

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: Yoga clásico y claves energéticas

El tema de este curso lo hemos llamado: “yoga clásico y claves energéticas” y hace referencia al estudio y práctica del cuerpo sutil humano como una realidad expresada y realizada por la mayoría de las tradiciones y que hoy tiene una resonancia y confirmación en los postulados de la física contemporánea.

El marco que vamos a transitar contiene la visión simbólica del tantrismo y su influencia en el hinduismo y las visiones y adaptaciones más actuales, a la luz de la física, la psicología y la medicina.

Algunos estudiosos dicen que las raíces del Tantra son pre-védicas, del tercer milenio antes de Cristo, pero es siglo IV de nuestra era cuando se va configurando como un cuerpo filosófico que tendrá una influencia muy notable en el hinduismo y el budismo. De la unión de elementos tántricos y yógicos surgirá el Tantra yoga o yoga del

dominio de las energías.

El término sánscrito tantra significa “tejido”, “entretejido”, “entramado” y este tejido es concebido como una extensión o continuidad entre el cuerpo y la mente, entre materia y energía, entre el ser humano y el cosmos. Otra definición del tántra es: “aquello que extiende la sabiduría”.

El tantra entiende al ser humano y al cosmos como un todo unido, como una inmensa red unificada, red que tiene diversos niveles de integración o planos de consciencia. Así un organismo representa un nivel de organización y de relación. Entendiendo al ser humano como un microcosmos, un organismo solamente se puede comprender desde la totalidad, desde el conjunto. Y lo que da coherencia a este conjunto es la consciencia. La consciencia es el factor ordenante de la materia. Las diversas manifestaciones de la consciencia-energía se le ha representado en todas las culturas por medio de un lenguaje simbólico y energético que ha hecho posible integrar, y, a su manera, explicar la conexión de lo implícito con lo explícito. Comprender, relacionar y unir los diferentes manifestaciones y sucesos de la vida en todos sus niveles, desde el átomo hasta la galaxia es lo que posibilita las visiones simbólicas. Podemos decir que la consciencia es conectividad y que tenemos mayor consciencia en la medida que seamos capaces de conectar con los diferentes planos de una misma realidad, a esto es lo que se le puede llamar sabiduría o visión espiritual.

Desde la visión energética el cuerpo humano toma la dimensión de templo, donde los

diferentes sistemas y órganos son la materialización más densa de otros sistemas y órganos más sutiles. Así los nervios son la manifestación física de canales sutiles llamados nadis. Los órganos son la manifestación física de sistema de asimilación elaboración de la energía vital, llamada prana. A la luz de esta visión que encarna tanto el tántra yoga como el Aryurveda (la medicina milenaria de la india) todo en el ser humano cobra una dimensión de interconexión donde lo importante no es actuar sobre la materia y sus elementos sino sobre la información. Y esta información en nosotros es: por una parte todo lo que percibimos con los sentidos, y por otra, los pensamientos, emociones e impresiones, que forman los hábitos y condicionamientos, que incluyen la herencia.

El yoga ha desarrollado diversas técnicas con el objetivo de nutrir a nuestro organismo de una nueva-vieja información con la intención de desaprender la multitud de hábitos heredados y que consideramos tan imperativos. Algunas de estas técnicas más específicas que vamos a utilizar durante el curso son: la visualización creativa, los pensamientos semillas, los gestos llamados mudras, ciertos kriyas y mantras.

En síntesis en este curso estudiaremos y exploraremos un mapa simbólico del ser humano que representa la evolución de la humanidad y de la vida en este planeta y que también refleja la visión arquetípica de las fuerzas universales, cuyo objetivo sea el tener de nosotros mismos y de los demás una visión más integral, energética y espiritual.

Porque ante todo el yoga no es una manera

de hacer, sino una manera de ser, y el reflejo de esa manera de ser es nuestra manera de ver. ¿Cómo te ves a ti mismo?, ¿qué visión tienes del mundo? Lo que te proponemos es un viaje que amplifique tu visión de ti mismo y del mundo hacia una realidad más amplia, más libre, llena de infinitas posibilidades; como un cielo abierto.

Este viaje que te proponemos empieza desde el punto donde te encuentras, con tus sombras, dudas, creencias y expectativas, pero también con tu ilusión, con tu luz, con tu fuerza. Y sobre todo contamos todos con las ganas de cambiar, aquello que cada uno siente que en su vida es viejo, repetitivo y en cierta manera inútil, todo aquello que impide que se manifieste la alegría como un estado cotidiano.

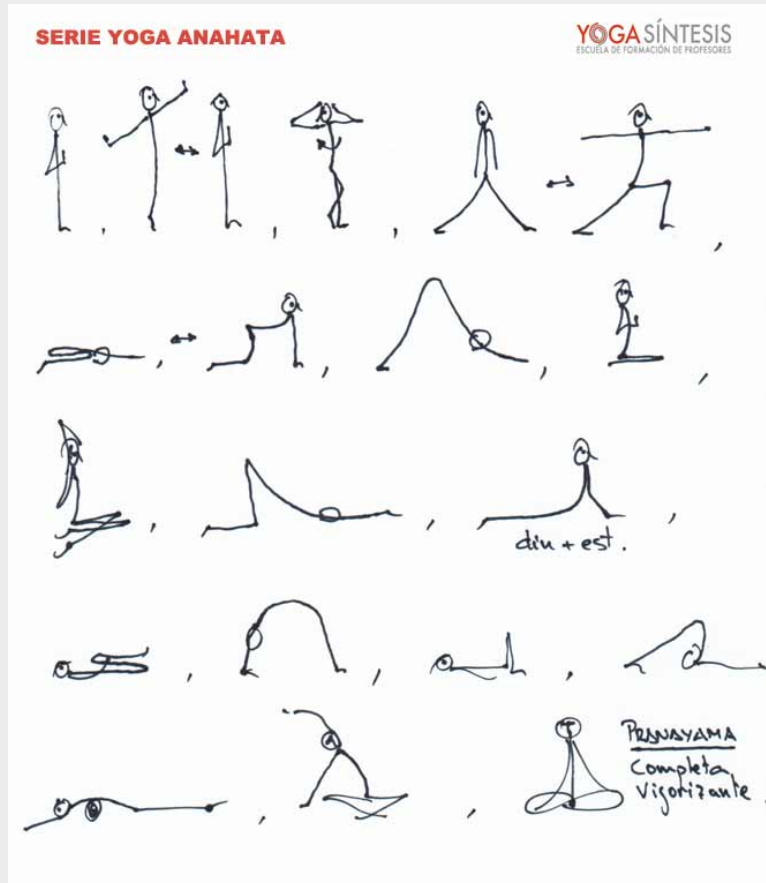
Victor Morera

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.

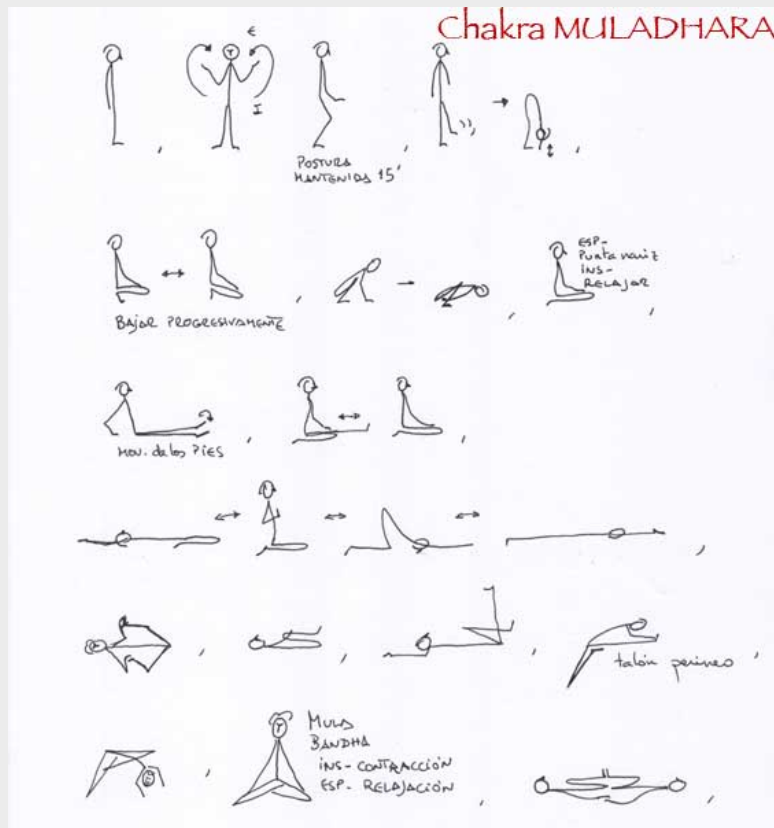


Julián Peragón

Chakras: Serie Muladhara

En esta serie sobre Muladhara vamos a trabajar fundamentalmente el enraizamiento. Ejercicios de resistencia, de fuerza y solidez que marcan la naturaleza del chakra. Las posturas en cuclillas o sobre

los talones, así como aquellas que presionan el perineo también serán adecuadas. Nos interesará estirar los gemelos, los isquiotibiales, los flexores de los pies y dar tono al cuádriceps..



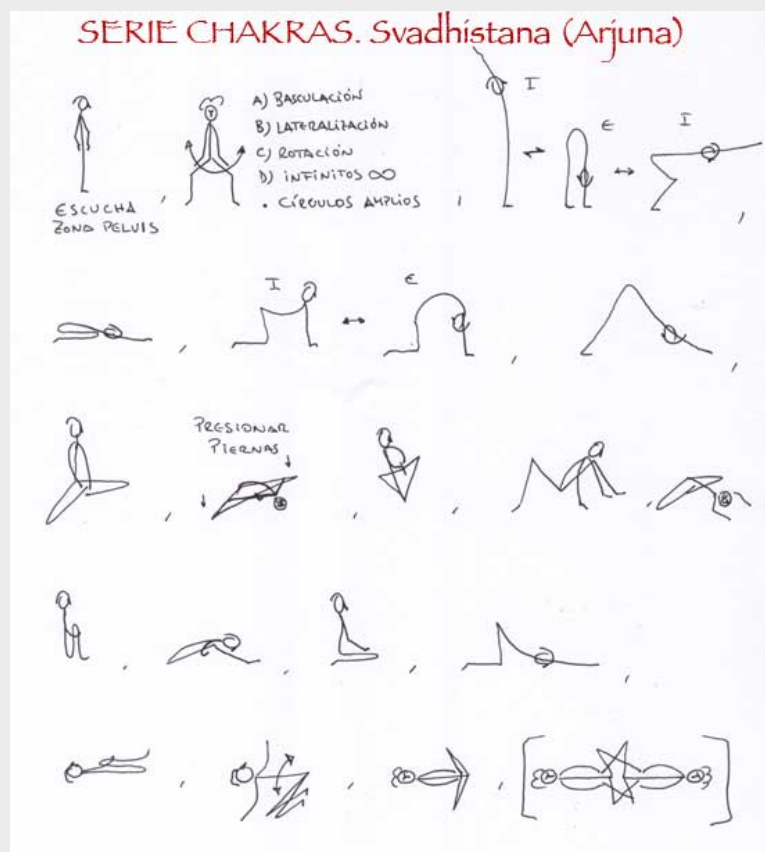
Julián Peragón

Chakras: Serie Svadhisthana

- En esta serie sobre Svadhisthana 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.

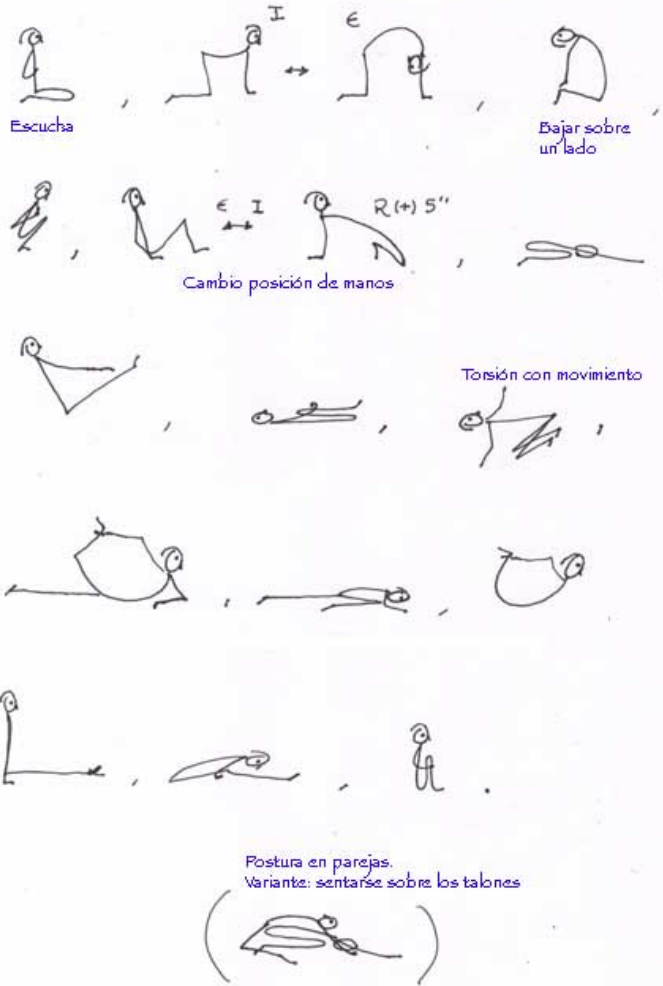


Julián Peragón

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.

SERIE CHAKRAS. Manipura (Arjuna)

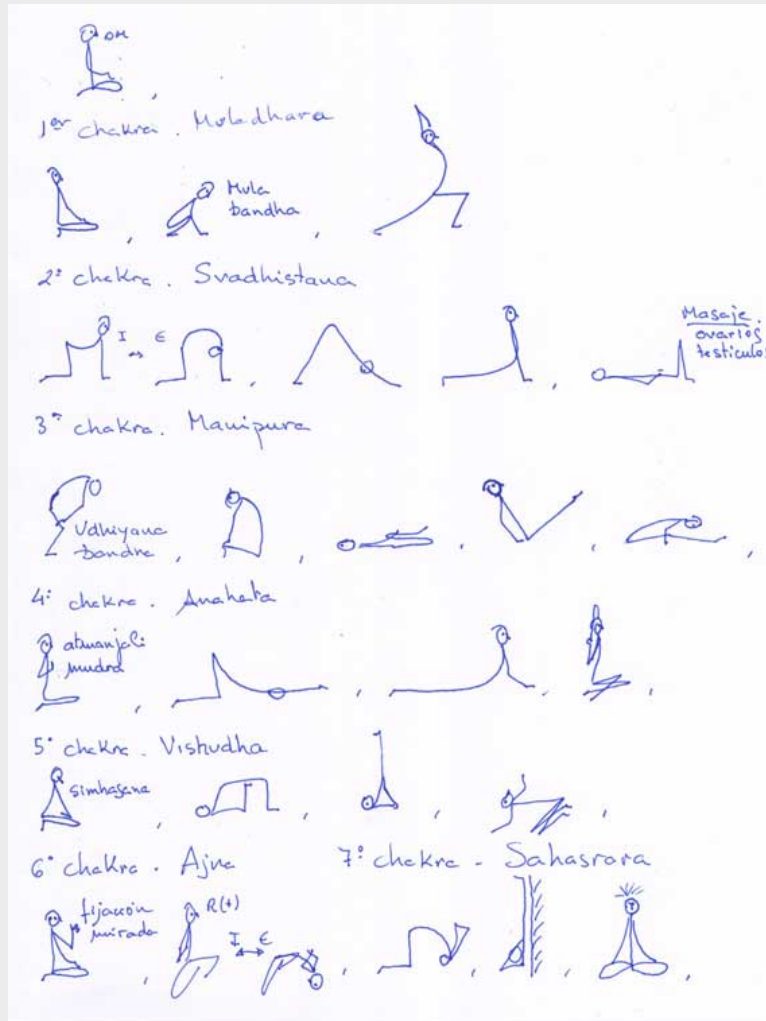


Julián Peragón

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.



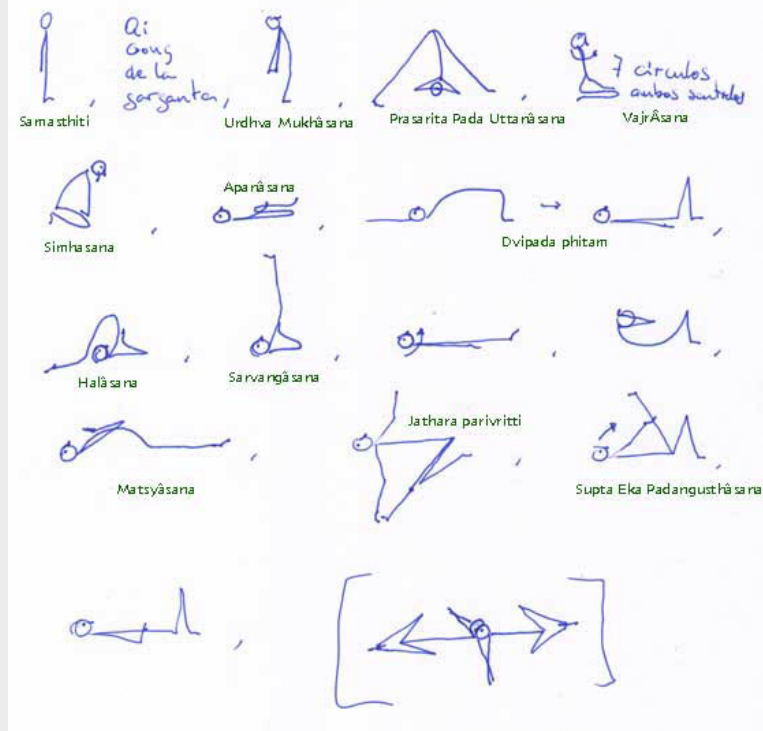
Julián Peragón

Chakras: Serie Vishudha

En esta serie sobre Vishuddha:

- Nos interesará hacer ejercicios tanto de extensión hacia atrás de la parte cervical como Urdva Mukhâsana o Matsyâsana, o de flexión hacia delante como Sarvangâsana, Halâsana, Dvipada Pitham. No nos olvidaremos de hacer rotaciones de las 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.

SERIE CHAKRAS. Vishuddha



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.



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
