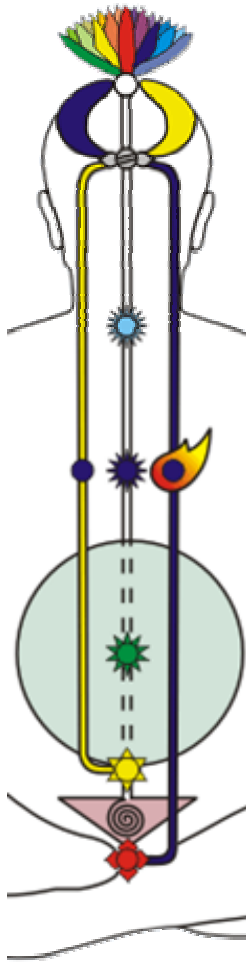


4ª Sesión

LOS CHAKRAS Y SUS CUALIDADES

Como habíamos comentado al principio, tenemos siete centros energéticos denominados chakras, palabra sánscrita, cuyo significado, -rueda-, hace referencia a su movimiento giratorio. Estos chakras se corresponden a nivel físico con los plexos del sistema nervioso autónomo y regulan tanto órganos físicos como funciones o cualidades de nuestro psiquismo. Iremos viéndolos uno por uno:

El **Mooladhara** se corresponde con el plexo pélvico. A nivel físico regula el recto, la vejiga y los órganos genitales. En el plano psíquico genera cualidades como la inocencia, pureza, sabiduría, sentido común y espontaneidad. Es un chakra muy importante, ya que es el soporte donde se apoya la energía Kundalini para su ascenso por el canal central. Cuando tiene alguna obstrucción se percibe una sensación de pinchazo en la zona media del talón de la palma de la mano.



El **Swadhistan** se corresponde con el plexo aórtico e inerva el útero, ovarios, riñones, glándulas suprarrenales, páncreas, bazo, intestino grueso y la parte inferior del hígado. A nivel psíquico es responsable del conocimiento puro, de la percepción intelectual, la imaginación, del sentido de la estética y de la creatividad en los diferentes aspectos de nuestra vida. Su obstrucción se percibe como pinchazos, hormigueo o presión en las yemas de los pulgares.

El **Nabhi** se localiza en el plexo solar y se encarga de la inervación del estómago, intestino delgado, parte superior del hígado y del sistema linfático. Genera en nosotros el sentimiento de satisfacción y bienestar. Si está bloqueado

se percibirán las sensaciones descritas anteriormente, pero localizadas en la yema del tercer dedo.

El **Vacío** no es un chakra, sino el área que se corresponde con la brecha o desconexión existente en el canal central, situado a nivel del abdomen. Tiene relación con el **Principio del Maestro**, es decir con la

capacidad de discernir lo que es positivo para nuestra evolución, de aquello que no lo es. Su obstrucción se percibe en la periferia de las palmas de las manos.

El **Anahata** tiene su expresión física en el plexo cardiaco. Regula el corazón y los pulmones, así como el sistema inmunitario. Cuando este chakra está abierto, produce un sólido sentimiento de seguridad, amor hacia los demás y un adecuado sentido de responsabilidad. Su obstrucción se percibe en las yemas de los dedos meñiques.

El **Vishuddhi**, situado en el plexo cervical, se encarga de la comunicación y regula las glándulas tiroides y paratiroides, el cuello, oído, nariz, faringe, laringe, boca, dientes, lengua, los sentidos del gusto y del olfato, la parte anterior de los ojos y la expresión facial. Genera un sentimiento de colectividad y también de desapego del resultado de nuestras acciones. Su obstrucción se siente en los dedos índices.

El **Agnya** se localiza a nivel del quiasma óptico, formado por el cruce de los nervios ópticos en la base del cráneo. Regula la visión, así como las glándulas hipófisis y pineal. Sus cualidades son el perdón y la compasión. Cuando la Kundalini lo atraviesa, relaja nuestra mente y produce una disminución de los pensamientos, pudiendo llegar a alcanzarse un estado especial de consciencia al que denominamos **"Consciencia sin pensamientos"**, en el cual uno percibe su verdadero Ser. Su obstrucción se siente en la yema del cuarto dedo.

El **Sahasrara** está situado en el área límbica del cerebro y en él están representados los otros seis chakras, integrando todas sus cualidades. Regula diversas funciones relacionadas con la conducta y las emociones. Cuando hay obstrucciones se percibe como pinchazos, hormigueo o presión en el centro de las palmas de las manos.

En **Sahaja Yoga** disponemos también de métodos muy sencillos y eficaces para desbloquear estos chakras y permitir así que Kundalini pueda fluir mas fácilmente por el canal central: Cuando un chakra está obstruido en su parte izquierda, - esto lo sabremos porque sentiremos pinchazos, hormigueo o presión en la yema del dedo de la mano izquierda que se corresponde con dicho chakra-, extenderemos la mano izquierda hacia **la fotografía de Shri Mataji** para recibir su energía y pondremos la mano derecha sobre la parte izquierda del chakra, que es la que está obstruida. Esto es lo que denominamos **"Dar vibraciones a un chakra"**

Otra opción es, sin variar la posición de la mano izquierda, hacer, con la

mano derecha, un movimiento circular en el sentido de las agujas del reloj al nivel de la parte izquierda del chakra bloqueado. A esta técnica la llamamos **“Dar un bandhan al chakra”**. Si la obstrucción está en la parte derecha, y esto lo sabremos porque sentiremos pinchazos, hormigueo o presión en la yema del dedo de la mano derecha que se corresponde con dicho chakra-, extenderemos la mano derecha hacia la foto de Shri Mataji, colocando la izquierda sobre la parte derecha del chakra que esta bloqueado. Si percibiéramos pinchazos en las yemas del mismo dedo de ambas manos, esto nos indicaría que el bloqueo afecta al chakra en su totalidad. Para su limpieza procederíamos igual que si se tratase de una obstrucción en la parte izquierda, pero colocando la mano derecha en la parte central del chakra o dando un bandhan a este nivel.

Otro método que ayuda a mejorar el estado de los chakras es pedir a nuestra energía Kundalini que despierte en nosotros las diferentes cualidades de los chakras, ya que Kundalini es como una Madre y, como tal, responde a los deseos de sus hijos.

Así pues, con la atención puesta en el chakra que notemos obstruido, iremos diciendo interiormente una serie de **afirmaciones** o peticiones con el fin de abrir ese chakra y despertar su cualidad.

Afirmaciones

En el **Mooladhara** pediremos: **“Madre, por favor, haz de mí una persona inocente como un niño”**.

En el **Swadhista**: **“Madre, por favor, dame el conocimiento de la Verdad”** (si es la parte izquierda la que está bloqueada). **“Madre, por favor, despierta en mí la creatividad”** (si está bloqueado todo el chakra). **“Madre, yo no hago nada; en realidad eres Tú quien lo hace todo”** (si se trata de la parte derecha).

En el **Nabhi**: **“Madre, por favor, haz de mí una persona satisfecha”**.

En el **Vacío**: **“Madre, por favor, haz que sea mi propio maestro”**.

En el **Anahata**: **“Madre, yo soy el Espíritu”** (si la obstrucción está en la parte izquierda). **“Madre, haz de mí una persona sin miedo”** (si son ambas partes). **“Madre, haz de mí una persona responsable”** (para la parte derecha del chakra).

En el **Vishuddhi**: **“Madre, yo no soy culpable de nada”** (para el lado izquierdo). **“Madre, por favor, haz de mí un testigo desapegado”** (si son ambas partes). **“Madre, haz de mí una persona dulce”** (para el lado derecho).

En el **Agnya**: **“Madre, si he cometido algún error contra mi espíritu, consciente o inconscientemente, por favor, perdóname”** (para el Agnya izquierdo). **“Madre, yo perdono a todo el mundo”** (para el derecho).

En el **Sahasrara**: **“Madre, por favor, establece mi conexión con el Divino”**.