

## **Chakras, Renacimiento y espiritualidad**

La espiritualidad es el despertar de la divinidad en la conciencia. Es el summum bonum de la conciencia en la encarnación humana, que libera a la conciencia de la trampa de la mente y el cuerpo. Esta libertad se obtiene mediante un proceso gradual de transformación de la conciencia de los sentidos (mente).

Es la conciencia sensoria la que percibe el mundo, y la que produce constantemente pensamientos incontrolados. Ella desea, siente placer y dolor, piensa y quiere; y a veces, en su aspecto de búsqueda del placer, comete excesos.

Se puede ser un gran pensador, científico, artista o educador sin la transformación de la conciencia sensoria. Pero al experimentar sólo un aspecto del ser —que está representado por la «yoidad», rodeada por el mundo sensorio— uno se compromete en la gratificación de los sentidos, moviéndose sin objetivo por placer y codicia en el océano del samsara. Con la transformación de la conciencia sensoria uno puede liberarse de la esclavitud de la mente, la lascivia, la codicia, los pensamientos incontrolados y el diálogo interior. Mediante la transformación de la conciencia sensoria podemos experimentar el otro aspecto del ser, en el que lamentablemente está totalmente distanciada del mundo sensorio y no piensa, desea, ni quiere. En este aspecto, la «yoidad» se fusiona con la conciencia suprema y nos permite alejarnos del ciclo de nacimiento y muerte.

La conciencia del «yo» compromete a la mente en pautas continuas de búsqueda del placer, y esas experiencias de placer desarrollan en lamentablemente un afecto por la conciencia sensoria. Entonces, la mente deambula y pierde su foco central. Entonces, la mente, que «no está centrada», queda atrapada por los objetos del mundo sensorio, que es un juego de elementos y gunas. Una mente impura —o una mente no centrada atrapada por los deseos— crea ataduras, y si no se consigue la pureza de la mente mediante la práctica constante de la concentración ayudada por un mantra, permanece la conciencia del «yo», incluso después de abandonar el cuerpo. Habita entonces en diferentes planos (lokas). Estos planos o lokas están directamente conectados con el cuerpo humano por medio de los chakras.

Los cinco primeros chakras están conectados con los cinco elementos, y los lokas relacionados con estos chakras están también conectados con esos elementos. Todas las actividades mentales y fisiológicas, todas las necesidades y deseos, conectan con estos cinco elementos. Como éstos crecen y reinan en una sucesión fija durante la fluencia respiratoria por cada ventana de la nariz, la conciencia sensoria sufre constantemente un cambio. Los elementos —tierra, agua, fuego, aire y akasha— son agentes del principio de la inercia primordial de la conciencia. Pertenecen al campo material, que crea la metamateria y la

materia, y constituyen un continuo de energía desde su nivel vibratorio más sutil hasta el más denso.

No es el planeta Tierra lo que se llama elemento tierra, sino el elemento tierra el que domina en el planeta Tierra; este planeta Tierra se denomina bhuloka. Su sede es el chakra muldhara. Los huesos, carne, piel, nadis y cabellos del cuerpo se componen del elemento tierra. La paciencia y la codicia son su atributo, la supervivencia su deseo, reunir y ahorrar la actividad que se produce cuando domina este elemento, y su naturaleza es estable. En cada ciclo respiratorio de sesenta minutos (cuando la respiración se produce por la ventana de la nariz derecha o izquierda) este elemento domina durante veinte minutos, y se pasa por los deseos y actividades, la naturaleza y los atributos conectados con el elemento tierra. Si el deseo de la supervivencia no se cumple, se habita en bhuloka tras la muerte y se vuelve a nacer una y otra vez, como un ser humano normal.

El semen, la sangre, la grasa, la orina y la mucosidad (saliva y fluidos linfáticos) del cuerpo pertenecen al elemento agua. La pureza y la unión son sus atributos, el conocer personas (familias) su deseo, los trabajos pacíficos son la actividad de este elemento, y es de naturaleza fría; en cada ciclo respiratorio de sesenta minutos este elemento domina durante dieciséis. Si los deseos del segundo chakra no quedan satisfechos se habita en bhuvan loka (plano astral) tras la muerte. Cuando el período de habitar en bhuvan loka toca a su fin, la persona vuelve a nacer en la Tierra para cumplir el deseo; como, por ejemplo, el de ser artista, músico, bailarín o poeta.

El hambre, la sed, el sueño, la letargia y el lustre (ojas, radiación) están relacionados con el elemento fuego. La cólera es su atributo. Por naturaleza, el que está dominado por el fuego tiene la cabeza caliente y está controlado por el deseo de logro. El trabajo duro es la actividad de este elemento. En cada ciclo respiratorio de sesenta minutos este elemento domina durante doce. Si los deseos de logro —nombre, fama, inmortalidad, poder, etc., relacionados con el tercer chakra— no han sido satisfechos a la muerte, se habita en el svarga loka (plano celestial) en virtud de los buenos karmas (obras) hechos en la Tierra. Cuando termina el período de habitar en svarga loka, se vuelve a nacer en la Tierra, como rey o administrador de algún tipo.

La carrera, la caza, la utilización de la fuerza, la contracción y el crecimiento del cuerpo (expansión) se relacionan con el elemento aire. Este crea inquietud y actividad, movimiento y un deseo de hacer algo. El aire es el responsable de todo tipo de movimiento dentro y fuera del cuerpo, ya sea la circulación de la sangre, o los líquidos, la linfa, o bien las señales neuromotoras del sistema nervioso. El aire es prana, energía en forma de fuerza vital, lo que nos convierte en un ser vivo y consciente; en cada ciclo respiratorio de sesenta minutos, el elemento aire domina ocho. Si los deseos del cuarto chakra no se han satisfecho en la propia

vida, tras la muerte se habita en maha loka en virtud de los buenos karmas del amor, el deseo de compartir, la devoción, el servicio desinteresado y la compasión que hemos tenido en la Tierra. Después de maha loka (plano del equilibrio) se vuelve a nacer en la Tierra como reformador, persona santa, devoto, curandero o artista espiritual de algún tipo.

El amor, la enemistad, la timidez, el miedo y la unión se relacionan con el elemento akasha. Sus atributos son el ego o la «yoidad», su naturaleza es el vacío, su deseo la soledad, su actividad los pensamientos y las ideas. En cada ciclo respiratorio de sesenta minutos, este elemento domina durante cuatro. En sus diez últimas respiraciones actúa sushumna, y entonces cambia la ventana de la nariz por la que se está respirando. Si los deseos del quinto chakra no se cumplen en esta vida, tras la muerte se habita en jana loka (plano humano) durante un período de tiempo fijado por los buenos karmas hechos durante la vida en la Tierra. Tras jana loka se vuelve a nacer en el planeta Tierra como maestro, sabio o intérprete de las Sagradas Escrituras.

Cuando mediante la práctica de cualquier tipo de yoga se va más allá de los elementos, se llega a tapas loka y se realiza tapas (austeridad), se purifica la mente y, mediante la transformación de la conciencia sensoria, se experimenta el otro aspecto del ser. Uno se vuelve no adquisitivo, limpio, contento y observador neutral de la vida y su psicodrama. La piedad, la honestidad, el perdón y la firmeza enriquecen la vida de esta persona, que experimenta una fuerza interior esplendorosa y divina que elimina la carga de la conciencia corporal. Consigue un control completo de su respiración y su mente, pero, sin embargo, puede volver a nacer si la tarea de autorrealización —que es la fusión de la «yoidad» con la conciencia suprema— no se ha conseguido. Se nace entonces como asceta, yogui, avatara, bodhisattva o profeta. Se ha ido más allá de los elementos, pero todavía hay que ir más allá de los gunas, y esto sólo es posible mediante la práctica de despertar a Kundalini.

Kundalini es la energía espiritual que yace dormida en el chakra muladhara. El cuerpo puede funcionar con su energía química, mecánica y eléctrica, y la mente como conciencia sensoria, sin despertar la energía espiritual, pero las imágenes objetivas siempre atarán a la conciencia, y la «yoidad» nos llevará de nuevo al ciclo de la vida y la muerte. Todos los seres están sometidos a la ley del karma. Los buenos karmas producen buenos lokas, y los malos llevan a los submundos o narakas. Estos están conectados con los siete chakras interiores a muladhara. Kundalini es la energía que apoya la vida y la conciencia mientras está enroscada, pero cuando se despierta produce una supraconciencia espiritualizada. La mente sensoria se transforma en mente pura, absorbida por la corriente de la conciencia que fluye en la forma de Kundalini Shakti. La mente va más allá de todos los contrarios y realiza el ser puro, sin cambios, y la única

verdad en la forma del nirvikalpa samadhi.

Tras llegar al chakra sahasrara y unirse con su contrapartida, SHIVA, Kundalini permanece unido durante algún tiempo; después desciende al muladhara y se vuelve a enroscar. Durante el proceso de descenso, se restauran los poderes de los chakras y de las deidades que residen en ellos. Ahora se vive en un estado de conciencia extensa. Se vive en el cuerpo y se agotan los karmas, pero como una persona transformada; y se consigue el nirvana al abandonar el cuerpo. El cuerpo así purificado por el yoga no entra en decadencia ni se descompone fácilmente, lo mismo que el cuerpo de quien está adherido al mundo material y a los deseos del placer mundano.

### **Los chakras desde el punto de vista de la evolución personal**

El desarrollo de las capacidades y los conceptos vinculados a cada uno de los chakras en el curso de la vida constituye la historia evolutiva que llamamos desarrollo individual. Aunque cada chakra recibe información y la organiza en todo momento, pueden señalarse en dicho desarrollo fases durante las cuales prestamos atención preferente al aprendizaje de ciertos cometidos. La sucesión cronológica de estas fases puede variar de un sujeto a otro, y ellas mismas se superponen a menudo. En la evaluación de nuestros propios chakras, no obstante, será útil que observemos cómo han cursado dichas fases a lo largo de nuestra vida, qué dificultades o traumas se han presentado y cómo pueden haber afectado tales circunstancias a los chakras que estábamos desarrollando en cada momento.

#### **Chakra primero: Desde el primer semestre de vida hasta los nueve meses**

El primer chakra se vincula con el desarrollo prenatal y la primera infancia, durante cuyo período la conciencia del niño se centra casi por entero en la supervivencia y el bienestar físico. Es también la fase de más rápido crecimiento corporal. El aspecto más importante de este desarrollo es que el niño aprende a sentirse en seguridad, a confiar en el mundo, a recibir la provisión adecuada de sus necesidades.

#### **Chakra segundo: De los seis a los veinticuatro meses**

La fase siguiente principia con el nacimiento, pero cobra mayor protagonismo entre el primer año de vida y el segundo. En esta fase experimentamos «la otredad», las sensaciones, las emociones. Es la época en que el niño adquiere el control de la motricidad y explora el mundo por medio de los sentidos. Más allá de la mera supervivencia, el infante necesita sentirse amado, experimenta el placer de vivir y tiene ante sí una gama de sensaciones agradables y estimulantes que explorar, como los colores, los sonidos, las texturas y los sabores. Necesita el contacto protector, pero no invasor, de los progenitores y demás adultos que le cuidan.

### **Chakra tercero: De los dieciocho meses a los tres años**

El chakra tercero interviene cuando el niño trata de afirmar su autonomía y empieza a desarrollar su voluntad. El niño es egoísta por naturaleza y desea establecer el sentido de su personalidad, su poder y su capacidad para manifestarse. Como saben las madres, ésta es la fase de los «niños terribles», durante la cual contestan «no» a todo. Lo que importa en esta situación es permitir que desarrolle la sensación de autonomía y que experimente con su propio poder; al mismo tiempo ha de adquirir una sana conciencia de sus limitaciones, pero basada en el respeto, no en el conflicto con el poder de los progenitores.

### **Chakra cuarto: De los tres a los seis años**

El chakra cuarto se desarrolla a medida que el niño empieza a encontrar su lugar en relación con la familia y el mundo en general. Es la edad de la imitación; el infante reacciona frente a la dinámica familiar y desarrolla su propio estilo de las relaciones interpersonales. Las amistades y los juegos con otros niños cobran mayor importancia, y sus iguales empiezan a ejercer una sutil influencia sobre la conformación de su personalidad.

Por lo que se refiere a la familia, en esta fase es imprescindible la ayuda amorosa de los padres para hacer posible que el niño desarrolle, poco a poco, su red de relaciones y se sienta amado así como admitido en ese mundo más amplio. La disfuncionalidad de la dinámica familiar tiene repercusiones particularmente graves en esa época. Los niños necesitan modelos de rol sanos para aprender a expresar la afectividad y el cariño.

### **Chakra quinto: De los seis a los diez años**

La identidad social desarrollada en el período anterior se afirma en esta fase mediante la expresión creativa. A través de la comunicación el niño somete a verificación su concepto del mundo. Es fundamental dejar que la originalidad se exprese sin emitir juicios de valor, escuchar con atención y comunicar con sinceridad.

### **Chakra sexto: De los siete a los doce años**

Habiendo aprendido por medio de la comunicación y a través de la exploración propia, el infante empieza a configurar una imagen interna del mundo y del lugar que él mismo ocupa dentro de éste. Está entrando en la esfera de influencia del chakra sexto, que es el reino de la imaginación. Empieza a distinguir pautas, desarrolla las facultades intuitivas y extrasensoriales y percibe con mentalidad abierta lo que le va sucediendo. En esta etapa es importante que los padres suministren información y experiencias pero sin tratar de anular las percepciones infantiles. Los juegos que activan la imaginación creadora (por ejemplo pedirle al

niño que proyecte imágenes de situaciones nuevas mediante preguntas del tipo: «qué pasaría si...?» ayudan a desarrollar esta **facultad**.

### **Chakra séptimo: De los doce años en adelante**

Con el chakra séptimo entramos en la búsqueda del conocimiento por medio del aprendizaje, el entrenamiento, el raciocinio y el acopio de informaciones. De esta manera quedamos dotados del conjunto de instrumentos que vamos a precisar para asimilar todas las experiencias anteriores y futuras. Puede ser también una época de exploraciones espirituales, aunque esta inclinación suele variar de unas personas a otras. Las condiciones ideales para fomentar este proceso serían: la presencia de un ambiente intelectualmente estimulante en el hogar, que se le induzca a cuestionarse los sistemas de creencias, que se le enseñe a pensar por sí mismo, y que se le proporcione un entorno educativo favorable.

Los daños sobrevenidos durante cualquiera de estas etapas cruciales pueden perjudicar el chakra que está desarrollándose en cada fase. Cuando explores los problemas y los desequilibrios de tu propio sistema chákrico, una reflexión profunda sobre tus experiencias durante esas etapas formativas te aportará conclusiones nuevas. Como padres, importa que conozcamos las dificultades de nuestros chakras concretos, para no caer en el error de traspasar a los hijos los conflictos propios no resueltos.

### **Los siete derechos básicos**

También podríamos describir los chakras diciendo que representan siete derechos fundamentales que nos corresponden por nacimiento, derechos que, sin embargo, las circunstancias de la vida infringen constantemente. Y si acabamos por admitir estas infracciones, el chakra puede llegar a ser sobrecompensante (excesivo) o cerrarse (deficiente).

### **Chakra primero: Derecho a tener**

El derecho que subyace al chakra primero es el de «estar aquí» o Dasein, como se diría en términos filosóficos, lo cual se manifiesta en el derecho a recibir lo necesario para la supervivencia. Cuando se nos niegan las necesidades básicas de la supervivencia (alimento, vestido, vivienda, calor humano, sanidad, un medio tolerable, un contacto físico) está amenazado nuestro derecho a tener. Como consecuencia tenderemos a poner en tela de juicio tal derecho en el decurso de nuestra vida y ello en relación con muchas cuestiones, desde el dinero y las propiedades hasta el amor o el tiempo que necesitamos para nosotros mismos.

### **Chakra segundo: Derecho a sentir**

«¡Deja de llorar! ¡No tienes ningún motivo para lamentarte!» «No tienes razón

para estar enfadado» «¿Es que no sabes dominar tus emociones? ¡Deberías avergonzarte de ti misma!» Semejante adoctrinamiento infringe nuestro derecho a sentir. Una cultura que reprime la expresión de la emotividad, o que considera débiles a los que demuestran sensibilidad, también infringe ese derecho fundamental, uno de cuyos corolarios es el derecho a desear. Pero si ni siquiera se nos permite sentir, difícilmente averiguaremos qué es lo que deseamos.

### **Chakra tercero: Derecho a obrar**

Lo restringe la autoridad abusiva por parte de los padres y autoridades de la cultura en que vivimos. Se encarcela a los insumisos. Se detiene también y muchas veces se maltrata a manifestantes pacíficos que no hacen otra cosa sino obrar de acuerdo con sus opiniones tocantes a asuntos que afectan al derecho de supervivencia. Se nos enseña a obedecer y someternos; la experiencia de tal ambiente nos comunica que más nos vale que nuestras acciones sean conformes. El temor a los castigos y el hábito adquirido de la obediencia ciega, inculcados por la autoridad paterna o por las instancias culturales, obstaculizan seriamente nuestra capacidad personal, el uso consciente de nuestro derecho a obrar.

### **Chakra cuarto: Derecho a amar y ser amado**

En la familia, este derecho puede verse menoscabado, cuando los padres no quieren, ni atienden al hijo de una manera constante e incondicional. El amor bajo condiciones atenta contra la autoestima del niño. En cuanto al condicionamiento cultural, la restricción del chakra cordial se halla en las actitudes censoras ante los hombres que aman a otros hombres y las mujeres que aman a otras mujeres, los amores interraciales o las relaciones simultáneas con más de una persona. El derecho a amar queda perjudicado en los conflictos raciales, en la opresión de una cultura sobre otra, en las guerras y en todo lo que origina enemistades entre distintos grupos. Cuando nos sentimos ofendidos o rechazados, con frecuencia cuestionamos o restringimos nuestro derecho a amar; en consecuencia «echamos siete llaves» al corazón.

### **Chakra quinto: Derecho a decir y a escuchar la verdad**

La primera dificultad ocurre cuando no se nos permite hablar delante de nuestra familia: «Estas cosas no se dicen», «los niños no hablan en presencia de los mayores». Y también cuando nadie escucha lo que decimos, o cuando no se nos habla con sinceridad. Se nos niega la expresión, se nos enseña a guardar secretos, o incluso, a defender los mitos de la familia (por ejemplo que el abuelo Juan no era en realidad un bribón, sino sólo un tipo bohemio y algo artista), y así se cierra el quinto chakra. Cuando se nos critica por intentar hablar, o se traiciona nuestra confianza revelando asuntos privados nuestros, gradualmente vamos perdiendo el contacto con nuestro derecho a hablar.

### **Chakra sexto: Derecho a ver**

Se transgrede este derecho cuando quieren convencernos de que no es verdad lo que hemos visto, se nos ocultan deliberadamente o se nos niegan las cosas (por ejemplo que nuestro padre es un alcohólico), o se pone en tela de juicio el alcance o la amplitud de nuestra visión. Cuando lo que vemos a nuestro alrededor es feo, desagradable o contradictorio con otras cosas también vistas, la visión física puede resultar perjudicada por la clausura del tercer ojo. Reivindiquemos el derecho a ver, porque ello nos ayudará a recuperar asimismo nuestras facultades intuitivas y extrasensoriales.

### **Chakra séptimo: Derecho a saber**

Comprende el derecho a la información, a la verdad, a recibir educación y conocimientos. Pero también son igualmente importantes nuestros derechos espirituales, en particular el de relacionarnos con la Divinidad como quiera que nosotros, en tanto que individuos, la percibamos. Imponer un dogma espiritual a otra persona, como hicieron los cristianos durante la persecución medieval contra la Brujería o sigue haciéndose contra las culturas tribales que subsisten en algunos continentes, es una infracción de los derechos personales significados por el séptimo chakra.

## **CONCLUSIÓN**

Ninguno de los chakras funciona por sí solo. Cualquier desequilibrio en un chakra determinado repercutirá sobre los demás, o puede ser causado por otro diferente.

Es necesario que todos los chakras estén abiertos y en equilibrio con los demás para que funcionen bien y alcancemos la plenitud como seres vivos. Para una persona tal vez será importante el dirigir su atención hacia un chakra determinado si entiende que éste se halla subdesarrollado y que eso le perjudica, pero el objetivo ha de ser siempre la recuperación del equilibrio general del sistema.

Desearemos que el chakra base sirva de sustento firme y potente a nuestro progreso espiritual. Deseamos apoyarnos en un fundamento, disfrutar la sexualidad y afirmar nuestra personalidad en un centro de poder fuerte.

Queremos vivir en un organismo sano, lleno de sensibilidad y de vitalidad.

En los chakras superiores necesitaremos libertad y flexibilidad, creatividad y desarrollo. Aspiramos a tener nuevas ideas, nuevas informaciones y tiempo para desarrollarlas y reflexionar sobre ellas. Anhelamos la inspiración, gracias a la cual vale la pena mantener en marcha las rutinas de la supervivencia.

En el chakra del corazón, nuestro punto central, deseamos percibir una sensación de equilibrio y de paz: equilibrio entre los chakras superiores y los inferiores, entre lo interno y lo externo, entre dar y recibir, entre la mente y el cuerpo.

También procuramos entrar en equilibrio con los demás, tanto en la intimidad como en el entorno social más amplio.

Si somos fuertes en los chakras superiores y débiles en los inferiores, la energía se acumulará en las regiones altas; Es decir, que se absorbe en éstas mucha energía y sólo lentamente se transmuta hacia abajo. Posiblemente racionalizaremos las cosas antes de sentirlas, o fantasearemos largo tiempo antes de tomar ninguna decisión sobre un asunto.

Lo contrario sucede en los sistemas de acumulación inferior; es lo que ocurre con las personas que quieren tenerlo todo bien «amarrado» antes de lanzarse a explorar nuevos territorios. . Estas personas pierden mucho tiempo tratando de dilucidar sus sentimientos antes de decidirse a pensar; prefieren seguir los caminos trillados y tienen poca afición a explorar cosas nuevas.

Muchas veces, aunque no siempre, la constitución física indica la naturaleza del sistema interior de energía. Las personas de acumulación baja suelen acumular peso también físicamente en las regiones inferiores, o presentan obesidad en general, mientras que los tipos de acumulación alta tienden a estar flacos, como reflejando su alejamiento de lo físico y material.

Existe también un tipo de disociación cuerpo/mente que produce la sensación de hallarse abiertos ambos extremos pero con un bloqueo o cierre en el centro. En estos casos el fundamento es bueno, en el sentido de salud corporal o capacidad para desempeñar una profesión, y también hay mucha imaginación, creatividad o potencia intelectual; lo que está bloqueado, en cambio, es la iniciativa o la capacidad para asumir los actos propios, o bien se registra inhibición en las relaciones con otras personas. Las personas de este tipo suelen llevar vidas contradictorias, tienen conciencia de su propia valía pero no se realizan y en casos extremos se llega a la fractura de la personalidad. En estas situaciones el remedio estriba en restablecer la conexión de la mente con el cuerpo y abordar las cuestiones que han quedado pendientes a causa de los chakras bloqueados.

Los tipos tranquilos estudian yoga, en cambio los hiperactivos practican las artes marciales. Cuando trabajamos en el desarrollo de los chakras importa desarrollar los puntos débiles.