

Yantra: diseño simbólico utilizado para la concentración y la meditación; la forma visual de un mantra.

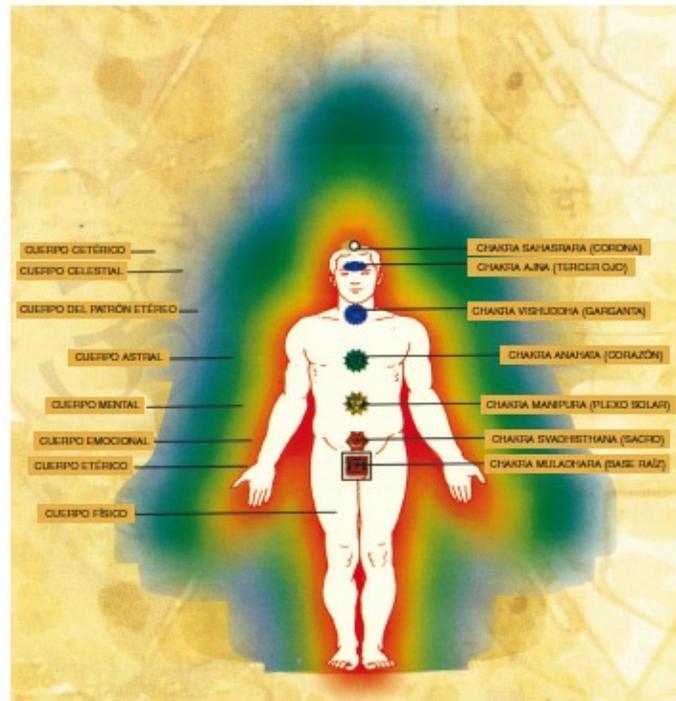
Yoga nidras: sueño psíquico; práctica yóguica en la que uno puede elevarse del estado mundano de la conciencia corporal.

Yoga: métodos y prácticas que llevan a la unión de la conciencia individual humana con el principio divino.

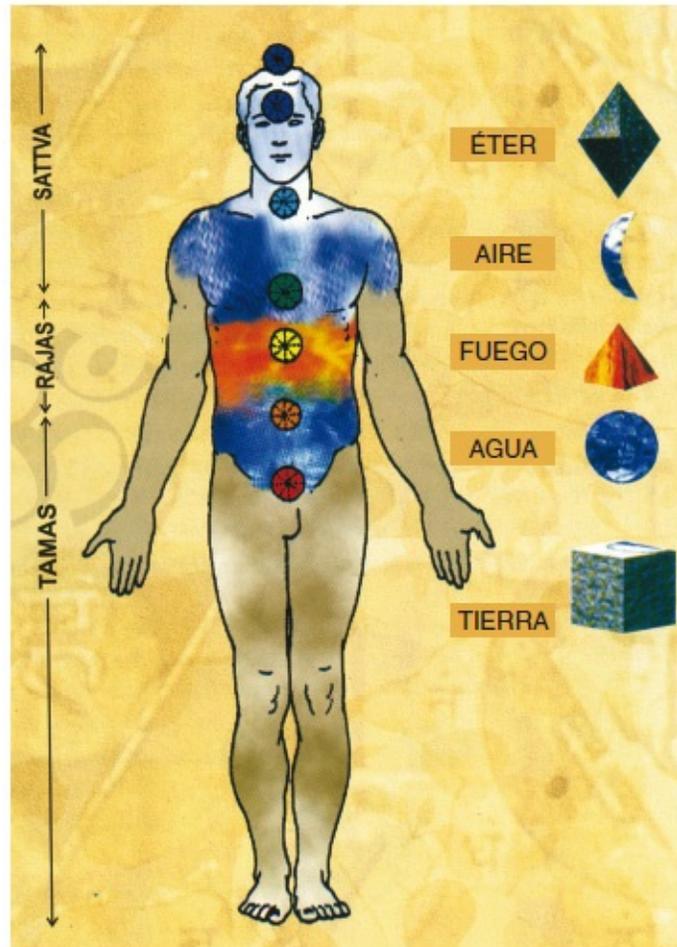
Yoga sutras: texto escrito por Patanjali, que define los ocho caminos del raja yoga, el sendero sistemático de la meditación que culmina en la experiencia Samadhi.

Viaje a través de los CHAKRAS





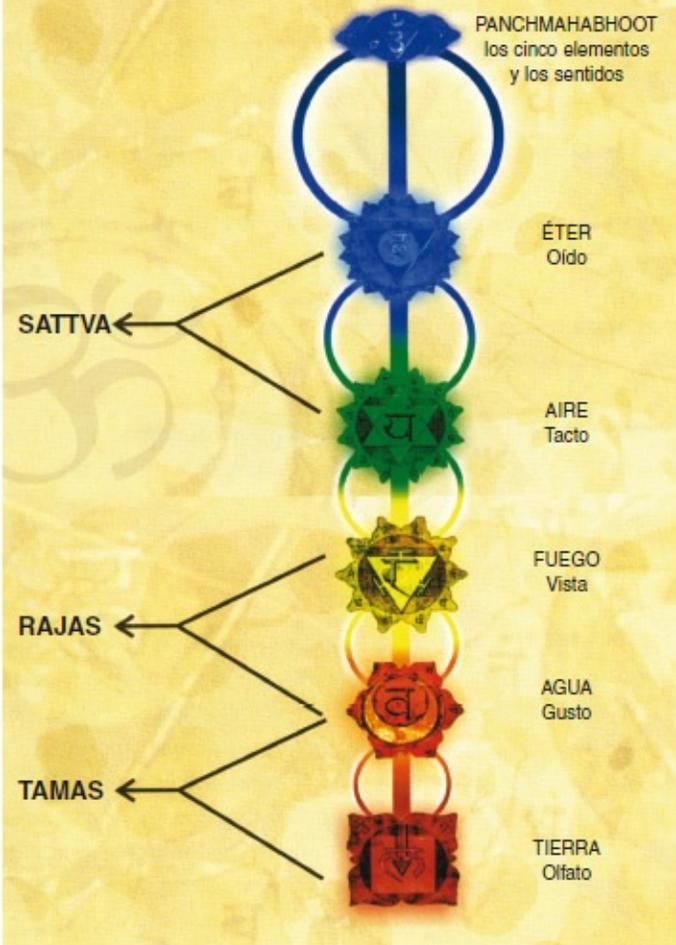
Cuerpos sutiles y chakras.

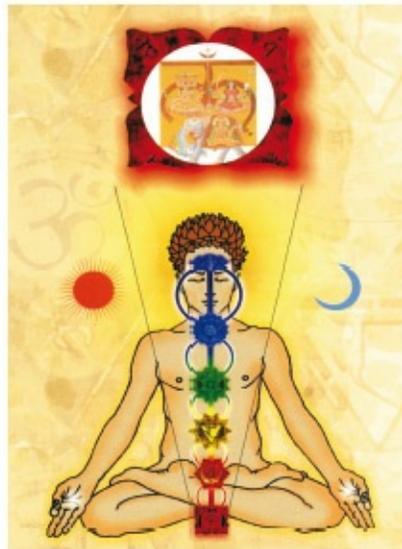


Situación de los tres gunas y los cinco elementos.

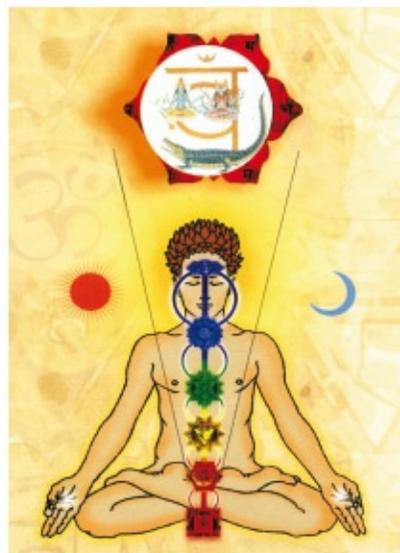
GUNAS

ELEMENTOS Y SENTIDOS ASOCIADOS

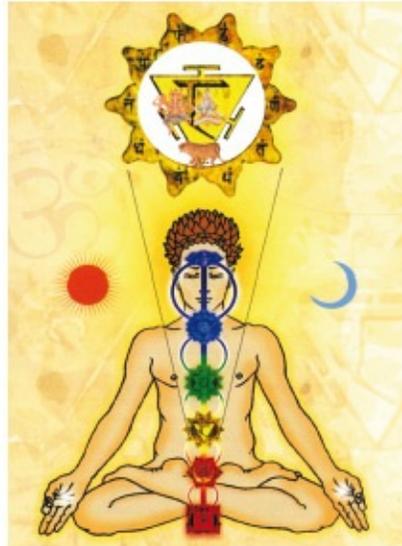




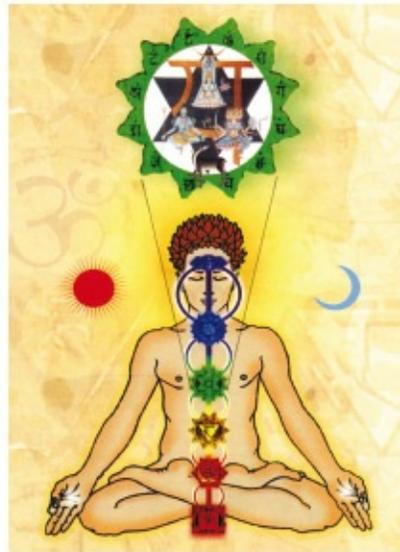
*Chakra muladhara
(base raiz).*



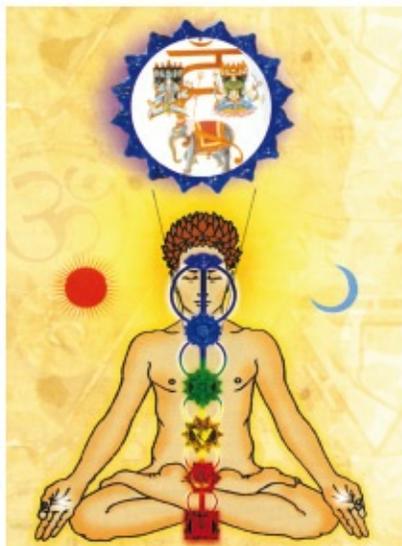
*Chakra svadhisthana
(sacro).*



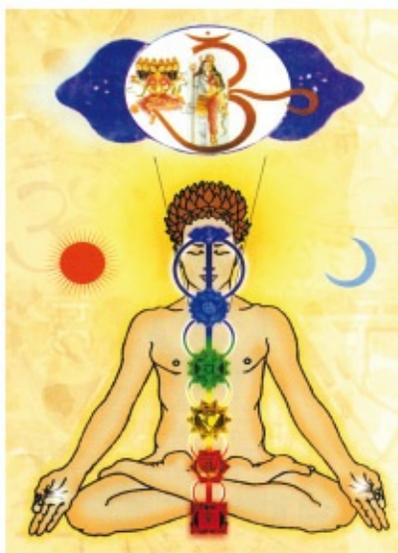
*Chakra manipura
(plexo solar).*



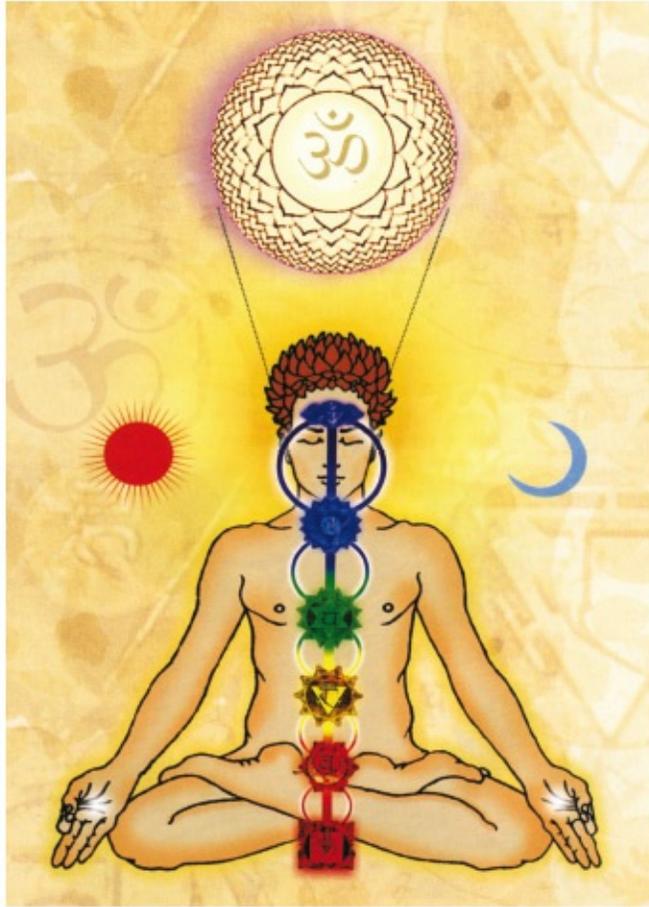
*Chakra anahata
(corazón).*



*Chakra vishuddha
(garganta).*



*Chakra ajna
(tercer ojo).*



Chakra sahasrara (corona).



Partiendo de la sabiduría tradicional de la India y enmarcado en el contexto de su cultura ancestral, pocos libros reúnen tanta y tan valiosa información sobre los chakras como este. Con una explicación de los aspectos y vínculos anatómicos y fisiológicos de los chakras, aborda la importancia de estos en nuestra salud y bienestar proporcionando algunas herramientas clásicas para curar y equilibrar los chakras, siendo especialmente valiosos los consejos sobre los aceites esenciales y sus aplicaciones para cada chakra.

Además muestra toda su simbología, atributos y relaciones con los nadis o canales, los granthis o nudos, los tres gunas o atributos de la naturaleza, los vayu o cinco focos energéticos y los cinco elementos. Todo ello dentro de la tradición «kundalini-tantra».

Una guía indispensable para toda persona que esté seriamente interesada en el estudio de los chakras.

ISBN: 978-84-414-2181-3



9 780041 421813

7 4 1 7 2

