

### **Localización de los chakras:**

- 1) *Chakra Muladhara, también denominado chakra radical, chakra basal o centro coxal.  
El primer chakra se encuentra entre el ano y los genitales.  
Está unido con el hueso coxal y se abre hacia abajo.*
- 2) *El primer chakra se encuentra entre el ano y los genitales.  
Está unido con el hueso coxal y se abre hacia abajo.  
El segundo chakra se encuentra encima de los genitales. Está ligado al hueso sacro (lat.: os sacrum)  
y  
se abre hacia delante.*
- 3) *Chakra Manipura, o chakra del plexo solar, también llamado centro umbilical.  
Igualmente encontramos las denominaciones de chakra del bazo, chakra del estómago y chakra del hígado. El tercer chakra se encuentra aproximadamente dos dedos por encima del ombligo. Se abre hacia delante.*
- 4) *Chakra Anahata, también llamado chakra del corazón o centro cordial.  
El cuarto chakra se encuentra a la altura del corazón, en el centro del pecho. Se abre hacia delante.*
- 5) *Chakra Vishuddha, también denominado chakra del cuello o de la garganta, o centro de comunicación  
El quinto chakra se encuentra entre la nuez y la laringe. Nace de la columna vertebral cervical y se abre hacia delante.*
- 6) *Chakra Ajna, chakra frontal o tercer ojo, ojo de la sabiduría, también llamado ojo interior o chakra de las órdenes.  
El sexto chakra se encuentra situado un dedo por encima de la base de la nariz, en el centro de la frente. Se abre hacia delante.*
- 7) *Chakra Sahasrara, chakra coronal, también denominado centro de la coronilla o flor de loto de mil pétalos.  
El séptimo chakra se encuentra situado en el punto supremo, encima de nuestra cabeza y en el centro.  
Se abre hacia arriba.*

### **Terapia por el sonido:**

**LAM** para el primer chakra.  
**VAM** para el segundo chakra.  
**RAM** para el tercer chakra  
**YAM** para el cuarto chakra  
**HAM** para el quinto chakra.  
**KSHAM** para el sexto chakra.  
**OM** para el séptimo chakra

### **Una meditación cromática con los chakras:**

Para efectuar la meditación cromática sobre los chakras, sentémonos cómodamente pero con la espalda recta, de forma que la columna vertebral esté lo más recta posible (también puede hacerse el ejercicio tumbado, o de pie), cerremos los ojos y dejemos que interiormente nos venga la calma. La respiración debe ser sosegada y regular. Cuando nos asalten los pensamientos, dejémosles que sigan fluyendo sin prestar atención.

Así, gozaremos de algunos minutos de silencio Estaremos más tranquilos cada vez y nos abandonaremos totalmente al sentimiento de silencio y seguridad interiores.

A continuación dirigimos nuestra atención a la zona del primer chakra, que se sitúa en la base de la pelvis y se abre hacia abajo. Allí hacemos surgir una pequeña chispa de luz roja, que paulatinamente va haciéndose más y más grande cada vez, convirtiéndose lentamente en una esfera de luz roja luminosa y

radiante. Esto puede durar aproximadamente un minuto, o algo más; el tiempo es accesorio, sólo es importante la imagen: y cuanto más tiempo seamos capaces de fijar esta imagen, tanto más intensa será la energía de este ejercicio

Cuando la imagen interior parezca desvanecerse, recógela otra vez con toda tu inocencia ante tu ojo espiritual, sin presión y sin coacción. Contémplo todo más bien como un juego. Sin embargo, se trata de un juego de un tipo muy especial. Es un juego con las fuerzas originales del cosmos, con las leyes regulares de la manifestación.

Pero aquí prestamos atención también a nuestros límites interiores. Habitualmente notaremos cuándo es suficiente. En general, dos o tres minutos de visualización son más que suficientes. No pretendemos sobrecargar nuestros chakras, sino activarlos armónicamente. De forma que cuando hayas visualizado lo más claramente posible esa esfera de luz roja ardiente durante unos minutos en el lugar adecuado, ve dirigiendo tu atención suave y lentamente hacia el segundo chakra. Se encuentra a un palmo y pico por debajo del ombligo.

Aplica ahí otra vez un sutil impulso cromático, pero esta vez de color naranja claro. Y otra vez este punto luminoso de color naranja irá haciéndose paulatinamente más transparente, más claro más grande y más radiante. Intenta también percibir ahora con tus ojos interiores esta hermosa y luminosa esfera de color con la mayor claridad posible, e intenta mantener la imagen el mayor tiempo posible. Todo ello se realiza sin gran esfuerzo puesto que cuanto más natural es el proceso, tanto mejor. Cuanto más transparente y clara sea tu imagen, tanto más eficaz será tu ejercicio. Y cuando te parezca que ha sido suficiente, pasa con toda lentitud al siguiente centro, al chakra del plexo solar, que está situado aproximadamente a dos dedos por encima del ombligo. Aquí tu esfera de color irradiará una luz luminosa color dorado.

Al cabo de algunos minutos pasa con suavidad y sin esfuerzo al chakra cordial. Aquí nuestra esfera luminosa es de dos colores: rosa en el interior, con una corona verde claro en el borde. Percibe muy claramente estos colores y disfruta de su belleza durante unos instantes, hasta que se instaure un sentimiento de satisfacción y puedas continuar con alegres expectativas.

Algo más arriba, en la zona del chakra del cuello, visualizamos una nueva esfera luminosa de un azul claro radiante. Tampoco te sientas aquí forzado por nada; ve avanzando siempre según tu propia medida interior, sin exagerar, pues en este ejercicio debes sentirte siempre bien.

Y nuestro viaje cromático a través del sistema de los chakras continúa: ahora nos encontramos por encima de la base de la nariz, delante de la frente. También aquí aplicamos primero un pequeño impulso cromático, esta vez de un profundo añil, y también aquí se desarrollará a simple vista una magnífica esfera de color radiante. Intentamos fijarla ante nuestro ojo interior lo más claramente posible. En este momento lo único que cuenta es la esfera radiante de color añil.

Y, por fin, la conclusión: el chakra coronal, de colores violeta y oro; la culminación de nuestro ejercicio. Visualizamos nuestro impulso cromático en el punto más elevado, en el centro y encima de nuestra cabeza. Y también aquí se desarrollan a partir de la pequeña chispa luminosa unos rayos dorados con luz violeta cada vez más claros. Tal vez esta luz brille con más magnificencia que ninguna de las otras. Es un sentimiento maravilloso y exaltador el ser iluminado por esta corona luminosa. Dejamos que los rayos de esta luz iluminen todo el espacio hasta perderse en la lejanía.

Así hemos hecho irradiar a los siete chakras, y permanecemos todavía un tiempo en silencio antes de volver a abrir los ojos lentamente. Para esta meditación necesitaras aproximadamente 20 minutos. Si después escuchas a tu interior, con toda seguridad constatarás que estás tranquilo y equilibrado, pero al mismo tiempo fuerte y lleno de fuerza interior y jovialidad, abierto y protegido, en tu centro y sin levantar los dos pies de la tierra. Tu espíritu ha abierto y equilibrado tus centros energéticos por medio de la vibración cromática visualizada. Así eres dueño de tu cuerpo, pero también de tu cuerpo no material. Esto es lo que has podido experimentar con toda claridad.

### **La respiración por los chakras:**

Si dirigimos nuestra conciencia a nuestra respiración, podemos provocar un efecto enormemente positivo.

Asimismo, la influencia sobre los chakras a través de la respiración cuenta con una tradición muy dilatada, por lo cual es comprensible que también en este campo se hayan desarrollado multitud de técnicas especiales.

Aquí vamos a describir para ti un método de respiración por los chakras sencillo y fácil de poner en práctica, pero a la vez altamente eficaz, y que cualquiera puede practicar por sí solo en casa.

Para ello, debemos sentarnos en una posición cómoda, con la espalda recta, o tumbarnos horizontalmente de espaldas. Al cabo de unos instantes de silencio inspiramos y espiramos pausada y

regularmente, preferentemente por la nariz. Al mismo tiempo nos imaginamos que, al inspirar y espirar, el aire pasa por nuestros chakras y vuelve a salir pasando por ellos. Comenzamos con el chakra radical: nos concentramos en este chakra y mentalmente inspiramos y espiramos suavemente y sin prisas a través de él. Dejamos que el prana vivificador fluya plácidamente a nuestro interior, y que después fluya al exterior con la misma placidez.

Este ejercicio dura aproximadamente entre 3 y 5 minutos, y después pasamos al siguiente centro, al chakra sacro, respirando de igual forma. Proseguimos así con la respiración por los chakras, dejando transcurrir entre 3 y 5 minutos en cada chakra hasta que alcancemos el centro de la coronilla. Lo importante es que nuestra conciencia permanezca siempre en el lugar adecuado: es decir, siempre en el chakra para el que respiramos.

Casi todas las personas que han realizado una vez este sencillo ejercicio se sienten después llenas de energía y, al mismo tiempo, armonizados y equilibrados. Algunos incluso llegan a emocionarse por el convincente efecto que tiene este sencillo ejercicio, y más de una vez se han oído comentarios como éstos:

«Me siento como si hubiera vuelto a nacer», «Soy un hombre nuevo», o «Me siento verdaderamente rejuvenecido». Algunos practicantes tuvieron la sensación de estar finalmente en el centro de sí mismos; otros, simplemente, se sintieron tranquilos y relajados.

¡Es realmente maravilloso todo lo que puede aportar este sencillo ejercicio! Aquí alcanzamos, efectivamente, una fuente de alegría, de paz, de fuerza y de amor. Ésta es una terapia muy efectiva, sobre todo para las personas con depresiones o que se sienten faltos de energía y vacíos. Con la respiración por los chakras recargamos nuestro sistema energético con fuerzas ordenadas.

Otra posibilidad es la que ofrece la combinación de la respiración por los chakras y las vibraciones de las piedras preciosas, los aromas, los sonidos y los colores. Al mismo tiempo que utilizas estos medios de la forma en que hemos descrito en el capítulo correspondiente del libro, respiras complementariamente sus energías y las introduces en los chakras.

Además, existe la posibilidad de la respiración dinámica por los chakras. En esta variante se inspira y espira vigorosamente y con ritmo rápido, imaginándose que la respiración se efectúa a través de los chakras. Esta técnica de respiración también se conoce como «chakra-breathing», y tiene muchos entusiastas seguidores, sobre todo entre los alumnos de Bhagwan Shree Rajneesh. Existe una muy buena introducción práctica en una cinta magnetofónica\* que no dudamos en recomendar para este ejercicio dinámico, puesto que el «chakrabreathing, resulta muy difícil de explicar suficientemente sólo con palabras. Podríamos decir que este método extremadamente vigoroso de respiración despierta en nosotros un «fuego» enorme. Sin embargo, el trabajo que se lleva a cabo es realmente auténtico. Para algunos es el camino absoluto para purificar y activar los chakras; a otros no les entusiasmó mucho. También en este caso debes seguir tu voz interior, que siempre te muestra lo que es bueno para ti mismo.