

Primer Chakra Muladhara

se considera el centro de las energías psíquicas y es el chakra de la base o la raíz, vinculado a la existencia terrenal. En el primer chakra, Muladhara, reposa una de las energías fundamentales de la vida, llamada Kundalini.

Está situado en la base de la columna, en la zona del Coxis. Su nombre en Sánscrito significa Fundación, es por eso que está asociado con la seguridad, con los fundamentos del templo humano, con la sede de la fuerza vital.

De color rojo intenso cuando su vibración es saludable, y asociado con la nota fundamental de la escala musical, es un centro de energía de gran importancia, encargado de vitalizar todo el sistema energético aunque, según la tradición esotérica, es el último en despertar, en activarse completamente (un centro activo que conduce energías de la conciencia integrada, mientras no es despertado, tiene funciones automáticas, similares a las de las funciones vegetativas del organismo humano).

Se le considera un loto de cuatro pétalos. Es visualizado como una esfera de energía en la que se inscribe una cruz de líneas de fuerza.

Este centro de energía, está relacionado con el prana planetario, aquello que la tradición acupuntural denomina energía ancestral.

Su despertar natural ha sido asociado con el estado de iluminación mística, Nirvana, Samadhi. La activación natural de este chakra se consigue gracias a una vida armónica, coherente, responsable, en fin, comprometida con el crecimiento interior y el servicio desinteresado. Intentar despertar esta energía de manera forzada, a través de mantras y ejercicios puramente mecánicos, puede acarrear la destrucción de los sutiles velos etéricos que garantizan la integración de la conciencia. Se advierte que su despertar prematuro puede producir trastornos físicos y síquicos de extrema gravedad. Es por esto que no se recomienda la meditación concentrada en este centro de energía.



Segundo Chakra Svadhisthana

El segundo chakra, Svadhisthana, guarda relación con el elemento agua, de ahí la correspondencia con las funciones orgánicas relacionadas con los líquidos. El segundo chakra es considerado como centro de la sexualidad, de las emociones y el placer.

Este chakra podemos ubicarlo a mitad de camino entre el pubis y el ombligo e influye sobre los riñones. Se lo asocia con las glándulas suprarrenales. Su nombre en sánscrito es Svadhisthana, que significa literalmente "la propia morada". Sus vórtices o pétalos giratorios son seis. Está asociado con el elemento agua y con la luna creciente. Governa la circulación de los fluidos del cuerpo.

El naranja es el color predominante del segundo chakra. Este color está asociado al gozo, a la sabiduría, a la sociabilidad, a la comunicación.

Está ligado, por muchos investigadores, a nuestra salud emocional y al sistema muscular. El alcance emocional de este chakra se dirige a la alegría, al placer simple.

Los aspectos positivos reflejan confianza, valentía, capacidad para comunicarse y para interactuar con los demás. Las expresiones negativas reflejan temores y timidez. Un chakra bloqueado produce incapacidad para registrar y responder a estímulos externos.



Tercer Chakra Manipura

Es el centro de energía, del poder de la voluntad, del sentido de control y coordinación, es la fuerza que impulsa a actuar. Con un tercer chakra fuerte podemos dar forma, dirigir y desarrollar lo que sucede en nuestras vidas.

Se encuentra entre el ombligo y la boca del estómago. Está relacionado con el sistema nervioso autónomo, las glándulas adrenales, el páncreas y el hígado, los procesos purificadores del cuerpo y la limpieza de toxinas. Su color predominante es el Amarillo. Es el más grande de todos los chakras y el más potente. Su nombre en sánscrito es Manipura, que significa "ciudad de joyas". Se lo llama así porque es un centro de fuego, un punto focal que genera calor, desde donde sus diez pétalos irradian como el sol.

En el plano físico, este chakra Amarillo tiene un efecto estimulante sobre los nervios. Si se encuentra sano y equilibrado, irradia una sensación de estar en control de los acontecimientos y una buena coordinación y orientación física. Cuando se desequilibra, la persona sufre afecciones nerviosas y una falta de energía general.

Los aspectos emocionales positivos de este chakra revelan capacidad para obtener logros y un temperamento caliente que disfruta ser el centro de atención y hablar con soltura. Los aspectos emocionales negativos se traducen en impotencia y sensaciones de desorientación y vida dispersa, sin objetivos definidos. La persona puede volverse insegura y obsesiva.

Este chakra alienta la capacidad intelectual, el desarrollo del conocimiento y el hemisferio cerebral izquierdo. Cuando el Amarillo abunda, hay interés en cuestiones científicas. La carencia de Amarillo implica un uso insuficiente de la capacidad mental o inseguridad acerca del potencial intelectual propio. Habrá una tendencia a la frustración.



Cuarto Chakra

Te infunde una gran fuerza, un gran poder de convicción para expresar cualquier sentimiento y contextualizar lo que dices. Cuando el cuarto chakra funciona bien, actúa como un sistema inmune, te advierte cuando algo es extraño.

El cuarto Chakra cardíaco se localiza a la altura del corazón. Está relacionado con la circulación de la sangre. Su color predominante es el verde. Además del corazón, está relacionado con el timo, una glándula situada en el tórax, detrás del esternón y delante del corazón. El timo cumple un papel muy importante en el sistema inmune del organismo.

Su nombre, en sánscrito, es Anahata, que significa "no golpeado o rozado". Todo sonido en el universo proviene del roce de dos cosas, que genera un conjunto de vibraciones audibles. Se dice que el sonido primordial no proviene de ningún roce, es Anahata. Su símbolo es un loto verde de doce pétalos o vórtices giratorios.

La expresión del centro cardíaco en el nivel emocional se traduce en comprensión, solidaridad y una búsqueda de armonía en la vida. El verde en este plano puede expresar una menor preocupación por los asuntos personales en más de un mayor interés por lo comunitario. Un chakra sano produce una valoración de las cosas simples de la vida y la satisfacción con lo que se tiene. Las expresiones negativas llevan a ser demasiado reservado, cauto y melancólico, temeroso de participar plenamente de la vida.

Los tres primeros chakras son animales, los tres últimos son divinos, y entre los dos grupos está el cuarto, Anahata: el chakra del corazón, la flor de loto del corazón, el chakra del amor. Este es el puente. El amor es el puente entre lo animal y lo divino. Por debajo del corazón el ser humano es un animal; por encima del corazón se vuelve divino. El verdadero ser humano es el hombre que puede sentir, que puede amar, que puede rezar, llorar, reír, que puede compartir, que puede sentir compasión. La humanidad ha amanecido dentro de él, los primeros rayos del sol le han traspasado.

A través de la música que toca al corazón relajará y abrirá el cuarto Chakra. Sea clásica, nueva o música sagrada proveniente de las tradiciones oriental u occidental, deja que la música genere calor dentro de tu corazón. Esto es muy subjetivo, de modo que te animamos, que sigas a tu corazón y confíes en tus instintos al respecto.



Quinto Chakra

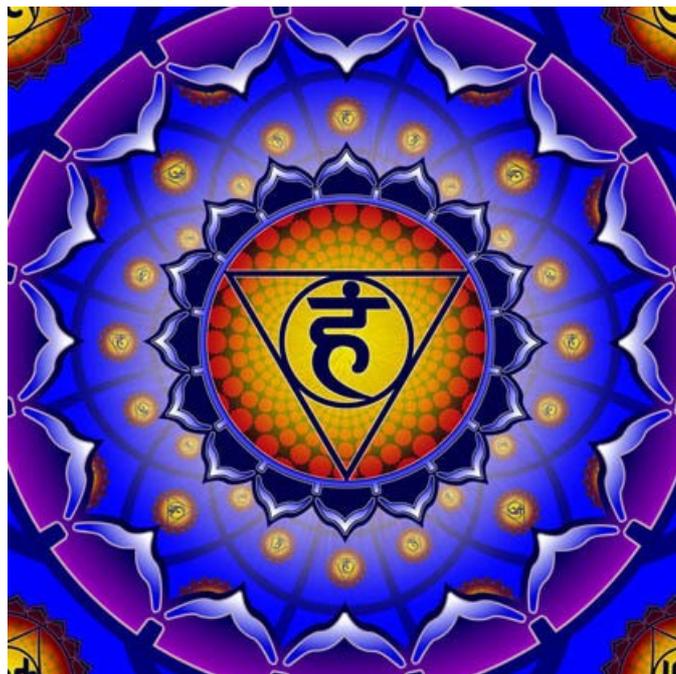
Es el chakra de la voluntad y está situado entre la nuez y la laringe. Está relacionado con la comunicación y de la vibración. El quinto chakra es el que a niveles más profundos nos permite escuchar nuestra sabia voz interior.

Se relaciona con las glándulas tiroideas y paratiroides, cuyas funciones son controlar el metabolismo y el equilibrio corporal. Su color predominante es el AZUL.

Su nombre en sánscrito es Vishuddha, que significa "purificar". Está compuesto por dieciséis pétalos o vórtices giratorios. Se asocia al éter y la audición. La expresión física del buen funcionamiento de este chakra consiste en ayudar a manifestarnos con la voz. Se lo relaciona con el sonido y tiene mucho que ver con la expresión vocal y la comunicación verbal. La sobreactividad significa que se está utilizando mucha energía y como resultado surge un cansancio pronunciado y una tendencia a la fatiga precoz. La actividad baja revela pesadez y lentitud en los movimientos corporales y una marcada propensión a las anginas y resfrios.

En el nivel emocional, este chakra, favorece la sensibilidad ante el sonido y, en algunos casos, los sonidos de "otras dimensiones", es decir no físicos, intuitivos. Las personas activas en el uso de la voz, sean cantantes u oradores públicos, muestran un desarrollo mayor de este centro.

La expresión negativa consiste en la dificultad de expresarse y una tendencia a permanecer en silencio y retraído de los demás. El azul controla el chakra laríngeo, a menudo definido como el centro del poder y "el más grande centro creativo en el cuerpo del hombre". Esto es así porque es su más grande centro de autoexpresión. ¡Qué bueno sería poder meditar sobre el poder creativo o destructivo del lenguaje!



Sexto Chakra

Representa lo que tradicionalmente se ha denominado como nuestro tercer ojo, algunos creen que es el lugar donde reside el alma. En el sexto chakra también está la claridad de pensamiento y análisis de situaciones, los ideales.

Llamado Ajna por la tradición védica, este importantísimo centro de energía se encuentra localizado en la frente, en la zona del entrecejo y la glándula asociada es la hipófisis. En el ser humano es el centro integrador de la personalidad. Es visualizado como un disco de color índigo con dos "alas", una a cada lado.

Se dice que posee 96 pétalos o pliegues energéticos. En el ser humano es un verdadero centro de síntesis, vehiculador de las energías que tienen que ver con la ciencia y el pensamiento concreto, pero, como elemento de síntesis, tiene también muchas funciones que normalmente son atribuidas al rayo del amor-sabiduría, el segundo rayo.

La meditación concentrada en el Ajna, favorece el aquietamiento de la mente concreta, la concentración de sus capacidades de discernimiento a la manera de una lente que permite enfocar la visión y que aporta claridad.

En momentos en los cuales existe confusión, es posible aplicar una sencilla técnica meditativa llamada "el faro" que permite, literalmente, iluminar con la luz del alma, enfocada a través de la lente de la mente, el problema o la situación que nos demanda respuesta. En situaciones de tormenta emocional, la acción del sexto chakra es muy útil. Podemos establecer en nuestra meditación un triángulo que incluye el sexto, el cuarto y el tercer chakra. En ese triángulo hacemos fluir la energía de nuestra alma mientras sentimos y visualizamos que lava y aquieta nuestro plexo solar. Ese triángulo nos permite varios movimientos. La tensión emocional que ha tomado la forma de pensamientos recurrentes, verdaderos parásitos emocionales de la mente, son devueltos del sexto al tercer chakra. La angustia, ese vacío inquieto del estómago, que experimentamos y que se convierte en gastritis, úlcera, colitis y que nace de los temores y dolores asociados, reflejo de un ego emocional golpeado y expectante, son ascendidas al nivel emocional más impersonal y verdaderamente amoroso del cuarto chakra a través de la puerta del diafragma (órgano activo de la respiración) y esa energía transformada en amor, se convierte en conciencia transformadora cuando se eleva, a su vez, al sexto chakra completando el circuito que, alimentado por la luz del alma se constituye en un verdadero aprendizaje evolutivo.



Séptimo Chakra

También conocido como el loto de los mil pétalos de luz, es el chakra más espiritual de los siete chakras principales. El séptimo chakra es el que nos conecta con la energía divina y nutre nuestra fe, también rige la libertad.

El séptimo chakra se conoce como Sahasrara y está ubicado en la coronilla. Se relaciona con el cerebro y la glándula pineal.

Es el centro de la sabiduría y la espiritualidad.

Este chakra se suele activar plenamente cuando la persona realiza un trabajo espiritual profundo. Su vibración o plena activación es la responsable del aura de la parte superior de la cabeza que presentan personas de gran humanidad.

El Sahasrara también es conocido como el Centro de Conciencia Cósmica, el "Yo soy".

La persona cuando tiene este chakra en equilibrio tiene una sensación de liberación e iluminación. Hay una sensación de amor universal, de notar como en el universo todo es Uno. Nos aporta el concepto de Unidad.

Pero cuando hay desequilibrio nos sentiremos, en cambio, solos, desamparados. Es el concepto de Separación.

Hay otras pistas que nos dicen que nuestro séptimo chakra no está equilibrado:

- *Cuando el mundo espiritual no nos interesa en absoluto.
- *Cuando creemos que sólo hay una religión válida y las demás son falsas.
- *Cuando sólo nosotros estamos siempre en posesión de la verdad.
- *Cuando no nos regimos por ningún tipo de moral o de respeto hacia los demás.
- *Cuando te sientes siempre coartado para expresar lo que sientes.

Este chakra es el más sutil de todos. Se le llama también el de la Luz Blanca y se dice que es el nivel del alma.

Algunos especialistas afirman que este chakra es la referencia básica para regresar al cuerpo físico en los viajes astrales.

