

CHAKRAS



El cuerpo humano es como un instrumento musical construido de 72 cuerdas. Cada cuerda o sur actúa como un meridiano que vibra con un flujo de la energía vital —el Praana—. La afluencia de energía cósmica en el cuerpo baja a través de la coronilla de la cabeza, la Décima Puerta, como una cascada y se acumula en piscinas o vórtices —los chakras—.

Las 72 cuerdas se controlan por tres cuerdas o canales centrales, los canales izquierdo y derecho de cada lado de la columna —*ida* y *pingala*— junto con el *sushmana*, el canal central de la columna que va hacia arriba.

Los chakras superiores vibran con la liberación de cada pensamiento independiente de la mente. Estas vibraciones o patrones de pensamiento "puntean" esas cuerdas. Las cuerdas vibran en 72 000 canales. Su vibración crea la forma y el funcionamiento del cuerpo físico, el cuerpo emocional y el cuerpo mental. Es justo como si tocaras una cuerda en un instrumento y la armonía en la cuerda vibrante formara una figura en el aire.

Chakras: principios básicos

▶ Chakra significa "rueda". Los chakras son centros o vórtices de energía. Existen como energías dinámicas y nos pueden ayudar a entender la manera en que un ser humano procesa la energía dentro del juego vasto y complejo de una existencia multinivelada. En el estudio y enseñanza de Kundalini Yoga, nos enfocamos en los ocho chakras principales.

▶ Siete de los chakras corresponden a áreas del sistema glandular o a plexos nerviosos en el cuerpo físico, y el octavo corresponde al aura o campo magnético del cuerpo.

▶ Los tres primeros chakras se conocen como el Triángulo Inferior, y el quinto, sexto y séptimo chakra se conocen como el Triángulo Superior. El cuarto chakra, el chakra del corazón, es el punto de equilibrio entre ellos, en donde la experiencia cambia del "yo" al "Tú" o del "yo" al "nosotros".

▶ Ningún chakra es autónomo por sí mismo. Al explorar la anatomía yóguica, necesitamos cambiar nuestro entendimiento Occidental, el cual necesita analizar y separar, a un abordaje más holístico que reconozca que todo trabaja en unísono. Los chakras son parte de un ciclo mayor de evolución y involución, de manifestación y sublimación. Los chakras del Triángulo Inferior se enfocan en la eliminación y en la reducción, y se equilibran con los chakras del Triángulo Superior, los cuales acumulan, crean y refinan.

▶ Los primeros cinco chakras se asocian con cada uno de los cinco *tattvas* o elementos densos —tierra, agua, fuego, aire y éter— y con las cualidades que cada elemento representa. Los tres chakras superiores corresponden a reinos más sutiles, por consiguiente, no existe ninguna correlación con los *tattvas*.

▶ El *praana*, la fuerza vital, potencia a los chakras al limpiar los bloqueos que existen en el flujo libre y natural de energía a través de ellos. Kundalini Yoga facilita esta limpieza, equilibrio y maximización del funcionamiento del cuerpo, de la mente y del espíritu.

▶ Los chakras afectan nuestras percepciones, sentimientos y decisiones. Afectan el flujo y tipos de pensamientos que tenemos, y las energías que podemos reunir para realizar y manifestar nuestros pensamientos. En todo nuestro comportamiento, afectan la relación entre el consciente y el subconsciente. Abrir y equilibrar los chakras despierta los sentidos, y los integra en una red receptiva que puede relacionarse con el gran campo de energía original del cual venimos y al cual regresamos.

Un perfil de los chakras

TRIÁNGULO INFERIOR

Primer chakra (raíz)

Muladhara

SEGURIDAD Y SUPERVIVENCIA

Tierra

Cimientos, supervivencia, seguridad, hábitos, aceptación propia.

UBICACIÓN: Al final de la columna entre el ano y los órganos sexuales.

ÓRGANO/GLÁNDULA: Órganos de eliminación.

COLOR: Rojo.

CUALIDADES: Conectado con la realidad, centrado, seguro, leal, estable. Funciones de eliminación saludables.

SOMBRA: Miedo, inseguridad. La vida se siente como una carga; sentimiento de no pertenecer a la tierra o a la cultura o familia de uno. Constitución débil, problemas de eliminación, resistencia mental y física reducida, perversiones sexuales.

EJERCICIOS DE YOGA: Postura de cuervo, postura de silla, caídas de cuerpo, postura de rana, *Mulbandh*, estiramientos frontales, acostarse sobre el estómago, patear los glúteos con los pies.

Segundo chakra

Svadhithana

CREATIVIDAD

Agua

Sentir, desear, crear.

UBICACIÓN: Los órganos sexuales.

ÓRGANO/GLÁNDULA: Órganos sexuales, glándulas reproductivas, riñones, vejiga.

COLOR: Naranja.

CUALIDADES: Actitud relajada y positiva hacia las funciones sexuales, paciencia, creatividad, relaciones responsables.

SOMBRA: Emociones rígidas, frigidez, culpa, sin límites, relaciones irresponsables. Problemas con los órganos reproductores o con los riñones.

EJERCICIOS DE YOGA: Postura de rana, postura de cobra, mariposa, Sat Kriya, gato-vaca, Maha Mudra, levantamientos pélvicos.

Tercer chakra (umbilical)

Manipura

ACCIÓN Y EQUILIBRIO

Fuego

La voluntad del guerrero espiritual.

UBICACIÓN: El área del punto del ombligo, plexo solar.

ÓRGANO/GLÁNDULA: Plexo umbilical, hígado, vesícula biliar, bazo, órganos digestivos, páncreas, suprarrenales.

COLOR: Amarillo.

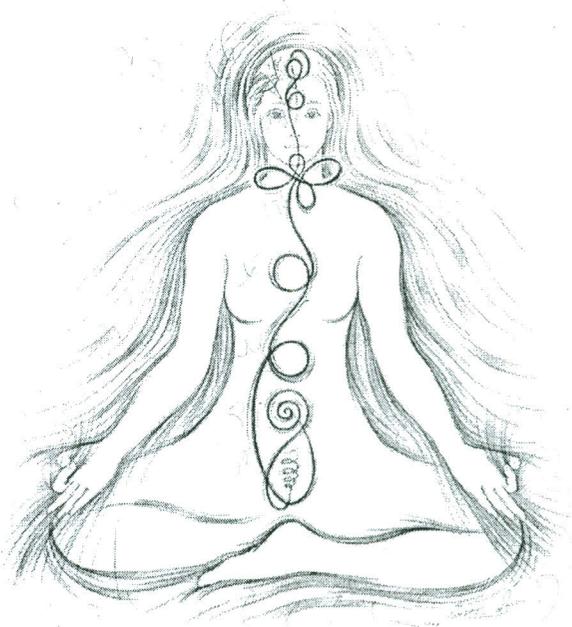
CUALIDADES: El centro del poder personal y del compromiso.

Autoestima, identidad, juicio. Aquí es donde se desarrolla la fuerza para el equilibrio interno, la inspiración y la buena salud.

SOMBRA: Enojo, avaricia, vergüenza, desesperación. Obstáculos por dondequiera. Sin suficiente fuerza o espontaneidad.

Conformarse a fin de ser reconocido. Rechazar los deseos y emociones de uno. Problemas con la digestión, el hígado, la vejiga y el páncreas.

EJERCICIOS DE YOGA: Postura de estiramiento, postura de pavo real, postura de arco, postura de pez, cerradura de diafragma, respiración de fuego; todos los ejercicios que entrenen los músculos abdominales.



Dibujo: Héctor Jara (Mukhtiar Singh)

PUNTO DE EQUILIBRIO ENTRE EL TRIÁNGULO INFERIOR Y EL SUPERIOR

Cuarto chakra (corazón) Anahata

AMOR Y COMPASIÓN Aire

Amor y despertar. Del "yo al nosotros".

UBICACIÓN: Al centro del pecho en el esternón, al nivel de los pezones.

ÓRGANO/GLÁNDULA: Corazón, pulmones, glándula del timo.

COLOR: Verde.

CUALIDADES: Compasión, bondad, perdón, servicio, amor. Reconocer y entender estas cualidades en otros. Transformación sagrada. Despertar a la conciencia espiritual.

SOMBRA: Pesar. Apego. Cerrado a los entornos. Herido fácilmente. Dependiente del amor y del afecto de otros. Miedo al rechazo. Síndrome del ayudante. Impiedad. Problemas del corazón, problemas de los pulmones, problemas de presión sanguínea.

EJERCICIOS DE YOGA: Erradicador de ego, Yoga Mudra, cerradura de oso, postura de bebé (fortalece los músculos del corazón). Todos los ejercicios de brazos y los ejercicios que giren la parte superior del torso. Todos los pranayamas.

TRIÁNGULO SUPERIOR

Quinto chakra (garganta) Vishuddha

PODER PROYECTIVO DE LA PALABRA Éter

Escuchar y hablar la Verdad. El Maestro.

UBICACIÓN: La garganta.

ÓRGANO/GLÁNDULA: Traquea, garganta, vértebras cervicales, tiroides.

COLOR: Azul claro.

CUALIDADES: El centro para la verdad, el lenguaje, el conocimiento y la capacidad para comunicarse eficazmente. Autenticidad. Autoexpresión e interacciones saludables. Inspiración, enseñanza. Incorporar la Voluntad de Dios.

SOMBRA: Letargo, debilidad en capacidades expresivas y descriptivas. Timidez, problemas de la voz, inseguridad, miedo a las opiniones y juicios de otras personas. Problemas de garganta, problemas de cuello, problemas de tiroides.

EJERCICIOS DE YOGA: Todos los cantos, postura parada sobre hombros (vela), postura de cobra, postura de arado, postura de camello, gato-vaca, rotación de cuello, cerradura de cuello, nariz a rodillas.

Sexto chakra (tercer ojo) Ajna

INTUICIÓN, SABIDURÍA E IDENTIDAD

La unión de los opuestos.

UBICACIÓN: Entre las cejas.

ÓRGANO/GLÁNDULA: Cerebro, glándula pituitaria.

COLOR: Índigo.

CUALIDADES: Centro de la intuición, clarividencia, visualización, fantaseo, concentración y determinación. Autoiniciación. Poder de proyección. Entendimiento de tu propósito.

SOMBRA: Confusión, depresión. Rechazo de la espiritualidad. Sobre-intelectualización.

EJERCICIOS DE YOGA: Meditar en el tercer ojo, cantos largos, Kirtan Kriya. Postura de arquero. Respiraciones de silbido. Yoga Mudra. Todos los ejercicios en los que la frente descansa en el piso.

Séptimo chakra (coronilla) Sahasrara

HUMILDAD Y VASTEDAD

Trascendencia. La Décima Puerta.

UBICACIÓN: Coronilla de la cabeza.

ÓRGANO/GLÁNDULA: Cerebro, glándula pineal.

COLOR: Violeta.

CUALIDADES: El asiento del alma. Conexión con el Ser Superior. Iluminación. Unidad. Elevación. Relación con lo Desconocido.

SOMBRA: Pesar. El sentimiento de estar separado de la existencia y de la abundancia. Miedo a la muerte.

EJERCICIOS DE YOGA: Erradicador de ego, Mahabandha, Sat Kriya, concentración en la punta de la nariz. Todas las meditaciones.

Octavo chakra El aura

RESPLANDOR

UBICACIÓN: El campo electromagnético.

COLOR: Blanco.

CUALIDADES: El aura combina los efectos de todos los chakras y constituye su proyección total. El aura proyecta y protege.

SOMBRA: Tímido, alejado, vulnerable.

EJERCICIOS DE YOGA: Postura de triángulo, erradicador de ego, postura de arquero. Todos los ejercicios de brazos. Todas las meditaciones.

Entendiendo los chakras

LA NATURALEZA DE NUESTRA EXISTENCIA MULTINIVELADA

En medio de la gran red de energías que componen este universo, cada ser humano es un organismo complejo capaz de interactuar y comunicarse a través de los niveles de energía en el mundo. En los niveles físicos y densos, tenemos las mismas limitaciones que todos los objetos físicos. Nos derretimos y disipamos con demasiado calor, nos rompemos con demasiada fuerza y nos caemos sin el soporte de la gravedad. Sin embargo, a diferencia de muchas otras cosas, nosotros tenemos la capacidad de cruzar los niveles de sutileza en el universo. Podemos existir, conectar, comunicarnos, reunir fuerzas, manifestar y pensar en otros niveles que no sean el dimensional físico inferior.

Somos como un pequeño chakra, un círculo o vórtice de energía que trasciende diversos niveles de existencia. A diferencia de los exploradores exteriores de la ciencia moderna, quienes creen en un solo nivel de existencia, los exploradores internos encuentran que el universo es, en su misma esencia, multinivelado.

El hueco en nuestra capacidad para tratar con un universo múltiple es como el dilema con el que muchas personas se enfrentaron al reconciliar la idea de que los fotones podían actuar como partícula o como onda, dependiendo de la circunstancia y tipo de observación. Queremos la seguridad de clasificar la luz en una u otra categoría conceptual. Sin embargo, en experimento tras experimento, saltó fuera de la categoría y más allá de cualquier etiquetado cómodo por nuestra mente intelectual. No es onda ni partícula, es otra cosa o es *o/yninguna/ambas*. La experiencia en ese nivel de la física nos acerca a los reinos que son, fundamentalmente, diferentes de la física lógica.

Lo que sea que un fotón sea, tiene fases o niveles de manifestación que dependen del observador y de la circunstancia. Su naturaleza individual depende del estado del universo entero con el que está conectado. Su esencia real está más allá de nuestros sentidos, pero existe. Nuestra alma o esencia tiene la misma relación con nuestra mente y con nuestras experiencias normales.

Podemos ser como partículas o como ondas; como un cerebro izquierdo o un derecho. Pero, en esencia, estamos más allá de esas clasificaciones y somos más de lo que nuestros sentidos pueden captar.

El vórtice de energía que nosotros somos tiene subvórtices, centros de energías que cruzan e interconectan los niveles de existencia. Aquellos centros pueden visualizarse de una manera muy terrenal, como una rueda, o de una manera acuosa, como el vórtice giratorio de un remolino de agua, de un modo eólico, como un torbellino, o de una manera etérea, como filamentos de energía divina que orquestran los instrumentos de los sentidos y preservan las puertas hacia nuestra vida interna.

La aparente separación que tenemos con todo externo a nosotros se equilibra con la unidad íntima que compartimos con todo. Ambos son verdaderos y ninguno es completo como pensamiento. Las prác-

ticas espirituales comprenden la conexión y nos guían para desarrollar una relación con todos los niveles de nuestra existencia. Nos dicen que no nos dejemos seducir por un acuerdo hipnótico con una definición inferior de lo que significa ser un humano. Los sentidos son atractivos. El impulso para manifestar, reproducir o sentir es universal. Es una fuerza irresistible llamada maya. Es un velo que hipnotiza y crea ilusiones. El flujo opuesto es la trascendencia, la iluminación —la fuerza kundalini de la conciencia—.

Cada uno de nosotros puede actuar en alineación con el campo mayor del cual originamos y en el cual vivimos. Conscientemente, podemos enlazarnos con el campo original, el cual algunos llaman Dios o Espíritu. O, podemos cerrar los velos y pretender que estamos totalmente aislados, y que actuamos únicamente dentro del mundo tangible, racional, inferior y denso.

INTEGRANDO NUESTRAS DIVERSAS DIMENSIONES

Los chakras o centros energéticos son fundamentales para regular cuán apretados se cierran esos velos. Esta comprensión afecta que tan automáticos o libres podemos actuar. Cambia el rango de nuestra percepción, sentimientos y opciones, los cuales afectan el flujo y los tipos de pensamientos que tenemos, así como las energías que podemos reunir para realizar y manifestar nuestros pensamientos. Afectan la relación entre el consciente y el subconsciente en todos nuestros comportamientos. Abrir y equilibrar los chakras despierta los sentidos. Los integra en una red receptiva que puede relacionarse con el campo de energía original.

La kundalini es el hilo del Infinito que pasa a través del pequeño ojo de la aguja finita de la creación.

Cada parte de nosotros: el cuerpo, un órgano, una célula o una molécula vibra y se relaciona con ese campo superior. Cada parte puede crear una mezcla de cualidades de energías, las cuales pueden convertirse en una semilla con la que el Infinito pueda alinearse y manifestarse. Esto era llamado magia, chamanismo o alquimia. Era un pensamiento transdimensional. Es el arte y la ciencia de una conversación con el alma.

El único instrumento capaz de realizar la tarea de decodificar estas interacciones entre las dimensiones es el alma —la conciencia misma— en el ser humano despierto. Los maestros (todos ellos exploradores de los reinos internos del posible humano) concuerdan en el camino. Ellos dicen que cada experiencia es única, pero que el proceso para adquirir esa conciencia tiene muchas leyes y características comunes. El campo Infinito que a final de cuentas nosotros somos es tan creativo, original y complejo que ningún individuo se repite jamás; no somos los simples dientes de un molde Cósmico. Cada uno de nosotros estamos hechos con más amor, excepcionalidad y potencial que eso.

Las extensas clasificaciones intelectuales de los pasos de la expe-

CHAKRAS

Reconciliar las emociones conscientes y subconscientes en el sitio específico de cada chakra creará un flujo de energía y de personalidad en el que el ser humano sea consistente y no se derrote al seguir sus objetivos conscientes. - YOGI BHAJAN

riencia trascendente se evitan por ser distracciones falsas, traiciones a la humildad que se necesita para abordar el Infinito, y por su misma naturaleza inauténtica. La expresión más auténtica del Infinito es la vida de un santo. El único registro real de los reinos despiertos son nuestras acciones y nuestra compasión. Cada palabra, acción, éxito y fracaso es la expresión texturizada de la Voluntad sintonizada de Dios, la cual se manifiesta por medio de cada individuo en el proceso de vida que realmente se experimenta. Por eso, las historias y los artefactos de la vida de un santo son tan útiles y poderosos. Nos dirigen, de manera precisa, hacia la luna, aun si ellos no son la luna misma. Nos enseñan en dónde poner nuestra atención y en dónde rendir los velos del ego. Transmiten objetivos, actitudes y creencias que te ayudan a emplear un *sadhana*, una disciplina, para la autoiniciación y el despertar de la kundalini. Las puertas del alma están abiertas mientras los chakras se equilibran y se despiertan con técnicas especiales, en vez de reglas de vida.

EL PRIMER CHAKRA (CHAKRA RAÍZ) (*Muladhara*)

Cimientos, seguridad y hábito

El primer chakra se localiza en la base de la columna. Una de sus facetas es la cualidad y las funciones de la tierra. Aquí, "tierra" significa el último paso de manifestación en el reino de los sentidos; las áreas más públicas de la vida. También, las más veladas al espíritu. Es el que está envuelto, más profundamente, en las ilusiones de separación, soledad y tangibilidad. Representa el funcionamiento de la mente y de las emociones cuando estamos más inconscientes.

Esto no es malo. Es necesario. Cuando hacemos nuestro mejor esfuerzo en cualquier actividad, una gran parte de esa actividad es automática e inconsciente. Cuando manejas bien una bicicleta, no piensas en los pedales. Los pedales son tu enfoque solo cuando empiezas a aprender a propulsar la bicicleta y a equilibrarte al mismo tiempo. Entonces, la acción consciente se convierte en un hábito inconsciente.

El primer chakra es el reino de los hábitos. Es la tierra del comportamiento automático. Es un repositorio de los profundos patrones instintivos que utilizamos para sobrevivir. Nuestro potencial para la respuesta de supervivencia es inconsciente y está profundamente compartida, independientemente de la inteligencia, la raza o la edad. Las cosas que se almacenan e ingresan en los procesos del primer chakra permiten muy poca individualidad. El carácter del primer chakra es "reducir todo al resultado final".

El primer chakra se asocia con la eliminación, con el ano y los intestinos gruesos. Por el ano, los alimentos que comes regresan a la Tierra de una forma digerida. Con una pequeña variación, todo lo que comes se universaliza a sus componentes principales. En las regiones superiores del cuerpo, te importa más cada olor, sabor, color, textura

y sensación. Al momento en que llega a la Tierra, se reduce a lo que es común, universal y más tangible. Las diversas cualidades sutiles se pierden.

Ningún chakra es autónomo por sí mismo. Todos son parte de un ciclo mayor de evolución y decadencia, de manifestación y sublimación. La función de eliminación y reducción se equilibra con las áreas superiores que acumulan, crean y diferencian.

Las funciones del primer chakra son muy importantes en nuestros tiempos modernos. Estamos rodeados de contaminación por muchas fuentes químicas. Existen miles de insultos químicos al cuerpo que no podemos evitar. Nuestra línea de defensa es reducirlos, eliminarlos y regresarlos a la Tierra. Es esencial una fuerte capacidad eliminadora para la supervivencia.

La función de eliminación aplica para los reinos físicos, mentales y emocionales. Los pensamientos que se vuelven obsesivos; la tristeza que no se va; la depresión, la cual es una falta de sensación, todo esto necesita la fuerza del primer chakra. La capacidad para crear y utilizar hábitos regulares es, en parte, una función terrenal. La planeación puede venir del sexto chakra, la proyección del quinto y la orden desde el tercero, pero las acciones finales que apoyan y crean requerirán el toque del primero. Es el tono monótono o de base que apoya la variedad en las melodías de la vida.

Si eliminas demasiado rápido, esto es diarrea. Rápidamente, te puedes morir de tifo. Pierdes agua, te deshidratas y no obtienes nutrientes. Las personas estancadas en un hábito, aquellas que son extremadamente rígidas, no permiten nuevas ideas, sentimientos o personas en su vida. Se marchitan emocionalmente. El funcionamiento en exceso del primer chakra conduce a varias enfermedades. O bien, imagina lo contrario, no eres capaz de soltar nada. Las toxinas se incrementan. Llegas a un estado de autoenvenenamiento, de amargura.

El primer chakra se asocia con el sentido del olfato. Cuando retienes todas las toxinas, comienzas a apestar. La gente mantiene su distancia. Cuando funciona bien, irradian un olor dulce. La composición exacta de ese olor variará de acuerdo con el funcionamiento de la frecuencia general de tu conciencia, debido a la mezcla glandular que acompaña a los chakras involucrados. Esta es la base de la aromaterapia.

El olfato está vinculado con la supervivencia. No solo te puede informar acerca de la enfermedad, también te puede hacer saber cuán diferente o qué tanto permanece igual una persona. Se ha encontrado que muchos patrones para crear lazos sexuales y la capacidad para ser monógamo están influenciados, fuertemente, por el olfato y por la adecuada liberación de hormonas durante el acto sexual y otras formas de estimulación. Con frecuencia, aquellos olores se imitan en la aromaterapia y se utilizan para crear una influencia romántica.

El primer chakra tiene su fuerza en las funciones de eliminación, de establecer cimientos y de reducir cosas complejas a elementos

comunes. En su mejor uso, proporciona pureza, seguridad y universalidad. Los problemas surgen cuando este es el enfoque de la conciencia sin la conexión y la sincronización con los otros chakras. Entonces, sus funciones se exageran. La eliminación y la falta de niveles apropiados de apego se aceleran. Esto ocasiona inseguridad. Cada idea, sentimiento y sustancia se reduce a sus elementos más básicos, por lo que las diferencias se pierden. Esta pérdida de contexto puede conducir a comportamientos compulsivos u obsesivos. La pérdida de contexto y la mezcla de todos los *tattvas* en este chakra para crear tierra pueden generar un comportamiento nublado que forme su propio mundo. Las escrituras tradicionales llaman a esto *tamas* —comportamiento pesado, confundido o perverso, desconectado de la expresión natural de nuestra identidad—.

Las técnicas que fortalecen las funciones clave de este centro y que integran su energía con los centros superiores son, frecuentemente, utilizados en Kundalini Yoga. *Sat Kriya* es uno de los mejores ejemplos de ello. En las tradiciones espirituales que no practican la vida del sostenedor de hogar, la gente se aleja de la vida diaria para enfatizar la energía de los centros superiores y apartarse de la influencia "térrea". Kundalini Yoga abraza la vida del sostenedor de hogar y transforma la energía de cada chakra, de tal modo que el practicante se vuelve como un loto en el agua —capaz de elevar su conciencia, sin importar el ambiente—.

Cuando el primer chakra está funcionando perfectamente y está bien integrado con los demás chakras, te da ciertas capacidades. Eres seguro, estable, firme, leal e implacable en un sentido positivo. Muestras gran resistencia en situaciones no ideales. Existe un sentido de autosuficiencia que viene del sofocamiento de la mente negativa: "Yo no necesito nada. No estoy en peligro. No me encuentro sin recursos". La lista de control de peligros inminentes está vacía. Puedes tomar y sostener el mundo. Fácilmente, puedes aceptar hacer algo en un tiempo y lugar específico. De igual manera, recibes objetos materiales, dinero, regalos, etc. Sientes que tienes una base y no te molesta la sensación de una carencia emocional a la deriva.

Uno de los períodos de la vida en los que esto se afecta más son los primeros cuarenta días del viaje de un niño por la Tierra. Cuando eras un bebé, tu cuerpo estaba totalmente conectado con el de tu madre. Tu sangre y la de ella estaban mezcladas. El sonido de su latido del corazón pulsaba el tambor cósmico con el cual tú bailabas en un mundo acuoso lleno de sentimientos y calidez. Ser arrebatado de tu madre —perder el contacto físico— fue, enormemente, desorientador. En la tradición de Kundalini Yoga, el niño se mantiene con la madre desde el instante de su nacimiento hasta los cuarenta días. No se aconsejan las visitas ni una estimulación extra. Generalmente, un voluntario afectuoso cuida de la madre (la alimenta, la masajea, le sirve). El bebé se mantiene en constante contacto con la madre y, al menos dos veces al día, ella le da masaje. El sentido de conexión y seguridad emocional que se origina en ese tiempo mágico no puede reemplazarse siquiera por años de psicoterapia y meditación. Le permite al niño tener

confianza: "Estoy aquí, soy bienvenido, la Tierra está bien. Puedo estar aquí, debo estar aquí. Mis necesidades son satisfechas. Lo que necesito ya está aquí".

Muchos maestros espirituales dicen que una de las cosas más difíciles para la persona moderna es, primero, confiar en la Tierra, luego, a ellos mismos y, después, a lo invisible. El gran sabio Guru Arjan dice en el *Rehras Sahib*, su poema sagrado: "¿Por qué nos preocupamos? Cuando el flamenco se va, Dios cuida de sus pequeños". Nuestra falta de este instinto básico de confianza detiene el flujo de energía a los centros o chakras superiores. Impide nuestra integridad y nuestro completo desarrollo emocional. Utilizamos muchas defensas en contra del sentimiento incómodo de inseguridad y de desarraigo. Nos deprimimos, nos aislamos y nos llenamos de dolor. Rechazamos el mundo antes de que el mundo nos rechace. Nos agarramos de algo, cualquier cosa, para negar la inseguridad y la falta de un centro personal en la tormenta de la vida. Esto conduce al fanatismo, a la tortura, a la perversión y a una estrechez mental. Con el primer chakra fuerte, la confianza es automática. Confiamos que una persona sea una persona. Al dominar el elemento tierra, sabes que a ella se le puede dar una nueva forma. Se le puede agregar agua (emociones) a la tierra (viejos hábitos) y, con la nueva flexibilidad, con un poco de fuego (voluntad, desafío y disciplina), se puede realizar una nueva vasija. Un primer chakra saludable permite que el cambio ocurra en etapas.

EL SEGUNDO CHAKRA (*Svadisthana*)

Sentir, desear, crear

Cada chakra es una visión del mundo. Es una perspectiva que organiza todos nuestros sentimientos, pensamientos y valores para hacerle frente al mundo y actuar dentro de él. La visión del segundo chakra trata acerca del deseo y la pasión, acerca de la dualidad y las polaridades, acerca del movimiento y el cambio, y, fundamentalmente, acerca de la creatividad.

El elemento asociado con el segundo chakra es el agua. Considera las cualidades del agua. Fluye y se mueve libremente. No sube colinas, así que el agua, bajo la influencia de la gravedad, busca el sitio más bajo, justo como los sentimientos, con la presión del deseo, buscan una situación de compenetración, una situación en la que se puedan satisfacer sentimientos similares. El agua no tiene una forma definida, así como los sentimientos no son fijos. El agua es mucho más móvil que la tierra y, mediante una repetición constante y paciente, el agua puede, incluso, moldearla. De igual modo, los sentimientos pueden formar hábitos. Existe un límite a la velocidad a la que se puede mover el agua y a la que tú te puedes mover por medio de ella. ¿Alguna vez has saltado de un trampolín y, lamentablemente, caído de frente? El agua, la cual tiene una naturaleza móvil, de repente pareció sólida como una pared. La gente que funciona fuertemente a través del segundo chakra, y quienes se han abierto al mundo de los sentimientos, se mueven a una velocidad impuesta por esos sentimientos. Si ellos no se sienten listos para moverse, no lo harán, a pesar de la presión exterior.

CHAKRAS

Si sienten que están listos para moverse, lo harán, sin importarles si esta listo el mundo exterior para ello. Alguien que está dominado por la visión del segundo chakra ve el mundo en términos de sentimientos, deseos e impulsos, y en términos de la satisfacción de las pasiones. El sexo, desde el segundo chakra, representa la búsqueda de una polaridad, y la satisfacción y la liberación de las energías creadas por esa polarización.

A diferencia del primer chakra, en el que la visión del mundo es singular, segura y aislada, el segundo chakra necesita de otros. Cuando el segundo chakra está bien desarrollado, tienes opiniones, haces distinciones, te gusta el azul, pero no el rojo; prefieres el calor en vez del frío. No eres alguien que carece de contrastes y contornos.

Un segundo chakra que funciona bien pinta el mundo con pasiones, motivaciones y opiniones. Prepara el terreno para la compasión en el cuarto chakra porque existen cosas que quieres y que sumamente te importan.

Con frecuencia, el lenguaje en el segundo chakra es sensual, colorido y dirigido a un objetivo. Es flexible y fluido como el agua. Mucha gente experimenta esto como la capacidad de mentir o de crear un renglón o una historia con el fin de llegar a la verdadera pasión que yace por debajo. Es como el flirteo; de lo que sea que estés hablando, el coqueteo, finalmente, tiene una connotación sexual. De hecho, ese es el arte del flirteo: cómo hablar sexualmente sin decir directamente nada sexual.

Desde la perspectiva yóguica, las experiencias del segundo chakra proveen la primera muestra de fusión, de ir más allá del ser aislado de uno, de disolverse con, por medio y en otro. El olvido momentáneo en el éxtasis de la liberación sexual es una muestra de la dicha mayor que está disponible para nosotros a medida que soltamos y nos fundimos con la Polaridad Infinita, en la que nuestro finito y nuestro Infinito tienen coito hacia un sentido creativo de conciencia. Esto era, ciertamente, la intención de los Tantras, es decir, utilizar la sexualidad como una manera de experimentar el espíritu.

La combinación de creatividad y pasión que se encuentra en el segundo chakra es una de las razones por las que, frecuentemente, vemos que se les atribuye a los artistas tales personalidades estrafalarias y temperamentales. En el segundo chakra, los deseos, los placeres, y los esfuerzos y las luchas para expresar, finalmente, tu creación en la luz, todos están mezclados. Cuando los demás chakras están equilibrados en relación con el segundo, la sexualidad se vuelve gozosa, variada, expresiva y, raramente, tiene las connotaciones de confusión, lucha, dolor o perversión que parecen ir en aumento en nuestra cultura.

La estimulación del segundo chakra es la forma común de incitación en nuestra sociedad. Dicen que todo vende si solo le añades sexo, así que vemos cuerpos sexis que envuelven carros, que caminan en zapatos y que, vorazmente, consumen cada pieza de alimento. No es que todos los zapatos, los carros y la comida te proporcionen buen sexo. Es que ver un objeto sexual provee un estímulo, te recuerda que

tienes pasiones, te pide tener sentimientos, y trata de involucrarte con las profundas mareas subconscientes de tus propias pasiones.

En los símbolos clásicos para el segundo chakra, hay un animal en el centro de ellos. Es un caimán y una serpiente. Representa un tipo de monstruo o serpiente que viaja profundo y por debajo del océano, la clase de criatura por la que los marineros siempre estaban al acecho y que podía volcar sus barcos. Nuestra mente navega en el océano del inconsciente de sentimientos en una pequeña barca. Puede volcarse en cualquier momento por el poder de una ola de emoción. Este símbolo nos recuerda que, a pesar de todos nuestros pensamientos racionales e intelectuales, e independientemente de nuestros planes sistemáticos, si no tenemos una maestría de y una buena relación con nuestras pasiones, nuestra barca puede volcarse. La investigación moderna ha encontrado que el pensamiento y el sentimiento van juntos, que nuestras memorias se clasifican en nuestra mente tanto por sentimientos como por significados u otras formas de contenido. Sencillamente, no es verdad que el pensamiento sea una función puramente no emocional. Las emociones y las pasiones expresadas a través del segundo chakra, y los pensamientos y las evaluaciones que se dan mediante el sexto chakra se estimulan mutuamente. Los diferentes pensamientos e imaginaciones producen sentimientos, y los sentimientos regulan el flujo, la intensidad y la credibilidad de los pensamientos.

Imagina la marea ascendente. Con la marea, todos los barcos se elevan. A medida que elevas tu estado de ánimo y tu capacidad para sentir, todas tus intenciones conscientes adquieren más claridad y contraste. Eres capaz de entregarte con todo tu corazón a una acción, hacia un objetivo.

El sistema sensorial conectado con el segundo chakra es el sabor. Sin pasiones, la vida no tiene sabor; el sabor mismo se transmite por las mezclas acuosas de los químicos que asimilamos a través de nuestra lengua. Cuando experimentas una gran pasión, los sabores dentro de tu lengua también cambian. En el estado de yoga, te unes con el Infinito. En ese momento, tu cerebro produce un amrit, un néctar dulce, y los sabores dentro de tu boca cambian. Alguien me preguntó: "¿Qué tiene que ver esto con los órganos sexuales, los cuales, ciertamente, están localizados más abajo en el cuerpo?". Sin embargo, para los tantristas que entienden el uso de la polaridad para estimular las pasiones, la lengua representa el órgano sexual masculino y los labios, la apertura del órgano sexual femenino. La constante vibración de esto es la producción de semillas, y esas semillas son lo que produce la creatividad en el mundo. Puedes crear, directamente, en el nivel denso mediante el segundo chakra y el órgano físico, o bien, puedes crear por medio de la palabra y de la vibración. En ambos casos, estás dominando el arte de mezclar las polaridades.

Cuando el segundo chakra es demasiado débil, el mundo parece estar sin vida. Hay poca pasión. Realmente, no tienes opiniones acerca de esto o aquello, y tu cuerpo no muestra los efectos de la motivación, de amar los sentidos, de movimiento. Tiende a estar flojo y encogido. Cuando el segundo chakra está sobreactivo, no hay nada que no sea

sexual. Tienes una especie de manía sexual. Las relaciones se tratarán acerca de la satisfacción de tu pasión, sin importar lo que tú digas, sin importar los demás papeles. A alguien con un segundo chakra muy fuerte se le puede dificultar mantener una relación de negocios estrictamente para negocios. Aquellas personas traspasan los límites. No pueden contenerse porque a ellos les parece que, independientemente de cómo la otra persona esté hablando en realidad, ese individuo siempre estará hablando acerca de estimulación sexual.

En yoga, los ejercicios que hacemos, tales como postura de rana y Sat Kriya (los cuales se sabe que trabajan en el segundo chakra y en los tres chakras inferiores), proveen un equilibrio y un funcionamiento completo del chakra. No pienses en ellos como ejercicios estimuladores para incrementar o reducir las funciones de un chakra. En cambio, la intención es equilibrar e interconectar el chakra con el funcionamiento de todos los demás chakras.

EL TERCER CHAKRA (CHAKRA UMBILICAL) (*Manipura*)

La voluntad del guerrero espiritual

El tercer chakra es el centro de energía, de la voluntad, de un sentido de control y coordinación. Se asocia con la región alrededor del punto del ombligo. Se alimenta por el fuego del plexo solar, y se asocia con los riñones y las suprarrenales. Está regido por el elemento fuego. Coordina y desarrolla el sentido de la vista y la visión. De los tres chakras —el primero, el segundo y el tercero— que conforman lo que se llama el Triángulo Inferior, este es el más sutil. Es la fuerza motriz para actuar y completar la conceptualización y la visualización que uno tiene en la vida.

El centro umbilical es un comienzo. Es el primer punto a través del cual somos alimentados, nutridos, a través del cual se nos da la energía para vivir como feto en el vientre de la madre. Una vez que se corta tu conexión física con la madre, el punto del ombligo continúa siendo (en una función más sutil) un área para recoger energía del cosmos. Mientras caminas y alternas el movimiento de tus piernas y brazos, existe una función del cuerpo y de los cabellos en el cuerpo que acumula, gradualmente, la energía en el punto del ombligo.

Al tercer chakra cerca del ombligo se le considera la piscina energética de reserva dentro del cuerpo. De esta área, se dice que la energía kundalini se inicia. La energía de reserva en el ombligo reúne fuerza y, luego, desciende a través de dos pequeños canales de reserva hacia la base de la columna y despierta a la kundalini durmiente que yace enroscada en el primer chakra. Entonces, la energía kundalini comienza su viaje constante de despertar y de estimulación a lo largo de la columna.

La estimulación, el fortalecimiento y la distribución de energía en el chakra umbilical es una parte central de un *kriya* de kundalini yoga. Lo primero que haces cuando te despiertas en la mañana es postura de estiramiento: elevar los talones y los hombros quince centímetros, y hacer respiración de fuego. Esto estimula el punto del ombligo. Esa energía, cuando fluye adecuadamente, crea una coordinación entre

todos los órganos del cuerpo. Se detonan las funciones eliminadoras, se reúne la sensación de tener suficiente energía para apoyar tus acciones, y se te da la voluntad para proyectar esa energía.

El loto energético del tercer chakra tiene diez pétalos. Diez representa el número de la culminación, el sentido del ser individual representado por el número uno y el sentido del ser infinito representado por el número cero. Los diez pétalos significan que la persona que ha dominado el tercer chakra sabe cómo iniciar y completar una acción. Por eso, esto se asocia con el arquetipo del guerrero espiritual, aquél que es capaz de conocer su misión, y formular la energía para realizarla y completarla.

Un guerrero espiritual es consciente de cada acción, pero no necesariamente consciente del propósito entero de una misión en particular. Un guerrero espiritual sabe servir al verdadero rey, sabe actuar en relación con la conciencia superior, pero no necesariamente ha despertado los chakras superiores del corazón, y del entrecejo y la intuición. La esencia de un guerrero espiritual es la intrepidez, una capacidad para actuar con integridad, independientemente de las condiciones.

Una persona fuerte en el tercer chakra tendrá la sensación de que su vida y la calidad de su vida dependen de lo que ella haga. Estos individuos son hacedores. Pueden moldear, dirigir y desarrollar lo que sucede en su vida. Hay una confianza profunda. El elemento fuego asociado con este chakra representa la voluntad para iniciar.

Cuando estés en duda en el primer chakra, asegura tus posiciones y agárrate de tus viejos hábitos. Cuando estés en duda en el segundo chakra, encuentra tu sentimiento y sigue tu pasión. Cuando estés en duda en el tercer chakra, actúa. Haz algo, sacude la barca, proyecta tu idea u obtén una visión, una imagen enviada desde el comandante superior en el ser. Una persona que actúa en el tercer chakra raramente está quieta.

Cuando este chakra domina, la persona es exuberante y expresiva. Se asocia con colores como el amarillo. Vestirse desde el tercer chakra traerá colores brillantes, expresiones grandes. Atrapará tu atención y cautivará tu vista.

Cuando la energía del tercer chakra es insuficiente, una persona tiene que compensarla. Si no sientes que tienes suficiente energía para llevar a cabo tu tarea, te diriges hacia otras fuentes de energía para acumularla. Estas pueden ser estimulantes, drogas o comida. Cuando tienes muchos sentimientos (ya sea enojo, culpa, resentimiento o pura ambición), y, sin embargo, sientes que no tienes el derecho o la energía para expresarlos, comienzas a reunir energía en el centro umbilical de forma instintiva. Esa acumulación en el centro umbilical es lo que te prepara para iniciar la acción, para iniciar la kundalini y la conciencia, para comenzar el sendero de la personificación.

El tercer chakra es la puerta hacia el cuarto chakra. Los tres chakras inferiores representan el reino del inconsciente. El diafragma del cuerpo es como la superficie de la Tierra y, por encima de él, el chakra del corazón se vuelve el inicio de la conciencia. Fortalecer el punto del ombligo es parte de la acumulación y organización de las energías de

CHAKRAS

los tres chakras inferiores para penetrar en los reinos superiores de conciencia. Sin un tercer chakra fuerte, tienes muchas ideas y buenas intenciones, pero estas no se realizan. Con un tercer chakra fuerte, incluso tus mínimas intenciones crean acciones y comienzan a revolver los éteres.

Las cualidades asociadas con el tercer chakra están altamente valoradas en nuestra cultura. Apoyamos mucho la actitud de la persona que es ambiciosa y dinámica, de aquel que inicia, del empresario y de aquel que corre riesgos. Admiramos a aquel que levanta la mano primero y quien se arriesga a aceptar la tarea, sin importar la seguridad y la gravedad de sus resultados.

Algunos de los mejores *kriyas* para trabajar en el tercer chakra son la postura de estiramiento, Sat Kriya y la postura de arquero. (Ve el cuadro inferior).

Nota que el tercer chakra regula la visión, y que el cuarto chakra es el que nos da la apertura al reino completo de los sentimientos por medio del tacto. Luego, el quinto chakra nos da el poder de la creatividad a través del sonido sutil. La vista y la visión están asociadas con la estimulación del sistema nervioso simpático. Nos dan un sentido de control. Muchas personas exitosas, que constantemente formulan planes, visualizan sus objetivos y crean una imagen concreta. La tangibilidad de una imagen, la concreción de cada una de sus partes, construye el sentido de enfoque y voluntad asociado con el tercer chakra.

La entrada de la visualización nos da un sentido de control más fuerte. Accede a la voluntad y nos conecta con los chakras inferiores. Las capacidades visuales, ciertamente, pueden servirles a todos los chakras, pero, finalmente, la sensación de la vibración y el sentido del sonido son lo que abre la puerta a la fusión completa y a la rendición de los chakras superiores.

Un individuo fuerte en el tercer chakra utilizará sus sentimientos para lograr sus objetivos. También, mirará hacia el pasado para obtener información acerca de cómo lograr cosas en el futuro. Las acciones del tercer chakra no son necesariamente estratégicas, pero siempre están enfocadas y son inteligentemente tácticas.

Maha Shakti Kriya

Maha Shakti Kriya es un excelente y corto *kriya* de Kundalini Yoga para el punto del ombligo. Estira tus piernas juntas hacia el frente, siéntate erguido. Inhala y, lentamente, eleva ambas piernas a 60°, luego, exhala mientras las bajas. Realiza esto diez veces. Después de la décima vez, sostén las piernas arriba, estira los brazos hacia enfrente, paralelos al suelo, y equilibrate en esta postura con respiración de fuego durante 3 minutos mientras miras los dedos de los pies. Enseguida, inhala, sostén y relaja. Es *Maha Shakti* porque *maha* significa "lo más grande"; *Shakti* es la energía. Este *kriya* es una estimulación sencilla del punto del ombligo para ponerte en acción y para dirigirte hacia la culminación de tus objetivos.

El tercer chakra y el mantra

Hay una relación especial entre el punto del ombligo y el uso del mantra. Cuando dices un mantra y vibras la punta de la lengua, debes pronunciarlo desde el canal central —el *sushmana*— y vibrarlo desde el punto del ombligo al mismo tiempo. Cuando la punta de la lengua y el punto del ombligo están correlacionados, ese pulso extra de energía que viene del ombligo mueve a las palabras hacia el reino de *anahat*. *Anahat* significa "sin límite", un sentido de proyección poderosa. La acción de hablar se infunde con la voluntad poderosa de un guerrero. Se vibra sin decirlo en voz alta. Cada célula vibra la energía que se libera desde el punto del ombligo. Después de purificar tus canales pránicos y sentado con tu espalda muy recta, trata de cantar el pulso rítmico y constante de *Jar*. Mantente consciente de la punta de la lengua y del movimiento del punto del ombligo hacia dentro. (Utiliza la grabación del *Har Tántrico* y experimenta lo que sucede cuando, sistemáticamente, creas y liberas la energía del punto umbilical).

Existen muchos *kriyas* de Kundalini Yoga en los que se te pide relajarte profundamente después de los ejercicios y meditar en el pulso que sientes en el centro umbilical. Esta meditación profunda en el punto del ombligo, después de que las energías se han ajustado, provee una sanación penetrante y muchas curas milagrosas.

EL CUARTO CHAKRA (CHAKRA DEL CORAZÓN) (*Anahata*)

El amor y el despertar

El chakra del corazón está regido por el elemento aire. Por primera vez, ya no vemos el chakra; se vuelve completamente sutil. Representa la apertura de los sentimientos y de la compasión, y la capacidad misma de amar. El símbolo para el chakra es un triángulo que se dirige hacia arriba y un triángulo que se dirige hacia abajo, los dos triángulos se intercalan y forman una estrella de seis puntas. Esto representa el punto de equilibrio en el cuerpo entre el flujo de las energías superiores de los Cielos y las energías inferiores de la Tierra.

Los tres chakras inferiores representan el cultivo y la maestría del impulso. La apertura del chakra del corazón comienza el verdadero primer nivel de conciencia autoreflexiva, en la que puedes verte a través de los ojos de otros, y puedes ver, totalmente, que los demás son tan importantes como tú. Es el chakra en el que "nosotros" empieza a tener un significado. En los primeros tres chakras, uno está regido por el sentido de "yo".

Una vez que hemos activado todas las energías y pasiones de los primeros tres chakras, podemos utilizar esas pasiones a beneficio de nuestro más amplio sentido de ser. Cuando el chakra del corazón está abierto, tenemos una nueva relación con nuestros sentimientos. La confusión más común acerca del centro del corazón es que tú solamente puedes sentir si está abierto. En realidad, mediante la cualidad sutil del cuarto chakra, tú puedes saber, conscientemente, cuáles son tus sentimientos, y puedes dirigirlos. Alguien que ama a otro puede

tener impulsos y pasiones muy fuertes, pero moldeará el uso de aquellas pasiones para cumplir sus compromisos y sus obligaciones dentro de ese amor, tal como una madre lo haría al sacrificarse por un hijo.

El centro del corazón rige la sensación sutil, la capacidad para tocar. Nosotros decimos que cuando alguien habla desde su corazón, nos toca; nos agarra de nuestro núcleo mismo.

Las funciones del chakra del corazón también tratan acerca de los límites. Esto se relaciona con el sistema inmunológico, con el timo, así como con el corazón. Cuando el chakra del corazón funciona muy bien, el sistema inmunológico sabe cuando algo es externo y necesita ser examinado, y cuando algo es parte de ti y puede permitirse que entre. Cuando tu chakra del corazón funciona perfectamente, sabes cómo permitir que alguien entre en cada una de tus relaciones de manera apropiada.

Así pues, el chakra del corazón es el chakra de las relaciones y de las conexiones, pero de un modo diferente que las conexiones del segundo chakra. Si está sobreactivo, puedes estar sujeto a tener demasiada compasión. Cuando está inhibido, puedes tener dependencia y una difusión del sentido de ti mismo.

En el panteón de los gurús y maestros sikhs, Guru Ram Das, el cuarto gurú, representa el gobierno de la mente neutral, así como la apertura del chakra del corazón. Puesto que, en efecto, se necesita de la mente neutral para valorar compasivamente a otros como te valorarías a ti mismo.

Uno de los sonidos que frecuentemente utilizamos para estimular este chakra es "jam", el cual significa "nosotros". Jamii Jam Braahm Jam puede abrir el centro del corazón y activar su relación con el quinto chakra.

El chakra del corazón es llamado anahata. Generalmente, se interpreta como el sonido que se crea sin que dos cosas se toquen, ya que no existe conflicto en el chakra del corazón; los cielos y la Tierra se encuentran juntos en equilibrio. Lo interior y lo exterior se funden en un sentido de flujo y acción espontánea. Cuando cantas un mantra desde el centro del corazón, se potencia con la sutileza del aire mediante el uso de la mente para crear una repetición mental sutil o silenciosa. Cuando cantas un mantra desde el punto del ombligo, el universo entero vibra el sonido para ti, y tú simplemente te fundes en él.

El chakra del corazón también se estimula con el uso del *praana*. Cualquier bloqueo en el diafragma o en el mecanismo respiratorio afecta profundamente el centro del corazón. Por lo tanto, el uso de la respiración mediante todas las formas de pranayama es un poderoso estimulante para este centro. Los colores que están asociados con el chakra del corazón son el verde y el rosa. Las comunicaciones desde este centro siempre incluyen a la otra persona tan fuertemente como a uno mismo. Así, uno habla con amabilidad, dulzura y compenetración. A diferencia de las comunicaciones del quinto chakra, las cuales tienden a ser muy francas, las del cuarto chakra, que no necesariamente son indirectas, son plenamente conscientes de la persona que va a

recibir la comunicación. Hablarle a una pareja desde el chakra del corazón le da a cada persona una sensación de estar realmente presente con el otro. Es la base de una verdadera intimidad. No es verdad que la comunicación desde el centro del corazón signifique que tú únicamente seas dulce y que ignores todos los desafíos difíciles. No es una especie de felicidad superficial tipo Pollyanna*. El chakra del corazón tiene una gran fuerza asociada con él. Trae con él la capacidad para contextualizar lo que sea que digas. Frecuentemente, Yogi Bhajan ha dicho que una verdad dicha con miedo es una mentira. Este es un comentario desde el chakra del corazón. Hablar sinceramente, pero de manera amable es la firma del chakra del corazón.

EL TRIÁNGULO SUPERIOR EL QUINTO, SEXTO Y SÉPTIMO CHAKRA SUTILEZA Y REFINACIÓN DE LA SABIDURÍA

EL QUINTO CHAKRA (CHAKRA DE LA GARGANTA) (*Vishuddha*) *Habla y crea*

El quinto chakra —asociado con el centro de la garganta, y con las glándulas tiroideas y paratiroides— es, verdaderamente, la entrada a lo milagroso y misterioso, puesto que está gobernado por el elemento éter. El éter es la condición del tiempo y del espacio que permite que algo exista. Es el comienzo del proceso de manifestación. Si piensas en la secuencia de los elementos (éter, aire, fuego, agua y tierra) como fases de manifestación, entonces, el éter es el más sutil de esos cinco elementos. Es el brillo en los ojos de la madre y del padre. Antes de que ellos siquiera tengan la conexión del corazón por medio del elemento aire, ellos tienen los sentimientos que inician el proceso de noviazgo entre los dos. El fuego es lo que les da la energía y el objetivo enfocado para hacer algo en concreto. El agua, lo que les da la pasión para fluir y fundirse juntos, y la tierra, el poder para realizar la manifestación final.

A medida que el quinto chakra se abre, tú adquieres la percepción de la sutileza. Sabes cómo estar alerta a los primeros comienzos de causa y efecto. Sabes cómo cultivar la implantación del bija, de la semilla. La máxima semilla es la palabra, así que el quinto chakra está relacionado con el poder de la palabra, *vaak siddhi*. Este poder es el poder para iniciar la manifestación de una acción o forma física mediante la sencilla pronunciación de palabras, las cuales son la semilla de aquella manifestación.

Uno de nuestros más grandes poderes como humanos es iniciar una dirección de acción. Una vez que hemos plantado una semilla, una vez que la hemos sembrado en el suelo de la maya, ella sigue las leyes de la maya. Como afirma la primera ley de Newton, es muy difícil tratar de cambiar el curso de algo una vez que ya está en movimiento. *Vaak Siddhi*, entonces, es el poder para plantar las semillas que realizarán el destino u objetivo máximo de alguien.

El tipo de comunicación que viene del quinto chakra es muy franco. Que así sea porque así es. Representa el poder de proyección, pero

CHAKRAS

ese poder viene de la certeza de colocar algo al comienzo del ciclo de la creación y de saber que todas las leyes del universo lo sostendrán. Es una clase diferente de certeza que la que surge a partir de la acumulación de poder personal en el tercer chakra. El poder del quinto chakra es hacer que tu lengua y la lengua de Dios sean la misma. Un mantra de kundalini yoga muy eficaz para este chakra es "Sat naam Sat naam Sat naam Sat naam Sat naam Sat naam Sat naam Waje Guru". El pulso del bij mantra *Sat naam* se junta y se mezcla rítmicamente con la apertura del gur mantra etéreo *Waje Guru*. El quinto chakra es una puerta. Solamente, al dominar la Palabra y al dominar la habilidad para iniciar acciones que vengan desde el alma, uno puede, verdaderamente, abrir la puerta a los reinos superiores del triángulo.

SEXTO, SÉPTIMO Y OCTAVO CHAKRA: MÁS ALLÁ DE LOS ELEMENTOS INTUICIÓN, SER Y VASTEDAD

Cuando vamos más allá del quinto chakra al sexto, séptimo y octavo chakra, estamos ahora más allá de los elementos densos. Hemos ido a través de todas las transformaciones de nuestra experiencia cotidiana, codificadas por tierra, agua, fuego, aire y éter. Así pues, no existen elementos densos específicos asociados con estos chakras.

EL SEXTO CHAKRA (TERCER OJO) (*Ajna*)

La unión de los opuestos. Intuición y sabiduría.

El sexto chakra está en el punto del entrecejo. Se corresponde con la glándula pituitaria. Está representada únicamente por dos pétalos. *Ajna* significa "dirigir". El *ajna* chakra, el sexto chakra, es el chakra de comando. Aquí es donde tú alcanzas la integridad y la integración de la personalidad. De aquí obtienes el sentido de intuición acerca de la dirección a la que quieres ir. Aquí es donde los canales principales de energía —el *ida*, el *pingala* y el *sushmana*— se juntan. Los tres ríos de energía interna se encuentran como uno en el *ajna* chakra. Este es el chakra que se asocia con lo que es llamado "el ojo que va más allá de los dos ojos". Los dos ojos te dan dimensión en el mundo normal. El Tercer Ojo te da profundidad, dimensión y alcance en los mundos sutiles.

El sexto chakra permite la maestría sobre el flujo de la mente. Frecuentemente, se representa con luz, pero, en este caso, es la luz interna. Cuando estos canales se abren y alguien tiene la visión mística, él o ella dice que Dios es como la luz de un billón o trillón de soles en explosión. También, este es el chakra que podemos utilizar para dominar la dualidad de la mente. Los dos pétalos representan el más y el menos que están contenidos en cada pensamiento. Cuandoquiera que el intelecto te dé un "sí", automáticamente, ello implica un "no". Cuandoquiera que te dé luz, asimismo, ello implica oscuridad. Dominar el sexto chakra significa nunca confundirse por ninguna de las polaridades de la vida y ser capaz de descifrarlas, de leer entre líneas.

Aun la glándula que se relaciona con este chakra, la pituitaria, tiene dos partes en realidad: la pituitaria anterior y la posterior. Durante el crecimiento humano, cada una de las dos partes de la glándula física migra desde un origen diferente y, sin embargo, se entrelazan. La dualidad, la polaridad y la constante dinámica representada por los dos pétalos del chakra del punto del entrecejo se reflejan, incluso, en sus estructuras físicas.

Cuando cantamos ONG, el sonido "ng" (el sonido ligeramente nasal que también empleamos cuando pronunciamos Sa-Ta-Na-Ma) estimula la cavidad en el cráneo en la que la pituitaria descansa. Cuando la cavidad se vibra adecuadamente, la glándula pituitaria despierta y detona una relación más activa con la otra glándula superior, la glándula pineal.

EL SÉPTIMO CHAKRA (CHAKRA DE LA CORONILLA) (*Sahasrara*) *Trascendencia. La Décima Puerta.*

La glándula pineal se asocia con el séptimo chakra, el chakra de la coronilla. El chakra de la coronilla es uno de los chakras más fáciles de ver en el aura, puesto que está justo por encima del tope de la cabeza. Esa área del aura es particularmente densa porque la densidad del aura se incrementa a un ángulo aproximado de 60° desde los hombros hacia arriba, y todo dentro de ese rango es más fácil de percibir. Observa a alguien que esté dando una conferencia y que esté participando en un flujo de frecuencia superior o que realice un esfuerzo intelectual intensivo. Si relajas tus ojos, a menudo, puedes ver una especie de disco o de halo de luz con el color que refleja el tipo de pensamientos y el grado de fortaleza de la mente de la persona que está hablando.

Así como el sexto chakra está asociado con una luz sutil, el séptimo chakra está asociado con el sonido cósmico. Allí, el despertar de la percepción es como el estrépito de mil truenos simultáneos. Los antiguos visionarios trataron de capturar esa sensación en el sonido del gong. Si escuchas el gong con detenimiento mientras el sonido se desplaza a un crescendo vibrante, todos los nervios se estiran a su límite. Todo el sentido y la imagen del cuerpo se disuelven en un alud de sinestesia. Con la presión de aquel sonido, tienes dos opciones: soltar y rendirte o contraerte y salirte de la experiencia.

El séptimo chakra tiene la característica clave de la rendición, la humildad que te llena mientras te postras ante el Infinito. Esa es una de las razones por las que tantas y diversas tradiciones utilizan el acto de la postración. El tope de la cabeza, el séptimo chakra, se lleva completamente hacia la Tierra. El enfoque de la atención, de la sangre, de la circulación y del *praana* se concentra en el séptimo chakra, y la persona obtiene un nuevo sentido de apertura y de fortaleza. Sin la apertura apropiada del séptimo chakra, la función psíquica que viene del tercer o del sexto chakra puede meter a un estudiante en dificultades. Sin humildad, la apertura a la información de lo Desconocido puede resultar en ego espiritual. Esa es una de las razones por las

que Yogi Bhajan dice con frecuencia: "Que Dios me proteja de los psíquicos. Ellos contaminan y diluyen mi fe". Él hace referencia al nivel más alto de percepción y funcionamiento que utiliza la intuición con todos los chakras abiertos. En ese lugar, fluyes espontáneamente con el universo, con certeza en tu ritmo. Muchas veces, nos detenemos antes de lograr ese estado; encontramos que las tentaciones del poder dado por la apertura de la función psíquica son todo lo que necesitamos. Por ello, la mayoría de las tradiciones espirituales no aconsejan el desarrollo del poder por el poder mismo. Recuerda, puedes estar tan loco en el reino astral como en la Tierra. Solo por que estés muerto no significa que estés despojado del ego. Así pues, todas las fuerzas sutiles que se abren a tu percepción mientras el sexto chakra se abre, y a medida que la intensidad de los chakras inferiores aumenta, aún así, necesitan integrarse con un sentido de probidad y entereza. Esta integración se consigue con la operación tanto del cuarto como del séptimo chakra.

EL OCTAVO CHAKRA — EL AURA

Resplandor

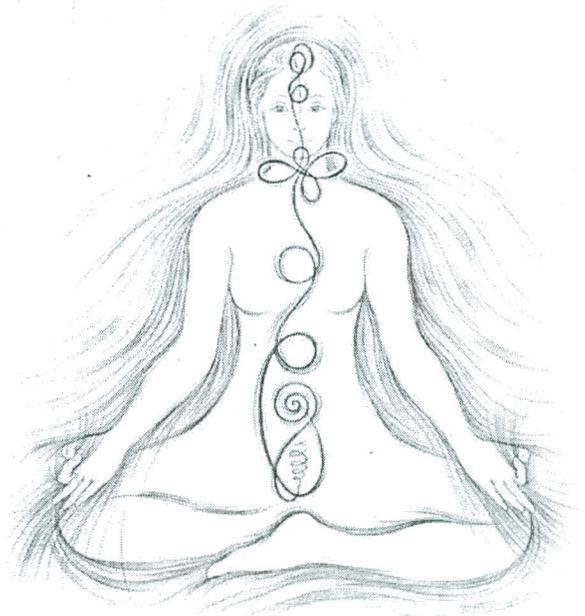
Finalmente, llegamos al octavo chakra, el cual, de acuerdo con Yogi Bhajan, es el aura. El aura combina los efectos de todos los demás chakras. Para experimentar esto, imagina que te elevas por encima de tu cuerpo físico. Cuando miras hacia abajo la luz radiante del aura, se asemeja a un óvalo o círculo de luz. A este chakra se le refiere regularmente como el campo o la fuerza circundante, la fuerza del caparazón energético que rodea todos los otros chakras. Este, también, es un chakra, un círculo, un vórtice de energía, un lugar para enfocar los flujos de energía universal. Cuando este campo circundante es fuerte, las influencias negativas se filtran automáticamente. Cuando está débil, pareces estar vulnerable a todo lo que pasa cerca de ti o a través de ti.

Un campo circundante fuerte mejora los funcionamientos de los demás chakras y se relaciona con la integridad del campo electromagnético del cuerpo. El campo circundante aparece redondo y simétrico en el aura cuando estás sano. Cuando estás enfermo, tiene diversos hoyuelos y cavidades en los que hay menos resplandor. La sensibilidad que surge con el campo circundante es de conexión. Te entreteje con el universo entero. Al alma le encanta asociarse, habitar y operar mediante el cuarto o el octavo chakra, con un sentido de equilibrio, compasión y amor o con un sentido de vastedad y realidad impersonal. Este chakra no está asociado con ningún elemento, solo con una sensación de ser. Establece tu sentido de dominio y llena el cuarto con tu presencia. Cuando el campo circundante es fuerte, y los demás chakras están alineados y funcionando bien, tu sola presencia parece surtir efecto y dirigir diversas fuerzas en el universo para cumplir tus deseos y tus necesidades sin esfuerzo.

La kundalini despierta a través de los chakras

ESTE DIBUJO DE UNA YOGUINI muestra el sendero de la kundalini en ascenso. Cuando practicas Kundalini Yoga, la energía kundalini se mezcla por debajo del ombligo en el asiento de la Kundalini, desciende al chakra raíz, sube en espiral por el *sushmana* (la columna central de la espina dorsal) hacia las glándulas pituitaria y pineal en el cerebro, realiza un doble nudo en el chakra de la garganta, fluye hacia abajo por el centro del corazón, el centro umbilical y por el chakra raíz, y regresa a su punto inicial.

Puedes ver que hay cuatro ciclos de Kundalini en Vishuddha, el chakra de la garganta. Estas dos infinidades en el chakra de la garganta fijan tus palabras en el tiempo y en los Cielos. Este chakra es el más importante, aunque, de acuerdo con todo el conocimiento escriturario, el Ajna, el sexto chakra, está listado como el más importante. Sin embargo, el poder más significativo de una persona es la palabra hablada, tanto lo que dice como de qué manera se dice. Las palabras desagradables son eficaces, y los elogios son eficaces. El propósito de un ser humano es utilizar la gracia, no la negatividad.



Dibujo: Héctor Jara (Mukhtiar Singh)

"En las cuatro esquinas del Universo, las vibraciones crean victoria. La palabra hablada con modales y resplandor le da, eficazmente, una fuerza infinita al interlocutor, y la experiencia es Divina".

—YOGI BHAJAN, 1/10/99