

“EL DESPERTAR DE LA CONCIENCIA A TRAVÉS DE LOS CHAKRAS”

“Los chakras son los engranajes que hacen girar la espiral de la Evolución y atraen nuestra atención hacia los límites todavía inexplorados de la conciencia y sus infinitas posibilidades” Anodea Judith

EL OCÉANO DE LA CONCIENCIA

En el interior de cada uno de nosotros, entretejida con los asuntos y quehaceres cotidianos, late una honda necesidad de calma, armonía, paz. No importa cuán ajetreada sea nuestra existencia, la corriente subterránea de nuestra conciencia nos empuja al despertar, a emerger del sueño, a pasar de un estado de ensoñación a un estado de lucidez. Despertar es abrir nuevas miradas, poder alcanzar a ver la Realidad de una manera más amplia, más clara, más “limpia”.

Permítanme traer a este espacio, una parábola legada por Anthony de Mello: *“El pequeño pez”*:

“Usted perdone”, le dijo un pez a otro, “es usted más viejo y con más experiencia que yo y probablemente podrá usted ayudarme. Dígame: ¿dónde puedo encontrar eso que llaman Océano? He estado buscando por todas partes, sin resultado”.

“El Océano”, respondió el viejo pez, “es donde estás ahora mismo”. Deja de buscar, pequeño pez, no hay nada que buscar... Sólo abrir lo ojos y mirar”. ¿Esto? Pero si esto no es más que agua... Lo que yo busco es el Océano”, replicó el joven pez, totalmente decepcionado, mientras se marchaba nadando a buscar en otra parte.

Como este pez, andamos buscando el océano “...en el que vivimos, nos movemos y existimos” (Hech. 17, 28). Buscamos, como ciegos desolados, una luz que ilumine, que sane, que nos oriente y nos aleje del dolor de la existencia. Quizás seamos ese pez que incansablemente busca y rastrea el elemento que le es afín, sin comprender que no hay ningún lugar al que ir, ningún paraíso lejano que nos espere en otra tierra diferente al “aquí”, ningún otro tiempo diferente al “ahora”. La fantasía nos proyecta a un futuro imaginado al que jamás podremos llegar, ya que la vida solo ocurre en el presente. Nos convertimos pues, en peregrinos deambulando por laberintos que nos devuelven al mismo punto: la ignorancia, la identificación con lo conocido, el miedo, el agotamiento...

Como toda realidad viva, la conciencia (consciencia, capacidad de percepción) participa del movimiento evolutivo global. Evoluciona, tanto *a nivel colectivo* –los diferentes estadios por los que ha atravesado la humanidad- como *a nivel individual* –las diferentes etapas del desarrollo evolutivo del individuo humano-. En esa evolución, la conciencia se va expandiendo o ampliando progresivamente. Se hace más global. En ese mismo proceso, se modifica necesariamente nuestra percepción de la realidad.

Estamos viviendo un momento importante históricamente; parece como si la evolución estuviera a punto de parir un nuevo estadio evolutivo. Muchos maestr@s hablan de que la humanidad está alcanzando nuevas comprensiones, nuevas formas de vivir y de vivirse. Los acontecimientos a nivel global nos impulsan a tomar partido, a vislumbrar que algo debe cambiar, que algo ya está cambiando; las antiguas estructuras están cayendo para dar paso a otras construcciones de la realidad. Así como lo externo nos habla y nos urge, lo interno está abriéndose paso a través de un anhelo íntimo por alcanzar mayores cotas de armonía y de consciencia colectiva.

“Las situaciones desafiantes son las que nos pueden hacer despertar, aún en el estado de reacción inconsciente. Lo que es, es. Mira la mente y sé la conciencia” Eckhart Tolle

Hasta ahora, la conciencia de separación nos hacía percibir la realidad como un conjunto de elementos aislados: a un lado el océano, al otro, el movimiento, y como perdido y aislado, el “yo” buscando la totalidad. La mente dual fragmenta la realidad, nos dibuja un espejismo en el que el Ser que somos se esconde y se desfigura. Una conciencia transpersonal, nos permite ver la Unidad en todo y en todos, donde “el todo” y el “todos” se diluye en el Uno.

“La transformación-expansión de la conciencia no puede lograrse por el pensamiento, porque éste nunca podrá llevarnos más allá del nivel mental. Empezamos a vislumbrar el nuevo paso a lo transpersonal cuando, al detener el pensamiento, accedemos al presente. A eso nos conduce la práctica meditativa” E. Martínez Lozano

La práctica meditativa, al igual que cualquier técnica de trabajo corporal, nos desinstala del ego y sus engaños, llevándonos a una percepción más lúcida y auténtica de quiénes somos verdaderamente. De esta manera, permitimos que el pez que somos, entre en la sintonía del océano, se convierta en el océano mismo sin perder por ello su identidad de “pez”.

Se podría decir que los chakras son parte de ese océano, son el océano mismo vibrando y fluyendo por toda nuestra “sustancia material” de seres humanos. Nuestro cuerpo energético, al igual que el cuerpo físico conformado por órganos y tejidos, tiene una estructura perfecta, cuyo cometido es mantenernos vitalmente sanos, emocionalmente equilibrados, espiritualmente conectados.

LOS CHAKRAS, UN MAPA DE NUESTRA EVOLUCIÓN

“Los chakras pueden estar cerrados o abiertos, marchitos o apuntando la floración, según el estado de la conciencia que contienen” Anodea Judith

Los Chakras son un “mapa” perfecto para seguir las líneas evolutivas de la especie, su rastro contiene toda la sabiduría de milenios de desarrollo en la conciencia. Cada uno de nosotros es un pequeño holograma de esta evolución.

Las etapas que describe nuestro canal energético, son las etapas mismas de nuestra evolución como especie. Cada estadio está asociado con un aspecto esencial de la existencia; a medida que la humanidad alcanza estadios superiores, los anteriores forman parte natural e intrínseca de nuestra estructura anatómica, energética y cultural. Diríamos que la evolución no excluye al estadio anterior, por el contrario, lo integra y lo trasciende como elemento de sostén de los sucesivos niveles que desarrolla, tanto a nivel personal como de especie.

A continuación, hago un breve recorrido por los siete chakras principales, presentando los nexos que existen entre la energía de cada uno de ellos y los niveles de conciencia que activa.

PRIMER CHAKRA: MULADHARA

En un primer momento de la evolución, el ser humano debía ocuparse fundamentalmente de la subsistencia, del alimento y de la protección de su clan. Mantenerse vivo era el objetivo y el sentido primero y último de la existencia.

La energía del primer chakra (situado en el perineo), es la energía que nos mantiene enraizados a la vida, a los aspectos más primarios de la misma. Es el chakra conectado a la tierra y las necesidades materiales básicas.

En el caso de que este chakra esté debilitado, podemos desarrollar algunos problemas como: disfunciones alimentarias, pautas de comportamiento adictivos, un exacerbado sentido del peligro que nos hace estar en estado de alerta y ataque continuo ante los demás, tendencias suicidas, gran predisposición a accidentes, propensión a vernos en situaciones de peligro físico y/o emocional, etc...etc.

Cuando *Muladhara* está cerrado o “enfermo”, nuestro asiento en la vida se quiebra, pudiendo llegar a percibir que la vida no merece la pena, que soy inadecuado, que no pertenezco a este mundo o que la vida es peligrosa. Tener activada la energía del chakra raíz, es experimentar la estabilidad, el enraizamiento, el sentimiento de ser acogido en el mundo; es la conexión con la fuerza y la salud física. Su energía me provee de la capacidad para mantener cubiertas mis necesidades como ser vivo.

SEGUNDO CHAKRA: SVADHISTHANA

El segundo chakra, o chakra sacro, aportó un gran salto evolutivo: la vida podía ser disfrutada, podíamos descansar y abandonarnos al fluir de la existencia como una experiencia placentera y gozosa; la necesidad de subsistencia no impide disfrutar de ella. Cuando *Svadhithana* no recibe la suficiente energía o fuerza, vivimos la rigidez y la incapacidad para disfrutar de las distintas manifestaciones de la vida y sus regalos. Muchas restricciones y órdenes han frenado el libre fluir de su energía: “el sexo es malo”, “la vida es dura”, “no merezco ser feliz”, etc.... etc.

Si este centro energético está “vivo” y activo, estaremos abiertos a la sensualidad, la abundancia y la capacidad para saborear nuestra sexualidad y el encuentro con los otros, me daré permiso para disfrutar, para dar y recibir placer; seré como el agua que se abandona a los movimientos del destino sin resistencia, sin apego; viviré las dificultades como motor de cambio y crecimiento, podré ver la belleza en cada acontecimiento o situación.

TERCER CHAKRA: MANIPURA

El tercer chakra, situado en nuestro Plexo solar, responde al momento evolutivo (a nivel de especie y a nivel personal) en el que el sujeto se percibe así mismo como diferenciado del resto. Es el chakra del “yo soy”, del poder centrado en mi propia originalidad. Si el individuo tiene comportamientos de sumisión o sometimiento, o por el contrario, tiraniza y somete a otros, estaremos hablando de una energía de poder enferma y desarmonica. Una energía debilitada en este nivel puede haber sido provocada por falta de reconocimiento o valoración a edades tempranas, por el rechazo a lo que soy o por un contexto en dónde se me ha excluido, infravalorado o rechazado.

Cuando el individuo activa este chakra, conecta con un poder genuino que le permite ser lo que es, sin miedo, sin debilidad, sin dependencias, sin búsquedas de una identidad falsa (a través del prestigio, la imagen, el dinero, el status, etc.). No somete ni se somete. Establece relaciones auténticamente libres y adultas. No vive para dar cumplimiento a las expectativas de los demás; vive desde su centro y su poder.

CUARTO CHAKRA: ANAHATA

El cuarto chakra, o chakra corazón, está situado en el centro de nuestro pecho. Se abre a los brazos y a las palmas de las manos (es a través de los brazos como damos, recibimos y abrazamos). Regula la energía de la compasión y el perdón. Fundamentalmente se trabaja sanando al niñ@ herido que fue dañado por el desamor o por el abandono emocional. Nuestro cometido es recuperar la inocencia, el amor hacia nosotros mismos y abrir nuestro corazón a los demás sin apegos, equilibrar el movimiento de “dar” y “tomar”.

Algunos maestr@s hablan de que este es el salto evolutivo que hoy está teniendo lugar a nivel global; el salto del “plexo solar” al “corazón”, en donde el ser humano conectará con la fuente de la compasión y el amor, abandonando un comportamiento apoyado en el miedo y la defensa del “ego” (tercer chakra disfuncional). El despertar de esta energía, dará paso y cabida a la bondad, al sentido de bien común y a la visión del “otro” como un “tú”, como un “semejante”. En la parábola de “El buen samaritano”, Jesús hablará del prójimo como el que “ve”, se acerca y cura (Lucas 10, 30)

QUINTO CHAKRA: VISHUDDHA

El quinto chakra o chakra de la garganta, nos abre a la expresión alineada con nuestra esencia, nos libera la capacidad de comunicación. Vishuddha es el arte que unifica lo que siento, pienso, digo y hago. Me capacita para crear la vida que realmente quiero. Es la conexión con mi propósito en la vida.

La palabra no dicha, la vocación no realizada, el parloteo o crítica fácil, el ahogo de lo que soy... asfixia la expresión de la Conciencia Superior, que al tiempo es genuina en cada uno de nosotros, y al tiempo participa de una matriz común que alcanza a todo y a todos.

Es la energía que permite expresar y comunicar mi verdad. La expresión como un fiel reflejo de mi interior y de mi verdadera naturaleza. Comunicarse con autenticidad. Expresar la propia verdad sin herir, ya que la expresión se afina con el otro, nace de la espontaneidad y a la vez de la escucha del otro. Entro en resonancia con el otro, y desde esta comunicación afinada brotan de mí las palabras justas y la comunicación verdadera.

En este estadio evolutivo, podemos reconocer a cada una de las personas que han sido fieles a su esencia, a su llamamiento, a su propósito de vida. Dentro del mundo de las artes, de la ciencia, la filosofía, la política, etc.; o bien, personas anónimas, invisibles, humildes, que han sabido, todas ellas, encontrar su lugar en el mundo, viviendo en coherencia con lo que son. Este descubrimiento implica una gran valentía y limpieza de los chakras (o niveles) inferiores. Los condicionamientos sociales, familiares, la falta de silencio (exterior e interior), una desconexión con los sonidos del universo, crea una vibración en mí que no responde al sonido para el que fui creado, que me impiden participar de la sinfonía común en donde cada nota es perfecta y adecuada para toda la creación.

SEXTO CHAKRA: AJNA

El sexto chakra o tercer ojo, se encuentra en el entrecejo; es la energía de la Visión Clara, de la intuición, de la No-dualidad, de la transmutación de la sombra. La energía de Ajna queda bloqueada cuando vivimos “el personaje”, no la persona que soy, cuando nos engañamos y distorsionamos “lo que es”. Despertar el tercer ojo es Ver la Realidad tal cual es, sin juicios, expectativas o proyecciones. Para ello ha sido necesario un gran camino de crecimiento y ascensión, de limpieza e impecabilidad en cada cosa que hacemos, pensamos, sentimos... Esta energía nos abre a una percepción ampliada, en donde la mente ordinaria se disuelve en un espacio de unicidad y totalidad. Estamos hablando de una energía muy sutil y elevada.

Fundamentalmente este chakra se activa a través de la disolución de “la sombra” (nuestros personajes y engaños) y la práctica de meditación. La esencia de esta experiencia es pasar más allá del mundo de distinciones intelectuales y opuestas, para alcanzar el mundo de *acintya*, lo impensable, donde la realidad aparece como una 'entidad' no-dividida e indiferenciada.

SÉPTIMO CHAKRA: SAHASRARA

El séptimo chakra, o chakra corona, nos despierta a la Conciencia Superior y a la Energía Divina. Experimentar la Unidad con todo el Universo y todo lo manifestado. Vivir la eternidad de cada instante. Es el arte de reconocer lo extraordinario en lo cotidiano. Es la rendición a lo Divino, al Ser Superior. “Vivir lo ordinario de un modo extraordinario”

Sahasrara es el chakra de los mil pétalos, es la energía más sutil, más bella, la que nos conformó allá donde el cuerpo todavía no existía, de la que formamos parte como seres manifestados y divinos al tiempo; es la energía del “Norte” en la Rueda Sagrada chamánica; es la energía donde reposan nuestros ancestros, es la energía sin forma, sin tiempo. Trabajar con este chakra nos abre al mundo espiritual, más allá de doctrinas e ideologías, más allá de fórmulas o creencias; es la pura experiencia del SER.

COMO RUEDAS DE LUZ

“La conciencia del ego, o conciencia de separatividad es una noción falsa. No hay más que un solo océano ilimitado de gozo, a la vez inmóvil y en movimiento. No hay más que una luz, un poder, una existencia, una sola Realidad eterna e infinita”. Swâmi Râmdâs.

Somos Ruedas de Luz, en continuo movimiento, en continua evolución. Vibramos en sintonía con la música invisible que asciende de la Tierra, en conexión con el silencio procedente del Cielo. Somos canales a través de los cuales el latido de la vida se manifiesta.

En nuestro ser anidan briznas de las entrañas más antiguas del Universo, memorias de una evolución perfecta. Somos el reflejo bellísimo de un instante infinito, en las infinitas manifestaciones de la creación.

Las Ruedas de Luz, los Centros de Energía, son “nidos” en los que descansa nuestra vitalidad y nuestra fuerza; son fuentes por las que emana armonía y claridad; son viento que nos lanza al encuentro con “el otro”; son fuego que nos empuja a la acción adecuada y alineada con el propósito de la Vida.

Nuestras emociones son el impulso; nuestras heridas no curadas, el freno que impide el crecimiento y la salud. Cuando la mirada está nublada por movimientos de inhibición, bloqueo o negación, la rueda de la vida se detiene y nos duele; la energía pues, queda estancada y experimentamos una contención y debilitamiento de la capacidad para ser felices, la capacidad y destreza para rodar con alegría por los distintos terrenos allá donde el destino nos lleve.

Desatender el natural flujo de esta corriente vital, nos debilita, nos empobrece, nos recluye en lugares de sombra y sufrimiento, en lugares de aislamiento emocional, físico o existencial.

Las ruedas o chakras deben estar abiertos, el canal limpio, el cauce desbrozado. Para ello se hace necesario un trabajo consciente, un trabajo valiente y profundo, un trabajo de activación y limpieza del Canal a través del cual vivo... como un alimento que nutre, aunque para mis ojos sea invisible; sana, aunque mi piel no lo perciba; expande, aunque no pueda dibujar su forma.

Somos como RUEDAS DE LUZ en movimiento, en ascenso, en eterna evolución hacia el ser que somos, hacia el Ser que YA ES en cada uno de nosotros.

Y LAS RUEDAS GIRAN: IMPULSO HACIA LA EVOLUCIÓN

“No parece existir ninguna posibilidad de crear un mundo mejor mediante una mera intervención externa que no conlleve una profunda transformación de la conciencia humana. Mientras no haya un cambio de conciencia, las mismas fuerzas inconscientes siguen operando todavía en el inconsciente individual y colectivo” S. Grof

El trabajo con los chakras, tal y como lo entiendo, es un trabajo de activación, de limpieza, de transmutación, de armonización y de expansión de la energía. Es un trabajo que debemos hacer en nombre propio; nadie lo puede hacer por nosotros. El terapeuta tan sólo acompaña este proceso, individual o grupalmente, a través de técnicas o métodos tomados de diferentes tradiciones.

El cuerpo es receptáculo de las memorias y heridas más antiguas, aquellas cuyo recuerdo quizás ha sido olvidado por la mente, pero no por nuestro sistema energético. “Rescatarlas” se convierte en un viaje apasionante, liberador.

La vía para esta liberación pasa por una comprensión básica de qué aspecto regula cada chakra, para más tarde actuar en la sanación de patrones psicológicos dolorosos, inhibidores del natural fluir de la energía. Sabemos que la energía está estancada por la resonancia que acaba teniendo en el cuerpo físico y emocional: cansancio, debilidad, compulsividad, enfermedad física, rigidez mental y/o emocional, problemas de comunicación, frustración, ceguera espiritual, incapacidad para el disfrute, miedos...

Ser conscientes de nuestro funcionamiento energético, conlleva transmutar la energía que estuvo congelada, liberando su potencial sanador. El trabajo de autoconciencia a través del movimiento y la meditación nos abre todo un mundo de comprensión y crecimiento: transformando patrones dolorosos, armonizando la energía disponible, liberando bloqueos físicos, emocionales, psicológicos, desarrollando pues, nuestra creatividad, seguridad y salud. Todo ello facilita el desarrollo de conciencia en nosotros, en nuestra especie, en cualquier manifestación de la vida allá donde ésta se exprese.

“Cuando un@ ha comprendido, abierto e interconectado todos los chakras, se ha cruzado el abismo entre la materia y la conciencia y comprendemos que uno mismo, es decir, nosotros, somos el Puente del Arco Iris que restablece la conexión entre la Tierra y el Cielo” Anodea Judith

Rosa Tobarra Narro (2012)

Revista "Vivir ahora" (Albacete), 12, 42-47