

Chakras: Centros energéticos

Un centro de energía es una porción definida de nuestro tronco, de topografía transversal, que constituye una unidad funcional: órganos, huesos, músculos, piel y sistema nervoso que los inerva. Estos sectores están relacionados entre sí.

Cuando la energía de nuestro cuerpo se encuentra frenada en alguno de estos centros, constituyendo las denominadas corazas energéticas, produce contracturas, dolores, enfermedades y dificultad de movimiento.

Nuestro sistema reconoce tres tipos de corazas:

1-La coraza dura constituida por un exceso de energía y que se manifiesta con una musculatura fuerte y con tono y un tejido adiposo duro. Este tipo de coraza, lo que más necesita es la elongación, la descarga y la relajación.

2-La coraza rígida constituida por un estancamiento de la energía y que se manifiesta con un tipo de músculo fibroso y duro y un tipo de tejido con tendencia a la deshidratación. Este tipo de coraza, lo que más necesita es la expresión, el masaje, la elongación y la relajación.

3-La coraza blanda constituida por una falta de energía y que se manifiesta con una musculatura débil y un tipo de tejido adiposo blando con tendencia a la celulitis. Este tipo de corazas, lo que más necesita es el fortalecimiento, las asanas y la meditación.

En nuestro cuerpo se pueden manifestar estos tipos de coraza de formas distintas

en los diferentes centros energéticos según como sea nuestro tipo de bloqueo.

El Yoga nos enseña que para que el hombre desarrolle sus potenciales y se conecte con su espíritu , es necesario que los centros estén debidamente vitalizados, desbloqueados para que la energía pueda circular libremente y alineados.

Estos centros energéticos están distribuidos en cuatro cuerpos:

Cuerpo físico:

- Cuerpo orgánico (Muladhara)
- Cuerpo etérico (Swadhistana)

Cuerpo astral:

- Cuerpo astral inferior (Manipura)
- Cuerpo astral superior (Anahata)

Cuerpo mental:

- Cuerpo mental inferior (Vishudha)
- Cuerpo mental superior (Ajna)

Cuerpo espiritual (Sahasrara)

Laura Tornero

Chakras: Centro Sacro

Representa el cuerpo energético: El Prana que recorre nuestros conductos energéticos llamados nadis o líneas de energía las cuales siguen las cadenas musculares y se ponen de manifiesto al movernos gracias a nuestro aparato locomotor (músculos, articulaciones y huesos).

Es el distribuidor de la energía a través de los instintos de pulsión que son los movilizados de la energía y la sexualidad. Nuestra salud también depende de la manera como circula en el cuerpo físico es energía.

En Yoga se visualiza este centro como una flor de loto de seis pétalos cuyo tallo nace en la zona lumbar y se abre hacia delante, unos cuatro dedos por debajo del ombligo. Visualizamos este centro de color naranja.

Este centro se relaciona con el movimiento y la sexualidad, la sensualidad y la alegría y los deseos de vivir. (Cuando hablamos de sexualidad, no sólo nos referimos a la relación genital sino a todo lo que implica hacer con pasión, calor y alegría.).

También se relaciona este centro con la acción, el impulso hacia la vida y los instintos de pulsión. Desde este centro uno puede conectar con la atracción de los opuestos de forma natural, tal y como el yin y el yang rigen el universo.

Los órganos asociados son el colon ascendente, el descendente, el aparato urinario, los genitales y el bazo.

Los músculos que le pertenecen son los

cuadriceps, los aductores, el tibial anterior y parte del extensor de los dedos.

El plexo de este centro es el mesentérico y sus glándulas son los ovarios, los testículos y la médula suprarrenal; adrenalina.

Cuando la energía se atasca en esta zona aparecen dolores lumbares, problemas de discos: discopatías y hernias, con la consecuencia inevitable de ciática. También aparecen problemas de menisco interno, rodillas en valgo y pies planos. Todo esto nos puede llevar a padecer impotencia, anorgasmia y frigidez o enfermedades congénitas de los órganos del centro y por el contrario también se puede manifestar en una necesidad de dominación a través del sexo, la lujuria y la seducción.

Laura Tornero

Chakras: Centro Medio

Representa el cuerpo emocional, que siente emociones y necesita expresarlas. Desde este centro nos podemos conectar, a través de la introyección, con uno mismo y desde allí captar nuestras emociones y estados de ánimo, registrando cómo estoy, qué necesito y si no lo tengo, ir a buscarlo.

Este es el centro más expresivo, a donde vamos cuando nos conectamos con las emociones y estas son la puerta de entrada a la belleza, al gusto por lo artístico y a la estética. Este es el centro de la fantasía por excelencia en donde suelen vivir muchos artistas, poetas, músicos, etc...

El nivel más elevado de este centro de energía nos conecta con la devoción, la más elevada y profunda de las emociones que podemos poseer.

En yoga se visualiza este centro como un loto de diez pétalos cuyo tallo nace entre la octava y la novena dorsal y se abre hacia delante unos tres dedos por encima del ombligo. Solemos visualizar este centro de color amarillo.

Este centro se ubica en la parte alta del abdomen, desde las últimas costillas hasta el ombligo. Se encuentra en una zona blanda y los únicos huesos que tiene son las vértebras dorsales desde la séptima hacia abajo y las costillas inferiores flotantes.

Los órganos asociados son el estómago, el duodeno, el intestino delgado, el páncreas, el hígado, la vesícula y el colon transversal.

Los músculos asociados son los abdominales, el cuadrado lumbar, el dorsal largo y el dorsal ancho.

El plexo neurovegetativo es el plexo solar y la glándula es el páncreas (insulina).

Se relaciona este centro con la vida emocional y sus dualismos extremos. Cada emoción que experimentamos produce una

movilización de energía en nuestro cuerpo físico, alterando su equilibrio energético; cada momento de nuestra vida esta cargado de emociones y las descargamos por diversas expresiones. A veces nuestra expresión sale modificada como consecuencia de la coraza la cual tiene un sentido defensivo frente a las exigencias del exterior y las necesidades de uno mismo: -No es conveniente que exprese lo que siento, -No siempre me van a permitir expresar lo que necesito, -No siempre me puedo dar el lujo de expresar lo que siento o deseo. Esta defensa energética no sólo sirve para no expresar lo inadecuado sino para no sentir lo que considero prohibido y con el tiempo, hasta para no percibir siquiera los estímulos que me lleguen de afuera cuando pudieran resultarme peligrosos. De aquí la tremenda necesidad que tenemos los humanos de expresar para no quedarnos encerrados dentro de un caparazón energético que se va rigidizando de a poco.

Cundo la energía esta atascada en este centro aparecen estados emocionales como tristeza, angustia, melancolía, miedo, falta de confianza, depresión, apego, sumisión y proyección. Esto puede tener repercusión a la larga en los órganos de esta zona: Dolores de estómago, gastritis, úlcera gastroduodenal, problemas de hígado, vesícula, páncreas y colon irritable.

Laura Tornero

Chakras: Centro Laríngeo

Es el representante del intelecto en el cuerpo físico.

Con el intelecto aprendemos , repetimos , memorizamos , combinamos y analizamos según las leyes de la lógica formal .

Cualquier tipo de aprendizaje requiere memoria , técnica y análisis y este estará basado en la represión de lo que está mal para hacer lo que está bien o lo que se debe . Por ejemplo cuando un niño controla sus esfínteres para integrarse al mundo de los adultos , usa su intelecto para frenar sus instintos y cuando el niño se hace adulto , tanto el sistema de aprendizaje como la cultural , están basados en la represión de la circulación de energía que inhiben los impulsos naturales para que se aprendan normas de conducta y actividades que a la sociedad le convengan . De aquí surge la ética y la moral que por un lado son necesarias para la convivencia pero que en según que situaciones en las que sería necesario romper y salir de lo pautado , le impiden al hombre ir más allá de lo establecido .

En yoga se visualiza este centro como una flor de dieciséis pétalos cuyo tallo nace en la tercera vértebra cervical y se abre sobre la laringe . Se visualiza este centro de color azul.

Este centro abarca el cuello y la cara , desde las clavículas y los omóplatos hasta las cejas y el occipital . Simbólicamente separa el cielo de la tierra : pensamiento y espíritu de materia , instintos y

emociones y esto puede actuar en el cuerpo cortando la comunicación entre cabeza pensante y cuerpo sintiente .

En este centro están los órganos de los sentidos que son la puerta de entrada a los contenidos del intelecto y los órganos de la fonación : laringe, lengua y labios con los que comunicamos nuestros pensamientos.

Los órganos de este centro son los ojos , las orejas , la boca , la lengua , la nariz , la faringe , la laringe y el esófago .

Los músculos que le pertenecen son los que corresponden a los ojos , al cuello , a los labios , a la lengua , a la cara , a los dedos y el deltoides .

El plexo correspondiente es el cervical y la glándula la tiroides .

Cuando la energía se encuentra bloqueada en este centro por exceso de control , exigencia o tensión , por no querer mostrar lo que sentimos , cuando soportamos lo que nos disgusta o cuando hacemos lo que nos gusta durante mucho tiempo , aparecen dolores de cuello que pueden terminar en discopatías , artrosis cervical , mareos , vértigo , acúfenos o hormigueo en las manos al dormir , dolor de hombros , codo de tenista y disfonías o enfermedades congénitas de los órganos del centro.

A nivel de conducta , este centro acorazado , suele dar rigidez de pensamiento , exceso de crítica , de represión y obsesividad.

Laura Tornero

Chakras: Centro Frontal

Es el representante de la mente superior porque se lo asocia con la creación del pensamiento, con la concentración, la percepción, la observación y la síntesis.

La mente superior , en lugar de memorizar como la mente inferior , intuye ; en lugar de aprender , crea ; en lugar de repetir , experimenta ; en lugar de usar técnicas , las construye ; en vez de conocer , toma conciencia y en vez de analizar , sintetiza.

Solemos creer que ser inteligente es tener en nuestra disposición una gran cantidad de conocimientos , pero muchos genios y grandes sabios opinan que el verdadero conocimiento está en la propia experiencia.

Buda decía que los eruditos que no llevan a la práctica sus conocimientos son como burros cargados de libros.

En Yoga se visualiza este centro como un loto de dos pétalos mayores formado a su vez por cuarenta y ocho pétalos menores cada uno , situado en la zona del entrecejo y cuyo tallo nace en la silla turca ; una formación ósea situada en medio de la cabeza donde se ubica la hipófisis. Se visualiza de color azul índigo.

Este centro abarca por delante la frente ,

por detrás el occipital y por los lados los huesos temporales de la cabeza . Está situado en la zona de la cabeza que dirige y comanda todas las demás partes del cuerpo : La zona del sistema nervioso que está allí , contiene todos los centros que rigen a cada uno de los órganos y la glándula hipófisis , se encarga de dirigir al resto de glándulas distribuidas de a una en cada centro.

Los órganos que le corresponden son : El tercer ventrículo , el cuerpo calloso , el cerebelo . Los lóbulos frontal , occipital y temporal . También le pueden pertenecer los ojos y los oídos.

Los músculos asociados son el frontal , el masetero y el occipital.

El plexo de este centro són los núcleos de la base y la glándula la hipófisis.

Desde este centro podemos llegar a desarrollar la expresión más elevada del cuerpo mental , la intuición ; y estando en contacto con el plano más sutil podemos llegar a percibir la inspiración creadora .

Cuando este centro está acorazado , impidiendo una buena circulación de la energía en esta zona , puede afectar nuestra conexión con la realidad produciendo confusión o delirio , puede generar enfermedades congénitas , adquiridas cerebrales o enfermedades mentales como la oligofrenia , esquizofrenia y psicosis . Con el tiempo puede llegar a provocar arteriosclerosis , demencia o alzheimer.

Chakras: Centro Coronario

Es el representante del cuerpo espiritual : es la antena que nos conecta con los planos superiores captando las energías que vienen de arriba y de nuestro alrededor dejando entrar sólo las de alta frecuencia vibratoria . Este centro nos pone en contacto por lo tanto con los seres superiores , los guías y los maestros .

Segun el yoga , este es el primer cuerpo ya que el ser humano existe como alma (Espiritu diferenciado e individualizado) , antes que las partes que lo integran.

El principio causal de la vida se llama espíritu y este necesita de envolturas o cuerpos para manifestarse , actuar y tomar experiencia en cada uno de los diferentes planos de manifestación . Estos cuerpos le permiten individualizarse formando así un ser independiente de los demás.

Este centro necesita un mente debidamente entrenada para poder decodificar lo que el centro coronario capta y un intelecto adecuadamente preparado para entender lo recibido ya que no todos podemos conectarnos con los mensajes del cielo.

Este centro se visualiza como una flor violeta de mil pétalos con una llama dorada

en el centro ubicada en la coronilla de la cabeza.

Los órganos que se le asocian son los lóbulos y la corteza cerebral.

No tiene músculos asociados.

El plexo correspondiente son los centros cerebrales y la glándula asociada es la pineal (endorfinas).

Un centro coronario acorazado puede generar accidentes cerebro-vasculares , epilepsia , enfermedades cerebrales congénitas y enfermedades "espirituales"o "kármicas".

Lo mas común es que la gente sólo tenga bien desarrollados los tres primeros centros , y en potencia , los otros cuatro. Para desarrollar los centros superiores es importante la práctica de la meditación para establecer comunicación con nuestro YO SUPERIOR (Nuestro maestro interior) , que nos enseña a escucharnos a nosotros mismos y a darle valor a nuestra propia intuición.

La meditación es por lo tanto un recorrido inverso para ascender y tomar conciencia de nuestra alma y del espíritu universal , fuente de inspiración y de toda creación.

Laura Tornero

Chakras: Centro Cardíaco

El centro cardíaco es el representante de la vida afectiva y relacional.

Todo estímulo provoca una emoción en donde surgen movimientos musculares reflejos que expresan esas emociones y descargan una energía determinada ; parte de esta energía queda dentro como memoria afectiva produciendo una relación interna con la que generó esa emoción.

Esta relación interna de acercamiento o rechazo no es un movimiento reflejo sino un conjunto de movimientos coordinados con características relacionales y voluntarias. A esto lo llamamos conducta y a la reacción psíquica que la produjo , afecto.

Los afectos no son transitorios como las emociones , sino que permanecen como formas estables de tendencias que nos relacionan internamente con los demás . El conjunto de estas tendencias lo llamamos dramática relacional interna.

Los afectos nos impulsan a acercarnos o alejarnos de alguien aunque el afecto propio de la naturaleza humana es el amor . Las conductas negativas de rechazo o odio son consecuencia de las frustraciones originadas en las relaciones.

Toda nuestra conducta está regida por nuestros afectos y por lo tanto es de gran importancia el desarrollo de la vida afectiva para que nuestro modo de relacionarnos con el mundo sea cada vez mejor.

Desde este centro nos conectamos con nuestros sentimientos hacia el mundo , tenemos más en cuenta a las otras personas , podemos permitirnos confiar , podemos perdonar o proteger , podemos entregarnos a dar y recibir desinteresadamente , podemos sentir compasión y podemos dirigir nuestra voluntad y acción hacia nuestros ideales , principios y aspiraciones.

En el yoga visualizamos este centro como una flor de doce pétalos que nace entre la séptima y octava dorsal y se abre hacia delante a la altura del esternón. Visualizamos este centro de color verde.

Este centro corresponde con la zona del tórax y el segmento de columna dorsal que se encuentra por encima de la séptima vértebra. Los brazos y las palmas de las manos son la prolongación del tórax , con ellos abrazamos , rechazamos , recibimos , quitamos , etc...

Los órganos asociados son : El corazón , los pulmones , los bronquios , la pleura , la tráquea y el esófago.

Los músculos asociados son : Los pectorales , los intercostales , los bíceps , tríceps y flexores.

El plexo correspondiente es el cardíaco y la glándula el timo.

Cuando este centro está acorazado por el miedo , la desconfianza , la falta de amor y la inseguridad , esto suele dar comportamientos egoístas y de competitividad , conducta rígida y hasta maltrato o enfermedades psíquicas como paranoia o histéris y enfermedades de los órganos como problemas cardíacos y

pulmonares.

Laura Tornero

Chakras: Centro Bajo

Representa al cuerpo orgánico y sus órganos vitales: arterias, venas, linfáticos y sistema inmunitario. (Órganos destinados al mantenimiento de la vida y al funcionamiento con salud de la totalidad de la persona.)

Es el generador de la energía que recibimos de la tierra por los pies y esta en este centro se llama kundalini. Es la caldera que provee la energía que aprovechan los demás niveles para su accionar.

En Yoga se visualiza este centro como una flor de cuatro pétalos cuyo tallo nace entre la unión del sacro con el cóccix y se abre hacia abajo en la región del periné, entre los genitales y el ano. Se visualiza este centro con el color rojo.

Asociamos este centro con la fuerza de la materia, la energía primaria necesaria para la vida obtenida con los alimentos que nos brinda la tierra y se distribuye al organismo a través de la sangre.

Este centro nos conecta con la realidad,

con la seguridad que nos da afirmarnos sobre el suelo, con nuestra fuerza y resistencia, con nuestros instintos de supervivencia o conservación, con lo mas primitivo y telúrico; con lo tribal.

A través de este centro uno puede tomar conciencia de lo orgánico y su instintividad animal tratando de que esta esté al servicio de fines superiores.

Los órganos de este centro son el recto, el útero y los ovarios, la próstata y los testículos.

Los músculos asociados son el cuádriceps, los isquiotibiales, los gemelos, el soleo, los flexores de los dedos y los músculos de la planta del pie.

El plexo de este centro es el coccígeo y sus glándulas son los ovarios y los testículos (que nos dan los caracteres sexuales secundarios como el pelo, los huesos, la voz, etc.) y la corteza suprarrenal.

Un estancamiento de energía en este centro puede producir egoísmo, competencia, deseo de apropiarse de lo de los demás y de pelear con los otros para probar la propia fuerza, apego al dinero y a los bienes materiales. Y también debilidad, falta de confianza y depresión.

Laura Tornero

El mito de kundalini como modelo terapéutico transpersonal

EL MITO

El mito es un relato por el que el ser humano “naturaliza” su origen, repara la fisura entre lo material y lo “transmaterial”. Los humanos son fieles a sus mitos porque necesitan saberse animados por “instintos culturales” que les hacen sentirse más naturales. La Filosofía, en tanto intento de explicar el orden de las cosas a partir de un principio material constituyente (physis), trajo consigo la desacralización de las leyes, el reconocimiento de la individualidad y la aspiración a la felicidad personal (ética).

Según autores como Weber o Habermas o Wilber, la dignidad de la modernidad es haber diferenciado los tres grandes ámbitos que componían el mito: el mundo objetivo, el mundo subjetivo y el mundo intersubjetivo. Mundos irreductibles el uno al otro pero diferenciables. En el relato mítico estos mundos están fundidos, indiferenciados y, como hemos dicho, la gran labor del Renacimiento primero y de la Ilustración después consistió en separar esos elementos. Los modernos solemos dar por sentado que esta diferenciación es un hecho y tendemos a olvidar que, desde el punto de vista del mito, la ciencia, el arte y la moral se hallaban indisolublemente fundidas.

La ciencia se ocupa de los objetos y las

leyes que los gobiernan, el arte se ocupa del sujeto que los observa, la moral se ocupa de los acuerdos entre los individuos. Es otra forma de referirse a las categorías platónicas: Verdad, Belleza y Bondad. Son los tres mundos de los que hablaba Popper: objetivo, subjetivo y cultural, las pruebas de validez de Habermas: verdad objetiva, sinceridad subjetiva y ajuste intersubjetivo.

Cada uno de ellos se expresa en un lenguaje. El lenguaje del "ello" es un lenguaje objetivo y neutral, carente de valores, es el lenguaje de las ciencias empíricas, analíticas y sistémicas, y es un lenguaje monológico, que monologa con "ellos". El lenguaje del "yo" requiere presencia, conciencia subjetiva. El lenguaje del "nosotros" tiene que ver con la visión colectiva del mundo propia de un tiempo, lugar y cultura determinados.

Indudablemente, el hecho de que la Ilustración iniciase el movimiento de diferenciación de los tres componentes del mito, trajo muchas ventajas como la democracia, los movimientos de liberación de las mujeres o los esclavos o el surgimiento de la ciencia, pero, el gran éxito conseguido por esta última eclipsó los avances realizados en los dominios del "yo" y del "nosotros". La ciencia comenzó a usurpar el lugar de la conciencia y de la moral. La razón del avance desmesurado del monólogo científico es que la investigación empírica es mucho más fácil que la compleja interpretación hermenéutica o la comprensión intuitiva. De manera que la búsqueda del conocimiento se redujo a taxonomizar el mundo. La conciencia, la cultura y la naturaleza se midieron en

términos de información sensorial, convirtiéndose el conocimiento en el reflejo de un Universo carente de valores éticos y estéticos. Las cosas tienen para el conocimiento científico una localización espacio-temporal, pueden ser mayores o menores, pero no pueden ser mejores ni peores, no tienen significado, ni belleza, ni bondad, ni virtud.

No se trata ahora de regresar a la indisociación mítica en la que yo, cultura y naturaleza todavía no se habían diferenciado, sino de recuperar modelos que permitan el reequilibrio y la integración de los tres elementos en una nueva dimensión que asume una individualidad unida indisociablemente a un Cosmos energético del que lo mental y lo material no son más que algunas de sus posibilidades.

EL TANTRA COMO RELATO MITICO

El Tantra representa el aspecto energético de la religión hindú. Los tántricos rinden culto a la Sakti, energía que hace posible la vida y sostiene el universo. El mundo manifiesto y, dentro de él, el ser humano y la naturaleza, son una degradación de la Sakti. El universo, por tanto, está compuesto de la misma sustancia o energía que va diferenciándose en frecuencias vibratorias cada vez más lentas. Las diferencias vibratorias crean todas las formas del universo. Aunque conciencia y energía se separaron para dar origen a la creación, permanecen en todo ser humano como posibilidad de reexperimentar la unidad de la que partieron. La energía cósmica, Sakti, permanece enroscada (Kundalini-Serpiente) en la raíz de la espina dorsal. La conciencia suprema,

Shiva, está presente en la parte alta de la cabeza.

El Tantra ha elaborado una compleja estructura que explica el funcionamiento de las fuerzas vital y mental en el ser humano. Esta estructura está compuesta de nadis, flujos energéticos que interconectan todo el cuerpo energético, y chakras, centros energéticos que absorben, transforman, distribuyen y expulsan la energía. Las diferentes descripciones del sistema varían en cuanto al número de nadis y chakras. En aras de la sencillez señalaremos los tres nadis principales: Sushuma, que recorre por su centro la columna vertebral de un extremo al otro, transporta la energía espiritual. Ida que parte del lado izquierda de la columna y la asciende serpenteando hasta el cerebro, conduce la energía mental. Pingala, partiendo del lado derecho realiza el mismo movimiento y conduce la energía vital. Los chakras principales son siete y se sitúan a lo largo de la columna vertebral en coincidencia con los principales plexos del sistema nervioso y asociados a las principales glándulas del sistema endócrino. El objeto de la práctica tántrica es despertar la energía cósmica que duerme en nuestro interior para que ascienda en busca de la Conciencia pura que impregna el universo entero.

El Tantra representa perfectamente la noción de mito como relato reparador de la escisión entre el hombre y la naturaleza, aunque con unas características que le convierten en, a nuestro juicio, un modelo integrador de plena vigencia y grandes capacidades prospectivas.

En primer lugar es un modelo energético que

viene a confirmar o ser confirmado por la concepción del universo surgida de la física einsteiniana. Además, su carácter vibracional lo sitúan en el ámbito de la física cuántica. La comprensión de los enfoques energético y vibracional, y de cómo estos interaccionan con la estructura molecular y el equilibrio orgánico, está propiciando la gestación de importantes cambios en las denominadas ciencias de la salud.

La curación por vía electromagnética es ya un hecho. El descubrimiento de los rayos X permitió echar una ojeada al interior del organismo humano vivo. La electroterapia cuenta ya con abundante evidencia empírica de sus efectos en la supresión del dolor, en la curación de fracturas o en la terapéutica del cáncer. El escaner de tomografía axial o la resonancia magnética computerizada son otros ejemplos de los avances conseguidos en este campo. Este tipo de tecnología permite observar fenómenos celulares porque producen frecuencias que entran en resonancia con los componentes celulares o energéticos de los organismos que se estudian. La ciencia comienza a aprehender que el organismo humano, como dice el Tantra, es un conjunto multidimensional de campos de energía en interacción.

La dualidad onda/partícula de la materia permite comprender la estructura física del organismo humano no como un sistema cerrado sino como uno de los diversos sistemas que forman parte de un equilibrio dinámico. Si esto es así, es fácil deducir que lo que consideramos materia física convive con otros tipos de materia cuya única diferencia sea la frecuencia. A pesar de

vivir inmersos es un océano de energía electromagnética, nuestros ojos y oídos no la pueden percibir porque sus frecuencias se hallan lejos de las bandas captadas por nuestros órganos físicos de percepción. Sin embargo, como venimos de describir, aunque todavía no hemos entendido con claridad de qué manera los campos eléctrico y magnético influyen sobre el organismo celular, podemos decir que existe una interacción entre ellos.

Si observamos ahora el campo de la Psiconeuroinmunología, descubrimos que la modificación de la tensión emocional tiene consecuencias probadas sobre el estado de salud orgánica del individuo. Y si nos volvemos hacia el campo de la Psicología, encontramos que el biofeedback, la hipnosis y otras formas de psicoterapia producen efectos fisiológicos en los individuos que las practican. El propio Psicoanálisis lacaniano señala que lo Simbólico tiene efectos sobre lo Real. Lo que queremos decir es que tanto las emociones como el pensamiento, o quizá mejor, frecuencia mental, interaccionan con el resto de las frecuencias que estamos describiendo.

Podríamos seguir con la vibración del color o la musical, todo ello para concluir que de la misma manera que el ser humano intercambia sin parar energía densa con su entorno, también intercambia otros tipos de energía más sutiles, algunas de ellas inasequibles a la tecnología actual. Existen en la actualidad numerosas técnicas, algunas de ellas milenarias, que, lejos del reconocimiento oficial, trabajan sobre este tipo de energías sutiles en beneficio de la salud holística de sus pacientes. Algunos ejemplos de ello pueden

ser la Homeopatía, la Acupuntura, la Terapia Floral, la Cromoterapia o los Yogas.

Pues bien, la anatomía sutil tántrica, resulta un magnífico modelo para integrar todos estos aportes de lo que podríamos denominar medicina energética o vibracional. Gracias a ella podemos comprender porqué, cómo o cuando una dieta, un tipo de relaciones sexuales, comprar un coche, una catársis emocional, un significado, un color, un sonido o un viaje psicodélico pueden resultar beneficiosos para las personas. En ella se encuentra la posibilidad de redescubrir que Yo soy yo con los demás en un Universo vacío.

EL TANTRA Y LA SALUD MENTAL

A la luz de lo dicho hasta ahora, parece obvio señalar que cualquier aproximación de la enfermedad mental no puede prescindir de ninguno de los planos que constituyen la realidad energética individual y global. Esto supone un enorme esfuerzo de integración de disciplinas que hasta el presente se observan entre sí con recelo cuando no se descalifican mutuamente. Sin embargo, hemos de coincidir en que ni los mejores esfuerzos de la ciencia neurológica han logrado explicar buena parte de la sintomatología que afecta a las personas aquejadas de enfermedades mentales, ni las teorías dinámicas o psicosociológicas han descubierto las causas de las perturbaciones profundas del yo. Es cierto que algunas de las manifestaciones severas de la demencia pueden explicarse y tratarse atendiendo a los trastornos del funcionamiento cerebral y también lo es que los traumas infantiles pueden provocar la

emergencia de síntomas psicológicos. Pero el hecho de que ni las teorías más biologicistas ni las más psicologicistas hayan dado cuenta de buena parte de la experiencia humana nos sugiere que debemos centrar nuestra atención en la naturaleza misma de la conciencia.

En la descripción de la actividad psíquica característica de cada uno de los chakras que presentamos a continuación hemos intentado mantener la visión integrativa que proponemos utilizando herramientas conceptuales tanto biologicistas como simbólicas. Una de ellas es la teoría de los tres cerebros del neurofisiólogo Paul McLean quien señaló que el cerebro humano refleja los distintos estadios de la evolución filogenética diferenciando el cerebro reptiliano, el cerebro límbico y el Neocortex. Otra la teoría de las relaciones objetales que revolucionó el mundo psicoanalítico, así como la actitud ética y estética predominante en las personas cuya vibración se identifica con los diferentes chakras.

A la hora de valorar el procedimiento a seguir en la intervención terapéutica, nos encontramos con una vieja polémica del movimiento transpersonal y de las tradiciones de conocimiento. Es el intento de señalar un sentido en el camino hacia la liberación del sufrimiento. Ascender desde la materia al espíritu o descender del espíritu a la materia. Si entendemos la conciencia individual como un conjunto multidimensional de campos energéticos en interrelación, la posibilidad más clara de interpretación del estado ideal es la armonía vibratoria entre los diferentes campos. Esto significa que no hay unos más

importantes que otros puesto que la falta de sintonía en uno o de uno con relación a otro provocaría la interferencia y, en consecuencia, la disfunción del sistema. Si a esto le añadimos que el sistema individual está supeditado a sistemas más complejos tendremos que admitir nuestras limitaciones en el control del proceso.

La palabra chakra significa rueda, nombre que parece indicar un movimiento circular. De hecho, muchas descripciones tradicionales lo representan como un embudo, vórtice o remolino energético que gira a gran velocidad. Como hemos dicho anteriormente su misión es absorber energía del exterior y transducirla en forma y frecuencia asimilable para la estructura celular del cuerpo, como podemos ver en algunas de las correspondencias que hemos preparado. La rotación, siempre según descripciones tradicionales, se produce en el sentido de las agujas del reloj o en su contrario, y de forma inversa en el hombre y en la mujer. También hemos traído una transparencia que lo representa. Atendiendo a esta dinámica de los chakras, comprendemos las enormes posibilidades de sintonía e interferencia posibles. El paso de un chakra a otro significa un cambio de sentido susceptible de provocar un desequilibrio. Los chakras que giran en el mismo sentido tienen más posibilidades de interferencia que los que lo hacen en sentido contrario. Y es posible que todo el sistema produzca también una rotación particular.

Sin embargo, en el mito de Kundalini se plantea el tradicional esquema en U que ha caracterizado a muchas de las escuelas esotéricas de todos los tiempos. El

practicante de tantra debe invertir todos sus esfuerzos y disciplina en conducir su caudal energético hacia la zona del primer chakra con el fin de despertar la Kundalini allí enroscada que ascenderá entonces por el canal central abriendo a su paso los chakras principales.

Siguiendo ese esquema ascensional, Jhon Nelson ha establecido 4 tipos de movimiento que pueden provocar desequilibrios: La evolución de un chakra al siguiente, la fijación o corte del flujo energético entre un chakra y el siguiente, la regresión a una forma de vibración inferior provocada por alguna dificultad, y la intrusión de una vibración de frecuencia más elevada en una persona de vibración inferior.

Utilizando esta simple dinámica, Nelson ha encontrado una curiosa resonancia entre los chakras inferiores y los superiores. El modelo, aun lejos de resultar completo, proporciona, como veremos a continuación interesantes posibilidades interpretativas de la enfermedad mental.

PRIMER CHAKRA: LAS RAICES DE LA LOCURA

No hay un acuerdo total en cuanto a la causa de la esquizofrenia. A pesar de que son ya décadas dedicadas a la investigación, todavía no se conocen con precisión los genes implicados ni la forma de transmisión de la enfermedad. En cualquier caso, la evidencia recogida parece señalar que lo que se transmite es cierta predisposición al desarrollo de estados psicóticos, especialmente si confluyen ciertas circunstancias.

Sabemos lo que se refiere a las alteraciones que la enfermedad mental puede provocar en las estructuras anatómicas cerebrales y sus interconexiones. Así como

las formas en que puede sabotear la producción y eliminación de mensajeros químicos (neurotransmisores) que hacen posible el funcionamiento cerebral. Sin embargo, el misterioso nexo mente-cerebro sigue trascendiendo la visión reduccionista de una relación causa-efecto en una u otra dirección.

Es más fácil demostrar que la alteración física del cerebro transforma la experiencia subjetiva, pero cada vez es más la evidencia de que los hechos mentales dejan su impronta en el cerebro. La neurociencia ha demostrado que la experiencia vital es, al menos, tan poderosa como la programación genética para determinar tanto la arquitectura celular como la actividad química del cerebro (interacción).

La experiencia vital empieza en la vida intrauterina. A partir de las quince o veinte semanas de gestación se pone en funcionamiento el cortex auditivo y podemos decir que el feto comienza a tener una relación con el mundo no absolutamente determinada por la fisiología de la madre

El nacimiento es, probablemente, la experiencia más intensa que debe enfrentar el ser humano. Las hormonas segregadas durante el mismo favorecen el establecimiento masivo de sinapsis que van a configurar la experiencia posterior de la persona (Imprinting).

Stanislav Grof ha elaborado una influyente teoría acerca del modo en que el proceso de nacimiento puede tener relación con el tipo de patología mental que, en determinadas circunstancias, puede desarrollar cada individuo (psicosis, depresión, adicción,

etc.)

El recién nacido fundido en los brazos de su madre establece un tipo de relación intuitiva y no verbal que opera en un nivel emocional completamente ajeno a las modalidades racionales del pensamiento y de la percepción (bonding, vinculación)

A partir del cuarto mes comienza la experiencia de separación-individuación que va configurando las fronteras del yo, hasta los tres años en que la díada madre/hijo se va desarticulando y se produce la transición a la conciencia del segundo chakra.

Esta época de la vida es especialmente delicada para el posterior equilibrio psicológico del individuo. Los especialistas de las relaciones objetales afirman que las perturbaciones prematuras del proceso de separación-individuación preparan el terreno para estados psicóticos graves, mientras que las que se dan en fases posteriores conducen al desarrollo de personalidades borderline.

Parece ser que los seres humanos son los únicos animales que desarrollan estados maníacos o esquizofrénicos. La prolongada dependencia del niño del entorno familiar posibilita la aparición de desvíos en el camino a la madurez. Por ello, algunos estudiosos han concluido que la génesis de la locura hay que buscarla en la forma en que los padres, y en especial las madres, educan a sus hijos. Así, se habla de madres esquizofrenógenas.

Dado que los esquizofrénicos fracasan en el dominio del repertorio básico del código de relación e interacción, habilidad cuya

transmisión se considera una de las funciones primarias de la familia, numerosos autores han buscado en la interacción familiar la causa de la locura. Una de las hipótesis más conocidas en esta línea ha sido la teoría del doble vínculo o interacción paradójica del filósofo Gregory Bateson.

Sin embargo, también se han oído voces en el sentido contrario, es decir, que el niño esquizofrénico es el que trastoca el equilibrio familiar, haciéndola reaccionar de forma aberrante.

Aunque todos estos factores han demostrado suficientemente su influencia en la aparición de un estado psicótico, ninguno parece determinar absolutamente su aparición. Por otra parte no es extraña la manifestación pasajera de un "brote psicótico" sin consecuencias posteriores en la vida del individuo, e incluso, en determinados casos, una experiencia psicótica puede servir de impulso para la transformación positiva de la vida de las personas.

Desde el modelo que presentamos, la locura se considera como una regresión a un tipo de conciencia característica del primer chakra. La conciencia que caracteriza al Mulhadara es la SUPERVIVENCIA.

Mientras que en el niño la supervivencia mediante actividades orales y anales nos resulta normal, el adulto que regresa a esta modalidad vital, mezclada además con elementos disgregados del segundo y tercer chakra, resulta patético. Incapaz de control busca satisfacciones orales continuamente (agua, cigarrillos, etc.) o se fascina con el producto de su actividad

anal (heces). Su discurso, errático e incoherente por momentos, se centra también en la búsqueda de dichas satisfacciones, e incluso puede ser reemplazado por movimientos de vaiven que buscan recuperar las sensaciones fetales o de acunamiento. Excepto berrinches ocasionales la expresión de afecto es muy limitada, lo que contrasta con su absoluta dependencia de los demás.

SEGUNDO CHAKRA: LAS ALUCINACIONES

Ken Wilber se refiere a la conciencia del segundo chakra como "tifónica", término que hace referencia al mítico tifón, medio serpiente y medio humano. La imagen del tifón es una buena representación del ser que transita entre el control del cerebro reptiliano y el límbico. En este viaje el yo asciende desde lo instintivo hasta lo sexual y emocional.

Esta fase, que evolutivamente se puede situar entre los 4 y los 14 años, se caracteriza por el abandono de la segura protección materna y el enfrentamiento del mundo fantástico. El niño consigue consolidar la imagen mental estable de los objetos que le sirven de anclaje emocional, aunque no estén inmediatamente presentes, y esa capacidad le abre las puertas del mundo mental y sus "fantásticas" posibilidades. En la medida en que el desarrollo continua, el sujeto se ve en la obligación de ir sustituyendo el mundo imaginario por la realidad consensual representada por el bagaje cultural de sus padres y su entorno.

El filósofo transpersonal Michael Washburn sugiere que el mundo de la fantasía infantil es en realidad la capacidad de conectar con una información inasequible para los adultos adaptados proveniente de lo que él denomina Fundamento Dinámico que

sería algo parecido a la corriente de conciencia cósmica. Para el autor americano, el niño debe realizar una dolorosa elección entre el mundo consensual de los padres y la hipnótica influencia del Fundamento, siendo la única solución adaptativa la represión del segundo. Sin embargo, esa "represión original" no hace desaparecer la influencia del Fundamento, sino que esta quedará relegada a las regiones inferiores del cuerpo, la parte baja del abdomen, la pelvis y los genitales, mientras que el "yo" buscará refugio en la zona de la cabeza. De esta manera se establece el predominio genital (periodo edípico freudiano), fuente primordial de la energía psíquica, aunque gobernada desde arriba (ego mental).

La serpiente kundalini representa, de esta manera, nuestras raíces evolutivas, la sexualidad reprimida y el poder oculto del Fundamento, míticamente proyectada como una fuerza ajena y misteriosa. Pero, al mismo tiempo, el reptil representa el sinuoso camino que nos puede llevar de regreso al paraíso. Las personas que quedan fijadas en los últimos estadios del segundo chakra, son incapaces de asentarse en la realidad consensual y viven amenazados por las fuerzas no reprimidas del Fundamento. Clínicamente se ha denominado "borderline" el tipo de personalidad que depende de "yoobjetos" fuertes (en términos de Kohut) para mantener su precario contacto con la realidad consensual. Otros, tratan de alcanzar la conciencia del tercer chakra pero tropiezan con un obstáculo insuperable, regresando al segundo chakra. En estos casos, la corteza cerebral resulta incapaz para mantener el control sobre los sistemas inferiores del cerebro,

provocándose la regresión esquizofrénica o la manía. Por último, el despertar prematuro de kundalini puede desembocar en la locura, en forma de lo que se ha venido a llamar “emergencia espiritual”.

El síntoma característico de esta modalidad de conciencia es la alucinación. Las alucinaciones siempre se producen en estados alterados de conciencia: viajes psicodélicos, privación sensorial, confinamiento, delirio febril, crisis alcohólica, ataques epilépticos, hipnosis profunda, éxtasis religioso, experiencias cercanas a la muerte, etc. También hay repertoriadas alucinaciones grupales (rituales chamánicos, etc.) En todos los casos hay un debilitamiento de las funciones del yo y una apertura a pautas desconocidas. Las personas que regresan a la conciencia del segundo chakra, viven en un mundo dual de límites muy permeables en el que las figuras fantasmales se entremezclan con las percepciones consensuales. Respecto a las categorías psiquiátricas, las alucinaciones de la esquizofrenia no varían mucho de las del resto de las psicosis. La excepción parecen ser los “trastornos de personalidad múltiple” pues mientras que en el resto los estímulos se originan en el mundo externo (ventilación, aparato eléctrico, etc.) en los TPM se originan dentro de su cabeza.

El psicólogo Wilson Van Dusen, se dedicó durante diecisiete años a establecer contacto con las voces alucinadas llegando a la conclusión de que existen 2 tipos de voces: Inferiores, las más comunes, que insultan, amenazan y castigan al paciente hasta el punto de obligarle a autolesionarse o, incluso, suicidarse. Y

Superiores, (10%) que suelen asociarse a los estados maníacos o a personas sin historial psiquiátrico. Estas suelen manifestarse como guía o inspiración del sujeto y sus mensajes pueden ser sumamente creativos y simbólicos.

El profesor de Princeton Julian Jaynes propone una explicación evolutiva según la cual la capacidad de reflexión necesaria para la libre elección es un logro de la civilización moderna siendo habituales en épocas pretéritas como “voces de los dioses” que guiaban las actividades cotidianas de la tribu. Otras explicaciones racionales han aparecido desde el psicoanálisis, (Silvano Arieti), la literatura médica o la propia psicología transpersonal (Charles T. Tart). Desde el mundo del ocultismo se habla de “elementales” en el espiritismo esotérico, “demonios arquetípicos” en el budismo tibetano, “espíritus de orden superior e inferior” de Swedenborg, “aliados ultramundanos” del D. Juan de Castaneda o “entidades canalizadas” de los modernos mediums. En cualquier caso, las alucinaciones pueden constituir indicios de un mundo más allá de los sentidos que, en determinadas circunstancias, resulta accesible a seres especialmente sensibles.

TERCER CHAKRA: LA NORMOSIS

Cuando el yo del adolescente se expande hasta alcanzar la conciencia de Manipura chakra o centro del poder, asciende hasta el nivel del intelecto, que incluye la razón, la lógica y la faceta psicológica de recopilación de información. Esta modalidad de conciencia impregna la ciencia y la política de nuestro tiempo.

El tránsito a través del segundo chakra

escinde la unidad de la conciencia infantil en multitud de polaridades, dicotomías que alimentan la tensión del deseo que se va haciendo más intenso en la medida en que nos acercamos al tercero. El yo exilado añora su perdida unidad con el Fundamento y trata de recuperar aquella felicidad a través de sustitutos simbólicos mundanos.

La conciencia del tercer chakra es la más extravertida y socialmente activa y el ego es el recurso en el que se confía para ser aceptado en el mundo social. Pero el ego sólo es capaz de atender a la información que le llega por la vía de los cinco sentidos llegando a creer que en eso consiste la totalidad de su ser. Aislado del poder del Fundamento, el joven se ve obligado a buscar fuentes de poder sustitutivas en el dominio, la riqueza, el control, el prestigio y la conquista sexual. Cualquier vestigio de deseo de unificación con el Fundamento o con sus padres será patologizado y reconducido hacia los objetivos mencionados.

La capacidad de apelar a un sistema lógico suficientemente fiable que dé cuenta de las relaciones causa-efecto que tienen lugar en el dominio material también aparece con la conciencia del tercer chakra.

En términos cognitivos la transición del segundo al tercer chakra será el paso del periodo de las operaciones concretas al periodo de las operaciones formales. Es entonces cuando gradualmente aparece el libre albedrío que le permite manipular ideas y conceptos, insertar un razonamiento entre un estímulo y una respuesta y asumir la responsabilidad de su comportamiento.

Estas complejas demandas exigen el adecuado

funcionamiento de los lóbulos frontales que permiten planificar un futuro abstracto. Para ello, los lóbulos frontales deben activar la secreción de dopamina y norepinefrina, neurotransmisores que permiten trascender la actividad excitatoria del sistema límbico.

En cuanto a la modalidad ética, mientras que en el segundo chakra las reglas se obedecen únicamente para evitar el castigo, en el tercero, los juicios éticos se abstraen hasta el punto de poder asumir como norma la idea de tratar a los demás como uno quiere ser tratado.

Una persona que ha llegado a asentarse en el tercer chakra puede, sin embargo, sufrir una intrusión de energías del Fundamento características de los chakras superiores provocando una descompensación maníaca. La característica de la manía es la inflación desmedida del ego, una especie de sensación de superioridad debida al sentimiento de estar poseído por una fuerza superior. Si un adolescente inmaduro comienza a tener sentimientos de amor desinteresado por todos los seres y regala todas sus pertenencias, probablemente se ha producido una apertura del cuarto chakra. Si continúa hasta el quinto, la percepción súbita de los símbolos arquetípicos puede inspirarle proyectos creativos que no está en condiciones de culminar. Si empieza a intentar racionalizar fenómenos telepáticos o experiencias paranormales nos encontraremos ante una apertura del sexto chakra. Y si siente un arrebató místico que le impide alimentarse o cuidar de sus necesidades higiénicas, estamos ante información del séptimo chakra que puede confundirse con una regresión al primero.

Desgraciadamente, al no estar preparado el sujeto para este tipo de información, tarde o temprano acaba por romperse y hacer una regresión que le puede conducir al segundo chakra.

Las transiciones entre chakras, y especialmente entre el tercero y el cuarto, pueden venir acompañadas de pequeñas regresiones que indican los problemas que no han sido resueltos. Este tipo de regresiones suelen ser más breves y menos dramáticas que la caída vertiginosa a los dos primeros estratos. Michael Washburn las ha denominado regresión al servicio de la trascendencia. Aunque potencialmente benigna, la miniregresión despoja al ego de las defensas y le deja expuesto al Fundamento anulando la regresión original. Se puede considerar como una llamada de atención que advierte que las viejas reglas y hábitos ya no sirven. Debido a su semejanza puede ser confundida con los primeros estadios de la esquizofrenia. Aunque no tenemos tiempo de exponerlos aquí, existen ciertos criterios diagnósticos que permiten diferenciar entre ambos síndromes.

Una de las características de la regresión al servicio de la trascendencia es su riqueza de imágenes e historias míticas y arquetípicas. Probablemente alguien esté pensando que los temas mitológicos son comunes también en los estados psicóticos más graves y, debemos aceptar que ambos procedan de la misma fuente arquetípica. Sin embargo, mientras que aun siendo de corte fantástico las primeras tienen un propósito y una coherencia interna, las segundas son caóticas, grotescas e incoherentes.

En la conciencia del tercer chakra la noción de Dios es abstracta y, en ocasiones, hasta perversa. Las personas que vibran en esta frecuencia suelen considerarse ateas o hablar de una "fuerza universal" separada del yo. Se tiende a la racionalización de los contenidos espirituales. La regresión al segundo chakra puede dar lugar a una extraña mezcla de símbolos religiosos concretos y semiabstractos mientras que la expansión al cuarto conlleva la comprensión directa del amor universal. La reverencia y el respeto por lo sagrado sustituyen al miedo como emoción religiosa primordial.

Algunos autores entre los que mencionaremos a Ken Wilber, consideran que las sociedades actuales más desarrolladas del planeta permiten y protegen el desarrollo individual hasta las últimas fases del tercer chakra. Aunque la apertura colectiva del cuarto chakra no será uniforme, hay prometedores indicios del abandono de las agresiones bélicas, la explotación del medio ambiente y el materialismo científico en pos de un ethos más compasivo y holístico.

CUARTO CHAKRA: LA CLAVE

Habiendo dominado las tareas mundanas características del tercer chakra, el yo comienza a trascender la posesividad egoica para reafirmar el nexo que le une con la conciencia colectiva de la humanidad. El Agape, término que se refiere al amor universal, es muy diferente de los apasionados arrebatos románticos propios del segundo y tercer chakras. En el chakra del corazón, el amor ya no está teñido por la necesidad o el deseo sino que, por el contrario, se abre a la comprensión gozosa

de que en el mundo hay lugar para todos, una receptividad abierta carente de posesividad y una paz profunda que emana de la aceptación de uno mismo.

En este momento vital aparece el impulso a comprometerse con algo que trascienda al yo, tal vez una causa social, un camino espiritual o incluso otra persona. Sin embargo, al despojarse de los valores consensuales, serán pocos los apoyos que encuentre para consolidar sus nuevos objetivos. Es este un camino que frecuentemente debe recorrerse a solas. Por eso, en este momento puede aparecer la tentación de retroceder y reafirmarse en los valores materialistas. Esa regresión exige que uno aturda la llamada de lo superior recurriendo al alcohol o las drogas.

La apertura del corazón va acompañada de dos cualidades: la empatía y la compasión. La empatía consiste en la capacidad de ponerse en la mente y el corazón de otra persona. Pero, en sí misma, no es un atributo exclusivo del cuarto chakra ya que puede hallarse al servicio de la codicia o el mal. Sin embargo, cuando la codicia va acompañada de la compasión, se convierte en la más poderosa de las fuerzas curativas. La compasión es la capacidad de abrirse al sufrimiento de los demás. No se trata de un sufrimiento pasivo o impotente sino de un sufrimiento que activa el poder curativo.

Cuando se alcanza el cuarto chakra, el centro que gobierna la actividad neurológica del cerebro también experimenta una transformación. Del mismo modo que el ego racional debe reintegrar al corazón, el centro neurológico debe armonizar el neocórtex y el sistema límbico. De la

integración entre intelecto y sentimiento surgen las emociones trascendentes superiores, la empatía, la compasión y el amor desinteresado.

En términos de Washburn, cuando la persona abre su corazón a la experiencia de la compasión, vuelve a establecer un contacto con el Fundamento. El problema es que la represión original ha convertido estas energías sublimes en algo desconocido por lo que las experiencias extáticas se alternan con oleadas de miedo. La persona que se encuentra en estas circunstancias deja de considerar la unidad subyacente de todos los seres sensibles como una abstracción intelectual y pasa a experimentarla directamente hasta el punto de que puede sentirse abrumado y conmocionado por el sufrimiento de la humanidad.

Para que la persona pueda tolerar estas comprensiones superiores sin experimentar una regresión al servicio de la trascendencia, debe dejar de luchar y de resistirse a la emergencia del Fundamento, algo que tal vez le haga sentirse al borde de la muerte y de la locura. Pero la rendición incondicional a un poder superior, al impulso de su corazón, no será tanto su verdugo como su salvador.

Si el paso a través de los tres primeros chakras le ha dotado de la capacidad de confiar en sus procesos internos, el sujeto integrará esta comprensión como una emergencia espiritual. Pero si el ego se resiste a su destino o su entorno es hostil a su desarrollo puede aparecer lo que los Grof han denominado urgencia espiritual, situación que supera sus capacidades y requerirá de una intervención externa para

poder recuperar el equilibrio y seguir avanzando.

Los terapeutas transpersonales deben distinguir entre emergencias espirituales naturales y urgencias espirituales incontroladas. Las primeras suelen ser apacibles. El sujeto puede sentir por un momento que se desvanecen las fronteras del ego, puede tener una experiencia de abandono del cuerpo o un raptó místico. Son experiencias inolvidables que, sin poder repetirse a voluntad, se convierten en fuente de energía para continuar el camino. La persona no pierde el acceso a la realidad consensual ni la capacidad de operar en el mundo.

La urgencia espiritual, sin embargo, es un estado de proporciones cuasipsicóticas que puede durar minutos, días o incluso semanas, pero abocar finalmente, en caso de no ser interrumpida, a un desenlace positivo. Durante la urgencia se pueden dar experiencias extremas de muerte-renacimiento, extracorporales, extrasensoriales, revelaciones visionarias y estados de unión mística.

Un tipo de urgencia espiritual que, durante miles de años, sólo ha sido conocido por los practicantes del kundalini yoga es lo que algunos psicólogos y psiquiatras occidentales han denominado síndrome kundalini, un conjunto de perturbaciones psíquicas y somáticas que fácilmente pueden ser confundidas con la enfermedad física y mental.

Tras una emergencia espiritual o una urgencia espiritual adecuadamente superada, el yo puede disfrutar del gozo y la iluminación característicos de la conciencia

del cuarto chakra. Las tareas más ordinarias asumen un significado nuevo y sagrado sabiéndose parte de un esquema superior. A partir de aquí, el ego que sigue funcionando, no es el único depositario de la identidad personal. No obstante, este estado de júbilo no resulta fácil de sostener y poco a poco la exaltación va decreciendo. Entonces, puede suceder que la experiencia del despertar sea interpretada como una mera fantasía o intoxicación emocional. Sin embargo, tampoco se puede olvidar la belleza de esos momentos y se contempla con desdén la situación actual. El mundo cotidiano parece ahora inhóspitamente desolado, vacío de significado. Roberto Assagioli se refiere a esta vivencia como "nostalgia de lo divino" y es fácil identificarla como "la noche oscura del alma" de San Juan de la Cruz. Esta es una nueva ocasión para solucionar las cuestiones no resueltas. El terapeuta transpersonal debe ayudar a hacer frente a los aspectos sombríos de la personalidad basados en el ego hasta que el sujeto pueda perdonarse a sí mismo y alcanzar una mayor integridad.

Michael Washburn ha denominado regeneración en el espíritu a la nueva fase que surge de la liberación de los residuos de la represión original, fase más gozosa y más estable que el raptó experimentado durante los primeros estadios de la emergencia espiritual. Ken Wilber denomina estadio del centauro a esta modalidad de conciencia en la que cuerpo y mente forman una unidad funcional altamente integrada.

QUINTO CHAKRA: EL GENIO

La conciencia del quinto chakra se caracteriza por un delicado equilibrio

entre la razón y la intuición. Este centro de conciencia es el manantial del que brotan los símbolos univesales que dan vida al arte, la música y la poesía.

En este estadio se aprende a manipular el ego a voluntad haciéndolo trabajar cuando sea necesario y poniéndolo en suspenso cuando resulte apropiado trascenderlo. Esto se consigue mediante un tipo de observación objetiva de uno mismo que se denomina el testigo. Esta capacidad permite al individuo adentrarse en un reino imaginal, el reino de los arquetipos, la materia prima de la creatividad.

El pensamiento propio del quinto chakra es sinérgico. Las relaciones entre acontecimientos dejan de ser proporcionales o acumulativas y se toman como parte de un orden global emergente. Esta perspectiva sistémica global nos ayuda a aprehender redes de ideas y coordinarlas.

La conciencia del quinto chakra constituye la fuente de libertad espiritual e intelectual que los adeptos al Zen denominan "desapego de los resultados concretos", acto de sumisión a la sabiduría y poder del Fundamento. La mayoría de los artistas y descubridores señalan su receptividad hacia una forma de guía que no alcanzan a comprender o explicar. Sin embargo, la relación señalada desde siempre entre la locura y el genio nos sugiere que muchos de los grandes creadores estaban lejos de haber alcanzado esta forma de conciencia.

Es sabido que muchos genios han experimentado durante su infancia una visión creativa que les ha inspirado y que ciertos niños especialmente dotados

manifiestan talentos excepcionales lo que nos hace pensar que el progreso a través de los diferentes niveles de conciencia no debe de ser necesariamente lineal. Por ejemplo, un esquizofrénico puede abrirse a zonas inferiores del espectro y puede llegar a incluir un conjunto más amplio de energías, como telepatía o precognición, pero será la forma en que cada individuo utilice esa información dependerá en última instancia de su capacidad intelectual, de la fortaleza de su ego, de su salud física, etc. Cuando estas intrusiones se combinan con circunstancias especialmente favorables aparecen las grandes obras de arte aunque asociadas a graves problemas personales.

La llegada al quinto chakra suele experimentarse alternativamente como tormento y estímulo. Las iluminaciones creativas se conciben como venidas del exterior. Cuando se comprende que tanto ángeles como demonios son metáforas de las energías del Fundamento, estos elementos se reintegran en un yo más comprensivo que no tiene necesidad de reprimir sus instintos o su sombra. La locura y la inspiración comparten esa pérdida de fronteras entre subjetividad y objetividad.

Al igual que ocurre en el estado psicótico, la conciencia del quinto chakra abre el yo a regiones del Fundamento que normalmente se hallan fuera del alcance consensual. Son pocos, sin embargo, los grandes poetas que han sido auténticos psicóticos. El hecho de que no se alejaran del poder del Fundamento ni se fundieran con él les permitió descubrir en sus castigados egos un modo de expresar sus visiones antes de que éstas les volvieran completamente locos. Así, el talento y la disciplina les proporcionaron

el aliviadero necesario para dar una salida expresiva al exceso de presión que soportaba su conciencia.

Como muchos otros enigmas de la mente, la diferenciación entre estado esquizofrénico y creatividad resulta difícil de determinar.

Artista y esquizofrénico son seres debilmente reprimidos que se enfrentan al mundo con una sensibilidad exacerbada que torna sumamente difícil su adaptación social. Al huir de la visión consensual dejan al descubierto sus principales carencias. El primero se entrega a su vocación de agitador subversivo pero el segundo queda relegado al ostracismo.

Tanto el esquizofrénico como el artista se repliegan sobre sí mismos confiando más en sus propios sentimientos e intuiciones que en las normas sociales. Tanto uno como otro entran y salen de estados de trance y ensueño. Pero mientras que el artista rescata los tesoros ocultos y regresa enriquecido al estado ordinario el esquizofrénico se queda atrapado en la oscuridad.

Algunos estudiosos sostienen que la lógica del segundo chakra propia del esquizofrénico es idéntica al pensamiento creativo porque ambos convierten las similitudes en identidades. Pero, mientras que el esquizofrénico cree que es una serpiente de cascabel porque se siente lleno de veneno, el artista es capaz de transmitir mediante una abstracción profunda una visión irónica en forma de metáfora. Las evocadoras metáforas del poeta constituyen verdades universales disfrazadas de imágenes particulares, las

identificaciones del esquizofrénico son verdades particulares que no alcanzan la universalidad.

En el caso de la manía, la pauta de expansión progresiva que conduce de chakra a chakra es truncada pudiendo irrumpir aspectos de los niveles superiores o descender a los inferiores. En la fase inicial de un episodio maníaco el individuo accede a niveles de conciencia que es incapaz de integrar completamente pero puede tolerar eventualmente llevándolo a vislumbrar una obra arte. La manía puede estimular la creatividad mientras permanece en el rango de la hipomanía, mientras el aflujo energético no desborda al individuo. Intensifica los sentimientos y acelera los pensamientos más allá de las posibilidades del estado ordinario, permite trabajar sin descanso mientras que el ego sea capaz de mantener la disciplina y concentración necesarias para llevar a cabo la tarea. El principal riesgo del estado hipomaníaco consiste en que el yo inmaduro es sumamente vulnerable a la inflación de la autoestima. No obstante, las depresiones intermitentes que siguen a los episodios maníacos pueden proporcionar la cualidad empática característica de la obra de arte. Esto no significa que todos los maníacos sean creativos, las personas que acceden ordenadamente al quinto chakra son más creativos y están exentos de las numerosas perturbaciones que acompañan a la manía. La creatividad, además, no debe necesariamente plasmarse en obras de arte sino que puede darse en los gestos y actividades de la vida cotidiana.

La apertura de la conciencia del quinto chakra se refleja también en un cambio en

la forma en que el cerebro procesa la información. El centro neurológico se expande de nuevo para llegar a incluir al cerebro reptiliano. La excitación aislada de los niveles límbico y reptiliano no parece aportar nada valioso salvo que se halle atemperada por una excitación proporcional del neocortex en cuyo caso, sin dejar de tener en cuenta la realidad consensual lo universal profundo puede acceder a la conciencia despojada de lo trivial o extravagante. En este estadio, el cerebro comienza a funcionar como un holograma en el que la totalidad está actuando en cada una de las partes.

SEXTO CHAKRA: TRANSPERSONAL

Muchos autores consideran la transición al sexto chakra como la más difícil de todas. La apertura del "tercer ojo" exige la dolorosa desidentificación de los objetos y apegos del mundo social, un desplazamiento de la sensación de identidad desde el ego hasta el Fundamento. Por eso, la apertura del sexto chakra se considera el paso al nivel transpersonal. Pocos individuos alcanzan o llegan a aproximarse a la conciencia del sexto chakra. Es más probable que las personas centradas en chakras inferiores experimenten aperturas parciales a este dominio, aperturas habitualmente no planificadas ni controladas que pueden llevar a que quienes las experimenten teman volverse locos o terminen enloqueciendo debido a la fragmentación del ego que suponen.

La conciencia del sexto chakra es el ámbito en el que se mueven el chamán, el sumo sacerdote gnóstico o el maestro de yoga. Para la conciencia consensual es el plano de lo mágico en el que no hay fronteras ni

límites.

En el aspecto ético la conciencia del sexto chakra puede parecer distante y ajeno, reflejo de la introspección desapegada necesaria para mantener la apertura a toda la información del Fundamento. Sin embargo, la compasión superior de este nivel trasciende la condición humana y se unifica con todo lo existente. Su compromiso con los seres humanos no tiene necesariamente que expresarse en acciones mundanas sino que sencillamente puede suponer una implicación interna.

Tampoco el desapego le aleja de las tareas creativas y su misión es ayudar a la manifestación de los arquetipos superiores que no tienen una expresión visible en el mundo de la forma. Muchas de las grandes catedrales, así como de las deidades y mandalas reflejados en la iconografía espiritual constituyen representaciones de tales arquetipos.

El pensamiento que nosotros conocemos no tiene nada que ver con la actividad psíquica del sexto chakra cuyos miembros pueden detenerlo a voluntad. La lógica resulta inadecuada para procesar las energías sutiles y se cultiva la intuición, un tipo depurado de raciocinio que unifica lo visible y lo invisible en una comprensión sin filtros de la realidad.

En la medida en que la introspección va profundizándose se comienzan a discernir metapautas, principios organizativos que subyacen a la unidad del cosmos, lo que permite comprender la realidad de un modo que trasciende las leyes de la física. El conocimiento directo de las energías sutiles le hace conocer los poderes

extrasensoriales. Esa conciencia transfísica y transpersonal le llega a permitir, según algunas tradiciones, elegir el abandono del cuerpo físico y su acceso a otro plano de la existencia.

Resulta fácil, sin embargo, confundir las regresiones al segundo chakra con las verdaderas emergencias espirituales. Las regresiones malignas al segundo chakra casi siempre empiezan durante los primeros estadios de la conciencia del tercer chakra y rara vez ocurren en un momento posterior. Esto contrasta con la apertura prematura del sexto chakra que suele afectar a quienes ya han alcanzado, al menos, el chakra del corazón, disfrutan de ciertas cotas de desarrollo personal en la vida y han emprendido una práctica espiritual concreta. Pueden darse casos de adolescentes sensitivos con percepciones extrasensoriales auténticas, carentes de delirios regresivos y pérdida de las funciones del ego. Normalmente, además, las percepciones extrasensoriales propias de los chakras superiores pueden ser verificadas a través de la contrastación con la realidad, mientras que los testimonios regresivos del segundo chakra suelen aparecer mezclados con miedos y deseos personales que distorsionan la información hasta resultar irreconocible.

Aunque algunos estudios realizados a este respecto presentan a los sensitivos como personas hiperactivas, histriónicas, con procesos mentales desordenados, de voluntad inconstante y personalidad desintegrada, características todas ellas propias de la personalidad borderline, hay que decir que muchos sensitivos no muestran el menor atisbo de patología y que incluso ponen sus

intuiciones al servicio de los demás. De todas las formas, la sensibilidad no es más que uno de los efectos secundarios que pueden acompañar a la conciencia del sexto chakra.

Una de las formas mediante las que la persona que ha alcanzado el sexto chakra controla lo paranormal es a través del sueño lúcido, técnica bien conocida por los chamanes. Los sueños lúcidos son estados durante los que el soñante permanece plenamente consciente de su sueño y, en consecuencia, es capaz de comprenderlo y modificarlo, lo que en el caso de los sueños prospectivos permite intervenir sobre el futuro.

También existen notables similitudes entre el trance del chamán y el estado psicótico. En ambos aparece una predisposición genética (el estatus de chamán suele ser hereditario). El perfil adecuado para un aprendiz de chamán es una persona introvertida, solitaria, con enfermedades misteriosas (epilepsia, catatonia), emocionalmente explosiva, etc. rasgos susceptibles de tratamiento en la sociedad consensual. El tratamiento consistirá en redirigir su atención al mundo de los sentidos puesto que es incapaz de tolerar los terrores de su mundo interno. El adiestramiento chamánico, sin embargo, alenta la travesía de las visiones interiores, las conversaciones con las voces de orden superior, no huir del miedo, etc. en definitiva, a familiarizarse con su mundo subjetivo. El ajuste es más fácil en virtud de la respetada posición social que se le concede cuando completa el proceso de adiestramiento.

Cada uno de nosotros mantiene un cierto

grado de olvido de su identidad en tanto que parte de la conciencia universal. Este olvido es el responsable de nuestra sensación de seres escindidos. El recuerdo empieza con la apertura del corazón y se acelera al llegar al sexto chakra. La nueva conciencia transpersonal nos permite regresar a la conciencia unitiva característica del séptimo chakra.

SEPTIMO CHAKRA: NO-DUAL

La conciencia sabia del séptimo chakra se caracteriza por una interiorización absoluta que, paradójicamente engloba la totalidad de la creación. La esencia de la experiencia mística es una unidad que nos lleva más allá de las distinciones necesarias para el lenguaje, la lógica y la comunicación cotidianas. Cuando el ego se halla en suspenso, los pensamientos, las acciones y las percepciones se suceden por sí solas, sin que haya ningún actor, vidente, ni oyente, en cuyo caso sólo existe el hacer, el ver y el oír. Se trata, en suma, de un estado en el que sólo existe la conciencia pura, un estado vacío de contenido.

En este nivel, la relación del yo con el cerebro también experimenta un cambio radical. Si en el sexto chakra el yo, identificado todavía con la mente individual, trasciende los condicionamientos biológicos y pasa a operar desde el centro de la conciencia universal, en el séptimo, la mente limitada se deja atrás, se trasciende todo resto de dualidad y se experimenta la Totalidad.

Las experiencias cumbre de séptimo chakra suelen ser efímeras pero muy significativas para el sujeto. Algunos místicos eligen retirarse de la sociedad y llevar una vida

contemplativa y otros renuevan su compromiso activo con la humanidad con una vitalidad y alegría que impregna de eficacia sus acciones cotidianas. El místico no tiene la necesidad de renunciar al mundo sino tan sólo a la identificación con el mundo. Una vez liberado de ese apego, el místico vive en el seno de la sociedad con una honestidad intachable y las reflexiones e imposiciones sociales dejan de parecerle un obstáculo para su plena realización.

La distinción entre los estados místicos y los estados esquizofrénicos o maníacos sigue siendo un tema polémico. Hay quienes dicen que las regresiones al primero y segundo chakras constituyen intromisiones del sexto y del séptimo. Según estos críticos la superación de ciertos problemas de maternaje y parentaje y la integración social permitirán a estos sujetos desarrollar su potencial oculto como videntes. Pero existe una diferencia esencial dado que la esquizofrenia constituye un colapso en la conciencia prerracional donde el ego y la lógica no han conseguido establecerse. El verdadero místico, por el contrario, trasciende las limitaciones egoicas y lógica lineal a favor de un procesamiento holístico.

Otras voces sostienen que tanto la trascendencia como la psicosis se caracterizan por un rechazo de la sociedad. Pero la cuestión es que el místico vuelve su espalda deliberadamente a los intereses mundanos y el esquizofrénico, sin embargo, no tiene otra elección porque su caótico estado le impide hacer frente a las complejidades de la vida cotidiana.

Respecto al tema del lenguaje, el hecho de

que los místicos suelen afirmar que sus experiencias más elevadas son indescriptibles ha llevado a algunos autores a resaltar su naturaleza preverbal. Lo cierto es que existe una diferencia abismal entre el pobre dominio del lenguaje y el hecho de enfrentarse a realidades para las que nuestro lenguaje carece de palabras.

El loco y el místico descubre que la realidad sensorial ordinaria es sólo una entre muchas posibles pero el esquizofrénico rechaza la realidad consensual para forjarse un universo de difícil comprensión organizado inconscientemente en función de pautas caóticas.

La conciencia mística también ha sido erróneamente comparada con la paranoia ya que en ambas condiciones el sujeto siente que algo es absolutamente real más allá de toda necesidad de demostración lógica. Pero, mientras que la paranoia constituye una proyección defensiva de sentimientos enajenados, el místico sigue reconociendo como propios sus sentimientos y sus impulsos. Para ambos la coincidencia porta el mensaje de un mundo que se encuentra más allá de los sentidos. El más pequeño evento puede así rebosar de significado. Pero el místico funde su conocimiento consensual con la lógica avanzada en una síntesis que Andrew Weil denomina "paranoia positiva", la comprensión de que las coincidencias no se deben al azar sino al orden de la situación presente.

Por último, la suspensión de la identidad personal del místico puede confundirse con la pérdida del ego que aqueja al esquizofrénico. El místico, sin embargo,

tolera la experiencia con ecuanimidad y vuelve al estado ordinario con una percepción más profunda de la situación del yo en el orden cósmico lo que contrasta con la incapacidad del esquizofrénico para disponer de un ego funcional que dirija su vida.

Respecto de la manía, hay que decir que es un tipo de urgencia espiritual caracterizada por altibajos de la química cerebral. Quienes consideran la manía como una mera regresión descuidan su dimensión espiritual y pierden la oportunidad de ayudar a las personas en esta situación a integrar las facetas más elevadas de su experiencia. Aunque la veloz inflación de los límites del yo que tiene lugar durante la manía rara vez alcanza el nivel de la unión mística, ocasionalmente puede ocurrir, ejerciendo efectos positivos en la vida del sujeto. Este feliz desenlace es más probable en una persona que haya integrado el cuarto chakra, en niveles más bajos, la experiencia se desecha como el producto de una mente caótica. Lo mismo sucede cuando la experiencia mística sucede durante un viaje psicodélico. De hecho, existen pacientes maníacos recuperados que se entregan al consumo de psicodélicos en busca de la experiencia maníaca, lo que no suele suceder entre los que han sufrido estados esquizofrénicos que recuerdan con gran desgrado su experiencia.

A la vista de las descripciones anteriores, podemos observar que la fenomenología de los tres chakras superiores se parece superficialmente a la de los chakras inferiores. Esta puede ser una de las razones por las que la psiquiatría y

psicología convencional ha tendido a identificarlas. La disolución del ego está tradicionalmente relacionada con los estados psicóticos y borderlines. Utilizando nuestro modelo, sin embargo, podemos comprender que, de una manera u otra, la interacción de las energías correspondientes a todos los chakras produce una "forma de estar en el mundo" que es característica de cada persona. No obstante, la solución de los problemas relacionados con los tres primeros chakras puede permitir el desarrollo armónico de los superiores. A partir del cuarto chakra, la estructura egoica del individuo comienza a ser más permeable a la influencia transpersonal, comenzando un proceso de disolución del ego que en determinadas circunstancias puede resultar abrupto y provocar regresiones benignas que hemos denominado "regresión al servicio de la trascendencia", "emergencia espiritual", "urgencia espiritual" o "noche oscura del alma". Este tipo de fenomenología, suele ser diagnosticado como psicosis "pasajera reactiva" o "atípica", o simplemente como esquizofrenia, personalidad borderline o manía. Asimismo, sabemos que se puede acceder, mediante la armonización de las energías de todos los chakras, a experiencias espirituales genuinas que, desgraciadamente también son malinterpretadas por la psiquiatría y psicología ortodoxas.

El primer y el séptimo chakra parecen semejantes porque tanto el niño carente de ego como el esquizofrénico o el místico comparten su apertura al flujo de la conciencia universal, pero mientras que los primeros no tienen posibilidad de limitar su influencia mientras que el místico

regula intencionalmente esa apertura y puede seguir funcionando en el mundo consensual de una manera extraordinariamente efectiva.

El segundo y el sexto chakra también tienen cierta resonancia. Ambos constituyen estadios de semipermeabilidad de los límites del yo. La persona que vibra en el sexto chakra y la que lo hace en el segundo operan desde una posición alógica, confiando en la orientación que pueda brindarles la intuición. Pero el segundo carece de control sobre sus emociones e impulsos y no ha conseguido adecuarse a la lógica consensual. La persona del sexto chakra, sin embargo, ha dominado la lógica común sin que esto le impida una aprehensión intuitiva de la realidad. Además, conoce sus emociones e instintos lo suficiente como para que se conviertan en valiosas fuentes de información.

El tercer y el quinto chakra ocupan frecuencias más afines. En el tercero el individuo se está identificando con el ego mientras que en el quinto comienza a trascenderlo. En este ámbito encontramos muchas personas aparentemente bien asentadas en la realidad consensual y con capacidad para manipular objetos y conceptos. Pero, mientras que en el tercero el objetivo es alcanzar la seguridad material, en el quinto la creatividad se convierte en el principal medio de autoexpresión.

El cuarto aparece como el elemento clave para el equilibrio general entre el mundo de los inferiores y el de los superiores. Y la clave no es otra que la apertura al amor desinteresado. Amor hacia nuestros elementos egoicos y amor a nuestros

elementos trascendentes. Amor a uno mismo y amor lo Otro. Amor en forma de compasión y amor por la sabiduría. El acceso al cuarto chakra, la apertura del chakra del corazón se convierte así en nuestra principal misión como terapeutas transpersonales.

*Un comentario a MÁS ALLÁ DE LA DUALIDAD,
J.E.Nelson, La Liebre de Marzo, 2000*

Centro simbólico Chakras

