

LOS CHAKRAS Y LAS ENFERMEDADES RELACIONADAS

- 1) Muladhara : (raíz, fundamento) . Entre el ano y los órganos genitales.
- 2) Svadishthana : (sitio propio) . En el hueso sacro. Controla los órganos sexuales y la vejiga como músculo. En el hombre rige el pene, la próstata y los testículos. En la mujer, rige la vagina, ovarios, útero y trompas de Falopio.
Enfermedades relacionadas: prostatitis, infecciones de uretra, frigidez, impotencia, menstruaciones dolorosas, eyaculación precoz, prolapso de útero, anemia.
- 3) Manipura: (gema brillante). Vértebra lumbar a la altura de la cintura. Controla el sistema digestivo y renal. Rige el estómago, páncreas, hígado, vesícula, intestinos , bazo, riñones y glándulas suprarrenales.
Enfermedades relacionadas: úlcera de estómago, indigestión, colitis, pancreatitis, infección de riñón y vejiga como órgano excretor.
- 4) Anahata: (intacto, sonido místico). Vértebra dorsal a la altura del corazón. Controla el sistema circulatorio. Rige el corazón, ganglios linfáticos, vasos sanguíneos y glándula del Timo.
Enfermedades relacionadas: colesterolemia, tensión alta y baja, cardiopatías y varices.
- 5) Vishuddha: (purificación, pureza). Vértebra cervical a la altura de los hombros. Controla el sistema respiratorio y los cinco sentidos. Rige la nariz, boca, garganta, tráquea, pulmones, oídos, ojos y piel, glándula tiroidea y mamas.
Enfermedades relacionadas: tos, alergias, gripe, asma, otitis, faringitis, acné, psoriasis, tiroides, dermatitis y mamas.
- 6) Ajna: (saber, percibir, mando). Centro de la frente por encima de las cejas. Controla las facultades mentales.
- 7) Sahasrara: (los mil pétalos). Situado en la cima de la cabeza. Controla el cerebro. Rige el sistema nervioso, endocrino y linfático, y la glándula hipófisis.
Enfermedades relacionadas: dolores articulares, insomnio, problemas hormonales, estrés, dolor de cabeza, fiebre, hemorragias y mareos.

"Cómo Saber Si los Chakras Están Bloqueados"

Los Chakras son vórtices de energía a través del cual fluye la fuerza de vida a través de nuestro ser. Cada uno de los chakras corresponden a diferentes aspectos de nuestro ser e influyen en los aspectos físicos, mentales y emocionales.

La mayoría de los terapeutas expresan que es buen indicio que nuestros chakras estén abiertos porque nosotros nos sentiremos en sintonía con el Universo y nuestras experiencias con el entorno y con otros.

Cuando tenemos los chakras bloqueados o cerrados experimentamos una sensación de bloqueo de energía en el cuerpo, la energía no llega adecuadamente y los órganos relacionados con los chakras se encuentran enfermos.

Cuando nosotros nos sentimos gozosos con la vida nuestros chakras se abren para recibir la energía de la alegría y del amor. Cuando experimentamos dolor, rabia y emociones bajas nuestros chakras tienden a cerrarse como un modo de protección, especialmente cuando nos encontramos en entornos caóticos o de estrés.

Cuando nosotros estamos en comunión con nosotros mismos, nuestros chakras brillan e irradian una magnífica energía lumínica que nos permite conectarnos en sincronía con la vida. Nosotros experimentamos una sensación de bienestar, de equilibrio, de estimulación y conexión con el Todo.

Los Chakras y su lenguaje

Primer Chakra: Yo tengo derecho a tener
Segundo Chakra: Yo tengo derecho a sentir
Tercero Chakra: Yo tengo derecho a obrar
Cuarto Chakra: Yo tengo derecho a amar y ser amado
Quinto Chakra: Yo tengo derecho a decir y a escuchar la verdad
Sexto Chakra: Yo tengo derecho a ver
Séptimo Chakra: Yo tengo derecho a saber

Las técnicas para desarrollar y mantener el equilibrio de los chakras son innumerables. Podrás encontrar mucha información de buena calidad sobre estos temas en la web o en libros. Pero para comenzar puedes realizar las siguientes preguntas para saber testear el estado de tus chakras. Luego con esta información inicial podrás buscar la manera de corregir y equilibrarlos de acuerdo a lo que te parezca más idóneo para ti.

Cuanto su respuesta es "sí", el chakra probablemente se encuentre abierto. Si encuentras respuestas débiles o no te encuentras inseguro simplemente puedes centrarse conscientemente en el desarrollo de esa área de tu vida con el fin de lograr un mejor equilibrio.

Por lo tanto, a abrir la mente y a buscar atentamente los síntomas de nuestro cuerpo y emociones, así encontraremos señales que nos permitan dilucidar el estado de nuestros chakras.

Test para saber si los Chakras están abiertos o cerrados

Chakra de la Raíz

¿Me siento físicamente vibrante, saludable y de gran alcance en el mundo? ¿Me siento como en casa aquí? ¿Me siento como si pertenezco a este mundo? ¿Tengo un fuerte deseo de vivir? ¿Amo mi cuerpo y lo aprecio como un tesoro maravilloso? ¿Soy una persona de alta energía, en constante movimiento, con audacia por la vida?

Chakra Sacro

¿Tengo un fuerte impulso sexual saludable? ¿Me siento confiado y plena/o sexualmente? ¿Puedo expresarme sexualmente, dar y recibir placer? ¿Puedo expresarme creativamente, me siento de maravilla?

Chakra del Plexo solar

¿Sé lo que quiero, y tener confianza en ser capaz de manifestarlo? ¿Puedo tomar decisiones y actuar de acuerdo a ellas? ¿Estoy consciente de mis emociones y de poder controlarlas? ¿Soy capaz de resolver a través de mi mente en unión con mis sentimientos?

Chakra del Corazón

¿Tengo relaciones sanas? ¿Me amo a mí mismo/a, a mis amigos y a mis familiares?, ¿Tengo un fuerte sentido de compasión hacia todos los seres vivos? ¿Puedo aceptar a los demás como son, sin necesidad de que cambien? ¿Soy bueno/a cooperando? ¿Puedo quedarme en el momento presente, y dejar los resultados para el Universo?

Chakra de la Garganta

¿Puedo expresarme con habilidad y facilidad? ¿Hago las cosas prácticas que tengo que hacer para estar saludable, feliz y exitoso/a? ¿Asumo la responsabilidad de mi vida en vez de culpar a otros por mis problemas, o espero que otros cuiden de mí? ¿Hago siempre lo mejor que puedo, y me siento digno/a de recompensa o compensación por mis esfuerzos? ¿Tengo suficiente fe en mí mismo/a a asumir riesgos, aceptar los desafíos, y crear vías de realización?

Chakra del Tercer ojo

¿Estoy mentalmente fuerte y soy capaz de resolver las cosas? ¿Tengo un montón de ideas creativas, y el hábito de tomar las medidas necesarias para hacerlas realidad? ¿Soy

capaz de visualizar mis metas y sueños? ¿Puedo definir objetivos realistas y alcanzables?

Chakra de la Corona

¿Me siento como si yo fuera parte de algo grande y maravilloso? ¿Me siento conectado/a a Dios/Espíritu del Universo, y siento que mi vida tiene un propósito? ¿Soy capaz de verme a mí mismo/a con honestidad, y descubro las lecciones de mis experiencias con el fin de desarrollar la sabiduría?.

Significado de Chakras Bloqueados

Primer Chakra cerrado

La persona está desvitalizada, su voluntad de vivir está muy disminuida.

Segundo Chakra cerrado

La persona tiene dificultad para recibir y dar amor. No hay potencia sexual. No hay creatividad.

Tercer Chakra cerrado

Dificultad para sentir, bloquea sus sentimientos. No sentirá amor y aceptación por sí mismo. Sentimientos de rechazo personal y desinterés de la propia salud.

Cuarto Chakra cerrado

Tiene dificultad para amar sin recibir nada a cambio. Ausencia de propósito y significado de su existencia. Tenemos la idea equivocada de que Dios y todos se oponen a nuestra voluntad.

Quinto Chakra cerrado

La persona no puede hacerse cargo de su vida. La comunicación no fluye. Profesionalmente está frustrado, no hace lo que quiere.

Sexto Chakra cerrado

Existe confusión, ideas bloqueadas. Las ideas no tienen salida al plano material. Se convierte en frustración.

Séptimo Chakra cerrado

La persona no ha conectado su ser espiritual a su ser físico.

Los chakras

Según el hinduismo, el cuerpo humano tiene siete chakras principales, que se corresponden con los plexos nerviosos del sistema autónomo, y que darían cualidades como la diplomacia, la compasión, la sabiduría y la creatividad. Inmediatamente después de la «realización espiritual», los chakras se activan y comienza el lento proceso de limpieza de toda la energía negativa acumulada durante años de actividades autodestructivas (como la drogadicción, el alcoholismo, la violencia, la ira o el fanatismo de cualquier tipo). Los beneficios son casi inmediatos; las pequeñas ansiedades se reducen y el gozo y la objetividad comienzan a manifestarse.

En orden ascendente, los siete chakras son los siguientes:

Chakra muladhara (tierra)

El primer chakra está situado debajo del hueso sacro, en el cual reside la kundalini. Su aspecto principal es la inocencia, que es la cualidad que permite experimentar el gozo puro, sin las limitaciones de los prejuicios y los condicionamientos. La inocencia da dignidad, equilibrio y un fuerte sentido de lo correcto; una sabiduría intuitiva que está siempre presente en los niños, pero que poco a poco se pierde, debido a las condiciones de la vida moderna. Esta cualidad existe en todas las personas, y sólo está esperando el despertar de la 'kundalini' para manifestarse en toda su belleza y pureza.

Chakra swadisthan (agua)

El segundo chakra es el de la creatividad, el conocimiento y la atención puras. Es el que conecta con la fuente interna de inspiración y permite apreciar la belleza del mundo. El conocimiento puro que este chakra nos otorga no es mental, sino que es una percepción directa y absoluta de la realidad. En este centro se encuentra la capacidad de concentración y de atención. En el plano físico, cuida de la parte inferior del hígado, de los riñones y de la parte baja del abdomen.

Chakra nabhi, o chakra manipura (fuego)

El tercer chakra es el que da la cualidad de la generosidad y el sentido completo de satisfacción y felicidad. Cuando la kundalini ilumina este chakra, proporciona rectitud y un sentido interno de moralidad, dando el equilibrio en las diferentes facetas de nuestra vida.

Rodeando al segundo y al tercer chakras, se encuentra el Vacío, que establece el principio del maestro en nosotros. En muchas tradiciones espirituales se le denomina el «océano de la ilusión» (en la tradición india se llama Baba Sagara), que sólo se puede cruzar con la ayuda de una guía espiritual. Cuando la kundalini despierta y pasa por el Vacío, el principio del maestro se establece en el yogui, que se convierte en su propio gurú (maestro o guía espiritual), con la capacidad de sentir sus problemas sutiles en la yema de los dedos, y de solucionarlos usando su propia kundalini (plexo solar).

Chakra anahata (aire)

El cuarto chakra, el círculo del corazón, es el lugar donde reside el espíritu, el verdadero ser. Desde el corazón se manifiestan el amor y la compasión, y este chakra nos proporciona el sentido de la responsabilidad. En su parte central, a la altura del esternón, se manifiesta como completa seguridad y confianza en uno mismo. Todos nuestros miedos y temores se disipan cuando la kundalini atraviesa el chakra del corazón.

Chakra vishuddhi (éter)

El quinto chakra es el de la diplomacia. Este chakra aporta la energía que se necesita para la comunicación con los demás. Su buen estado repercute en que las relaciones sean correctas y en que se puedan expresar las percepciones del corazón. Este chakra se obstruye con los sentimientos de culpa y cuando se culpa a otros con la propia arrogancia (es decir, cuando se falta a la dignidad propia o ajena).

Chakra agnya (luz)

El sexto chakra se encarga del perdón y la compasión, y permite trascender de la conciencia mental pensante a la conciencia espiritual nirvichara (en sánscrito, sin pensamiento). Cuando este chakra se abre, entendemos el verdadero significado del perdón, al igual que nos hacemos conscientes del mal que nos hace el odio y el rencor. Estos últimos son incompatibles con la paz y el amor a los que un ser humano aspira desde el interior noble de su espíritu.

Chakra sahasrara (sabiduría)

El séptimo centro integra los seis anteriores con todas sus cualidades y aspectos. Representa el último escalón en la evolución de la conciencia humana. Igual que el chakra swadisthan, el chakra sahasrara da la percepción directa de la realidad, consiguientemente la realización, a través del despertar espontáneo de la kundalini. Una vez atravesado el tercer nudo, por fin, la serpiente se alza, se armonizan todos los chakras, y la luz del conocimiento desciende para unirse a la serpiente que se eleva hacia el sahasrara, hasta ser absorbida por él. En ese momento la conciencia individual se une a la conciencia universal y penetra en un estado de conocimiento, bienaventuranza y liberación final.

Sólo el verdadero iluminado es capaz de despertarla cuando quiera y cuantas veces quiera. Y hay que decir que muy pocos yoguis logran grandes resultados, aunque muchos pasan toda su vida intentando conseguir al menos un instante de la kundalini despierta. El método concreto y explícito del despertar de kundalini no se enseña a cualquiera. Son prácticas que se transmiten a discípulos aventajados, y sólo debe eje

rcitarse bajo la dirección de un maestro experto, pues, así como la serpiente puede resultar enormemente gratificante, también es un arma poderosa y peligrosa si no se utiliza del modo adecuado. Despertar la kundalini sin haber sanado los chakras sería muy arriesgado.

Un dicho tántrico afirma: «Aquello que crees que libera, esclaviza, y aquello que crees que esclaviza, libera».