

Los Chakras

Chakra es una palabra del sánscrito que significa rueda, círculo, y que designa el disco solar, atributo del dios hinduista Vishnu, también llamado el Activo. La leyenda cuenta que su capacidad de acción reside en que, igual que el Sol sale, llega a su cenit y se pone, Vishnu dio "Tres Pasos" para medir el universo. En la India, el sánscrito es una especie de equivalente a nuestro latín. Se escribe *samskrta* y puede traducirse por "completo, perfecto, absoluto, inmutable". Es la lengua madre de los pueblos de la India y se utilizó para redactar los textos más antiguos de su literatura, los Vedas, que datan de mediados del II milenio a C. Para comprender bien el sentido real de los chakras, hay que situarlos en el contexto de la civilización y la cultura indias y el hinduismo, la religión más antigua del mundo. **Los fundamentos de la Existencia de los chakras** La existencia y utilidad de los chakras se basa en cuatro principios fundamentales: el karma, la maya, el nirvana y el yoga, que rigen las leyes de la vida. El karma o acto es la ley de la causa-efecto que obliga al alma a vivir, morir y renacer indefinidamente, según sus creencias en la reencarnación. La maya, que significa ilusión, apariencia, es el encadenamiento de los ciclos perpetuos, de los acontecimientos, las circunstancias, las pasiones, los deseos que ciegan los ojos de los hombres. El nirvana, que se traduce a menudo por iluminación o éxtasis, pero que literalmente significa extinción, desaparición, es una liberación, una salida fuera del ciclo de renacimientos que encadenan el

alma. Finalmente, el yoga es un conjunto de técnicas físicas y mentales que el hombre puede utilizar para llegar a esta liberación. Estas técnicas se basan en unos ejercicios, cuyo objetivo es activar los chakras.

Los siete chakras principales Según la doctrina del yoga, hay 74 chakras o puntos vitales. Aunque la mayoría de ellos se fijan en puntos o zonas del cuerpo humano correspondientes a determinados órganos, no deben confundirse con ellos. En efecto, los chakras son centros vitales situados entre el cuerpo sutil o etéreo y la envoltura carnal, y unen uno con otra. Distinguimos 7 chakras principales, cada uno de ellos con su función específica, pero unidos unos con otros. Se superponen a lo largo del sushumma, el canal más importante en cuyo interior circulan las energías físicas y psíquicas del hombre, a lo largo de la columna vertebral, desde la parte más baja de la espalda hasta la parte más alta de la cabeza. Las técnicas del yoga consisten en despertar cada uno de estos chakras, para desarrollar los poderes físicos, conseguir cierta felicidad y llegar finalmente al despertar de la conciencia. 1º - El Muladhara-Chakra, situado entre los órganos genitales y el ano, se considera el centro de las energías psíquicas y pulsionales. Se representa con una serpiente enroscada sobre sí misma o una flor de loto. Está en relación con el olfato y su elemento es la Tierra, la fuerza de la inercia de la materia. Es en él donde reposa la Kundalini o fuerza de la serpiente, la energía principal, que el yogui debe despertar y dominar para vencer su apego a la vida terrestre y su miedo instintivo a la muerte. Al hacerlo, adquiere la

capacidad de levitar, el control de su respiración y su mente, y accede a la clarividencia que le permitirá conocer el pasado, así como el presente y el futuro.

2º - El suadishthana-Chakra, situado debajo de los órganos genitales, un poco más arriba del Muladhara-Chakra, se relaciona con los órganos excretorios y reproductores, así como con el sentido del tacto. Su elemento es el Agua y se representa con una media luna horizontal. Al activar este chakra, el yogui desarrolla sus poderes psíquicos, sus intuiciones y consigue un total dominio de sus sentidos. A partir de aquí, ya no será víctima de sentimientos excesivos y contradictorios.

3º - El Manipura-Chakra, situado en la región lumbar, a la altura del ombligo, está en relación con el hígado, el bazo, el estómago y los riñones, pero también con la vista. Su elemento es el Fuego. Se representa mediante un triángulo con la punta hacia abajo. Al despertar este chakra, los yoguis de la India consiguen caminar sobre brasas sin sentir la quemadura. En efecto, permite liberarse del dolor y la enfermedad.

4º - El Anahata-Chakra, situado en la región del corazón, controla este órgano, pero también el sentido del tacto. Su elemento es el Aire. Se simboliza con una estrella de seis puntas. El yogui que consigue dominar este chakra desarrolla su capacidad de amor, su sentido de la armonía y adquiere la capacidad de volar como un pájaro.

5º - El Vishuddha-Chakra, situado a la altura de la garganta o en la base del cuello, se relaciona con el plexo laríngeo y faríngeo y con la piel. Su elemento sutil es el Eter y su símbolo dentro de un triángulo boca abajo. El yogui que se concentra en este chakra

puede alcanzar la inmortalidad, ya que vive a partir de este momento fuera del tiempo, más allá del pasado, el presente y el futuro, a los cuales domina. 6º - El Ajna-Chakra, está situado entre las cejas, en la base de la frente, en occidente se le ha llamado el "tercer ojo". Está en relación tanto con los ojos como con la vista y la visión interior, los sueños y la vida psíquica. Reside en la conciencia. Se le representa mediante un loto de dos pétalos que contiene un triángulo al revés, en cuyo interior figura el símbolo OM de la verdad y la conciencia absolutas. Al dominar este chakra, el yogui adquiere todos los poderes enumerados en los cinco chakras precedentes, obtenidos gracias al despertar de su conciencia. 7º - El Sahasrara-Chakra, situado en la parte superior del cráneo, se relaciona con las facultades más elevadas del espíritu. Se le llama el loto de mil pétalos, ya que Sahasra significa "mil" en sánscrito. Es así como se representa con el OM en el centro. El yogui que consiga activar este chakra llega a tener una supra-conciencia, un conocimiento absoluto, un grado de felicidad suprema que le libera definitivamente de la vida terrestre y de sus contingencias materiales.