



LOS CHAKRAS

Por: Harumi Puertos

La palabra Chakra (rueda en sánscrito) se refiere a 7 centros energéticos situados en el cuerpo sutil que corresponden a otros tantos plexos nerviosos.

Cada chakra representa un elemento, un estado psíquico y un estado espiritual, de manera que activando cada chakra se domina un aspecto del mundo externo y del mundo interno.

Cada chakra rige o domina un determinado grupo físico, psíquico y emocional.

Equilibrio de los chakras

Un chakra está en equilibrio si muestra los siguientes valores:

Séptimo Chakra: Conciencia elevada, ingenio creativo, integridad divina.

Sexto Chakra: Dominio del espíritu sobre la materia. Intuición.

Quinto Chakra: Comunicación fluida. Creatividad.

Cuarto Chakra: Franqueza, elevada autoestima.

Tercer Chakra: Dominio de emociones. Sabiduría.

Segundo Chakra: Deseo y placer controlados.

Primer Chakra: Poder, iniciativa y confianza en sí mismo.

Desequilibrio de los chakras

Un chakra está en equilibrio si muestra las siguientes afecciones:

- **Séptimo Chakra:** Depresión profunda, melancolía, obsesión, tiranía, dolor de cabeza en la zona de la coronilla.
- **Sexto Chakra:** Falta de lógica. Orgullo. Dolor en la frente.
- **Quinto Chakra:** Incongruencia de ideas. Repetitivo al hablar. Tos, comezón en la garganta, dolor de cuello.
- **Cuarto Chakra:** Flujo amoroso reprimido. Inestabilidad. Afecciones cardíacas, respiratorias.
- **Tercer Chakra:** Ambición excesiva. Frialdad emocional. Problemas digestivos, hígado, vesícula.
- **Segundo Chakra:** Amor basado en el sexo, celos, posesividad. Problemas en el sistema hormonal, dolor de ciática.
- **Primer Chakra:** Violencia, carácter impulsivo. Inseguridad. Cansancio, dolor en las piernas, pies, rodillas.

Al liberarse el enojo y la tristeza, se produce un desbloqueo de la energía. Cuando se comprende su causa la vibración se eleva.

Cuando se despiertan en el organismo sensaciones como la elevada comprensión, la gratitud, el amor incondicional a uno mismo y a los demás, los chakras giran con mayor rapidez y son luminosos y vibrantes.

Meditación para equilibrar los chakras

Los chakras se deben activar uno a uno, en forma ascendente, comenzando por el Primer Chakra.

- Siéntate en una posición cómoda, con la columna recta.
- Cierra los ojos y visualiza en la base de la columna vertebral un cuadrado color rojo con un triángulo inscrito (ver figura del primer chakra en la imagen). Dentro del triángulo visualizar la kundalini (en la forma de una serpiente enroscada 3 veces y media).
- Concéntrate en tu respiración: Inhala profunda y lentamente 3 veces.
- Respira en forma natura y repite mentalmente el mantra asociado al chakra (en este caso Lam), prolongando el sonido de la última letra.
- Imagina que kundalini asciende por la columna vertebral hasta el siguiente chakra, el cual debe ser visualizado y activado con el mantra correspondiente.
- Repite el procedimiento con los siguientes chakras hasta llegar al séptimo.