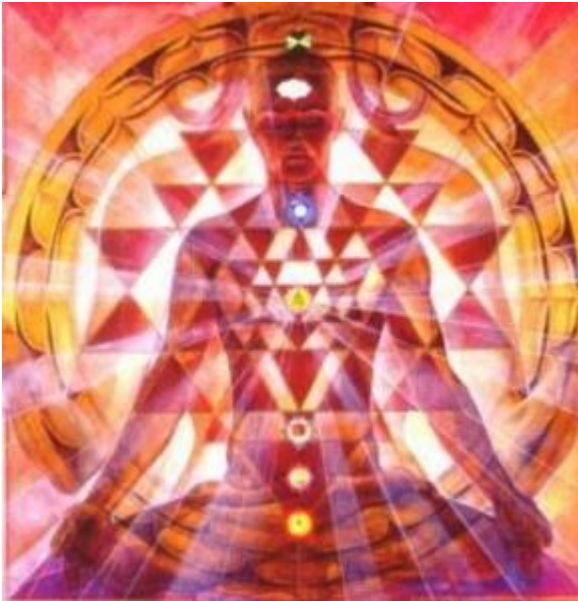


LOS CHAKRAS PUNTOS DE ENERGIA

Anatomía, eléctrica del Cuerpo.

Una de las primeras cosas que debieran enseñarnos en la escuela, es que todo es energía ya que bajo esta afirmación sería obvio decir que nuestro cuerpo concentra puntos específicos, donde acumula y canaliza el flujo de la energía en su paso por nuestro sistema nervioso, específicamente en la columna vertebral.



La palabra Chakras viene del sánscrito, que quiere decir rueda o remolino de energía, y se relacionan con la filosofía oriental de hace más de 5000 años del “Yo y el Todo”, un intercambio constante y activo entre el hombre y el universo.

Todos los seres humanos tenemos a nuestro alrededor un campo de energía fluctuante, similar a un arco iris. Este campo es nuestra aura, que se comunica a través de vibraciones con las energías de todo el universo. Los Chakras concentran la luz del aura hacia el cuerpo, conectando de esta forma el mundo actual y el terrenal. Estos centros tienen la función primordial de acumular y distribuir la energía del universo en forma de rayos que penetran perpendicularmente en el cuerpo físico ejerciendo influencia en la salud física y mental y en la armonía emocional y espiritual.

Los Chakras más importantes son 7, situados en el cuerpo a lo largo de la columna vertebral, desde la zona sacra hasta la cúspide de la cabeza, son fundamentales para el cuerpo, la mente y el espíritu, puesto que de ellos depende su equilibrio. Cada uno de estos centros energéticos es como una zona refleja que rige el funcionamiento de las distintas partes de nuestro organismo.

Los siete Chakras mayores

La tradición hindú reconoce 7 Chakras mayores o principales, situados en la línea de la Columna vertebral.

- Chakra Muladhara

- Chakra Swaadistana
- Chakra Manipura
- Chakra Anahata
- Chakra Vishudda
- Chakra Ajna
- Chakra Shasara

Los 7 Chakras son los lugares privilegiados en los que se produce la interacción entre el hombre y el universo. En cada uno de nosotros se encuentra una pequeña parte del universo que realiza su respiración cósmica alternando rítmicamente los ciclos nocturnos y los diurnos, igual que el hombre alterna inconscientemente el predominio de uno u otro orificio nasal durante la respiración.

La grata sensación de armonía, serenidad, bienestar y amor sólo se percibe si los 7 Chakras están abiertos y funcionan perfectamente, algo en realidad difícil de conseguir, pues requiere un auto-conocimiento de la energía de nuestro cuerpo y la interrelación con el universo. Comenzando por el Chakra raíz debemos ir armonizándolos uno a uno, en sentido ascendente hasta alcanzar la conciencia global y la Armonía Universal.



Existen fundamentalmente dos vías para actuar sobre nuestros chakras con un efecto liberador y armonizador

El primer camino consiste en exponer los chakras a vibraciones energéticas que se aproximen a las frecuencias con las que vibra de forma natural un chakra sin bloqueos y que funcione armónicamente. Estas **vibraciones energéticas** podemos encontrarlas, por ejemplo, en los **colores luminosos** puros, en las **pedras preciosas**, en los **sonidos** y en los **aceites esenciales**, y también en los elementos y en las múltiples formas de

manifestación de la naturaleza. Tan pronto como a nuestros chakras afluyen frecuencias que son más elevadas y más puras que las que corresponden a su estado actual, comienzan a vibrar con mayor rapidez, y las frecuencias más lentas de los bloqueos se van disolviendo progresivamente. Los **centros energéticos** pueden absorber nuevas **energías vitales** y retransmitirlas sin obstáculos a los cuerpos no materiales. Es como si, a través de nuestro sistema energético, soplara una fresca brisa.

El prana que afluye carga el cuerpo etérico que, a su vez, transmite la energía al cuerpo físico.

También fluye hasta dentro del cuerpo emocional y del cuerpo mental, donde también comienzan a disolverse los bloqueos, puesto que sus vibraciones son más lentas que las de la energía que fluye a su interior. Finalmente, el pulso de la energía vital afecta a los nadis de todo el sistema energético, y el cuerpo, el espíritu y el alma comienzan a vibrar de forma más elevada, y a irradiar salud y alegría.

Cuando en este proceso de purificación y clarificación se liberan las energías estancadas, sus contenidos aparecen una vez más en nuestra conciencia. Con ello podemos vivir de nuevo las mismas sensaciones que causaron el bloqueo: nuestras angustias, nuestra ira y nuestro dolor. Las enfermedades corporales pueden aflorar por última vez antes de ser totalmente limpiadas. Durante estos procesos probablemente nos sintamos intranquilos, excitados o incluso muy cansados. Tan pronto como las energías tienen el camino expedito, retornan a nosotros una profunda alegría, serenidad y claridad.

De hecho, los **bloqueos de nuestro sistema energético** sólo se purifican en la medida en que, desde nuestra evolución completa, estamos dispuestos a mirar a la cara a la parte indeseada y reprimida de nosotros mismos, y a redimirla mediante nuestro amor. Y con esto llegamos a la segunda vía. Esta vía debería acompañar permanentemente al primer camino de la **activación directa y de la purificación de los chakras**, pero al mismo tiempo es en sí misma una posibilidad independiente de armonizar nuestro sistema energético interno y liberarlo de bloqueos.

Esta vía es la actitud interior de la aceptación incondicional, que lleva a una distensión completa. Distensión supone lo opuesto, el remedio contra la tensión, contra la contracción, y contra el bloqueo. Mientras rechazamos consciente o inconscientemente cualquier ámbito de nosotros mismos, mientras nos enjuiciamos a nosotros mismos, y, por ende, condenamos y rechazamos partes de nosotros mismos, se mantendrá una tensión que impide la distensión completa y, por lo tanto, la disolución de los bloqueos.



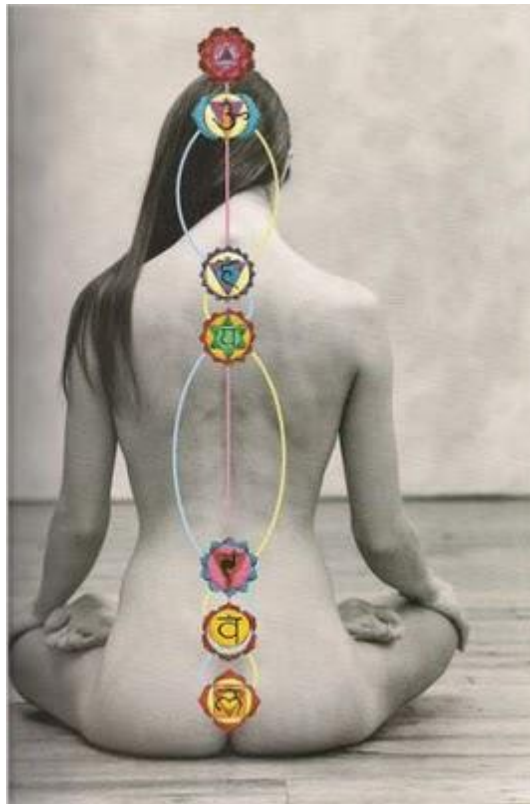
Detrás de todo estímulo sentimental está, en último término, el ansia de reconquistar el estado original paradisíaco de la unidad. Sin embargo, tan pronto como nos adaptamos a la visión predominante del mundo y sólo aceptamos como real el plano externo de la realidad que puede percibirse a través de nuestros sentidos físicos y de la comprensión racional, este deseo de comunión, de unificación con la vida, se convierte en una voluntad de poseer. Nuestra ansia de poseer una persona, una posición, amor y reconocimiento y bienes materiales, sin embargo, se ve decepcionada una y otra vez, o a la larga no se satisface según lo esperado, puesto que tal satisfacción solo puede alcanzarse mediante una unión interior.

Por miedo a una nueva decepción reprimimos nuestras energías: nuestro sistema energético se bloquea. Las energías que afluyen posteriormente son distorsionadas por el bloqueo y se manifiestan como emociones negativas, que a su vez tratamos, una vez más, de reprimir y retener para no perder la simpatía de nuestros congéneres.

Podemos interrumpir este círculo si dedicamos toda nuestra atención a nuestras emociones. En ese mismo momento comienzan a transformarse, pues, finalmente, reconocemos que son sencillamente energías que han surgido del ansia de unidad, y que fueron bloqueadas en su manifestación original. Ahora se convierten en una fuerza que nos ayuda a continuar en el camino hacia la totalidad. Existe una analogía sencilla que puede aclarar estas relaciones. Si tienes miedo de una persona y la rehuyes, nunca la conocerás en todo su ser al completo. Si, por el contrario, le dedicas tu atención y le haces sentir tu incondicional amor, irá abriéndose a ti paulatinamente. Conocerás que tras sus comportamientos negativos, que tú has condenado, no hay otra cosa que el ansia de satisfacción decepcionada. Tu comprensión le ayudará a recorrer el camino hacia una satisfacción real. En esta analogía, a tus emociones le ocurren lo mismo que a esa persona.

Existen formas de meditación que pueden ayudarte a practicar esta actitud de la aceptación, a disolver bloqueos y a admitir las energías autocurativas de tu yo superior. Una de estas técnicas de meditación, que podemos recomendarte por experiencia propia, es la meditación trascendental, también conocida por su abreviatura MT. Aquí la conciencia es guiada sin ningún esfuerzo

o concentración de ningún tipo por la vía más directa hacia la experiencia del ser puro. Este proceso se ve acompañado de una relajación creciente en el que se disuelven por sí solas las energías bloqueadas. Los pensamientos y emociones liberados no son rechazados, sino sustituidos continuamente por la experiencia de la relajación y la alegría crecientes. Con esta meditación tienes en tus manos un instrumento maravilloso y altamente eficaz que, utilizado correctamente, representa por sí mismo una vía para activar tus chakras de forma armónica, para purificar tu sistema energético de todo bloqueo y para explorar todo tu potencial intelectual y anímico. Sin embargo, esta forma de meditación sólo puede aprenderse a través de un maestro cualificado.



En tu camino hacia una evolución integral puede haber fases en las que tus chakras estén relativamente muy abiertos sin que hayas disuelto por ello todos los bloqueos. Entonces eres muy sensible a las energías que entran en el ámbito de tu aura, pero aún no irradian tanta energía luminosa como para atraer solo energías provechosas para poder neutralizar energías negativas en tu entorno. Además, al desarrollar tu **chakra del corazón** irás conociendo y valorando más cada vez los lados positivos de otras personas, y automáticamente dejarás entrar en ti sólo esas vibraciones. Mediante tu valoración, estas cualidades se potenciarán y activarán al mismo tiempo en tu oponente. Así, cada encuentro puede convertirse en un enriquecimiento para ambas partes. Una irradiación activa hacia el exterior representa en todos los casos una buena protección. Tan pronto como hayas aprendido a aceptarte como eres e irradies abiertamente tus energías, las vibraciones negativas exteriores no podrán penetrar

en la corona de rayos surgida de ti. Aun cuando permanezcas interiormente relajado y completamente sereno, las tensiones de la atmósfera no encontrarán ningún eco en ti y no podrán asentarse en tu interior o influirte negativamente.