

CHAKRAS y KUNDALINI

Los chakras y sus arquetipos

Introducción

El objetivo del yoga es la expansión de la conciencia humana, de modo que termine identificándose con la conciencia universal. Ello se conseguirá mediante la realización del principio espiritual último que hay dentro de nosotros mismos, aquél que está por encima de lo físico y lo mental, y es de hecho, nuestro verdadero Ser Eterno.

Para lograrlo, habremos de aprender a reconocer los diferentes principios o niveles existentes en nuestro interior; dicho de otro modo, tendremos que aprender a distinguir lo más fino de lo más grosero. Habremos de aprender, por tanto, a controlar estas energías y a trabajar con ellas, hasta comprender que toda la vida es energía en diferentes tasas de vibración.

Los chakras son estas energías del propio sistema; son los centros vitales de fuerza en los diferentes lugares de experiencia o conciencia del sistema humano.

En sánscrito chakra significa rueda, y estos centros de energía pueden verse como ruedas o vórtices de fuerza.

Las energías asentadas en estos niveles se manifiestan por medio de estos centros de fuerza vital. Los chakras pueden entrar en un estado de disfunción, no solo por estar demasiado abiertos, sino también por girar lentamente por causa de algún bloqueo de origen emocional. Una vez identificada la disfunción relacionada con los desafíos particulares de la vida, es fácil dirigirse a los chakras que necesitan una atención particular y aplicar los métodos necesarios para equilibrarlos.

Sin embargo hay que pensar siempre en el sistema de chakras en su totalidad, y en que cada uno funciona en armonía con los otros, para llegar a tener una sensación de bienestar completo.

Cada chakra funciona en una frecuencia óptima y exclusiva que determina su color y sus otras características. Sin embargo, esa frecuencia se puede ver afectada negativamente por la recepción de una energía excesiva o insuficiente desde la fuerza vital del universo. En esos

momentos, será útil ejercitar la mente reflexionando sobre los arquetipos vinculados con los chakras.

Los arquetipos son los modelos o temas universales de la condición humana, ilustrados mediante mitos, cuentos de hadas e incluso las películas modernas y que nos proporcionan una comprensión de nuestras experiencias emocionales: tanto lo que somos como aquello en lo que nos gustaría convertirnos.

Las historias arquetípicas polarizan las decisiones que tomamos al abordar los retos de la vida: si optamos por el valor o la cobardía, por la paciencia o la impetuosidad, por el pensamiento o por la acción.

Hay momentos en que tanto los arquetipos funcionales como los disfuncionales son valiosos para el crecimiento espiritual. La comprensión de cómo influyen éstos en nuestras vidas nos puede ayudar a tomar las riendas de los retos emocionales a los que nos enfrentamos diariamente, para que así podamos elegir una dirección diferente y pasar a una nueva fase de desarrollo.

Primer chakra

Muladhara

El nombre en sánscrito es Muladhara que significa Raíz. Se visualiza como color rojo intenso. Se localiza en el perineo, entre el ano y los genitales. Guarda relación con el elemento tierra y con todas las cosas sólidas y terrestres, como el cuerpo, la salud, la supervivencia, la existencia material y monetaria, y nuestra capacidad para atender y manifestar nuestras necesidades. Es la necesidad corporal de mantenernos vivos y en buen estado de salud, y la necesidad mental de admitir la limitación y la disciplina esenciales para su manifestación. Se vincula a todas las partes sólidas del organismo, especialmente los huesos, el intestino grueso (por el que transita sustancia sólida) y la masa muscular del cuerpo en su conjunto. Las glándulas asociadas son las suprarrenales.

El chakra Muladhara se ocupa de los asuntos de la supervivencia: los instintos, la lucha y la huida, la necesidad de paz y equilibrio. Cuando este chakra no gira o lo hace lentamente amenaza a la propia supervivencia, a nivel individual o colectivamente.

Cuando la supervivencia se halla amenazada sentimos miedo, que es contrario a las sensaciones de seguridad y tranquilidad, que son las que tendría que aportar dicho chakra. Ante la amenaza de peligro o de una circunstancia urgente, Muladhara se activa y el organismo reacciona al instante.

Si no equilibramos este chakra crecemos sin echar raíces, faltos de fundamento, y nos faltará la estabilidad indispensable al verdadero progreso. A falta de fundamento, somos inestables. Significa que hemos perdido nuestra capacidad de contenernos, de sujetarnos a nosotros mismos. Nuestra atención se distrae del momento presente.

El chakra raíz corresponde a nuestra predisposición genética. Conciernen a nuestros vínculos con la tribu, el clan, la familia y la comunidad y su relación con el esfuerzo y la prosperidad. Cuando este chakra es fuerte hay una sensación sólida y decidida de que la vida es positiva. Cuando liberamos la energía del chakra conquistamos una sensación de paz interior y seguridad.

Comprender el chakra raíz a menudo requiere observar a la propia familia y la patología y enfermedades de sus miembros. Esto creará una matriz de comprensión y una visión holística de nuestra historia familiar y nos capacitará para descubrir las buenas cualidades que hemos heredado, así como nuestra tendencia al miedo, a la negación y a la duda, a las cuales volvemos en tiempos de crisis. Somos el producto de nuestro pasado, así como ellos fueron el producto de su propio pasado. Analizar la historia familiar es otra oportunidad para liberarnos de actitudes que ya no nos sirven. Al liberarnos de las actitudes familiares dispondremos de una mayor oportunidad para nuestro propio desarrollo. La adaptación es la clave de la supervivencia.

Todos necesitamos saber como conservar nuestra vitalidad para dedicarla a aquello que es importante para nosotros. Ofrecer nuestra energía a personas que no nos apoyan vacía nuestro espíritu.

Lo mismo sucede cuando ponemos energía en cosas que no son convenientes para nosotros. La negación del Ser da como resultado que se debilite la reserva de energía. Siempre existe una historia detrás de una enfermedad, que refleja la merma básica de energía. Esto tiene un origen emocional que se deriva del pensamiento latente de que, lo que somos y lo que hacemos, no es suficiente. Los cambios nos enseñan los agujeros en nuestra energía. Aceptar la verdad de que el cambio es

necesario para nuestro crecimiento nos mantiene flexibles y con capacidad para adaptarnos a las situaciones de la vida. Aprender a fortalecer el chakra raíz es una consecuencia de la aceptación de que los cambios exteriores pueden ser rápidos y repentinos, mientras que los cambios interiores son lentos y requieren paciencia, fortaleza y coraje.

Los arquetipos asociados con el chakra raíz son: el de la "**Madre Tierra**" y el de "**Víctima**". Representan la faz positiva y la faz negativa del chakra.

Convertirse en la **Madre Tierra** es un arquetipo positivo del chakra raíz y puede sanar sus aspectos más conflictivos. Es esencial recordar que existen soluciones viables para manejar los cambios externos. Solo se requiere abandonarse, no temer y saber que algo bueno surgirá en nuestras vidas.

Este arquetipo está asociado con la nutrición, la asistencia y el amor incondicional. Al reconocer a la **Madre Tierra** que hay en nuestro interior (con independencia del género) reconocemos que somos capaces de proporcionarnos a nosotros mismos toda la seguridad física y emocional que necesitamos. Solo reconociendo que tenemos la capacidad de satisfacer todas nuestras necesidades por nosotros mismos, seremos capaces de reestructurar las experiencias en oportunidades de autosuficiencia, fuerza e integridad emocional.

La seguridad emocional procede del sentimiento de pertenecer a un grupo. Este aspecto fundamental del bienestar psicológico se relaciona con el arquetipo de **la Madre**. Éste exige aceptar la responsabilidad personal de la vida, reconociendo que se toman las decisiones y se merece lo mejor que la vida puede ofrecer. El conocimiento interior proviene de la aceptación de la propia experiencia y de la confianza en los propios sentimientos. Cada vez que acepto a la persona que soy, se intensifica el arquetipo de la **Madre**. Cuando afirmamos nuestro derecho a vivir, afirmamos nuestra conexión con la tierra. Potenciar estas actitudes positivas nutre al chakra.

Uno de los aspectos negativos de este chakra es la inclinación a las dudas, el abatimiento y la depresión. La incertidumbre merma nuestra confianza y agota nuestros recursos. Esta es una receta para convertirse en **Víctima**, que es el arquetipo negativo del chakra.

El chakra raíz debilitado puede provocar enfermedad, incapacidad para arraigarse, traumas graves o pérdidas, aunque el daño puede haber ocurrido en el pasado. La vida no puede manifestarse completamente si el chakra raíz está congestionado con actitudes negativas que limitan nuestra conexión con la energía. Si el chakra está debilitado debido a muchas generaciones de amenazas, dificultades y riesgo de aniquilación, la relación con la vida será débil y resultará difícil y frustrante echar raíces. Comprender este chakra significa aceptar el dolor por la pérdida, la separación, el rechazo y los abusos que tuvieron lugar en nuestro pasado personal y ancestral.

Las **Víctimas** disfuncionales son cada vez más un lugar común en nuestra sociedad, pues hay gente que busca a los demás para culparlos de sus propios problemas. Si te consideras **Víctima**, tu mismo te estas convirtiendo en un ser vulnerable, lleno de necesidades, y por tanto, desenraizado, porque consideras cada decepción, separación o pérdida como algo que no puedes controlar ni cambiar. Subconscientemente sigues considerándote como el bebé que no puede levantarse y alimentarse por si mismo.

La Víctima se vuelve vulnerable, está llena de necesidades y carece de raíces. Cree que no puede ejercer influencia, realizar cambios ni tener el control de las situaciones.

Características del Chakra:

Demasiado abierto: es cuando el chakra gira a una velocidad excesiva. La persona es desafiante, demasiado materialista, centrado en sí mismo y se compromete con absurdas hazañas físicas.

Bloqueado: es cuando el chakra no gira o lo hace con demasiada lentitud. La persona siente necesidades emocionales, baja autoestima, conducta autodestructiva y es temerosa.

Equilibrado: es cuando el chakra mantiene el equilibrio y gira a la velocidad correcta. La persona demuestra dominio de uno mismo, gran energía física, bien enraizado y es saludable.

Posturas: sirven para estimular y liberar la energía del chakra.

- hamaca
- ½ hamaca

- saltamonte
- ½ saltamonte
- puente
- pinza sentado

Segundo chakra

Svadhithana

Su nombre en sánscrito es Svadhithana, que significa "Morada Propia" (lo que es de uno) pero también significa "dulzura". Se visualiza como color naranja. Se localiza en la parte baja del abdomen, entre el ombligo y los genitales. Guarda relación con el elemento agua. De ahí la correspondencia con las funciones orgánicas relacionadas con los líquidos: la circulación, la excreción urinaria, la sexualidad y la reproducción. Y también con las características del agua como la fluidez, la falta de forma permanente, la movilidad y la entrega.

Se considera este chakra como centro de la sexualidad, así como de las emociones, la sensación, el placer, el movimiento y el instinto de protección. Los órganos relacionados son los genitales, los riñones, la vejiga y el sistema circulatorio. Las glándulas relacionadas son los ovarios y los testículos.

Es lo opuesto de la quietud del primer chakra. Donde el primero retiene y crea estructura, el segundo tiene por finalidad soltar y crear un flujo. El placer y la sensación son rasgos esenciales del segundo chakra. Esencial para la salud del organismo, el placer lo es además para rejuvenecer el espíritu y sanear nuestras relaciones personales y culturales.

Los elementos básicos del chakra son el movimiento y el cambio. Cuando nos emocionamos se produce un movimiento de la conciencia a través del cuerpo. Este flujo de la conciencia nutre el cuerpo, lo purifica, lo sana. Es un flujo de nuestra fuerza vital, mediante la cual obtenemos el cambio. La conciencia progresa a través del cambio. En eso consiste la esencia y la función de este chakra.

El chakra del sacro se ocupa de la relación entre nuestras emociones y el bienestar, y de cuán animados o deprimidos nos sentimos en relación con nuestras experiencias.

Este chakra establece los límites (lo que es suficiente) de nuestros apetitos emocionales y físicos. Su energía crea cambios que nos hacen sentir irritables, sensuales, llorosos o agresivos. Tiene que ver con los deseos. Puede querer cada vez menos o cada vez más. Ambos son aspectos de la misma falta de equilibrio que se basa en una sensación de carencia y en una falta de capacidad de conocer la verdadera medida de las cosas, situaciones o personas. Un sentido real de bienestar, de placer y de abundancia es conocer realmente cuando, qué y quién "es suficiente". La abundancia no se refiere a cosas materiales, sino a su actitud en relación con lo que se tiene y a como se siente en relación con las cosas. Cuando sentimos que lo que tenemos y lo que somos es suficiente, el chakra funciona de un modo óptimo, y estamos tranquilos y complacidos. Cuando se ama a sí mismo, se está feliz y agradecido, se encuentra a gusto con su sexualidad, su cuerpo y su sensación de placer. Sabe quien es y lo que hace, siente que lo que tiene es suficiente. De acuerdo a como fluye la energía en este chakra tendremos mejor o peor relación con nuestra sexualidad y con nuestra capacidad de disfrutar del placer.

Este centro trata de lo que sentimos, tanto a nivel físico como emocional. Atender a nuestra necesidad de expresión sexual es otra forma de admitir el placer en nuestra vida. Nuestra capacidad para aceptar el placer depende de nuestras actitudes. Es sano aceptar que somos seres sexuales y que tenemos cuerpos físicos que responden al placer.

La forma en que expresamos esta nueva conciencia en las relaciones depende de la imagen que tenemos de nosotros mismos, de la conciencia de nuestro cuerpo y de nuestro nivel de sensibilidad emocional. Tenemos muchas ocasiones para aprovechar esta energía. Podemos utilizarla para que los demás aprecien nuestro atractivo. Podemos sublimar esa energía a través de diversas actividades o podemos compartirla con alguien que amamos y que nos valora. También podemos mantenerla oculta y pretender que no existe.

Los arquetipos asociados a este chakra son: el "**Emperador**" y el "**Mártir**". La polaridad del placer y su realización o el sufrimiento y el sacrificio.

El arquetipo positivo es **la Emperatriz/el Emperador** que ama el mundo material y puede vivir con gracia y generosidad disfrutando de la tranquilidad, la comodidad y el placer. Puede ganar dinero y disfrutarlo, adora el placer y disfruta de un tiempo para relajarse. Disfruta también al

compartir su riqueza y su bondad con los demás. Sabe como cuidar de sí mismo, respeta las necesidades del cuerpo físico y tiene una sensación de bienestar y deleite. No se castiga ni se priva cuando se trata de satisfacer sus deseos y necesidades, pues sabe que la prosperidad y el placer son positivos. Por el contrario los alimenta y se siente cómodo en la vida y en el plano físico.

La forma en que consideramos y experimentamos el placer es parte de la función del chakra y corresponde directamente a nuestra sensación de ser suficientes. Si estamos realmente satisfechos con nuestra vida, no necesitamos probar nada a nadie. Este chakra desempeña un papel directo en la forma en que respondemos a los demás y en la sensación que experimentamos cuando permitimos que el bienestar sea un componente importante en nuestra vida.

Es fundamental advertir que podemos elegir producir cualquier cambio, ya sea placentero o desdichado. Tenemos la capacidad de cultivar el placer a través de relaciones sanas y de actividades que favorezcan la vida del cuerpo y la expresión de nuestros sentimientos. Es decir, podemos optar por el placer y no por el dolor, por la felicidad y no por la miseria, y así reflejar que nuestro chakra está sano e íntegro. Este chakra fomenta el respeto por nuestro bienestar y nos anima a mirar el lado positivo de cada situación.

Por otro lado los **Mártires** tienen una cualidad agria. No disfrutan de la bondad ni de las cosas dulces de la vida. De algún modo el placer los elude. Se castigan a sí mismos y a aquellos con quienes se relacionan. La vida es concebida como algo pesado y difícil. Utilizan su energía en cuidar a los demás, y se ofrecen a sí mismo muy poco de lo que realmente necesitan. Sufren debido a una sensación de carencia. Eligen mantenerse en el frío, apartados del amor, la calidez, la comodidad y el placer.

Cuando nos resistimos a alegrarnos por algo o alguien, reflejamos nuestra rigidez, nuestra forma de castigarnos, y el odio que sentimos por nosotros mismos, proyectando estos sentimientos en los demás. Cuando las personas se odian a sí mismas arrasan con todo lo que llega a sus vidas. Este es el arquetipo del **Mártir**, ese nivel de conciencia que rechaza el placer y se revela en el sufrimiento.

Este tipo de sentimientos negativos afecta el modo en que experimentan los otros aspectos del chakra, la capacidad de divertirse, conseguir riquezas, prosperidad y tranquilidad.

El martirio implica estar metido en un pozo de autoconmiseración, sin motivo para cambiar las actitudes negativas que contribuyen a esa situación.

La vida de los **Mártires** está sumergida en una sensación de carencia que da la justificación para no cambiar de creencias y conductas, porque no hay suficiente buena fortuna en el mundo y les ha tocado vivir la situación más difícil. Por eso gimen y se quejan, pero no emprenden acción alguna. Más que el deseo activo de cambio y desarrollo, tienen una aceptación pasiva de la vida.

Características del chakra:

Demasiado abierto: es cuando el chakra gira a una velocidad excesiva. Produce personas emocionalmente desequilibradas, fantasiosas, manipuladoras y adictas al sexo.

Bloqueado: es cuando el chakra no gira o lo hace muy lentamente. Son personas que son excesivamente sensibles, duras consigo mismas, se sienten culpables sin razón alguna, sufren de frigidez o impotencia.

Equilibrado: es cuando el chakra gira a la velocidad vibratoria correcta. Estas personas son confiadas, expresivas, en sintonía con sus sentimientos y creativas.

Posturas: sirven para estimular y liberar la energía del chakra.

Los ejercicios para la apertura del segundo chakra requieren un trabajo de movilidad de las caderas y del bajo vientre, estimulando y movilizand las energías de esa región. Por ejemplo:

- Tendido de espaldas, con las rodillas flexionadas y los pies cerca de las nalgas. Con movimientos lentos juntar y separar las rodillas.
- Acostado de espaldas con las piernas flexionadas, balancear la pelvis arriba y abajo.
- De pie, con las piernas levemente separadas hacer girar la pelvis formando círculos, primero pequeños y de a poco cada vez más amplios.

Tercer chakra

Manipura

El nombre en sánscrito es Manipura que significa "Gema Brillante". Se visualiza como color amarillo. Se localiza entre el ombligo y el plexo solar. Guarda relación con el elemento fuego. Rige el sistema del metabolismo y es el responsable de la regulación y la distribución de la energía metabólica en todo el organismo. El aparato digestivo es parte importante de dicho sistema. Los órganos asociados son los del aparato digestivo y los músculos. Las glándulas son el páncreas y las suprarrenales.

El plexo solar es una fuente brillante de poder para las personas que conocen su propio valor y que tienen un sentido real de su identidad. Un plexo solar fuerte y flexible proviene del hecho de aceptar los desafíos de la vida.

Cualquier actitud negativa o poco afectuosa que tenga respecto de sí mismo resta fuerza a esta energía vital. Uno debe estar dispuesto a desarrollar una sólida sensación de su valía, tanto interior como exteriormente.

Cuanto más nos conocemos y nos amamos, más cosas buenas llegarán hasta nosotros. Cuando construimos un centro interior viable, todo lo bueno e íntegro de la vida es atraído por nosotros. Este centro viable también se opondrá a todo lo que es negativo y oscuro.

El chakra del plexo solar es la sede de nuestros instintos. En él se digieren las experiencias de la vida. Aquí bloqueamos nuestras emociones como la cólera, la agresividad, el disgusto, el horror, el temor y también el miedo al fracaso y a la muerte. Aquí es donde experimentamos la ansiedad y donde nuestro espíritu se siente agobiado.

Representa el poder, la acción, la voluntad, la vitalidad. Se trata de desarrollar el poder como integración, la fuerza interior que nos conecta con las potencias de la vida. El poder únicamente se ejerce haciendo algo y eso es potenciar los cambios o las ideas. De este modo reemplazamos el "poder sobre algo" por "poder para hacer algo". El verdadero poder de cualquier grupo u organismo depende de su solidaridad, su unidad, su capacidad para combinar y coordinar sus fuerzas internas. El poder dependerá también de nuestra capacidad para combinar la diversidad y para sacar del todo alguna cosa nueva. Por obra

de la alienación y el aislamiento, hemos perdido el concepto del poder interior, del poder de la conexión, de la unión, de la fusión. Y sin eso, no hacemos sino anquilosarnos, perder nuestra chispa, nuestro entusiasmo, nuestra voluntad y nuestros deseos. Generalmente se busca el poder por la satisfacción del amor propio y no por la capacidad para servir mejor al interés general. El poder sin finalidad es puro capricho, y muchas veces incluso peligroso.

El poder depende de la energía, tal como la supervivencia depende de la materia y la sexualidad del movimiento. Si queremos producir un cambio efectivo debe entrar en funcionamiento la voluntad. De la elección nace la voluntad. En la voluntad se combinan la mente y la acción, la dirección consciente del deseo, los medios con los cuales creamos nuestro futuro. Sin voluntad no es posible el poder personal y así ella se convierte en una clave primaria para el desarrollo del tercer chakra. La verdadera voluntad requiere comunicación profunda con uno mismo, confianza en el propio albedrío y disposición para asumir riesgos y aceptar las responsabilidades que derivan de esos riesgos. El que se atreve a usar su voluntad fortalece la conciencia en sí mismo, y ésta a su vez refuerza la voluntad. Es como un músculo, para desarrollarlo hay que ejercitarlo. Igual que el poder, la voluntad se asocia generalmente con las nociones de disciplina, control y manipulación. Nuestra voluntad florece cuando estamos relajados, felices y en sintonía con nosotros mismos. Para que la voluntad se ejerza, es preciso también que permanezcamos en contacto con nuestros deseos. Los atributos de poder del tercer chakra son la voluntad, la vitalidad y la autodisciplina, que en último término derivan de la autoestima. Cuando ésta se halla alta, actuamos con seguridad, aplomo, disciplina y entusiasmo vital. Cuando está baja, andamos llenos de dudas y nos recriminamos a nosotros mismos. Si esta zona está muy congestionada, puede conducir a una falta de energía crónica. En caso extremo quedamos en un estado de inercia. Es un ciclo paralizante.

Es lo que ocurre cuando la vergüenza se apodera del tercer chakra. La vergüenza es la antítesis de la autoestima. La manera en la que podemos demostrar nuestra autoestima y poder personal se representa en los arquetipos asociados con este chakra: el "**Guerrero Espiritual**" y el "**Esclavo del trabajo**".

En su estado óptimo, es representada por el arquetipo del **Guerrero**. Tiene un fuerte vínculo con el sentido de la identidad personal y exige respeto y un tratamiento positivo.

El Guerrero se mantiene firme frente al miedo y es un defensor de la justicia y la seguridad.

El arquetipo del **Guerrero** sabe quién es, y no renuncia a sus principios cuando se encuentra en medio del cambio, es interiormente fuerte y posee generosidad de espíritu, independientemente de lo que se diga o haga, acepta la realidad y el conflicto, considerándolos una vía hacia la fortaleza.

Entre todas las cualidades que posee, la que más se destaca a la hora de afrontar un cambio es su sólida identidad.

Tienen un sentido bien definido de sí mismos y su ego está intacto, atraen experiencias y personas que las valoran y las fortalecen. Esto es importante, porque entonces serán capaces de gobernar su energía en épocas de crisis y de cambio. No permitirán que ninguna persona ni situación agote sus recursos.

El plexo solar es el centro en el cual son importantes la individualidad, la flexibilidad del ego y la identificación. Sin estas cualidades, trastabillamos en el mundo y nos convertimos en personas susceptibles de ser manipuladas, explotadas y maltratadas. Al vivir sin la obligación de comprometerse con la vida ni de negociar para el propio provecho, tendremos un plexo solar debilitado, haciendo todo lo que nos piden sin decidir si es conveniente para nosotros.

Caemos así en el arquetipo del **Esclavo** cada vez que perdemos la conexión con nuestra identidad personal. Más aún, si no sabemos quienes somos no hay posibilidad de crecer ni madurar.

Sin un sentido correctamente desarrollado de la identidad personal, que nos permita afirmar lo que valemos, podemos depender excesivamente de las experiencias externas y de otras personas. Podemos buscar la valoración de los demás para sentirnos importantes y valiosos y de este modo no conseguiremos desarrollar una conciencia interna de quiénes somos y cuál es nuestra valía.

Aquellos cuyo plexo solar no funciona adecuadamente son personas egoístas, rencorosas y resentidas con cualquiera que ocupe su lugar. Logran que cualquier acontecimiento creativo se torne en una situación difícil al minar el poder de los que están a cargo del mismo, porque desean ser el foco de atención. Este arquetipo del **Esclavo** ha vivido a la

sombra de los demás durante tanto tiempo que está seducido por el poder y por convertirse en algo especial.

Cuando el poder cae en manos de personas codiciosas, inmaduras e irresponsables, los valores se distorsionan y reina la confusión. Esto atenta contra la salud, la estabilidad y la bondad natural de las personas. Aquellos que no se honran a sí mismos abusan de los demás, porque no comprenden la responsabilidad que supone su posición.

Características del Chakra:

Demasiado abierto: es cuando el chakra gira a una velocidad excesiva. Produce cólera, excesivo control y adicción al trabajo. Estas personas expresan juicios sobre los demás y se muestran superiores.

Bloqueado: es cuando el chakra no gira o lo hace muy lentamente. Produce personas que se preocupan por lo que los demás piensan, tienen miedo de estar solas, son inseguras y necesitan que las confirmen constantemente.

Equilibrado: es cuando el chakra gira a la velocidad vibratoria correcta. Son personas que se respetan a sí mismas y a los demás.

Posturas: sirven para estimular y liberar la energía del chakra.

- arco
- rampla
- barco

Cuarto chakra

Anahata

El nombre en sánscrito es Anahata que significa "Intacto". Se visualiza como color verde. Está localizado en el corazón. Guarda relación con el elemento aire. Los órganos asociados son: el corazón, los pulmones y la glándula Timo, también se lo asocia con brazos y manos.

La misión del cuarto chakra consiste en integrar y equilibrar los diversos aspectos de nuestro ser. El chakra cordial es el centro del amor, es en el corazón donde espíritu y materia realizan su fusión. El amor que experimentamos en el plano del chakra cordial es claramente distinto del amor-pasión-sexo que corresponde al segundo chakra. El amor sexual va orientado al objeto: estimula y dicta la pasión la presencia de una persona, lugar o cosa, faltando la cual queda vacía. En el cuarto chakra, el amor no está vinculado al objeto, es un amor que irradia hacia todo lo que sale al paso, porque se siente dentro como un estado del Ser. En contraste con la naturaleza cambiante del segundo chakra y sus pasiones transitorias, el amor del corazón es por esencia duradero, eterno y constante.

El amor es una fuerza unificadora. Hace que las cosas se atraigan y las mantiene en relación. Ante todo, se trata de concebir el mundo en términos de relaciones. Esto exige la comprensión y la práctica del equilibrio en nuestro fuero interno, entre la mente y el cuerpo.

El amor es el sentimiento profundo de afinidad espiritual. Es la conexión con una profunda verdad fundamental común a toda vida y que todos compartimos. Es el amor quien nos mantiene en relación. Es el fundamento de lo que somos. El nivel de conciencia del cuarto chakra percibe el mundo como una intrincada red de relaciones, consolidada por la fuerza del amor y su equilibrio. Hay que buscar el equilibrio entre el amor y la individualidad, lo que significa sacrificar un poco de ambas cosas.

Para mantener nuestro equilibrio nos es preciso alcanzar el entendimiento de todas nuestras partes. Y eso es algo que no se consigue por la vía intelectual, sino que proviene de una experiencia dinámica de nuestro centro, es decir del corazón, que lo organiza todo y lo equilibra orgánicamente, siempre que se le conceda la libertad para hacerlo. El aire simboliza la libertad. Cuando nos aferramos demasiado a lo que amamos le causamos una sofocación, que es como privarla de aire. Nosotros somos una combinación de muchas partes, y nuestra verdadera fuerza, o nuestro poder, radica en la unidad y la armonía de esas partes. Solo entonces somos capaces de darnos eficazmente a los demás. Cuando esas partes se hallan sintonizadas con el centro, el corazón del organismo, también sintonizan las unas con las otras y entran en un estado natural de afinidad. Sanar significa volver al estado de integridad. Puesto que este chakra es el integrador y unificador, se

infiere que también tenemos ahí el centro de la sanación. Y en efecto, el amor es la fuerza sanadora definitiva.

Siempre que aceptemos las experiencias que nos hieren, ofrecemos al corazón un baño de amor. Es la única opción real para rectificar el dolor emocional. El perdón, junto con la liberación de la ira y de la aflicción, liberan al corazón para que sienta el amor en su estado natural. El perdón es una forma de amor por uno mismo en la que liberamos al corazón del dolor para amar otra vez. Cuando comenzamos por perdonarnos a nosotros mismos comprendemos que siempre hemos hecho lo mejor que hemos podido ante cualquier situación. Aceptarse a sí mismos fortalece el corazón. El amor por la vida nos alimenta y nos cura. Desarrollar un corazón fuerte y flexible es una necesidad emocional y energética. Como el corazón es el centro del sistema energético humano, puede resultar muy afectado cuando se reprimen las emociones o cuando no se expresan abiertamente. Si nuestro miedo latente es haber fracasado en obtener el amor que merecemos, la aflicción se aloja en nuestro sistema. Aprender a convivir con la aflicción y ofrecerle un lugar en nuestra vida nos hace sentirnos íntegros.

La sensación de falta de valía personal que albergamos en nuestros corazones disminuye nuestra fuerza. Almacenadas en los pulmones puede bloquear nuestra respiración y congestionar el flujo de energía, logrando que fracase en su intento por beneficiar nuestro cuerpo y nuestro espíritu.

La respiración es una de las llaves principales que abren este chakra. El aire es, además, el elemento que más rápidamente se distribuye por todo el cuerpo. Representando asimismo el aliento, como proceso vital para las células, ya que con cada inspiración pasa sin demora a la corriente sanguínea.

En el sistema circulatorio, cuyo órgano principal es el corazón, cada aliento nutre y mantiene este sistema. Además de mantener las funciones básicas de la vida, la respiración es uno de los instrumentos más poderosos de que disponemos para transformarnos a nosotros mismos, ya que sirve para quemar toxinas, desahogar emociones reprimidas, modificar la estructura corporal y actuar sobre los estados de la conciencia.

La respiración es una de las pocas funciones del organismo que se controlan, tanto voluntaria como involuntariamente. Al ejercer el aspecto

voluntario procuramos conscientemente mejorar nuestra capacidad respiratoria. Esta respiración profunda es un proceso evolutivo favorable a efectos de curación.

La curación es el restablecimiento del equilibrio en un organismo o de una situación. Cuando nuestro chakra se halla equilibrado, nuestra mera presencia irradia amor y júbilo. Ese amor es la esencia de la verdadera sanación.

Constantemente nos movemos para acercarnos o alejarnos del amor, representando así los arquetipos positivos y negativos de este chakra: **el "Amante"** y **"El Ejecutante"**.

Aceptar nuestra necesidad de amar y ser amados es signo de madurez e integridad, este es el arquetipo positivo. Los auténticos **Amantes** tienen la capacidad de amarse a sí mismos incondicionalmente. Como no necesitan que las otras personas los mantengan a flote, abren libremente su corazón y comparten con los demás la aceptación de sí mismos. Estos individuos generosos y libres de espíritu, se ofrecen sinceramente a los demás, porque saben que el núcleo de su Ser está seguro. Al estar en contacto con sus emociones, enfocan con espíritu más ligero sus relaciones, con la seguridad de que el perdón y la compasión están a su disposición, internamente, en cualquier momento. El arquetipo negativo asociado al chakra del corazón es **el Ejecutante**. Estas personas enmascaran las heridas personales jugando a estar enamoradas, una experiencia muy distinta de la de amar verdaderamente a alguien. Su camino es el de una actividad teórica y cerebral, sin poner corazón y alma en la relación. El corazón puede cerrarse debido al miedo, la duda y la desconfianza. Cuando un viejo bagaje emocional está bloqueando el corazón, distorsiona la energía pura del amor inocente y asume la forma de la deshonestidad, la malevolencia y la negatividad proyectada hacia los demás. El corazón flaquea y se quiebra bajo el peso de estos sentimientos y se cansa de llevar esta carga. Su energía, que fluye de una forma natural, resultará bloqueada. En **el Ejecutante**, un ejemplo común son los individuos dependientes, que buscan en el exterior el amor que ansían, engañándose a sí mismos al creer que sus heridas se curarán si encuentran a alguien de quien obtener fuerza. Sin embargo, el miedo a ser traicionado es una de las disfunciones de este chakra y sabotea cualquier posibilidad de felicidad auténtica con otro.

Características del chakra:

Demasiado abierto: es cuando el chakra gira a una velocidad excesiva. Son personas posesivas, que aman condicionalmente y se retienen emocionalmente "como castigo". Son abiertamente dramáticas.

Bloqueado: es cuando el chakra no gira o lo hace muy lentamente. Produce personas con miedo al rechazo, que aman en exceso, se sienten indignas de recibir amor y sienten autoconmiseración.

Equilibrado: es cuando el chakra gira a la velocidad vibratoria correcta. Son personas compasivas, que aman incondicionalmente, que alimentan a los demás, y que desean tener una experiencia espiritual al hacer el amor.

Posturas: sirven para estimular y liberar la energía del chakra.

- cobra
- pez
- balanza

Quinto chakra

Visuddha

El nombre en sánscrito es Visuddha que significa "Purificación". Se visualiza como color azul. Guarda relación con el elemento Éter. Se localiza en la garganta. Los órganos asociados son el cuello, los hombros, los brazos y las manos.

Las glándulas son las tiroides y las paratiroides.

El quinto chakra es el centro del sonido, la vibración y la autoexpresión. Es el dominio de la conciencia que controla, crea, transmite y recibe las comunicaciones, tanto en nuestro fuero interno como en las relaciones con los demás. Es el centro de la creatividad dinámica, la que sintetiza las ideas antiguas para dar lugar a algo nuevo. Entre sus atributos figuran: el escuchar, el hablar, el escribir, el canto, la telepatía y todas las artes, en especial las que tienen que ver con el sonido y la palabra.

Este chakra ocupa un lugar crucial como puerta entre la mente y el cuerpo. A medida que ascendemos a los chakras superiores, nos alejamos de lo físico. La comunicación es el primer nivel en que

trascendemos lo físico. Es un acto de conexión. Es uno de los principios unificadores de los chakras superiores. Es la transición de una dimensión a otra. Este chakra es el puente entre el amor que emana del corazón y la sabiduría del intelecto. Es el vehículo de nuestros sentimientos y de los pensamientos que utilizamos para expresarlos.

Las cualidades del chakra de la garganta son: la verdad, la comunicación, la fuerza de voluntad, la creatividad y la integridad. Este centro fomenta la expresión emocional y espiritual. A través de él expresamos el amor, la alegría, el miedo y nuestras aspiraciones espirituales superiores. Las ideas, los sentimientos y las opiniones también encuentran forma en este centro. Cuando nos lamentamos, nos quejamos, suspiramos, nos reímos o gritamos, el timbre, el tono de nuestra voz y las inflexiones del discurso reflejan si estamos abiertos o bloqueados. También nuestros silencios reflejan nuestro estado interior y la forma en que nos sentimos en relación con el mundo que nos rodea.

Cuando no somos capaces de hablar de lo que pensamos, dependemos de que los otros nos digan lo que deseamos. Esta represión, la negación resultante y la esperanza infantil de que los demás conozcan lo que deseamos y necesitamos, nos paraliza. Por el contrario, el discurso nos libera, ofreciéndonos la capacidad de vivir nuestra vida y expresar nuestros pensamientos, ideas y sentimientos. Lo que se expresa verbalmente con palabras es nuestra intención consciente. Lo que se expresa con suspiros, es signo de que no se expresan abiertamente los sentimientos. La mayoría de las personas no están preparadas para expresar la profundidad de sus sentimientos. Eligen la seguridad antes que la honestidad. Sus chakras de la garganta se congestionan con la energía que finalmente llega a estancarse. Siempre que reprimimos nuestra verdad, nos sentimos impotentes. Expresarse es vital para las relaciones, por el respeto que se otorga a lo que uno piensa y siente. Tenemos que encontrar el equilibrio entre lo que decimos y lo que sentimos que es correcto. Esto requiere madurez y no siempre acertamos. Pero nuestro sentido de la verdad se desarrolla y fortalece con el tiempo y la experiencia, de manera que seremos cada vez más capaces de discriminar quién o qué es más conveniente para nosotros.

En el centro de la energía que tanto tiene que ver con la comunicación existen dos arquetipos que están muy relacionados con la posibilidad de expresarse con claridad y en forma directa lo que se trata de decir. Estos arquetipos son: el "**Comunicador**" y el "**Ser Enmascarado**".

En el **Comunicador**, la forma adecuada de expresar la verdad se puede observar por la forma en que se comunica con los demás. Cuando se integra la espiritualidad con la conciencia sobre el flujo de la energía que circula por el cuerpo, ofrecemos a los sentimientos un espacio legítimo en el que puede expresarse. Esta práctica libera la energía y abre la mente, la garganta y el corazón. Se aprende a sentirse cómodo con el lado sombrío de la personalidad. **Los Comunicadores** reconocen su derecho a expresar la cólera o su sentimiento de haber sido heridos, pero lo hacen de tal manera que no acusan a los demás. Integran corazón y mente en sus comunicaciones con los otros. Reconocen también el poder de la palabra hablada y escrita y, aceptando la responsabilidad de sus sentimientos, no abusan de ellas.

Cuanto más libres se sientan para expresar sus pensamientos y sentimientos, más reguladas estarán sus funciones emocionales y mentales. Cuanto más en contacto estén con lo que son, más familiar se tornará su voz interior. Cuando aceptan esta voz interior y se fían de ella, saben que proviene de un lugar de amor, paz y bondad, y que pueden actuar de un modo positivo y consciente.

En los **Comunicadores** lo que fortalece la garganta es una sólida voluntad, comprometida con la vida y con la expresión de sus verdades. Al defender sus principios, cuando el mundo intenta convencerlos para que sean diferentes a lo que en realidad son, revelan una sana consideración por la verdad. También se requiere una firme sensación de integridad para mantener su ser interior intacto a través de los momentos buenos y malos de la vida, sin necesidad de culpar a los demás ni caer en la desesperación. Es en este arquetipo donde necesitamos honrar nuestro compromiso espiritual, escuchar nuestra verdad interior, reforzar nuestra capacidad de amar y concentrarnos en nuestra experiencia. Si hay pérdidas de energía en este chakra debido a la represión, la energía negativa se fijará en el cuerpo y formará la musculatura y el estilo del carácter de una persona. El arquetipo negativo asociado al chakra de la garganta es el **Ser Enmascarado**. Es alguien incapaz de expresarse abierta y sinceramente. Cuando las personas están atrapadas en su negatividad no expresada, sus voces son crispadas, sus sonrisas forzadas y sus acciones revelan que han caído en la trampa de no expresar los sentimientos. Debido a su represión, puede sentir ira y resentimiento por situaciones que han pasado hace mucho tiempo. Esta es la energía que estrecha las paredes de los vasos sanguíneos, eleva la tensión hasta niveles de estrés y desgasta el revestimiento del estómago. Esta energía nunca se elevará hasta la mente superior para ser

expresada como pensamientos, opiniones o tomas de conciencia, y debido a esto se puede producir una inflamación de los tejidos, rigidez en los huesos y otros problemas derivados del bloqueo energético. Esta energía desea ser liberada de un modo consciente, para dirigir esa toma de conciencia hacia un nivel más espiritual. Al no poder expresarse, la persona se deprime, se entristece, o se enfada y culpa a los demás por todo lo malo que le ha sucedido. Abandona la paz interior y erosiona la tranquilidad por el hecho de quedarse fijada a la negatividad y a los sentimientos densos y negativos. Esto reduce la energía y limita la capacidad para abordar el cambio. Si siente que no merece el amor, el respeto ni la amabilidad, considera que los sentimientos no son importantes, por lo tanto evita compartir el ser interior con las personas más allegadas. Esto puede conducir al aislamiento, la soledad y la alienación. Limitamos el crecimiento personal y el desarrollo interno cuando se silencia nuestra opinión. Se ahoga con los sentimientos y sufre porque cree que no tiene el derecho legítimo de expresarse.

Características del chakra:

Demasiado abierto: es cuando el chakra gira a una velocidad excesiva. Produce personas que hablan en exceso, son dogmáticas, santurronas y arrogantes.

Bloqueado: es cuando el chakra no gira o lo hace con demasiada lentitud. Produce personas que evitan la autoexpresión, que no tienen confianza y que mantienen opiniones incoherentes.

Equilibrado: es cuando el chakra mantiene el equilibrio y gira a la velocidad correcta. Produce personas que son buenas comunicadoras, satisfechas, a quienes les es fácil meditar y son artísticamente inspiradas.

Posturas: sirven para estimular y liberar la energía del chakra.

- Vela
- Arado
- Pez
- Rotaciones de cuello

Sexto chakra

Ajna

Su nombre en sánscrito es Ajna que significa "Percibir", "Conocer". Ello nos da una idea de la doble naturaleza de este centro: recibir imágenes por la percepción, pero también formar imágenes a través de las cuales nos adueñamos de la realidad, en el proceso llamado comúnmente de visualización creativa. Se visualiza como color celeste. Se localiza en un punto ligeramente por encima del entrecejo. Los órganos asociados son los ojos y la glándula es la pineal. El elemento correspondiente es la luz. Está asociado, pero no identificado con el tercer ojo, el órgano etérico de la percepción parapsíquica que flota entre los ojos del cuerpo físico. Podríamos considerar al tercer ojo como el instrumento psíquico del sexto chakra, al igual que los ojos físicos son instrumento de la percepción para el cerebro.

El chakra del entrecejo está compuesto por la objetividad, la inteligencia consciente, los pensamientos sintéticos y analíticos, la memoria, la capacidad de aprender(lo que denominamos educación) y la habilidad para conocer lo que hemos aprendido (lo que llamamos sabiduría). El discernimiento, la imaginación y la intuición también son aspectos importantes de este centro.

Conocer que quieren decir las cosas es una de las funciones de este chakra. Ayuda a discernir que es lo positivo que han aportado ciertas personas o lugares. Revela lo que ha sido útil y lo que ha creado lucha, falta de armonía y sufrimiento. Enseña la verdadera naturaleza de la realidad. Si estamos felices y abiertos a las cosas buenas de la vida, somos capaces de crear más cosas buenas para disfrutar de ellas. Si estamos convencidos de que dichas cosas llegarán a nuestra vida, generalmente lo hacen. Por el contrario, si somos negativos, esépticos y estamos asustados, las experiencias en la vida estarán teñidas de esas vivencias.

Sensible al pensamiento y a las emociones, actúa elevando el ánimo. Evalúa los encuentros y las vivencias como positivas o negativas, ilumina las experiencias y ofrece paz interior y armonía cuando se vive en consonancia con los principios universales. Este centro tiene la capacidad de controlar las respuestas ante las situaciones con el fin de que nos expandamos para aceptar la realidad o que, por el contrario, nos apartemos de ella. Adquiere su poder total tardíamente en la vida, ya que prospera cuando las elecciones reflejan que se han internalizado las experiencias, tal como el amor, la buena salud, la seguridad o la

abundancia. Funciona aún mejor cuando se busca calidad y profundidad en las experiencias. Sin embargo, también es capaz de atraer los objetos externos que se necesitan para sobrevivir y prosperar.

El chakra se abre cuando asumimos mayores niveles de responsabilidad en la vida y cuando se conquista la calidad de vida que se desea. El crecimiento interior y la madurez están profundamente conectados con este chakra. Es el lugar donde somos capaces de mirar en lo profundo de la propia naturaleza para evaluar las elecciones. Cuando dudamos de nosotros mismos o estamos en conflicto con el conocimiento interior y las acciones externas, el centro se cierra, la capacidad de juicio resulta afectada y se toman decisiones basadas en razones equivocadas.

Este centro hace todo lo posible por ayudar al cuerpo a que afronte los cambios, estimula las hormonas que lo mantienen en forma y lo preparan para el cambio. Se aborda el cambio desde un punto de vista diferente. El cambio no produce miedo, sino transformación. Se puede utilizar el ojo interior para evaluar y discernir si las cosas son adecuadas para que ayuden a formular lo que se desea. El cambio ofrece nuevas experiencias, nuevas personas y a veces incluso nuevos lugares. Nos ofrece los instrumentos de sabiduría, conocimiento, discernimiento, imaginación e intuición. La forma en que se emplean dichos instrumentos depende de lo responsable que se sea de los actos. Se tiene la capacidad de transformar a niveles profundos y maravillosos. La elección es nuestra.

Los arquetipos del chakra sexto son como la representación misma de los dos hemisferios cerebrales. Por un lado, la parte de la razón que se atiene a lo que dicta la lógica y, por el otro, el lado creativo que nos impulsa a adoptar posturas o acciones totalmente nuevas que permiten ir más allá. Por lo tanto los arquetipos son: el "**Psíquico**" y el "**Racionalista**".

El arquetipo funcional de este chakra es el **Psíquico**, lo que no solo se refiere a las personas que utilizan sus poderes en un sentido profesional, sino a todo aquel que confía en que las respuestas a los desafíos de la vida estén en su interior. Una vez despiertos a la necesidad de escuchar, desarrollando el chakra de la garganta, los **psíquicos** escuchan en su interior. Reconocen que la sabiduría del chakra del tercer ojo es como un susurro que no puede ser oído a menos que se aquiete el ruido de la vida cotidiana. Por eso se reconoce la necesidad de la meditación y la contemplación, con el objeto de que brillen su creatividad e intuición.

Esta forma de pensar esta dirigida hacia el interior y se puede evaluar mediante una escala objetiva para reflejar el crecimiento y la sanación. Este modo de pensar no es analítico, sino más bien simbólico e imaginable.

Tras haber afinado las habilidades, los **psíquicos** suelen convertirse en artistas excepcionales, en sanadores y terapeutas. Conocen la diferencia entre teoría y práctica: que el individuo realmente dotado no es aquel que vive "como los libros", sino quien confía que su instinto le proporciona percepciones únicas.

El arquetipo disfuncional es el **racionalista**, que permite el predominio del hemisferio cerebral izquierdo, usualmente por el miedo y la inseguridad que siente ante la idea de dismantelar el mundo seguro en el que ha crecido y se ha limitado. En realidad, los **racionalistas** no son simplemente personas que adoptan una idea "científica" con respecto a todo. Este grupo también incluye a los controladores y a los perfeccionistas, los que no pueden aceptar los fallos humanos de los demás y son igualmente duros consigo mismos. Temerosos de conocer cosas que prefieren ignorar, no están dispuestos a mirar en su interior. Hay quienes pasan de una experiencia a otra sin detenerse a reflexionar y nunca accederán a la sabiduría. Repetirán las mismas equivocaciones una y otra vez sin comprender lo que les ha sucedido. La resistencia al cambio hace que las personas desgasten su energía vital, mermen su voluntad y envejezcan y se agoten antes de tiempo. No saben apartarse de las cosas que les quitan su energía. No han desarrollado la discriminación, ni la habilidad para saber si algo es bueno o malo para ellas.

Al haber elegido no confiar en sus sentimientos, sus intuiciones y sabiduría interior, quizás porque fueron ridiculizados en su infancia, el **racionalista** se obliga a mantener una serie de normas que cada vez le aíslan y limitan más.

Características del chakra:

Demasiado abierto: es cuando el chakra gira a una velocidad excesiva. Son personas muy lógicas, dogmáticas, autoritarios y arrogantes.

Bloqueado: el chakra no gira o lo hace con demasiada lentitud. Son personas indisciplinadas, que temen al éxito, con tendencia a la esquizofrenia y con miras muy bajas.

Equilibrado: es cuando el chakra gira a la velocidad correcta. Son personas carismáticas, muy intuitivas, no están apegadas a las cosas materiales, pueden experimentar fenómenos inusuales.

Ejercicios para estimular el sexto chakra:

- **Ejercicio yóguico de ojos:** es para tonificar y centrar los ojos físicos. Recomendado para la fatiga visual y para mejorar la visión.

Sin mover la cabeza, se realizan movimientos oculares hacia arriba y hacia abajo, de derecha a izquierda, en diagonal, en círculos, etc.

- **Meditación sobre los colores:** es una visualización sencilla que sirve para sanear y purificar los chakras. Al mismo tiempo desarrolla la facultad del tercer ojo para crear y percibir los colores.
- **Meditación:** el ejercicio más útil para vigorizar el tercer ojo es la simple meditación, durante la cual conviene llevar la atención al centro del cráneo, o al entrecejo.

Séptimo chakra

Sahasrara

El nombre en sánscrito es Sahasrara que significa "Multiplicado por mil". Se localiza en la membrana del cráneo en la coronilla, en la parte superior de la cabeza. Se visualiza como color violeta. Está vinculado elementalmente con la energía y el pensamiento cósmico.

El séptimo chakra se vincula a la mente y especialmente la lucidez. La mente va asimilando la existencia, confiriéndole sentido, y construyendo el sistema de creencias. Estos son los programas maestros a partir de los cuales edificamos la realidad. Por eso, este chakra es el chakra maestro y se relaciona con la glándula maestra del sistema endócrino, la pituitaria.

Fisiológicamente, guarda correspondencia con el cerebro y más especialmente con la parte superior o córtex cerebral.

Funciona como una antena, un receptor de la energía divina que llega a nosotros en la forma de inspiración, guía y protección. Nos

pone en contacto con lo eterno, lo que no muere, la parte permanente del alma. La sabiduría de cada vida se acumula en este centro y representa la trascendencia total de lo que es terrenal, fugaz y transitorio. Es la conciencia de uno mismo y del universo al mismo tiempo. El chakra corona representa un estado iluminado de conciencia que en hindi se conoce como Samadi. Mientras nos movemos en la incertidumbre de la vida con este chakra abierto y funcionando correctamente, advertimos y experimentamos la presencia de la guía divina en todo lo que hacemos. Nos inspira mientras recorremos el camino que hemos elegido.

La conciencia de que formamos parte del todo y de que el todo es parte de nosotros se convierte en una realidad viviente cuando se abre este chakra. Necesitamos un sistema energético equilibrado para que el chakra funcione correctamente y esté sano.

Se abre tardíamente en la vida, una vez que se ha aprendido la naturaleza espiritual de la existencia y a ser capaces de afrontar la responsabilidad de servir al mundo y al planeta. Si se activa demasiado pronto, es posible que alguna otra parte del sistema energético no esté funcionando correctamente y acaso experimente locura temporal, confusión e indecisión. Cuando se desarrolla por sus propios medios, la persona está preparada para asimilar las verdades espirituales y vive libre del ego y receptiva a la voluntad de Dios. Las personas que siguen un camino espiritual y que no están afiliadas a una religión pueden abrir el chakra viviendo la vida según sus verdades superiores.

Otra forma en que se puede abrir este centro es a través de la creatividad. Cuando encontramos armonía interna a través de la aceptación de un poder superior, somos capaces de crear y manifestar la armonía externa. Este chakra es el centro de la inspiración, la sanación, la belleza y la serenidad.

Uno de los aspectos agradables del chakra es su afinidad con la belleza, que abre la mente a los reinos de las posibilidades que encantan, sanan y relajan la psique.

La serenidad es un aspecto importante de este chakra. Es más profunda que la calma y nos ofrece paz mental, nos coloca en el presente y de este modo cualquier cosa que hagamos estará bien:

no hay resistencia ni separación. No tiene importancia donde nos encontremos ni que estemos haciendo, estamos viviendo el presente. La verdadera serenidad proviene de la aceptación de los deseos, de las emociones y de la naturaleza. Significa sentirnos cómodos con lo que somos. Este es el chakra que mantiene la comodidad necesaria para la estabilidad.

Al centrar la atención en la meditación ayudamos que el chakra se mantenga activo y abierto. Cuando se activa el chakra corona, una paz muy profunda desciende sobre el cuerpo/mente/espíritu.

Cuando llevamos una vida consciente, somos seres espirituales. Nos identificamos con esa parte de nosotros mismos en la que somos uno con el espíritu, uno con el alma.

Todos estamos conectados con la Fuente. Habita en el interior de todos nosotros y tiene la identidad integral como presencia viviente en nuestro interior. Es preciso reconocer la Fuente cuando tenemos este nivel de conciencia. Las personas que están conectadas con el poder superior saben que cualquiera que sea su destino o karma, ésta forma parte de lo divino.

Los arquetipos, asociados a este chakra son: el "**Gurú**" y el "**Egocéntrico**".

El título de **gurú** no solo es aplicable a un místico que está sentado en la cima de una montaña meditando sobre la vida. Ese estado lo pueden lograr igualmente aquellos cuyo triunfo es tan grande como el del **egocéntrico**. Sin embargo, el **gurú** tiene una perspectiva expansiva de su situación en el mundo. Puede concentrarse en objetivos específicos y alcanzables, pero sabe que hay infinitas posibilidades, más de las que la mente humana puede imaginar, a través de las cuales estos objetivos podrían realizarse. Por tanto, están abiertos y dispuestos a aceptar lo inesperado, lo extraño, las coincidencias. El **gurú** acepta lo poco que sabe, por lo que confía en que su conexión con su ser superior le proporcionará siempre el camino o la respuesta adecuada. Estos individuos irradian una calma interior que procede de una aceptación total de quienes son realmente, sin importarles lo que son. No son seres humanos intentando ser espirituales, sino seres espirituales aprendiendo las lecciones emocionales vitales al llevar temporalmente el mando de lo espiritual.

Las personas que viven de acuerdo con la conciencia espiritual superior no suelen poner sus energías en las luchas por la vida. Se dedican a enseñar, a guiar y a inspirar a los demás para que encuentren su propia magia y cultiven sus propios dones. Se esfuerzan por ayudar a los demás a liberarse. Estar en presencia de personas tan iluminadas es una experiencia única y maravillosa. Son seres tan ligeros que no supone ningún esfuerzo estar con ellos. Su energía es fresca y libre, alegre y serenamente energizante.

Las necesidades físicas mundanas de la vida cotidiana son de gran importancia para sostener a una persona que tiene una conexión con los reinos superiores. El aislamiento y las conductas selectivas y exclusivas crean una fuerte sensación de separación. Sin embargo, a veces las personas que viven principalmente en los reinos superiores necesitan soledad y privacidad para calmar y proteger sus delicados sistemas.

El arquetipo disfuncional es el **egocéntrico**, que es arrogante y centrado en sí mismo. Su expresión común es "yo creo mi propia suerte". Por su concentración total en el mundo material y en la ilusión de que lo controla, el **egocéntrico** no tiene conciencia de lo divino, ni relación alguna con ello. Estos adictos del control se consideran totalmente responsables de todos los beneficios que consiguen en la vida. Ciertamente, su bienestar psicológico depende en gran parte del éxito material, pues los **egocéntricos** se identifican exclusivamente con lo que hacen, no con quienes son. El problema es que están tan atareados concentrándose en su destino que se olvidan de disfrutar del viaje, y su tendencia a la adicción al trabajo a menudo los deja solos y sin gratificación a los niveles más profundos.

La perspectiva del mundo que tiene el egocéntrico es mecanicista, pues no tiene tiempo para nada que no se pueda explicar lógicamente. Por eso no consigue obtener beneficios de todo lo que de misterioso e inexplicable hay en la vida.

A veces, quizás muy tarde, cuando los atavíos del éxito, sobre todo el estatus en el trabajo, ha desaparecido con la jubilación o porque ha perdido el empleo o porque su salud sufre por causa del estilo de vida que ellos han elegido y consideran bueno, los **egocéntricos** se ven obligados a enfrentarse a su bancarrota

espiritual. La autodeterminación y el rígido control de su propia vida hace que valoren más el materialismo, para descubrir (cuando ya no tiene significado), que carecen de los recursos interiores necesarios para obtener más de la vida.

Características del chakra:

Demasiado abierto: es cuando el chakra gira a una velocidad excesiva. Son personas psicóticas o maniaco depresiva, con expresión sexual confusa, frustradas, con la sensación de que el poder no se ha realizado.

Bloqueado: el chakra no gira o lo hace con demasiada lentitud. Son personas constantemente agotadas, que no pueden tomar decisiones y no tienen sentimientos de pertenencia.

Equilibrado: es cuando el chakra gira a la velocidad correcta. Son personas con personalidad magnética, logran "milagros" en la vida, son trascendentes y están en paz con el ser.

Posturas:

1- paro de cabeza

CHAKRA	UBICACIÓN	POSTURAS (ESTIMULAN)	ARQUETIPO POSITIVO	ARQUETIPO NEGATIVO
MULADHARA	En el perineo	Saltamonte Puente Pinza sentado Hamaca	Madre Tierra	Víctima
SVADHISTHANA	En el coxis	Ejercicios de cadera y del bajo vientre	Emperador / Emperatriz	Mártir

MANIPURA	En el ombligo	Arco Rampla Barco	Guerrero Espiritual	Esclavo del Trabajo
ANAHATA	En el centro del pecho	Cobra Pez Balanza	Amante	Ejecutante
VISHUDI	En la base del cuello	Vela Arado Pez Ejercicios de cuello	Comunicador	Ser Enmascarado
AJÑA	En el entrecejo	Ejercicios con los ojos Meditación	Psíquico	Racionalista
SAHASRARA	En la coronilla	Para de cabeza	Gurú	Egocéntrico

KUNDALINI

No es posible referirse a los chakras sin mencionar la Kundalini.

Al analizar los chakras estamos analizando necesariamente los aspectos sutiles de estos centros. De hecho los chakras son centros de actividad de una fuerza sutil y vital denominada Sukshma Prana (prana sutil) y está interrelacionada con los centros nerviosos Simpático, Parasimpático y Central.

Los sistemas nerviosos simpático y parasimpático son semicontrolables o semivoluntarios, como el sistema respiratorio. La respiración normal es automática, si bien puede también ser controlada. De igual modo, mediante los movimientos de las asanas o posturas del yoga, podemos aumentar la energía de ambos sistemas. La cantidad de energía existente en el sistema nervioso central no puede ser controlada de ese modo.

De la misma manera que el sistema nervioso central del cuerpo físico se compone de la médula espinal que conduce al cerebro, su equivalente en el cuerpo energético, el Sushumna, es la columna vertical dentro de la cual están localizados los siete chakras. Mientras que la función de la médula espinal es transmitir los impulsos entre el cerebro y las otras partes del cuerpo, por los canales del Sushumna circula la energía de la fuerza vital universal hacia y desde los chakras de la Raíz y la Corona.

Fisiológicamente, "**Píngala**" corresponde al sistema nervioso simpático, "**Ida**" corresponde al sistema nervioso parasimpático y "**Shushuma**" al sistema nervioso central. Se trata de los tres principales Nadis o canales de energía de nuestro cuerpo.

Ida es el canal izquierdo, portador de corrientes lunares, es de naturaleza femenina y almacén de la energía maternal que produce la vida. Ida es nutridor y purificador. Representa la respiración izquierda. La izquierda se describe en los tantras como de naturaleza magnética, femenina, visual y emocional. La respiración específica por la ventana izquierda de la nariz excita al nadi Ida, y sus agentes químicos nutritivos purificarán la química corporal, lo que es beneficioso para la meditación. El nadi Ida es el responsable de la recuperación de la energía del cerebro.

Píngala es el canal derecho, portador de las corrientes solares, es de naturaleza masculina, y reserva de la energía destructiva. Píngala representa la respiración derecha. La derecha es de naturaleza eléctrica, masculina, verbal y racional. El nadi Píngala vuelve el cuerpo físico más dinámico y eficaz. Es el nadi que proporciona más vitalidad y potencia masculina. La predominancia de la ventana derecha es recomendable para las actividades físicas, trabajos temporales, discusiones y debates. Píngala es de naturaleza rajasika (energética)

El Yoga afirma que Ida y Píngala operan conjuntamente. La fusión de las energías de Ida y Píngala produce energía que es almacenada en el cuerpo y puede ser liberada para suministrar energía eléctrica al sistema nervioso central. A través del sistema nervioso central, esta energía puede ser suministrada a cada parte del cuerpo. La unión de Ida y Píngala en nuestro organismo produce una nueva energía. Se trata de la energía de **Shushuma**, que se conoce con el nombre de "**Kundalini**". Kundalini reside en el chakra base, enrollada tres vueltas y media alrededor de Muladhara. Es el potencial inherente en la materia, la fuerza femenina primordial creativa y la fuerza evolutiva de la conciencia humana.

En la mayoría de las personas permanece en estado de somnolencia, durmiendo pacíficamente enroscada en su refugio de la columna vertebral. Su nombre deriva de la palabra **Kundala** que significa "enrollada". Cuando despierta, comienza a subir, chakra a chakra, hasta alcanzar la corona en la cima del cráneo. A medida que atraviesa cada chakra activa la región correspondiente y puede abrir los chakras. Si consigue completar su recorrido hasta el chakra corona se dice que el sujeto ha alcanzado la iluminación o goce espiritual. La Kundalini es, por lo general, una experiencia única y poderosa cuyo resultado es un cambio profundo de la conciencia. Este cambio se describe como una lucidez aumentada, una mayor amplitud del entendimiento, una sensación de ingravidez, una felicidad trascendente. Kundalini es el concepto universal de una poderosa fuerza iluminadora. Pero llegar a tal estado de conciencia no siempre es una ayuda para andar por un mundo en donde no predomina la "iluminación" precisamente. Esta discrepancia puede originar bastante malestar, lo cual no siempre es evitable.

En esencia, la Kundalini es salutífera y si duele es porque tropieza con tensiones e impurezas. Pero si primero abrimos los chakras, le franqueamos el camino y posiblemente el proceso no sea tan doloroso. El dolor que encontramos en el camino resulta sólo de la propia resistencia y de las impurezas que la Kundalini debe quemar para poder alcanzar su objetivo. La elevación de la energía hacia los chakras superiores se produce de una manera espontánea cuando entramos en relajación profunda y prestamos atención a todos nuestros chakras. El afán de obtener la ascensión forzada de la energía suele producir tensión, agotamiento y sensación de intolerancia o irritabilidad frente a quienes nos rodean.

La Kundalini se produce de una manera natural cuando está despejado y exento de impedimentos el canal que conecta todos los chakras. De hecho los chakras funcionan como inhibidores de la Kundalini, cuya actividad regulan de tal manera que puede ser canalizada razonablemente, de lo contrario tal actividad quemaría el organismo que experimenta esa Kundalini.

En nuestro estado presente de iluminación los chakras propiamente dichos no son obstáculos, sino más bien peldaños de una escalera. No obstante en algunos casos, la presencia de pautas no resueltas dentro de los chakras produce innecesarios bloqueos de esa fuerza vital.

El primer obstáculo para la ascensión de Kundalini, que obstruye el camino hacia los centros superiores, es **Granthi Brahma** y está localizado en el primer chakra, el Muladhara. Brahma es el creador de este mundo de nombres y formas, y por tanto se da a este nudo el nombre de nudo de Brahma. El deshacer este nudo nos libera de las ataduras causadas por el compromiso, y hasta que no lo deshagamos no podremos meditar con eficacia. Este nudo crea inquietud e impide a la mente volverse unidireccional.

El segundo obstáculo es el **Granthi Vishnú** y está localizado en el área del chakra Anahata, el chakra del corazón. Este nudo produce karuna (compasión), unión con el bien cósmico, y un fuerte deseo de ayudar a la humanidad que sufre. Esta unión a la compasión nos hace afiliarnos a órdenes y organizaciones espirituales. Es el nudo que crea el deseo de conservar el conocimiento antiguo, las tradiciones, las instituciones y órdenes espirituales. Este compromiso se ve fortalecido e inspirado por el chakra del corazón: el chakra de la devoción, la fe y el amor. Tras deshacer el nudo de Vishnú se va más allá del compromiso causado por los vínculos emocionales con las tradiciones, lo que se presenta como lealtad ante una orden particular. Aquí se disuelve el ego individual y prevalece la voluntad de Dios. Uno no se siente ya responsable ante los elementos particulares del mundo de los nombres y las formas, pues comprende plenamente su naturaleza ilusoria.

El tercer obstáculo es **Granthi Rudra** y está localizado en el área del tercer ojo. Es el último nudo, y tras deshacerlo se puede acceder al éxtasis. Aquí se cruzan los Nadis Ida y Píngala desintegrándose respectivamente en las ventanas de la nariz izquierda y derecha. Como canales solares y lunares, Ida y Píngala están unidos al tiempo. Tras este cruzamiento en el chakra Ajña, se disuelve la conciencia atada por el tiempo y se puede establecer en el infinito.

En resumen, **Granthi Brahma** está relacionado con el cuerpo físico y con el mundo de los nombres y las formas. Es el apego al placer. **Granthi Vishnú** está relacionado con el cuerpo astral, y con el mundo de las emociones. Es el apego a los sentimientos. **Granthi Rudra** está relacionado con el cuerpo causal, y con el mundo del pensamiento, las ideas, las visiones e intuiciones. Es el apego a lo preestablecido, son los prejuicios.

El requisito básico para despertar la Kundalini es la purificación del cuerpo y la mente. La purificación es un dispositivo destinado a liberar

todo el sistema de las toxinas acumuladas. Como el cuerpo y la mente trabajan siempre en coordinación, la purificación del cuerpo ayuda a la de la mente, y viceversa.

Hay muchos modos de limpiar profundamente el cuerpo. El ayurveda, la ciencia india de la medicina, prescribe el ayuno como el método más eficaz.

El Hatha Yoga presenta un sistema bien definido llamado **kshata karmas**. Estos son:

- **Dhautis**: limpieza de la garganta
- **Vasti**: limpieza del tracto anal y del intestino inferior
- **Neti**: limpieza de senos nasales
- **Trataka**: ejercicio de limpieza ocular
- **Nauli**: ejercicio abdominal
- **Kapalabhati**: ejercicio respiratorio de fuelle

También prescribe el camino para purificar la mente. Las fases de este camino son:

- **Yama** (es evitar la mala conducta)
- **Niyama** (es practicar una conducta virtuosa)
- **Asanas** (son las posturas físicas)
- **Pranayamas** (es la regulación de la respiración)
- **Pratyahara** (es la abstención de las sensaciones)
- **Dharana** (es la concentración)
- **Dhyana** (es la meditación)
- **Samadhi** (es la unión del sujeto y el objeto)

Además existen dispositivos para cerrar las áreas en las que la energía se ha contenido temporalmente, de forma que pueda dirigirse por el camino que lleva a abrir a Sushumna y despertar la kundalini. Estos son : los Mudras y los Bandhas.

Los mudras son sellos gestuales: por ejemplo:

- **Chin mudra** (manos hacia arriba en las rodillas, índice bajo el pulgar)
- **Gyan mudra** (manos hacia abajo en las rodillas, índice bajo el pulgar)
- **Ajñali mudra** (manos juntas en el pecho en saludo)
- **Shambhavi mudra** (mirar el entrecejo)
- **Nasikagra Drishti mudra** (mirar la punta de la nariz)
- **Kechari mudra** (doblar la lengua tocando el fondo del paladar)

- **Sahaholi mudra** (contracción femenina)
- **Vajroli mudra** (contracción masculina)
- **Yoni mudra** (tapando todos los orificios del rostro)

Los Bandhas son bloqueos y contracciones:

- **Mula Bandha** (contracción de el ano)
- **Uddiyana Bandha** (contracción del abdomen)
- **Jalandhara Bandha** (contracción de la garganta)

Con la destrucción completa de las ataduras y la práctica prolongada y regular de estas técnicas se adquiere una actitud espiritual que ayuda a mantener el contacto con la conciencia suprema.

Hay muchos vínculos entre Kundalini y los arquetipos religiosos y culturales. La comparación entre una serpiente y Kundalini procede de la naturaleza de su movimiento, que es como el de una serpiente, y en su estado de reposo esta enroscada durmiendo. En Egipto, los faraones llevaban símbolos de serpientes sobre el chakra del tercer ojo para representar su estado divino. En el Génesis es una serpiente la que incita a Adán y Eva a probar el fruto del árbol del conocimiento. Este episodio simboliza el inicio de Kundalini, instigando así el conflicto interior entre las necesidades materiales y el deseo espiritual de lograr estados de conciencia superiores. Incluso hoy en día, la serpiente enroscada alrededor de un cetro forma el símbolo del caduceo que es el emblema de las profesiones médicas. La semejanza entre el caduceo y la representación de Ida y Píngala enroscada alrededor de la columna central Sushumna es demasiado evidente para atribuirle a una coincidencia. La serpiente ha sido un símbolo arquetípico en muchas culturas de todo el mundo, con significados como iluminación, inmortalidad y camino de comunicación con los dioses