

# **CHAKRA MULAHADHARA**



## **1. Introducción**

Iniciamos hoy un nuevo viaje que nos conducirá, una vez más, a nosotros mismos. Cada flor que hemos experimentado nos confirma que así es. Comenzamos con el primer chakra, **mulhadara**, palabra sánscrita con la que se denomina este centro energético y que significa raíz. *Arraigo, raíz, materia, seguridad, abundancia, nutrición* son todas palabras que describen los alcances del primer chakra.

Este centro está situado en la base de la columna vertebral, entre el orificio anal y los órganos genitales. Este es el chakra básico, el que atiende todos los aspectos de nuestra realidad material y a la vez, es el encargado de conectar esa realidad más concreta con el mundo más sutil, el espiritual. Mulhadara gobierna todo lo vinculado con el sentido de seguridad tanto material como afectiva. Esta seguridad afectiva se gesta, en primera instancia a partir de la seguridad que hemos vivido a través de nuestra primera relación, nuestra madre. En lo que refiere al primer chakra, entonces, se trata de aquella seguridad que se vincula con la madre, con el hecho de sentirnos protegidos en el mundo, amparados y queridos. Por lo tanto, a nivel psicológico este chakra se relaciona con el arquetipo de la gran madre.

### **Es el chakra raíz o chakra fundamental.**

Lo ubicamos en la punta del coxis, en la base de la columna vertebral. Tiene cuatro pétalos de color rojo y anaranjado. El prana rojo se usa para energizar y fortalecer el cuerpo físico.

Trabaja sobre la energía de la tierra. Conecta la energía espiritual con las realidades materiales de la vida.

Trabaja nuestra necesidad de supervivencia, de protección, de seguridad. Trabaja la seguridad material, la seguridad materna, el sentido de pertenencia a un lugar, a un grupo. Trabaja la necesidad de sentirnos seguros en este mundo.

### **Este chakra controla**

El sistema muscular y esquelético, Columna vertebral, El funcionamiento de la sangre, y enfermedades relacionadas, Glándulas suprarrenales, Crecimiento celular, Crecimiento infantil, Vitalidad, Temperatura corporal, Corazón y órganos genitales, Curación lenta de heridas y fracturas, Problemas de crecimiento, Cáncer y enfermedades de sangre, Baja vitalidad física, Trastornos del corazón, Problemas cerebrales, Trastornos sexuales, Problemas con la calcificación.

### **El desequilibrio puede producir**

Artritis y reuma, Problemas de columna, Problemas de sangre y alergias

Es fundamental que este chakra esté sano para que haya vitalidad y salud. Cuando este chakra es fuerte la persona es dinámica y activa.

### **A nivel psicológico**

Arquetipo de la gran madre, La protección, La seguridad, La seguridad material, Su disfunción produce, Abandono, Desamparo, Falta de confianza en sí mismo, Indolencia, Víctima, Descuido personal, Miedo, Cobardía, Desarraigo, Trastornos de ansiedad

# **CHAKRA SWADHISTANA**



## **1. Introducción**

Desde Muladhara contactamos con nuestras necesidades materiales que nos brindan las raíces necesarias para habitar el mundo. Como vimos, la relación fundamental en la esfera del primer chakra es la relación con la madre. Vimos lo importante que era la construcción de una madre interna fuerte para asegurar la salud de este chakra. La seguridad material y afectiva que sentimos desde el primer chakra en equilibrio nos prepara para la vivencia del placer, que es el tema primordial del segundo chakra.

El chakra swadisthana, también denominado chakra sacro, es el centro de energía relacionado con el placer, los sentimientos, las emociones y la sexualidad. También la abundancia, que comenzábamos a apreciar en el primer chakra, adquiere una dimensión más profunda cuando integramos este centro. Además, swadhistana está relacionado con la creatividad, y si bien no es una cualidad exclusiva de este chakra, se genera a partir del mismo. Está ubicado en la zona del pubis. Su esfera de influencia corporal abarca los órganos sexuales, la vejiga, la uretra y las piernas.

## **2. Representación**

Swadisthana, nombre sánscrito que significa dulzura, se representa con un loto de seis pétalos de color rojo anaranjado. Así como el rojo es el color asociado al primer chakra, el naranja es el color al que se asocia este centro. Dentro del loto se encuentran dos círculos, uno dentro del otro. En el círculo menor, se aprecia la luna en cuarto creciente. La luna, tradicionalmente se asocia al agua, que es el elemento de este chakra. El círculo exterior representa la dimensión consciente y el interior, nuestro inconsciente.

## **3. Estados del chakra**

Una vida armónica es sinónimo de centros de energía equilibrados. En esta parte nos referiremos al equilibrio del segundo chakra en particular, si bien sabemos que el equilibrio armónico se refiere a todo nuestro sistema energético.

Cuando entramos en los dominios del segundo chakra, se nos presenta en forma más evidente la noción de equilibrio. El primer chakra nos llamaba a establecer raíces, a vivir en el mundo material de una manera estable. El segundo chakra nos incita al movimiento. Placer, emoción, sentimiento, sexualidad, creatividad, nos conducen al movimiento. La forma en que resolvemos a la vez una y otra cualidad -estabilidad y movimiento- nos lleva directamente al punto central del concepto de equilibrio. Desde este centro comenzamos a transitar la dualidad propia de la vida terrenal. Swadhistana nos enseña sobre la naturaleza del equilibrio porque nos interroga sobre la relación entre el movimiento y la estabilidad.

Con el primer chakra nos establecemos, tomamos contacto con nuestro hogar, la tierra.

Desde swadhistana comenzamos a percibir el mundo a partir de pares de opuestos: placer-dolor, vida-muerte, hombre-mujer, etc. El movimiento es posible porque esos polos se presentan a nuestra conciencia y es la interacción de los mismos los que posibilitan el movimiento.

De acuerdo a como resolvamos esa oposición será la calidad del equilibrio resultante.

### **Chakra SWADISTHANA**

Se le llama el chakra sexual

Ubicado en la zona del pubis

Tiene 6 pétalos

Es de prana rojo y naranja

**Controla**

Los órganos sexuales Vejiga y uretra Las piernas

Zona del cuello y la cabeza. El ajna, el laríngeo y el básico son afectados por el chakra sexual.

**Su mal funcionamiento afecta**

Los riñones, Órganos sexuales, Impotencia, Esterilidad, Hipertrofia prostática, Trastornos sexuales, Trastornos menstruación

**A nivel psicológico**

Tiene que ver con el arquetipo de la pareja, con el arquetipo del placer. Hay que tenerlo en cuenta cuando existen los trastornos sexuales. Frigidez, Obsesiones sexuales, Culpa, Negación del placer, Personas que se sacrifican negando su propia necesidad existencial. Conflictos con la identidad sexual, Celos, Enojos

Para que los chakras superiores funcionen adecuadamente, es necesario el equilibrio y la transmutación de la energía sexual

## CHAKRA UMBILICAL

Está ubicado en el ombligo

Este chakra va ayudar a las personas a absorber la energía vital desde los cuerpos sutiles al cuerpo físico, revitaliza los centros de energía y los meridianos..

Es un centro de energía que revitaliza el abdomen.

Desde la absorción de la energía vital da fortaleza física para transitar por la vida en forma independiente

Ayuda a mejorar el parto, por el aumento de la energía circulante.

Su mal funcionamiento afecta el intestino ya sea con constipación o diarrea.

Mala asimilación de los alimentos

Parto difícil

Baja vitalidad. Falta de claridad mental

Debemos pensar que es a través del ombligo que se establece el vínculo entre la madre y el hijo, donde recibe la nutrición y de donde se mantiene unido con el hijo.

### **Uroboros**

Neumann, estudiando materiales de naturaleza mitológica y etnográfica, describió el estado psíquico original, anterior al nacimiento de la conciencia del ego, como el *uroboros*, utilizando la imagen circular de la serpiente que se muerde su propia cola. Con eso busca representar el *si mismo* primordial, o el estado de mandala original de totalidad, de donde emerge el ego individual. Luego Fordham a partir de observaciones clínicas de bebés, postuló a sí mismo como totalidad original.

La primera etapa del niño

Desde un punto de vista psicológico representa el arquetipo de la simbiosis, representa la unicidad original

En esta etapa no existe discriminación de la conciencia. No hay separación entre la madre y el hijo donde existe una simbiosis psicológica.

Desde la infancia se comienza a producir el proceso de individuación. De alguna manera la individuación - separación es un proceso que se va dando a lo largo de toda la vida de las personas.

En una primera etapa de la vida de un niño se busca un equilibrio al principio se busca cumplir con las necesidades fisiológicas básicas. En esta etapa no existen objetos fuera de sí donde tampoco existen límites. No pueden diferenciar sus actividades de las atenciones de la madre en sus necesidades nutricias. Sería la etapa de autismo normal

Entre el 2 y 5 mes el bebé desarrolla una tenue conciencia del objeto que satisface sus necesidades. Funcionan como si su madre y él fueran un sistema omnipotente” una unidad dual con un límite común”. Es la fase simbiótica ,que es creación del bebé y constituye una fusión omnipotente somatopsíquica alucinatorio con representación de la madre y en especial, el engaño de un límite común a 2 individuos que son real y físicamente distintos La fase de separación - individuación culmina en la etapa de caminar. A los 2 años y medio el niño se desprende de la madre constituyendo un hito en el desarrollo de la experiencia basada en el self. Esta etapa se desarrolla a partir de la vivencia de madre confiable por parte del niño que le permite incorporar a la madre nutriente dentro de sí. Las sensaciones internas del niño constituyen el núcleo del self. Parecen permanecer como el punto central, de cristalización, del sentimiento del self en tomo al cual llegará a establecerse el sentimiento de identidad. El órgano sensorio -perceptivo- la mente periférica del yo como lo denominó Freud- contribuye principalmente a la demarcación del self del mundo objetal. Ambos tipos de estructuras intrapsíquicas constituyen el marco de referencia de la orientación del self (Margaret Malher)

## Mito del paraíso terrenal

Cuando el señor Dios hizo la tierra y el cielo no había todavía en la tierra ningún arbusto ni brotaba hierba en el campo. Porque le señor Dios no había enviado aún la lluvia sobre la tierra ni existía nadie que cultivara el suelo.

Sin embargo un manantial brotaba de la tierra y regaba la superficie del suelo.

Entonces formó al hombre del polvo de la tierra, sopló en su nariz un aliento de vida y el hombre fue un ser viviente.

El señor Dios plantó un huerto en Edén, al oriente y en él puso al hombre que había formado.

El señor Dios hizo brotar del suelo toda clase de árboles hermosos de ver, y buenos para comer, así como el árbol de la vida en medio del huerto, el árbol del conocimiento del bien y del mal. De Edén salía un río que regaba el huerto y desde allí se dividía en cuatro brazos. Entonces el Señor Dios puso al hombre y lo puso en el huerto de Edén para que lo cultivara y lo guardara

Le dijo que de todos los árboles del jardín era libre de comer, más del árbol de la ciencia del bien y del mal no comerían, ciertamente morirían si lo hacían.

Luego de la costilla de Adán vino la creación de Eva.

Eva fue tentada por la serpiente. “le dijo, no morirás. Porque Dios sabe que el día en que de ella comas, se abrirán en vosotros los ojos y seréis como dioses, conocedores del bien y del mal.”

Adán y Eva comieron del fruto.” Entonces fueron abiertos los ojos de los dos y así conocieron que estaban desnudos;”

Dios los expulsó del jardín de Edén, teniendo que trabajar la tierra.

Los lanzó fuera, y después un querubín fue puesto en la puerta oriental del huerto, y una espada de fuego custodia el camino que lleva al árbol de la vida.

El jardín de Edén representa un mándala con cuatro ríos que fluyen y el árbol de la vida en su centro representa la unicidad original entre el ego, la naturaleza y Dios. Es la imagen que representa el sí mismo (la totalidad). Existe una unidad inconsciente, es un estado paradisiaco de unidad original, donde no existen conflictos, tampoco hay conciencia.

El ego es parte del todo, así como el niño que no ha nacido, que está en la panza de la mamá está en la plenitud, en la máxima armonía más no hay conciencia.

## Chakra umbilical

Es un chakra de 8 pétalos, de color amarillo, verde, azul, rojo y violeta

Es el productor del ki.

Ayuda a que el prana circule por los meridianos, el prana va por el cuerpo etérico.

Controla los intestinos

Vitalidad

## Su mal funcionamiento produce:

Constipación, diarrea, Mala asimilación de alimentos, Baja vitalidad Malos partos

## A nivel psicológico

Trabaja el arquetipo de la simbiosis, Personas simbióticas en sus vínculos humanos, Dependientes, Narcisistas.

Buscan la seguridad y la protección de otra persona.

## **MANIPUR (El chakra del plexo solar)**

Según se haya desarrollado la energía del padre interno será la autoestima, la confianza interior. Este centro energético va actuar sobre nuestro propio poder interior, ayuda a desarrollar lo que tiene que ver con la confianza, con la capacidad de decidir sobre nosotros mismos.

Cuando el chakra está equilibrado vamos a ser personas que nos sentimos seguros de nosotros mismos, nos sentimos seguros de nuestras capacidades, somos personas emprendedoras en la vida, luchadores, nos hacemos cargo de nuestra vida..

Cuando el chakra está desajustado, congestionado, o debilitado podemos sufrir la inseguridad y el miedo básico existencial nos sentimos menos que los demás, poca cosa, despreciados por el mundo, o como conducta reactiva nos volvemos personas autoritarias y competitivas.

Podemos caer en un estado de inseguridad dejando que los demás influyan en nosotros y nos dominen.

Este centro energético está vinculado al intercambio energético con las demás personas a nivel del campo emocional. Las emociones interiores están controladas en el ser humano a partir de aquí. Cuando las personas tienen este centro energético equilibrado se respetan a sí mismo, siendo capaz de confiar en sus propios recursos en la vida.

Cuando se es dueño del poder personal, se es capaz de mantener relaciones lineales con el resto. Se mantienen vínculos de horizontalidad con las personas. Más cuando este centro está en desequilibrio, cuando no hay un equilibrio emocional por parte de la persona, va mantener relaciones de, dominador - dominado. Relaciones de sometimiento o sometiendo a los otros. Por lo que altera el vínculo de horizontalidad humana, de respeto por el otro, y el respeto por uno mismo y por lo que uno es en la vida. Actuamos en este momento desde la máscara. Al hacerlo no puede elevarse la energía a un tipo de energía amorosa, trascendente, no podemos salir de nosotros mismo yendo al encuentro persona, por lo que el otro es cómo ser humano.

Cuando la persona no puede trascender su propio ego narcisista, la energía no puede transformarse en un tipo de energía más sutil superior que se trasciende a sí mismo.

Al ser vínculos humanos conflictivos los que se generan se establece un círculo vicioso en que la persona establece relaciones que termina desvalorizando al otro, o desvalorizándose a sí mismo. No es una relación de respeto mutuo, sino puede llegar a ser una relación en que no se deja el desarrollo del otro, o se busca que el otro impida nuestro desarrollo por el boqueo psicoenergético producido.

En la medida en que existe respeto por uno mismo, en la medida en que la persona tiene equilibrio psicoenergético, va a generar relaciones de crecimiento y de desarrollo con las demás personas. Se va a generar vínculos en que hay transformación de las 2 personas. Es un camino de individuación, de crecimiento, de transformación de a 2.

Cuando somos dueños de nuestro poder, nos respetamos y valoramos como individuos, generamos relaciones sanas con los demás desde un lugar de respeto de nuestra propia identidad. En la medida que nos respetamos nosotros mismos hacemos que los demás también mantengan ese mismo respeto. Cuando por algún motivo bloqueamos la energía positiva en nosotros, la energía no fluye adecuadamente por este chakra. Vamos generando relaciones humanas en que el respeto y el manejo del poder se realizan desde un lugar desajustado.

### **Chakra manipur**

Es el chakra del plexo solar Trabaja el arquetipo del poder personal

Está conformado por 10 pétalos de color rojo, amarillo, verde y azul

Controla la energía del hígado, páncreas, estómago, intestino delgado, intestino grueso, suprarrenales, corazón y pulmones, bazo

**Cuando está funcionando mal**

Se ven enfermedades que tienen que ver con trastornos a nivel digestivo e intestinal, Constipación, Colitis, Úlceras, Distensión de abdomen, Trastornos hepáticos, Diabetes, Pancreatitis, Mala circulación.

Es el centro de las emociones inferiores positivas y negativas

Ambición, Valentía, Perseverancia, Envidia, Agresividad, Codicia, Ira, Destructividad, Odio, Violencia crueldad

Es el centro de la voluntad y del poder personal

# **CHAKRA ANAHATA**

## **1. Introducción**

Es el chakra del centro cardiaco. Es el centro de la energía de amor y compasión. Trabaja el arquetipo de la compasión humana. Es el centro de las emociones superiores, el centro del alma personal. Si este chakra está desarrollado, se entra en una etapa de conciencia diferente, en que el ser humano trasciende su propia persona, su propia psiquis para poder conectar con las demás personas. Si la energía emocional se encauza debidamente, en este chakra, se transforma en amor puro y devoción. (Bhakti )

En el nivel de anahata nacen la aceptación y el amor incondicional hacia los demás y hacia las cosas, un amor puro y sin expectativas. El estado de este chakra, marca la manera en que nos vinculamos con los demás.

A continuación, veremos este chakra a la luz de su símbolo, en función de la psicología jungiana a través del arquetipo de alteridad y en relación a las flores que ayudan al equilibrio del mismo. Veremos como todos estos enfoques no son más que diferentes formas de referimos a Jo mismo: el amor.

## **2. Representación**

En el sistema yóguico de la India, el chakra anahata se representa por un loto de 12 pétalos. En el interior del loto se inscriben dos triángulos entrelazados que forman una estrella de 6 puntas. El triángulo invertido es el símbolo de la energía (shakri) y el que está hacia arriba representa la conciencia (shiva).

En otros términos, esos triángulos, uno con el vértice hacia arriba y el otro con el vértice hacia abajo, representan la unión de la materia y el espinar la materia que se eleva y el espíritu que desciende. Justamente, el chakra del corazón se halla situado a mitad de camino entre los chakras inferiores y los superiores. Es el chakra que logra la síntesis de ambos tipos de energía: material y espiritual. Entonces la fusión de los 2 triángulos expresa la unión de ambos principios

Dentro de la estrella, se encuentra un antílope negro que representa la bondad, la certeza, el estado de alerta y rapidez. En el centro de! loto, se observa un pequeño triángulo invertido que contiene en su interior la llama eterna, símbolo del ser individual

### **El chakra del corazón y las flores, Ananhata**

Chakra ANANHATA

Es el chakra del corazón

El arquetipo que representa a este chakra es la compasión.

Este chakra tiene 12 pétalos dorados y rozados.

Se ubica en el centro del pecho

Da energía al corazón y al timo

Pulmón, inmunidad

El centro cardíaco es el centro de las emociones superiores

Es el centro energético que debe guiar la vida de las personas.

El resto de los chakras deben estar subordinados a este chakra y al chakra coronario.

### **Su alteración produce enfermedades**

Cardíacas, pulmonares, trastornos emocionales, Del punto de vista psíquico. Está en relación con el perfeccionismo, la crítica, la intolerancia Perdón, La trascendencia a sí mismo,(la alteridad), Relación con los demás, la afectividad, Odio.

Es el chakra del amor.

# **CHAKRA VISHUDI**

## **1. Introducción**

El teína del chakra vishudi es la comunicación. Es a través de este chakra que se materializan los pensamientos que vienen desde los chakras superiores. Es a través de este chakra que expresamos nuestros sentimientos que se generan en los planos inferiores. Es, en definitiva, a través de vishudi que expresamos nuestro ser, lo sacamos al exterior. Lo más universal lo que está a mano de la gran mayoría de los seres humanos, es el lenguaje hablado. El lenguaje se expresa a través de símbolos, que muchos seres humanos se han puesto de acuerdo para darles un sentido similar, con el objetivo de que la comunicación acontezca de forma fluida, para comunicarse fácilmente. El poder de la palabra, hablar, es la función principal de vishudi.

También comunicamos, nos expresamos a través de los gestos, de la danza, de la música, de la pintura, del arte en general y todo aquello que sea una expresión de nosotros mismos al exterior. Por eso también es tema de este chakra la creatividad. Por eso, este chakra se relaciona con el chakra sexual en cuanto a la sublimación de la creatividad, y a la expresión de la energía sexual.

Físicamente, este chakra actúa sobre la garganta, amígdalas, laringe, vías respiratorias, oídos, tráquea, tiroides, paratiroides, sistema linfático. Desde el punto de vista psicológico trabaja la dificultad en la comunicación, el niño silencioso, el sentimiento de soledad, la depresión la angustia, las adicciones. Ayuda a la conciencia de unidad, el deseo de compartir que proviene de anahata.

A continuación, veremos este chakra a la luz de su símbolo, en función de la psicología junciana a través del arquetipo de alteridad en el mito de Perséfone, y en relación a las flores que ayudan al equilibrio del mismo. Veremos estos enfoques con la vibración del color azul el color de la comunicación.

## **2. Representación**

El mándala de vishuddi es un loto de dieciséis pétalos morados, con sus correspondientes letras inscriptas en color carmesí. Se encuentran tanto las consonantes, que representan la parte material de la vida, como las vocales, que representan lo espiritual, lo más etéreo, que es el reino donde hemos penetrado a partir de este chakra. En el interior del loto existe un círculo blanco que representa la luna llena Dentro del círculo hay una gota de néctar y un elefante blanco que, al igual que las consonantes, simboliza el elemento éter.

Este centro también es conocido como el centro del néctar o centro de la purificación. La purificación hace referencia, que, para alcanzar la plenitud en el funcionamiento de este chakra, el néctar, es necesario algún tipo de purificación del cuerpo físico, donde el alimento está en consonancia con nuestra espiritualidad.

### **Chakra VISHUDI**

Trabaja el chakra de la garganta.

Trabaja el arquetipo de la comunicación

Es un chakra de 16 pétalos, con prana azul, con algo de verde y violáceo

Actúa sobre la garganta, amígdalas, laringe, vías respiratorias, oídos Tráquea, tiroides, paratiroides, Sistema linfático

Está en relación al chakra sexual en cuanto a la sublimación de la creatividad.

### **Cuando está afectado este chakra vamos a ver personas con tendencia a enfermarse de**

La garganta, infecciones frecuentes de garganta, oído, rinitis, problemas bronquiales, laringitis, Problemas a nivel de la columna cervical, Problemas de tiroides.

**En cuanto a la parte psicológica del chakra podemos decir que:**

Tristeza por dificultad en la comunicación, Soledad, Depresión, Niño silencioso, Angustia, Adicciones, Conciencia de unidad, Deseo de compartir, Atentos a los demás, Es el centro de la creatividad artística.

## **1. Introducción**

A medida que ascendemos desde los chakras inferiores a los superiores, nuestro sistema energético va tomándose cada vez más sutil. Empieza a gobernar planos menos materiales, progresivamente más etéreos, más espirituales. A medida que ascendemos, dotarnos de mayor profundidad a nuestro ser.

Cada chakra tiene una función específica, pero no dissociada del resto. Cuando nos enfocamos en el estudio de cada uno, buscamos entender sus particularidades, pero nunca perderemos de vista que interactúan permanentemente.

En el tema que ahora nos ocupa, el chakra del entrecejo, denominado Ajna en el yoga, la interrelación con el resto del sistema alcanza su punto culminante, ya que este centro que trabaja con la energía mental, tiene el poder de influir y controlar a los demás centros.

Esto es así, porque a partir de este chakra, se gesta la capacidad de pensar, de razonar, de discernir. Se trata del plano intelectual del ser humano. Y, a la vez la intuición está controlada y guiada por él.

Trabaja la voluntad puesta al servicio de lo que es real para nosotros. Y, en función del pensamiento, vamos generando nuestro camino de vida, por lo que deducimos la importancia clave de este centro para todo el sistema. Comprendemos entonces, que cuanto lo perturbe y desequilibre, también perturbará y desequilibrará al resto de los chakras.

Este centro psíquico se conoce como “el Ojo de la intuición”, “Guru chakra”, “Ojo divino”, etc. La traducción de la palabra “ajna” es “mando” y expresa su función de control.

Es el chakra de la sabiduría. Es a partir de este centro que se equilibran ambos hemisferios cerebrales, nuestra razón, y nuestra intuición, el pensamiento racional con el pensamiento sistémico, nuestro ser femenino y nuestro ser masculino, nuestro mundo interior con el exterior.

Este núcleo energético es quien nos permite la percepción global de todas las cosas, nos ayuda a entender el universo, nos da la sabiduría para vivir con amor y sentido trascendente, Es el centro de la clarividencia. En otras palabras, nos posibilita acceder a otros planos de la existencia.

Mediante este chakra aprendemos a desarrollar el yo observador. Es el que nos lleva a discernir, damos cuenta de nosotros mismos, vemos libres de afectos, de emociones y de pensamientos perturbadores. Es a partir de este chakra que podemos diferenciar lo correcto y lo incorrecto, cual es el camino que debemos recorrer.

En Ajna contactamos con el maestro interior y también con los mejores guías externos. Nos orienta en nuestro proceso de individuación.

Digambarananda nos dice que este centro representa el estado de conciencia más elevado, es donde reside Buddhi (el intelecto, la discriminación). A través de él es posible la comunicación mental, la percepción extrasensorial. A su vez, la intuición nos va guiando en la vida, nos da la comprensión, la orientación hacia estados éticos, trascendentes, de conexión con nuestra conciencia superior

El Ajna chakra, anatómicamente se ubica en el centro del cerebro. Su situación física coincide con la glándula pineal. Gobierna el área de los ojos y la frente.

## **2. Representación**

Ajna se representa mediante un loto de dos pétalos, que tiene un color nebuloso (gris humo). En los pétalos, están inscriptos en plateado, los bijamantras, los bijamantras de Shiva y Shakti (Ham y Ksham). El pétalo izquierdo representa a la Luna: Ida Nadi; el pétalo derecho, al Sol: Píngala Nadi. Dentro del loto hay un círculo que simboliza el Vacío (Shunya). En su interior se encuentra un triángulo invertido (símbolo de la energía creativa) que contiene un Shivalingam

(símbolo de la conciencia) sobre el cual está el signo del mantra OM, que es el bijamantra de este chakra.

Bhrumadhya o Trikuti son los nombres de Kshetram, que también está localizado en el entrecejo. Ajna chakra y Ajna Kshetram están conectados directamente por un canal psíquico llamado Maha Nadi ("Gran sendero").

Trikuti quiere decir "el Jugar donde se juntan los tres Nadis": Sushumna, Ida y Píngala. Desde aquí, Sushumna emprende en solitario, su camino hacia Sahasrara chakra (chakra de la corona)

### 3. Estados del chakra - OJO!!

Como vimos, el estado de Ajna tiene repercusiones importantísimas en el resto del sistema energético, dada su función integradora. El desequilibrio de este chakra supone desequilibrio en el resto del sistema. (Y aunque eso es así para los otros chakras, en el sentido de que los desequilibrios influyen en todo el sistema, es hacia y desde Ajna que la visión trascendente de la vida, la visión holística se puede vivenciar.)

En síntesis: A partir de la energía que fluye por este chakra es que se equilibra o desequilibra el resto de la energía de nuestro cuerpo físico, emocional y mental. Cuando despierta, aparece la intuición y la sabiduría, se abre una puerta a la esencia invisible que subyace detrás de todo lo manifiesto.

#### 3.1. El chakra del entrecejo en desequilibrio

El desequilibrio de Ajna produce siempre una perturbación en el plano mental, va sea por exceso o por un funcionamiento deficiente. Cuando este chakra está sobre estimulado, se asiste a la intelectualización de la vida en desmedro de lo emocional y de lo espiritual, de la capacidad de percepción directa y de la facultad de sentir y amar.

Cuando Ajna funciona débilmente, puede haber falta de deseo de vivir, de pensar, de planificar. Hay depresión y desesperanza. Hay oscuridad en la vida.

#### 3.2. Camino al equilibrio.

Un pensamiento integrado, lúcido es algo a lo que todos los seres humanos podemos aspirar. Eso requiere, como sabemos, un compromiso real con la vida, una intención profunda enfocada hacia ese objetivo, hacia lo que queremos crear en la existencia, lo que queremos ver manifestado.

El Yoga es una vía muy buena para el desarrollo de nuestra conciencia.

Y, si de desarrollar el hemisferio izquierdo se trata, un estudio sistemático, que estructure el pensamiento, que sea un aliciente para el desarrollo de la razón, puede resultar de suma utilidad cuando esta función está debilitada en relación al hemisferio derecho.

Las flores, por su parte, cumplen una misión fundamental: nos asisten en la apertura hacia nosotros mismos, hacia la integración, hacia el proceso de individuación en todo su potencial, hacia nuestro desarrollo desde una conciencia ampliada.

### 4. Ajna y el dinamismo cósmico

En base de todo lo anteriormente expuesto, es que creemos que a partir de un buen desarrollo de este chakra y, atendiendo con inteligencia el servicio a la vida, estamos en condiciones de captar el sentido trascendente de cada tarea, ver más allá del plano material para adentrarnos en la experiencia del dinamismo cósmico. Los jungianos, asocian la vivencia de este dinamismo, con una maduración de la persona que ha sabido recorrer el camino hacia sí misma. En esa medida es que es posible empezar a vivir en lo trascendente. La persona ha transitado los diferentes chakras, desde la unidad con la tierra que supone Muladhara, pasando por la vivencia de la dualidad que es el mayor desafío y que tan bien nos muestra Swadisthana. Anahata, que ha descubierto su propio poder, el poder del amor sin condiciones y ahora, Ajna, que ha logrado plasmar esas experiencias y las ha convertido en unidad, diferente de la de Mulhadara, que contiene las raíces .Ajna profundiza esa unidad en la vivencia de la integración con el Universo. Y,

en consecuencia, Ajna posibilita la experiencia del dinamismo cósmico que se completa en Sahasrara.

### **5. El chakra Ajna y las flores.**

Las flores siempre apuntan a nuestra sabiduría interna y, en ese sentido, todas ellas, directa o indirectamente, están incidiendo en el equilibrio de Ajna.

#### **Chakra AJNA**

Es el chakra del entrecejo.

Trabaja el arquetipo de la conciencia de sí mismo y del mundo, Trabaja la voluntad.

Contiene 96 pétalos dividido en 2 pares, mitad amarillo y mitad violeta. Esto depende de la psicología y del estado espiritual que hace que dependa un color u otro.

Controla el cuerpo físico a través de todos los chakras y el sistema neuroendocrino.

Trabaja sobre los órganos de los sentidos, el cerebro, hipófisis, glándula pineal.

Es el centro de la mente superior o abstracta.

Es el centro de la función de la voluntad.

#### **Cuando está alterado este chakra puede haber**

Dolores de cabeza, falta de memoria, resfríos, sinusitis, sordera progresiva, otitis, dolores cervicales, cervico cefaleas. Trastornos del sistema nervioso

#### **En su aspecto psicológico se caracteriza por:**

Falta de deseo de vivir, Desesperanza, Negación al pensamiento, a lo creativo, Tendencia a evadir la realidad, Negación de la vida, Ensoñación, Personalidad disociada, Indiferencia a la realidad.

Personas atentas al mundo Espirituales, Creativos, Intuitivos, Pensamiento integrado.

Integración de la conciencia espiritual a la vida.

# **BINDU Y SAHASRARA (el encuentro con la totalidad)**

## **1. Introducción**

Entramos en los dominios de dos centros de energía, situados en el área de la coronilla y que de acuerdo a la tradición yóguica conectan con la unidad: bindu y sahasrara. La referencia a bindu tiene la función de completar nuestra comprensión de sahasrara. No lo analizaremos en particular, como lucimos con los chakras que anteceden ni como liaremos en este capítulo con sahasrara. Pero, nos ayudará a tener una visión más unificadora -que en definitiva de eso se trata- del funcionamiento de la energía vital en el ser humano.

Actualmente, el estudio de los chakras se ha extendido en el mundo occidental pero esto es un fenómeno relativamente nuevo. El origen de las concepciones de los chakras se encuentra en el sistema yóguico de la India y es a ese lugar al que veamos para traer a bindu. ¿porqué? Porque en sí, bindu no forma parte del sistema central de los chakras, o de lo que se conoce como los siete chakras mayores, que es lo que más se ha estudiado en Occidente. Sin embargo, creemos importante incluirlo en nuestro viaje, porque da una idea más completa del recorrido de la energía.

Bindu, le acerca a todo el sistema de chakras mayores y a sahasrara fundamentalmente, la comprensión del sentido último por el cual cada uno de nosotros estamos acá. Y esa idea, en realidad inabarcable, va más allá de lo que podemos percibir, hablar, ver, oler, tocar. Trasciende estos planos. Nos adentramos en el terreno de lo trascendente. Nos abrimos a esa experiencia directa, tan personal y a la vez tan universal, tan arquetípica.

## **2. Bindu visarga.**

De acuerdo al yoga, toda manifestación en el plano terrenal se posibilita a través de bindu, y, a la vez es este centro que dirige a la materia en su vuelta a la unidad. En palabras de Danilo Hernández. "Por encima del ajna chakra, en el área de la coronilla se asienta Bindu Visarga. Bindu realmente no es un chakra, su naturaleza es mucho más sutil y se dice que pertenece al cuerpo causal. El es la fuente de la creación, la semilla cósmica desde donde todas las cosas se manifiestan y desarrollan. Es también la puerta por donde la existencia material retoma a su origen, una especie de escotilla a través de la cual aparece y desaparece el mundo manifiesto".

Este término sánscrito, bindu significa "descenso de la gota", en alusión simbólica al néctar que, cae a vishuddhi chakra y luego vitaliza y preserva el cuerpo. Bindu se representa con una luna creciente o llena, en medio del cielo nocturno. Este símbolo nos muestra la relación estrecha entre bindu y sahasrara. La luna, en sus fases, permite, una visión total del cielo. Esa visión total del cielo es sinónimo de sahasrara. En otras palabras: es a través de bindu que sahasrara se muestra en su máximo esplendor.

Sin embargo, para eso es necesario que desaparezca toda noción de individualidad, que es propio de bindu, ya que esta palabra también significa escindir o dividir. Por eso se interpreta que bindu es el centro de energía responsable del sentido de individualidad. Retomamos nuevamente, por ser más que elocuentes, las palabras de Danilo Hernández.

"Un punto sin dimensión que estando enraizado en la conciencia sin límites e indiferenciada, contiene un potencial infinito, cuyo desarrollo origina la dualidad y la multiplicidad del mundo. Todas las cosas pertenecientes al plano material, aparecen por medio de bindu y se reintegran a su fuente original a través de él. Al despertar bindu, el adepto escucha el sonido cósmico OM que lo pone en contacto con la fuente de toda la creación".

Es a través de este centro que cada uno de nosotros, en su individualidad, está acá. Es a través de este centro también que nos hacemos conscientes de la unidad de todo. Son las dos cosas a la vez. Los invitamos a meditar un momento sobre el significado tan profundo de bindu.

### 3. Sahasrara chakra

#### 3.1. Introducción

Hemos estado recorriendo los diferentes chakras en sentido ascendente. En cada paso, nos encontramos con nuevas funciones, nuevas tareas, nuevas integraciones que fueron completando el panorama sobre lo que somos en realidad: unidad indivisible por sobre toda ilusión de fragmentación. Hemos tenido, sí, que fragmentar nuestro estudio con una finalidad de aprendizaje. Si bien sabemos que lo que hacemos todo el tiempo es acercarnos, humanamente acercarnos, a una totalidad muchísimo más rica que todo lo que podamos escribir sobre ella, en el nivel de los chakras superiores, y, en particular, desde sahasrara, podemos comprender más allá de las palabras el significado de la totalidad.

Desde el chakra corona captamos finalmente el sentido de la existencia. Nos internamos más allá del cuerpo físico, de las emociones, más allá del deseo, más allá de la razón, más allá de la intuición, de los sonidos, de las palabras. Desde sahasrar, abarcamos todo eso y mucho más, experimentamos la unidad de todo, La totalidad. Nos conectamos con lo trascendente de la vida. Así, se abre para nosotros la conexión con lo divino. Entonces, podemos percibir la belleza de la vida, la espiritualidad, el sentido de amor a la humanidad y a la naturaleza. También comprendemos el sentido de la muerte. En otras palabras, a partir de sahasrar se hace posible la experiencia de la conciencia cósmica, adquirimos una visión integrada de la vida. Ampliamos nuestra conciencia y reenfozamos en su justo término nuestro cuerpo, nuestras emociones, nuestra humanidad. En este nivel ya no tiene sentido la separación.

Cuando tenemos este centro energético equilibrado y expandido nos conectamos con la sabiduría divina, con el amor universal, y la alegría infinita. De esta forma, disfrutamos de la vida y somos conscientes de que todo lo que nos sucede, bueno o malo, tiene mía una función trascendente, por eso nos conduce a una vida psicológica y espiritual más plena. Y así, esta aceptación deviene en humildad. Sahasrar es el centro energético de la humildad, de la aceptación de nuestras limitaciones humanas en consonancia con la seguridad de la fuerza de la unidad siempre está en nosotros. Desde sahasrar salimos de todo egoísmo, de todo narcisismo, de la máscara de la personalidad que nos aleja de nuestra esencia Y así, cuando contactamos con lo trascendente percibimos cual es nuestra misión en la vida. Desde sahasrar, nos movemos con energías muy sutiles que transforman toda la complejidad, toda la diversidad de la vida, en simplicidad. Es que verdaderamente lo más simple es lo más misterioso, lo más milagroso. (Crisantemo)

Los invitamos entonces, a la más bella de las experiencias que podemos tener en cuantos seres humanos: el verdadero encuentro con la trascendencia, más allá de toda dimensión. Agradecemos las palabras de Eva Pierrakos, que a través de su guía nos habla amorosamente sobre esa conexión, “encontrar a Dios no se trata de algo brumoso e irreal o ilusorio. Encontrar a Dios en realidad significa encontrar tu ser verdadero. Si te encuentras a ti mismo, hasta cierto punto, estás en determinado nivel de armonía. Percibes y comprendes las leyes del universo. Eres capaz de relacionarte, de amar y de experimentar la dicha. Eres verdaderamente responsable de ti mismo. Tienes la integridad y el valor de ser tú mismo aún a costa de perder la aprobación de los demás. Todo esto significa que has encontrado a Dios, sin importar el nombre que le des a este proceso. También se le podría llamar volver a casa desde la auto alienación.

#### 3. 2. Representación

De acuerdo a lo que nos enseña Danilo Hernández: “Los tántricos lo representan como un loto de mil pétalos, un símbolo que quiere indicar lo inexpresable. En el tantra, sahasrara representa la culminación del ascenso de Kurtdalini (energía espiritual) a través de los chakras. Es la meta final y se encuentra en la parte superior de la cabeza, también llamada brahmarandra (puerta de Brahman). Cuando la conciencia y la energía (shiva y shaku) se funden allí en un abrazo eterno, el

hombre muere a la conciencia mundana y nace a la conciencia trascendental. El estado de conciencia asociado a sahasrara se conoce en otros sistemas con diferentes nombres que expresan lo absoluto, la totalidad, el vacío pleno donde existe todo y nada."(I)

### **3.3. Estados del Chakra**

A través de este chakra nos convertimos en uno con el creador. La energía divina interna conecta con nuestro yo superior y con la fuerza de sanación y de trascendencia de nuestro apego humano. Cuando somos conscientes de nuestra unidad con todo, estamos en un estado expandido y equilibrado de sahasrara.

Una vez más recordamos que cuando nos referimos a un centro equilibrado estamos sobreentendiendo que el equilibrio se expresa tanto en relación al chakra en cuestión - podríamos hablar de un equilibrio "horizontal" - como en relación al sistema de chakras, en relación a los demás - equilibrio "vertical" -. Realmente no tiene sentido hablar de un centro equilibrado si no es en relación al sistema general. Un centro expandido no necesariamente significa equilibrio. Muchas veces, un chakra expandido es sinónimo de desequilibrio. La clave es nunca perder de vista que estamos analizando un sistema, donde la interrelación es ley.

#### **3.3.1. Sahasrar en desequilibrio**

Si sahasrar está desequilibrado se ve afectada la conciencia espiritual, ya sea que se presente un funcionamiento en defecto o en exceso del chakra.

Un caso de sahasrara expandido y en desequilibrio (porque uno o varios centros están funcionando en defecto, o algunos en forma deficiente y otros sobreestimulados) se ve en aquellas personas que actúan desde la omnipotencia, sienten que han adquirido sabiduría más que suficiente, que su conexión con lo espiritual es la mejor" y todo lo que cuestione su "verdad" es desechable. En compensación, este tipo de personas atraen a otras que también presentan un centro expandido en relación al resto: cuando se acude a la expansión de sahasrar en detrimento de la vida terrenal, como un escape a las vivencias de los primeros chakras. Habitar la tierra necesariamente también implica la experiencia del dolor. En la medida que no tenemos buenas raíces resulta muy tentador recurrir a prácticas de expansión de sahasrar que nos mantienen "en órbita". Esto es desequilibrio, es defensivo.

Un chakra sahasrara deficiente puede llevar a actuar en forma destructiva tanto con los seres humanos como con la naturaleza. En este caso existe un desprecio por todo lo que signifique conexión espiritual. También se presentan comportamientos omnipotentes en cuanto a la materia. Lo material es lo único que existe.

La omnipotencia, el orgullo, tanto en el plano material como espiritual, conduce irremediablemente al egoísmo. Imposible entonces, el contacto con la misión en la vida que viene de la mano de la generosidad.

### **3.4. Sahasrara, las flores y los mitos.**

A nivel de sahasrar, los mitos se constituyen en una vía de acceso a la unidad. Es que los mitos promueven una comprensión que va mucho más allá del plano material: se adentran en el misterio, nos interrogan sobre nuestro origen, nos hacen reflexionar sobre el sentido de la vida y de la muerte, nos hablan de los anhelos de nuestro espíritu, nos alientan a reencontrar nuestra naturaleza divina. De la mano de Dios, los mitos nos conectan con nuestra humanidad. Desde la naturaleza, patrón de belleza sin igual, las flores llegan a nosotros para recordarnos nuestra esencia. Es así que mitos y flores mantienen una estrecha amistad, que en esta ocasión recortemos conjuntamente.

#### **3.4.1 Jazmín blanco – arquetipo del egoísta**

Son personas que pueden ser muy eficientes en las cosas que hacen, pero se quedan en un plano material de la existencia, no son humildes, no reconocen la necesidad de Dios en la vida. Se sienten autosuficientes. Dios es para ellos una invención humana producto de la debilidad, la

necesidad y el miedo. No pueden contactar con la energía del amor y la energía de la conciencia cósmica.

En síntesis, para el jazmín blanco en estado defensivo el poder está en sí mismo, no se conectan con el amor divino, ni con el mandato de su yo superior, que es en definitiva lo que hace humilde y pleno a los seres humanos. La desconexión del mandato del alma hace del ser humano alguien omnipotente, con incapacidad de reflexión de sí mismo, y profundamente enfermo desde el punto de vista psíquico, energético y espiritual.

### **3.4.2. Espina de cruz y el santo que daba de comer a un perro**

Extractamos de .Anthony de Mello, este texto que ilustra impecablemente el aporte de la espina de cruz: "Érese una vez un hombre santo que vivía en perpetuo éxtasis, pero al que todo el mundo tenía por loco. Un día, después de haber mendigado un poco de comida en la aldea, se sentó al borde del camino y comenzó a comer.

En estas se le acercó un perro y se quedó mirándolo con avidez. El santo se puso entonces a dar de comer al perro, tomaba él un bocado y le daba un bocado al perro, como si fueran dos viejos amigos. Al poco tiempo se había reunido en torno a ellos un auténtico gentío para observar tan insólita escena. Uno de los espectadores comenzó a reírse del santo y a decir a los demás. ¿Qué puede esperarse de alguien tan loco que no es capaz de distinguir entre un ser humano y un perro?

Y el santo le dijo ¿de qué te ríes? ¿No ves la divinidad sentado frente a la divinidad?

Lo divino da de comer a lo divino ¿De qué te ríes, oh ser divino?"

La conexión con lo divino que nos brinda sahasrara, se refiere tanto a la conexión con nuestra divinidad como la conexión con lo divino de todos los seres vivientes: eso es conciencia ecológica. La espina de cruz nos guía en este sentido. Nos ayuda a cultivar el respeto y el amor a todas las manifestaciones de vida a las plantas, a los animales, a las personas, al propio cuerpo. Nos guía en nuestra conciencia espiritual. Hoy, el mundo que habitamos, es muy destructivo con las personas y con la naturaleza, así que la espina de cruz resulta un remedio muy adecuado para estos tiempos.

El estado defensivo de la espina de cruz puede abarcar desde falta de respeto por las personas hasta un instinto homicida donde se abrigan deseos de destruir a los demás, de matar, de torturar de hacer daño. Estas personas tienen una conciencia alterada y pueden manifestar perversiones de todo tipo

También se puede manifestar a través de la droga. En este caso las personas se drogan con ácidos, cocaína, drogas pesadas que le van alterando la energía vital, perturban la percepción de la realidad, alteran enormemente el campo energético emocional. Como consecuencia, estas personas tienen profundas alteraciones emocionales, con angustias profundas, depresiones que llevan al deseo de suicidio, etc.

### **Chakra SAHASRARA**

Es el chakra coronario

Tiene 960 pétalos externos y 12 pétalos internos. Los 12 pétalos internos contienen prana dorado  
Los 960 pétalos externos corresponden a un prana de color violeta claro, azul, amarillo, verde, y anaranjado

Corresponde al arquetipo del sabio interior

Es el punto de entrada de la energía divina o de la energía pránica de color violeta eléctrico.

### **Controla**

El cerebro .

### **A nivel psicoespiritual**

Trabaja la sabiduría interior, la conciencia divina La percepción directa La voluntad divina interna  
Conciencia crística, La unidad con Dios y con la naturaleza, Conciencia del sí mismo

A través de la corona se recibe la energía Divina, de ahí va al cardíaco Es la energía dorada.