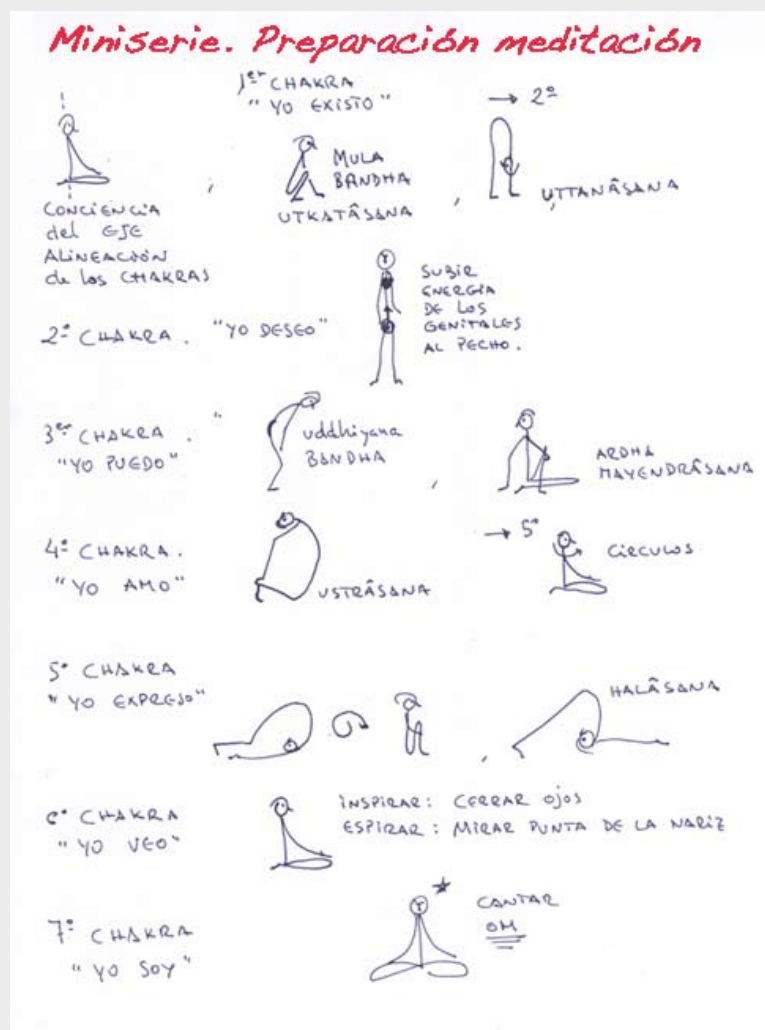


Chakras: miniserie preparación meditación

- A menudo el punto de partida de nuestro cuerpomente a la hora de hacer meditación no es muy favorable. Desde la perspectiva que meditar es también elevar la energía desde los canales inferiores a los superiores, o desde el polo especie al polo individuo, nos conviene estimular los diferentes centros energéticos para sublimar nuestra energía y abrirnos al estado meditativo.



Julián Peragón

Chakras: 7 niveles de conciencia

1 nivel

Nacemos en medio de una sociedad, dentro de un grupo, en medio de una familia. De entrada ese es nuestro soporte fundamental, la raíz a partir de la cual nos sostenemos. Vemos y sentimos a través de los filtros culturales de nuestro grupo que nos presta una personalidad de entrada y unas consignas a seguir.

La ley del grupo es la ley de la SEGURIDAD, una primera necesidad. Más allá del grupo está la "muerte". Es como si el individuo que todavía está por hacer no existiera en esta dimensión. O eres del grupo, o no eres. El ostracismo, la indiferencia, la marginación, el rechazo, la acusación, el estigma son terribles para cualquiera.

Sin embargo, la persona en esta búsqueda de seguridad habrá de pagar un precio importante, ¿sumisión al grupo, estabilidad normativa, acatamiento de creencias? Es cierto que si uno no quiere ver más allá de esta ley, si se queda atrapado en este nivel, podrá caer en el infantilismo (la sociedad como algo paternalista), o en la irresponsabilidad (hago lo que todos hacen, porque me lo han mandado), o en el anonimato y la anomia (Sentimiento de alienación o desesperación como resultado de pérdida o ruptura de valores en una sociedad o grupo. También estado de falta de normas dentro de grupos sociales o sociedades), si no soy aceptado.

Ahora bien, hay que sanar por un lado este nivel y trascenderlo por otro. Sanarlo en

cuanto uno agradece todo ese soporte que el propio grupo da, la base de nutrición y educación que nos ha permitido crecer. Hay que honrar a la propia familia porque de alguna manera (consciente o inconscientemente) uno ha retomado un legado, pero más allá de mi familia, todas las familias, todos los grupos, la humanidad. Alguien inventó la rueda, muchos crearon civilizaciones, útiles de vida, para mí, para nosotros.

Y en la prolongación de ese legado está la vida, en este nivel estamos conectados a la fuerza vital, fuerza que nos hace sobrevivir, que nos empuja hacia delante, que nos hace huir o defendernos con una fuerza inusitada. Tenemos en nuestros genes una respuesta adaptativa que viene de nuestros ancestros.

Pero también hay que trascender. El grupo te ha dado un lenguaje, unas técnicas pero nosotros hemos venido no sólo para ser testigos sino para hacer algo con ello. Es aquí donde vamos al segundo nivel.

2 nivel

La ley de la tribu le pide al individuo que regenere la sociedad, sus estructuras y sus valores. En este segundo nivel está la reproducción ya sea de hijos, necesidades materiales o estructurales.

El ardid para esta reproducción se llama placer. Podemos decir que la fuerza instintiva nos utiliza para reproducirnos y nos da migajas de placer. En este nivel está el descubrimiento del mundo instintivo de la persona y de sus necesidades básicas.

Así pues el cumplimiento de estas necesidades nos da energía y fuerza para vivir pero también nos las puede quitar. Las adicciones hacen claudicar al individuo y las inercias nos impiden ver claro.

La sexualidad vista de forma compulsiva nos lleva a una profunda insatisfacción. Aquí, el otro, es mero soporte de mi deseo. La ley del deseo nos dice sanamente “a disfrutar de la vida” pero sabemos que no nos podemos quedar atrapados en este segundo nivel tanto en su defecto, represión, el tabú y la falta de vida, de deseo, como en el exceso, erotización y vampirismo.

La ley en este segundo nivel es la del PLACER, necesario para sustentar al ser que hay detrás. La verdad a comprender es que todos nos necesitamos mutuamente, todos somos interdependientes que es diferente del ser dependiente.

En esta comprensión de que es ser humano es un ser necesitado sobreviene, para trascender este nivel, el respeto por el otro y la comprensión de su necesidad. Respeto también a la promesa que hacemos con el otro cuando lo enfocamos con nuestro deseo.

El dinero como el sexo son energías muy potentes que pueden hacer sucumbir al individuo hasta hacerle perder el alma, es decir, los niveles superiores.

3 nivel

La ley de la tribu te da seguridad y te pide reproducción a través del deseo y el

placer., pero te pide algo más: lleva un poco más lejos la ley tribal y conquista nuevas parcelas de bienestar para ella.

Ahora se impone el descubrimiento de la propia ley. No basta con seguridad y placer, hace falta PODER, poder personal en la propia vida. Poder para poner límites claros y evitar la confusión. ¿Dónde estoy yo, y dónde tú? Poder para persistir en mi deseo, poder para conquistar, para proteger, para mantener lo conquistado.

Aquí el centro no está en la tribu sino en el Yo. Antes era "Yo soy como Todos", ahora "Yo soy Yo". Se busca la autonomía, la independencia, la capacidad de manejarse en el mundo que nos circunda.

Pero el ego en su propio poder se queda encerrado en su propia soledad. Estar sólo ante un universo vacío e incomprendido. Por eso el reto en este nivel es superar el terror de estar solo. Manejar las riendas del poder para que el poder no te esclavice, para que el poder no impotentice. Hay que superar el individualismo y el deseo de poseer, la ansiedad que ello produce. Trascender este nivel es respetarse uno mismo y en las propias decisiones. Pero estas decisiones sanamente tienen que provenir de otro nivel.

4 nivel

Aquí se impone un salto de nivel. Hasta ahora el Yo no se ha visto más que a sí mismo. Ha visto a la madre, al amante o su territorio como prolongaciones de sí mismo pero ahora aparece una frontera

desconocida. En los tres niveles anteriores se ha creado el sostén y la estructura del individuo, pero esa estructura está vacía. En este nivel aparece el vínculo con el otro y lo otro. La verdad que descubrimos aquí es que no estamos solos, que no somos seres aislados sino relacionados, profundamente interconectados. Por supuesto, el riesgo en este nivel es quedarse en la manipulación de este mundo relacional. La trascendencia es claramente encontrar una ley superior que es la ley del AMOR.

En esta ley hay un reconocimiento del otro como otro y por tanto, la escucha real para que el otro entre y enriquezca sin miedo lo que yo soy. Ahora el otro es un ser humano con su parte física y su parte espiritual. Ya no es una prolongación de lo que yo soy ni mero soporte proyectivo de mis miedos y mis culpas.

Para no quedar atrapado en el laberinto relacional tienes que estar puro de corazón, libre de interés. Y eso supone que los niveles anteriores están plenamente satisfechos.

En cada nivel hay un veneno, aquí la incapacidad de perdonar, la espiral de odios y resentimientos. El antídoto son la esperanza y la confianza que nos abre a un nivel superior.

5 nivel

Más allá del vínculo, más allá del abrazo con lo que nos rodea hay que darle matices, o dicho de otra manera, hay que darle

profundidad.

Nuestra expresión propia, nuestro razonamiento debe ser vehículo de la consciencia para que el vínculo amoroso no se encharque. Pero si la razón nos rescata de la omnipotencia del amor quizá nos mete en otra emboscada, las falacias de los argumentos, las cegueras de las grandes visiones.

Por eso, aquí lo importante es la entrega de mi pequeña voluntad a una voluntad superior. Lo que he creído que era sea ha quedado pequeño y por eso aparece, ante el estremecimiento de lo que me rodea por fuera y por dentro, la invocación, el canto.

La palabra ya no puede ser la expresión de una pequeña visión sino el vehículo de una alabanza. No puede dejar de expresar un anhelo hacia esa Realidad que lo interpenetra todo. No utilizo la palabra para añadir más ruido, más confusión sino para despejar y poner luz que disuelva la oscuridad.

El veneno es establecerse en la mentira, en el poder de la palabra que vende sueños irreales, pero su antídoto es el establecerse en la VERDAD, intuir la misión que nos tiene deparada la vida.

6 nivel

La invocación del nivel anterior prende aquí en sabiduría. Aquí aparece la ley de la VISIÓN pero es una visión sin juicio, es una visión directa. No es un mero mirar sino una mirada que llega al corazón de las

cosas, una mirada que discrimina entre lo superficial y lo esencial, una mirada que no está ni fuera ni dentro, ni en el detalle o lo global, pues está más allá, no tiene fronteras.

Ser sabio es ser maestro en la comprensión del sufrimiento y sus raíces, saber de la ilusión del deseo. En este nivel uno está en medio del mundo pero libre de sus ataduras. Aquí la acción o la oración se convierten en contemplación. Podemos contemplar la maravilla de la creación y entender su plan divino.

La mente y su proceso especulativo está superada por una intuición que es como un rayo de conocimiento que irrumpe en la oscuridad y desvela todos los contornos del ser y de su vestidura que es el universo. Uno no trata de dar respuesta al misterio sino de vivirlo intensamente. En una gran receptividad se puede canalizar lo sagrado como aquello que está preñado de ser.

El veneno aquí sería el estar sumergido en la propia visión y no saber bajar a la realidad de la vida, al bullicio del mercado.

7 nivel

En este nivel uno ya no es uno sino múltiple. El Yo de la tribu, el ego personal se han transformado, cualquier amago de individualidad se ha doblegado delante de la Realidad profunda que se vive. Yo ya no soy Yo sino Eso, esa chispa del espíritu.

De la visión sabia pasamos a la

realización, la culminación de nuestro propósito secreto. La Realidad desnuda se manifiesta como un eterno Ahora y la Creación se vuelve una danza de formas. No hay separación, uno es con el Alma del Mundo en continua evolución. A través de nosotros el Espíritu se hace consciente de Sí Mismo. Por eso esta ley es la ley del ÉXTASIS donde hay la comprensión de que la muerte no existe, sólo hay vida, sólo Ser.

Julián Peragón

Libro_03: Por los caminos de la bioenergética

Por los caminos de la bioenergética. Un arte de curar. Jorge Carvajal. Ed. Luciérnaga

Para la medicina bioenergética, el universo y el hombre, como reflejo del universo, son holográficos.

Un holograma es una imagen tridimensional de un objeto, formada gracias a la interacción de un haz de láser sobre la pantalla en que otro haz de láser ha impreso la imagen del objeto. El resultado es la formación de una imagen con características especiales, como la indivisibilidad. Es decir, que al dividir la imagen original del holograma, en cada parte, en lugar de tener una porción, tendremos de nuevo la imagen total. El holograma biológico o sistema energético

vital humano es una estructura de interrelaciones dinámicas, cuyo estudio en subsistemas no nos puede hacer perder de vista la maravillosa armonía del conjunto. El componente esencial de esa red holográfica es el campo de energía, denominado desde la antigüedad cuerpo etérico, nombre que conservaremos en esta descripción.

Cuerpo FÍSICO-ETÉRICO

Con muchísima frecuencia, el cuerpo físico es el lugar de manifestación de la enfermedad, pero rara vez podemos localizar su origen en éste. Como trastorno energético la enfermedad tiene su origen en el campo de la energía, que rodea e interpenetra el cuerpo denso, denominado, en las antiguas tradiciones cuerpo o campo etérico.

En la tradición oriental, el cuerpo eterico es una red de finos canales de energía distribuidos según una forma específica, y constituye el molde o arquetipo sobre el cual se construye la forma física densa. La energía esencial del prana se distribuye por toda la red etérica y después se manifiesta por una radiación externa conocida cómo aura de salud. De la calidad de la circulación del prana a nivel del cuerpo etérico depende la vitalidad del cuerpo físico.

El cuerpo etérico, o cuerpo vital, es un campo de recepción, transformación y distribución de energía. Esta red de hilos de luz, también denominados nadis, forma torbellinos o vórtices de energía en los sitios donde hay un mayor número de cruces

de los nadis. Esas zonas de refuerzo de la trama etérica corresponden a siete chakras primarios, catorce secundarios y gran cantidad de centros de menor importancia.

Como mecanismo de entrada y salida para las energías, el cuerpo etérico puede presentar alteraciones como congestión, la falta de integración y la sobreestimulación de sus centros, lo cual es el origen de gran número de enfermedades. Como transmisor de energía al nivel físico, el cuerpo etérico tiene una íntima relación con el sistema nervioso y el sistema endocrino.

Sistema energético vital. Está constituido por: El cuerpo etérico. Recibe, asimila y transmite el prana o energía vital.

El sistema endocrino. Las glándulas son consideradas como una exteriorización de los centros de energía o chakras en el plano físico. Comunican la energía entrante a todos los tejidos, a través del sistema circulatorio. Una hormona puede ser concebida como un paquete de energía codificada que será traducido en términos metabólicos a nivel de las células receptoras.

El sistema circulatorio. Para la escuela transhimaláica, el centro de energía o chakra del corazón es el receptor de la energía de la vida o energía espiritual canalizada por el alma. El mismo término vida es, en esta concepción, sinónimo de espíritu. Desde el chakra cardíaco se vitalizan el corazón y sistema vascular, dando a la sangre esa característica tan especial que la hace portadora de vida.

El sistema nervioso. Considerado como la contraparte física densa del sistema de

canales etéricos o nadis, ejerce una función de control, regulación y electrificación de todo el sistema energético según la misma antigua tradición, así como el corazón recibe la corriente de la vida, el cerebro es el lugar donde se ancla la corriente de la conciencia proveniente del alma.

Íntimamente ligado a los sistemas nervioso, circulatorio y endocrino, está el sistema inmunitario, que los conecta a través de una red de moléculas receptoras y transmisoras. Esto permite la función esencial del autorreconocimiento del sistema energético vital y mantiene su integridad orgánica y funcional.

La energía, proveniente de múltiples fuentes como el Sol, la Tierra, la mente y las emociones, es captada y filtrada por el cuerpo etérico, y procesada por los chakras, que a través de la red de nadis estimulan el sistema nervioso y las glándulas endocrinas.

Las alteraciones del cuerpo etérico.

Son los trastornos que afectan la recepción, la asimilación o la distribución del prana.

Trastornos de la recepción y la asimilación: El estilo de vida en nuestras grandes ciudades –debido al cual muchas personas no tienen un contacto inadecuado con la luz solar, utilizan indumentarias inapropiadas y se exponen a fuentes electromagnéticas de intensidad crítica durante muchas horas al día- crea un estado de desvitalización, fatiga e irritabilidad

característico de los habitantes de las grandes urbes. Se ha descrito en estos casos una alteración de los centros de recepción y asimilación del prana, que agrava la condición de depleción energética típica de síndromes que comienzan a ser endémicos, como el síndrome de fatiga crónica y las crisis de pánico. La incorrecta recepción del prana repercute sobre todos los sistemas, lo cual favorece la aparición de trastornos inmunes y de enfermedades del sistema circulatorio y nervioso.

Para restablecer la captación normal del prana es necesario buscar un estilo de vida que garantice luz solar, aire puro, alimentos frescos, ambiente natural que permita la regulación de la energía entrante, sin déficit ni congestiones excesivas. Trastornos en la distribución del prana:

Congestión etérica: Es una obstrucción en la circulación de energía entre diferentes partes del sistema energético, la cual puede generar tumores o inflamaciones.

Depleción: Toda acumulación excesiva de prana en una zona conlleva a una deficiencia en otra zona, produciendo desvitalización de los órganos relacionados.

Fugas etéricas: Se deben a la destrucción de la fina red de nadis que sirven de barrera o malla de protección contra campos de energía que pueden ser nocivos para la salud. El exceso de exposición a la luz solar, la radiación ionizante y algunas prácticas que pretenden la transmutación de la energía sin una adecuada guía y preparación, pueden contribuir a destruir

la red etérica. Cuando esta destrucción se presenta en la red del sistema nervioso central, pueden presentarse trastornos mentales graves.

LOS CHAKRAS O CENTROS DE ENERGÍA

Los siete centros mayores o chakras principales son siete grandes vórtices o torbellinos de energía situados sobre la línea media del cuerpo, a unos cuantos centímetros de la columna vertebral, descritos como discos o ruedas (el término sánscrito chakra significa «rueda»). Giran a distintas velocidades y tienen diferente brillo, según su grado de actividad.

Estos centros pueden describirse como embudos conectados a un canal que corre a lo largo de la columna vertebral, compuesto por tres grandes corrientes de energía, una central y dos laterales que ascienden en una doble espiral.

Los hindúes han descrito estos centros de energía, simbólicamente, como flores de loto con su raíz dirigida hacia el centro de la columna y sus pétalos en diferente grado de apertura. En el centro de cada loto se encuentra un punto radiante de energía que representa la máxima pureza y vibración del chakra correspondiente, conocido en la literatura hindú como la joya en el loto. También el alma ha sido comparada con un loto de doce pétalos con un radiante centro de luz a través del cual dos corrientes de energía, conocidas como el hilo de la conciencia y el hilo de la vida, se conectan con los centros de la cabeza y el corazón, irradiando vida e inteligencia a la corriente central de

energía.

Siguiendo la misma dirección de ese canal central, los chinos describieron sobre la superficie del cuerpo dos grandes trayectos de energía que corresponden a dos nadis mayores. Forman un circuito cerrado que reúne la línea media anterior y posterior del cuerpo con la gran corriente central de la energía, y a la vez recoge todas las energías de los nadis y meridianos periféricos. El nombre chino del canal anterior se traduce «vaso de la concepción y «vaso gobernador» el del posterior, dándonos la idea de la importancia de este circuito en la circulación global de la energía en el organismo humano.

Cada chakra o loto tiene un número de pétalos determinado que va en aumento en dirección cefálica, lo cual está relacionado con el grado de vibración o frecuencia rítmica del centro en condiciones de óptimo desarrollo. A pesar de que como unidades energéticas todos los centros están presentes en un individuo, su grado de actividad difiere mucho en una persona y entre diversos individuos, radicando el grado relativo de desarrollo de los diferentes aspectos de su conciencia. Para Leadbeather, un chakra mayor tiene un diámetro aproximado de cinco centímetros en la fase inicial de desarrollo. Este diámetro crece en la medida que el loto se despliega, en correspondencia con el aumento de la circulación de la energía a su nivel.

De los siete centros mayores, cuatro se localizan detrás de la columna vertebral, uno se sitúa por delante y los dos restantes –el primero y el séptimo–se hallan el primero en la base de la columna

vertebral, a pocos centímetros del cóccix, y el séptimo sobre la cabeza. Los siete chakras están separados entre sí por cinco zonas de esfuerzo de la trama etérica, especies de velos que protegen un chakra superior de un ascenso súbito y desordenado de la energía proveniente de los centros inferiores, como puede ocurrir accidentalmente en los raros casos en que la energía de Kundalini asciende prematuramente.

Kundalini ha sido definido como el fuego del espíritu latente en la materia, que, en la tradición tibetana, asciende como una serpiente de fuego por el triple canal central de la columna y produce la iluminación. Dentro de esta misma tradición, este sendero de ascenso, conocido como el de la transmutación, no puede emprenderse sin riesgo hasta después de haber recorrido el sendero de la transformación, en el que el espíritu desciende hasta la materia: Para ello se proponen los pasos del yoga, antes de que la personalidad pueda ascender al alma.

Base de la columna vertebral. Primer centro. Muladhara. Centro suprarrenal. Centro coccígeo.

Sacro. Segundo centro. Svadisthana. Centro de las gónadas (ovarios, testículos). Centro sacro.

Columna dorsolumbar. Tercer centro. Manipura. Centro pancreático. Centro del plexo solar.

Columna dorsal, entre los omoplatos. Cuarto centro. Anahata. Centro cardíaco. Corresponde al corazón y al plexo cardíaco, aunque su glándula asociada es el timo, en

el que también se sitúa un chakra o centro secundario.

Columna cervical. Quinto centro. Vishuddha. Centro tiroideo. Centro laríngeo.

Región frontal. Sexto centro. Ajna. Centro hipofisiario. Centro interciliar.

Región coronal. Séptimo centro. Sahasrara. Centro epifisiario. También conocido como loto de los mil pétalos.

Primer centro: Muladhara

Las ganas de vivir también circulan, la voluntad de vivir sangra igualmente. Todo es energía, hasta el deseo.

En una energía básica, portadora de todas las otras, la emoción tenaz no puede llegar a la sonrisa, ni la necesidad de huir para subsistir acelera el corazón. El miedo y el amor necesitan de su concurso.

He visto pacientes sin voluntad de existir después de una simple operación de hemorroides. Mujeres que esperaron a sus bebés con infinito anhelo y paradójicamente cayeron en la más profunda depresión después del parto. Personas fatigadas por contraer toda su vida la musculatura y los esfínteres pélvicos para ocultar su miedo, que luego quedaron exhaustas. Pacientes con problemas de la columna lumbosacra que se deprimen mientras nosotros, a veces, seguimos pensando que sólo se trata de una depresión reactiva, por su enfermedad.

El primer chakra es como un manantial de energía básica o ancestral que proporciona vitalidad a los demás centros. Recibe el

prana que, según la tradición, es asimilado por el chakra del bazo y lo distribuye a lo largo de los grandes canales de circulación que fluyen por la línea media y crean una sola corriente de vida.

Ubicado debajo del cóccix, en la base de la columna vertebral, el primer centro ha sido descrito como un loto de cuatro pétalos de color rojo y representa en el hombre la energía del reino mineral. De hecho, la glándula asociada al primer centro es la suprarrenal, entre cuyas funciones primordiales está la regulación del agua y los minerales en el organismo por medio de hormonas conocidas como mineralocorticoides. Controla energéticamente toda la columna vertebral, los órganos de excreción, especialmente el riñón, y, a través de la energía ancestral, el sistema óseo. Es la fuente de la energía adaptativa que nos permite responder al estrés, y a través de su acción se produce la reacción de fuga o huida, estrategia esencial de supervivencia en el curso de la evolución. El estrés crónico sostenido y mal soportado hace que se agote la reserva de este centro, lo que conduce a una insuficiencia más o menos importante de la glándula suprarrenal. Desde el primer chakra asciende la marea de la energía para dar soporte básico a todas las otras energías. Si tenemos alta el área, podemos navegar por la vida con menor riesgo.

Para la tradición, el primer centro es el asiento de una energía de esencia espiritual, destinada a liberarse en una fase avanzada de la evolución, cuando la transmutación sea posible. Es conocida como el fuego de Kundalini o fuego de la serpiente. Podemos compararlo al fuego

radioactivo que duerme en el núcleo del átomo y que puede, con el estímulo apropiado, liberar cantidades inmensas de energía. Ese fuego liberado que transmuta al hombre puede también destruirlo. Entrenarse para liberarlo sin una adecuada preparación sería como construir un reactor nuclear sin protección. El primero y el séptimo centros forman una unidad de energía complementaria que algunos denominan el fuego eléctrico o fuego de la voluntad; la voluntad de vivir asciende desde el primero para alcanzar en el séptimo la voluntad de ser.

Segundo centro: Svadishthana

La distribución de la grasa, las curvas del cuerpo, la armonía o inarmonía corporal, son como grabados que van esculpiendo las olas de un océano de energía sobre el fondo de la materia. Es energía lo que se acumula alrededor de la pelvis femenina, estableciendo una fuente de reserva para el feto; energía la que distribuye la grasa en zonas especiales del cuerpo de la adolescente.

La energía del segundo centro se reconoce en el cortejo, danza ritual del amor que precede la fusión física. El potencial de fisión nuclear en el que la energía radiactiva explota y se difunde desde el primer centro, se convierte en el segundo en la energía atractiva que llega hasta la fusión nuclear de los opuestos. Allí se completan, en esa implosión que da forma física a la energía del amor. El segundo centro es el sacro, sagrario en el que se oficia un ritual mágico: la síntesis de los opuestos que de nuevo construye la

totalidad. La procreación es un ritual de magia viva; despierta el fuego creador de las semillas.

El chakra sacro, Svadishthana, ha sido descrito como un loto de seis pétalos que simbolizan la unión entre dos triángulos que se interpenetran para producir el símbolo de la estrella de seis puntas. Situado a pocos centímetros del cuerpo físico, en la región correspondiente al sacro, controla las gónadas o glándulas sexuales y el sistema reproductor masculino y femenino. Forma una unidad funcional con el centro de la glándula tiroidea y entre ambos controlan los aspectos denso y sutil de la creatividad. El segundo chakra permite la reproducción física, mientras que el quinto, o chakra tiroideo, está más relacionado con la creatividad artística e intelectual; lo que en el segundo es aún una fuerza instintiva, se convierte en una expresión plenamente humanizada en el quinto.

La primera gran unión del hombre se simboliza por la unificación de lo masculino y lo femenino en el segundo centro. El sexo es una expresión de la ley universal del amor. El tabú, la vergüenza, la represión cultural, por un lado, y en el extremo opuesto lo que podemos llamar la genitalización del amor, son causa de los principales problemas ligados al segundo centro. Ambos extremos se acompañan de ciertas enfermedades. Es bien conocido en medicina que hay enfermedades del sistema reproductor que se relacionan con la promiscuidad, mientras que la represión de la energía sexual favorece la aparición de otro tipo de alteraciones.

La terapia, fundamentada en la

redistribución de la circulación de la energía a través de los centros, ha consistido todo el tiempo en una transferencia de la energía del segundo chakra al quinto chakra, y en un estímulo al cuarto centro, o chakra cardíaco, que nutre energéticamente el timo, cerebro del sistema inmunitario, utilizando técnicas bioenergéticas de sanación, como la magnetización y la irradiación.

Tercer centro: Manipura

Muchos hemos construido un piso afectivo basado en la dependencia. Es un piso falso, porque dependemos de algo externo que tarde o temprano se puede derrumbar

Situado por detrás de la columna dorsolumbar, en un nivel que corresponde por delante al del ombligo, el tercer centro controla el plexo solar, el páncreas, el hígado y las vías biliares, el estómago, el bazo, el intestino delgado y el colon. Es un loto de diez pétalos que en las fases iniciales del desarrollo de la conciencia se proyecta hacia abajo, dirigiéndose hacia el plexo cardíaco en las fases avanzadas en las que el hombre supera el individualismo y el egoísmo como estrategias de vida. Su glándula asociada es el páncreas, que secreta, entre otros muchos factores de regulación, la insulina, molécula clave en múltiples procesos orgánicos, como el metabolismo de las grasas y los carbohidratos.

La concentración de centros secundarios alrededor del plexo solar revela la importancia energética de esta zona del organismo: dos centros secundarios en el

bazo, uno en el hígado, uno relacionado con el estómago y otro con el extremo inferior del esternón. Las disfunciones hepáticas, las gastritis, las colitis, las dispepsias y la creciente incidencia de tumores, como los del estómago y del colon, se relacionan con vacíos y congestiones en el plano o campo emocional, que llevan a excesos y desviaciones en los hábitos alimentarios, que encuentran su punto de choque en los órganos del plexo solar.

El chakra solar es un órgano de síntesis que recoge en él todas las energías provenientes del primero y segundo chakras, formando con el chakra cardíaco la unidad de control energético de las emociones. La violenta represión de las emociones, sumada a hábitos dietéticos inadecuados, ha sido implicada en la génesis de enfermedades del autorreconocimiento, como el cáncer.

Una de las quejas más frecuentes de nuestros pacientes es una permanente sensación de vacío localizado «en la boca del estómago», que se acompaña de un estado de ansiedad permanente producido por un estancamiento de las energías en el plexo solar. Este fenómeno crea un estado de inmovilidad del diafragma que produce un patrón de respiración superficial, con las consecuentes mala oxigenación y desvitalización. La regulación del paso de la energía a través del plexo solar, junto con los ejercicios respiratorios y la conformación de hábitos de vida que permitan al hombre salir de su pequeño yo, permiten resolver permanentemente y sin riesgo este tipo de síntomas incómodos que alteran la calidad de la vida del hombre de hoy. Gran cantidad de medicamentos que intoxican nuestra civilización, como los

inhibidores de la secreción ácida, los laxantes y relajantes, pudieran ser evitados si el hombre comprendiera que muchos de sus síntomas se originan en el campo de sus emociones y no en el pequeño universo de sus moléculas.

A través del chakra solar fluyen las energías que hacen al hombre progresista, porque es ambicioso; egoísta, porque sus deseos personales son lo más importante para él; y fluido, porque está orientado emocionalmente. El campo emocional nos da esa fuerza prodigiosa del motivo, pero si la empleamos en ser lo que no somos, si no la aplicamos con la impersonalidad del que es humilde, con la sinceridad del que no necesita mentirse ni mentir a otro, con la constancia del que sabe que uno es un fruto que va madurando a la luz de la correcta acción, ese mismo potencial magnético destinado a atraer la clara luz del espíritu será la fuerza que disgregue nuestra personalidad. En el desarrollo del niño hay un período de afirmación del yo, durante el cual se manifiesta un sentimiento de posesión que refleja la actividad del plexo solar. Es normal que en ese período se expresen tendencias egoístas de un yo que se vuelve el punto de referencia exclusivo para relacionarse con el mundo.

No podemos confundir el simple apego con el auténtico amor, porque éste es liberador. El amor no impone condiciones, no se basa en el principio de la recompensa, no calcula, no da para recibir.

En una escala social, el deseo de poseer a toda costa ha generado la sociedad consumista.

Cuarto centro: Anahata.

La compuerta del amor

El chakra del corazón ha sido representado como un loto de doce pétalos de color verde o azul, según la evolución de la persona. En las fases iniciales del desarrollo, sus pétalos se orientan en dirección al plexo solar, y cuando el hombre avanza hacia la conciencia del amor incondicional, sus pétalos se orientan en dirección cefálica. El centro cardíaco es el asiento de la energía de la vida que, según antiguas tradiciones, viene de un plano superior de la conciencia: la esencia divina.

Rige los sistemas inmunitario y circulatorio, desempeñando un papel determinante en las funciones del autorreconocimiento, por lo cual es clave, junto con el chakra solar, en el tratamiento de los problemas autoinmunes. El ascenso de la conciencia del tercero al cuarto centro, atravesando la barrera del músculo del diafragma que separa el abdomen del tórax, representa una transmutación del nivel de conciencia animal al de la conciencia propiamente humana, caracterizada por el desarrollo de la solidaridad y la conciencia grupal.

Algunos autores plantean que el corazón es la llave maestra del control de los ritmos biológicos. Recientes investigaciones en el campo de la epidemiología, la psicofisiología y la psiconeuroinmunología han revelado que el amor en sus diferentes facetas –tales como la amistad, el altruismo, el enamoramiento- es la estrategia biológica de mayor valor para

una longevidad y calidad de vida adecuadas. En varios estudios, la abstención de fumar y beber en exceso, junto con la reducción del colesterol, si bien importantes para conservar un buen nivel de salud, o fueron menos que un buen soporte familiar y social. La calidad de los lazos sociales es, en los grandes estudios epidemiológicos, el factor más correlacionado con la salud y la longevidad. El aislamiento social es un factor de riesgo para la salud del hombre. Las personas con firmes lazos sociales y hábitos no saludables, tales como vida sedentaria, licor en exceso y cigarrillo, vivieron más que otras con estilo de vida saludable pero carentes de un adecuado soporte social.

No sólo la calidad de la comunicación interpersonal tiene un efecto sobre la calidad y la duración de la vida. Nuevas investigaciones revelan que sólidas creencias religiosas pueden incidir positivamente sobre la evolución de las enfermedades crónicas, lo que ha dado lugar a que se profundice la investigación de estas creencias, a la luz de la ciencia, en la epidemiología de la religión. En varios estudios realizados en grupos de personas que han sobrevivido a algunos tipos de cáncer considerados médicamente incurables, el factor clave era la fe en algo que les impedía verse derrotados. Fe en Dios, fe en el médico como su instrumento, fe en la capacidad de su cuerpo para curarse. Es especialmente importante el hecho de que muchos de ellos se habían encomendado completa y sinceramente a Dios. Elevaron su corazón a Dios; oraron, meditaron, confiaron y se sanaron.

El amor desencadena en el organismo toda la fisiología de la relajación que ejerce un efecto protector de los riesgos relacionados con el estrés al que la vida cotidiana nos somete.

Quinto centro: Vishuddha

Cuando las ideas y los pensamientos se encarnan en la vibración de las palabras, la idea se transforma en actividad inteligente y el hombre se humaniza. Es en el quinto centro donde la vibración del sonido da su fuerza concreta al pensamiento. Una hermosa y antigua leyenda nos cuenta que la Tierra es el cuerpo de un hombre celeste y que la raza de los hombres es el quinto centro a través del cual ese hombre celeste dialoga con la naturaleza; las palabras de ese diálogo generan el movimiento de la creación. Para esa tradición oral de varios milenios, el corazón de ese hombre de dimensión celeste, también llamado logos planetario, es un vórtice de conciencia amorosa formada por hombres que alcanzaron a expresar un inimaginable grado de perfección. En el chakra de la garganta adquiere dimensión plena la creatividad, alma del arte. Cuando la creatividad es reprimida y el arte amordazado, cuando la sociedad esclerosada no puede estimular la originalidad, la fluidez y la capacidad de descubrir nuevas armonías, el proceso de humanización o expansión progresiva de la conciencia humana se estanca.

El artista es aquel que ve y escucha en la naturaleza algo que antes nunca nadie escuchó o vio. Un arte mayor es aquel que permite al hombre emitir su propia

sinfonía. Dar la perspectiva precisa con colores vivos sobre el lienzo de su vida, para que la existencia tenga profundidad y la vida alcance su sentido. En el cuarto centro, altar del corazón, se comparte lo mejor de la vida; se da la vida. En el quinto, el hombre es instrumentó de una sinfonía llamada el plan de la creación; allí se puede inventar la vida.

Situado unos centímetros detrás del cuello y asociado al plexo laríngeo, el quinto centro comanda la energía de las glándulas tiroides y paratiroides, cuyas principales secreciones son la tiroxina, la calcitonina y la parathormona, sustancias básicas para el metabolismo celular. Controla además la laringe, la faringe, las cuerdas vocales y el sistema respiratorio. Se ha descrito como un loto de dieciséis pétalos de color azul. Rige la energía de la comunicación verbal y la creatividad. Con el segundo centro forma una unidad que integra las glándulas sexuales y la tiroides, y cuya función es coordinar los procesos de procreación y creación.

Sexto centro: Ajna

En Einstein reconocemos así al científico visionario, al místico y al genio creativo como expresión del nivel de desarrollo de la conciencia del sexto centro, donde la creatividad del quinto adquiere también dimensión de ciencia, filosofía y religión.

En el Ajna, el chakra situado por delante de las cejas, se tiene la amplia visión de la síntesis, se asocian el intelecto y la intuición. Es el centro de la personalidad alineada que sirve como caja de resonancia

para que resuenen las cuerdas del alma, conocidas en la tradición como el hilo de la vida y el hilo de la conciencia. Relacionado con la hipófisis, auténtico director de la orquesta hormonal, el Ajna está en conexión directa con todos los demás centros mayores, cuya actividad coordina y armoniza. Ha sido descrito como un loto de dos grandes pétalos simétricos, que simbolizan la armonía entre los opuestos, materia y espíritu, en una personalidad equilibrada. Cada pétalo mayor está compuesto de cuarenta y ocho pétalos o unidades de fuerza menores, que en total forman noventa y seis y no se disponen en forma de flor como los demás centros.

Situado un poco por delante y arriba de ambos ojos, con cuyos chakras secundarios forma un triángulo, ha sido confundido por algunos con el denominado tercer OJO. Éste, también llamado ojo de Shiva u ojo espiritual, parece más bien corresponder a la expresión de un despertar de la conciencia espiritual asociada a la apertura del séptimo centro y a la activación correspondiente de la glándula pineal o epífisis. Esto se presenta sólo en estados muy avanzados del desarrollo espiritual, en los que el individuo ha pasado ya esas grandes expansiones de conciencia que para algunos autores son las iniciaciones. La importancia del Ajna y su glándula asociada, la hipófisis, puede ser reconocida por la gran cantidad de trastornos que la endocrinología moderna describe como disfunciones hipofisiarias. El sexto chakra se relaciona igualmente con las actividades de centros cerebrales tan importantes para el equilibrio de toda la fisiología como el hipotálamo.

En bioenergética es, con el chakra cardíaco y los chakras de las manos, el instrumento básico para el procedimiento de sanación conocido como magnetización. En éste, el terapeuta enfoca, por medio de un sentimiento de amor impersonal, las energías entrantes del alma que son canalizadas por su corazón y sus manos, siendo orientadas por el sexto chakra hasta el centro receptor en el paciente.

Como centro que coordina los diferentes vehículos de la personalidad, es el lugar al que la mayoría de las escuelas recomiendan llevar la concentración para el proceso de la meditación.

Muchas enfermedades crónicas de los ojos, la nariz y los senos paranasales, al igual que algunos tipos de cefalea, pueden ser atribuidos a alteraciones de la circulación de la energía en el Ajna. En la frente, justo entre las cejas, se halla un punto, conocido por los chinos como el «punto maravilloso», que sintetiza sobre la piel las energías del Ajna chakra. Sobre este punto se colocan en medicina bioenergética los filtros de sustancias que servirán para hacer el tratamiento.

En el camino del conocimiento, la intuición es tan importante como el intelecto. En la formación de los antiguos médicos ayurvédicos se ponía tanto énfasis en la aptitud como en la actitud, en el conocimiento como en la sabiduría, en el intelecto como en la intuición. Sentir el pulso, imaginar, visualizar -en pocas palabras, aprender a sentir al enfermo- era tan importante como aprender la materia médica. Intelecto e intuición son como el polo masculino y femenino de la mente; sin el concurso fecundo de los dos no puede

haber creación. El centro Ajna entre la cejas, con sus dos pétalos abiertos a izquierda y a derecha, simboliza esa cima de la conciencia donde se han fundido la luz de la inteligencia y la fuerza magnética del amor. Realizar ese estado de conciencia sintético que la antigua sabiduría simboliza como el acceso al trono interior en que el hombre es un rey, es alcanzar la armonía de la personalidad. Así un hombre puede acceder a la energía espiritual, representada en el estado de conciencia que se alcanza con la expansión del séptimo centro. En ese centro, en la cima del ascenso humano, la luz y el amor alcanzados en el chakra de la frente serán fecundados por la fuerza de la voluntad y el propósito que conocemos como el plan de la creación.

Séptimo centro: Sahasrara

En la cima de la cabeza se encuentra un punto cuyo nombre en la acupuntura china significa «cien reuniones». Al dormirnos, bajan los potenciales eléctricos en el cuero cabelludo, salvo en esta zona que mantiene lo que se ha denominado el potencial de vértex. Algunas personas pueden experimentar, durante la meditación o en estados ampliados de conciencia, una suave sensación de tracción a ese nivel. Alrededor de la coronilla los artistas han pintado un halo que simboliza la iluminación del hombre que ha conquistado un nivel de conciencia espiritual. Nos dice la tradición que el estado de iluminación es un fenómeno acompañado de procesos físicos como la percepción de luz en el interior de la cabeza, lo que corresponde al efecto que sobre los nadis o canales

etéricos del cerebro tiene la afluencia de la energía espiritual. Denominado a veces «el loto de los mil pétalos» o el Bramarandra, es el agente de la voluntad espiritual en el hombre, y su exteriorización física es la epífisis o glándula pineal.

En él alcanzan su unidad las energías de la creatividad, el amor y la voluntad, síntesis de los atributos divinos en el hombre. Es un loto invertido cuyo tallo se orienta hacia arriba y sus pétalos se abren hacia abajo; es el único centro en el que no se invierte esta orientación en el curso de la evolución.

Su contraparte física, situada en el centro del cerebro, es la glándula pineal, considerada durante mucho tiempo inactiva en el hombre. Sin embargo, hoy empieza a reconocérsele una mayor importancia como secretora de melatonina y otras sustancias claves en el control de los ritmos biológicos. Para los antiguos, la glándula pineal era el asiento de la luz del alma. Para la medicina es un agente clave en la regulación de los ciclos de luz y oscuridad con sus ritmos fisiológicos.

En el momento de la muerte hay tres chakras a través de los cuales la energía de la vida puede retirarse del cuerpo: el chakra solar, el cardíaco y el coronal. La salida a través del chakra solar representa una muerte en la que se sufre, en la que sentimientos como el miedo a la muerte y el excesivo apego a la vida en el cuerpo dominan el proceso. El retiro de la energía por el chakra cardíaco ocurre en un estado intermedio de la evolución caracterizado por la aspiración y la devoción, en el que se encuentran las personas que viven una

vida generosa y de buena voluntad. La salida a través del chakra coronal representa la conquista de una muerte plenamente consciente, cuando las personas, además de la devoción, han alcanzado un buen desarrollo de la mente. «Como se vive, se muere»

Jorge Carvajal

Chakras: Yoga clásico y claves energéticas

El tema de este curso lo hemos llamado: “yoga clásico y claves energéticas” y hace referencia al estudio y práctica del cuerpo sutil humano como una realidad expresada y realizada por la mayoría de las tradiciones y que hoy tiene una resonancia y confirmación en los postulados de la física contemporánea.

El marco que vamos a transitar contiene la visión simbólica del tantrismo y su influencia en el hinduismo y las visiones y adaptaciones más actuales, a la luz de la física, la psicología y la medicina.

Algunos estudiosos dicen que las raíces del Tantra son pre-védicas, del tercer milenio antes de Cristo, pero es siglo IV de nuestra era cuando se va configurando como un cuerpo filosófico que tendrá una influencia muy notable en el hinduismo y el

budismo. De la unión de elementos tántricos y yógicos surgirá el Tantra yoga o yoga del dominio de las energías.

El término sánscrito tantra significa “tejido”, “entretejido”, “entramado” y este tejido es concebido como una extensión o continuidad entre el cuerpo y la mente, entre materia y energía, entre el ser humano y el cosmos. Otra definición del tántra es: “aquello que extiende la sabiduría”.

El tantra entiende al ser humano y al cosmos como un todo unido, como una inmensa red unificada, red que tiene diversos niveles de integración o planos de consciencia. Así un organismo representa un nivel de organización y de relación. Entendiendo al ser humano como un microcosmos, un organismo solamente se puede comprender desde la totalidad, desde el conjunto. Y lo que da coherencia a este conjunto es la consciencia. La consciencia es el factor ordenante de la materia . Las diversas manifestaciones de la consciencia-energía se le ha representado en todas las culturas por medio de un lenguaje simbólico y energético que ha hecho posible integrar, y, a su manera, explicar la conexión de lo implícito con lo explícito. Comprender, relacionar y unir los diferentes manifestaciones y sucesos de la vida en todos sus niveles, desde el átomo hasta la galaxia es lo que posibilita las visiones simbólicas. Podemos decir que la consciencia es conectividad y que tenemos mayor consciencia en la medida que seamos capaces de conectar con los diferentes planos de una misma realidad, a esto es lo que se le puede llamar sabiduría o visión espiritual.

Desde la visión energética el cuerpo humano toma la dimensión de templo, donde los diferentes sistemas y órganos son la materialización más densa de otros sistemas y órganos más sutiles. Así los nervios son la manifestación física de canales sutiles llamados nadis. Los órganos son la manifestación física de sistema de asimilación elaboración de la energía vital, llamada prana. A la luz de esta visión que encarna tanto el tántra yoga como el Aryurveda (la medicina milenaria de la india) todo en el ser humano cobra una dimensión de interconexión donde lo importante no es actuar sobre la materia y sus elementos sino sobre la información. Y esta información en nosotros es: por una parte todo lo que percibimos con los sentidos, y por otra, los pensamientos, emociones e impresiones, que forman los hábitos y condicionamientos, que incluyen la herencia.

El yoga ha desarrollado diversas técnicas con el objetivo de nutrir a nuestro organismo de una nueva-vieja información con la intención de desaprender la multitud de hábitos heredados y que consideramos tan imperativos. Algunas de estas técnicas más específicas que vamos a utilizar durante el curso son: la visualización creativa, los pensamientos semillas, los gestos llamados mudras, ciertos kriyas y mantras.

En síntesis en este curso estudiaremos y exploraremos un mapa simbólico del ser humano que representa la evolución de la humanidad y de la vida en este planeta y que también refleja la visión arquetípica de las fuerzas universales, cuyo objetivo sea el tener de nosotros mismos y de los demás una visión más integral, energética y

espiritual.

Porque ante todo el yoga no es una manera de hacer, sino una manera de ser, y el reflejo de esa manera de ser es nuestra manera de ver. ¿Cómo te ves a ti mismo?, ¿qué visión tienes del mundo? Lo que te proponemos es un viaje que amplifique tu visión de ti mismo y del mundo hacia una realidad más amplia, más libre, llena de infinitas posibilidades; como un cielo abierto.

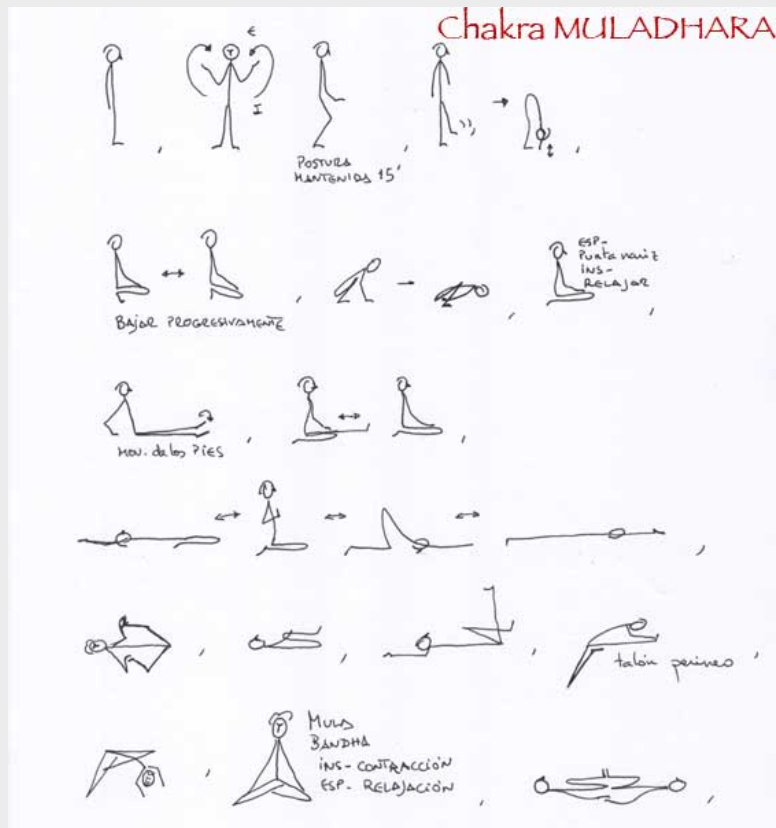
Este viaje que te proponemos empieza desde el punto donde te encuentras, con tus sombras, dudas, creencias y expectativas, pero también con tu ilusión, con tu luz, con tu fuerza. Y sobre todo contamos todos con las ganas de cambiar, aquello que cada uno siente que en su vida es viejo, repetitivo y en cierta manera inútil, todo aquello que impide que se manifieste la alegría como un estado cotidiano.

Victor Morera

Chakras: Serie Muladhara

En esta serie sobre Muladhara vamos a trabajar fundamentalmente el enraizamiento. Ejercicios de resistencia, de fuerza y solidez que marcan la naturaleza del chakra. Las posturas en cuclillas o sobre los talones, así como aquellas que presionan el perineo también serán

adecuadas. Nos interesará estirar los gemelos, los isquiotibiales, los flexores de los pies y dar tono al cuádriceps..

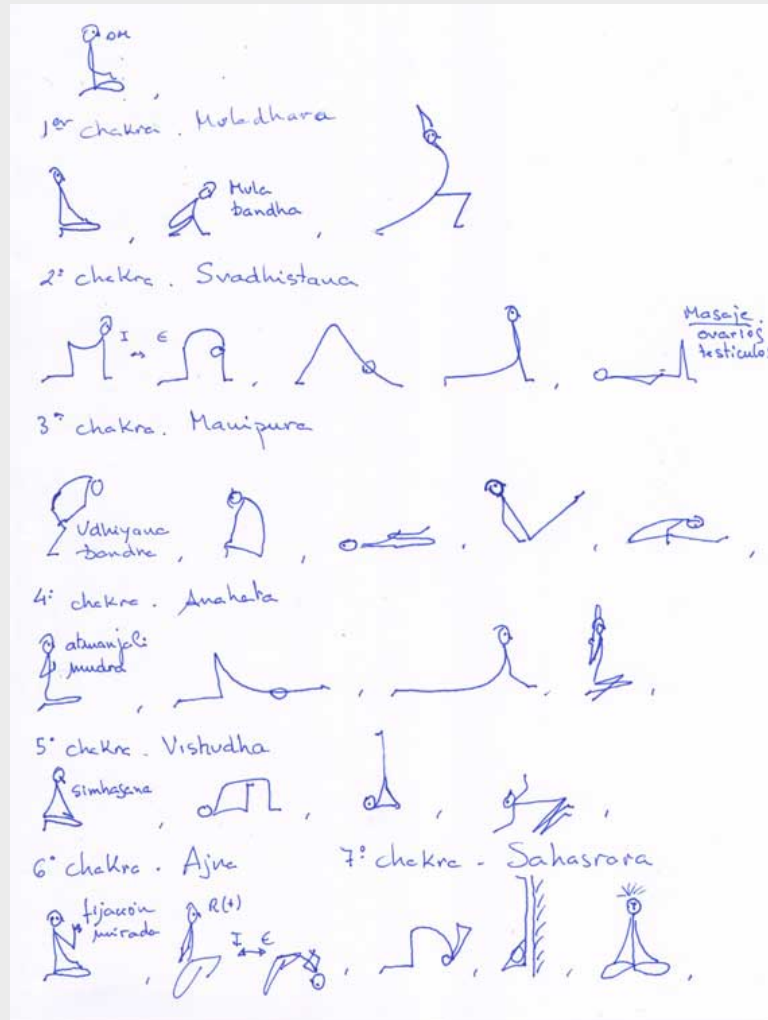


Julián Peragón

Chakras: Serie Integración

- Hemos trabajado durante el curso, chakra por chakra en la idea de profundizar en cada uno de ellos. Sin embargo también es interesante trabajarlos en una misma serie para movilizar la energía e ir ascendiendo a través del canal central. Como siempre

seguimos en la línea del Yoga y del Tantra,
la de transmutar lo instintivo en
consciencia.



Julián Peragón



- A lo largo de los Vedas (siglo VIII a.C.) y de las Upanishad que se le añaden (siglo IV a.C.) no hay ninguna mención de los chakras.
- Los Chakras aparecen claramente en la vía del Yoga, pero en el yoga tántrico. En manuales esotéricos aparecidos sobre el siglo V d.C. Tantrismo cuyo desarrollo pleno se sitúa entre los siglos IX y XII.
- Hay que decir que estos textos son voluntariamente oscuros, alusivos, incompletos. Y esto es así porque el tantrismo es un movimiento esotérico que reacciona contra el monopolio cultural de los brahmanes y por tanto se mantiene a la sombra. Y por otro lado, la iniciación requiere de la guía de un gurú y hay que

evitar toda iniciación no controlada. Así el tema de los chakras está envuelto en un contexto esotérico, en una enseñanza elitista y reservada.

- El tantrismo (y el Hatha Yoga forma parte de él) rechaza el sistema de castas. Afirma que todo puede ser bueno para el procedimiento del yogui, incluso lo que está prohibido para la mayoría (de ahí que se coma carne, se beba vino, se haga el amor, se hagan sacrificios rituales en el ritual tántrico). Y después el tantrismo concede importancia especial al culto de la Sakti, a esa energía primordial que forma parte de la vida pero que es sobre todo un retorno al culto de lo femenino, de la madre original.

- ¿Qué es lo que pretende este yoga tántrico? Una disolución. Kundalini Yoga o Laya Yoga, donde Laya significa disolución. Se trata de disolver la forma material de la energía. Reunificando lo alto y lo bajo, la consciencia y la energía, Shiva y Shakti, lo masculino y lo femenino, la especie y el individuo. Así queda abolida la dualidad. El yogui se esfuerza en despertar esta energía dormida en la base de la columna, enroscada tres veces y media. La Kundalini, «la enroscada» es esta fuerza instintiva, a veces ciega, que hay, como símbolo, que rescatar y elevarla a planos más consciente e individuales. Tradicionalmente Kundalini viene a representar una especie de anillo curvado que es muy difícil de romper. Es precisamente esta dificultad de salir de la rueda inconsciente, de la inercia instintiva lo que viene a simbolizar la Kundalini.

- Ciertamente el yogui tiene una

experiencia de esta Kundalini. Hay un movimiento energético poderoso, ascendente a través del eje central, y se experimentan remolinos energéticos en diferentes lugares a lo largo de este eje central. Hormigueo, calor intenso, vibración, etc, pueden marcar esta experiencia energética. Pero una cosa tiene que quedar clara, esta experiencia fundamental para el yogui no podría estar separada del contexto místico que está en la base ni del objetivo de disolución pretendido.

- Podemos decir que el yogui en el transcurso de su iniciación va «perforando» los chakras, uno tras otro, deshaciendo los granthi (nudos) con la ayuda de las diferentes herramientas simbólicas que tiene a su alcance y la energía liberada por la Kundalini despertada, hasta que esa energía Kundalini elevada se encuentra con el principio masculino y se producen las bodas divinas entre Shiva y Shakti, es el Samadhi, la iluminación, Mukti, la liberación.

- ¿Qué entendemos por chakra? Significa disco, rueda, círculo o torbellino. Y los debemos interpretar, siempre desde la perspectiva del yogui, como puntos de unión entre el cuerpo grosero y el cuerpo sutil. El cuerpo sutil es el soporte de las impresiones y los rasgos del individuo, las formaciones inconscientes que se llaman samskara y que definen un nuevo nacimiento en la rueda imparable de la vida que configura el karma de cada individuo. Cuerpo sutil donde están los residuos de otras vidas.

- Y si bien los chakra son este nexo entre cuerpos también habla de un símbolo. Cada chakra es la rueda del devenir de los

seres, rueda de encadenamiento pues se manifiesta, en la persona común, como el lugar de los nudos o granthi que aprisionan a la persona en la dimensión ilusoria de maya. ya sea el poder, la posesión, el deseo, etc. El yogui tiene pues que perforar estas ruedas para pasar a otro nivel de realización. Los chakras pues no tienen que ver estrictamente con la realidad anatómica sino que son centros de la propia ascesis y de la propia práctica que en el yogui están en su propio cuerpo.

- Para el Tantra todo en la vida es sagrado, también el cuerpo es un templo donde reina la sacralidad. Así el iniciado descubre que hay una semejanza entre el macrocosmos, el universo que nos envuelve, y el microcosmos, el cuerpo donde habitamos. El cuerpo será la prolongación del cosmos y la psique las fuerzas que interactúan en él. Tiene que ver, para el iniciado, unas correspondencias sistemáticas entre el macro y el microcosmos. Cada elementos del mundo espiritual tiene que tener una correspondencia con el mundo material. Tal vez por eso el yogui vive en el cuerpo el reflejo de la evolución espiritual. No nos olvidemos que no se actúa desde un plano racional y lógico sino desde una posición mágica del mundo, desde un plano analógico.

- El yogui representa en los chakras un orden evolutivo, pues recorriendo este eje evolutivo es que el yogui recorre su camino espiritual.

- Esta energía Kundalini guiada es el motor de esta travesía. Entonces en cada chakra se produce un encuentro entre lo corporal y lo simbólico para transformar esta energía

despertada.

- Cada chakra ha sido situado en un punto del cuerpo pero variable en número y localización dependiendo del gurú y de la escuela esotérica. Estas variaciones se explican porque la percepción es «sutil» y por tanto a veces difusa, pero también las variaciones son debidas a que son puntos de meditación y de concentración.

- Los nombres más comunes son:

muladhara, rueda de apoyo de la base.

svadhistana, sede del sí mismo.

manipura, abundancia de joyas.

anahata, el intacto.

visuddha, el purificado.

ajna, rueda del mandamiento.

sahasrara, la rueda de mil pétalos (pero no se sitúa en el cuerpo sino el Todo, en el Uno). Lugar de la separación y del retorno por donde el alma transita, en el nacimiento y en la muerte.

- Los chakras son estas etapas corporizadas de una evolución espiritual y los medios simbólicos para elevarse en este camino. Podemos recordar en otras tradiciones las ascensiones místicas. Los 7 dones del Espíritu Santo del que hablaba san Agustín (sabiduría, Entendimiento, Consejo, Fortaleza, Ciencia, Piedad y Temor de Dios) o la subida al monte Carmelo de san Juan de la Cruz. O por ejemplo las meditaciones en el Hesicasmo, o las etapas del Kakuan dentro de la filosofía Zen, etc.

- Si todo lo que hay en el universo tiene que tener cabida en el esquema de chakras, encontraremos en cada chakra los elementos constitutivos del universo (aire, agua, tierra, fuego y éter), una divinidad, un sonido o bija, sonido que representa a una divinidad, representado dentro de una forma mandálica (mandala que viene a representar el universo y que sirve como soporte de atención). Cada chakra tendrá un color, una cualidad de la materia, etc, etc.

- Pero es interesante ver como cada chakra es representado por una flor de loto con un determinado número de pétalos (4, 6, 10, 12, 16, 2, 1000). Para la tradición hindú el loto es un símbolo espiritual. Es esa flor inmaculada que brota del fondo de las ciénagas y simboliza el espíritu puro saliendo de la materia impura del cuerpo. El tallo de la flor es el eje del mundo por donde corre la Kundalini, y la corola es la expansión. Representando así tallo y corola los principios masculino y femenino del universo.

- Para el tántrico esta movilización de la energía se hace a través de una práctica sexual, que si es simbólica se llama, Tantra Vía de la mano derecha, y es puesta en acción, Vía de la mano izquierda. Esta unión sexual simboliza la unión y trascendencia de la dualidad, de los principios masculino y femenino.

- Este anclaje corporal de los chakras permite asentar una práctica para movilizar esa energía sexual que es la energía más densa del universo. Los símbolos en los chakras son guías en la meditación.

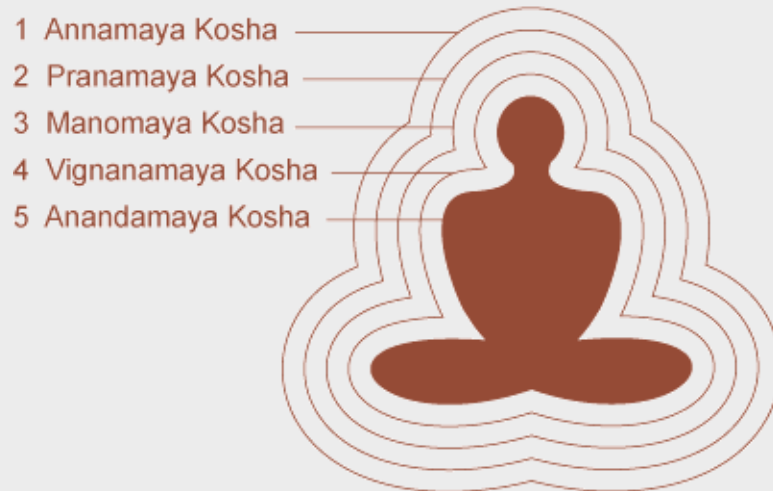
- Como imagen podemos poner el ejemplo del falo. Un falo no es un pene, es una

representación de un poder, que el mismo pene hace gala cuando está erecto. La eficacia del falo está ligada a su valor de imagen o de símbolo, y desaparece cuando desaparece el soporte cultural del que toma este valor. Ningún falo puede engendrar un hijo pero sí las figuras fálicas pueden ser efectivas como ritos de fecundación, cosa que la visión de un pene no puede hacer. Como los menhires en los pueblos ancestrales.

- El chakra es real en la medida en la que constituye una etapa en la evolución del practicante hacia la disolución de la dualidad. Responden al poder que tiene la persona de poner el mundo en imágenes para hacerse una representación vivible y poder operar con él. Visualización, percepción, pensamiento y energía están profundamente interrelacionados.

- Tenemos que considerar a los chakras como bases de una visualización que guía la meditación a través del cuerpo, además de ser portadores de una cierta carga energética.

Julián Peragón



- ANNAMAYA KOSHA, cuerpo físico

Es tu cuerpo físico, la parte más densa de lo que somos. Se forma con el alimento físico y los líquidos que ingerimos. Eres consciente de tu cuerpo físico cuando estás en el estado de conciencia de vigilia. Es un cuerpo donde se mezcla los elementos (tattwas): la tierra (prithivi), el agua (apas), el fuego (agni), el aire (vayu) y el éter (akasha).

Siente tu cuerpo físico atraído por la gravedad, nota el volumen que ocupa en el espacio, el peso que tira hacia abajo. Nota la densidad del esqueleto, los ligamentos y la musculatura, también cada uno de los órganos.

- PRANAMAYA KOSHA, el cuerpo energético

Es tu cuerpo energético, el cuerpo hecho de prana. Es lo que le da la vida a tu cuerpo, la vitalidad. Lo sientes en el latido del corazón y el movimiento de la sangre. Es la energía que percibes como vibración, magnetismo, calor. Son las corrientes de

energía (nadis) que recorre tu cuerpo.

Es la energía que está en el aire y que se asimila en el árbol bronquial (prana), la energía que permite absorber los alimentos (samana) y que distribuye por todo el cuerpo (vyana), la que se expresa en el habla (udana) o la que elimina tus toxinas (apana).

- MANOMAYA KOSHA, el cuerpo mental

Es tu cuerpo mental. Más sutil que los anteriores es el cuerpo de tus emociones y tus pensamientos. Se nutre a través de la percepción de los sentidos, las imágenes que entran por los ojos, los sonidos que se filtran por los oídos, los aromas por la nariz, los sabores por la boca y las texturas a través de la piel. Se alimenta de la percepción y también con la memoria de las experiencias pasadas.

Siente como las emociones impactan en tu cuerpo físico arrastrando una cantidad de energía, siente como puedes contemplar un objeto y todos los pensamientos que se pegan a ese objeto definiéndolo, discriminando sus cualidades. Siente ese aire mental que se cuele por las rendijas de la realidad construyendo una torre de significados e ideas.

VIGNANAMAYA KOSHA, el cuerpo intuitivo

Es tu cuerpo intuitivo o psíquico. La intuición es ese rayo que ilumina la realidad de forma inmediata sin tener que pensarla. Es la visión directa que te lleva

a la sabiduría. Es ese Yo profundo que percibe el reflejo del Ser no condicionado. Es la budhi, la parte más iluminada de nuestra mente.

Siente ese Yo nuclear como una encarnación única e irrepetible. Siente ese Yo que se conecta con la tierra de tu cuerpo y con el cielo de tu espíritu.

ANANDAMAYA KOSHA, el cuerpo espiritual

Es tu cuerpo espiritual. Es el cuerpo causal, origen de todas las demás envolturas. Es un cuerpo de beatitud y felicidad. Es el soporte último donde reposa el Ser que está más allá de todo cuerpo, de todo velo. Es aquí donde trasciendes la dualidad y ya no hay ni espacio, ni tiempo, ni individualidad. Entrás en este cuerpo de forma inconsciente todos los días en el sueño profundo, donde ya no se siente ni el cuerpo, ni la mente.

Julián Peragón

Chakras simbolismo: Svadhisthana

- Svadhistana significa «el lugar donde mora el ser». Es el chakra sacral, ubicado entre la quinta vértebra lumbar y el sacro.
- A diferencia del cuadrado para el elemento tierra del primer chakra, aquí, el

elemento agua está representado por un círculo.

El elemento agua representa la esencia de la vida. Sin ella sería todo estéril. La forma del yantra es un círculo con una luna creciente, y todos sabemos que la luna regula las mareas de los océanos y cualquier fluido como el agua que hay en nuestro organismo. Esas mareas las debemos interpretar como mareas emocionales que todos sentimos cíclicamente.

Es notable la sincronización de la menstruación de la mujer con las fases de la luna y las fluctuaciones emocionales que ello conlleva.

- Nos encontramos con 6 pétalos de color rojo. El sonido de la bija es VANG cuya repetición, se dice, deshace cualquier bloqueo en las regiones inferiores.
- El animal simbólico es el cocodrilo que avanza con un movimiento de serpiente, reptando, simbolizando la naturaleza sexual de la persona. Los hábitos de caza y flotación del cocodrilo se asemejan a las características de la persona centrada en el chakra svadhistana. La captura de las presas con estrategia, la potencia sexual, el camuflaje en el buceo del cocodrilo nos recuerdan ciertos aspectos del chakra.
- La deidad representada es Vishnú, el dios de la conservación del universo. Como Vishnú preserva la raza humana tiene que ver con la procreación. Los cuatro brazos de Vishnú representan: La concha, representa el sonido puro que libera a los seres humanos; el aro de luz que gira sobre el índice de la mano derecha representa el dharma que gira sobre su propio eje,

aparta los obstáculos y destruye la desarmonía; el mazo sirve para mantener el control sobre la tierra. Y nos habla de la seguridad y bienestar material y económico antes de cumplir los objetivos de la vida sexual; el loto de color rosa claro en la otra mano izquierda nos habla de la pureza de la flor que se abre con el primer rayo del día y se cierra con el último, y cuyo olor tranquiliza los sentidos.

Rakini shakti tiene dos cabezas y representa la inspiración del arte y la belleza. En sus cuatro manos lleva una flecha lanzada desde el arco de Kama el señor del amor erótico, e indica el ímpetu del movimiento ascendente en este chakra. La flecha de Rakini es la de las emociones que producen dolor y placer, y que nos habla de la dualidad. El cráneo habla de la naturaleza de lo romántico que deja que las emociones dominen nuestra conducta. El tambor representa el poder del ritmo, y el hacha es con la que la shakti elimina los obstáculos de este chakra.

Las dos cabezas de la Rakini expresan la dualidad de la energía en este chakra que quiere alcanzar el equilibrio entre el mundo exterior y el interior. La atención se dirige hacia los deseos y fantasías sexuales.

Julián Peragón

Chakras simbolismo: Muladhara

- El chakra Muladhara es la base de todos los demás chakras, de los circuitos energéticos. Es el contenedor de la Kundalini Shakti.
- No tiene punto reflejo como los otros chakras, así la concentración se hace directamente sobre el perineo en el ser humano y en la zona del cóccix.
- El simbolismo como expresa este diagrama de la página, tiene 4 pétalos de color rojo intenso.
- El cuadrado amarillo es el símbolo del elemento TIERRA. Es en el primer chakra, el más denso por lo que le corresponderá por analogía el elemento más denso de la naturaleza que es la tierra.

La forma cuadrada representa el espacio terrestre, las 4 direcciones, las 4 dimensiones.

- En el interior del cuadrado nos encontramos con un triángulo rojo invertido símbolo de la Shakti Kundalini o energía femenina que representa las cualidades de la fecundidad, productividad, creatividad y vida.
- En el interior del triángulo hay un Shiva Lingam que es una representación fálica del cuerpo de Shiva, de lo absoluto. El Lingam tiene a la serpiente Kundalini enroscada tres vueltas y media. Las tres vueltas representan las Gunas o cualidades de la energía, Tamas, Rajas y Sattva. Y lo más importante es que esa media vuelta es la posibilidad de trascendencia, el camino de elevación que hace el yogui, es decir, el

camino del héroe. Podríamos decir que de ese océano de energía instintiva cabe la posibilidad de rescatar algo de esa inmensidad para nuestro proceso de individuación. En término simbólicos hacer las bodas divinas de Shiva, la conciencia y Shakti el poder, la energía.

- El elefante va a representar, por su tamaño, la solidez y la fuerza, el gran potencial de transformación que reside en nuestra base. Las 7 trompas son los aspectos que deben ser reconocidos para evolucionar en armonía con la naturaleza por el individuo. Los órganos de los sentidos y el trabajo. Quien ha activado el primer chakra caminará sólidamente como un elefante.

- La deidad representada es Brahma niño, con 4 cabezas y 4 brazos para poder actuar y ver en todas direcciones. Cada cabeza representa un aspecto de la conciencia humana. El ser físico, el ser emocional, el ser racional y el ser intuitivo.

- La Sakti simbolizada es Dakini que integra las fuerzas de Brahma, el creador, Vishnu, el conservador y Shiva, el destructor simbolizado en el tridente. En una mano lleva la calavera como si nos quisiera decir que hay que alejarse del miedo a la muerte. La espada en la mano derecha representa la destrucción de la ignorancia. Es como la mente afilada que corta la confusión y discrimina lo esencial de lo superficial. El escudo representa la capacidad de defenderse de los problemas y de los avatares de la vida. Los ojos de la Dakini Shakti son rojos indicando el aspecto colérico de la divinidad que puede manifestar.

- El dios regente es Ganesha, el dios con cabeza de elefante que se invoca para que dé protección. Se venera también para que elimine los obstáculos. Es hijo de Shiva y Parvati, de alguna manera la unión de sabiduría y amor.

Julián Peragón
