

LOS CHAKRAS

Los richis (sabios del yoga) reconocieron que existen 3 cuerpos, un cuerpo energético, el cuerpo físico y el cuerpo espiritual. Esto lo lograron en estado de contemplación, meditando y buscando adentro de ellos.

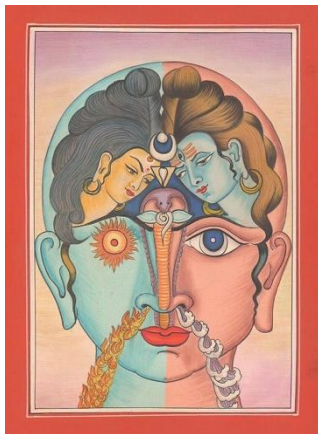
Los chakras son vórtices de energía que están vibrando en el cuerpo energético, no en el físico, todo lo que vibra tiene sonido, todo lo que vibra tiene color, lo que vibra tiene forma, etc.

Los chakras están en el campo energético y al mismo tiempo en el campo astral, su vibración da vida al cuerpo, es como la gasolina del cuerpo si no vibra no hay energía moviéndose.

La materia no puede moverse en si, si no hay energía, hay que encausarla.

Los chakras vienen del tantra en el cual se cree lo siguiente:

El universo que conocemos nace de una misma conciencia que se divide en dos:

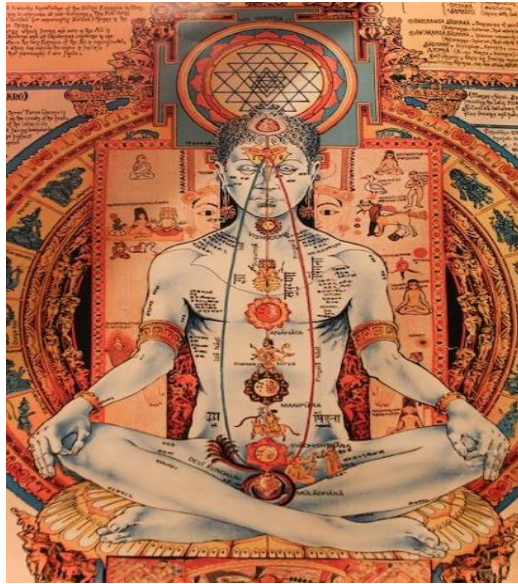


SHIVA-SHAKTI (conciencia y energía) para dar origen a la conciencia individual. Estos principios están latentes en el ser humano para realiza a la unidad de donde evolucionaron.

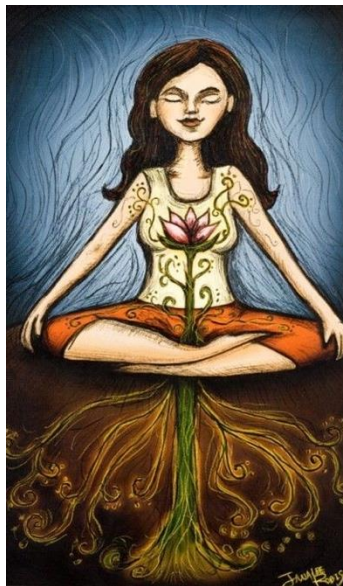
Shakti es la energía o poder femenino: es un aspecto creativo, dinámico , adopto la forma del kundalini, energía latente que esta en la base de la columna vértebra esperando a ser despertada o kanda como se conoce en yoga.

Shiva: conciencia suprema , permanece como cualidad estática sin forma, se ubica en el centro psico-energetico situado en la zona superior de la cabeza. Aquí se va densificando a travez de diferentes planos o estados hasta dar lugar al cuerpo físico.

Existen 7 chakras principales distribuidos verticalmente en el canal axial, shushuma.



En el tantra y en el yoga se simbolizan como flores de loto, un símbolo muy significativo, que representa las tres etapas en el camino espiritual: ignorancia, aspiración y esfuerzo, e iluminación. Echa raíces en el barro(ignorancia), su tallo crece a travez del agua en un esfuerzo hacia la superficie(esfuerzo y aspiración) y finalmente alcanza el aire y la luz directa del sol(iluminación) así el loto simboliza el crecimiento del hombre desde los estados mas bajos de consciencia hasta los mas elevados.



Los pétalos de loto, con una inscripción de los bija mantra o sonidos del sánscrito, representa las diferentes manifestaciones de la energía psíquica conectada con los chakras y con los nadis o canales psíquicos que llegan y salen de ellos. Dentro de cada loto hay un yantra conformado por el símbolo geométricos del elemento y del bija mantra asociados a cada uno.

Los siete chakras principales.



1. □□□□□□ **Mūlādhārachakra**: *mula* significa raíz y *adhara* significa lugar, por lo tanto se le conoce como el chakra raíz. Está situado en el perineo, la zona comprendida entre los genitales y el ano. Se simboliza con un lotus de cuatro pétalos de color rojo profundo; un cuadrado amarillo en el centro, yantra de *prithivi tattwa* o elemento tierra; y el bija mantra *lam*. En el centro del cuadrado hay un triángulo rojo invertido, símbolo de *shakti* o energía creativa. Dentro del triángulo hay un *swayambhu lingam* color humo que simboliza el cuerpo astral. Hay una serpiente que representa la kundalini latente, enroscada tres vueltas y media alrededor del lingam. El propósito del yoga es despertar esa fuerza dormida a través de la purificación personal y la concentración de la mente, y conducirla hacia arriba para su unión con la consciencia pura. Con respecto a la personalidad tiene que ver en general con la propia seguridad personal, con la consecución y conservación del dinero y de los bienes materiales, también con el aspecto sexual y la procreación.



2. □□□□□□□□□□ **Svādhiṣṭhānachakra**: *swa* significa yo y *sthan* significa lugar de residencia, su significado literal es “la morada de uno mismo”. Se

simboliza con un loto color carmesí de seis pétalos con una luna creciente blanca en el centro, yantra de *apas tattwa* o elemento agua; y el bija mantra *vam*. Sobre ella un mar en calma bajo un cielo estrellado. Tiene que ver con la alegría, el humor, el gozo de la sexualidad y la búsqueda del placer en general. A nivel más profundo es la sede del inconsciente individual y colectivo. Es el centro de los instintos humanos más primitivos y arraigados. Cuando se purifica se trasciende la naturaleza animal.



3. □□□□□□ **Maṇipūra chakra:** *mani* significa gema y *pura* significa ciudad, por lo tanto significa “ciudad de las joyas”. Está situado en la zona lumbar de la columna (a la altura del ombligo). Se llama así porque, como es el centro del fuego, es reluciente como una joya y radiante de vitalidad y energía. Se representa con un loto de diez pétalos de color amarillo brillante. Dentro del loto hay un triángulo invertido de color rojo intenso, yantra de *agni tattwa* o elemento fuego; y el bija mantra. Es el centro de la autoestima, el dinamismo y el dominio. Está asociado a la ambición, la voluntad y la capacidad de gobernar.



4. □□□□□ **Anāhata chakra:** *anahata* significa literalmente “que no ha sido tocado”. El sonido primordial, que proviene de más allá del mundo material, es la fuente de todos los sonidos y se conoce con el nombre de *anahadnada* o

sonido psíquico. El centro del corazón es donde se manifiesta ese sonido. Está situado en la zona dorsal, entre los omóplatos. Se simboliza con un loto azul de doce pétalos con un hexágono formado por dos triángulos entrelazados en el centro, yantra de *vayu tattwa* o elemento aire. El bija mantra es *yam*. Es el centro del amor incondicional, donde se manifiestan las emociones y los sentimientos y donde se desarrolla la compasión, la fraternidad y la tolerancia universal, amando y aceptando a todos los seres por lo que son.



5.  **Viśuddhi chakra:** la palabra *shuddhi* significa “purificación” y el prefijo *vi* enfatiza esta cualidad. Se simboliza con un loto color violeta con dieciséis pétalos, en el centro del loto hay un círculo blanco, yantra de *akasha tattwa* o elemento éter y gota de néctar para absorber y transformar las experiencias negativas es un estado de felicidad. El bija mantra es *ham*. En él se desarrollan la comprensión correcta y el discernimiento. Tiene que ver con la comunicación y las relaciones interpersonales. Se aceptan las dualidades de la vida, fluyendo con ella, dejando que las cosas pasen como tienen que pasar, sin diferenciar entre lo bueno y lo malo.

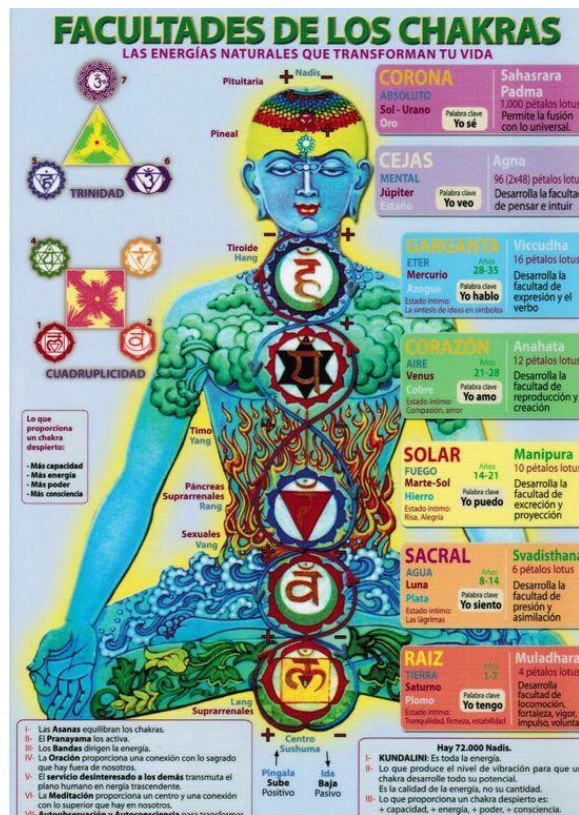


6. □□□□□ **Ajna chakra:** la palabra *ajna* significa “orden”, es como el centro de mando de los otros chakras inferiores. Está situado en el centro del cerebro, a la altura del entrecejo. Se representa como un loto plateado con dos pétalos que representan la fuerza vital (nadi píngala) y la fuerza mental (nadi ida) que convergen en ese centro junto con el nadi sushuma, el canal de la fuerza espiritual; en el centro un triángulo rojo invertido (Shakti-energía/fuerza/poder) y dentro de él un lingam (Shiva-consciencia) bien definido y de color negro intenso. El bija mantra sagrado es *Om*. Su elemento es *manas*, la mente. En él se desarrollan la sabiduría y la intuición y se potencian. Cuando se estimula, la mente se vuelve estable y fuerte y se adquiere pleno control sobre el *prana* o fuerza vital.



7. □□□□□□□ **Sahasrārachakra:** la palabra *sahasrara* significa mil. Está situado en la cima de la cabeza. No es realmente un chakra, sino la morada de la consciencia superior. Se representa con un loto brillante de mil pétalos que contiene los 52 bija mantras del alfabeto sánscrito repetidos 20 veces. En el centro del loto hay un brillante jyotirlingam o lingam de luz, símbolo de la consciencia pura. En él tiene lugar la unión mística de Shiva y Shakti, la fusión de la consciencia con la materia y la energía, del alma individual con el alma superior, dando lugar a un estado de

embriagante bienaventuranza. Quien lo logra adquiere el conocimiento supremo y trasciende el nacimiento y la muerte.

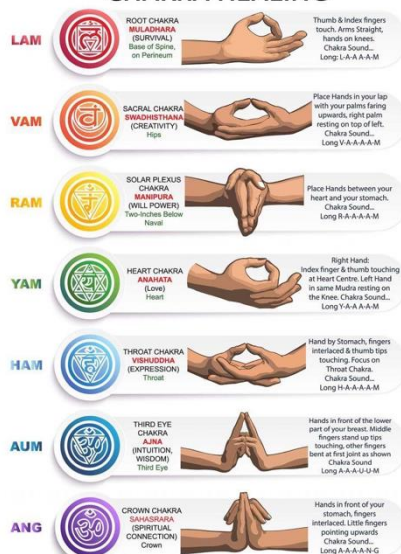


Cada chakra tiene un mudra (sello en sanscrito) que según las culturas budista e hinduista.

Que son gestos generalmente hechos con las manos pero los existen incluso con la lengua, estos activan canales energeticos en ciertas partes del cuerpo ayudando a trabajarlos energeticamente hablando.

estos son los mudras para cada chakra:

MUDRAS & MANTRAS FOR CHAKRA HEALING



Para ubicar cada uno de los chakras en el cuerpo se hace la siguiente practica, pero varian dependiendo de cada cuerpo.

Ejercicio:

Primer chakra Muladhara.- apretar y soltar el esfínter del ano, en la contracción identifica en la columna vertebral donde se envía el impulso eléctrico que activa el músculo del esfínter, si sientes algo en tu área abdominal tienes que relajarla completamente, la electricidad sale por el coxis del tubo neural.

Segundo chakra swadhisthana.- trata de sentir tus órganos genitales activa y trata de sentir de donde viene el impulso eléctrico que active los genitales.

Tercer chakra manipura.- este se encuentra en el area lumbar , aprieta tu ombligo rápido , en la columna vertebral trata de sentir de donde emana la electricidad.

Cuarto chakra anahata.- tus omoplatos los vas a juntar y soltar, trata de sentir de donde sale la electricidad que activa los omoplatos.

Quinto chakra vishuddha.- en la garganta trata de decir la sílaba ahhhh has un sonido rápido muchas veces o alarga la sílaba lo mas que puedas y ubicar como sale del cuello una vibración.

Sexto chakra ajna.- piensa en un momento donde te hayas dado cuenta de algún pensamiento o una idea por ahí este es mas de imaginación. Se encuentra en la cavidad que hay atrás en el hueco del craneo y el entrecejo a la altura de las orejas, y no esta en el plano físico sino en el cuerpo energético que no esta en el cuerpo.

El séptimo chakra no se encuentra en el cuerpo físico sino en el energético arriba en la corona de la cabeza. Este no se puede sentir.

