

## **El primer chakra: Fundamentos, seguridad y hábitos.**

El primer chakra está ubicado en la base de la espina dorsal. Uno de sus principales aspectos es la calidad y funciones de la Tierra. Aquí "tierra" significa la etapa final de la manifestación en el campo de los sentidos, las áreas más públicas de la vida. Es también la zona más velada al espíritu, lo que se encuentra más profundamente envuelto por la ilusión de la separación, la soledad y lo tangible. Representa el funcionamiento de la mente y las emociones más inconscientes.

Esta inconsciencia no es mala. Es necesaria. Cuando desplegamos nuestro mejor esfuerzo en cualquier actividad, gran parte de esa actividad es automática e inconsciente. Cuando andas en bicicleta, no piensas en los pedales, los pedales son tu punto de atención sólo cuando comienzas a andar en bicicleta y a balancearte al mismo tiempo. Después, la acción consciente se transforma en un hábito inconsciente. Si alguien está acostumbrado a manejar un auto mecánico y cambia a otro automático, se encontrará de repente buscando en el aire un par de veces, mientras el hábito de tomar la palanca de velocidades se adapta a la nueva realidad.

El primer chakra es también el campo de los hábitos, el lugar del comportamiento automático. Es un recipiente de los patrones instintivos más profundos que usamos para sobrevivir. Los patrones más practicados por todas las especies vivas en su evolución permanecen tranquilos, como dormidos en los genomas. Nuestro potencial genético de respuestas de supervivencia es inconsciente y profundamente compartido por todos nosotros, independientemente de la inteligencia, la raza o la edad. Las conductas instintivas almacenadas y grabadas en los procesos del primer chakra no permiten ni la más pequeña individualidad. La función del primer chakra es "reducir todo a su punto base".

El primer chakra está asociado con la eliminación, el ano y el intestino grueso. Todo el alimento que ingieres regresa desde el ano a la tierra en forma digerida. Con mínimas variaciones, todo lo que se come sale de nosotros universalizado, reducido a sus componentes básicos. Los niveles superiores del cuerpo dan mucha atención a elementos sutiles de las sustancias: a cada olor, sabor, color, textura y sensación, pero cuando llegan a la tierra, las sustancias se reducen a lo que les es común, universal y más tangible. La mayoría de las cualidades sutiles se han perdido. La multi-dimensionalidad que tanto tienta al gourmet es entregada al producto unidimensional de la tierra para fertilizar las cosechas futuras y su potencial de florecimiento.

Pero ningún chakra está solo. Todos son partes de un gran ciclo de evolución y devolución, manifestación y sublimación. La función de eliminación y reducción es equilibrada por las áreas superiores que acumulan, crean y diferencian.

Las funciones del primer chakra son muy importantes en nuestra vida moderna. Estamos rodeados de contaminación provocada por muchos procesos

químicos ejercidos por la acción humana reciente. Los compuestos clorhídricos que se almacenan en la grasa del cuerpo, por ejemplo, se asemejan las funciones del estrógeno. Esto causa problemas, confusión en las hormonas sexuales, y, en consecuencia, ha disminuido la diferenciación de los sexos, ha aumentado el mal funcionamiento y el cáncer de los órganos sexuales y ha disminuido el poder de atracción de las feromonas entre ambos sexos. Hay otros miles de agresores químicos que no podemos evitar. La manera más efectiva de combatirlos es tener la capacidad de procesarlos, eliminarlos y regresarlos a la tierra. Una capacidad de eliminación fuerte es necesaria para sobrevivir.

La función de eliminación se aplica a los reinos físico, mental y emocional. Los pensamientos obsesivos, la tristeza que no se va, la depresión por carencia de sentimientos, todas estas vivencias negativas tan generalizadas hoy, necesitan la fuerza del primer chakra. La habilidad para crear y actuar a partir de hábitos regulares es en gran parte una función terrenal de este chakra. La planificación puede venir del sexto chakra, la proyección del quinto y el orden del tercero, pero las acciones finales que los sostienen y los vuelven disponibles requieren del primer chakra: el "zumbido" de fondo, el tono básico que sostiene la variedad de las melodías de la vida.

Si eliminas muy rápido, tienes diarrea. Puedes morir rápidamente de tifus. Pierdes agua, te deshidratas y no te nutres. Pero también la gente que elimina muy lentamente, apegada a un hábito, que no permite nuevas ideas, sentimientos o personas en su vida, es extremadamente rígida y se marchita emocionalmente. El exceso de "funcionamiento" atrae muchas enfermedades. O al contrario, si no puedes dejar que nada se vaya, desarrollas y acumulas toxinas, llegas a un estado de autoenvenenamiento, de amargura.

El primer chakra está ligado al sentido del olfato. Cuando mantienes todas las toxinas dentro de ti, comienzas a oler mal. Entonces la gente mantiene su distancia contigo. Temen inconscientemente a la enfermedad y a la muerte y tú te conviertes en portador de ese terror. No usar las funciones del primer chakra te aísla y te disminuye. Sin importar quién eres tú, eres expulsado por todos -excepto, claro, por los ángeles de la misericordia, los sanadores y los seres íntimos que te aman en cualquier circunstancia.

Cuando este chakra funciona bien, irradas un olor dulce. La composición exacta de ese olor varía de acuerdo con el funcionamiento de toda la frecuencia de tu conciencia, debida a la mezcla de actividad glandular que acompaña a todos los chakras involucrados en tu actividad. Esto es la base de la aromaterapia: el uso de aceites y fragancias para equilibrar y curar el cuerpo.

Gurucharan Singh cuenta que conoció a una mujer famosa por su sensibilidad olfativa a quien los psiquiatras invitaron a una conferencia en la clínica Menninger, en Kansas, USA. Se formó una fila con varias personas, la señora procedió a olerlas con los ojos tapados y de cada una fue diciendo sus características psicológicas: "Éste no está deprimido, solamente ansioso. Éste está disperso como el aire, psicopático y con la mente volando. Esta persona

está tan deprimida que hasta la luz le parece oscura." Usando sólo su nariz, ella estuvo en todo de acuerdo con las pruebas aplicadas y las entrevistas realizadas por especialistas a esas mismas personas.

El olfato es un recurso para sobrevivir. Por el olfato detectas si algo está echado a perder, o si algo huele mal en el ambiente. También puedes detectar las enfermedades y los cambios de humor de una persona. En los estudios sobre evolución y genética relacionados con el comportamiento sexual y de apareo, los investigadores hicieron un experimento interesante relacionado con el olfato. Colocaron dos hileras de ratones idénticos genéticamente, excepto por un gene. Cuando un ratón listo para procrear olía a los demás, invariablemente seleccionaba como pareja a un ratón con el gene diferente. Un solo gene puede ser olido y afecta la atracción sexual. La preferencia por lo diferente se explica en razón de que la diversidad procrea una raza más fuerte y la naturaleza busca instintivamente la supervivencia.

En la misma línea de investigación, se ha encontrado que muchos patrones de apareamiento sexual y la capacidad para la monogamia están fuertemente influidos por el olfato y la producción de hormonas durante la relación sexual y otros momentos de estimulación. Esos olores estimulantes son imitados por la aromaterapia. Muchos hombres mayores son atraídos por mujeres más jóvenes. Este comportamiento humano bastante común puede explicarse por el hecho de que el primer chakra estimula el sentido del olfato, que disminuye con la edad, así como los hábitos inconscientes de apareamiento y estimulación. Una mujer joven emite muchas más feromonas y por eso es más fácil que sea percibida. Su olor despierta patrones de respuesta que ya han dejado de funcionar en la persona mayor. Los ejercicios que mantienen las glándulas potentes y el primer chakra funcionando correctamente, ayudan a evitar este tipo de comportamientos y preocupaciones.

Cuando las toxinas externas o internas aumentan demasiado, también aumenta otro comportamiento sexual: se reduce el apareamiento entre géneros opuestos. Las pájaras hembra empiezan a elegir parejas del mismo sexo. Por ello el primer chakra se relaciona con algunas perversiones sexuales y con la homosexualidad. Cuando la energía del primer chakra se desequilibra, se trastocan los hábitos, los sentidos y las hormonas que normalmente diferencian los géneros. Muchos tipos de comportamiento diferentes se reducen a una sola categoría predominante, como la estimulación o capacidad de elegir, o la familiaridad que conforta. Gurucharan Singh afirma que en sus veinticinco años como terapeuta de humanología, ha visto cientos de personas que cambiaron compulsiones y hábitos no deseados después de haber practicado regularmente Sat Kriya durante un determinado tiempo, junto con una terapia de apoyo individual.

Cuando el primer chakra funciona perfectamente y está bien integrado con los otros chakras, te proporciona ciertas habilidades. Eres seguro, estable, constante, positivamente inquieto y leal. Ofreces gran resistencia en las situaciones no ideales. Ejerces un sentido de autosuficiencia que deriva de la extinción de tu mente negativa: "No necesito nada. No estoy bajo amenaza. Aún tengo recursos." Tu lista de verificación de amenazas inminentes está

vacía. Puedes alcanzar y sostener el mundo. Puedes aceptar fácilmente hacer algo en un momento y lugar determinado. Recibes fácilmente objetos materiales, dinero, regalos, atenciones y favores. Percibes que tienes una base y no te perturba el temor al desamparo emocional o a ser arrastrado por la corriente.

Uno de los momentos de la vida que más afectan esta base son los primeros cuarenta días de nacido. El cuerpo del infante había estado antes de nacer totalmente conectado con el de su madre. Su sangre era una. Los latidos del corazón de su madre eran como el ritmo de un tambor cósmico con el que bailaba en un mundo de agua lleno de calor y gratas sensaciones. Salir de su cuerpo y perder ese contacto crea gran confusión. En la tradición de Kundalini Yoga, el bebé se mantiene junto a su madre desde que nace hasta cuarenta días después. No se alientan las visitas ni otros estímulos externos. A la madre se le cuida, se le preparan los alimentos, se le dan masajes y es atendida por alguna persona amorosa. El bebé está siempre con ella, tocándola, y recibe masaje de su madre por lo menos dos veces al día. El sentido de contacto y seguridad que surge de este tiempo mágico no puede ser reemplazado por años de terapia y meditación. Permite que el recién nacido desarrolle la confianza básica en la vida. "Estoy aquí. Soy bienvenido. La tierra está bien. Puedo estar aquí. Debo estar aquí. Mis necesidades están cubiertas. Lo que necesito está aquí."

Muchos maestros espirituales dicen que una de las mayores dificultades de la persona moderna es confiar en la tierra, luego en ellos mismos y después en lo invisible. El gran santo Guru Nanak dice en su poema sagrado Japji: "¿Por qué nos preocupamos? Cuando el flamenco se va, Dios cuida de su cría." Nuestra carencia del instinto básico de confianza detiene el flujo de energía hacia los chakras o centros superiores. Nos impide completarnos y desarrollarnos emocionalmente. Nos complica en la construcción de muchas defensas contra el incómodo sentimiento de no tener raíz y seguridad. Nos deprimimos, nos aislamos y nos apenamos. Rechazamos al mundo antes de que el mundo nos rechace. Nos aferramos a cualquier cosa para creer que tenemos dirección y poder negar nuestra inseguridad, nuestra falta de centro personal en la tormenta de la vida. Esto produce fanatismo, torturas, perversiones y mentes estrechas.

Con un primer chakra fuerte, la confianza es automática. Confiamos en una persona por ser una persona. Si roba, sabemos que es un ladrón. Si se reforma, confiamos en que se ha reformado. Si dominas el elemento de la tierra, sabes que la tierra puede moldearse y adoptar nuevas formas. El agua (lo emocional) puede agregarse a la tierra (los viejos hábitos) y la nueva flexibilidad de esta combinación, puede moldear con un poco de calor (voluntad, desafío y disciplina) una nueva vasija. Un primer chakra saludable permite que los cambios se den paso a paso, sin traumatismos.

