

LA CURACIÓN DE LOS
CHAKRAS
Y EL EQUILIBRIO
ENERGÉTICO



mediante la *atención plena*,
el *yoga* y el *ayurveda*

Michelle S. Fondin

autora de
La rueda medicinal del Ayurveda

SIRIO



Título original: CHAKRA HEALING FOR VIBRANT ENERGY

Traducido del inglés por Antonio Gómez Molero

Diseño de portada: Editorial Sirio, S.A.

Maquetación de interior: Toñi F. Castellón

© de la edición original

2018 Michelle S. Fondin

© de la presente edición

EDITORIAL SIRIO, S.A.

C/ Rosa de los Vientos, 64

Pol. Ind. El Viso

29006-Málaga

España

www.editorialsirio.com

sirio@editorialsirio.com

I.S.B.N.: 978-84-18531-255

Puedes seguirnos en [Facebook](#), [Twitter](#), [YouTube](#) e [Instagram](#).

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Contenido

[Cubierta](#)

[Créditos](#)

[Dedicatoria](#)

[PRÓLOGO](#)

[INTRODUCCIÓN](#)

[¿QUÉ ES UN CHAKRA?](#)

[LA FILOSOFÍA DE LOS CHAKRAS](#)

[LA UNIÓN DE TANTRA, AYURVEDA Y LOS YOGA SUTRAS](#)

[DESPERTAR LA ENERGÍA DE LA KUNDALINI](#)

[COMPRENDER LA NATURALEZA DUAL DE LOS CHAKRAS Y DE LA VIDA MISMA](#)

[MOTIVOS POR LOS QUE LOS CHAKRAS PUEDEN BLOQUEARSE](#)

[LA CONSCIENCIA](#)

[EQUILIBRAR TUS CHAKRAS](#)

[EL CHAKRA RAÍZ](#)

[LAS AFECCIONES DEL PRIMER CHAKRA](#)

[LA ENERGÍA DEL PRIMER CHAKRA: SÓLIDO COMO UNA ROCA](#)

[NUESTRA RELACIÓN SOCIAL CON EL PRIMER CHAKRA](#)

[VIVIR DESDE EL CHAKRA MULADHARA: LA SEGURIDAD](#)

[RECONOCER LOS DESEQUILIBRIOS DEL PRIMER CHAKRA](#)

[ACEPTAR LOS DONES DEL PRIMER CHAKRA](#)

[LA CURACIÓN DEL CHAKRA MULADHARA](#)

[LA CURACIÓN DEL CUERPO FÍSICO](#)

[Comer como un acto sagrado](#)

[Practicar la aceptación del cuerpo](#)

[Asanas de yoga y ejercicios de pranayama para curar el primer chakra](#)

[Equilibrar el primer chakra a través de la alimentación](#)

[Levantamiento de pesas para equilibrar Muladhara](#)

[LA CURACIÓN DEL CUERPO EMOCIONAL Y ENERGÉTICO](#)

[La preocupación](#)

[La confianza](#)

[La seguridad](#)

[LA CURACIÓN DEL CUERPO ESPIRITUAL](#)

[La curación del cuerpo energético con gemas y colores](#)

[Ideas que considerar para tomar consciencia del primer chakra](#)

[EL CHAKRA SACRO](#)

[LAS AFECCIONES DEL SEGUNDO CHAKRA](#)

[LA ENERGÍA DEL SEGUNDO CHAKRA](#)

[NUESTRA RELACIÓN SOCIAL CON EL SEGUNDO CHAKRA](#)

[EL TRABAJO DE LAS MUJERES CON EL SEGUNDO CHAKRA](#)

[VIVIR DESDE EL CHAKRA SVADHISTHANA](#)

[RECONOCER LOS DESEQUILIBRIOS DEL SEGUNDO CHAKRA](#)

[Aceptar los dones del segundo chakra](#)

[La transmutación sexual](#)

[La intimidad sexual](#)

[LA CURACIÓN DEL CHAKRA SVADHISTHANA](#)

[LA CURACIÓN DEL CUERPO FÍSICO](#)

[Mejorar tu sentido del gusto](#)

[Encarnar el agua](#)

[Centrarte en respirar adecuadamente](#)

[Honrar tu ciclo menstrual](#)

[Alimentos para mejorar el tejido reproductivo](#)

[Asanas de yoga y ejercicios de pranayama para curar el segundo chakra](#)

[LA CURACIÓN DEL CUERPO EMOCIONAL Y ENERGÉTICO](#)

[Desarrollar la autoestima](#)

[Cuidar de ti mismo](#)

[Liberarte de adicciones](#)

[La sanación emocional](#)

[LA CURACIÓN DEL CUERPO ESPIRITUAL](#)

[La sexualidad](#)

[La creatividad](#)

[La curación del cuerpo energético con gemas y colores](#)

[IDEAS QUE CONSIDERAR PARA TOMAR CONSCIENCIA DEL SEGUNDO CHAKRA](#)

[EL CHAKRA DEL PLEXO SOLAR](#)

[LAS AFECCIONES DEL TERCER CHAKRA](#)

[LA ENERGÍA DEL TERCER CHAKRA](#)

[La fuerza interior](#)

[La voluntad](#)

[El éxito](#)

[NUESTRA RELACIÓN SOCIAL CON EL TERCER CHAKRA](#)

[El trabajo de los hombres con el tercer chakra](#)

[VIVIR DESDE EL CHAKRA MANIPURA](#)

[RECONOCER LOS DESEQUILIBRIOS DEL TERCER CHAKRA](#)

[ACEPTAR LOS DONES DEL TERCER CHAKRA](#)

[LA CURACIÓN DEL CHAKRA MANIPURA](#)

[LA CURACIÓN DEL CUERPO FÍSICO](#)

[La digestión y la asimilación apropiada de nutrientes](#)

[Asanas de yoga y ejercicios de pranayama para curar el tercer chakra](#)

[LA CURACIÓN DEL CUERPO EMOCIONAL Y ENERGÉTICO](#)

[Los límites](#)

[La firmeza](#)

[Acepta la responsabilidad de tu historia](#)

[LA CURACIÓN DEL CUERPO ESPIRITUAL](#)

[Escribe tus intenciones y deseos](#)

[Sé sincero contigo](#)

[La curación del cuerpo energético con gemas y colores](#)

[IDEAS QUE CONSIDERAR PARA TOMAR CONSCIENCIA DEL TERCER CHAKRA](#)

[EL CHAKRA DEL CORAZÓN](#)

[LAS AFECCIONES DEL CUARTO CHAKRA](#)

[LA ENERGÍA DEL CUARTO CHAKRA](#)

[NUESTRA RELACIÓN SOCIAL CON EL CUARTO CHAKRA](#)

[Eros](#)

[Filia](#)

[Filautía](#)

[Ágape](#)

[VIVIR DESDE EL CHAKRA ANAHATA](#)

[RECONOCER LOS DESEQUILIBRIOS DEL CUARTO CHAKRA](#)

[ACEPTAR LOS DONES DEL CUARTO CHAKRA](#)

[LA CURACIÓN DEL CHAKRA ANAHATA](#)

[LA CURACIÓN DEL CUERPO FÍSICO](#)

[Asanas de yoga y ejercicios de pranayama para curar el cuarto chakra](#)

[LA CURACIÓN DEL CUERPO EMOCIONAL Y ENERGÉTICO](#)

[Desprenderse del resentimiento por lo ocurrido en el pasado](#)

[El perdón](#)

[LA CURACIÓN DEL CUERPO ESPIRITUAL](#)

[Elegir la paz](#)

[Abrir el corazón](#)

[Practicar la compasión](#)

[La curación del cuerpo energético con gemas y colores](#)

[IDEAS QUE CONSIDERAR PARA TOMAR CONSCIENCIA DEL CUARTO CHAKRA](#)

[EL CHAKRA DE LA GARGANTA](#)

[LAS AFECCIONES DEL QUINTO CHAKRA](#)

[LA ENERGÍA DEL QUINTO CHAKRA](#)

[NUESTRA RELACIÓN SOCIAL CON EL QUINTO CHAKRA](#)

[VIVIR DESDE EL CHAKRA VISHUDDHA](#)

[RECONOCER LOS DESEQUILIBRIOS DEL QUINTO CHAKRA](#)

[ACEPTAR LOS DONES DEL QUINTO CHAKRA](#)

[LA CURACIÓN DEL CHAKRA VISHUDDHA](#)

[LA CURACIÓN DEL CUERPO FÍSICO](#)

[Recitar y cantar](#)

[Ejercicios de cabeza y cuello](#)

[Asanas de yoga y ejercicios de pranayama para curar el quinto chakra](#)

[LA CURACIÓN DEL CUERPO EMOCIONAL Y ENERGÉTICO](#)

[Vivir en la verdad](#)

[Ser auténtico en lugar de ser agradable](#)

[Una reflexión sobre la verdad](#)

[LA CURACIÓN DEL CUERPO ESPIRITUAL](#)

[Despertar a la verdad](#)

[La curación del cuerpo energético con gemas y colores](#)

[IDEAS QUE CONSIDERAR PARA TOMAR CONSCIENCIA DEL QUINTO CHAKRA](#)

[EL CHAKRA DEL TERCER OJO](#)

[LAS AFECCIONES DEL SEXTO CHAKRA](#)

[LA ENERGÍA DEL SEXTO CHAKRA](#)

[NUESTRA RELACIÓN SOCIAL CON EL SEXTO CHAKRA](#)

[VIVIR DESDE EL CHAKRA AJNA](#)

[RECONOCER LOS DESEQUILIBRIOS DEL SEXTO CHAKRA](#)

[ACEPTAR LOS DONES DEL SEXTO CHAKRA](#)

[LA CURACIÓN DEL CHAKRA AJNA](#)

[LA CURACIÓN DEL CUERPO FÍSICO](#)

[Ejercicios de yoga para los ojos](#)

[Terapia de la luz](#)

[Asanas de yoga y ejercicios de pranayama para curar el sexto chakra](#)

[LA CURACIÓN DEL CUERPO EMOCIONAL Y ENERGÉTICO](#)

[LA CURACIÓN DEL CUERPO ESPIRITUAL](#)

[La curación del cuerpo energético con gemas y colores](#)

[IDEAS QUE CONSIDERAR PARA TOMAR CONSCIENCIA DEL SEXTO CHAKRA](#)

[EL CHAKRA DE LA CORONILLA](#)

[LAS AFECCIONES DEL SÉPTIMO CHAKRA](#)

[LA ENERGÍA DEL SÉPTIMO CHAKRA](#)

[NUESTRA RELACIÓN SOCIAL CON EL SÉPTIMO CHAKRA](#)

[VIVIR DESDE EL CHAKRA SAHASWARA](#)

[RECONOCER LOS DESEQUILIBRIOS DEL SÉPTIMO CHAKRA](#)

[ACEPTAR LOS DONES DEL SÉPTIMO CHAKRA](#)

[LA CURACIÓN DEL CHAKRA SAHASWARA](#)

[LA CURACIÓN DEL CUERPO FÍSICO](#)

[Asanas de yoga y ejercicios de pranayama para curar el séptimo chakra](#)

[LA CURACIÓN DEL CUERPO EMOCIONAL Y ENERGÉTICO](#)

[Los estados cumbre](#)

[La dicha](#)

[LA CURACIÓN DEL CUERPO ESPIRITUAL](#)

[Establecerse en el ser](#)

[Cocreación con Dios](#)

[La curación del cuerpo energético con gemas y colores](#)

[IDEAS QUE CONSIDERAR PARA TOMAR CONSCIENCIA DEL SÉPTIMO CHAKRA](#)

[CONCLUSIÓN](#)

[Sé paciente con tu proceso curativo](#)

[Se paciente con los demás](#)

[Adopta una vida sana](#)

[Estoy contigo](#)

[AGRADECIMIENTOS](#)

[GLOSARIO DE TÉRMINOS SÁNSCRITOS](#)

[BIBLIOGRAFÍA](#)

[SOBRE LA AUTORA](#)

Este libro está dedicado a la memoria de dos de los mejores maestros de todos los tiempos, el doctor Wayne W. Dyer y el doctor David Simon. Mientras escribía estas páginas los sentí a ambos conmigo. También les dedico este libro a todos los maestros que durante años me enseñaron en el Centro Chopra, como el doctor Deepak Chopra, Davidji y Claire Diab.



PRÓLOGO

En 1999, a los veintiocho años, supe que tenía cáncer de tiroides. Antes de eso, la palabra *chakra* apenas significaba nada para mí. Pero tras ese diagnóstico tan alarmante mi búsqueda de una curación se expandió rápidamente. Iba a tener en cuenta todas las posibilidades para sanar. Me impulsaba a ello un profundo deseo proveniente quizá de la intuición o de la experiencia de una vida pasada.

Comencé a investigar para encontrar la causa principal por la que había contraído cáncer. Sabía que si no cortaba la enfermedad de raíz, sin duda volvería a aparecer. Y con cerca de treinta años no podía permitírmelo, ya que siempre había pensado llegar a los cien.

En mi libro *La rueda medicinal del ayurveda: máxima salud y energía para tu cuerpo, mente y espíritu*, * describo los diversos descubrimientos gracias a los cuales me curé. La medicina alopática (convencional) jugó un papel, pero intuitivamente sabía que la respuesta estaba en las modalidades curativas alternativas. Cuando estaba investigando, sentada con un montón de libros de la biblioteca sobre medicina alternativa, abrí la obra de la doctora Christiane Northrup *Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer* por una página que me cambió la vida. La página hablaba sobre los chakras y exploraba la curación a través de estos. Aquello fue decisivo porque justo en un momento en el que estaba replanteándome todos los aspectos de mi vida, sentí que ese nuevo enfoque centrado en los chakras podría ayudarme a averiguar por qué había enfermado.

En mi senda a la curación me ayudó mucho cambiar la alimentación, incrementar el régimen de ejercicio, meditar y mejorar mis relaciones. Sin embargo, lo que me dio una ventaja sobre los demás pacientes que sufren de cáncer y otras enfermedades de tiroides fue tener en cuenta los chakras.

Cuando estudié la glándula tiroides y su ubicación en el cuerpo, y aprendí sobre el quinto chakra, comencé a establecer conexiones entre mi enfermedad y los primeros veintiocho años de mi vida. Miré atrás y descubrí que casi todas las enfermedades que

padecí durante la niñez y los primeros años de la edad adulta giraban alrededor del área de la garganta. De niña, sufría a menudo de faringitis estreptocócica o amigdalitis; tanto es así que los médicos le insistieron a mi madre para que permitiera que me operaran y me extrajeran las amígdalas. Mi madre, que temía los efectos de la anestesia, nunca accedió.

Luego, a los diecisiete años contraí mononucleosis. Mis amígdalas estaban tan hinchadas que se tocaban en mitad de la garganta, obstruyendo la tráquea. Tuve un absceso en la garganta que me impedía respirar. Era tan grave que tuvieron que operarme solo para poder abrirla y permitirme así volver a respirar.

Mientras pensaba en todas las infecciones de garganta que había sufrido en esa época, vi con claridad que algo estaba muy mal y me bloqueaba literalmente ese área. Entre otras cosas, el quinto chakra es responsable de nuestra expresión verbal. Para mí, las enfermedades significaban que debía averiguar por qué no podía expresarme bien. Tuve que preguntarme: «¿Qué me impide decir lo que pienso?» y «¿Por qué siento que no puedo hablar?».

Sin entrar en muchos detalles, lo que aprendí fue que las circunstancias en las que me crié, combinadas con el hecho de ser una niña muy sensible, no me habían permitido contar con un espacio seguro para expresarme verbalmente. En la edad adulta tuve que aprender esta habilidad. Creo que de no haber aprendido esta importante lección a través de los chakras, no me habría curado por completo. Si no hubiera prestado atención a la sabiduría de mi cuerpo, ciertos patrones que parecían repetirse a menudo a lo largo de mi vida habrían seguido resurgiendo.

La curación de los chakras, de naturaleza espiritual y energética, puede ser una maravillosa contribución para ayudarte a entender las complejidades de tu salud, tal como sucedió en mi caso. En las etapas crónicas o avanzadas de una enfermedad, la curación de los chakras puede ayudarte a acelerar tu recuperación desbloqueando las áreas enfermas de tu cuerpo.

A diferencia de Santa Claus o el Ratoncito Pérez, no hace falta que creas ciegamente en los chakras para recibir los beneficios de una práctica curativa basada en ellos. Es verdad que creer ayuda y es probable que te haga profundizar más en la eliminación de obstrucciones, pero ser consciente de los chakras puede tener el mismo efecto. Hay muchas cosas que no vemos que son reales: los sentimientos, las emociones, los pensamientos, las conexiones de los móviles, el aire... Un buen ejemplo de esto es la historia real de mi viaje espiritual a través de la salud alternativa que viene a continuación.

En 2005, contraí lo que parecía ser un virus letal o una infección renal. Tenía mucha fiebre, me dolía el cuerpo y sentía fuertes dolores punzantes en los riñones.

Haciendo acopio de toda la energía que me quedaba, fui al médico. Tras explicarle mis síntomas, me sometieron a unas pruebas de análisis de sangre. Me encontraba tan débil que me dejaron dormir en la sala de pruebas durante una media hora, y luego me enviaron a casa. A los pocos minutos de llegar, el médico me llamó con los resultados del análisis de sangre. Me dijo que estaban llamando al hospital Fairfax y que tenía que acudir inmediatamente a urgencias. Me explicó que tenía un nivel tan elevado de enzimas hepáticas que temía que pudiera tratarse de algún tipo grave de hepatitis. Estaba perpleja y seguía sufriendo un dolor insoportable. Le pedí a mi marido que me llevara a urgencias.

Era un viernes por la noche y la sala estaba atestada de pacientes, así que tuve que esperar, con fiebre y dolores de espalda. No me hacía mucha gracia la posibilidad de tener alguna enfermedad hepática, y decidí sentarme y meditar sobre mi hígado y su curación. Esperé y medité, esperé y medité, esperé y medité. Durante unas tres horas visualicé a mi hígado con caras felices (¿conoces esos emoticonos amarillos sonrientes?) en cada célula. Me imaginé a todas las células del hígado saludables, felices y sanas. No se me ocurría nada más que pudiera hacer. Cuando el personal médico me llamó finalmente, tras ver los resultados de los análisis de sangre que me habían realizado, me colocaron enseguida una vía intravenosa.

No estoy segura de lo que pretendían hacer, pero estaban preparándose para realizar algún tipo de intervención. Sin embargo, antes de operar decidieron hacerme otro análisis de sangre. Los resultados mostraron que mis enzimas hepáticas habían vuelto a un nivel normal. Me quitaron la vía intravenosa y me enviaron a casa. Aún más impresionante fue comprobar que la fiebre y el dolor habían desaparecido y me sentía bien.

¿Me curé espontáneamente al controlar mis pensamientos? Eso creo. ¿Es posible que algo no físico, como la meditación y la visualización, pueda alterar lo físico? Una vez más, creo que esa fue la causa principal de mi curación. ¿Es posible que el análisis de sangre estuviera mal y que el laboratorio confundiera mi sangre con la de otro paciente? Es posible pero no probable. Mi médico estaba tan desconcertado como yo. Vio lo que vio en el laboratorio: lo enferma que estaba y mis síntomas agudos. Sin embargo, aquel día salí del hospital sin un solo síntoma y con la sangre tan limpia como si nunca hubiera estado enferma.

Mi deseo es que adoptes esta poderosísima forma de curación. Los chakras tienen una cualidad mágica. Cuando empieces a leer y aprender sobre ellos, te sentirás cada vez más saludable. Te deseo un mágico viaje, amigo mío. *Namasté.*

* Editorial Sirio (2017).



INTRODUCCIÓN

Profundizar en el mundo de los chakras es como aprender una nueva lengua. En cierto sentido, lo es. Aprenderás muchas nuevas palabras en sánscrito, la antigua lengua de la India. Pero también te sumergirás en toda una filosofía. Toda la nueva terminología que encontrarás en esta introducción puede parecerte abrumadora, pero no te preocupes, explicaré detalladamente los conceptos a lo largo de todo el libro. Además, siempre puedes recurrir al glosario, en las últimas páginas, para saber lo que significa un término.

¿QUÉ ES UN CHAKRA?

Los chakras son los centros de energía del cuerpo. La palabra *chakra* significa «rueda» o «disco». Imagínate los chakras como vórtices de energía que giran en espiral. Todo está compuesto de energía e información. Todas las cosas emanan del movimiento y de la vibración. Los siete chakras principales se alinean a lo largo de la columna vertebral, comenzando por la base de la columna y ascendiendo hasta llegar a la coronilla.

En los antiguos textos indios llamados Vedas, aprendemos que el cuerpo físico se compone de cinco grandes elementos a los que se denomina *mahabhutas*. Esos cinco elementos son el espacio (*akasha*), el aire (*vayu*), el agua (*jala*), el fuego (*tejas*) y la tierra (*prithivi*). Los elementos son los pilares de la naturaleza y por lo tanto forman también nuestros cuerpos.

Los textos antiguos explican que también tenemos un cuerpo sutil, cuya naturaleza no es física ni energética. El cuerpo sutil se rige por el prana, o fuerza vital de la vida. El prana circula por todo el cuerpo y la mente. Es responsable del flujo de energía e información. En el cuerpo sutil, el prana fluye a través de canales llamados *nadis*. Los nadis son canales circulatorios que recorren el cuerpo, como las venas, las arterias, el sistema respiratorio, el sistema nervioso, el sistema digestivo, el sistema excretor y el sistema reproductivo. Imagínatelos como las autopistas de información de tu mente,

cuerpo, alma y espíritu, lo mismo que Internet es la autopista de la información para tu navegador.

Si tienes dificultades para comprender el concepto del cuerpo sutil, reflexiona sobre tu mente y tus pensamientos. Los pensamientos son entidades inmateriales. Sin embargo, pregunta a cualquiera que piense (y aquí nos podemos incluir todos), y te dirá que los pensamientos son bastante reales. Los científicos han podido identificar las áreas del cerebro donde se originan o ocurren los pensamientos, pero abre una cabeza humana y no encontrarás ningún pensamiento. Según los textos védicos, la mente, el intelecto y el ego también residen dentro del cuerpo sutil.

Ahora volvamos al ejemplo de Internet. Cuando quieres información, la quieres enseguida, ¿verdad? Estás investigando para un informe de trabajo o un proyecto escolar, o para saberlo todo sobre un chico con el que quieres salir, y no quieres pasarte la vida esperando. Durante los primeros años de Internet, cuando la conexión del módem era de acceso telefónico, podías iniciar sesión, ir al baño o a tomar una taza de café, hacerte las uñas, y luego, por fin, vibraba en tus oídos, cansados de esperar, la voz de AOL que te anunciaba que la conexión estaba lista. Pero hoy en día, en el mundo de los cables de fibra óptica y wifi, la información viene prácticamente tan pronto como escribes la pregunta. Y si no es así, te frustras.

Para que tu cuerpo funcione a un nivel óptimo, los canales a través de los que viaja la información han de estar abiertos para que esta llegue rápidamente a su destino. Si están bloqueados, o si hay una anomalía que hace que la información se concentre en un área determinada, no recibirás la información que buscas en el momento en que la necesitas. Así que los nadis son las carreteras o los cables de fibra óptica y el prana es el paquete de información que hay que transportar.

En total, tenemos alrededor de ochenta y ocho mil chakras en el cuerpo y los siete chakras principales son los centros de información. Reúnen información sobre ciertos aspectos de tu cuerpo, mente, espíritu, salud y vida. Cuando la energía que fluye a estos chakras es la adecuada, reciben toda la información que cada uno de ellos necesita para realizar su función única.

Tu cuerpo, como una autopista, está constantemente en movimiento, cambiando, creciendo y modificándose por influencias externas. Aunque tu intención sea mantener el flujo de la energía y la información por el cuerpo en todo momento, es posible que tu estilo de vida, tus experiencias y las influencias externas lo dificulten. Afortunadamente ciertas prácticas pueden ayudar a mantener abiertos estos canales permitiendo que la información fluya libremente. En este libro aprenderás lo que necesitas para alcanzar esta meta con rapidez y facilidad.

LA FILOSOFÍA DE LOS CHAKRAS

El concepto de los chakras proviene de antiguos textos indios de la tradición tántrica. El tantra es una importante filosofía laica de gran complejidad. Los textos tántricos no forman parte de los textos indios más conocidos, los Vedas, de donde surge el ayurveda.

En Occidente tendemos a asociar la palabra *tantra* con el sexo. Sin embargo, pese a que el sexo se menciona en los textos tántricos, se supone que se reserva como una práctica destinada a los practicantes más avanzados de yoga. El objetivo principal del tantra es explorar los misterios profundos de la vida y alcanzar la liberación dentro de los confines de este mundo.

La palabra *tantra* significa «tejer». El tantra es el proceso de «coser» el cuerpo, con su gran sabiduría, a la mente, que posee un poder inmenso. Al prestar atención a la sabiduría del cuerpo y aprovechar el poder de la mente puedes descubrir la enorme belleza de la vida en este mundo y alcanzar la maestría de ti mismo.

Ciertamente merece la pena explorar el simbolismo y las historias de los chakras, con sus deidades y su misticismo, que son bellos, coloridos y complejos. En aras de la brevedad, te enseñaré los fundamentos del sistema de chakras. Las palabras extranjeras que utilizo provienen del sánscrito. Esta es una lengua prácticamente muerta; sin embargo, su riqueza consiste en que en ella se encuentran las raíces del lenguaje, ya que muchas palabras actuales tienen su origen en términos sánscritos.

LA UNIÓN DE TANTRA, AYURVEDA Y LOS YOGA SUTRAS

Para alcanzar una comprensión intelectual del viaje a los chakras, es importante conocer algo sobre la historia de sus orígenes. Según los *Upanishads*, una colección de antiguos textos hindúes, *purusha* (el espíritu) es pura conciencia universal. Purusha carece de forma y es inmutable. A partir de purusha se crea *prakruti*, es decir, la materia física. Prakruti está sujeto a cambios y a la influencia de la causa y el efecto. Todo es una creación de purusha: el sol, la luna, las estrellas, los planetas, los árboles, los animales y los seres humanos. Por lo tanto, cada ser viviente contiene la esencia misma del Creador. En cierto sentido, esta filosofía no es muy diferente de la visión judeocristiana de Dios expresada en Génesis 2: 7: «E insufló en su nariz el aliento de la vida, y el hombre se convirtió en un ser vivo». ¹

Según los *Yoga Sutras* de Patanjali, el texto fundamental de la filosofía del yoga, nuestro objetivo principal en la vida es encontrar el camino de vuelta a la autorrealización. El prefijo *auto* del término *autorrealización* no hace referencia a nuestro yo individual con nuestra personalidad única y nuestro cuerpo individual, sino más bien al despertar del Yo con Y mayúscula, del que surgimos.

Teniendo en cuenta que venimos a este mundo con estos cuerpos, aparentemente desconectados de nuestro Creador, ¿cómo hacemos para despertar?

El sabio del siglo II Patanjali explica en los *Yoga Sutras* que tenemos que lidiar con las tres fuerzas psíquicas de la mente llamadas *gunas*, que gobiernan la parte subconsciente de todo *prakruti*. Los tres *gunas* son *sattva*, *rajas* y *tamas*.

Sattva es equilibrado, puro, pacífico, alerta, despejado y lleno de luz.

Rajas es la energía activa en movimiento que es siempre cambiante.

Tamas es la inercia, la descomposición, la pesadez, la torpeza, la oscuridad y la obstrucción.

Estas tres cualidades de *prakruti* son necesarias en nuestras vidas en diversos momentos. Por ejemplo, tu práctica espiritual es *sáttvica* y en tu día a día hay un momento y un lugar para ella. Cuando tienes que trabajar y alcanzar metas, te hace falta energía *rajásica*. Por la noche, cuando tienes que dormir, necesitas *tamas* para poder descansar.

Además de los tres *gunas*, el ayurveda nos enseña que tenemos tres tipos de cuerpo-mente, o *doshas*, que se manifiestan a partir de los cinco grandes elementos. Los tres *doshas* son *Vata* (espacio y aire), *Pitta* (fuego y agua) y *Kapha* (agua y tierra). Cada uno de nosotros tiene su propia composición única de los tres *doshas*, que crea sus fortalezas y puntos débiles.

A través del conocimiento de los tres *gunas* y los tres *doshas*, podemos empezar a explorar nuestro cuerpo, nuestra mente y la vida en la Tierra y comenzamos a avanzar hacia la autorrealización.

Comoquiera que los *chakras* forman parte de nuestros cuerpos físicos y sutiles, también están influenciados por los *gunas* y los *doshas*. El primer objetivo que nos encontramos en la búsqueda de la autorrealización es vivir una vida equilibrada. Como enseña el tantra, nuestra meta no es negar el cuerpo y la esfera física, sino aceptarlos plenamente y sacarles todo lo bueno que podamos mientras avanzamos por la senda que nos llevará al estado de iluminación que en la filosofía yóguica se conoce como *moksha* o liberación.

Cuando dejes de estar constreñido por los límites de los *gunas* y la naturaleza vacilante y cambiante de los *doshas*, y puedas moverte abiertamente y sin problemas a través de los *chakras*, habrás alcanzado la iluminación.

Imagínate cómo sería estar enamorado de todos los aspectos de tu humanidad. La verdadera liberación es cuando el amor emana continuamente de tu ser. Estás enamorado de cada momento y despierto al regalo que te brinda. Nada es una carga, porque todo es luz, amor y ser infinito. No necesitas estar en ningún lugar ni hacer