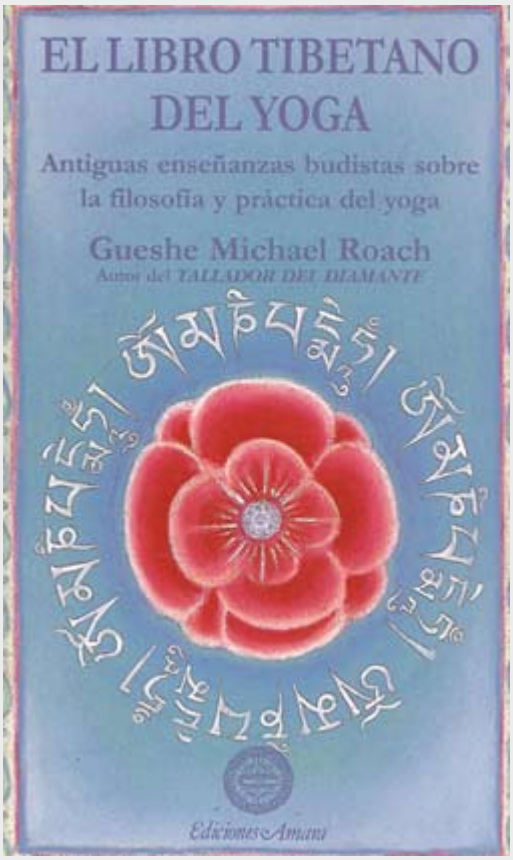
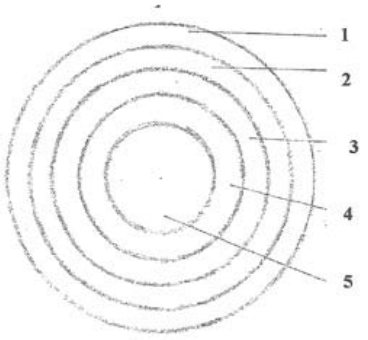
Libro: ABC de la respiración

ABC de la respiración. Carola Speads

Libro_04: El libro tibetano del Yoga



LOS CINCO NIVELES



1. CUERPO FÍSICO. Comprende la parte externa de nuestro cuerpo. Huesos, músculos, articulaciones…
2. ALIMENTO: RESPIRACIÓN (oxigenación física), COMIDA, AGUA, SANGRE Y… CONFIANZA. Todas las cosas necesarias para que nuestro organismo se mantenga sano y fuerte
3. PRANA: AIRES INTERNOS, SON FISICOS PERO MUY SUTILES. Circulan por el interior de los canales.
4. PENSAMIENTOS: están siempre conectados a los aires internos. Son el increíble límite donde coinciden nuestro cuerpo y nuestra mente.
5. SEMILLAS KÁRMICAS: Son lo que causa los pensamientos presentes. Son las semillas que has plantado en la consciencia con tus actos.

Cualquier alteración en cualquiera de los niveles de nuestro SER causa que se alteren los niveles restantes. Existe una profunda INTERCONEXION entre ellos a la que le podemos sacar un gran provecho. Trabajaremos nuestro Yoga con el interior y con el exterior.



Canales Internos: De la sala de meditación del Sexto Dalai Lama

MEDITACION EN LOS CANALES

CANAL IZQUIERDA: Luna, color BLANCO, frio. Por su interior circulan emociones de apego y atracción por el objeto que las provoca
CANAL DERECHA: Sol, color ROJO, calor. Por su interior circulan emociones como la ira, la aversión y el deseo de separarse del objeto que las provoca
CANAL CENTRAL: Azul, puro. Cuando los aires se concentran en su interior alcanzamos la VISION DEL VACIO.
El objetivo del Yoga del Corazón es llevar los aires que circulan por los canales laterales al interior del canal central y despertar la MENTE DE SABIDURÍA

La sangre fluye dentro del entramado de nuestras venas, y diminutos impulsos eléctricos pasan por las ramificaciones de nuestro sistema nervioso. ¿Qué es lo que se mueve dentro de los canales internos?
Son LOS AIRES INTERNOS Se llaman "aires" porque como el aire que empuja un velero, son invisibles al ojo, pero muy poderosos. Están también profundamente conectados a otro tipo de "aire": nuestra respiración que fluye dentro y fuera de nosotros.

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 le 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 transhimaláyica, 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 lectrificación 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 inapropiadasdadas y se exponen a fuentes electromagnéticas de intensidad crítica durante muchas horas al día- crea un estado e 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 le 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 transmutaron 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 dorsolumhar. 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 tiroides 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.

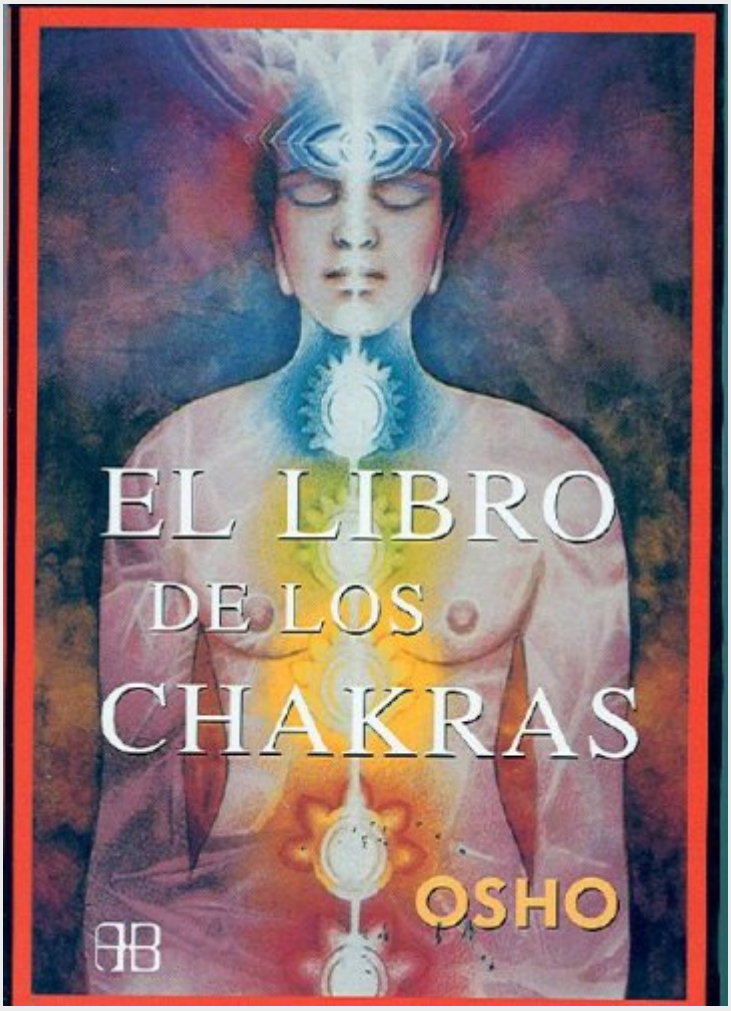
En él alcanzan su unidad las energías de la creatividad, el amor y la voluntad, síntesis de los atributos divinos en el hombre. Es un loto invertido cuyo tallo se orienta hacia arriba y sus pétalos se abren hacia abajo; es el único centro en el que no se invierte esta orientación en el curso de la evolución.

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


EL LIBRO
DE LOS
CHAKRAS
OSHO

El libro de los chakras. Osho. Editorial Arkano Books

Osho dibuja ante nosotros un mapa de los chakras, comparándolos con los siete colores del arco iris, las siete notas musicales y los siete días de la semana que tardó Dios en crear el mundo según la teología cristiana.

Nos habla en detalle de los sueños y de la relación de éstos con los cuerpos sutiles y de cómo profundizar en ambos a través de la meditación.

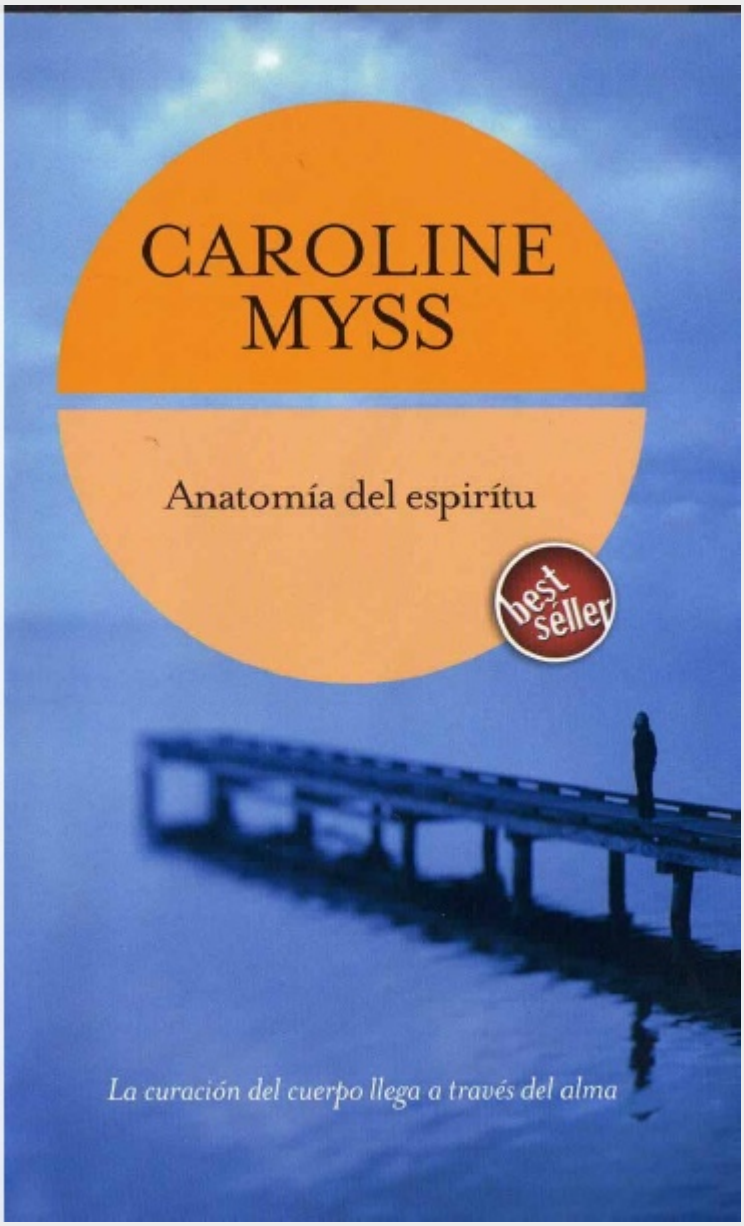
Nos propone una serie de vías para purificar el cuerpo sin torturarlo (ayuno, alimentación natural, respiración, yoga, la no represión,..). Nos habla del tantra en relación al mundo de los chakras, del encuentro en tu interior de lo masculino y lo femenino.

Nos descubre la forma de desbloquear y purificar cada uno de los chakras para que la energía pueda fluir llevando a tu cuerpo a una mayor armonía.

Pero también nos recuerda: '…Lo primero que tenemos que entender sobre el ser humano es que todavía no existe. Sólo existe en potencia, es una posibilidad. El ser humano

puede llegar a ser, es una promesa…’.

Libro_01. Anatomía del espíritu



Anatomía del Espíritu. Caroline Myss. Edit. Zeta bolsillo

Tarde o temprano todos los seres humanos enfermamos y el dolor reduce nuestra capacidad para el trabajo y el placer, llegando incluso a arrebatarnos la vida. Sin embargo pocas son las personas conscientes de que la enfermedad aparece cuando malgastamos nuestra energía. permitimos que nos la roben o la

encarrilamos hacia objetivos erróneos.

Comprenderlo así nos abre el camino de la autocuración, un milagro posible si interpretamos las dolencias del cuerpo como lo que lo de verdad son: expresiones de un malestar espiritual que SI tiene curación.

Los miedos, las fobias, la falta de autoestima o el afán excesivo de control pueden tener repercusiones físicas insólitas y de difícil diagnostico, que solo podemos resolver aprendiendo a mantenernos en contacto con nuestro YO mas hondo.

Aprender el leguaje del sistema energético humano es un medio para comprendernos a nosotros mismos, un medio para salir airosos de estos retos espirituales. Al comprender la anatomía de la energía identificara las pautas o modalidades de nuestra vida, y la profunda interrelación que existen en el funcionamiento de mente, cuerpo y espíritu. Este conocimiento propio nos proporcionara placer y paz mental, y al mismo tiempo lo conducirá a la curación emocional y psíquica.

Nos rodea una energía emocional generada por experiencias interiores y exteriores, tanto las positivas como las negativas. Estas fuerza influye en el tejido físico interno del cuerpo . De esta manera, la biografía de una persona, es decir, las experiencias que conforman su vida, se convierte en su biología.

LA BIOGRAFÍA SE CONVIERTE EN BIOLOGÍA

Nuestro cuerpo contiene nuestra historia,

todos los capítulos, párrafos, y versos, línea a línea, de todos los acontecimientos y relaciones de nuestra vida. Un miedo, por ejemplo, activa todos los sistemas corporales, el estomago se tensa, el ritmo cardiaco se acelera y tal vez el cuerpo comienza a sudar. Un pensamiento amoroso puede relajar todo el cuerpo

Todos tenemos sentimientos negativos, pero no toda aptitud negativa produce enfermedad. Para crear enfermedad, las emociones negativas tienen que ser dominantes, por ejemplo, una persona puede saber que debe de perdonar a alguien, pero decide que continuar enfadada le da mas poder.

Continuar obsesivamente enfadada la hace mas propensa a desarrollar una enfermedad porque la consecuencia energética de una obsesión negativa es la impotencia. La energía es poder, y transmitir energía al pasado pensando insistentemente en acontecimientos penosos resta poder al cuerpo, (o sea lo debilita) y puede conducir a la enfermedad.

El poder (que nos da la energía) es esencial para sanar y para conservar la salud. Las aptitudes que generan sensación de impotencia no solo conducen a una falta de estima propia, sino que también agotan la energía del cuerpo físico y debilitan la salud en general.

EL PODER PERSONAL ES NECESARIO PARA LA SALUD…

Muchas personas desarrollan una enfermedad cuando pierden algo que para ellas

representa poder, como dinero, un trabajo o cuando pierden a alguien a quien han investido de poder o de su identidad, como el cónyuge, un progenitor o un hijo. Nuestra relación con el poder esta en el núcleo de nuestra salud.

Para que una terapia alternativa tenga éxito es necesario que el paciente tenga un concepto interno del poder, una capacidad para generar energía interna y recursos emocionales, como por ejemplo, creer en su autosuficiencia. Es necesario tomar conciencia de lo que nos da poder.

La curación de cualquier enfermedad se facilita identificando nuestros símbolos de poder y escuchando los mensajes que el cuerpo y las intuiciones nos envían acerca de ellos.

LA PERSONA PUEDE SANARSE SOLA

Curación total y cura no son lo mismo. Se produce una «cura» cuando la persona ha logrado controlar o detener el avance físico de una enfermedad. Curar una enfermedad física, sin embargo, no significa necesariamente que se haya aliviado también el estrés emocional y psíquico que formaba parte de ella. En este caso es muy posible, y con frecuencia probable, que la enfermedad reaparezca.

El proceso de la cura es pasivo, es decir, el paciente se inclina a ceder su autoridad al medico y al tratamiento prescrito, en lugar de desafiar activamente la enfermedad y recuperar la salud. La curación en cambio es un proceso activo e interno que implica investigar las aptitudes, los recuerdos y

las creencias con el deseo de liberarse de todas las pautas negativas que impiden la total recuperación emocional y espiritual.

Conseguir salud, felicidad y equilibrio energético se reduce a centrar mas la atención en lo positivo que en lo negativo, y a vivir de una manera espiritualmente coherente con lo que sabemos que es la verdad.

LA CONCIENCIA Y SU CONEXIÓN CON LA CURACIÓN

Durante las cuatro ultimas décadas se ha escrito mucho sobre el papel de la mente en la salud, nuestras actitudes tienen un papel importantísimo en la creación y la destrucción de la salud corporal. La de presesión, por ejemplo, no solo afecta a la capacidad de sanar, sino que deteriora directamente el sistema inmunitario. El enfado, la amargura, la rabia y el resentimiento obstaculizan el proceso de curación, o lo impiden totalmente. La voluntad de sanar tiene un enorme poder, y sin ese poder interior una enfermedad suele salirse con la suya.

LA CONCIENCIA Y LA MUERTE

¿Significa esto que las personas que no se curan no han conseguido ampliar su conciencia?, NO, en absoluto. Morir no significa no haber sanado. La muerte es una parte inevitable de la vida. La realidad es que muchas personas si se curan de sus tormentos emocionales y psíquicos, y por lo tanto mueren «sanadas».

Al igual que nacemos en el momento idóneo para que nuestra energía entre en la tierra, también hay un momento idóneo para dejar la tierra, No tenemos que morir con dolor y enfermedad. La mente consciente es capaz de liberal el espíritu del cuerpo sin tener que soportar el dolor del deterioro físico. Esta elección la podemos tomar todos.

Tomar conciencia significa cambiar las reglas según las cuales vivimos y las creencias que conservamos. Nuestros recuerdos y aptitudes son literalmente las reglas que determina la calidad de vida y la fuerza de los lazos con los demás.

¿PUEDEN SER CURADAS TODAS LAS ENFERMEDADES?

Si, por supuesto, pero eso no quiere decir que todas las enfermedades van a ser curadas. A veces una persona tiene que soportar una enfermedad por motivos que le servirán para afrontar sus miedos y su negatividad.

Y a veces a una persona le ha llegado la hora de morir.

La muerte no es el enemigo, es el miedo a la muerte.