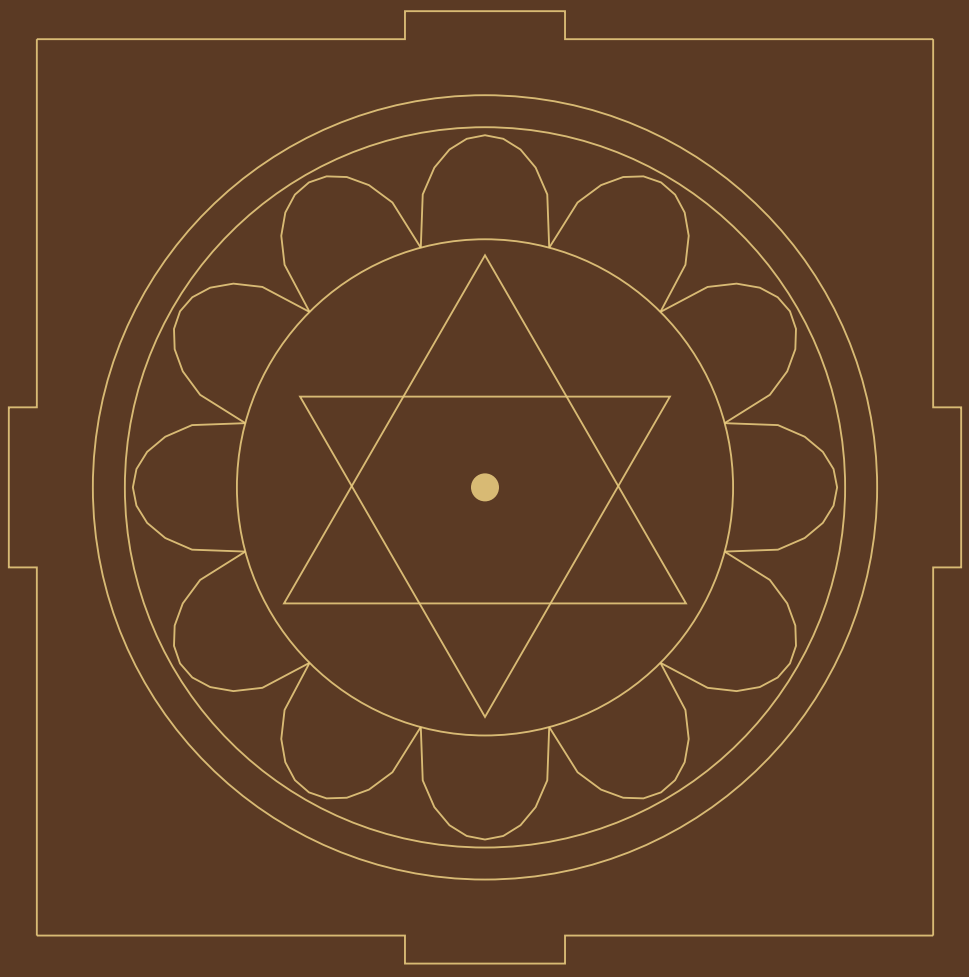
CUERPO Y ENERGÍA

Los chakras según los textos

Lo que dicen de verdad los textos sánscritos sobre el cuerpo sutil, y lo que se añadió en el siglo XX



चक्र

cakra

YOGIDE

Extracto gratuito

Índice

Antes de empezar 3

- Lo que encontrará aquí 3
- Nuestros principios 3
- Cómo leer las palabras sánscritas de este libro 4

Capítulo 1. La palabra cakra 5

- Una rueda, un círculo, un disco 5
- ¿Rueda o loto? 5
- Asiento, soporte, lugar 5
- Qué es un cakra, en los textos 6

Para uso personal de quien lo compra; no se permite compartirlo ni revenderlo. Este libro informa y no sustituye a un profesor cualificado ni a un consejo médico. Preguntas: administration@lacangel.fr

Antes de empezar

Pocas palabras del yoga han viajado tan lejos como chakra. Aparece en carteles con siete círculos de los colores del arcoíris, en frascos de aceites esenciales, en aplicaciones que prometen «equilibrar» o «desbloquear» su energía y en tiendas de cristales. Detrás de todo esto hay una tradición real: un conjunto de textos sánscritos, escritos a lo largo de muchos siglos en la India, que describen centros dentro del cuerpo como lotos, con pétalos, letras, colores, figuras geométricas, deidades y sílabas semilla, para visualizarlos en la meditación.

Este libro vuelve a esos textos. Le cuenta lo que dicen, en sus propios términos, y le dice con claridad lo que se añadió después, sobre todo en Europa y en América durante el siglo XX. Las dos historias son interesantes. El objetivo no es burlarse de las versiones modernas, sino darle un terreno firme: cuando medite sobre un centro, recite una sílaba semilla o lea un libro sobre el tema, sabrá de dónde viene cada idea.

Lo que encontrará aquí

- **El sentido de la palabra** चक्र (cakra) y su historia, de los Vedas a los tantras.
- **La diversidad real de los sistemas**: algunos textos cuentan cuatro centros, otros cinco, seis, nueve, doce o más. El famoso sistema de seis centros más el loto de mil pétalos es un sistema entre muchos, que se impuso más tarde.
- **Una descripción centro por centro** según el Ṣaṭ-cakra-nirūpaṇa (षट्चक्रनिरूपण), «la descripción de los seis centros», compuesto en Bengala por Pūrṇānanda en el siglo XVI y dado a conocer en Occidente por The Serpent Power de Arthur Avalon (1919).
- **El cuerpo sutil alrededor de los chakras**: las nāḍīs (canales), los tres granthis (nudos), los cinco kośas (envolturas) de la Taittirīya Upaniṣad, el prāṇa y los cinco vāyus, y Kuṇḍalinī.
- **Un capítulo que separa el texto de los añadidos modernos**: colores del arcoíris, glándulas endocrinas, perfiles psicológicos, cristales, «chakras bloqueados». De dónde vienen, según los historiadores.
- **Una manera tradicional de practicar**: la meditación (dhyāna) sobre los centros y la repetición (japa) de las sílabas semilla, con las precauciones en las que insiste la propia tradición.

Nuestros principios

Todas las traducciones son nuestras, hechas a partir del sánscrito, salvo cuando citamos la traducción inglesa de Arthur Avalon de 1919, que es de dominio público; en ese caso lo decimos y damos el número del verso. Hemos cotejado los pasajes sánscritos que citamos con los textos electrónicos publicados por GRETIL (Göttingen Register of Electronic Texts in Indian Languages) y con la edición de Avalon. La lista completa figura en las Fuentes.

Cuando los textos no coinciden, lo decimos. Ocurre a menudo: en el número de centros, sus colores, sus pétalos, el lugar de los nudos, incluso el número de vueltas de Kuṇḍalinī. Presentamos el desacuerdo en

lugar de inventar un único sistema «correcto».

Ninguna promesa de salud. Los textos se escribieron para la práctica espiritual, dentro de una relación entre maestro y discípulo. Este libro no afirma que meditar sobre los chakras trate o prevenga ninguna enfermedad, y no sustituye a la atención médica ni psicológica.

> **Una advertencia.**
>
> Las prácticas descritas en este libro son contemplativas. Algunas tradiciones asocian el trabajo intensivo con Kuṇḍalinī a experiencias físicas y emocionales fuertes, e insisten en la guía de un maestro con experiencia. Si vive con un trastorno psiquiátrico, antecedentes de trauma, epilepsia o una enfermedad cardíaca, hable con su médico y con un profesor cualificado antes de empezar cualquier práctica intensiva de respiración o de meditación. Si una práctica le deja angustiado, desorientado o con malestar, déjela.

Cómo leer las palabras sánscritas de este libro

Cada palabra importante se da en devanagari y en transliteración IAST, por ejemplo चक्र (cakra). En IAST, la c se pronuncia como la «ch» de «chico», ś y ṣ suenan como la «sh» inglesa, un punto bajo ṭ, ḍ, ṇ indica que la lengua se curva hacia atrás, y una raya sobre una vocal (ā, ī, ū) indica que es larga. Cakra se dice aproximadamente «chákra». La grafía habitual (chakra, nadi, kundalini) se da cuando ayuda.

Capítulo 1. La palabra cakra

Una rueda, un círculo, un disco

En el sánscrito corriente, चक्र (cakra) significa rueda, ante todo la rueda de un carro. La palabra es muy antigua: aparece ya en el Ṛgveda, donde el sol se imagina como una rueda y donde las ruedas de los carros llevan a los dioses. A partir de este primer sentido, la palabra se extiende a todo lo circular: el torno del alfarero, un disco (el arma de Viṣṇu es el sudarśana-cakra), un círculo de personas, un ciclo del tiempo, un reino o una esfera de influencia (el cakravartin es «el que hace girar la rueda», el rey universal).

En el lenguaje ritual y tántrico, un cakra puede ser también un círculo de deidades, o una reunión de iniciados sentados en círculo para el culto. En los textos de yoga, por último, la palabra designa centros situados a lo largo del eje central del cuerpo, donde se encuentran los canales y donde el practicante fija la atención.

¿Rueda o loto?

He aquí una primera sorpresa. En los textos que vamos a leer, los centros se describen mucho más a menudo como lotos (पद्म padma, कमल kamala, सरोज saroja, अम्बुज ambuja) que como ruedas. El Ṣaṭ-cakra-nirūpaṇa habla constantemente del loto de la base, del loto del ombligo, del loto del corazón. Cada uno tiene un pericarpio (la parte central, karṇikā), pétalos (dala) y filamentos. La imagen de la rueda, con su cubo y sus radios, y la imagen del loto, con su corazón y sus pétalos, describen la misma estructura: un centro del que irradian líneas.

Asiento, soporte, lugar

En los textos se usan otras palabras para estos centros, y conviene reconocerlas:

Palabra	IAST	Significado
चक्र	cakra	rueda, círculo
पद्म	padma	loto
आधार	ādhāra	soporte, base
स्थान	sthāna	lugar, asiento
ग्रन्थि	granthi	nudo
लक्ष्य	lakṣya	blanco, objeto de la atención

Qué es un cakra, en los textos

Es importante ver qué clase de realidad describen los textos. Los centros del Ṣaṭ-cakra-nirūpaṇa no se describen como órganos que se encontrarían en una mesa de disección. Se describen para ser visualizados: el texto da el color de los pétalos, las letras que hay que colocar en ellos, la forma del centro, la deidad que allí se sienta, para que el practicante pueda construir una imagen interior y disolverla, paso a paso. El texto mismo es un manual de meditación, no un tratado de anatomía. Esto tendrá mucha importancia cuando lleguemos a las comparaciones modernas con glándulas y plexos nerviosos.

Fin del extracto

Gracias por leer hasta aquí. Esperamos que estas primeras páginas ya acompañen su práctica y que muestren cómo está construido el resto del libro: pasos claros, textos citados con su fuente, nada inventado.

El libro completo tiene 32 páginas.

Consígalo aquí: https://yogide.com/

Pago único, PDF al instante.