

## ***Los chakras y el mapa de la conciencia***

Para entender el mapa de la conciencia que representa el cuerpo, podemos remitirnos a algunas antiguas tradiciones hindúes que han estado estudiando la conciencia durante miles de años, y que utilizan el lenguaje de los chakras.

Chakra es una palabra sánscrita que significa "rueda" o "vortice" porque es la forma que tiene. Cada chakra es una sólida bola de energía que interpenetra en el cuerpo físico del mismo modo en que lo hace un campo magnético.

Los chakras no son físicos. Interaccionan con el cuerpo físico a través de dos vehículos principales: el sistema endocrino y el sistema nervioso. Cada uno de los siete chakras está asociado a una de las siete glándulas endocrinas, y a su vez a un plexo, es decir, un grupo de nervios. De este modo, cada chakra puede asociarse a partes y funciones concretas del cuerpo controladas por el plexo o por la glándula endocrina asociada a dicho chakra.

Tu conciencia, tu experiencia de ser, representa todo lo que te es posible experimentar. Todos tus sentidos, todas tus percepciones, todos tus posibles estados de conciencia pueden dividirse en siete categorías. Cada categoría puede asociarse a un chakra en concreto. Así pues, los chakras no solo representan unas partes concretas del cuerpo físico, sino también zonas concretas de la conciencia.

Cuando sentimos tensión en la conciencia, la sentimos en el chakra asociado a esa parte de la conciencia y, a su vez, en las zonas del cuerpo físico que están relacionadas con ese chakra. Donde sintamos el estrés depende del porqué sentimos ese estrés. Cuando alguien resulta herido en una relación, lo siente en el corazón. Cuando alguien está nervioso le tiemblan las piernas y la vejiga se debilita.

Cuando hay tensión en una parte concreta de tu conciencia, y por tanto en el chakra asociado a esa parte de la conciencia, la tensión es detectada por los nervios del plexo asociado a ese chakra, que la transmiten a las partes del cuerpo que controla ese plexo. Cuando la tensión continúa durante un periodo de tiempo, o a un nivel de intensidad determinado, la persona crea un síntoma en el nivel físico. De nuevo, el síntoma sirve para comunicar a la persona, a través de su cuerpo, lo que le está haciendo a su conciencia. Cuando esa persona cambia algo de su forma de ser, es capaz de liberar esa tensión que ha estado creando ese síntoma y es capaz de volver a su estado natural de equilibrio y salud.

## ***Leer el mapa***

Cuando leemos el cuerpo como un mapa de la conciencia interior, trabajamos con la idea de que las tensiones en el cuerpo representan tensiones en la conciencia de la persona que afectan a lo que está sucediendo en la vida de esa persona en el momento en que aparece ese síntoma. La persona siente tensión por algo que estaba ocurriendo en su vida en ese momento.

Vamos a examinar el mapa de la conciencia que nos proporcionan los chakras para entender el lenguaje de los síntomas que están asociados a cada chakra. De hecho, para completar este mapa, debemos mirarnos a nosotros mismos como una polaridad del yin y el yang, con características femeninas y masculinas.

Para la mayoría de personas, su lado derecho es el lado yang, su lado de la voluntad, su parte actuante o activa. El lado izquierdo corresponde al lado yin, el lado femenino, su lado de los sentimientos o de la adaptación. En el caso de las personas que han nacido zurdas, esta polaridad está invertida. Así pues, para una persona diestra, su pierna derecha puede describirse como la pierna de la voluntad, o su pierna masculina, o la base de su voluntad; para una persona zurda su pierna izquierda será su pierna masculina o de la voluntad, y así sucesivamente. De este modo podemos hablar del brazo de la voluntad, del ojo de la voluntad o de la ventana de la nariz de la voluntad, etc. Y el lado de que se trate dependerá de si la persona es diestra o zurda.

Cada uno de los chakras es energía que vibra a una cierta frecuencia, en una secuencia lógica y ordenada de siete vibraciones. A medida que vamos subiendo en la escala, los elementos se van haciendo más y más sutiles, moviéndose a través de los cinco elementos físicos -la tierra, el agua, el fuego, el aire, y el éter- hacia los elementos espirituales del sonido interior y la luz interior. El elemento más pesado queda en el fondo, y el más ligero en la cima. Es una secuencia lógica y ordenada.

Los colores del espectro también representan una serie de siete vibraciones en una secuencia lógica y ordenada, del mismo modo que las notas de la escala musical. De este modo, podemos colocar las vibraciones más pesadas o las que tengan mayor longitud de onda en el fondo, y las más ligeras en la cima. Puede usarse un color concreto para representar un chakra en su estado puro, del mismo modo que una nota musical. La música tocada en una clave en concreto hace vibrar a un chakra en particular, y nosotros nos sentimos de un modo especial cuando escuchamos esa música. Nuestra relación con un color en particular dice algo sobre nuestra relación con la parte de nuestra conciencia que representan ese color.

El Chakra Raíz está asociado con las partes de nuestra conciencia relacionadas con la seguridad, la supervivencia o la confianza. Para mucha gente, esto está relacionado con las partes de la conciencia que están asociadas al dinero, el hogar y el trabajo. Cuando este chakra está en estado puro, la persona es capaz de sentirse segura, de estar presente aquí y ahora, y de sentirse conectada a la tierra. Cuando hay tensión en este chakra, es experimentada como inseguridad o miedo. Cuando hay mas tensión, es experimentada como una amenaza a la supervivencia.

Las partes del cuerpo controladas por el plexo sacro y por este chakra incluyen el sistema óseo, las piernas, y el sistema de evacuación. Además, los síntomas en estas partes del cuerpo representan tensiones en el nivel del Chakra Raíz, y sabemos que esa persona está viendo el mundo a través de un filtro perceptivo de inseguridad o miedo. Las glándulas suprarrenales también están asociadas a este chakra.

Si una pierna se ve afectada, debemos ver si ésta es la pierna masculina o la pierna femenina y, de este modo, si tiene algo que ver con la confianza en un hombre o con la confianza en una mujer. También podemos ver si tiene algo que ver con la confianza en la voluntad o con los aspectos de la confianza en las bases del ser emocional, con relación a lo que está ocurriendo en la vida de esa persona en el momento en que ese síntoma se desarrolla.

El sentido físico del olfato y además el órgano de este sentido, la nariz, están asociados al Chakra Raíz. Los síntomas a nivel de la nariz o que afectan al sentido del olfato reflejan tensiones en el nivel del Chakra Raíz.

Cada chakra esta relacionado con un elemento. El Chakra Raíz esta asociado con el elemento de la tierra, y nos da información sobre la relación de la persona con la tierra, o sobre como se siente al estar sobre la tierra, a la que denominamos Madre Tierra. Este chakra también esta asociado con la relación que tenemos con nuestra madre. Cuando alguien experimenta una sensación de separación de su madre, o no se siente amado por ella, esta persona corta sus raíces y experimenta síntomas de tensiones en el nivel del Chakra Raíz, y así seguirá hasta que pueda abrirse de nuevo para aceptar el amor de su madre.

Cuando un niño llega al mundo en una estructura familiar tradicional, la madre le proporciona la nutrición y el padre la dirección. De este modo, en la relación del niño con la madre, se toman ciertas decisiones sobre como son las cosas. Así pues, la relación con la madre se convierte en un modelo para la relación que esa persona tendrá con todo lo que represente seguridad: el dinero, el hogar y el trabajo.

El Chakra Raíz esta asociado con al color rojo.

El Chakra del Abdomen esta asociado a las partes de nuestra conciencia relacionadas con la comida y el sexo, la comunicación del cuerpo con la persona que hay en su interior, sobre lo que el cuerpo quiere o necesita, y sobre lo que encuentra placentero. También esta asociado con lo que pasa en la conciencia en relación a tener hijos. Cuando este chakra se encuentra en su estado puro, la persona está en contacto con esta comunicación, escuchando y respondiendo adecuadamente a lo que el cuerpo quiere y necesita.

Las partes del cuerpo controladas por el plexo lumbar incluyen el sistema reproductor, el abdomen y la región lumbar de la espalda.

El sentido del gusto esta asociado a este chakra, del mismo modo en que lo esta el elemento del agua. Cuando alguien no tiene una relación clara con el agua (nadar, por ejemplo, o estar en un barco), ésta refleja su actitud en relación a las partes de su conciencia que represente este chakra.

Las tensiones en el lado de la voluntad o lado emocional de este chakra indican tensiones en la conciencia de esta persona como conflictos entre la voluntad o las emociones y lo que el cuerpo de la persona esta pidiendo.

Este chakra está asociado con el apetito. También está relacionado con la voluntad de la persona para sentir sus emociones.

Este segundo chakra esta asociado al color naranja.

El Chakra del Plexo Solar está asociado a las partes de nuestra conciencia que tienen relación con las percepciones de poder, control o libertad. En su estado puro, representa la facilidad de ser y el bienestar con lo que es real para uno mismo, es decir, sentirse cómodo con quien se es.

Las partes del cuerpo asociadas a este chakra incluyen los órganos mas cercanos al plexo solar -el estómago, la vesícula biliar, el bazo, el hígado, etc.- así como la piel como sistema, el sistema muscular y el rostro en general.

El sentido físico relacionado con este chakra es el sentido de la vista. Todo aquel que sufra de alguna dolencia en la vista experimenta una tensión en el nivel del Chakra del Plexo Solar con relación al poder, el control o la libertad. Las personas que sufren miopía sufren también tensiones en el nivel del Chakra Raíz y experimentan el mundo a través de un filtro perceptivo de miedo o inseguridad. Aquellos que sufren hipermetropía

también experimentan tensión en el nivel del Chakra de la Garganta y ven el mundo a través de un filtro perceptivo de ira o culpabilidad. Las personas que sufren astigmatismo ven a través del filtro perceptivo emocional de la confusión.

La glándula endocrina asociada al Chakra del Plexo Solar es el páncreas. Podemos decir que los diabéticos se abstienen de la dulzura. Cuando alguien se acerca demasiado a la dulzura se siente amenazado en su capacidad de ser quien es, y entonces surge una emoción para establecer de nuevo una distancia segura. Esa emoción es la ira. La diabetes está asociada con la ira reprimida.

El elemento relacionado con este chakra es el fuego y la relación de la persona con el sol habla sobre su relación con las partes de la conciencia asociadas al Chakra del Plexo Solar.

El color del Chakra del Plexo Solar es el amarillo.

El Chakra del Corazón está asociado a las partes de la conciencia vinculadas a las relaciones y a nuestras percepciones de amor. Las relaciones a las que hacemos referencia son aquellas que tenemos con la gente que está más cercana a nuestro corazón: nuestra pareja, nuestros padres, hermanos, hijos.

Las partes del cuerpo asociadas a este chakra incluyen el corazón y los pulmones, y el sistema circulatorio como tal. Este chakra también está relacionado con la glándula timo, que controla el sistema inmunológico. Cuando este se ve afectado, por ejemplo, por el SIDA, el estilo de vida de la persona que sufre esta enfermedad le separa de las personas que ama.

El sentido físico asociado a este chakra es el sentido del tacto, en su aspecto de relacionarse con la persona que hay en el interior del cuerpo. Por ejemplo, un masaje dado por alguien sin sensibilidad hacia lo que la persona siente en su interior sería un ejemplo de la sensación que asociamos al Chakra del Abdomen, pero cuando el masajista parece sentir lo que la persona está experimentando en el interior de su cuerpo, entonces incluye el aspecto de relación que asociamos con el Chakra del Corazón. Cuando alguien experimenta una sensibilidad extrema a ser tocado, debemos preguntarnos qué es lo que está ocurriendo en el nivel del Chakra del Corazón.

Este chakra está asociado con el elemento del aire. Cuando alguien tiene problemas con el aire, dificultades al respirar (asma, enfisema,

tuberculosis, etc.), podemos afirmar que su relación con el aire refleja su relación con el amor: dificultad al admitirlo o al expresarlo, por ejemplo.

**El color que se asocia al Chakra del Corazón es el verde.**

El Chakra de la Garganta está asociado con las partes de la conciencia relacionadas con expresar y recibir. La expresión puede manifestarse tanto en la forma de comunicar lo que se desea y lo que se siente, como en forma de expresión artística, como un artista pintando un cuadro, un bailarín bailando o un músico tocando un instrumento, en definitiva utilizando un modo de expresar y dar al exterior lo que hay en el interior. Expresar esta relacionado con recibir: "Pide, y recibirás".

El Chakra de la Garganta está relacionado con la abundancia, con el estado de conciencia llamado "gracia", en el que parece que todo lo que uno quiere para sí es también lo que el Universo quiere para uno. Aceptar todo lo que el abundante universo nos ofrece requiere un sentido incondicional de recepción.

Este chakra también está relacionado con escuchar la propia intuición, y con fluir de un modo concreto en el que parece que el Universo nos apoya en todo lo que hacemos. Es el primer nivel de conciencia desde el cual se percibe otro nivel de funcionamiento de la inteligencia, así como la propia interacción con este otro nivel de inteligencia.

Las partes del cuerpo relacionadas con este chakra incluyen la garganta, los hombros, los brazos, las manos y la glándula tiroides.

El sentido del oído está asociado a este chakra y el elemento del éter, el elemento físico más sutil que corresponde a lo que encontramos en el espacio profundo. El éter es el paso entre las dimensiones física y espiritual. Todo aquel que mire el mundo a través de este chakra contempla la manifestación de lo que queremos, y de lo que nos hace felices.

**El azul celeste es el color asociado a este chakra.**

El chakra de la Frente está asociado a las partes de la conciencia relacionadas con la visión espiritual y el hogar del Espíritu, el Ser Interior. Este nivel de conciencia está asociado a la parte de nuestra conciencia que dirige nuestras acciones y nuestra vida. Desde este nivel somos

conscientes de las motivaciones que se esconden tras nuestras acciones. Podemos ver nuestro escenario exterior desde un punto de vista interior.

Este chakra está asociado con el plexo carotídeo, los nervios de cada lado de la cara y la glándula pituitaria (hipófisis). Las jaquecas en las sienes o en la frente están relacionadas con tensiones en este nivel. Este chakra controla todo el sistema endocrino como tal y el proceso de crecimiento.

El Chakra de la Frente, también conocido como Tercer Ojo, está relacionado con la percepción extrasensorial (PES), el conjunto de todos los sentidos interiores que corresponden a sentidos exteriores, y que juntos se consideran comunicación "de espíritu a espíritu". El elemento asociado a este chakra es una vibración conocida como Sonido Interior, el sonido que oímos en nuestros oídos y que no depende de nada en el mundo físico. Hay quien lo considera una condición patológica. En algunas tradiciones orientales, la capacidad de oír este Sonido Interior se considera un requisito previo necesario para un mayor crecimiento espiritual.

El color asociado a este chakra es el índigo, el añil, o el color del cielo en una noche de luna llena.

El Chakra de la Coronilla esta asociado a las partes de la conciencia relacionadas con la unidad o la separación y, del mismo modo que el Chakra Raíz muestra nuestra conexión con la Madre Tierra, este chakra muestra nuestra conexión con el cosmos. Se relaciona con nuestra conexión con nuestro padre biológico. Después se transforma en un modelo para nuestra relación con la autoridad, y llega a ser el modelo de nuestra relación con Dios, para los creyentes. Cuando hay un sentimiento de separación de nuestro padre biológico, la persona cierra este chakra y el efecto que causa en la conciencia es un sentido de aislamiento y soledad, como si estuviéramos en el interior de una ostra, y tuviéramos dificultad para ponernos en contacto con la gente que esta en el exterior.

La persona se siente como si se estuviera escondiendo de sí misma, sin ver lo que es cierto para ella en la parte mas profunda de su conciencia, la que suele ser llamada alma.

Este chakra también esta relacionado con el sentido de la dirección.

Las partes del cuerpo que controla este chakra son la glándula pineal, el cerebro y el sistema nervioso como tal;

**El color asociado al Chakra de la Coronilla es el violeta.**