



LAS CLAVES DE LA MEDITACIÓN

7 CHAKRAS Y EL CUERPO SUTIL

ENFOQUE TANTRA, PRANA VIDYA

ENFOQUE BUDISTA, VIPPASANA

7 CHAKRAS Y EL CUERPO SUTIL

El tantra añade a la estructura de las 5 capas del cuerpo, otra en la que se produce el intercambio energético entre los diferentes cuerpos a través de los chakras y los nadis.

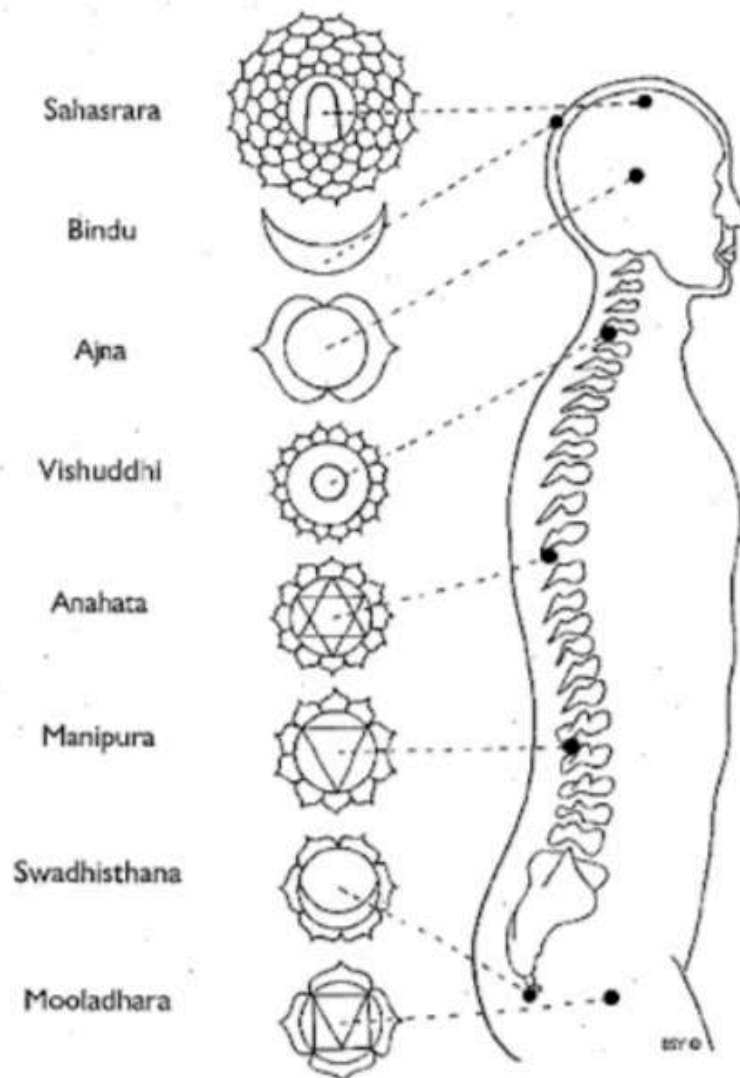
Los *chakras* son **vórtices de consciencia-energía que enlazan las distintas capas del cuerpo**. Los chakras **generan, acumulan, transforman** y distribuyen **el prana** dentro del sistema energético.

Se localizan en la parte posterior del cuerpo, alineados a lo largo de todo el eje de la columna vertebral, desde el periné, hasta la parte superior de la cabeza. Trabajan en estrecha relación con los **nadis, canales psico-energéticos que se extienden por todo el cuerpo** y al igual que estos, pertenecen a la estructura del cuerpo sutil, aunque tienen una total vinculación con el cuerpo físico, de manera que **los principales chakras están asociados con los plexos nerviosos y glándulas endocrinas más importantes**. La actividad del chakra rige el funcionamiento de sus glándulas y plexo asociados y estos, a su vez, también influyen en el chakra.

Los chakras son centros energéticos a través de los cuales se comunican entre sí los 3 cuerpos (denso, sutil y causal), yendo del más denso al más sutil y de este al causal.

Sabemos que **cada chakra tiene su propio color** producido por la cualidad y la vibración de la energía que contiene, que el **número de pétalos tiene relación con el número de nadis** que emanan de él. Cada pétalo tiene inscrita una letra que corresponde a alguno de los 51 sonidos del alfabeto sánscrito. Cada *chakra* tiene su *yantra*- asociado, su forma geométrica, sobre la que podríamos trabajar con una práctica de *trataka* externo y /o interno. A cada *chakra* le corresponde su *bijamantra*, su sonido semilla o vibración sonora correspondiente, su animal asociado por las cualidades de las fuerzas sutiles que representa y sus divinidades que simbolizan los estados de conciencia superiores.

Location of the Chakras



LOS NADIS

Los *nadis* son redes o **canales de energía**, existentes en el interior del cuerpo sutil; por ellos circula el prana y la energía *kundalini*. Aunque la tradición afirma que hay más de 72.000 nadis en todo el cuerpo, **tres son los más importantes**, ya que controlan el flujo del prana y de la conciencia dentro de todos los demás nadis del cuerpo: **Sushuma, Ida y Pingala**.

Por los nadis periféricos, los que rodean al chakra y tienen **conexión a través de él** por el número de pétalos que cada uno tiene, **asciende la energía del chakra inicial que se comunica con el inmediato superior**, y así hasta llegar a ajña, siempre en sentido ascendente.

Sushumna Nadi: es el nadi **más importante**, el canal central, relacionado con el sistema nervioso central. Se origina en *Muladhara Chakra*, **asciende a través de la columna vertebral atravesando todos los chakras** y termina su trayecto en *Sahasrara Chakra*.

Ida: es el nadi lunar que conduce la **energía mental**. Parte del **lado izquierdo** de *Muladhara Chakra*, asciende por *Sushumna*, serpenteando, atraviesa los *chakras*, pasa por la fosa nasal izquierda y termina su trayecto en *Agña Chakra*. Este nadi **gobierna el funcionamiento del sistema nervioso parasimpático**, que es el encargado de relajar las funciones corporales y conservar la energía. La fosa nasal izquierda y el Nadi Ida, están así mismo vinculados con el **hemisferio cerebral derecho**, que rige el lado izquierdo del cuerpo.

Pingala: es el Nadi Solar, que conduce la **fuerza vital**. Parte del **lado derecho** de *Muladhara Chakra*, asciende por la columna, entrecruzándose con *Ida* y *Sushuma* en los *chakras*; pasa por la fosa nasal derecha, hasta terminar su trayecto en *Agña chakra*. Este nadi está asociado al **sistema nervioso simpático**, que juega el papel de acelerador, preparando al organismo para la interacción con el mundo externo. La fosa nasal derecha y el Nadi Pingala se relacionan con el **hemisferio cerebral izquierdo**, que rige el lado derecho del cuerpo.

La actividad de los nadis fluctúa a lo largo del día y la noche. El flujo respiratorio va alternando de una fosa a otra en intervalos de una a dos horas. Este ligero predominio de actividad en una fosa u otra asegura el **equilibrio de todo el conjunto cuerpo-mente** y se ve condicionado por distintas variables como la posición del sol y la luna, el clima, la actividad que se está desarrollando en cada momento, etc.

Del mismo modo, la actividad mental se ve condicionada por el flujo de los nadis y la respiración nasal. Cuando se iguala el flujo respiratorio en ambas fosas nasales de manera natural o por la práctica del Yoga, *Ida* y *Pingala* se equilibran.

M O O L A D H A R A O C H A K R A R A Í Z



Situado en el suelo pélvico y corresponde al plexo nervioso sacro- coxígeo. La pronunciación o evocación de cada bija mantra lo ajusta a su frecuencia de vibración estimulando la energía del chakra. Su **bija mantra es LAM y su color el rojo**. Podemos realizar un trabajo de recitación de Lam para despertar y armonizar este centro energético.

Como sabemos, su actividad está relacionada con las tendencias del hombre encaminadas a satisfacer sus **necesidades más básicas: obtener comida, un hogar, procrear, etc.** Es el más relacionado con nuestra **supervivencia física**. Su despertar es muy importante, todas las pasiones se almacenan en *mooladhara*, toda la **culpa, cada complejo** y cada agonía tienen su raíz allí.

Este chakra se relaciona a la **energía de la madre tierra**. Según Satyananda Saraswati, *mooladhara* es el interruptor directo para despertar ajña chakra.

Mooladhara es **la base de la cual van a fluir y emerger los 3 nadis principales**. Ida, la fuerza mental emerge de la izquierda, pingala, la fuerza vital de la derecha, y sushumna la fuerza espiritual del centro.

SWADHISTHANA O CHAKRA SACRAL



Swadhisthana corresponde a los sistemas reproductivo y urinario en el cuerpo físico y está fisiológicamente relacionado con el plexo nervioso prostático o útero-vaginal y glándulas endocrinas: testículos y ovarios. Se localiza en la base de la columna vertebral, a nivel del cóccix. Anatómicamente, está muy cerca de mooladhara chakra. Su proyección está en el **hueso púbico**. Este chakra inicia la expansión de **nuestra propia individualidad**.

Su *bija mantra* es VAM y su color el *naranja*. El simbolismo de este chakra se centra en la luna, que está cargada de connotaciones sexuales. Se dice que la luna cuando es nueva viaja por el mundo para fertilizar las aguas.

Nuestra psique trata de expresarse a través del segundo chakra. El primer chakra representa el plano de existencia, el segundo **la creatividad**. Los centros cerebrales conectados a este chakra, están asociados a la **mente inconsciente**, la cual **regula muchos aspectos de nuestra vida sin que nos demos cuenta de ellos**.

MANIPURA O CHAKRA PLEXO SOLAR



Localizado directamente detrás del ombligo sobre la pared interna de la columna vertebral. Relacionado con el plexo solar que controla el fuego digestivo y la regulación del calor en el cuerpo, con la **rama simpática del sistema nervioso autónomo, con las emociones, con las glándulas suprarrenales y con el páncreas. Su bijamantra es RAM y su color el amarillo.**

Mientras la evolución esté en los planos de *mooladhara* y *swadhisthana*, uno tiene problemas mentales y emocionales. Cuando trasciende estos planos y llega a *manipura*, se percibe dicha, ideas nobles y enormes posibilidades de la conciencia humana. Desde el punto de vista psicológico, **es el centro de nuestro poder personal.**

Es el centro de dinamismo, **energía, fuerza de voluntad y logro** y es muchas veces comparado con el asombroso calor y poder del Sol, sin el cual la vida en la Tierra no existiría.

De la misma manera que el Sol transmite continuamente energía a los planetas, manipura chakra **transmite y distribuye energía pránica a lo largo de toda la estructura humana.** Por tanto, este centro **determina la salud de nuestro cuerpo y de nuestra mente.**

ANAHATA O CHAKRA CORAZÓN



Está localizado en la columna vertebral en la pared interna, directamente detrás del centro del pecho. Su proyección es el corazón, y aunque el componente fisiológico es el plexo nervioso cardíaco, **la naturaleza de este centro va mucho más allá de la dimensión fisiológica**. En yoga, el centro del corazón también se conoce como hridayakasha, lo que significa “el espacio dentro del corazón **donde reside la pureza**”. Su bijamantra es YAM y su color el verde esmeralda.

Los *chakras* inferiores pertenecen al mundo empírico del cuerpo, mente y sentidos. *Manipura* aún se considera terrenal, aunque se encuentra en la frontera entre los planos mortal e inmortal. En *anahata chakra* uno comprende que el destino es real, pero todavía puede ir más allá de sus dictámenes. En él **reside el alma individual** (*jivatman*).

Anahata es **el asiento del amor humano y el asiento del amor divino**. El corazón **emana miles de veces más electricidad y magnetismo que el cerebro**.

VISUDDHA O CHAKRA GARGANTA



Está localizado en el plexo cervical, directamente detrás de la depresión de la garganta. Su proyección es la parte frontal del cuello, en la garganta o en la glándula tiroides. Los asociados fisiológicos de vishuddhi son los plexos nerviosos de la faringe y la laringe.

El *bija* mantra es *Ham* y su color el azul celeste, el sonido o vibración del elemento éter. Al meditar en visuddha la mente se vuelve pura y goza de paz mental sin interrupción.

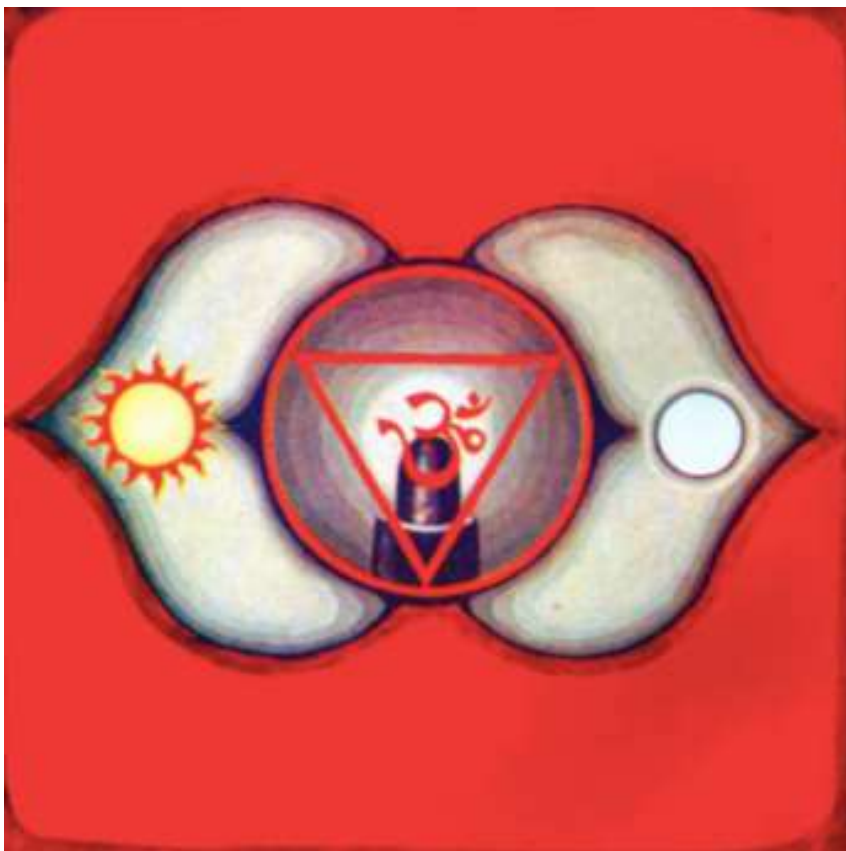
Vishuddhi representa un **estado de apertura en la vida** que se considera como la fuente de experiencias que conducen a un mayor entendimiento.

En nada yoga, el yoga relacionado con la vibración del sonido, este es un centro básico de vibración. Los sonidos vocales escritos en los 16 pétalos del *yantra* son los sonidos primarios.

Es el último de los *chakras* que procesa los elementos manifiestos o físicos. **Nos preparamos para ascender a la conciencia**, para pasar a los *chakras* que se dedican a la espiritualidad.

Desde el punto de vista psicológico **nos abre a una sabiduría superior**, a nuestros guías y a nuestras propias almas. Muchas fuentes consideran que **es el centro de los sueños**.

AJÑA O CHAKRA TERCER OJO



Ajna chakra está localizado en el cerebro, **directamente detrás del entrecejo**.

Es difícil sentir su origen, por eso nos concentramos la mitad del entrecejo.

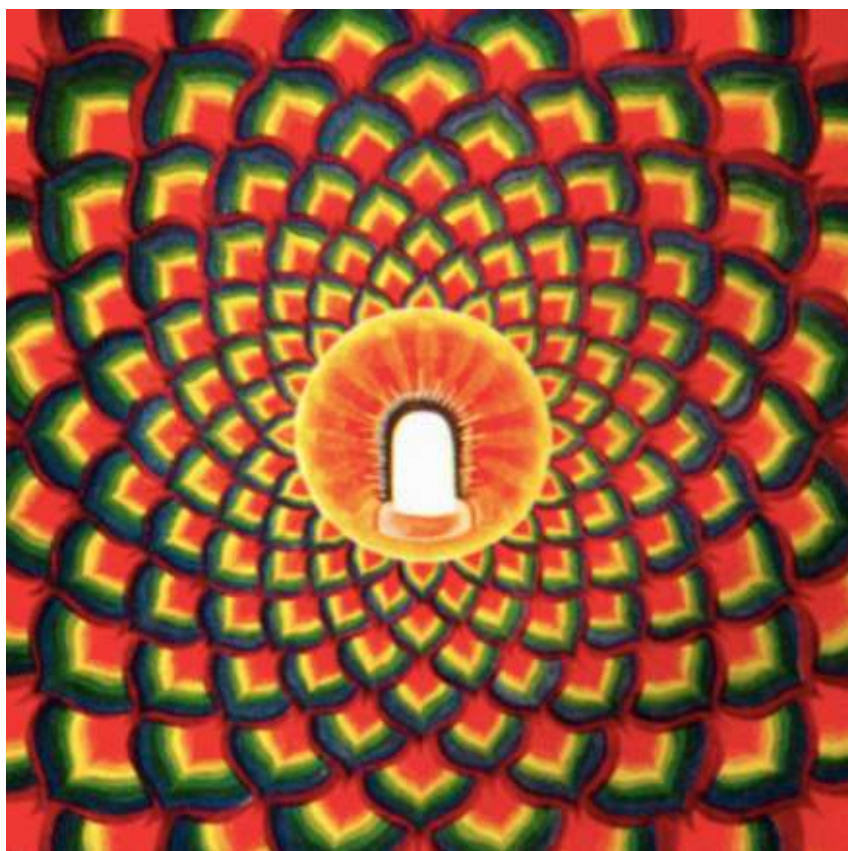
Estaría ubicado en el centro del cerebro, donde se encuentra la médula oblonga o bulbo raquídeo, su situación física coincide con la glándula pineal. Su bijamantra es SHAM y su color el azul índigo (muy oscuro).

Ajna chakra es el **punto de confluencia en donde los 3 nadis (ida, pingala y sushumna) se fusionan en un cauce de conciencia**. Desde aquí *sushumna* emprende en solitario su camino hacia *sahasrara*. Este centro es muy importante para **purificar la mente**. Tiene el poder de influir y controlar a los demás centros, por lo que se le considera el más importante. Es la puerta a través de la cual el individuo penetra en las dimensiones astrales y psíquicas de la conciencia.

Es el canal por el cual recibimos revelación y entendimiento de la naturaleza de la existencia.

Meditar sobre ajña chakra es **abandonar la conciencia individual** compuesta por **el ego** para vivenciar la fusión con el cosmos.

S A H A S R A R A O C H A K R A C O R O N A



Se encuentra dentro de la parte superior de la cabeza y se relaciona con la corteza cerebral, la glándula pituitaria y pineal y la fontanela.

Es la **culminación del ascenso progresivo a través de los diferentes chakras**. Es la corona de la conciencia expandida. El poder de los chakras no reside en ellos mismos sino en sahasrara. Los chakras son solamente interruptores. Todo el potencial reside en sahasrara. El chakra Sahasrara es el punto terminal superior de Sushumna nadi, el canal energético central. Su bijamantra es OM y su color es el blanco o violeta.

Está relacionado con la **conexión de la persona con su espiritualidad y con la integración de todo su ser, físico, emocional, mental y espiritual**.

En todos nuestros chakras superiores hay una **conexión con el universo**, nos aproximamos a la sabiduría y estamos en contacto con un orden sagrado. Pero el séptimo chakra completa el proceso, pues ya no estamos solo en sintonía con el infinito: nos lleva nuevamente a ser uno con él. **Regresamos a nuestra verdadera esencia**. El fin último de la tradición del yoga y de todas las diferentes tradiciones espirituales, es llegar a este nivel de conciencia. Es ahí donde se da el **verdadero estado de yoga**.

ENFOQUES DE MEDITACIÓN

Continuamos con los enfoques de meditación.

Ya vimos la meditación tantra mántrica, ahora vamos a ver Prana Vidya, que es tántrica también, y Vipassana, que es budista.

P R A N A V I D Y A



Es una práctica tántrica en la que se vivencia la experiencia de la percepción del prana y su manejo conscientemente.

Esta técnica busca **expandir la conciencia y despertar el prana (energía)**. Ambos despertares y expansiones nos conducen al estado meditativo.

Hay varios elementos clave en prana vidya:

- El primero sería la **conciencia de la respiración psíquica**. Inhalar y exhalar con **ujjayi**, genera una conciencia del sonido profundo que realizamos y esta es la conciencia de la respiración psíquica. Si además realizas la práctica con kechari muda y nasikagra drishti (enfocar la mirada a la punta de la nariz), profundizas de una manera más sutil en la psique.
- El segundo elemento es el **sonido psíquico**. De acuerdo con la ciencia de Nada yoga, el sonido se manifiesta dentro de nosotros y también experimentamos sonido externo y sonido sutil.



- La tercera clave es la **conciencia del recorrido psíquico** a través de los diferentes centros energéticos.

Según el concepto de Prana Vidya, la energía se almacena en mooladhara (primer chakra), revitalizada o energizada en manipura (tercer chakra), distribuida al cuerpo desde ajña (sexto chakra) y purificada en vishuddhi (quinto chakra).

Al expandir el prana desde ajña se dará con la inhalación y con la exhalación se puede relajar o contraer de nuevo hasta ajña.

- El cuarto elemento es el **símbolo psíquico** e implica la práctica de la concentración. Los símbolos psíquicos suelen ser **yantras**.
- La quinta clave es el **despertar de los chakras**.

Esta técnica va a calmar la mente del practicante, **estimula la energía vital** y desarrolla la **concentración** e induce a **procesos meditativos**.

BUDISMO, LA MEDITACIÓN VIPASSANA

Proviene del budismo *Theravada*, aunque también aparece en formas algo distintas en el budismo *Mahayana* y *Vajrayana*. *Vipassana* significa “ver las cosas como son”.

El objetivo de esta técnica es **erradicar las impurezas mentales y como resultado obtener felicidad en la completa liberación**. Su propósito por tanto es eliminar el sufrimiento humano.

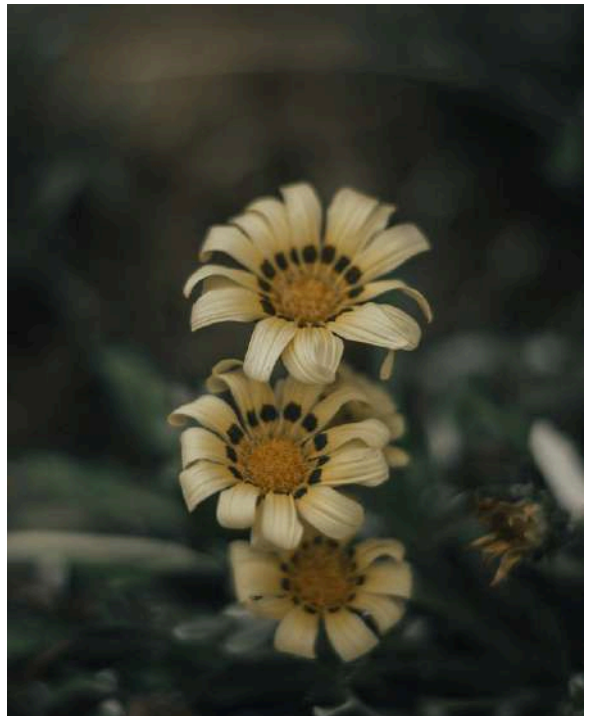
Vipassana es un **camino de auto-transformación**, de auto- purificación mental a través de la **auto-observación**. Observación de la interconexión entre mente y cuerpo a través de la atención plena sobre las sensaciones físicas y más concretamente sobre la respiración. Observación de la mente y la materia y sus aspectos de impermanencia e insatisfacción.

La atención se enfoca en **la realidad del cambiante flujo de la respiración**. Se observan las sensaciones en todo el cuerpo, desarrollando la ecuanimidad, aprendiendo a no reaccionar ante ellas.

Hay muchos métodos y sistemas de meditación vipassana, todos ellos se inspiran en el Satipatthana Sutta, donde se especifican las secciones sobre las que llevar la atención: contemplación del cuerpo, de las sensaciones, de la mente y de los objetos mentales.

Los **beneficios** de esta técnica son:

- La purificación
- La superación del arrepentimiento, los lamentos y las preocupaciones
- El cese del sufrimiento físico y mental
- Alcanzar el estado de iluminación, el nirvana.



NO BUSQUES UN ESTADO ESPECIAL. SOLO SIÉNTATE Y OBSERVA

- D A N I L O
H E R N Á N D E Z -

- 
- No medites para sentirte bien. Medita para estar presente, incluso cuando no te sientes bien.
 - No busques un estado especial. Solo siéntate y observa.
 - El ser no se encuentra en lo que piensas. Se encuentra cuando dejas de pensar.

Patricia Yoga Project