

## El Yoga de los Chakras

El conjunto de los chakras activados – junto con la limpieza de los *nadis*, los canales de energía – es el armazón energético que permite los estados elevados de conciencia, incluyendo el *samadhi*.

Sin embargo, conforme se activan los chakras, se pueden activar tendencias de otras vidas y *samskaras* (impresiones alojadas en el subconsciente) que subyacen en el fondo de la conciencia.

Swami Satyananda dice al respecto:

*Hay un determinado problema con el despertar de los chakras. Cada uno contiene un almacén de karmas o samskaras, a la vez buenos y malos, positivos y negativos, dolorosos y placenteros. El despertar de cualquier chakra llevará definitivamente a la superficie una explosión o expresión de estos karmas, y por supuesto, no todos están preparados o dispuestos a afrontarlos. Sólo aquellos que tienen sentido común y entendimiento son capaces de hacerle frente a esto.*

*Por tanto, se dice que antes de que comiences a despertar y a manifestar a la gran fuerza vital, es mejor purificar la mente al punto de confluencia. Luego, con una mente purificada, puede despertar a los demás chakras, (Kundalini Yoga, p.128.).*

Las asanas y los bandahs son una forma suave de ir despertando y purificando los chakras. Conforme entramos en las prácticas del tercer nivel, podemos ir acelerando esta activación.

Trabajando con los chakras:

Si queremos realizar un trabajo intenso con los chakras, se puede trabajar con cada uno de dos semanas a un mes, como prefiramos, tras lo cual cambiamos de chakra. Eso da tiempo a que salga el material y los contenidos de cada chakra, y puedan ser tratados e integrados de forma efectiva.

Una vez escogido el chakra (o podemos empezar por el primero y luego ir subiendo hacia los chakras superiores), cada día podemos realizar, seguidas, las siguientes prácticas relacionadas con él:

- Kriya 82 (Mandira Matreika Pranayama) del chakra elegido
  - Meditación en el chakra elegido según se explica en la Kriya 102
  - Meditación + mantra en el chakra elegido según se explica en la Kriya 109
- Además, cuando hagamos las asanas, incluiremos en nuestra práctica diaria, durante este tiempo, la asana con mantras correspondiente al chakra que estemos trabajando (kriyas de la 116 a la 122).

Conforme avanza el tiempo escogido para trabajar ese chakra (de dos semanas a un mes) van surgiendo contenidos a la conciencia, asociados a ese centro energético, que deben ser aceptados y dejados partir. Esto es una oportunidad para descubrir, liberar y soltar zonas de limitación que siempre han estado en el fondo de nuestra psique.