

## Chakras: 7 niveles de conciencia

### 1 nivel

Nacemos en medio de una sociedad, dentro de un grupo, en medio de una familia. De entrada ese es nuestro soporte fundamental, la raíz a partir de la cual nos sostenemos. Vemos y sentimos a través de los filtros culturales de nuestro grupo que nos presta una personalidad de entrada y unas consignas a seguir.

La ley del grupo es la ley de la SEGURIDAD, una primera necesidad. Más allá del grupo está la "muerte". Es como si el individuo que todavía está por hacer no existiera en esta dimensión. O eres del grupo, o no eres. El ostracismo, la indiferencia, la marginación, el rechazo, la acusación, el estigma son terribles para cualquiera.

Sin embargo, la persona en esta búsqueda de seguridad habrá de pagar un precio importante, ¿sumisión al grupo, estabilidad normativa, acatamiento de creencias? Es cierto que si uno no quiere ver más allá de esta ley, si se queda atrapado en este nivel, podrá caer en el infantilismo (la sociedad como algo paternalista), o en la irresponsabilidad (hago lo que todos hacen, porque me lo han mandado), o en el anonimato y la anomia (Sentimiento de alienación o desesperación como resultado de pérdida o ruptura de valores en una sociedad o grupo. También estado de falta de normas dentro de grupos sociales o sociedades), si no soy aceptado.

Ahora bien, hay que sanar por un lado este nivel y trascenderlo por otro. Sanarlo en cuanto uno agradece todo ese soporte que el propio grupo da, la base de nutrición y

educación que nos ha permitido crecer. Hay que honrar a la propia familia porque de alguna manera (consciente o inconscientemente) uno ha retomado un legado, pero más allá de mi familia, todas las familias, todos los grupos, la humanidad. Alguien inventó la rueda, muchos crearon civilizaciones, útiles de vida, para mí, para nosotros.

Y en la prolongación de ese legado está la vida, en este nivel estamos conectados a la fuerza vital, fuerza que nos hace sobrevivir, que nos empuja hacia delante, que nos hace huir o defendernos con una fuerza inusitada. Tenemos en nuestros genes una respuesta adaptativa que viene de nuestros ancestros.

Pero también hay que trascender. El grupo te ha dado un lenguaje, unas técnicas pero nosotros hemos venido no sólo para ser testigos sino para hacer algo con ello. Es aquí donde vamos al segundo nivel.

## **2 nivel**

La ley de la tribu le pide al individuo que regenere la sociedad, sus estructuras y sus valores. En este segundo nivel está la reproducción ya sea de hijos, necesidades materiales o estructurales.

El ardid para esta reproducción se llama placer. Podemos decir que la fuerza instintiva nos utiliza para reproducirnos y nos da migajas de placer. En este nivel está el descubrimiento del mundo instintivo de la persona y de sus necesidades básicas. Así pues el cumplimiento de estas necesidades nos da energía y fuerza para

vivir pero también nos las puede quitar.  
Las adicciones hacen claudicar al individuo  
y las inercias nos impiden ver claro.

La sexualidad vista de forma compulsiva nos  
lleva a una profunda insatisfacción. Aquí,  
el otro, es mero soporte de mi deseo. La  
ley del deseo nos dice sanamente “a  
disfrutar de la vida” pero sabemos que no  
nos podemos quedar atrapados en este  
segundo nivel tanto en su defecto,  
represión, el tabú y la falta de vida, de  
deseo, como en el exceso, erotización y  
vampirismo.

La ley en este segundo nivel es la del  
PLACER, necesario para sustentar al ser que  
hay detrás. La verdad a comprender es que  
todos nos necesitamos mutuamente, todos  
somos interdependientes que es diferente  
del ser dependiente.

En esta comprensión de que es ser humano es  
un ser necesitado sobreviene, para  
trascender este nivel, el respeto por el  
otro y la comprensión de su necesidad.  
Respeto también a la promesa que hacemos  
con el otro cuando lo enfocamos con nuestro  
deseo.

El dinero como el sexo son energías muy  
potentes que pueden hacer sucumbir al  
individuo hasta hacerle perder el alma, es  
decir, los niveles superiores.

### **3 nivel**

La ley de la tribu te da seguridad y te  
pide reproducción a través del deseo y el  
placer., pero te pide algo más: lleva un  
poco más lejos la ley tribal y conquista

nuevas parcelas de bienestar para ella.

Ahora se impone el descubrimiento de la propia ley. No basta con seguridad y placer, hace falta PODER, poder personal en la propia vida. Poder para poner límites claros y evitar la confusión. ¿Dónde estoy yo, y dónde tú? Poder para persistir en mi deseo, poder para conquistar, para proteger, para mantener lo conquistado.

Aquí el centro no está en la tribu sino en el Yo. Antes era "Yo soy como Todos", ahora "Yo soy Yo". Se busca la autonomía, la independencia, la capacidad de manejarse en el mundo que nos circunda.

Pero el ego en su propio poder se queda encerrado en su propia soledad. Estar sólo ante un universo vacío e incomprensible. Por eso el reto en este nivel es superar el terror de estar solo. Manejar las riendas del poder para que el poder no te esclavice, para que el poder no impotentice. Hay que superar el individualismo y el deseo de poseer, la ansiedad que ello produce. Trascender este nivel es respetarse uno mismo y en las propias decisiones. Pero estas decisiones sanamente tienen que provenir de otro nivel.

#### **4 nivel**

Aquí se impone un salto de nivel. Hasta ahora el Yo no se ha visto más que a sí mismo. Ha visto a la madre, al amante o su territorio como prolongaciones de sí mismo pero ahora aparece una frontera desconocida. En los tres niveles anteriores se ha creado el sostén y la estructura del

individuo, pero esa estructura está vacía. En este nivel aparece el vínculo con el otro y lo otro. La verdad que descubrimos aquí es que no estamos solos, que no somos seres aislados sino relacionados, profundamente interconectados. Por supuesto, el riesgo en este nivel es quedarse en la manipulación de este mundo relacional. La trascendencia es claramente encontrar una ley superior que es la ley del AMOR.

En esta ley hay un reconocimiento del otro como otro y por tanto, la escucha real para que el otro entre y enriquezca sin miedo lo que yo soy. Ahora el otro es un ser humano con su parte física y su parte espiritual. Ya no es una prolongación de lo que yo soy ni mero soporte proyectivo de mis miedos y mis culpas.

Para no quedar atrapado en el laberinto relacional tienes que estar puro de corazón, libre de interés. Y eso supone que los niveles anteriores están plenamente satisfechos.

En cada nivel hay un veneno, aquí la incapacidad de perdonar, la espiral de odios y resentimientos. El antídoto son la esperanza y la confianza que nos abre a un nivel superior.

## **5 nivel**

Más allá del vínculo, más allá del abrazo con lo que nos rodea hay que darle matices, o dicho de otra manera, hay que darle profundidad.

Nuestra expresión propia, nuestro

razonamiento debe ser vehículo de la consciencia para que el vínculo amoroso no se encharque. Pero si la razón nos rescata de la omnipotencia del amor quizá nos mete en otra emboscada, las falacias de los argumentos, las cegueras de las grandes visiones.

Por eso, aquí lo importante es la entrega de mi pequeña voluntad a una voluntad superior. Lo que he creído que era sea ha quedado pequeño y por eso aparece, ante el estremecimiento de lo que me rodea por fuera y por dentro, la invocación, el canto.

La palabra ya no puede ser la expresión de una pequeña visión sino el vehículo de una alabanza. No puede dejar de expresar un anhelo hacia esa Realidad que lo interpenetra todo. No utilizo la palabra para añadir más ruido, más confusión sino para despejar y poner luz que disuelva la oscuridad.

El veneno es establecerse en la mentira, en el poder de la palabra que vende sueños irreales, pero su antídoto es el establecerse en la VERDAD, intuir la misión que nos tiene deparada la vida.

## **6 nivel**

La invocación del nivel anterior prende aquí en sabiduría. Aquí aparece la ley de la VISIÓN pero es una visión sin juicio, es una visión directa. No es un mero mirar sino una mirada que llega al corazón de las cosas, una mirada que discrimina entre lo superficial y lo esencial, una mirada que no está ni fuera ni dentro, ni en el

detalle o lo global, pues está más allá, no tiene fronteras.

Ser sabio es ser maestro en la comprensión del sufrimiento y sus raíces, saber de la ilusión del deseo. En este nivel uno está en medio del mundo pero libre de sus ataduras. Aquí la acción o la oración se convierten en contemplación. Podemos contemplar la maravilla de la creación y entender su plan divino.

La mente y su proceso especulativo está superada por una intuición que es como un rayo de conocimiento que irrumpe en la oscuridad y desvela todos los contornos del ser y de su vestidura que es el universo. Uno no trata de dar respuesta al misterio sino de vivirlo intensamente. En una gran receptividad se puede canalizar lo sagrado como aquello que está preñado de ser.

El veneno aquí sería el estar sumergido en la propia visión y no saber bajar a la realidad de la vida, al bullicio del mercado.

## **7 nivel**

En este nivel uno ya no es uno sino múltiple. El Yo de la tribu, el ego personal se han transformado, cualquier amago de individualidad se ha doblegado delante de la Realidad profunda que se vive. Yo ya no soy Yo sino Eso, esa chispa del espíritu.

De la visión sabia pasamos a la realización, la culminación de nuestro propósito secreto. La Realidad desnuda se manifiesta como un eterno Ahora y la

Creación se vuelve una danza de formas. No hay separación, uno es con el Alma del Mundo en continua evolución. A través de nosotros el Espíritu se hace consciente de Sí Mismo. Por eso esta ley es la ley del ÉXTASIS donde hay la comprensión de que la muerte no existe, sólo hay vida, sólo Ser.

Julián Peragón

---

---

### **Chakras: Serie Anahata**

- Las posturas que abren el pecho por delante o en la zona torácica son las apropiadas para este centro energético como, por ejemplo, bhujangâsana, la postura de la cobra.

Es una serie donde vamos a marcar la respiración media como la fundamental para abrir las tensiones costales y pectorales. En este sentido además de las extensiones o flexiones de la caja torácica también nos interesa no olvidarnos de alguna lateralización.







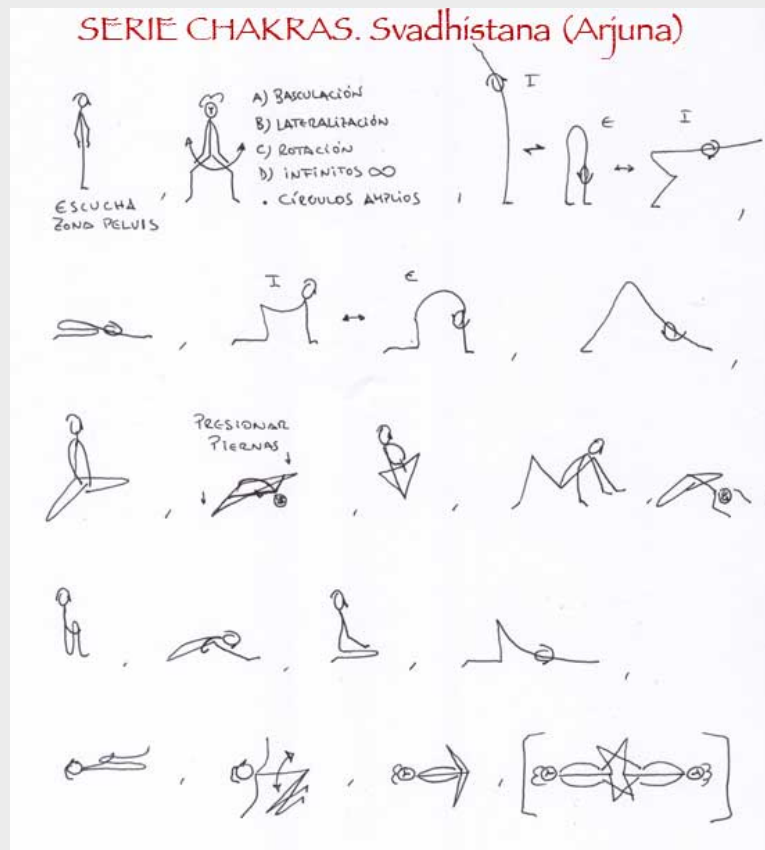
Julián Peragón

### Chakras: Serie Svadhithana

- En esta serie sobre Svadhithana vamos a trabajar la fluidez de toda el área de la pelvis con giros y basculación.
- Ejercicios de flexión hacia delante en la que la zona sacro-lumbar quede estirada.
- Pondremos conciencia en toda la pelvis a nivel de sensibilización.
- La respiración deberá llegar bien abajo,

respiración abdominal.

- Haremos masaje sobre las glándulas sexuales.
- Finalmente trabajaremos en pareja en la apertura de este chakra en parejas.

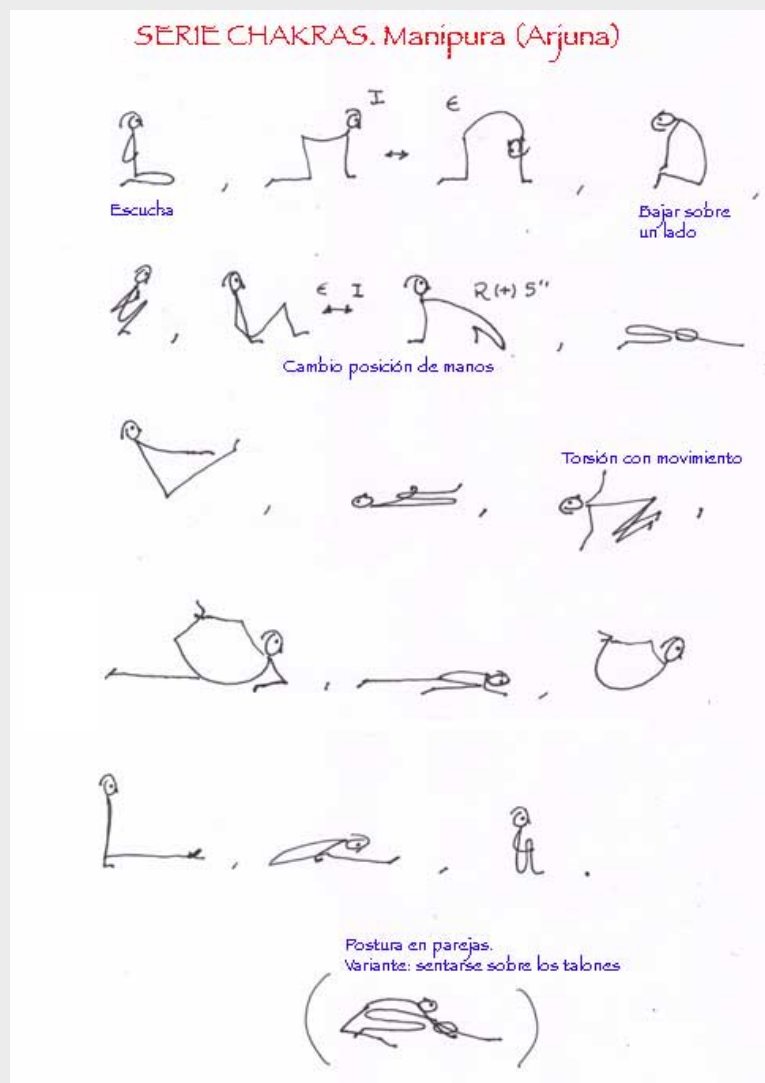


Julián Peragón

## Chakras: Serie Manipura

- Las posturas que trabajan sobre el abdomen podemos considerarlas afines al

chakra Manipura. En especial tenemos Dhanurâsana, la postura del arco pero también las posturas que tonifican los abdominales como Navâsana. Después de una escucha sobre este chakra, y el calor interno, el fuego digestivo, hacemos un calentamiento con la postura del gato, Chakravacrâsana. Ustrâsana también nos ayudará a preparar la intensidad de la serie y desde ahí intentaremos ir compensando.



---

---

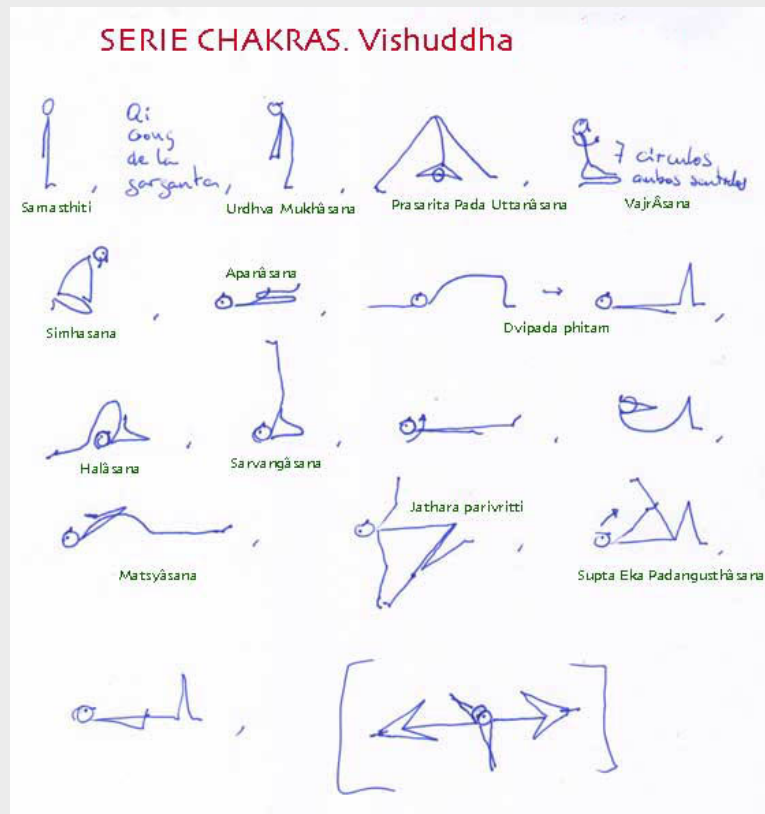
## Chakras: Serie Integración

- Hemos trabajado durante el curso, chakra por chakra en la idea de profundizar en cada uno de ellos. Sin embargo también es interesante trabajarlos en una misma serie para movilizar la energía e ir ascendiendo a través del canal central. Como siempre seguimos en la línea del Yoga y del Tantra, la de transmutar lo instintivo en consciencia.



vértebras cervicales y de trabajar la parte interna de la garganta con el ejercicio del león.

- Pondremos conciencia en toda la región de las cervicales y parte superior de la espalda
- En la respiración intentaremos ganar amplitud en la parte claviular.
- Haremos masaje sobre el cuello y mandíbula.



Julián Peragón

---

## Chakras: Serie Ajna

- Según qué tradición, el trabajo sobre los centros energéticos empieza por Ajna, una manera de trabajar con los centros inferiores sin el riesgo de desequilibrio. De esta manera podemos considerar que el primero y el sexto están relacionados. Ajna funciona como un director de orquesta y por tanto una manera de trabajar sería intentando «actualizar» o armonizar los anteriores chakras.

En todo caso, en la medida que el chakra Ajna está relacionado con el cerebro y el sistema nervioso, los ojos, la nariz y los oídos, nos detendremos en ejercicios de concentración y también oculares y respiratorios, así como en la pronunciación de algunos mantras. Pensamos que uno de los trabajos fundamentales con este centro es el Tratak, la fijación de la mirada sobre un punto, llama de la vela, etc.



## SERIE para AJNA. (Aruna)



Julián Peragón

### Chakras: Serie Sahasrara

- Nos encontramos con un centro que está más allá de lo físico, tan sutil que es muy difícil vincular ejercicios físicos o respiratorios con él. Pero sí que podemos tener una actitud de elevación de nuestro sentir y de conexión con el todo que nos rodea aunque esto pase, lógicamente, a través de la naturaleza.

Las posturas sobre la cabeza, sirsâsana,

que presionan el cráneo y que estimulan lógicamente la glándula pineal, así como padmâsana, la postura de meditación para quedar en contemplación, ese vacío que es la esencia del chakra serán las claves de la serie.



Julián Peragón

---

---

**Chakras: Introducción**



- A lo largo de los Vedas (siglo VIII a.C.) y de las Upanishad que se le añaden (siglo IV a.C.) no hay ninguna mención de los chakras.
- Los Chakras aparecen claramente en la vía del Yoga, pero en el yoga tántrico. En manuales esotéricos aparecidos sobre el siglo V d.C. Tantrismo cuyo desarrollo pleno se sitúa entre los siglos IX y XII.
- Hay que decir que estos textos son voluntariamente oscuros, alusivos, incompletos. Y esto es así porque el tantrismo es un movimiento esotérico que reacciona contra el monopolio cultural de los brahmanes y por tanto se mantiene a la sombra. Y por otro lado, la iniciación requiere de la guía de un gurú y hay que

evitar toda iniciación no controlada. Así el tema de los chakras está envuelto en un contexto esotérico, en una enseñanza elitista y reservada.

- El tantrismo (y el Hatha Yoga forma parte de él) rechaza el sistema de castas. Afirma que todo puede ser bueno para el procedimiento del yogui, incluso lo que está prohibido para la mayoría (de ahí que se coma carne, se beba vino, se haga el amor, se hagan sacrificios rituales en el ritual tántrico). Y después el tantrismo concede importancia especial al culto de la Sakti, a esa energía primordial que forma parte de la vida pero que es sobre todo un retorno al culto de lo femenino, de la madre original.

- ¿Qué es lo que pretende este yoga tántrico? Una disolución. Kundalini Yoga o Laya Yoga, donde Laya significa disolución. Se trata de disolver la forma material de la energía. Reunificando lo alto y lo bajo, la consciencia y la energía, Shiva y Shakti, lo masculino y lo femenino, la especie y el individuo. Así queda abolida la dualidad. El yogui se esfuerza en despertar esta energía dormida en la base de la columna, enroscada tres veces y media. La Kundalini, «la enroscada» es esta fuerza instintiva, a veces ciega, que hay, como símbolo, que rescatar y elevarla a planos más consciente e individuales. Tradicionalmente Kundalini viene a representar una especie de anillo curvado que es muy difícil de romper. Es precisamente esta dificultad de salir de la rueda inconsciente, de la inercia instintiva lo que viene a simbolizar la Kundalini.

- Ciertamente el yogui tiene una

experiencia de esta Kundalini. Hay un movimiento energético poderoso, ascendente a través del eje central, y se experimentan remolinos energéticos en diferentes lugares a lo largo de este eje central. Hormigueo, calor intenso, vibración, etc, pueden marcar esta experiencia energética. Pero una cosa tiene que quedar clara, esta experiencia fundamental para el yogui no podría estar separada del contexto místico que está en la base ni del objetivo de disolución pretendido.

- Podemos decir que el yogui en el transcurso de su iniciación va «perforando» los chakras, uno tras otro, deshaciendo los granthi (nudos) con la ayuda de las diferentes herramientas simbólicas que tiene a su alcance y la energía liberada por la Kundalini despertada, hasta que esa energía Kundalini elevada se encuentra con el principio masculino y se producen las bodas divinas entre Shiva y Shakti, es el Samadhi, la iluminación, Mukti, la liberación.

- ¿Qué entendemos por chakra? Significa disco, rueda, círculo o torbellino. Y los debemos interpretar, siempre desde la perspectiva del yogui, como puntos de unión entre el cuerpo grosero y el cuerpo sutil. El cuerpo sutil es el soporte de las impresiones y los rasgos del individuo, las formaciones inconscientes que se llaman samskara y que definen un nuevo nacimiento en la rueda imparable de la vida que configura el karma de cada individuo. Cuerpo sutil donde están los residuos de otras vidas.

- Y si bien los chakra son este nexo entre cuerpos también habla de un símbolo. Cada chakra es la rueda del devenir de los

seres, rueda de encadenamiento pues se manifiesta, en la persona común, como el lugar de los nudos o granthi que aprisionan a la persona en la dimensión ilusoria de maya. ya sea el poder, la posesión, el deseo, etc. El yogui tiene pues que perforar estas ruedas para pasar a otro nivel de realización. Los chakras pues no tienen que ver estrictamente con la realidad anatómica sino que son centros de la propia ascesis y de la propia práctica que en el yogui están en su propio cuerpo.

- Para el Tantra todo en la vida es sagrado, también el cuerpo es un templo donde reina la sacralidad. Así el iniciado descubre que hay una semejanza entre el macrocosmos, el universo que nos envuelve, y el microcosmos, el cuerpo donde habitamos. El cuerpo será la prolongación del cosmos y la psique las fuerzas que interactúan en él. Tiene que ver, para el iniciado, unas correspondencias sistemáticas entre el macro y el microcosmos. Cada elementos del mundo espiritual tiene que tener una correspondencia con el mundo material. Tal vez por eso el yogui vive en el cuerpo el reflejo de la evolución espiritual. No nos olvidemos que no se actúa desde un plano racional y lógico sino desde una posición mágica del mundo, desde un plano analógico.

- El yogui representa en los chakras un orden evolutivo, pues recorriendo este eje evolutivo es que el yogui recorre su camino espiritual.

- Esta energía Kundalini guiada es el motor de esta travesía. Entonces en cada chakra se produce un encuentro entre lo corporal y lo simbólico para transformar esta energía

despertada.

- Cada chakra ha sido situado en un punto del cuerpo pero variable en número y localización dependiendo del gurú y de la escuela esotérica. Estas variaciones se explican porque la percepción es «sutil» y por tanto a veces difusa, pero también las variaciones son debidas a que son puntos de meditación y de concentración.

- Los nombres más comunes son:

muladhara, rueda de apoyo de la base.

svadhistana, sede del sí mismo.

manipura, abundancia de joyas.

anahata, el intacto.

visuddha, el purificado.

ajna, rueda del mandamiento.

sahasrara, la rueda de mil pétalos (pero no se sitúa en el cuerpo sino el Todo, en el Uno). Lugar de la separación y del retorno por donde el alma transita, en el nacimiento y en la muerte.

- Los chakras son estas etapas corporizadas de una evolución espiritual y los medios simbólicos para elevarse en este camino. Podemos recordar en otras tradiciones las ascensiones místicas. Los 7 dones del Espíritu Santo del que hablaba san Agustín (sabiduría, Entendimiento, Consejo, Fortaleza, Ciencia, Piedad y Temor de Dios) o la subida al monte Carmelo de san Juan de la Cruz. O por ejemplo las meditaciones en el Hesicasmo, o las etapas del Kakuan dentro de la filosofía Zen, etc.

- Si todo lo que hay en el universo tiene que tener cabida en el esquema de chakras, encontraremos en cada chakra los elementos constitutivos del universo (aire, agua, tierra, fuego y éter), una divinidad, un sonido o bija, sonido que representa a una divinidad, representado dentro de una forma mandálica (mandala que viene a representar el universo y que sirve como soporte de atención). Cada chakra tendrá un color, una cualidad de la materia, etc, etc.

- Pero es interesante ver como cada chakra es representado por una flor de loto con un determinado número de pétalos (4, 6, 10, 12, 16, 2, 1000). Para la tradición hindú el loto es un símbolo espiritual. Es esa flor inmaculada que brota del fondo de las ciénagas y simboliza el espíritu puro saliendo de la materia impura del cuerpo. El tallo de la flor es el eje del mundo por donde corre la Kundalini, y la corola es la expansión. Representando así tallo y corola los principios masculino y femenino del universo.

- Para el tántrico esta movilización de la energía se hace a través de una práctica sexual, que si es simbólica se llama, Tantra Vía de la mano derecha, y es puesta en acción, Vía de la mano izquierda. Esta unión sexual simboliza la unión y trascendencia de la dualidad, de los principios masculino y femenino.

- Este anclaje corporal de los chakras permite asentar una práctica para movilizar esa energía sexual que es la energía más densa del universo. Los símbolos en los chakras son guías en la meditación.

- Como imagen podemos poner el ejemplo del falo. Un falo no es un pene, es una



representación de un poder, que el mismo pene hace gala cuando está erecto. La eficacia del falo está ligada a su valor de imagen o de símbolo, y desaparece cuando desaparece el soporte cultural del que toma este valor. Ningún falo puede engendrar un hijo pero sí las figuras fálicas pueden ser efectivas como ritos de fecundación, cosa que la visión de un pene no puede hacer. Como los menhires en los pueblos ancestrales.

- El chakra es real en la medida en la que constituye una etapa en la evolución del practicante hacia la disolución de la dualidad. Responden al poder que tiene la persona de poner el mundo en imágenes para hacerse una representación vivible y poder operar con él. Visualización, percepción, pensamiento y energía están profundamente interrelacionados.

- Tenemos que considerar a los chakras como bases de una visualización que guía la meditación a través del cuerpo, además de ser portadores de una cierta carga energética.

Julián Peragón

---