

# Los Chakras

Mandalas de energía



**TAT-Montserrat Estrada**



# Los Chakras

Mandalas de energía



Tat  
Montserrat Estrada

**mtm** 

Los Chakras. Mandalas de energía

© de esta edición 2010: **mtm editores**  
Massens, 57 Barcelona 932130274  
www.mandalasmtm.com

© 2010 Tat. Montserrat Estrada  
© Fotografías: Tat. Montserrat Estrada

PRIMERA EDICIÓN: Noviembre de 2010  
ISBN: 978-84-96697-87-4  
Depósito Legal: B.38650-2010  
Impreso en España por Gramagraf s.c.c.l.

Nuestra editorial está comprometida con el medio ambiente: imprime sobre papel FSC procedente de bosques correctamente gestionados y con celulosa 100% libre de cloro TCF.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con autorización de sus titulares, salvo excepción prevista de la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Repográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

*Dedico este libro a mi padre,  
que tan amada me hizo sentir.*

*A mi madre,  
por su amor, su entrega y su apoyo  
incondicional.*

*Y a José Luis Pérez,  
por su generosidad  
y por no soltar el hilo.*



# Índice

AGRADECIMIENTOS	1
PREFACIO	3
PRÓLOGO	7
INTRODUCCIÓN	11
MANDALA:	
LA RUEDA DEL TIEMPO	15
Mandalas de energía	19
La Flor de loto	21
LOS CHAKRAS:	
MANDALAS DE ENERGÍA	23
La Kundalini	27
El cuerpo etérico	28
MEDITAR PINTANDO:	
CUANDO LA MENTE SE CALMA	31
“El Trazo Amable”	35
Beneficios de pintar mandalas	38
PINTANDO LOS CHAKRAS:	
CREATIVIDAD Y AUTOCONOCIMIENTO	43
Espacio inspirador	45
Activando la creatividad	47
Tu versión de los chakras	50

## Índice

CONOCIENDO LOS CHAKRAS: REPRESENTACIÓN Y CORRESPONDENCIAS	53
PRIMER CHAKRA Chakra Raíz - Tierra	57
SEGUNDO CHAKRA Chakra Sacro - Agua	69
TERCER CHAKRA Chakra Plexo Solar - Fuego	81
CUARTO CHAKRA Chakra del Corazón - Aire	93
QUINTO CHAKRA Chakra de la Garganta - Sonido	105
SEXTO CHAKRA Chakra del Tercer Ojo - Luz	117
SÉPTIMO CHAKRA Chakra de la Coronilla - Conciencia	129
BIBLIOGRAFÍA	141
BIOGRAFÍA TAT	143

## AGRADECIMIENTOS

Este es el primer libro que escribo y a pesar de que se trata de un libro de chakras me conmueve confesar que a su vez es la materialización de la gran estima que sienten por mí los amigos que han contribuido a que su realización fuera posible.

Por ello me siento profundamente agradecida a Manel Bussoms y su familia por brindarme ese espacio de soledad y silencio en medio de la Garrotxa. A Fernando Mancera por su profesionalidad y por el diseño y el regalo de mi bonita web. A Cesc Salamé por revisar los textos, por los mapas mentales que tan bien ordenaron mis bonitos caos y por las horas pasadas con mi ordenador cada vez que este se negaba a funcionar. A Adela, mi madre, por las sugerencias y opiniones que tan acertadamente proponía al leer los textos, pero sobre todo por su incondicionalidad y por creer en mí. A Trinidad Mesa por su sensibilidad y por la portada de la primera maqueta. A Marcos Xalabarder por su paciencia y por las horas que me ha ido regalando para diseñar el formato del libro. A Ernest Rossell, quien me enseñó a pintar y siempre valoró mi trabajo. A Ramón Ballester por robar tiempo a su tiempo y escribirme el prólogo, y a Carmen Vázquez con quien empecé el camino que me ha llevado hasta aquí.

Quiero también mencionar a mis compañeros de Formación de Gestalt y del Grupo de GPT, que de una manera u otra han estado presentes a lo largo de la gestación de este libro y cuyas risas, lágrimas, susurros y conversaciones han ido alimentándome y acompañándome a lo largo del proceso de elaboración del mismo.

Me siento también muy agradecida a Joni Brugués el editor, por abrirme la puerta para que mi libro saliera a la luz; a Xesca, de la librería Arunachala

## Los Chakras

y a Jaume de Olokuti, por animarme a hacer realidad este proyecto y por creer en él. Por último, agradecer a José Luis Pérez, a quien también dedico el libro, por su amor, su creatividad, su entrega y su saber.

Hace poco tuve una bonita experiencia: estaba escuchando música cuando de pronto la melodía se transformó en un hermoso mandala. Cada nota ocupaba de manera elegante, concreta y limpia un lugar específico dentro de un gran círculo, a la vez que cada una de ellas se convertía en una brillante deidad de armoniosos movimientos formando entre sí nuevos mandalas. Suavemente la composición se fue convirtiendo en un calidoscopio de serenos mandalas de luz y sonido.

Siento que este libro, como toda obra creativa, también es un mandala; su proceso de materialización desde los textos escritos a las imágenes que los acompañan y todas las personas anteriormente mencionadas forman el Gran Mandala y al igual que las notas de una partitura, cada una de ellas son en sí mismas un bello mandala de luz el cual me siento privilegiada de poder compartir.

TAT / MONTSERRAT ESTRADA  
*Diciembre 2008*

## PREFACIO

Silencio. Una tela blanca, grande, cuadrada. Se cabe dentro. Unas manos se acercan con un cuenco lleno de lentejas rojas y las van disponiendo en forma de círculo. A continuación un cuenco de lentejas negras, en las esquinas, rematando el cuadro. Despacio se conforman espacios, se hace un lugar. Un grupo de personas guarda el lugar, rodean el paño, aguardan. Se encuentran dentro, se miran fuera. Depositán, lentamente, algunos objetos significativos en ese tan especial lugar, dentro. Lo que era un paño blanco se va convirtiendo en un blanco de atención. Dentro, el grupo se hace uno. A partir de ahí el trabajo fluye con la fuerza de una significación compartida.

Es un mandala. Hace años que Tat trabaja con ellos. Hace años que investiga los chakras. Hace más años que la conozco. Y más todavía, que practica con tranquila disciplina, la meditación. Todo lo que aquí expone es experiencia y trabajo. Trabajo serio y profundo porque está hecho sobre sí misma. Aunque parezca teoría en algún momento. Porque ilustra todo su saber y lo enriquece mediante una gran documentación. Así tú, lector, podrás hacer tus propias asociaciones y experimentar por ti mismo sus valiosas propuestas.

Si hay algo, además de la amistad ya madura que me vincula entrañablemente a Tat, es su compromiso con el Trabajo Interior. Tanto en lo que se refiere a su proceso de autoconocimiento personal como a la búsqueda espiritual. Es así como esta obra cobra una particular dimensión de introspección y conexión con el desarrollo de la conciencia dignas de tener en cuenta. Porque es esta una original aportación que interrelaciona chakras y mandalas y permite trabajar artísticamente con ellos en una

## Los Chakras

actitud meditativa. Describe el procedimiento de manera excelente. Lo descubre, lo estudia, lo practica desde hace tiempo y aquí lo desarrolla.

El Trabajo Interior es un concepto que introduce Gurdjieff, maestro espiritual de principios del pasado siglo, como la disciplina que ha de afrontar todo buscador para salir de la hipnosis colectiva, la plaga emocional, esta salsa de inopia y estupidez en la que estamos todos inmersos. Las personas en un momento u otro de nuestra existencia, tenemos un vislumbre de que la vida no es solo lo que se despliega ante nuestras narices. Que uno mismo no es eso que percibe detrás de esas narices. Y que, valga la expresión, es cuestión de narices lograr descubrir quién hay ahí detrás y, consecuentemente, ahí delante. Eso que hace que yo sea yo y alumbró mi ser. En ese punto solo una pregunta se plantea: ¿quién soy yo? Y comienza una aventura. Uno empieza a darse cuenta de todo lo que no es. Y progresivamente empieza a buscar la manera de desembarazarse de lo falso, lo que le estorba al ser.

Naturalmente esta disciplina toma muchas formas, tantas como culturas. Pues el despertar espiritual conlleva un desperezarse del sueño cultural en el que cada uno está inmerso. Paradójicamente lo que nos permite sobrevivir de una cierta manera es lo que nos impide ver en otra cierta manera. Saber lo que sabemos es una acotación de la realidad total, es una forma de ignorancia montada sobre unos instintos que ha sido preciso domesticar. Desvelar primero el acuerdo emocional que nos envuelve ya lleva su faena. Mantenerse en pie cuesta mucho, pues la mente corre automática con la inercia de muchos siglos y su tendencia es repetir las claves que mantienen vigente esta pequeña realidad, este corralito en el que nos movemos.

Existen muchas formas de entrarle al Trabajo Interior. El arte es una de ellas. Y, de alguna manera, trasciende las culturas. El lenguaje artístico permite una postura mental de apertura y sensibilidad que nos abre a

una experiencia más amplia de nosotros mismos. Si la expresión artística se centra en un determinado conocimiento podemos tener acceso a estados alternativos de conciencia. De tal manera que la realización, con unas ciertas pautas, de una obra artística conlleva un poder transformador y sanador.

Nuestra humana naturaleza tiene una específica particularidad, se reconoce en lo que hace. Cuando nos describimos como obra divina se nos escapa la proyección y nos delatamos. Así sabemos que hacemos lo que hacemos a imagen y semejanza nuestra. Que en la obra nos retratamos, en la manera de realizarla y en su contenido, su significado. Es fácil deducir que la transformación de nuestra obra refleja nuestra propia transformación. Podemos deducir que al construir nuestra obra nos construimos. Es decir que haciendo, nos hacemos. Podríamos concluir que de la realización consciente de una obra que nos invita a acceder a nuestros centros energéticos puede resultar un trabajo profundamente revelador.

Bien, pues Tat nos da las claves en este libro. Que no lo siento un libro más de divulgación. Vas a encontrar en él una excelente síntesis de lo que se ha de saber previamente sobre los chakras y los mandalas, antes de ponerte a trabajar con ellos. Pero tampoco te va a dar más información de la necesaria. Va a por faena, como se suele decir en Cataluña. Así, si quieres adentrarte y conocer estas dos dimensiones, una como mapa de nuestra articulación energética y su engranaje con lo espiritual y otra como una sencilla y profunda metodología de trabajo artístico. Si quieres, déjate acompañar por Tat, ya verás...

RAMÓN BALLESTER



*"Namaste" 2004, Tat.*

## PRÓLOGO

Durante muchos años, mi actividad artística ha estado centrada en el diseño y pintura de mandalas a mano alzada, ya fuera sobre papel, utilizando técnica mixta, o sobre seda. Estudiando y recopilando información sobre los diferentes tipos de mandalas de todo el mundo, comprobé que los chakras eran representados por medio de mandalas.

Los chakras son “Mandalas de Energía” que tenemos en el cuerpo sutil. Estos centros de energía son representados por una flor de loto con diferentes simbolismos en su interior. Sin embargo, a pesar de que cada chakra difiere en su función y contenido del resto, a nivel pictórico todos tienen en común el círculo y la flor de loto.

Los mandalas siempre han tenido para mí cierto encanto: su armonía, su belleza, a veces su simplicidad y otras su complejidad elegante y ordenada continuamente han llamado mi atención. Con el tiempo he comprobado que la elaboración de un mandala y ciertas pautas en el dibujo y la pintura del mismo, favorecen la concentración, la atención, la acción consciente y sobre todo la paciencia, es decir el arte



*“Levedad” 2004, Tat.*

## Los Chakras

de aceptar que hay un momento para cada cosa y que todo proceso requiere su tiempo.

A través de dibujar o pintar mandalas constaté que de manera natural y simple, entraba en estados meditativos muy parecidos a los experimentados en el cojín de meditar. No era tan solo el hecho de estar dibujando o pintando un mandala lo que favorecía este estado, sino la actitud, la predisposición, la intención y sobre todo la forma en que se iba desarrollando el proceso creativo, la manera en que iba evolucionando la obra.

Siguiendo ciertas pautas en el trabajo y en la creación de un entorno determinado, tanto la creatividad en general, como la elaboración o pintura de una mandala en particular, son una excelente herramienta de meditación activa.

En mi experiencia como terapeuta y arterapeuta he podido comprobar que cuando le he sugerido a un paciente que ponga atención al cuerpo, a menudo sucede que se refiere a un chakra específico, ya sea porque su mano se dirige al plexo para indicar voluntad o falta de ella, o porque señala la garganta indicando que le cuesta comunicarse, “tiene un nudo en la garganta” o alguna palabra se le “atraganta” y se siente incapaz de verbalizarla, o porque al sentirse conmovido su mano se dirige al corazón; y no es que en la garganta estén las palabras atascadas, o que la voluntad se esconda en el plexo, o esté el amor contenido en el corazón, sencillamente ponen la mano encima del centro energético que se relaciona con el acto, la emoción o el derecho al que está aludiendo; es decir, que de manera inconsciente estamos permanentemente en conexión con nuestros centros energéticos.

Los chakras además de ser mandalas perfectos, tienen cierto valor añadido, y es que puesto que son centros de energía que tenemos en el cuerpo, al trabajar creativamente con ellos, estamos actuando directamente sobre aspectos propios relacionados con el chakra en cuestión.

*Los chakras son mandalas de energía que tenemos en el cuerpo sutil*



*Permanentemente estamos en conexión con nuestros centros energéticos*

*La creatividad  
no es algo  
a aprender sino  
algo a realizar*



*“El Trazo  
Amable” son  
esas formas  
que de manera  
inconsciente  
dibujamos  
en un papel*

Dado que son intangibles, una buena manera de tener algo físico en lo que concentrarnos e inspirarnos es apoyarnos en sus correspondencias, sus aspectos y sus atributos.

A través del dibujo y la pintura de los chakras te invito a embarcarte en una pequeña aventura creativa y de autoconocimiento que espero te resulte agradable e interesante; es una especie de cuaderno de viaje en el que de manera práctica y diferente podrás ir conociendo los chakras y sus correspondencias, tanto a nivel simbólico como a nivel práctico.

Puesto que el libro está pensado para activar nuestra parte creativa y utilizarla como herramienta meditativa, he intentado ofrecer la información básica sobre el sistema de chakras de manera sencilla, evitando palabras técnicas y utilizando ejemplos de la vida cotidiana para que resulte más cercano.

A medida que iba escribiendo me daba cuenta que a veces hacía referencia a cuestiones poco familiares para la mayoría de las personas, por lo que he escrito breves notas sobre ello para clarificar de forma sencilla a lo que me estaba refiriendo. Teniendo en cuenta que, tal y como he comentado anteriormente, mi relación con los chakras tiene que ver con mi propio proceso pictórico, a lo largo del libro hago hincapié en esta parte creativa que todos tenemos pero que pocos nos permitimos expresar.

Entiendo la creatividad como algo natural e innato en el ser humano, no como algo a aprender, sino como algo a realizar. Creatividad es ese gesto, esa actitud que permite que algo surja sin que nuestro ego se ponga de por medio.

A estas formas o trazos que aparecen de manera inconsciente y sin intención premeditada y que son “mandalas psicológicos” yo les llamo “El Trazo Amable”. El apartado “Meditar pintando” (pág. 31) trata sobre este tema, ya que es una de las pautas que sugiero para enriquecer los mandalas de energía y darle la impronta personal.

## Los Chakras

La intención al escribir este libro es la de facilitar el acceso a la propia creatividad y utilizarla como técnica meditativa, no solo pintando sino también atreviéndose a enriquecer los Mandalas Energéticos con formas, trazos o dibujos propios.

Siguiendo las pautas marcadas, el lector puede acceder a una nueva dimensión de autoconocimiento y crecimiento personal. La lectura, el dibujo y pintura de los mandalas y la creación del “Espacio Inspirador”, son herramientas que propongo para facilitar la apertura de conciencia.

La mayor parte de la información descrita sobre los chakras y mandalas está basada en los libros con los que he ido trabajando a lo largo de estos últimos años, algunos de ellos muy interesantes y que recomiendo en el apartado de bibliografía. Las imágenes de mandalas y chakras que aparecen en el libro son parte de mi obra pictórica.

Espero que el trabajo que presento resulte beneficioso, útil e interesante; si por casualidad se dieran las tres cosas juntas, mi intención al escribirlo estará más que compensada, pero solo con que se dé una de las tres, me sentiré profundamente agradecida y sentiré que habrá valido la pena dedicarle tiempo, esfuerzo y energía.

TAT / MONTSERRAT ESTRADA  
Atardecer sin nubes del mes de agosto  
*Garrotxa 2008*

## INTRODUCCIÓN

La palabra *chakra* procede del sánscrito y significa “rueda de luz”. El término *chakra* se menciona por primera vez en los *Vedas* libro sagrado de los hindúes que se estima fue redactado 2.500 años antes de Cristo.

*Vedas* en sánscrito quiere decir literalmente “¡conoce!”. Se trata de una serie de himnos dedicados a los dioses. Dichos himnos forman parte del extenso e interesante sistema filosófico de escrituras sagradas del hinduismo que cree en la existencia de un solo Dios y en la identidad del alma con Él.

En ellos se describe al dios Vishnú descendiendo sobre la tierra llevando en sus cuatro brazos un *chakra*, (disco de luz que gira sobre su dedo índice, con el cual aparta los obstáculos. También lo utiliza para asustar a los demonios que tienen una mentalidad distinta a la voluntad del Señor), una flor de loto de color rosa claro (símbolo de pureza), un mazo o cetro de oro (símbolo del poder universal y del control sobre la tierra) y una caracola (cuyo sonido de las olas del océano representa el sonido puro que lleva a la liberación de los seres humanos y con el cual llama a sus devotos).

El Sistema de los Chakras es una antigua ciencia india que considera que todos los seres son energéticos y espirituales en su origen, basándose en la convicción absoluta de que el hombre y la tierra forman una unidad inseparable. Durante miles de años los *yoguis* utilizaron este sistema como parte integrante de la sanación global del individuo; vieron que la enfermedad antes de manifestarse en el cuerpo, la mente o las emociones, afectaba directamente a los chakras y que la curación total del individuo solo era posible cuando éstos estuvieran totalmente equilibrados.



*Dios Vishnú.*

## Los Chakras

Aparte de su significado espiritual, la filosofía del yoga tiene un valor moral dentro de la vida cotidiana de la persona, uno de sus principios se resumen en estas dos simples máximas:

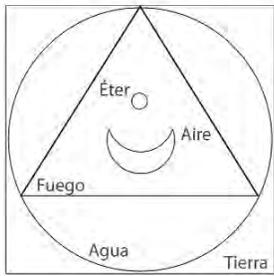
*“Que todo el mundo sea feliz”  
“Que todo el mundo esté en paz”*

Los principios del yoga proporcionan un desarrollo general de todas las facultades de la mente. En este caso, el trabajo con los chakras son una vía de autoconocimiento y sanación. El hecho de que no podamos ver los chakras o no los podamos detectar físicamente es porque funcionan como campos de energía que vibran a una velocidad que el ojo humano no puede percibir. Esta energía recorre estos centros produciendo diferentes estados psíquicos; la biología explica que estos cambios químicos son producidos por las glándulas endocrinas, sin embargo en oriente estos cambios los relacionan con los cinco elementos que componen el cuerpo humano: tierra, agua, fuego, aire y éter; dichos elementos están constantemente moviéndose en el interior de nuestro cuerpo.

Por eso la antigua ciencia india del yoga (unión con lo espiritual) pone tanto énfasis en conocer dichos elementos y actuar de acuerdo con ellos, pues considera que los chakras son el



*El yoga tiene un valor moral dentro de la vida cotidiana de la persona.*



*Diagrama de los cinco elementos.*

lugar donde estos se relacionan. El hecho de que muchos practicantes de yoga y meditación sean vegetarianos tiene que ver con este punto, así, entienden que alimentarse de todo aquello que posea los mínimos elementos creará menos *karmas* (ley de la causa y el efecto) y facilitará su progreso espiritual.

Las antiguas enseñanzas indias afirman que en el mundo existen cinco clases de vida y que estas tienen que ver con los elementos que las conforman:

**1ª clase.** *Plantas y vegetales, donde solo predomina el elemento agua y el resto de elementos presentes están en muy pequeña cantidad o solo en estado latente.*

**2ª clase.** *Engloba a las criaturas en las que solo están activos dos de estos cinco elementos; a saber: la tierra y el fuego, en el caso de los reptiles; y el fuego y el aire, en el caso de los insectos.*

**3ª clase.** *Son los pájaros, donde solo están activos los elementos agua, aire y fuego.*

**4ª clase.** *Comprende los animales mamíferos, en ellos están activos todos los elementos exceptuando el éter.*

**5ª clase.** *A ella pertenece el hombre, en donde están activos los cinco elementos, la tierra, el agua, el fuego, el aire y el éter.*

*“El cuerpo humano es el instrumento más perfecto para la expresión de la conciencia”*

HARISH JOHARI

El ser humano es, de todos los seres vivos, el único que puede comprender la verdad que está más allá de la esfera de la percepción sensorial. A través de la intuición, la imaginación y la memoria puede entender y captar las leyes inherentes de la naturaleza y que estas fuerzas que el ojo humano no puede percibir actúen en beneficio suyo facilitándole el crecimiento, el desarrollo y la apertura de la conciencia.



*"El secreto de la mariposa" 2004, Tat.*



PRIMER CHAKRA \* Tierra

## CHAKRA RAÍZ

### Muladhara

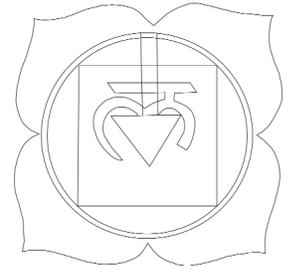
El nombre sánscrito *Muladhara* viene de la palabra “mula”, que quiere decir “raíz” y “dhara”, que significa base; ésta es la sede de la Kundalini enroscada y está situado en la base de la espina dorsal, entre el sexo y el ano.

El chakra Raíz es el primero de los centros energéticos de nuestro cuerpo, es el centro de vida y la fuente de energía vital para los chakras superiores, su principal rector es la gravedad. El Muladhara nos une al mundo físico; representa nuestras raíces, nuestro fundamento y la materia en su forma más densa y pesada.

Su principal función es la de construir el soporte y sustento necesario para cubrir nuestras necesidades físicas básicas, pues nos proporciona la fuerza necesaria para imponernos, para la constancia y la perseverancia.

El Muladhara nos aporta las cualidades fundamentales para nuestra supervivencia; su energía tiene que ver con el funcionamiento de la mente y las emociones más inconscientes, instintivas y espontáneas, y de los patrones más profundos que usamos para sobrevivir. Se le asocia con la avaricia, la cólera, la ilusión, el engaño y la sexualidad

Este centro está relacionado con la cantidad de energía física y el deseo de estar en este mundo, con el poder atender, manifestar y concretar nuestras necesidades y prioridades. Controla la reacción de luchar o huir, ayudándonos a administrar nuestra fuerza vital. Nos aporta amparo y sustento y estimula formas de comportamiento que afianzan nuestro derecho a vivir la vida que anhelamos, manteniéndonos alejados del caos y la desgracia.



*El Muladhara nos  
une al mundo  
físico; representa  
nuestras raíces,  
nuestro  
fundamento y  
la materia en su  
forma más densa*



*Tengo derecho a  
vivir la vida que  
quiero para mí*

### **AFIRMACIÓN**

La tarea de este chakra implica la toma de contacto con la tierra afianzando nuestro espíritu en el plano material, y estableciendo nuestra existencia mundana. La cualidad del Muladhara es fundamentar nuestro espíritu reafirmandonos en nuestro derecho a vivir la vida que queremos vivir y apegándonos a ella.

El trabajo con el primer chakra se centra en el cuerpo, en la salud, la dieta y el ejercicio que hacemos. La energía de este chakra se moviliza ascendiendo a través de los pies y piernas, vigorizando el sistema sanguíneo y los tejidos de nuestro cuerpo.

Cuando dejamos de lado los prejuicios y la inflexibilidad; cuando valoramos lo que somos como seres humanos, sin limitación de ninguna clase, como la edad, el sexo, la religión o la nacionalidad; cuando nos ratificamos en nuestra identidad y tomamos las decisiones basadas en el compromiso con nuestro propio crecimiento, maduración y desarrollo espiritual, estamos fomentando y desarrollando un chakra Raíz sano y funcional.

El chakra Raíz, está situado en la zona más velada al espíritu, es el centro energético más lejano del chakra de la Conciencia, por lo que se encuentra profundamente envuelto en la ilusión de la separación, la soledad y la dualidad.

## Representación del mandala

---

### Forma del Mandala

Al chakra Muladhara se le representa como una flor de loto de cuatro pétalos, dentro de la cual hay un cuadrado amarillo, su interior contiene un triángulo invertido y Airavata, el rey de los elefantes llevando en su espalda el mantra del elemento tierra.

### El cuadrado

El cuadrado representa la Tierra, las cuatro direcciones, los cuatro puntos cardinales, las cuatro dimensiones, las cuatro estaciones del año y los cuatro elementos de los cuales vive: aire, agua, tierra y fuego. Es el símbolo del universo, de lo creado y lo manifestado, de la materia, la forma, lo concreto, lo estable, lo sólido y lo enraizado. La Tierra contiene todos los elementos: el agua, el fuego, el aire y el éter, que es el más denso de todos los elementos.

### El triángulo invertido

Es la sede de la fuerza vital, la Kundalini. Ésta se representa de diferentes maneras, en forma de serpiente enroscada, en forma de *lingam* o bien de triángulo invertido. El triángulo invertido indica un movimiento descendente, es decir, que la energía fluye hacia abajo manteniéndonos enraizados en la tierra, en el mundo de la materia.

### Los cuatro pétalos del loto

Los cuatro pétalos representan los cuatro elementos de nuestro hogar terrenal, así como los ganglios que se forman en cuatro importantes terminaciones nerviosas, son de color bermellón.

### Deidades

Se le relaciona con el elemento tierra y con las divinidades Bala Brahma (Brahma niño) señor de la creación y deidad del primer chakra, rige el Norte, y Shakti Dakini, que combina las fuerzas del creador, el conservador y el destructor.

## Representación del mandala

### Color rojo

Representa la energía terrestre; este color está ligado al principio de la vida, sirviéndonos de anclaje al planeta que nos sostiene y potenciando la energía básica y ancestral. Es la fuerza por sí misma, la energía vital.

Es el color más visible y estimulante de todo el espectro. Se le asocia al poder, a la guerra, al peligro, a la agresividad, a la amenaza y al veneno, pero también al valor, a la vitalidad, a la pasión y al deseo.

Es un color muy intenso a nivel emocional, su vibración produce sensación de calor, estímulo y excitación. Es el color de la sangre, los músculos y el corazón.

La exposición a este color facilita el aumento de la presión sanguínea, además de acelerar el ritmo cardiopulmonar; también aumenta la tensión intraocular, de manera que a algunas personas les puede provocar dolor de cabeza.

Ante la influencia del color rojo, las glándulas suprarrenales expulsan más adrenalina, lo cual facilita la concentración de hormonas relacionadas con los estados de tensión.

Tonifica los órganos sexuales, aumenta el tono muscular, estimula la inhalación y el movimiento y agudiza los sentidos del olfato y el gusto.



## Los Chakras

ASPECTOS GENERALES DEL CHAKRA	
<b>Nombre en sánscrito</b>	Muladhara
<b>Significado del nombre</b>	Raíz, base, fundamento
<b>Forma del mandala</b>	Loto de cuatro pétalos
<b>Elemento</b>	Tierra
<b>Representación del elemento</b>	Cuadrado
<b>Color para equilibrar/activar</b>	Rojo
<b>Color para calmar</b>	Rosa

ASPECTOS SENSORIALES	
<b>Piedras y cristales</b>	Rubí, granate, hematites, ágata, heliotropo, ojo de tigre, cuarzo ahumado, cuarzo rosa, ónice y turmalina negra
<b>Nota musical</b>	Do
<b>Tipo de música</b>	Sonido tambor
<b>Sonido de la semilla</b>	Lam
<b>Incienso</b>	Madera de cedro y pachulí
<b>Aceites esenciales</b>	Canela, sándalo y ajo
<b>Alimentos</b>	Proteínas, cereales (trigo, avena, arroz integral), frutas rojas (manzana, cerezas, fresas, tomates, frambuesas), platos refinados típicos,

ASPECTOS SENSORIALES	
<b>Alimentos</b>	platos de carácter religioso y comidas que nos gustasen de pequeños
<b>Plantas</b>	Salvia

ASPECTOS FÍSICOS	
<b>Localización en el cuerpo</b>	Plexo coccígeo, piernas, pies, intestino grueso
<b>Edad de desarrollo</b>	De 1 a 8 años
<b>Partes corporales asociadas</b>	Huesos, estructura ósea
<b>Glándula endocrina</b>	Cápsula suprarrenal
<b>Disfunción física</b>	Osteoartritis, obesidad, hemorroides, estreñimiento, ciática, anorexia, lesiones de la rodilla, alteraciones óseas
<b>Sentido predominante</b>	Olfato
<b>Órgano sensorial</b>	Nariz
<b>Órgano de trabajo</b>	Ano
<b>Principio eficaz</b>	Gravedad
<b>Actitudes físicas</b>	Yoga, cualquier actividad que movilice pies y piernas y requiera presencia
<b>Tipo de yoga</b>	Hatha Yoga
<b>Asana de yoga</b>	Padmasana

## ASPECTOS PSICOLÓGICOS

<b>Objetivos</b>	Enraizamiento, estabilidad, seguridad, vida confortable, salud física
<b>Aspecto de la inteligencia</b>	Administrativa
<b>Derecho</b>	Tener
<b>Lección vital</b>	Automantenerse
<b>Lección del alma</b>	Servicio
<b>Arquetipo positivo</b>	La madre (crianza, autosuficiencia, responsabilidad)
<b>Arquetipo negativo</b>	La víctima (falta de energía, de autoridad y fuerza vital)
<b>Disfunción emocional</b>	Carácter miedoso, incapacidad de concentración, agitación
<b>Cualidades</b>	Paciencia, estructuración, estabilidad, seguridad, capacidad de manifestar los sueños
<b>Cuestión principal</b>	Supervivencia, necesidades físicas
<b>Cuestión vital</b>	Valorar que lo material es sagrado, recobrar la confianza y perseverar
<b>Actitud espiritual</b>	Reconocer la belleza y perfección de la naturaleza

## ASPECTOS SIMBÓLICOS

<b>Planeta dominante</b>	Saturno
<b>Aspecto sistema solar</b>	Júpiter
<b>Metal</b>	Plomo
<b>Asociación astrológica</b>	Capricornio
<b>Casa</b>	1
<b>Influencia astral</b>	Vida
<b>Dios y diosa hindúes</b>	Brahma y Shakty
<b>Animal asociado</b>	Buey, elefante y toro
<b>Animal mitológico</b>	Airavata: elefante blanco con siete trompas
<b>Lugar en la tierra</b>	India, lugares sagrados
<b>Asociación social</b>	Poder tribal, identidad familiar
<b>Rito sacramental</b>	El bautismo
<b>Presencia angelical</b>	Arcángel Miguel: es el líder de las legiones celestiales en lucha contra el mal. Defiende el valor, la integridad y la justicia. Nos plantea el reto de dar un sentido más profundo a nuestra vida y a no reducirla a una mera cuestión de supervivencia

## Los Chakras

### *EL SILENCIO DE LA SEMILLA*

*No te oí caer  
del árbol de la Madre Tierra.*

*No te oí gritar ni llorar  
en tu humilde llegada.*

*No te oí suspirar  
mientras crecías en silencio.*

*No oí un porqué,  
porque Dios hizo de ti lo que eres.*

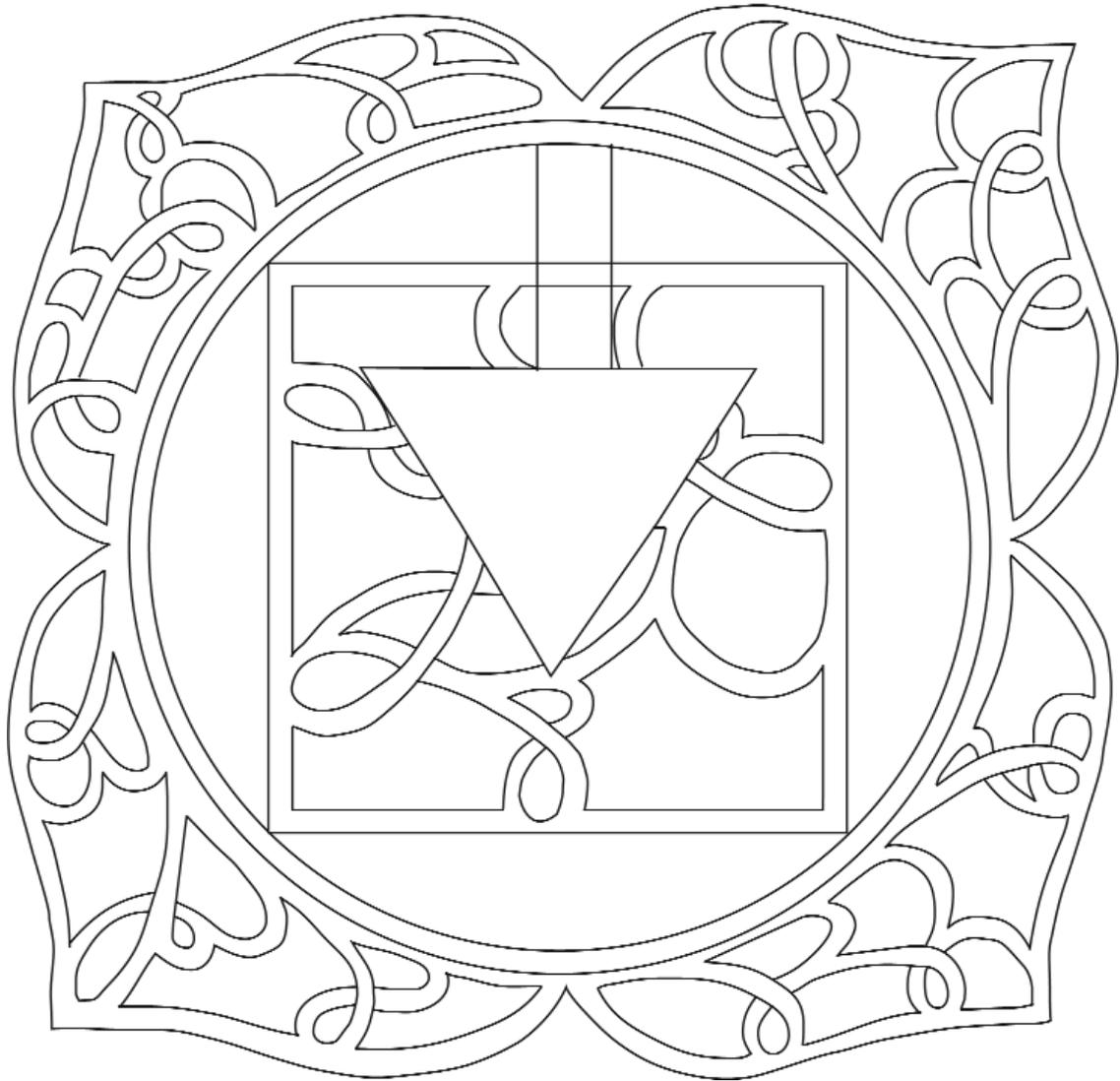
*Y aún así tu silencio habla  
de confianza, fuerza y determinación*

*mientras te abres paso  
a través de la Tierra hacia la Luz.*

HARRY ALFRED WIGGET



Primer Chakra Tierra





Primer Chakra Tierra

