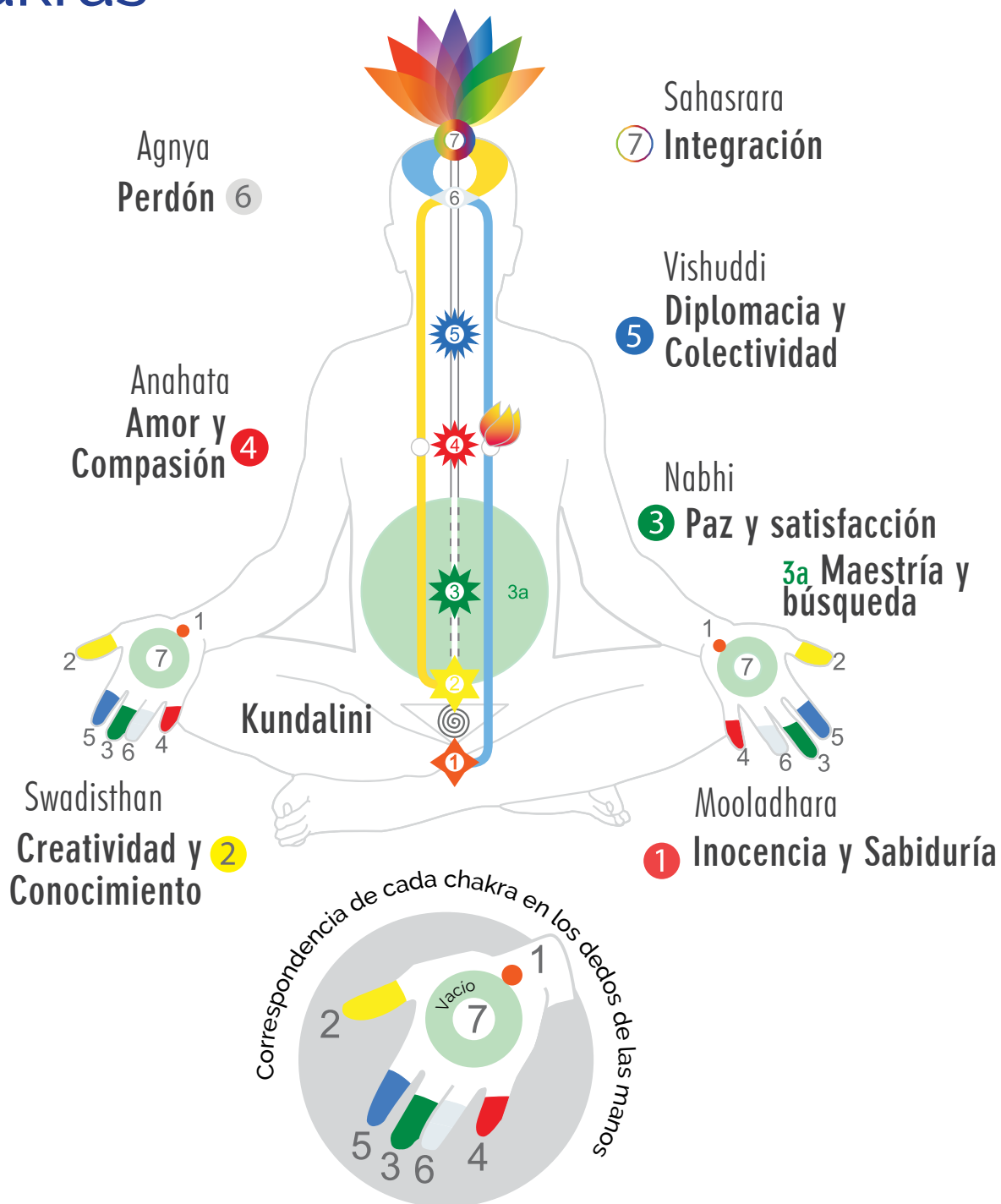




# 7 Centros de Energía o Chakras





## CHAKRAS

Existen siete chakras principales (centros de energía) a lo largo de la columna vertebral. Estos controlan los aspectos de la vida, tanto física, como mental, emocional y espiritual. Los chakras están ubicados en las áreas de nuestros principales plexos nerviosos. Con frecuencia, las dificultades en la vida se deben a desequilibrios o bloqueos en uno o más chakras. Los chakras están conectados por los canales de energía (o nadis). Cuando la Kundalini sube y nutre los chakras, nuestro cuerpo automáticamente se vuelve más dinámico, creativo e integrado.

Cada chakra se manifiesta a nivel físico en el sistema nervioso y es parcialmente responsable del funcionamiento eficiente del cuerpo. Además, cada chakra tiene cualidades sutiles; esa esencia que puede influir en el carácter y la personalidad.

## MOOLADHARA – INOCENCIA Y SABIDURÍA

Manifestación física: sistemas reproductivo y de excreción, órganos sexuales. El primer chakra, Mooladhara, conforma la base de todo tu sistema de energía sutil y representa las cualidades eternas e indestructibles dentro de ti. Estas cualidades sólo se manifiestan en su máximo potencial cuando tu Kundalini se ha despertado.

¿Tú sabes de la inocencia que tienen los niños? ¿de cómo viven cada momento, con una sabiduría y una dignidad innata, libre de las influencias de la sociedad? Estas cualidades de los niños son la esencia del Mooladhara. El equilibrar tu Mooladhara te ayudará a redescubrir estas cualidades que con frecuencia perdemos al ir creciendo. Este chakra también nos da dirección y propósito en la vida, así como también nos da el balance y la armonía con la naturaleza.





## SWADISTHAN – CREATIVIDAD, ESPONTANEIDAD

Manifestación física: estómago, intestinos, la parte inferior del hígado, la vesícula biliar y el bazo.

El segundo chakra, el Swadisthan, suministra la energía para las células grises del cerebro. Es el centro de la acción; cada vez que piensas y actúas, estás utilizando la energía del Swadisthan. Si haces demasiadas cosas (física o mentalmente) este chakra puede salir de balance.

El Swadisthan estimula tus instintos creativos. Sus cualidades incluyen la generación de ideas, la apreciación de la belleza y el arte, la percepción intelectual profunda, el conocimiento puro y la atención sin distracción que es vital para alcanzar el estado sin pensamientos en la meditación.



## NABHI – PAZ, SATISFACCIÓN

Manifestación física: estómago, intestinos, parte superior del hígado, páncreas.

El tercer centro de energía, el Nabhi, es el responsable de los procesos digestivos y del metabolismo. Este funciona en conjunto con el Swadisthan y Vacío como una unidad integrada, controlando los órganos abdominales y asegurándose de que el aspecto fisiológico del cuerpo esté en armonía.

Este chakra está íntimamente asociado con nuestros deseos mundanos y su satisfacción: una vida familiar balanceada y armoniosa, el éxito en el trabajo, la posición social, el bienestar económico. Un Nabhi equilibrado representa tu satisfacción con estas necesidades materiales, es la base para evolucionar hacia metas más elevadas. Otras cualidades del Nabhi incluyen la nutrición, la rectitud, la paz y la alegría.

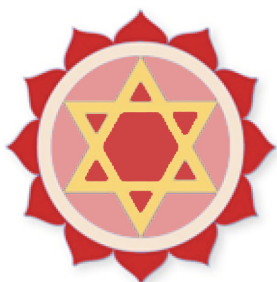


## VACÍO – AUTO DISCIPLINA, AUTO GUÍA

Manifestación física: regula los órganos abdominales y el sistema digestivo

El vacío representa el océano de la conciencia sin iluminación dentro del conocimiento individual, es la brecha en el canal central entre el segundo y el cuarto chakra. Este espacio se llena con el conocimiento verdadero cuando la Kundalini despierta. Las cualidades del Vacío son el balance, la rectitud, un sentido de dignidad personal, la autodisciplina, la firmeza, la paciencia, la sed por la verdad y el conocimiento. El vacío está asociado con el principio del maestro o gurú: tu propia habilidad de guiarte a ti mismo y a otros en la evolución espiritual.

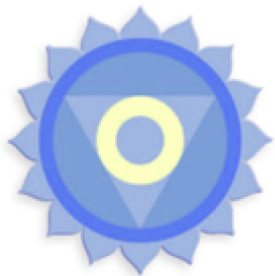
El Vacío, Nabhi y Swadisthan dictan el curso de tu evolución, desde tu creación hasta alcanzar tu percepción de la espiritualidad y tu recorrido hacia la Realización de tu Ser.



## ANAHATA (CORAZÓN) – AMOR Y SEGURIDAD

Manifestación física: respiración, órgano del corazón, pulmones, pecho, glándula del timo (ubicada detrás de la parte superior del hueso del esternón).

La cualidad principal del chakra del Corazón es la del amor incondicional –un amor desinteresado y desapegado. Este es el amor universal por cualquier ser humano con quien pudieras interactuar, tal vez hasta por un desconocido que te ofrece unos momentos de alegría. Si no lo has experimentado, es común, pero es un sentimiento realmente extraordinario que se puede mantener con continuidad cuando el chakra del corazón está en equilibrio. El chakra del corazón también nos abre a la compasión, al comportamiento amable, a la dicha y a la confianza. Un corazón equilibrado elimina temores y establece un sentido de seguridad, y desarrolla buenas relaciones paternas y maternas. Lo primero que te da un corazón en balance es el amor hacia ti mismo.



## VISHUDDHI – COMUNICACIÓN, DIPLOMACIA, COLECTIVIDAD

Manifestación física: Cuello, brazos, boca, lengua, dientes, nariz, rostro.

El chakra del Vishuddhi controla la capacidad de comunicarte. Si tú conoces a alguien capaz de decir unas cuantas palabras de aliento en una situación desesperada, probablemente tiene un Vishuddhi equilibrado. O si tú eres capaz de disipar una discusión tensa mientras te ganas el respeto de los demás, seguramente tienes las habilidades diplomáticas que son el sello distintivo de un Vishuddhi equilibrado. Una persona con un Vishuddhi saludable tiene un buen sentido del humor, es amable y cortés. Este centro de energía es esencial para mantener relaciones positivas y saludables con los demás.



## AGNYA – PERDÓN, SILENCIO MENTAL

Manifestación física: Vista, audición, proceso de pensamiento, glándula pituitaria, glándula pineal.

La cualidad esencial de este chakra es perdonar. Cuando no perdonamos, nosotros mismos nos herimos y ponemos este chakra fuera de balance. Cuando el chakra del Agnya está en equilibrio te permite alcanzar el estado de conciencia sin pensamientos, o el silencio mental, el cual es necesario para una meditación renovadora.

El Agnya, que algunos lo nombran como el "tercer ojo", también equilibra al ego (pensamiento, planeación) y al superego (recuerdos, condicionamientos y emociones). Es la puerta de acceso al chakra Sahasrara, que simboliza la dimensión espiritual más pura de la existencia.



## SAHASRARA – INTEGRACIÓN

Manifestación física: Cerebro.

La cualidad principal del chakra Sahasrara es la integración y el sentido de unidad con todos los elementos del universo. Es a través del Sahasrara que experimentamos la conexión con la energía espiritual omnipresente, con la verdad absoluta. El Sahasrara representa nuestro destino final. No podemos entender completamente el significado y propósito de nuestras vidas hasta que estamos conectados con el poder que nos ha creado.