



SANACIÓN Y ARMONIZACIÓN
DE LOS CHAKRAS CON EL
SONIDO DE LOS CUENCOS
TIBETANOS DE 7 METALES



EXPERIMENTAR LA MEDITACIÓN DIARIA CON EL SONIDO DE LOS CUENCOS TIBETANOS PARA LA ARMONIZACIÓN DE LOS SIETE CHAKRAS PRINCIPALES

Se trata de una meditación individual diaria de 30 minutos (aproximadamente), realizada en casa, y que focaliza la atención consciente en la propia respiración y en los sonidos de cuencos tibetanos de siete metales, grabados de manera expresa para la limpieza y para la armonización de cada centro energético (chakra).

De ésta manera se unifica el potencial del sonido de los cuencos y el de la meditación para inducir una condición personal (física, mental, emocional y espiritual) equilibrada y armonizada, que facilite el encuentro con nuestro Ser Interno.

La persona obtendrá un efecto doble. Por un lado, gracias a la meditación continuada, obtiene la identificación con su conciencia divina, de manera consciente, como resultado de suspender la actividad de la mente que todo lo enjuicia y que le impide observar su verdadera esencia.

Por otro lado obtiene los beneficios derivados de la resonancia con los armónicos, las vibraciones y las frecuencias de los sonidos de los cuencos tibetanos de siete metales y todo su poder de transformación basado en su cualidad de emitir el sonido OM.

ALGUNOS BENEFICIOS ASOCIADOS CON LA INTEGRACIÓN Y LA FUSIÓN DE AMBAS TÉCNICAS

- ❖ El sonido y la vibración de los cuencos son, en si mismos, un medio muy adecuado para equilibrar los chacras y ayudar al ser humano a evolucionar desde un estado alterado de ansiedad, ira, violencia, depresión o estrés hacia un estado de paz, relajación y serenidad, elevando nuestra frecuencia vibratoria. Con la meditación no hace sino potenciar sus cualidades.
- ❖ La práctica continuada con los cuencos y con la meditación permite experimentar cambios como una mayor claridad mental, el aumento de la creatividad, mayor concentración, mayor visión de futuro y una gran sensación de paz. El resultado es una persona más productiva, más centrada, más feliz, más serena, más equilibrada y en paz consigo misma.
- ❖ Existe un espacio de paz en nuestro interior cuyo acceso es facilitado por la resonancia con sus armónicos y con sus vibraciones. El hecho de escuchar su sonido detiene el dialogo mental interno, (de tal manera que el centro intelectual es suspendido y se activa el centro del sentir y de la intuición), por lo que constituye una excelente herramienta de apoyo para la meditación, para hallar el centro, para profundizar en nuestro interior y para producir gran paz y tranquilidad.

❖ La meditación así realizada actúa como fuente de energía para el cuerpo físico, mental, emocional y espiritual.

❖ Beneficia y aporta equilibrio entre ambos hemisferios cerebrales.

PASOS PARA REALIZAR UN PLAN PERSONAL DE ARMONIZACIÓN Y POTENCIACIÓN DE LOS CENTROS ENERGÉTICOS PRINCIPALES.-

INTRODUCCIÓN. La lectura previa completa del presente Manual: **MEDITACIONES SONORAS PARA LA ARMONIZACIÓN DE LOS 7 CHAKRAS PRINCIPALES** es muy recomendable para poder entender el trabajo que se va a realizar y ayudará para entenderlo. Si tenemos la posibilidad de participar en algún grupo de trabajo compartido (porque se han juntado algunas personas interesadas) siempre los efectos se pueden completar y enriquecer con sesiones semanales de una hora de meditación sonora compartida y de intercambio de experiencias, especialmente en la finalización de cada trabajo con cada chakra (es decir al final de cada semana). No obstante el plan se puede realizar individualmente y en casa con el material y los recursos disponibles. A saber:

- SIETE CD,s PARA CADA UNO DE LOS SIETE CHAKRAS DE 30-35 MINUTOS DE DURACIÓN (el tiempo que dura la meditación). Constan de tres partes: Sonidos para una breve introducción

preparatoria. Sonidos propios para el desarrollo del chakra. Sonidos para una breve finalización o salida.

- UN MANUAL DEL PLAN PERSONAL (que es el que tienes en tus manos) para que sea leído antes de empezar (completo) y antes del trabajo con cada chakra (el que le corresponde) y en el que se contienen las recomendaciones pertinentes.
- UN MANUAL DE MEDITACIÓN sobre Respiración Consciente como apoyo para las personas que tengan el deseo de ampliar su información o de chequear la manera en la que habitualmente realizan su meditación.

PRIMER PASO: Practicar, en estado meditativo y de quietud, mínimo durante media hora, todos los días de la semana, con la primera grabación del centro primero. Leer los aspectos relativos al primer centro y poner en práctica durante la semana las actividades propuestas en el manual.

SEGUNDO PASO: Practicar, en estado meditativo, mínimo durante media hora, todos los días de la semana, con la segunda grabación del centro segundo. Leer los aspectos relativos al segundo centro y poner en práctica durante la semana las actividades propuestas manual.

TERCER PASO: Practicar, en estado meditativo, mínimo durante media hora, todos los días de la semana, con la tercera grabación del centro tercero. Leer los aspectos

relativos al tercer centro y poner en práctica durante la semana las actividades propuestas en el manual.

CUARTO PASO: Practicar, en estado meditativo, mínimo durante media hora, todos los días de la semana, con la cuarta grabación del centro cuarto. Leer los aspectos relativos al cuarto centro y poner en práctica durante la semana las actividades propuestas en el manual.

QUINTO PASO: Practicar, en estado meditativo, mínimo durante media hora, todos los días de la semana, con la quinta grabación del centro quinto. Leer los aspectos relativos al quinto centro y poner en práctica durante la semana las actividades propuestas en el manual.

SEXTO PASO: Practicar, en estado meditativo, mínimo durante media hora, todos los días de la semana, con la sexta grabación del centro sexto. Leer los aspectos relativos al sexto centro y poner en práctica durante la semana las actividades propuestas en el manual.

SÉPTIMO PASO: Practicar, en estado meditativo, mínimo durante media hora, todos los días de la semana, con la séptima grabación del centro séptimo. Leer los aspectos relativos al séptimo centro y poner en práctica durante la semana las actividades propuestas en el manual.

NOTA 1.-Aunque por el estado de los centros pudiera ser factible el trabajar solamente con los que lo requieren, es más completo y potenciador el recorrer el camino

secuencial de todos los centros para lograr mejores resultados.

NOTA 2.-Cumplido el plan de 7 semanas, se puede, siempre que se desee, trabajar y por supuesto meditar con los sonidos de cualquier chakra y disfrutar de una meditación acompañada de las vibraciones.

1.-VALOR TERAPEÚTICO DE LOS CUENCOS .-

FUNDAMENTOS DE LA TERAPIA DE CUENCOS TIBETANOS.-

La terapia con los cuencos tibetanos consiste en una técnica de armonización natural de nuestros planos físico, mental, emocional y espiritual con sus vibraciones y con sus sonidos, por medio de la resonancia, es decir de la capacidad para vibrar al unísono en la misma frecuencia que el objeto que emite la vibración.

El sonido de los cuencos y sus armónicos sirven para equilibrar y armonizar los planos físico, mental y emocional. Sus sonidos son puros, muy intensos y esconden un poder particular capaz de transportar, a quien los escucha, a una experiencia para transitar y disfrutar con todo el cuerpo.

En concreto:

- El sonido nos afecta por el principio de resonancia, por el que una vibración más intensa y armónica, contagia a otra más débil o disarmónica.

- Los tonos de los cuencos crean un balance energético y sincronizan los hemisferios cerebrales, produciendo un centramiento. Los sonidos y vibraciones tienen la propiedad de modificar las ondas cerebrales favoreciendo los estados de relajación y meditación.
- El masaje sonoro implica hacer sonar el cuenco muy cerca del cuerpo, o bien apoyarlo sobre este, para que llegue tanto el sonido como la vibración.

PRIMER FACTOR.-

Toda terapia basada en el sonido, se basa en el principio de resonancia, por el cual una vibración más intensa y armónica contagia a otra más débil, disonante o no saludable. El principio de resonancia designa la capacidad que tiene la vibración de llegar más allá, a través de las ondas vibratorias y provocar una vibración similar en otro cuerpo. Es decir es la capacidad que tiene una frecuencia de modificar a otra frecuencia.

Tal como ya los antiguos parecían saber, todo en el Universo está en un estado de vibración. La resonancia es la frecuencia en la que un objeto vibra más naturalmente.

Un ejemplo de resonancia práctica: El ejército sabe que cuando cruzan un puente no pueden ir en formación, por el peligro de rotura del mismo, por lo que abandonan la formación hasta que lo han acabado de cruzar.

SEGUNDO FACTOR.-

Además el sonido modifica nuestras ondas cerebrales, ayudándonos a entrar en otros niveles de conciencia, donde son posibles otros estados que los puramente mentales, como los estados de sanación espontánea y estados místicos, haciéndonos más receptivos a la posibilidad de la auto-sanación.

Un aspecto fundamental a tener en cuenta es que "el sonido es una onda portadora de conciencia" y que cada nivel de conciencia (definido por el equilibrio evolutivo personal que hay entre sus centros energéticos) emite su propia energía y tiene su propia vibración. Dependiendo de dónde esté situada la conciencia del individuo cuando crea un sonido, éste llevará información del estado de esa persona a todo lo que le rodea (incluido el Universo).

TERCER FACTOR.-

El tercer factor de la terapia del sonido con cuencos, son los armónicos. Cada vez que se produce un sonido aparecen los armónicos. Estos armónicos tienen efectos altamente beneficiosos sobre nuestro cuerpo y sobre nuestro campo energético. Aunque no podamos escuchar frecuencias que están fuera de nuestro campo auditivo, ni podamos producir sonidos o frecuencias que estén fuera de nuestra capacidad, sin embargo mediante los armónicos podemos resonar con ellas. Cuando escuchamos con atención el sonido emitido por un cuenco observaremos con claridad la superposición de dos

semitonos, totalmente diferentes, pero perfectamente armonizados.

OTROS FACTORES.-

- El hecho de escuchar el sonido de los cuencos cantores detiene el dialogo mental interno, (de tal manera que el centro intelectual es suspendido y se activa el centro del sentir y de la intuición), por lo que constituye una excelente herramienta para la meditación, para hallar el centro, para inducir trances y para producir gran paz y tranquilidad.
- Son empleados por los terapeutas para tonificar y para balancear el campo de la energía corporal. El sonido y la recepción de una larga vibración del cuenco sobre el tórax ó sobre el abdomen (e inclusive el que se capta con los pies sumergidos en un cuenco de grandes dimensiones con agua tibia) es transmitido al sistema esquelético a través de la totalidad del cuerpo (después de todo, nosotros somos 80% de agua, y el agua es un maravilloso conductor del sonido), lo cual resulta de un efecto poderoso e indescriptible.
- Una extensa sesión con cuencos induce a una gran relajación a nivel celular (de hecho la vibración que emiten entra en resonancia armónica con cada célula), y por ello pueden ser incluidos dentro de una amplia variedad de terapias curativas. De hecho, en la actualidad

son utilizados en la Medicina Complementaria, como “Terapia del Sonido, o “Terapia Vibracional” y tiene excelentes resultados en desórdenes que se manifiestan tanto a nivel físico, como en el emocional, como en el psíquico.

QUÉ PUEDEN APORTAR LOS SONIDOS Y LAS VIBRACIONES DE LOS CUENCOS TIBETANOS.-

Los efectos que se pueden percibir cuando se trabaja con los cuencos tibetanos son:

❖ La ERA DE ACUARIO requiere limpiar y desarrollar los siete cuerpos o frecuencias vibratorias básicas del ser humano (el físico, el emocional, el mental, el intuitivo, el espiritual, el del alma y el divino) para conseguir la unidad necesaria con la cual poder utilizar el inmenso poder limpiador de sus energías para la transformación del hombre y del mundo.

Pues bien, una manera efectiva y elevada de armonizar y de limpiar los centros energéticos primarios y de ayudar al desarrollo de los cuerpos más etéreos es la aplicación del masaje vibracional con los sonidos de los cuencos tibetanos para lograr extendernos a octavas superiores de energías mentales y espirituales.

❖ Los cuencos son un medio muy adecuado para equilibrar los chacras y para cambiar la conciencia desde un estado alterado de ansiedad, de ira, de violencia, de depresión y de estrés hacia un estado de paz, de relajación y de serenidad, induciendo estados de sanación

espontánea, de estados místicos y elevando nuestra frecuencia vibratoria.

❖ Las personas que han experimentado un masaje sónico con cuencos tibetanos experimentan cambios importantes como mayor claridad mental, aumento de la creatividad, mayor concentración, mayor visión de futuro y una gran sensación de paz. El resultado es un individuo más productivo, más centrado, más feliz, más sereno, más equilibrado, más en paz consigo mismo.

❖ Existe un espacio de paz en nuestro interior y los cuencos tibetanos nos ayudan a entrar en él. Nos ayudan a resonar con nuestra verdadera conciencia o yo superior y con ese sentimiento de paz y serenidad interior.

❖ El sonido de los cuencos hace que los sistemas biológicos funcionen con más homeostasis; calman la mente y con ello el cuerpo y tienen efectos emocionales que influyen en los neuro-transmisores y los neuro-péptidos, lo que a su vez ayudará a regular el sistema inmunitario, y a liberar el ser sanador que llevamos dentro.

❖ Expande e intensifica el cuerpo aurico, que actúa como defensa energética. Actúa como fuente de energía para todo el cuerpo.

❖ Trabaja sobre el equilibrio entre ambos hemisferios cerebrales, resultando ideal para personas muy racionales o con estrés mental.

En éste librito se explica como tratar los centros energéticos de manera individual para buscar la armonización y el máximo potencial de su carga energética. De ésa manera, los patrones de comportamiento asociados con cada uno de ellos, los órganos afectados por su área de influencia y las emociones asociadas se entienden y se integran.

2.- SENTIDO DE LA APLICACIÓN DEL PLAN PERSONAL.

SENTIDO DEL PLAN PERSONAL.-

Con los cuencos lo que hacemos es activar nuestro potencial interior en conexión con las fuerzas del Universo. Del exterior NO vamos a recibir la armonización y el despertar de nuestros chacras como si de una lluvia bendita del maná se tratara. Con los cuencos lo que vamos a hacer es activar nuestra potencialidad interior, nuestra propia capacidad para sanarnos y parar equilibrarnos mediante nuestro esfuerzo, nuestra integridad y nuestra autenticidad.

Para que el auto-trabajo con los cuencos sea efectivo y también para lograr que las sesiones de escucha meditativa de las grabaciones sean eficaces, es muy bueno poder cumplir, previamente, con unos requisitos y con unos principios básicos:

El principio de la coherencia.

Tiene que haber coherencia entre lo que deseamos, entre lo que pedimos y entre lo que “llamamos” o “atraemos”. Difícilmente vamos a poder recibir calma y sosiego si vivimos unas circunstancias personales de gran tensión y no estamos dispuestos a cambiar y a modificar ninguna de ellas. Difícilmente vamos a conseguir la apertura de un chacra concreto, si persistimos en actitudes de baja vibración y frecuencia, si practicamos con valores y principios de baja condición. Hemos de vivir instalados en la prudencia, en los buenos sentimientos, en los atributos superiores, en la honorabilidad, en la compasión...

El principio de la complementariedad y de la ayuda.

Las prácticas que se hagan con los cuencos tendrá la capacidad de completar y complementar nuestras actividades diarias y cotidianas corrientes. No podemos pedir a los cuencos algo y “tirarnos a la bartola” esperando recibirlo. No olvidemos que vamos a recibir lo que atraemos, lo que necesitamos y lo que nos hace crecer como seres humanos.

El principio de la intención correcta.

Lo que pedimos lo pedimos por alguna razón y con alguna finalidad. Nuestras intenciones deben de ser las correctas. No podemos tratar de emplear el potencial de los cuencos para obtener algo con una finalidad o intención incorrecta. Los cuencos actúan en una sola dirección: hacia adelante. No pueden hacer daño, ni directo ni indirecto, tratando de

buscar posiciones individuales de favor o de superioridad con relación a otros seres humanos.

El principio del agradecimiento.

No nos merecemos las cosas. Las atraemos para nuestro desarrollo correcto y para poder así cumplir con la misión de nuestra existencia, que no es otro que el reconocimiento consciente de nuestra divinidad interior. Los cuencos nos ayudan en ello y nuestro agradecimiento deberá de prevalecer sobre cualquier otro sentimiento.

El Buda decía entre sus enseñanzas:

No crean en algo porque lo diga la tradición.

No crean en algo ni tan siquiera porque muchas generaciones lo hayan hecho así durante años y siglos.

No crean en algo porque así lo hayan creído las personas sabias.

Crean, únicamente, en lo que ustedes mismos hayan experimentado, verificado y aceptado después de someterlo a su discernimiento y a la voz de su consciencia.

EVALUANDO EL ESTADO ENERGÉTICO DE LOS CENTROS.-

En la medida en la que conozcamos con precisión el estado de nuestros chacras dispondremos de una información de gran utilidad para plantear las terapias y los trabajos con el sonido y la vibración de los cuencos. Puesto que son centros o vórtices de energía electromagnética, son también físicos y perceptibles, si bien hay que tener una

cierta condición personal para la evaluación. Entre las técnicas que se pueden emplear para una medición de los centros citamos:

MEDIR LA INTENSIDAD DE LA LUZ DE LOS CHACRAS.

Para ello nos colocamos como a metro y medio de una pared que está vacía. Nos sentamos en actitud y postura meditativa. Bien en una silla. Bien en un cojín o cualquiera que sea nuestra costumbre. Tenemos que tener comodidad y estar en relajación.

Nos creamos una burbuja imaginaria de luz alrededor del cuerpo y visualizamos un faro, como de coche antiguo, en cada uno de los chacras. Cada faro puede tener la luz propia del chakra o bien tener una luz blanca. Encendemos todos los faros y observamos. Tomamos conciencia de cual es la fuerza y la intensidad de la luz de cada uno de los faros que vemos reflejados en la pared. Probamos a encender interruptores imaginarios interiores para activar y relajar los chacras que están encendidos y observamos.

Ahora imaginamos que toda la habitación se va llenando de luz blanca. Dicha luz que va llenando la habitación se acerca a la burbuja y la va penetrando. Desde la burbuja que se va cargando de intensa luz, va a ir penetrando en cada uno de los chacras. Debemos de observar si la luz penetra con facilidad o con dificultad o hay resistencia. Podemos ayudar a que la luz penetre en los chacras por medio de la respiración. Para ello dirigimos nuestra

respiración al chacra que deseamos y “empujamos” a la luz suavemente a su interior.

Permanecemos inhalando e insuflando luz en cada uno de los chacras, al tiempo que observamos como es la luz que se proyecta en la pared, lo que nos dirá el estado de nuestros chacras. Cuando decidimos que ya es suficiente, descansamos por un par de minutos y procedemos a disolver la burbuja con amor y con agradecimiento.

MEDIR EL ESTADO DE CHACRAS CON EL PÉNDULO.

Cuando se tiene un péndulo personal se puede aplicar una sesión de péndulo para conocer el estado de los chacras. Para ello se entra en una situación de quietud y meditativa (si se tiene el Reiki puede ser un buen complemento para ayudar). Una vez preparados se comienza a pasar por cada uno de los chacras el péndulo, observando los resultados. Podemos convenir que si el péndulo gira en el sentido de las agujas del reloj indique que está abierto. Cuando gira en el sentido contrario de las agujas del reloj, el chacra está funcionando mal. Cuando el péndulo no se mueve al estar encima del chacra, indica que está bloqueado. Se anotan los resultados y se comprueba su estado después de realizar acciones de limpieza y desbloqueo.

MEDIR CHACRAS CON LA REGLA DE CARPINTERO.

Otro método es el de la regla de carpintero. Se trata de un proceso ambicioso puesto que con él lo que pretendemos es medir la potencia e intensidad de nuestro cuerpo etéreo, de nuestro cuerpo emocional y de nuestro cuerpo mental,

en cada uno de sus 7 centros principales y de sus 7 centros secundarios.

Para ello emplearemos la sensibilidad y la energía de nuestras manos. Presupone que conocemos la ubicación de los chacras (tanto los principales como los secundarios). Los repasamos:

Principales: coronilla (fontanella)-tercer ojo (entre las cejas)-garganta (garganta)-corazón-plexo solar (entre ombligo y corazón)- hara (entre ombligo y sexo)- base (entre ano y sexo).

Secundarios: Parte de atrás: devoción (coronilla de los curas)-escalera de escape (debajo de la nuca entre hombros)-voluntad (en medio de la cintura por detrás)-raiz (inicio del trasero)- bazo (bazo). Parte de adelante: ombligo (ombligo)- bazo (bazo). Pies: pies (atrás del talón)-dedos pies (punta dedo gordo bajo la uña).

Se procede de la siguiente manera: se frota las manos con energía para generar electricidad electrostática. Se acercan las manos para comprobar la carga energética. Se hace tumbar a la persona a la que se va a medir los chacras, primero boca arriba. Se coloca la mano cargada encima de cada chacra (sin tocar el cuerpo) hasta notar su energía. Se va alejando y subiendo la mano del punto, hasta la distancia recomendada según el cuerpo que se trata medir, y se baja lentamente hasta reconocer el momento en el que se siente como una pared o una barrera energética en la palma de la mano. Se hace dar la

vuelta a la persona y en la espalda se hace la misma operación con cada uno de los puntos. Se mide y se anotan los resultados.

Se va a trabajar a tres niveles.

Cuerpo Etéreo: se trabajará a partir de los 30 cms. En cuanto se siente la “pared” en cada uno de los siete centros principales y secundarios se mide con la regla de carpintero y se anota la distancia en centímetros.

Cuerpo Emocional: se trabajará a partir de los 60 cms. Se repasan todos los centros y se anota la distancia en la que se siente la pared o resistencia (medida con la regla).

Cuerpo Mental: a partir de 165 cms. Nuevamente se pasa por todos los chacras, se observa la resistencia en la palma de la mano, se mide y se anota la distancia.

Se calcula las medias para cada uno de los cuerpos y se analizan las desviaciones de cada centro con respecto a la media. Lo normal es encontrar las barreras hacia los 25 cms en el etéreo, a los 50 cms para el emocional y hacia los 125 cms para el mental. A partir de la información que se obtiene se obtiene el Mapa Energético de los Chacras y se actúa en consecuencia. En cualquier caso es, como se puede observar, un procedimiento laborioso, que requiere sensibilidad y experiencia.

MEDIR CON EL SONIDO DE LOS CUENCOS.

Con la vibración de los cuencos también es factible observar su estado. Para ello se sigue el siguiente

procedimiento: Se coloca encima del chacra seleccionado para la observación el cuenco medidor y se le hace sonar con unos cuantos golpes (dejando que se apague la vibración), escuchando y evaluando el tipo de sonido que se produce: limpio, armónico, equilibrado... o bien por el contrario, disarmónico, sucio, opaco, débil... teniendo cuidado de que el golpeado del cuenco haya sido correcto. Lógicamente en el primer caso estaremos ante un chacra activo e integrado y en el segundo ante un chacra de mal funcionamiento o bloqueado.

El cuenco medidor será el personal, o bien el que se corresponde con el del chacra (si lo tenemos) o bien con el OM (que vale para todos) o bien el que nos aconseje nuestra intuición. Lo importante en éste método es poder escuchar con mucha atención y concentración para poder evaluar y calificar cómo se está comportando el chacra y cómo está resonando frente a la vibración que recibe.

REVISIÓN SÍNTOMAS DE BLOQUEO DE UN CHACRA.

Se trata, en éste caso, de repasar y de revisar cuáles son los síntomas propios de bloqueo o de mal funcionamiento para cada centro y comparar con lo que nos ocurre. Si se dan coincidencias importantes y significativas con ellos, pues lo más normal es que ese centro se encuentre o bloqueado o deteriorado. Cuando se analicen los chacras individualmente (para proponer las sesiones específicas), serán descritos los síntomas y las manifestaciones citadas, con lo cual se podrá proceder a la comparación.

QUÉ SON LOS CHAKRAS.

La palabra **CHAKRA** proviene del sánscrito y quiere decir “rueda de energía” o “rueda de luz”. Un chakra es un vórtice donde confluye la energía cósmica y la energía terrestre para formar un “surtidor” giratorio. Los vedas utilizaron este término para denominar los centros energéticos del cuerpo humano. Hay siete chakras principales y varios secundarios que corresponden con los puntos de acupuntura, que reciben la energía, la reparten, la administran, y expulsan la energía excedente o sobrante. Cada uno de ellos se asocia con alguna de las glándulas endocrinas dentro del cuerpo físico.

Estos vórtices energéticos están constantemente girando y trabajando para suministrarnos toda la energía vital que requerimos. Cuando giran en el sentido de las agujas del reloj, la energía está fluyendo sin trabas ni bloqueos. Entonces es posible metabolizar las energías particulares que la persona necesita tomar del campo de la energía universal (EL PRANA), lo que le permite tener una vida plena.

Cuando giran en forma contraria, significa que hay energía estancada o atrapada. Cuando no giran en lo absoluto, muestra que existe un bloqueo o alguna anomalía, que puede llegar a ser la causa de molestias emocionales como el temor, la arrogancia, la obsesión, el miedo, el mal humor, la ansiedad, las alteraciones nerviosas, etc., y si persiste de forma continuada el bloqueo puede llegar a

afectar al cuerpo físico causando dolor, inflamación, padecimiento, enfermedades o mal funcionamiento de órganos.

Es habitual que, la mayoría de las personas tengan varios chakras que está girando en el sentido contrario a las agujas del reloj en un momento determinado de su existencia.

A través de los chakras nos llega nuestra percepción personal del mundo. Según que vamos creciendo, trasladamos nuestra visión del mundo de los centros inferiores hacia los centros superiores, donde reside un mayor nivel de conciencia y de desarrollo espiritual.

Las funciones básicas de los chakras son:

- Revitalizar cada cuerpo aural o energético y con ello el cuerpo físico.
- Provocar el desarrollo de distintos aspectos de la autoconciencia, pues cada chakra está relacionado con una función psicológica específica.
- Transmitir energía entre los niveles aurales ya que cada capa progresiva existe en octavas de frecuencia siempre crecientes.

¿PORQUÉ OCUPARSE DE LOS CHAKRAS?

A través de los chakras o centros energéticos nos llega la percepción personal del mundo. Según que la persona va “creciendo” y desarrollando un nivel más elevado de

conciencia, va trasladando la visión y la experimentación del mundo desde los centros inferiores a los centros superiores. De acuerdo.

¿Y de que depende el desarrollo del nivel de conciencia?...

Pues el nivel de conciencia personal viene determinado por el grado o nivel de equilibrio que hay entre los centros energéticos. Dichos centros están integrados cuando se aceptan las cualidades dualísticas propias de cada uno de ellos. Así como los tres centros inferiores (los correspondientes a los chakras 1º, 2º y 3º) proporcionan la fuerza bruta para funcionar en el mundo material, físico y emocional, los tres últimos chakras (es decir el 5º, 6º y 7º) se ocupan de dar las claves para el desarrollo superior del ser humano. En medio de ambos grupos se sitúa el chakra del corazón (el 4º) que es el paso inevitable para el desarrollo espiritual y un centro que servirá de soporte para cualquier trabajo exitoso con los chakras en general.

El desarrollo de los centros es evolutivo y secuencial. Para integrar y desarrollar el corazón hace falta que los tres primeros chakras inferiores estén integrados. Para integrar los centros superiores hace falta que los centros inferiores y el corazón se mantengan integrados. Así ocurre que, cuando un chakra queda integrado y la energía fluye fuerte y liberada, se activa el siguiente.

Se dice que un chakra está integrado, abierto en plenitud, cuando se vive una experiencia equilibrada de las cualidades dualísticas de ese centro. Lo que quiere decir

que no se rechaza, ni se renuncia al aspecto negativo del centro, puesto que es el reverso del aspecto positivo y se aceptan ambos con la misma naturalidad. De hecho, no pueden existir el uno sin el otro.

Con cada bloqueo, con cada mal funcionamiento de un chakra se producen una serie de problemas tanto mentales, como emocionales, como físicos, los cuales alejan a la persona de su perfección natural. En éste sentido, cuando una persona se dice que “está centrada” en un chakra, no entraña un comentario positivo, ya que lo que está indicando es que se vive el lado oscuro de los atributos del centro y se viven con obsesión y con dependencia “desde ese centro y atrapado”. De ésta manera se explican muchos de los comportamientos compulsivos y obsesivos del ser humano, los cuales quedan liberados con la integración, pudiendo vivir, entonces, una vida en libertad y sin compulsiones. Cuando un centro ocupa el 120 por ciento del tiempo de la atención personal ello quiere decir que la persona está intentando, sin éxito, desbloquear y liberar a dicho centro. Hay que tener fe en que al armonizar los chakras todas las energías fluirán de manera libre por los circuitos energéticos corporales.

Los bloqueos atraen enfermedades, de tal manera que, uno de los procedimientos de diagnóstico para conocer si un centro está bloqueado consistirá en observar si se tienen y se padecen los síntomas y el tipo de enfermedades y desajustes propios que se corresponden con el mal funcionamiento de ese centro.

Son, como se puede ver variadas y buenas las razones y los argumentos para ocuparse de la salud de nuestros centros energéticos.

- Daremos con ello respuesta y satisfacción a la lucha innata por elevar el nivel personal de conciencia.
- Conseguiremos reducir las enfermedades y los desequilibrios personales.
- Lograremos una vida de calidad. No aumentaremos los años de vida, pero si la calidad de los años que van a ser vividos.
- Iremos liberando nuestros sentimientos y nuestros miedos básicos.
- Sabremos identificar la verdadera causa de nuestro dolor.
- Viviremos una existencia más completa.
- Comprenderemos nuestra misión.

¿PORQUÉ OCUPARSE DE LOS CHAKRAS CON LOS SONIDOS Y LAS VIBRACIONES DE LOS CUENCOS TIBETANOS?

Es importante ocuparse de los chakras, pero... ¿porqué es importante también el ocuparse de los chakras con las vibraciones y los sonidos de los cuencos?....

Toda terapia vibracional nos sana desde nuestro campo vibratorio electromagnético (o aura), equilibrando nuestra

frecuencia a través de los chakras, de los nadires y del entramado energético personal.

El sonido del cuenco tiene la propiedad vibracional debido a su capacidad para emitir sonidos dobles o sobretonos. Sentiremos al golpear un cuenco como éste emite dos sonidos claramente audibles, uno ascendente y otro circular y expansivo, como ondas en forma de OM.

Ésta cualidad de emitir el OM, el cual es el primer sonido que existió en el Universo, es lo que le otorga el poder de la transformación, entrando en resonancia con él cuando es entonado. Acompañado del recitado de un mantra personal o de un mantra clásico, el cuenco tibetano puede ejercitar un efecto armonizador muy poderoso.

La posibilidad de que la propia persona sea la que resuene con la vibración del cuenco al emitir su sonido gutural sobre el borde del cuenco le aumenta la capacidad para limpiar su organismo desde su propia vibración energética.

Con la confianza, la fe y el respeto por todo aquello que se ha transmitido de generación en generación, aunque procede de una cultura lejana a la nuestra, y que ha sido empleada como una herramienta muy valiosa para el trabajo y el crecimiento espiritual, a lo largo del tiempo, se acepta que los cuencos son una forma tradicional de trabajar en la armonización de los chakras, en la sanación y en la meditación.

Por otra parte siempre se ha reconocido que existe una relación muy cerrada entre la música y los sonidos y el desarrollo y la plenitud espiritual del ser humano.

¿PORQUÉ SE ENSUCIAN O DEBILITAN LOS CHAKRAS?.-

Los factores que influyen en el estado de los chakras o centros son muy diversos y no todos ellos dependen, ni de la propia voluntad ni de la decisión de la propia persona. Muchos de esos factores “son heredados” desde el nacimiento, si bien es cierto que, si creemos que elegimos la familia en dónde nacemos (en función de lo que necesitamos para el desarrollo de nuestro ser esencial y divino), pues no es menos cierto que lo elegimos “todo”.

Para cuando el bebé nace recibe:

- Una herencia kármica.
- Una constitución personal heredada.
- El efecto mental y emocional de su concepción.
- El efecto del embarazo emocional tenido por su madre.
- El efecto energético de los alimentos consumidos por su madre.
- Las consecuencias y los efectos mentales, físicos y emocionales del tipo y condiciones del parto.
- Su primer choque emocional con la apertura a éste mundo.

Todo ello implica que la energía celeste y la energía de la tierra fluya de una manera específica para el nuevo ser y no siempre todas las circunstancias van a ser las óptimas. De tal manera que, un bebé, puede muy bien iniciar su aventura en la vida con los chakras alterados. A partir de ese momento son muchos los factores que pueden ayudar a un debilitamiento o a una alteración del estado de los chakras, indistintamente de su condición de partida. Entre ellos se puede destacar:

EMOCIONES Y SENTIMIENTOS SUPRIMIDOS.-

Bajo ésta denominación se engloba a todos aquellos sentimientos y emociones que, por no haber sido aceptados en su momento, han sido “ocultados” y enviados por la persona al subconsciente para ignorarlos, pero están condicionando todas sus reacciones. Es el caso típico de traumas, de experiencias extremas, de partos difíciles, de embarazos complejos, de educaciones infantiles restrictivas y alienantes, de karmas no resueltos etc. Afectan, por lo general, a un centro energético concreto y dificultan su funcionamiento correcto.

Son, aunque poco considerados en general, como unos de los aspectos más influyentes en la evolución y estabilidad de los chakras (muy en especial en los cuatro primeros) y causantes de la mayor parte de las obsesiones y de las compulsiones. Pueden muy bien dejar atrapada a una persona en un centro e impedir su evolución espiritual.

LOS DEFICIENTES HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN.-

Somos lo que comemos. Está demostrado que las enfermedades y la pérdida de la salud está en relación directa con el tipo habitual de alimentación. Para que la energía fluya libremente por los centros energéticos, el cuerpo tiene que estar limpio y depurado y sus órganos principales en perfecto estado de funcionamiento.

Es bien sabido que la alimentación moderna debilita el sistema linfático, acidifica la sangre, genera acumulación de grasas en las zonas de los chakras, tapona los poros de la piel y llena de mucosidades los pulmones y las vías respiratorias. En estas condiciones es ilusorio pensar que los chakras pueden funcionar adecuadamente.

Muy en particular, son muy debilitadores el alcohol, las drogas, el azúcar, la química añadida, los refinados, la proteína animal y la comida basura.

LOS HÁBITOS DE VIDA POCO SALUDABLES.-

Las condiciones actuales de vida nos son las más favorecedoras para tener unos chakras rebosantes y llenos de vitalidad y de energía. Excesivamente sedentaria y pasiva. Expuesta a una constante influencia de frecuencias y radiaciones negativas y desestabilizadoras. Se abusa de los medicamentos. Se tienen malos hábitos de sueño. Se fuma y se bebe en exceso. Se vive con un exceso de peso y de obesidad. Se vive en soledad, en excesiva individualidad y en aislamiento. Hay demasiado tensión y estrés en la vida cotidiana.

LA FALTA DE MOVIMIENTO FÍSICO.-

Aunque de hecho entre las costumbres y los hábitos de vida que son perniciosos figura en primer lugar la práctica de una vida sedentaria y pasiva, deseamos hacer hincapié en la falta de movimiento del cuerpo como uno de los factores que dificulta el libre fluir de la energía y por lo tanto en lo importante que es el movimiento para el desbloqueo de las barreras energéticas. Tan peligroso es el exceso de ejercicio físico como la carencia. Son muy recomendables el paseo vigoroso, el paseo por la montaña, la práctica de yoga tradicional etc

FALTA DE CONTACTO CON NATURALEZA (TIERRA).-

Hay que recibir, con asiduidad, la energía de la tierra de forma directa. Sin embargo se vive en ciudades aisladas de la tierra por el cemento y las construcciones y la escasez de los espacios verdes naturales y limpios. El oxígeno que le llega al ser humano (el prana esencial para la vida) es de mala calidad y contiene una gran contaminación. Con el tiempo, el cuerpo energético se va volviendo opaco y gris. Solamente la vuelta al contacto con la naturaleza y los espacios libres de contaminación pueden recargar los centros.

FALTA DE CONTACTO CON LA NATURALEZA (CIELO)

Hay que recibir, con asiduidad, la energía del cielo de forma directa, equilibrada y armónica. Sin embargo, la contaminación medioambiental tanto del aire, como de la atmósfera, como de las aguas, como la contaminación por

los ruidos dañinos, por las frecuencias vibratorias que lesionan los centros nerviosos etc, interrumpen la comunicación y la recepción de la energía celeste. Con ello los centros no pueden alimentar los vórtices electromagnéticos que se forman con los cruces de las dos energías: la que entra por la cabeza y que viene del cielo y la que viene de la tierra y que entra por los pies.

PRÁCTICA COTIDIANA DE ACCIONES INCORRECTAS.-

Es vital que se viva con autenticidad y con coherencia. De tal manera que las acciones deben de ir alineadas con los compromisos personales. Vivir la vida sin practicar con los atributos superiores (la bondad, la justicia, la caridad, la verdad, al amor, la compasión, la generosidad, la humildad, la honestidad....) nos aleja del camino personal hacia la perfección. Si nos asentamos en la arrogancia, en la hipocresía, en la vanidad, en el poder, en la envidia, en el miedo, en el abuso, en el engaño, en la satisfacción de los sentidos, viviremos cada vez más alejados del deseado equilibrio de los centros energéticos. No se puede declarar una intención y practicar con los atributos contrarios.

Las acciones incorrectas incluyen la contaminación del pensamiento, la falta de acción por omisión, la práctica del materialismo exagerado y egoísmo como modelo de vida.

LENFERMEDADES, DOLOR Y SUFRIMIENTO.-

Las enfermedades, el dolor y el sufrimiento no son fruto de la casualidad ni de los merecimientos. Generalmente son la manifestación de síntomas que reflejan la presencia de

causas latentes que los ocasionan. También pueden llegar a ser producto de una manera mental de observar y convivir con el sufrimiento y el dolor. Pero, como se verá más tarde al tratar con cada uno de los chakras, determinadas enfermedades y desequilibrios son propios de cada uno de ellos, de manera específica. De tal manera que, si se padecen alguno de esos síntomas, lo más probable es que el chakra en cuestión se ha debilitado.

Existe una gran relación entre la alimentación y la enfermedad. Determinados alimentos provocan una serie de enfermedades de ajuste en el cuerpo (a lo largo del tiempo) y “sientan” bien o “perjudican” a un chakra en concreto. Si se cambia el modelo de alimentación se puede hacer un gran bien a la estabilidad del funcionamiento de un centro energético.

En general, aunque los tratamientos con los cuencos pueden ayudar a la liberación, a la limpieza y al reequilibrado de los chakras, en la medida que no se resuelvan las causas que han provocado tales desajustes, los efectos de la terapia con los cuencos no serán más que transitorios y muy rápidamente se vuelve a la situación original.

TRABAJANDO LOS CHAKRAS UNO POR UNO.-

Sería una verdadera maravilla poder observar en directo el trabajo que realizaban en sus monasterios los lamas tibetanos con los cuencos y con sus discípulos. Poder aprender de sus ritos y de sus ceremonias. Poder ver como

los cuencos eran manejados para la sanación, para inducir estados de iluminación, para la meditación, para las ofrendas...y poder apreciar como el verdadero secreto de su fuerza residía en la inmensa sabiduría que los lamas atesoraban de sus experiencias.

Cierto que no podemos ni soñar con alcanzar tal estado de práctica para nuestras aplicaciones, pero debemos de confiar en que el poder intrínseco de sus sonidos, de sus armónicos y de sus vibraciones nos ayude en el crecimiento personal. Se decía que el verdadero trabajo del maestro era el de ayudar a su discípulo a liberarse de si mismo. En la medida en la que se van integrando los chakras, se van dando pasos hacia ese destino, hacia esa meta en la que se manifiesta la integración de los extremos, la fusión de las dos energías básicas. El retorno al origen de todo.

Y para ello el ser humano tiene que seguir con paciencia y con constancia un trabajo, chakra por chakra, de observación y de experimentación, de integración y de aceptación, sin esperar nada, con la confianza de que llegará a dónde tenga que llegar, sabiendo que lo importante es el proceso y el viaje. Disciplina, confianza, trabajo, experimentación...

Para facilitar dicho trabajo, en ésta sección, se prepara, chakra por chakra, un resumen de cómo llevar adelante el proceso de integración de los siete centros energéticos con los cuencos.

El Camino del Conocimiento Superior.-

Somos personas buscadoras. Hasta que no encontremos nuestra divinidad interna, hasta que no la reconozcamos, nos sentiremos separados. La búsqueda (o el proceso de búsqueda) responde a una llamada interior. Normalmente, cuando cesa el tiempo y la época del crecimiento y de la ocupación del ser humano en la generación del apoyo material y de los recursos necesarios para hacer la vida, surge con más nitidez y con más claridad la percepción de ésta separación, de que algo nos falta. Cuando se acalla el ruido que hace la ocupación y el crecimiento, se escucha, en el silencio del alma, el sonido del propio espacio interior.

Para entonces podemos estar tocados. Puede que nuestro crecimiento no haya sido completo (tanto mental, emocional, física como espiritualmente). Es muy posible que no hayamos podido completar con éxito la acumulación de los necesarios recursos que nos provean de seguridad para la vida material. Nuestra posición social y familiar puede haber quedado coja o incompleta. Nos sentimos en soledad para acometer las siguientes fases de nuestra vida.

Somos seres destinados a vivir y a amar, aunque nos empeñemos en colocar demasiados obstáculos para ello. Pero para amar sin intenciones, tenemos que tener y sentir el asentamiento de nuestra posición vital. Nutridos. Realizados. Perpetuados. Poderosos. Independientes.

Autosuficientes. Equilibrados. Capaces de expresar sentimientos y emociones. De reivindicar necesidades. De demandar ayuda. De ofrecer apoyos compasivos.

El acceso a los estados cada vez más sutiles y refinados del ser humano requiere de asentamiento e integración de los estados anteriores. Son los peldaños de una escalera que hay que subir con seguridad y secuencialmente. La comunicación, la intuición, la visión interior, la comprensión, el sentido de pertenencia, el conocimiento, la integración de todo y con todos, son objetivos que todo ser humano debe de intentar alcanzar y perseguir porque es su derecho y porque significa que se acerca al final del camino.

Para ello previamente, la persona ha tenido que pasar por la comprensión y la aceptación de la abundancia y de la escasez. Por el encuentro con el placer y con el bienestar mediante el reconocimiento y la satisfacción de las propias necesidades, en armonía con lo que otras personas nos requieren. Por la superación de las pérdidas, el dolor y los contratiempos. Por la aceptación incondicional de si misma.

El camino para la integración de los chakras representa el camino que se hace para encontrar la justificación de la propia existencia, para acceder al reconocimiento del Ser Superior interior. Significa, en alguna medida, volver al Paraíso Terrenal y deshacerse del pecado original, que no fue otro que la comprensión consciente, y con toda su

intensidad, de la idea de la separación con relación a la propia condición divina.

Cuando los centros energéticos están sanos, armónicos y equilibrados, irradian e impregnan con su energía a toda su área de influencia, logrando que todo funcione y que además sirva de base y preparación para el buen funcionamiento del siguiente. El área de influencia de un chakra afecta al estado de salud de los órganos físicos de su entorno, a la explicación de ciertos aspectos concretos de nuestra naturaleza emocional y a la comprensión de ciertos patrones de comportamiento típicos.

Debemos de aceptar, como legado y herencia de la cultura y espiritualidad oriental, la identificación de cada centro energético con los temas que se aplican en ésta propuesta de trabajo de armonización.

Siempre que estemos trabajando con un centro concreto deberemos de tener presente que las sesiones de limpieza son interesantes e importantes herramientas de ayuda, pero que sirven de poco si no mantenemos una coherencia vital en coordinación con lo que pretendemos obtener.

Esto significa que deberemos de tener muy en cuenta los cuatro ejes sobre los que se asienta el desarrollo de la consciencia superior y que son:

- El movimiento del cuerpo. Para una correcta y plena circulación de la energía por todos los centros, el cuerpo tiene que mantener una flexibilidad y una consistencia

que solo se obtiene por medio del ejercicio físico moderado y de actividades como yoga, chicun, etc

- El contacto con la naturaleza. El hombre no debe de olvidar que pertenece a la naturaleza, que viene de ella y que a ella se dirige. Si permanece en contacto con ella, la calidad del prana y del Ki que respira será limpia y nutritiva para sus cuerpos físico, mental, emocional y espiritual.
- La calidad de la alimentación. La pureza, naturalidad y limpieza de los alimentos que se tomen han de asegurar una gran calidad de la sangre que le permita al organismo apartar las enfermedades degenerativas y todas aquellas asociadas con la acumulación de las toxinas. Desde luego que las enfermedades desvitalizan y apagan los centros energéticos.
- La práctica de la respiración consciente. Siempre le sea posible al ser humano, debe de estar y de ser consciente del acto de respirar. La práctica diaria de la respiración consciente le permitirá mantener en suspenso a la mente que juzga, a la mente que controla y a la mente que analiza. Con ello el ser humano es mucho más libre.

Comencemos el trabajo con el primer centro energético.
