

*LA TERAPEÚTICA DEL YOGA EN EL MUNDO
DEL SIDA*

Mi agradecimiento se extiende a todos los maestros que me han enseñado y ayudado en este camino, pero hago mención especial a pilares más sólidos en el aprendizaje de las enseñanzas de esta escuela: Carlos Fiel y Juan Carlos.

También, agradecer a mi amiga Paola su ayuda en la elaboración de estas páginas; su conocimiento del lenguaje me ha ayudado a poder entrelazar y compactar todas estas ideas, que sentidas en lo más profundo de mi ser, ahora pongo en vuestras manos.

Esta tesina, tiene el propósito de servir de guía terapéutica para cualquiera que se asome a sus páginas. Solo sus palabras empezarán a tener sentido cuando acaricien tu alma, direcciones tu mente y ayuden a sanar tu cuerpo.

GRACIAS.

Desterrados Adán y Eva del Paraíso, Dios guardó el árbol de la vida.

En la mitología Maya de la creación, el primer padre se sacrificó para crear el mundo y formó un árbol con su cuerpo, sus hijos lo cortaron a trocitos y la cabeza la colgaron del cielo creando así la estrella Shibalba. La rodea una nebulosa que le imprime un color dorado. Está considerada como una estrella moribunda y es a ella a dónde se dirigen las almas para renacer.

Estallará y creará miles de estrellas. Los Mayas eligieron una estrella moribunda existiendo miles de estrellas vivas.

¿Por qué la elegirían? Interpretan la muerte como un manto de creación.

Dice un cuento Maya que cuando le vino la muerte no tuvo miedo. Lo enterraron junto a la semilla de un árbol, aunque si buscasen su cuerpo no lo encontrarían.

Cuando el árbol creció el cuerpo se unió a él y se convirtió en parte del árbol; un pájaro se posó y al retomar el vuelo, él voló y se fue con el pájaro a recorrer el camino del asombro.

Luchamos toda la vida para convertirnos en un ser completo. Sentir la gracia. Liberarte de las ataduras, no tener miedo a morir, vivir eternamente.

“Cuando se me acercó (la muerte) no tuve miedo

Cuando caes te sientes pleno, apoyado”

Poco a poco, como todo en mi vida, y ante la crecida de mi conciencia, alimentada por la recapitulación para poder entender lo que estaba ocurriendo, fue como se hizo cada vez más grande la necesidad de sanar mi alma, e intentar ponerme en paz para poder perdonar y perdonarme; esa inconciencia que en parte yo tenía la impresión, me había llevado a esta experiencia.

“El incipiente desarrollo de la mente humana, sumada al desarrollo desordenado de las emociones y deseos produce en el hombre de hoy una lucha interior sin cuartel, uno de cuyos resultados son algunas de la enfermedades características de la raza actual”.

Jorge Carvajal

En este trabajo que te mando las principales ideas que voy a desarrollar abarcan el mundo holístico, fundamento principal en el desarrollo y equilibrio humano. A partir de él elaboro mi tesina canalizándola hacia la sanación en el mundo del sida.

En principio, ésta sería la estructura de mi trabajo. En él existen tres puntos fundamentales de los que parto: mente, sanación y el cuerpo como instrumento (práctica).

1- SISTEMA INMUNOLÓGICO.

2- EL HOLISMO.

3- MENTE – *En este apartado toco los siguientes puntos:*

a) Yama: nuestra relación con el mundo externo, sus consecuencias y beneficios.

b) Niyama: nuestra relación con el mundo interno, sus consecuencias y beneficios.

c) sistema energético que abarca al sistema nervioso, sistema endocrino y chakras.

4- SANACIÓN – *Entendiendo que sanar la vida, más que luchar contra la enfermedad o la muerte es descubrir la propia identidad, este apartado incluye: un repaso a diferentes medicinas energéticas; tocaría pranayama como herramienta indispensable hacia el camino interior y un esbozo de la actitud hacia la muerte en la vida a través del desapego. Como punto final la meditación como vía de sanación.*

5- EL CUERPO COMO INSTRUMENTO (PRÁCTICA)- *En el primer apartado, antes descrito, toco a nivel general los centros energéticos, en este me centraré en los que considero más vitales para ayudar a nuestro sistema inmune centrándome en el sida (corazón, plexo solar). En esta línea, el siguiente punto a tratar es la visualización como técnica de trabajo para conseguir la sanación.*

Inciendo directamente en la práctica incluyo en este apartado series enfocadas directamente a estimular la recuperación del sistema inmune.

Como punto final, en este apartado quiero aportar algunas pinceladas de mi propio aprendizaje puntualizando que mi posición no se bifurca en las diferentes visiones que sobre esta enfermedad se tiene ya que mi trabajo personal es unificador. Apartada de la imagen exterior de lo que significa esta enfermedad y centrada más en atender a los síntomas del cuerpo siempre en el campo holístico.

Intentando comprender y entender la incidencia de la terapéutica del yoga en el ser humano en este estudio he ido hilando ideas y conceptos a través de estudiosos del tema que me han ayudado a confeccionar este trabajo que no es otra cosa que a través de trabajos realizados por otros poder expresar mi idea sobre como trabajar con este proceso personal.

INTRODUCCIÓN

Cómo empezar este trabajo desde un principio visto como algo inmenso ante mi dificultad de exponer con claridad en palabras mi sentir.

He elegido este tema porque es en lo que estoy desde hace bastantes años, hay una generalidad con muchas personas entre las que me encuentro que al recibir un diagnóstico de estas dimensiones empiezas a cuestionarte muchas cosas y sobre todo darle prioridad a lo más importante, sientes la necesidad de ponerte en paz, dejar cosas resueltas y sobre todo la necesidad de aprender a vivir aquí y ahora sin expectativas de futuro.

Hay todo un caminar que me trajo al mundo del yoga el cual me dio muchas cosas buenas y me ayudó a ir sanando mi alma y conectar o alinearme con mi ser.

Ante un tema tan inmenso y de tanta envergadura, quiero compartir que hago este trabajo sin expectativas y con mucha humildad desde mi experiencia personal y compartir los estudios que he ido realizando también como un medio para ir creciendo y para que sirva de ayuda a los que lean estas páginas.

Realmente es un reto comunicarme a través de la escritura, intentaré ser clara y entendible al exponer hacia dónde me fueron llevando mis experiencias y mi trabajo personal. En un principio la idea era basarme en el sistema inmune aunado al reconocimiento del impacto emocional en el sistema nervioso central y cómo puede el cuerpo emocional facilitar u obstaculizar el cuerpo físico, el tremendo poder constructivo o destructivo del cuerpo emocional.

Los antiguos yoghis proponían dos caminos para canalizar la inmensa energía contenida en el nivel emocional, karma yoga o yoga del servicio y bakti yoga o yoga de la devoción. Estas prácticas unifican lo emocional. Las emociones no están separadas del cuerpo físico, por el contrario su desequilibrio genera alteraciones orgánicas.

El miedo, la ira, la alegría, la tristeza se relacionan con el riñón, el hígado, el corazón y los pulmones respectivamente.

Pueden ser un alimento de vida o algo destructivo.

Hoy día se sabe que las emociones se instalan en el cerebro y se traducen en fisiología a través de una red molecular de neuropéptidos y sus receptores y actúan a través del hipotálamo sobre el sistema nervioso, el sistema endocrino y el sistema inmune.

El yoga como método terapéutico nos puede llevar hacia el entendimiento de que cada emoción puede ser considerada como una estrategia de supervivencia. De esta forma el miedo, que incontrolado o reprimido, llega a ser destructivo puede llegar a generar la sabiduría de la prudencia; la ira puede ser el embrión de la autoafirmación y la tristeza serenidad que nace del interior. El poder constructor o destructor de las emociones sólo depende del uso que hagamos de ella. No hay emociones negativas o positivas, solo un modo positivo o negativo de vivirlas, todo un aprendizaje desde donde crecer en sabiduría espiritual y agudeza intuitiva que nos ayude a lograr vivir bien la propia vida.

1- FISIOLOGÍA DEL SISTEMA INMUNITARIO

Nuestro cuerpo se compone de trillones de células, las células contienen una membrana celular grasa o pared externa y un núcleo central que contiene los genes unidos para formar cromosomas. Cada célula humana contiene 46 cromosomas y cada cromosoma contiene aproximadamente 50.000 genes. Los genes determinan la forma de funcionamiento del citoplasma de la célula. El sistema inmunitario, la mayor parte de nuestro mecanismo celular sanguíneo, lucha por mantener el cuerpo sano. Las células altamente especializadas del sistema inmune pueden atacar y destruir bacterias invasoras, virus y las propias células del cuerpo cuando se desvían.

Cuando un elemento extraño se introduce en el cuerpo, los linfocitos de las células T se activan. Detectan la proteína anormal y segregan alertadores químicos, las linfoquinas, que despiertan a otros linfocitos, las células B para fabricar anticuerpos, proteínas específicas o globulinas que se adhieren al antígeno invasor específico y lo recubren. Recubiertos esos antígenos, atraen a los fagocitos llamados también células polimorfonucleares, el equipo de limpieza de los glóbulos blancos de la sangre. Los fagocitos devoran los antígenos recubiertos.

El cuerpo está elegantemente protegido por las células destructoras naturales que destruyen las células nocivas. Los macrófagos también devoran y digieren células dañinas. Casi un 25% de los 100 trillones de células del cuerpo están comprometidas con el sistema inmune.

El VIH o SIDA invade el núcleo celular de las células T4 (células de ayuda o inductoras) y cierra el sistema de alarma no solo al virus del SIDA sino también a otros muchos antígenos. De este modo, el virus del SIDA tiene el control de la parte más importante de nuestro sistema de defensa inmunológica.

En la conquista de nuestro espacio interior las distintas afecciones del sistema inmunológico hacen referencia a los conflictos y los límites internos y nuestra realidad exterior, de manera que si estamos atentos y en buena disposición pueden ser los aliados de nuestra propia realización.

Estamos hablando de un sistema que cuando se activa en nuestro organismo, podemos decir que “estamos en guerra”. Vivimos en un planeta que está en guerra permanentemente. Nos preguntamos, confundidos y decepcionados, de que manera podríamos contribuir a la paz en el planeta y no nos damos cuenta que nuestro cuerpo y nuestro mundo interior también mantiene una guerra de forma permanente, una vía importante para contribuir a esa paz en el mundo puede ser crear nuestro propio espacio interior de paz.

Dentro del campo de la clínica se distinguen básicamente tres tipos de alteraciones del sistema inmunológico que son las que finalmente dan lugar a un sinfín de patologías enmarcadas dentro de esta área:

-Enfermedades producidas por inmunodepresión.

-Enfermedades de origen autoinmune.

-Las alergias.

En las enfermedades producidas por inmunodepresión alguno de los elementos de este sistema defensivo no se producen en cantidad o calidad suficiente. De esta forma el organismo queda a expensas de los microorganismos que pueden desarrollar todo tipo de infecciones y también de las células descontroladas del propio sistema que puede desarrollar cáncer. Está totalmente demostrado que un estado anímico depresivo o estresado produce inmunodepresión, y esto facilita directamente las infecciones y el desarrollo de tumores. Las mismas infecciones también contribuyen a deprimir nuestro sistema inmunológico. El ejemplo más extendido es el virus del sida, que produce la mayor afectación del organismo por causas ajenas a él: infecciones oportunistas que aprovechan el momento de merma de nuestro ejército defensivo para producir su invasión, producir infecciones por gérmenes oportunistas en el contexto de una infección habitual, por ejemplo cuando se no agrava o alarga excesivamente un catarro o una gripe. Estas infecciones están generadas por gérmenes de poca virulencia que son incapaces de hacer daño a otras personas, pero sí pueden hacer mucho daño en estas circunstancias de inmunodepresión.

En las enfermedades autoinmunes nuestro sistema inmunológico no ha perdido la capacidad de reconocer a nuestros propios antígenos, y los considera también invasores, de forma que alguna línea de linfocitos se dedica a destruir todo lo que se

relaciona con antígenos propios, como pueden ser articulaciones en las enfermedades del tejido conjuntivo, como artritis reumatoide o la glándula tiroides en la tiroiditis de Hashimoto, o los melanocitos de la piel en el vitíligo (toda la piel adquiere un color blanco en la zona afectada por la falta de pigmentación).

En el caso de las alergias nuestro sistema inmunitario ha perdido la capacidad de distinguir lo inocuo de lo que puede resultar dañino y se produce el ataque hacia sustancias que no producirían ningún daño, con el consiguiente perjuicio hacia nosotros.

Vivimos inmersos en el conflicto. Esto es una realidad. La primera noble verdad que Buda explicó es que el sufrimiento existe. El sufrimiento existe porque vivimos en conflicto. Igual que el sufrimiento es necesario en nuestra vida hasta que logramos trascenderlo y según Buda salimos del Samsara, de la rueda de las encarnaciones, de la misma manera el conflicto es necesario hasta que logramos comprenderlo y trascenderlo.

Vivimos en conflicto a todos los niveles: conflictos internacionales en Oriente y Occidente, conflictos comunitarios, nacionales, conflictos autónomos, provinciales y locales. Encendemos la radio o el televisor y todos estos conflictos nos abruma, pero ya en nuestros círculos más íntimos nos encontramos también con conflictos cercanos: comunidad de vecinos, conflicto con las amistades, familiares, laborales, conflictos con la pareja; estos conflictos más que abrumarnos, muchas veces nos desbordan. Pero ahondando aún más en nuestra realidad, podemos observar que en un nivel más interno las cosas no son tan distintas: conflictos con nuestras hormonas, con nuestros órganos, con nuestras defensas; conflictos con nuestras emociones, con nuestros pensamientos, con nuestra personalidad, con nuestra espiritualidad.

El origen de todos estos conflictos que parecen tan diferentes, es si observas con detenimiento siempre el mismo: falta de comprensión con la unidad.

Siempre que exista un conflicto, existe al menos dos fuerzas encontradas o contrapuestas, esto es lo que genera el conflicto. Es sorprendente ver lo bien que funcionan las cosas cuando hay armonía; en esos momentos se da la circunstancia de que las distintas fuerzas que forman parte del sistema entran en sintonía, en resonancia y se permite fluir en la misma dirección, “hacer un frente común”

“Si quieres alcanzar la paz interior, has de estar dispuesto a hacer primero una guerra interior, en la que las armas a utilizar sean el amor, la compasión, la voluntad”.

“La paz interior se alcanza cuando utilizamos la energía justa para fluir con la experiencia”.

2- EL HOLISMO

El holismo considera a la persona como una globalidad donde en cuerpo y mente no hay enfermedades sino procesos, lo que más interesa es la raíz que lo ocasiona y el síntoma es una idea unitaria donde nada está separado.

En el campo holístico se entiende que una enfermedad no aparece de forma fortuita sino que es la indicación de un tipo específico de estrés emocional, psicológico o espiritual. Cada una de las características de una enfermedad, como su ubicación en el cuerpo físico es simbólicamente importante. Entender las tensiones emocionales, psicológicas y espirituales que subyacen en la creación de la enfermedad es un proceso complejo. Una exagerada simplificación del significado de una enfermedad puede hacer que alguien sienta que la interpretación holística de una enfermedad es una tontería porque es difícil apreciar la relación entre afecciones complejas y explicaciones simplistas.

Las terapias alternativas operan con el pensamiento de que sanando la mente, la emociones y el espíritu se sana el cuerpo. Esto no significa que el tratamiento del cuerpo se ignore, significa que simultáneamente, a un adecuado tratamiento del cuerpo una persona debe también sanar esa parte de sí mismo que ni las drogas ni la cirugía pueden tocar, como por ejemplo los recuerdos emocionales traumáticos o las actitudes negativas.

En el campo holístico es necesario valorar que cuando alguna persona pide ayuda no solo aspire a un nuevo tipo de herramienta sino más bien a una forma enteramente nueva de pensar sobre la realidad misma. Esto en muchos casos significa aprender técnicas de relajación, visualización y el uso disciplinado de la mente además de una necesaria información sobre nutrición y vitaminas.

Desde una perspectiva holística la enfermedad se considera en general el resultado de toda tensión cósmica, ambiental, química, eléctrica, mental, física, emocional y espiritual. Así pues no existe una sola causa.

En teoría cualquier persona puede contraer cualquier enfermedad si está bajo determinado tipo de tensión total. Una forma de definir la tensión espiritual es una falta de unidad consciente con toda la creación.

Antes que nada el holismo es un concepto filosófico no una técnica. Se valora el espíritu humano por encima de todas las técnicas. Albert Schweitzer dice: “Es más importante para el médico conocer al paciente que tiene la enfermedad, que conocer la enfermedad que tiene el paciente”.

Más que pensar en una lucha a muerte contra la enfermedad y la muerte, buscamos estrategias para la calidad de vida. Bajo la mirada holística, nada está separado ni desintegrado, células, seres, estrellas, todos son parte de la totalidad. No es una nueva forma de ver el hombre en el seno del universo, pues ya las más antiguas culturas de la humanidad consideraban al hombre desde una cosmovisión que lo hacía parte integrante de la naturaleza. En estas culturas se generan los grandes sistemas médicos tradicionales de la humanidad como la medicina tradicional china, el ayurveda de la India y la medicina tradicional de los pueblos americanos.

En el campo de la salud se concibe al ser humano como una unidad indivisible donde mente y cuerpo no son opuestos sino distintas manifestaciones de una conciencia.

El holismo se fundamenta físicamente con el holograma, una imagen en la que cada parte contiene el conjunto.

3- MENTE

Visto desde el punto de la salud la psicología del yoga se basa en que el ser humano es intrínsecamente bueno por el contrario las tradiciones occidentales es la noción del pecado original que está muy enraizado, hay el sentimiento de haber hecho algo mal en el pasado y se sufre ahora el castigo. Es como si este sentimiento de culpa se hubiera transmitido de generación en generación e impregnara varios aspectos de la vida.

Esta noción de pecado o error original actúa en gran medida como un obstáculo, por supuesto es necesario darse cuenta de los propios defectos, pero si se va demasiado lejos se destruye cualquier estímulo posible y hasta se puede arruinar la visión que uno tenga de sí mismo.

Al experimentar la mente como esencialmente pura y los problemas como oscurecimientos temporales, este punto de vista no significa tanto quitarse de encima los problemas como cambiar el enfoque que uno posee de ellos. A través de la comprensión de la naturaleza de la mente ya no ponemos el énfasis en los problemas en sí sino en la base de las experiencias. Visto de esta manera disminuye el miedo y todo parece más manejable.

Así cuando surgen los problemas en lugar de verlos simplemente como una amenaza, estos se convierten en situaciones de las que podemos aprender y oportunidades para descubrir más cosas sobre nuestra mente y avanzar así en el camino.

La conquista del campo de la mente es el propósito de la humanidad actual. Este salto de la evolución de la conciencia en el hombre supone que alguna de las conquistas (control del cuerpo físico y emocional) van pasando a un plano secundario.

Paracelso ya insinúa el influjo del alma como instrumento de la conciencia y la mente como poderosa herramienta terapéutica cuando afirma “pensar es actuar en el pensamiento, y si el pensamiento tiene la intensidad suficiente, puede producir un efecto sobre el plano físico”. El poder de ver no viene del ojo. El poder de oír no viene del oído, tampoco el poder de sentir viene de los nervios, la sabiduría y la razón no

están contenidos en el cerebro, viene de un principio universal e indivisible que siente a través del corazón y piensa por medio del cerebro. Un hombre es lo que piensa en su corazón.

Indudablemente es la creencia o esa forma de conciencia automática que el organismo asocia a la molécula la que puede desencadenar su aparentemente inexplicable poder fisiológico.

Los inmunólogos han pensado siempre en la integridad y en la autonomía del sistema inmune, les cuesta creer que la respuesta del sistema inmune pueda ser condicionada. Pero a pesar de esto nace la psiconeuroinmunología y se han hecho estudios sobre las relaciones entre emociones, inmunidad y la enfermedad. La posibilidad de someter a aprendizaje condicionado el sistema inmune y el sistema nervioso autónomo y su mutua relación con patrones conductuales es científicamente reforzado por el descubrimiento de los neuropéptidos, moléculas puente entre el cerebro, el sistema inmune y las emociones. Los neuropéptidos son esencialmente péptidos o pequeñas cadenas de aminoácidos secretados por el sistema nervioso, son como llaves que abren las cerraduras celulares que permiten la traducción de la señal que portan, son el medio por el cual lamente habla al cuerpo.

Los receptores de los neuropéptidos están en el sistema nervioso central incidiendo no sólo en la regulación nerviosa sino en la modulación del sistema endocrino a través del hipotálamo y la hipófisis, están en la parte dorsal de la médula espinal regulando el ingreso de las sensaciones físicas, se distribuyen a lo largo de todo el sistema gastrointestinal relacionando íntimamente la función digestiva con nuestras emociones habituales, no podían faltar tampoco en el sistema reproductivo íntimamente relacionado a experimentar emociones placenteras. Finalmente las células claves del sistema inmune, los linfocitos, funcionan como neuronas ambulantes con gran cantidad de receptores para neurotransmisores y neuropéptidos en sus membranas lo que nos da una base fisiológica para comprender la íntima relación entre nuestros estados de ánimo y la función del sistema inmunológico. Conocemos hoy que el cerebro es capaz de enviar neuropéptidos que atraen los monolitos para que se conviertan en macrófagos, células claves en la eliminación de las bacterias y una de las líneas de defensa más importantes del sistema inmunológico.

Si el cerebro puede modular las respuestas como la defensa contra las infecciones bacterianas no es extraño comprender porqué las actitudes mentales y emocionales pueden incidir en el pronóstico de enfermedades antes consideradas netamente orgánicas como las infecciones.

Cuando cae un diagnóstico como es el del sida el problema inmediato es la información.

Ante cualquier indisposición las personas se enfrentan a dos ámbitos muy diferentes. El primero es el del propio proceso patológico como tal. Este aspecto de la indisposición es lo que llamamos dolencia. El sida es una dolencia específica que posee dimensiones científicas y médicas muy concretas. Al igual que una montaña no es mala ni buena sino que simplemente es, la dolencia en sí misma carece de principios morales, no es ni verdadera ni falsa, ni buena ni mala, simplemente es.

En segundo lugar, la persona debe también afrontar el trato que su sociedad o cultura dan a esa dolencia; todos los prejuicios, los temores fundados o infundados, las expectativas, los mitos, las historias, los valores y los significados que una determinada sociedad atribuye a cada afección. Este aspecto de la indisposición se denomina "enfermedad". En este sentido el sida no es tan solo una dolencia, un mero fenómeno científico y médico sino que es también una verdadera enfermedad, un fenómeno preñado de significados culturales y sociales. Así pues la ciencia nos dice cuándo y cómo padecemos una dolencia pero es la cultura y subcultura en la que nos hayamos inmersos la que nos dice cuándo y cómo estamos enfermos. Cuando una enfermedad se enfoca positivamente y en términos de comprensión y apoyo, la dolencia tiene más posibilidades de curación y el sujeto en cuestión puede crecer y enriquecerse interiormente a lo largo del proceso.

Las personas estamos condenadas a un mundo de significados, condenados a la creación de juicios y valores.

El sida en cuanto a dolencia es una infección que afecta al sistema inmune creando un síndrome de inmunodeficiencia adquirida que se trasmite a través de la sangre y por contacto sexual con una persona infectada. Pero nuestra sociedad incorpora una multitud de significados y juicios, parte de lo cual es verdad y otra parte es falsa y

cruel. En este sentido es una indisposición moral. Quienes lo contraen son pervertidos o moralmente degenerados y arrastran el justo castigo que merece su inmoralidad.

La cuestión es que el significado de la enfermedad puede tener un enorme impacto en uno y sobre el curso de su indisposición, así la enfermedad puede ser más destructiva que la propia dolencia. Lo lamentable es que una sociedad juzga determinada dolencia basándose en la ignorancia, lo cual engendra temores y juicios negativos sobre quien ha sido bastante desafortunado como para contraer la dolencia. Del sida se sabe relativamente poco y prácticamente ignoramos la forma de curarlo. Empezamos a informarnos a nivel científico y no es concluyente así que resulta un tanto descorazonador. También comienzas a indagar con los tratamientos alternativos y en este campo terminas teniendo la impresión de que cualquier persona tratada con la medicina ortodoxa acaba muriéndose, mientras que cualquiera tratado con la medicina alternativa sigue viviendo.

Después de ir vivenciándolo terminas sintiendo que además de los beneficios genuinos del tratamiento de la enfermedad, lo que sí te proporcionan es una visión positiva, apoyo moral y sobre todo esperanza a quien ha sido golpeado por esta dolencia. Las medicinas alternativas actúan desde una perspectiva de fe. No aporta casi ningún estudio científico pero sí cientos de testimonios.

Así pues intentas afrontar ese cúmulo de voces, ideas, temores, historias, fotografías, artículos, programas de televisión... rebosantes de miedo, dolor y desesperanza.

Cada cultura tiene algo definido que decir al respecto:

1ª- La cristiana. Su mensaje es que la enfermedad es un castigo por algún pecado cometido.

2ª- La Nueva Era. La enfermedad es una lección, así que es una oportunidad para aprender algo. La mente es la única causante de la enfermedad y por tanto la única que la puede curar.

3ª- La Médica. La enfermedad es fundamentalmente un trastorno biofísico causados por factores biofísicos. Desde esta perspectiva el tratamiento psicológico y

espiritual es irrelevante y en muchos casos puede obstaculizar que se obtenga la atención médica correcta.

4º- La kármica. La enfermedad es el fruto de un karma negativo, alguna acción negativa del pasado cuya consecuencia es el padecimiento actual. Visto así la enfermedad es mala porque representa una falta de virtud en el pasado y buena porque el proceso de la enfermedad quema y purifica la deuda pendiente.

5º- La psicológica. La idea es que las emociones reprimidas provocan enfermedades y en su forma extrema la enfermedad responde a un deseo de muerte.

6º- La agnóstica. La enfermedad es una ilusión; todas las manifestaciones del universo son un sueño, una ilusión. El espíritu es la única realidad y en el espíritu no hay enfermedad.

7º- La existencial. Los hombres y mujeres son finitos y mortales y la respuesta auténtica es aceptar la enfermedad como parte de la finitud personal.

8º- La holística. La enfermedad es el producto de un conjunto de factores físicos, emocionales, mentales y espirituales; ninguno de ellos puede ignorarse ni considerarse aisladamente. El tratamiento debe tener en cuenta todas estas dimensiones.

9º- La mágica. La enfermedad es una retribución “si me ocurren muchas cosas buenas luego deberá pasarme algo malo”

10º- La budista. La enfermedad constituye una parte ineludible del mundo manifiesto. Preguntarse porqué hay enfermedades es lo mismo que preguntarse porqué hay aire. Este mundo está caracterizado por la impermanencia, el sufrimiento y el desinterés. Sólo la conciencia pura nos permite trascender la enfermedad y todo el mundo fenoménico.

11º- La científica. Cualquier enfermedad tiene una causa y un conjunto de causas concretas. Algunas de ellas determinadas y otras son casuales. En ambos casos la enfermedad no tiene ningún significado porque es fruto de la casualidad.

Todos estamos inmersos en un océano de significados y ante una enfermedad de este tipo puedes sentir como te puedes ahogar en él.

El Raja Yoga o yoga mental es la vía de la introspección. Investigar la mente explorando la conciencia en sus diferentes dimensiones o niveles de manifestación. Consciente, inconsciente y superconsciente.

Los seres humanos estamos volcados al mundo exterior casi continuamente. Los sentidos son antenas por los que percibimos cantidad de información que entretiene nuestra mente y nos impide vivenciar los niveles profundos de la existencia. Se dirige la atención a los planos interiores y se trasciende progresivamente el mundo exterior y el cuerpo físico. Se bucea hacia profundidades de la mente donde pueden descubrirse y comprenderse todos los elementos que configuran nuestra naturaleza. Así como despertar las facultades y el potenciar que yace dormido en nuestro interior.

Suele identificarse con el sistema que formuló Patánjali en un texto llamado los yoga-sutras. En los capítulos segundo y tercero se expone la estructura técnica para alcanzar el estado de yoga. Dicha estructura está compuesta por ocho grados o miembros que se conocen como el Ashtanga Yoga.

Los ocho grados son:

- 1. **Los yama:** código de conducta social.*
- 2. **Los niyama:** código de conducta personal*
- 3. **Asanas:** las posturas*
- 4. **Pranayama:** control de la energía (prana) regulación de la respiración.*
- 5. **Pratyahara:** aislamiento sensorial o interiorización.*
- 6. **Dharana:** concentración*
- 7. **Dhyana:** meditación o contemplación.*
- 8. **Samadhi:** superconsciencia.*

Tocaremos sólo puntos de este apartado:

Yama: Son cinco actitudes de conciencia que armonizan la interrelación social del practicante:

- a) **Ahimsa**- Es la no violencia hacia todos los seres y cosas
- b) **Satya**- Decir y defender siempre la verdad pero no utilizarla para herir a otras personas
- c) **Asteya**- honradez y honestidad
- d) **Brahmacharya**- control de la energía sexual
- e) **Aparigraha**- no ambicionar ni atesorar

Niyama: Comprende cinco actitudes que armoniza y purifica el mundo interno del adepto:

- a) **Gaucha**- Limpieza interna y externa
- b) **Santocha**- Cultivar una actitud de contento y satisfacción
- c) **Tapas**- Austeridad
- d) **Swayaya**- Autoestudio
- e) **Ishwara pranidana**- Rendición y abandono a la voluntad divina.

Los códigos de yama y niyama están diseñados para disolver el conflicto o fricción entre las acciones externas y las actitudes internas.

Yama y Niyama armonizan todo el ámbito de la actividad humana. Una forma recta de actuar apacigua la mente de la misma forma, la actitud interior armónica genera acciones positivas.

SISTEMA ENERGETICO HUMANO

“ Llenando los espacios en los nervios hay una fina sustancia material: el espíritu animal. Estos espíritus son las más rápidas partículas de la sangre que han viajado en el sendero más corto y recto del corazón al cerebro... Allí, estas más ágiles partículas llegan a ser un viento de una muy sutil llama” Descartes.

El padre de la homeopatía Samuel Hahneman la llamó “fuerza vital”, se le ha denominado magnetismo animal, también considerada prana solar y planetario, modificado en su paso a través del cuerpo animal, su importancia radica en el hecho de que parece ser una energía universal que permite a cada hombre ser un terapeuta potencial.

En la primera mitad del siglo Alice Bailey había presentado el esbozo de un sistema energético vital que integra los sistemas sanguíneo, nervioso, endocrino y el sistema de canales sutiles de energía o nadis, que como un sistema nervioso sutil mantiene el suministro de diferentes tipos de energía al cuerpo físico denso. Este sistema de nadis integrados en vórtices mayores de energía o chakras, es hoy el sistema de regulación energética más importante. Como propuesta transdisciplinaria es apenas un esbozo de lo que serán sin duda las nuevas prácticas de creación.

Resulta muy valiosa la descripción que nos llega de Oriente de que somos una combinación de corrientes de energía mental, emocional, psicológica y espiritual que vienen unidas para formar el cuerpo físico y que nuestros cuerpos tienen centros de energía llamados chakras. El término chakra es la palabra hindú que se usa para referirse a cada uno de los siete centros energéticos más importantes en el cuerpo humano.

Cada uno de los siete centros, ubicados en puntos secuenciales a lo largo de la espina dorsal, es responsable de mantener la salud de determinados órganos y de las funciones corporales, estos centros corresponden a puntos nerviosos importantes.

La energía fluye continuamente entrando en el cuerpo por la parte superior de la cabeza y a medida que desciende por la columna, la energía alimenta cada uno de los centros o chakras.

El flujo de estas corrientes de energía es regulado a través de nuestro cuerpo por nuestras creencias y actitudes, que crean todos nuestros temores, nuestros conceptos de la realidad, nuestra forma de entender a Dios y el Universo, nuestros recuerdos y toda la información que hemos almacenado en nuestro cerebro a través de las experiencias vividas y a través de nuestros diversos canales de crianza y educación.

El ser humano está formado por varias envolturas sutiles que lo rodean y lo penetran de forma constante. Las tres principales sobre las cuales podemos ejercer una acción son: el cuerpo mental (intelectual); el cuerpo astral (sensorial); el cuerpo etérico (conecta el Yo con el físico).

El campo energético humano es un campo relacional dinámico. Esta red nos da una idea de la importancia del conjunto indisoluble que es nuestro campo energético, denominado cuerpo etérico.

Con mucha frecuencia es el cuerpo físico el lugar de manifestación de la enfermedad, pero rara vez podemos localizar su origen en este. Como trastorno energético, la enfermedad tiene su origen en el campo de la energía que rodea e interpenetra el cuerpo denso, denominado en las antiguas tradiciones cuerpo o campo etérico.

En la tradición oriental el cuerpo etérico es una red de finos canales de energía, distribuidos según una forma específica y constituye el molde o arquetipo sobre el cual se construye la forma física densa.

El cuerpo etérico o cuerpo vital es un campo de recepción, transformación y distribución de energía. Esta red de hilos de luz también denominados nadis, forman torbellinos o vórtices de energía en los sitios donde hay un mayor número de cruces de los nadis.

Estas zonas de refuerzo de la trama etérica corresponde a siete chakras primarios, catorce secundarios y gran cantidad de centros de menor importancia.

Como mecanismo de entrada y salida para las energías el cuerpo etérico puede presentar alteraciones como la congestión, la falta de integración y la sobreestimulación de sus centros, lo cual es el origen de gran número de enfermedades. Como transmisor de energía al nivel físico, el cuerpo etérico tiene una

íntima relación con el sistema nervioso y el sistema endocrino. Es la base del sistema energético vital que describiremos a continuación.

El sistema energético vital está constituido por:

1º- El cuerpo etérico – Recibe, asimila y transmite el prana o energía vital.

2º- El sistema endocrino – Las glándulas son consideradas como una exteriorización de los centros de energía o chakras en el plano físico. Comunican la energía entrante a todos los tejidos, a través del sistema circulatorio. Una hormona puede ser concebida como un paquete de energía codificada que será traducido en términos metabólicos a nivel de las células receptoras.

3º- El sistema circulatorio- Para la escuela Transshimaláyica, el centro de energía o chakra del corazón es el receptor de la energía de la vida o energía espiritual canalizada por el alma. El mismo término vida es, en esta concepción, sinónimo de espíritu. Desde el chakra cardiaco se vitalizan el corazón y el sistema vascular, dando a la sangre esa característica tan especial que la hace portadora de vida.

4º- Sistema nervioso- Considerado como la contraparte física densa del sistema de canales etéricos o nadis, ejerce una función de control, regulación y electrificación de todo el sistema energético vital. Según la misma antigua tradición, así como el corazón recibe la corriente de la vida, el cerebro es el lugar donde se ancla la corriente de la conciencia proveniente del alma.

Intimamente ligado a los sistemas nervioso, circulatorio y endocrino, está el sistema inmunitario que los interconecta a través de una red de moléculas receptoras y transmisoras. Reconociendo la coordinación funcional de estos sistemas en los últimos decenios han surgido disciplinas médicas de gran importancia como la psiconeuroinmunología. La energía proviene de múltiples fuentes como el sol, la tierra, la mente y las emociones, es captada y filtrada por el cuerpo etérico y procesada por los chakras que a través de la red de nadis estimula el sistema nervioso y las glándulas endocrinas. Estos dos sistemas por medio de su actividad eléctrica y sus secreciones moleculares distribuidas por el torrente sanguíneo, producen un efecto sobre todas las células del organismo físico.

La unidad de integración humana se sostiene por la interrelación que existe entre el sistema inmunológico y los sistemas neuro-endocrino y circulatorio. Estos mensajeros que realizan este preciso trabajo los neurotransmisores y neuroreceptores son unas moléculas-cerebro que realizan un preciso autoreconocimiento del sistema energético vital y mantiene su integridad orgánica y funcional.

CHAKRAS

La conciencia y la vida penetran en el ser humano por siete corrientes de energía, que en la persona tienen sus puntos de contactos en la cabeza y en el eje vertebral, dando así nacimiento, por la irradiación y vibración que engendran a los siete chakras principales, son una especie de remolinos oruedas que se producen en la superficie de la piel, irradian sin cesar energía cuya finalidad es mantener y conservar la vida, así como permitir que la conciencia pueda expresarse.

El trabajo del yoga en su conjunto reposa sobre una armonización y un equilibrio de la energía de los chakras. Son por lo tanto los órganos de nuestro cuerpo sutil. Los superiores son la expresión de los planos espirituales en el ser humano. Esto se produce con la ayuda de los nadis (conductos sutiles) los cuales una vez purificados pueden asegurar la libre y necesaria circulación de estas energías.

Forman un embudo energético que recibe todas las energías que entran y salen de las tres envolturas del cuerpo.

Es este embudo el que da origen a las glándulas principales del cuerpo y recibe la fuerza vital o prana que está en relación directa con la vida.

Representan igualmente centros y niveles de conciencia.

Son invisibles al ojo físico y la finalidad es asumir funciones vitales, sensitivas o intelectuales que entran en la constitución permanente de la entidad humana. Irradian desde el interior al exterior y forman auras que se interpenetran y están en constante relación entre sí constituyendo el Ovoide Causal, en cuyo seno se encuentra el cuerpo físico. Pueden ponerse en movimiento por medio del pensamiento, sostenido por la voluntad así como por el trabajo interior.

Los siete chacras principales del ser humano reciben sus energías a través del sistema solar, la tierra se encuentra por lo tanto bajo los efectos, recibiendo en cada época una influencia predominante que activará más tal o cual chakra. El ser humano tiene así la posibilidad de recibir estas influencias diversas en su cuerpo según su sistema glandular, su forma de pensar y de vivir y según su nivel propio de evolución.

Los chacras han dado origen a las glándulas endocrinas, las cuales determinan buena parte del carácter y del comportamiento del ser humano, regulan las funciones orgánicas así como el metabolismo del cuerpo por sus secreciones diversas y específicas que discurren a través de la corriente sanguínea.

Las funciones automáticas e inconscientes están a su vez situadas bajo el control gran simpático, el cual representa la contrapartida nerviosa del cuerpo astral (sensibilidad). De aquí que los chacras y las glándulas tengan un funcionamiento sincronizado.

Todo desequilibrio en la actividad de una glándula o un chakra provoca un desequilibrio global. Se manifiesta en forma de sobreactivación o de subactivación de las glándulas y de los chacras situados en su proximidad seguido de desarreglos más ligeros a nivel de aquellos que se encuentran más alejados.

Todos funcionan en armonía y salvo patología, dentro de un orden perfecto.

Existe una polaridad arquetípica y otra celular y de desarrollo. Este movimiento embriológico precede al movimiento del pensamiento.

Estas polaridades son:

- *El primero y el séptimo: su energía tiene que ver con la del ectodermo celular y relaciona la piel, el sistema nervioso y circulatorio. Es la fuerza de voluntad, de la dirección del espíritu. El cielo en la tierra. Brama.*
- *El segundo y el quinto: su energía tiene que ver con la del endodermo celular y con la formación orgánica y circulatoria. Es la fuerza de la energía creadora Shakti y la materia.*
- *El tercero y cuarto: su energía tiene que ver con la del mesodermo celular y con la formación oseo-muscular y vascular. Es la conciencia que está en cada*

cosa, el conocimiento como creación, como hijo o como Shiva, es la inteligencia creadora.

- *El sexto: funciona como un regulador común para equilibrar y compensar a los demás.*

Los nadis- *son conductos sutiles por donde circula las energías internas, llegando hasta los chakras y los aprovisiona de prana.*

Se forma así un círculo de tránsito y de alimentación de los cuerpos sutiles, con repercusión en el cuerpo físico, parecido al de la circulación sanguínea y nerviosa. Todos los nadis tienen su origen en el “Kanda” o bulbo situado entre los chakras Muladhara, Svadhistana y Manipura, bajo el ombligo.

Tenemos tres nadis principales:

Sushumna, nadi central está situado en el interior de la espina dorsal, permite la relación de los chakras entre sí, sale del coxis para terminar en la cavidad cervical. Podemos decir que es neutro, es el eje de la vida y la sensibilidad. Sushumna corresponde al plano espiritual, todos los chakras del eje vertebral están conectados a él siendo alimentados por él.

El nadi Ida sale de la fosa nasal izquierda para terminar en la base de la espina dorsal, en el lado derecho del perineo, transportando prana lunar y ascendente. Es el canal de la fuerza psíquica.

El nadi Pingala sale de la fosa nasal derecha para terminar en la base de la espina dorsal en el lado izquierdo del perineo, transportando prana solar y descendente. Es el canal de la fuerza física.

Así pues estos dos nadis principales rodean a Sushumna en el trayecto de la espina dorsal y de la cabeza y representa la contrapartida sutil de los gánglios del sistema nervioso simpático.

El prana es la sustancia vital que hay en cada cosa, conecta al ser humano con el cosmos a través de la respiración y en segundo lugar de la alimentación, se desplaza por lo tanto a través de los nadis.

Los nadis llevan el prana hacia los centros que va a nutrir y a los órganos de los sentidos que va a alimentar. La penetración de los cuerpos sutiles se realiza a través de las dos fosas nasales, Ida y Pingala y la cavidad cervical para Sushumna.

La energía penetra así a oleadas en el ser humano alimentando a los chakras los cuales accionan los órganos principales del cuerpo entero. Ida y Pingala no se comunican entre sí pero cuando se neutralizan en el chakra raíz toman la vía de Sushumna.

Estos tres nadis mayores deberán limpiarse de los residuos kármicos. Para obtener la liberación del canal lunar, Ida, deberemos purificar la sangre mediante una alimentación sana y una higiene de vida. Deberemos así mismo disciplinar nuestro cuerpo emocional, cuerpo de los deseos y sensaciones, es decir el cuerpo astral. Para obtener la liberación del canal solar, Pingala, deberemos de purificar los sentimientos y los actos. Disciplinando así el cuerpo mental.

*Primer chakra: **MULADHARA***

El contenido energético del primer chakra es el poder trival. Esta palabra además de significar familia connota identidad de grupo, fuerza grupal, creencias de grupo.

El primer chakra nos conecta y nos afirma, es como un manantial de energía básica o ancestral que proporciona vitalidad a los demás centros.

Las ganas de vivir circulan y la voluntad de vivir sangra igualmente. Todo es energía, hasta el deseo.

Como un río ascendente, el canal de la concepción asciende desde el primer chakra y va irrigando con su corriente el corazón de cada célula para que el tono vital florezca y el ser se llene de esa fuerza prodigiosa llamado ganas de vivir.

Ubicado debajo del coxis en la base de la columna vertebral. El primer chakra ha sido descrito como un loto de cuatro pétalos de color rojo y representa en el hombre la energía del reino mineral. De hecho la glándula asociada al primer centro es la suprarrenal, entre cuyas funciones primordiales está la regulación del agua y los

minerales en el organismo por medio de las hormonas conocidas como mineralocorticoides.

A nivel del cuerpo físico, conecta energéticamente con la columna, el recto, las piernas, los huesos, los pies y el sistema inmunitario.

A nivel emocional-mental, es el cimiento de la salud mental y emocional. La estabilidad emocional y psíquica se origina en la unidad familiar y el primer entorno social. Diversas enfermedades mentales se generan a causa de disfunciones familiares como las personalidades múltiples, el trastorno obsesivo compulsivo, la depresión y los comportamientos destructivos como el alcoholismo.

A nivel simbólico-perceptivo, la energía del primer chakra se manifiesta en la necesidad de lógica, orden y estructura.

Esta energía orienta nuestros cinco sentidos.

Es la fuerza adaptativa que nos permite responder al estrés. El estrés crónico sostenido y mal soportado hace que se agote la energía de este chakra lo que conduce a una insuficiencia más o menos importante de la glándula suprarrenal.

Miedos principales- *Miedo a no sobrevivir físicamente, a ser abandonado por el grupo y a la pérdida del orden físico.*

Fuerzas principales- *Identidad trival-familiar, el vínculo que nos une a la tribu, que dan la sensación de seguridad y conexión con el mundo físico.*

Verdad sagrada- *Todos somos uno.*

Para la tradición del primer chakra es el asiento de una energía de esencia espiritual, destinada a liberarse en una fase avanzada de evolución. Es conocida como el fuego de Kundalini o fuego de la serpiente.

El primer y el séptimo centro forman una unidad de energía complementaria que algunos denominan el fuego de la voluntad, la voluntad de vivir ascendente desde el primero para alcanzar en el séptimo la voluntad de ser.

*Segundo chakra: **SVADISTHANA***

El segundo chakra es el chakra de las relaciones. Su energía empieza a vibrar y a hacerse notar alrededor de los siete años. A esta edad comenzamos a interrelacionarnos de manera más individual y a explorar nuestro poder de elección.

Con el segundo chakra la energía pasa de obedecer a la autoridad trival y descubrir otras relaciones que satisfacen necesidades físicas personales.

El segundo chakra es una fuerza potente. Ubicado en la parte inferior del abdomen hasta la zona del ombligo.

A nivel del cuerpo físico conecta con los órganos sexuales, intestino grueso, vértebras inferiores, pelvis, zona de las caderas, apéndice y vejiga.

A nivel emocional-mental, conecta con la necesidad de relacionarnos con otras personas y la necesidad de dominio en nuestro entorno físico. Todo aquello que nos da dominio como la autoridad, otras personas o el dinero. Las enfermedades que se originan en este centro de energía son activadas por el miedo a perder ese dominio: cáncer de próstata y ovarios, dolor crónico de la parte baja de la espalda y caderas y artritis. En la menopausia los sofocos y la depresión son disfunciones energéticas del segundo chakra.

A nivel simbólico-perceptivo, la energía de este chakra nos capacita para generar sentido de identidad y fronteras psíquicas protectoras. Evaluar nuestra fuerza personal en relación al mundo externo (relaciones sexuales, sustancias adictivas u otras personas) nos capacita para relacionarnos en este mundo sin tener que negociar o vendernos, es la energía de la autosuficiencia.

Miedos principales- *Miedo a perder el dominio y a ser dominado por la adicción, la violación, la traición, la impotencia, pérdidas económicas.*

Fuerzas principales- *La capacidad y la energía para sobrevivir por uno mismo, a defenderse y protegerse.*

Verdad sagrada- *Respetaos mutuamente.*

La energía del segundo chakra entraña una dualidad. Esta división de fuerzas se le han dado muchos nombres: yin-yang, masculino-femenino, sol-luna.

El desafío espiritual de este segundo chakra es aprender a relacionarnos conscientemente con los demás, a formar uniones con personas que contribuyen a nuestro crecimiento y dejar a las que nos lo impiden.

Ha sido descrito como un loto de seis pétalos de color bermellón y representa en el hombre el elemento agua, el órgano asociado son los genitales, controla las gónadas o glándulas sexuales y el sistema reproductor masculino y femenino. Produce la hormona de la testosterona en la gónada masculina y los estrógenos y la progesterona en la gónada femenina.

El centro sacral está unido a la garganta. Forma una unidad funcional con el centro de la glándula tiroides y entre ambas controlan los aspectos denso y sutil de la creatividad.

Lo que para el mundo es un acto de los más sublimes, será transformado y reorientado por el centro laringeo en una fuerza creativa en el plano superior de la conciencia espiritual.

Tercer chakra: MANIPURA

La energía del tercer chakra es la del poder personal, esta se convierte en una vibración dominante durante la pubertad, nos ayuda en el proceso de individualización y también contiene aspectos en el desarrollo de la autoestima.

El tercer chakra completa la trilogía física del sistema energético humano.

Los tres se relacionan principalmente con una forma física de poder. Donde el primer chakra se hace eco del poder grupal o trival, el segundo se hace eco del poder que va y viene entre el yo y los demás, el tercero vibra con nuestro poder personal en relación con el mundo externo.

Ubicado en el plexo solar.

A nivel físico conecta con el estómago, páncreas, suprarrenales, intestino delgado, vesícula biliar, hígado y la parte media de la columna.

A nivel emocional-mental conecta con el plexo solar, centro de poder personal y núcleo magnético de la personalidad y el ego. Las enfermedades que se originan son activadas con problemas relacionados con la responsabilidad con uno mismo, la estima propia, el miedo al rechazo y la excesiva sensibilidad a la crítica.

Este centro es el artífice de las llamadas enfermedades psicosomáticas, las causadas exclusivamente por las emociones.

Las falsas actitudes emocionales van a crear enfermedades localizadas principalmente en el estómago, el páncreas, los conductos biliares, el hígado y los intestinos.

Las violentas irritaciones generan el miedo en todas sus formas, las tendencias destructivas de juicios y críticas generan toxinas en nuestra sangre que será difíciles deshacernos si no nos deshabitamos de nuestros impulsos negativos en la forma de vivir y de pensar y si no son profundamente transformados por el amor y la tolerancia.

A nivel simbólico-perceptivo la energía del tercer chakra conecta en cómo nos relacionamos con nosotros mismos y cómo nos comprendemos.

Situado detrás del plexo solar ha sido descrito como un loto de diez pétalos de color amarillo. Su elemento es el fuego y el órgano asociado es el páncreas que es una glándula de secreción interna y externa, que juega un papel determinante en la digestión de la alimentación. Produce una hormona llamada insulina cuya función es facilitar la entrada de glucosa en las células de los distintos tejidos y su consumo, así como para el equilibrio glicémico, actuando sobre el hígado, además de segregar otras enzimas fundamentales para el metabolismo de lípidos, proteínas y los carbohidratos.

Miedos principales- *Miedo al rechazo, a la crítica, todos los temores relacionados con la apariencia física, temor a la obesidad, la calvicie, la vejez, miedo a que otras personas descubran nuestros secretos.*

Fuerzas principales- Autoestima, respeto propio, autodisciplina, ambición, generosidad, fuerza de carácter.

Verdad sagrada- Respétate a ti mismo.

La cualidad espiritual del tercer chakra nos impulsa a crearnos una identidad separada de nuestro yo trivial.

El triángulo formado por los centros solar, cardíaco y el hipofisiario, crean un foco de energías en el cuerpo humano, conforman el elemento central de la personalidad, la energía emocional circula a través de este triángulo transformando el mundo de los deseos en aspiraciones.

El tercer chakra es un órgano de síntesis que recoge las energías del primero y del segundo formando con el chakra cardíaco la unidad de control energética de las emociones.

La represión violenta de las emociones sumada a hábitos dietéticos inadecuados genera enfermedades de autorreconocimiento.

Cuarto chakra: ANAHATA

El cuarto chakra está en el centro del sistema energético humano, al estar en el centro media entre el cuerpo y el espíritu y determina su salud y su fuerza, su energía de naturaleza emocional contribuye al desarrollo afectivo.

Este chakra representa la lección espiritual que nos enseña a manifestar el amor y la compasión y a reconocer que la energía más potente que tenemos es el amor.

A nivel físico está ubicado en el centro del pecho y conecta con el corazón, aparato circulatorio, costillas, pechos, timo, pulmones, hombros, brazos, manos y diafragma. El órgano asociado es la timo, cuyas funciones aún hoy día son bastantes misteriosas. Situado delante de la traquea y de los grandes vasos del mediastino anterior.

Se le considera como el órgano linfóide central, estos juegan un papel importante en la maduración inmunológica en los meses que siguen al nacimiento. Los pequeños linfocitos producidos por la timo aseguran la inmunidad celular.

La inmunología es la lucha del organismo contra toda agresión biológica natural o artificial, sin precisar si los procesos inmunológicos son favorables o no al individuo. La timo está sobre todo en relación estrecha con la vida celular y la sangre. El estrés estimula y afecta a nuestro sistemas glandular e inmunológico a través de las suprarrenales y la timo. Mente y cuerpo, emoción y soma están profundamente unidos. Por lo tanto emoción y pensamiento son inseparables.

Al principio de la vida hasta la juventud suministra sus reservas y conforme vamos creciendo la timo decrece progresivamente hasta que esa función la absorbe la médula roja del hueso.

Su actividad normal regularizará el sistema nervioso simpático, la sangre y el nervio vago.

En la sangre se vierte el poder de la energía vital positiva. Por la cualidad de nuestros pensamientos y de nuestras tendencias la sangre va adquiriendo una radiación de vitalidad magnética que afectará a los centros psíquicos. Uno de los grandes problemas actuales es la desarmonía entre el corazón y el mental. El corazón perdona espontáneamente. La razón juzga con orgullo y sin tolerancia.

A nivel emocional conecta con nuestras percepciones emotivas.

A nivel simbólico conecta con nuestra capacidad para abandonarnos en las manos de Dios.

Este chakra está representado por un loto de doce pétalos de color verde, su elemento es el aire y el órgano asociado es la timo.

Miedos principales- *Miedo a la soledad, al compromiso, la pérdida de energía del cuarto chakra puede dar origen a celos, amargura, rabia, odio e incapacidad de perdonar.*

Fuerzas principales- Amor, perdón, compasión, esperanza, confianza y capacidad para sanarse uno y sanar a otros.

Verdad sagrada- El amor es poder divino.

Nuestros corazones están diseñados para expresar belleza, compasión, perdón y amor. Va en contra de nuestra naturaleza espiritual actuar de otra manera.

Quinto chakra: VISHUDA

Cuando las ideas y los pensamientos se encarnan en la vibración de las palabras, la idea se transforma en actividad inteligente y el hombre se humaniza. Es en el quinto chakra donde la vibración del sonido da su fuerza concreta al pensamiento.

En el chakra de la garganta adquiere dimensión plena la creatividad, alma del arte.

A nivel físico está ubicado en la garganta y conecta con la garganta, tiroides, traquea, esófago, paratiroides, hipotálamo, vértebras cervicales, boca mandíbulas y dientes. El órgano asociado es la tiroides y la paratiroides que se sitúan en la parte anterior del cuello, delante de la tráquea. Sabemos que es indispensable para mantener el equilibrio de la salud ya que una de sus funciones claves es la de equilibrar los distintos componentes del cuerpo físico.

La tiroides es necesaria para el desarrollo humano y para la evolución de la conciencia superior, por eso su mal funcionamiento conlleva una pereza mental e intelectual y adquiere un papel relevante con una gran actividad de desarrollo de esta glándula que tiene como consecuencia el crecimiento mental y del intelecto por lo tanto tiene un papel fundamental tanto a nivel psíquico y mental como a nivel físico.

Algo que no podemos olvidar con respecto a la tiroides es el agua y la sal, esta glándula mantiene en la sangre las mismas proporciones de salinidad que la que existe en el mar. La glándula tiroides actúa sobre el crecimiento de los tejidos internos y externos del cuerpo sobre el enrejado nervioso y los tejidos cerebrales.

Su buen funcionamiento dependen de las tasas de yodo.

La función de la paratiroides es la de aumentar los niveles de calcio en la sangre.

Gracias a ella nuestra energía se sintoniza con la vibración espiritual del alma para crear un verdadero equilibrio entre el sistema nervioso central-espinal y el sistema gran simpático.

A nivel emocional conecta con problemas emocionales y mentales que se presentan durante el aprendizaje de la naturaleza del poder de elección.

A nivel simbólico perceptivo conecta con el desafío de progresar mediante la maduración de la voluntad pasando de la percepción trival en la que todos tienen autoridad sobre uno, también pasando por la percepción de que uno sólo tiene esa autoridad, y llegar hasta la percepción final que es alinearse con la voluntad divina.

Se ha descrito como un loto de dieciséis pétalos de color azul turquesa y su elemento es el éter.

Miedos principales- *Están relacionados con el poder de la voluntad.*

Fuerzas principales- *Fe, autoridad personal, capacidad de tomar decisiones.*

Verdad sagrada- *Entregar mi voluntad.*

Con el segundo chakra forma una unidad que integra las glándulas sexuales y la tiroides y cuya función es coordinar los procesos de procreación y creación.

Nuestro quinto chakra espiritualmente nos enseña que el poder personal está en nuestros pensamientos y actitudes.

Sexto chakra: AJÑA

Se le asocian el intelecto y la intuición. Relacionado con la hipófisis, auténtico director de orquesta hormonal, está en conexión directa con todos los demás centros mayores cuya actividad coordina y activa.

A nivel físico está ubicado en el centro de la frente y conecta con el cerebro, el sistema neurológico, el sistema nervioso central, las glándulas pituitaria y pineal, los ojos, los oídos y la nariz. El órgano asociado es la pituitaria o la hipófisis. Recibe el

estímulo de numerosos centros nerviosos que la rodean. Segrega varias hormonas que estimulan la acción de varias glándulas endocrinas.

Se le suele llamar “cerebro somático” ya que parece ser el centro de nuestras acciones subconscientes. El lóbulo anterior nace en el inicio de la faringe, se considera la parte maestra del sistema endocrino ya que asimila la energía de vida que existe en el oxígeno que respiramos. Es el responsable del desarrollo de la capacidad mental e intelectual y el lóbulo posterior actúa sobre los sentimientos y las emociones como la ternura, la simpatía, el instinto maternal.

A nivel emocional-mental este chakra une a la persona con su cuerpo mental, inteligencia y características psíquicas.

A nivel simbólico-perceptivo pone en marcha las lecciones que nos conducen a la sabiduría.

Se le ha descrito como un loto de dos grandes pétalos, que simbolizan la armonía de los opuestos y cada pétalos está compuesto por cuarenta y ocho pétalos de color índigo.

Miedos principales- *Resistencia a mirar al interior, miedo a la verdad, a la disciplina y al propio lado oscuro.*

Fuerzas principales- *Capacidad y habilidad intelectual, receptividad a las inspiraciones, inteligencia emocional.*

Verdad sagrada- *Busca solamente la verdad.*

Como centro que coordina los diferentes vehículos de la personalidad, es el lugar al que la mayoría de las escuelas recomiendan llevar la concentración para el proceso de meditación.

El cerebro es el instrumento del cuerpo energético que es nuestra relación con el pensamiento y la percepción, el cerebro es el instrumento físico mediante el cual el pensamiento se traduce en acción pero la percepción de cómo tomar conciencia está relacionada con la mente. Al tomar conciencia, la persona es capaz de ver la verdad.

*Séptimo chakra. **SUSHUMNA***

El séptimo chakra es el que nos conecta con nuestra naturaleza espiritual y la capacidad de incorporarla a nuestra vida, está directamente orientado a la búsqueda de una relación íntima con lo Divino. Es el chakra de la oración. Nos capacita para adquirir una intensa conciencia interior. Mediante la meditación nos conecta con la dimensión trascendental de la vida.

A nivel físico está ubicado en la coronilla. Es el punto de entrada de la fuerza vital humana, que derrama sin cesar en el sistema energético humano que proviene del macrouniverso. Se distribuye por todo el cuerpo físico y los seis chakras e influye en la energía de importantes sistemas corporales, el sistema nervioso central, el sistema muscular y la piel. Su órgano asociado es la pineal o epífisis, se sitúa en el centro del cerebro en una cavidad atrás y sobre la glándula pituitaria. Juega un gran papel en la psicología del comportamiento.

Para muchos místicos la glándula pineal es una especie de centro de la visión espiritual. No olvidemos que es en el interior de este órgano de percepción espiritual donde se producen los contactos con el alma.

Considerada hace mucho tiempo inactiva en el hombre, sin embargo hoy día empieza a reconocérsele una mayor importancia como secretora de melatonina y otras sustancias claves en el control de los ritmos biológicos. Para los antiguos la glándula pineal era el asiento de la luz del alma. Para la medicina es un agente clave en la regulación de los ciclos de luz y oscuridad con sus ritmos fisiológicos. En la curación esotérica se anticiparon hace más de cincuenta años relaciones entre la epífisis y la timo que la ciencia apenas empieza a desvelar.

A nivel emocional-mental este chakra contiene la energía que genera devoción, pensamientos inspiradores, ideas trascendentes y conexiones místicas.

A nivel simbólico-perceptivo contiene la energía de la gracia o prana, donde se almacena la energía generada por la oración y la meditación. Es el dominio místico, dimensión de una compenetración conciente con lo divino.

Denominado como el loto de los mil pétalos, su color es multicolor.

Miedos principales- Son los relacionados con los temas espirituales: abandono espiritual, pérdida de identidad y pérdida de conexión con la vida.

Fuerzas principales- Fe en la presencia de lo divino y todo lo que representa, guía interior, intuición para sanar, confianza y devoción.

Verdad sagrada-Vive en el momento presente.

Al buscar la unión con lo divino pedimos que se eliminen las ilusiones de nuestra vida y una vez que empieza el proceso de eliminación, despierta una voz interior que de inmediato empieza a competir con todas las autoridades externas de nuestra vida, lo que puede sumirnos en un torbellino interior e incluso en una esquizofrenia espiritual.

SANACIÓN

Dentro del modelo tradicional sanar significa tratar una enfermedad hasta que esta esté curada y esto significa tratarla hasta la desaparición de los síntomas con fármacos y /o cirugía.

El modelo holístico introduce el estudio de la relación entre la mente, el cuerpo y el espíritu. Reconocer la influencia de los factores emocionales, psicológicos y espirituales es redefinir la naturaleza del proceso de curación. Simultáneamente, el movimiento holístico ha abordado el proceso de la muerte con apertura y con pasión, con lo cual se incluye en las últimas etapas de la vida como una parte vital del viaje de sanación de una persona.

El impacto de la perspectiva holística sin olvidar el proceso de la muerte como viaje sanador, es la redefinición de lo que significa curar y demuestra repetidas veces que no basta tratar solamente el cuerpo físico. El estudio de por qué se quiebra nuestra salud es también el estudio de lo que necesitamos para permanecer sanos.

No existe una cura química para las lesiones emocionales. La materia de que está hecha la enfermedad requiere un tratamiento mucho más complejo del que se puede dar a través de la cirugía o los fármacos.

Existen algunas consideraciones respecto al viaje de sanación que han sido introducidas a través del pensamiento holístico.

Presentamos los conceptos holísticos para poder esclarecer la natural transformación del pensamiento.

Transformación opuesto a cura.

El modelo holístico saca a la luz la necesidad de ayudar a una persona a curar las tensiones de su vida como parte integral de la curación del cuerpo. Para esto la persona tiene que estar dispuesta a contemplar globalmente su vida.

Cuando se acepta la necesidad de hacer esta clase de trabajo interno, se está reconociendo la necesidad de cambiar o transformar aspectos de la propia vida que no conducen a la recuperación de la salud.

A medida que se hace esto, se altera la relación que se tiene con la enfermedad. Más que considerar la enfermedad como un estado que espontáneamente se ha plantado en mitad de la propia vida, puede oensarse que es como un “mensajero”. En este caso el proceso transformador se convierte en la experiencia de comprender los mensajes particulares que trae a la vida la experiencia de la enfermedad, y el desafío de dejarse guiar por esos mensajes de forma productiva para la salud.

Así diríamos que la enfermedad es un cambio incosciente que se manifiesta en el cuerpo de una persona porque o bien:

1º- Carece de valor para ver claramente lo que no funciona en su vida

2º- No cree que el estrés afecta al cuerpo

3º- Carece de habilidades para la introspección y el autoexamen que hacen posible que el análisis, y en consecuencia, la disolución del estrés, tengan lugar a través de canales positivos.

¿Qué ocurre en el proceso de transformación que hace que sea tan sanador? El autoanálisis es ciertamente una parte de la respuesta pero lo que sana es el objetivo del análisis, que es la conclusión y la validación.

La conclusión es la oportunidad de comprender y de cerrar la heridas abiertas en tu vida. La validación es el proceso profundamente sanador de compartir tu dolor con otra persona, no para que esta lo haga desaparecer, sino porque nadie puede llevar en solitario el profundo peso del sufrimiento. El sufrimiento es una parte integral de la condición humana. La necesidad de compartir el propio sufrimiento con otro, tener un testigo, por así decirlo, está profundamente vinculado con el viaje transformador y hace una necesaria diferencia entre el dolor del ego y los sufrimientos más profundos del alma.

Dolor del ego frente al dolor del alma.

Tanto el dolor del ego como el dolor del alma revelan la experiencia del sufrimiento. Sin embargo hay una diferencia notablemente importante entre estas dos dimensiones del sufrimiento. El dolor del ego es el resultado de luchar contra cambios que es necesario que ocurran, no sólo dentro de uno mismo, sino también en el entorno físico. El dolor del alma proviene del proceso de someterse a los cambios necesarios que ocurren en la propia vida y exigen aceptación o entrega.

La prueba a la que nos enfrentamos durante nuestros periodos de sufrimiento consiste en si dejamos que el dolor permanezca en el nivel del ego , o si podemos transformar el dolor de nuestro ego en un proceso que fortalezca el alma, pueden tener la misma apariencia en cuanto a cómo te sientes pero existe una diferencia cualitativa respecto a tu capacidad para valorar el propósito o motivo necesario de la experiencia.

Hay una clase de dolor que está muy relacionada con las lesiones del ego. Las necesidades del ego simplemente se expresan a través de: atención, alabanza, admiración, aceptación, control, poder, sexo y dinero.

El dolor del ego puede conducir a una personalidad llena de amargura y de lástima por sí mismo.

El dolor del alma es la transformación de aquello que no podemos cambiar, evitar o eliminar de nuestra vida. Mientras que el dolor del ego es opcional (es decir el ego tiene muchas alternativas que sabemos que no son sensatas, pero que no obstante elegimos), el sufrimiento del alma no es opcional, tiene un propósito y una profundidad en sí que no están presentes en el dolor del ego.

El sufrimiento que involucra el alma nos enseña a cerca de nosotros mismos, nuestro lado oscuro, nuestras energías internas y también nuestra capacidad de elevarnos por encima de nuestras anteriores limitaciones. Este nivel de sufrimiento es un proceso de “eliminación”, es decir, de liberar las distintas partes de nosotros mismos que obstaculizan el crecimiento de nuestro ser interior. Las personas que aspiran a una penetración espiritual durante estos periodos, emergen con una conciencia mucho más profunda de que la vida es un viaje espiritual, y que las

aportaciones que hacemos a nuestro propio crecimiento son tremendamente importantes.

De manera específica, puede ser que gran parte de nuestro sufrimiento se el resultado natural de haber olvidado que nuestra vida está regida por un propósito espiritual, y que cuando no estamos alineados con este propósito, entramos en una crisis como forma de reevaluar las propiedades de nuestra vida. De manera semejante estamos descubriendo que muchas de las enfermedades que creamos pueden evitarse si nos percatamos del impacto emocional que tiene el estrés en nuestro cuerpo físico.

El yo personal frente al yo impersonal.

El yo personal es la lente del ego para ver el mundo, la parte de nosotros que le gustaría creer que somos el centro del universo. El yo personal es el receptáculo de nuestros miedos, necesidades e inseguridades. También es nuestro yo entusiasta, nuestro sentido de la espontaneidad, la parte de nosotros que aspira a tener relaciones, amistades e implicación comunitaria. Es el medio por el que experimentamos lo que es amar y ser amado. Generalmente vivimos a través de la lente personal.

El yo personal es la parte de nosotros mismos que se siente amenazada en una crisis, porque es capaz de actuar desde el miedo y también de ser consumida por el miedo.

Mientras que el yo personal es una ventaja en la creación de experiencias cotidianas en nuestra vida, en momentos de crisis se convierte en desventaja.

Sin embargo la lente de nuestro yo impersonal tiene una visión mucho más amplia. Es la parte de nosotros que está conectada con toda la humanidad y con la totalidad de la vida. Es esa parte de nosotros que reconoce nuestro lugar en el conjunto de la vida, y como tal, puede comprender que hay un motivo y un propósito elevado en cada una de los desafíos de nuestra vida.

Para la mayoría de las personas, la primera oleada de crisis produce una reacción en lo personal. Por ejemplo, el diagnóstico de una enfermedad atrae la atención de una persona a nivel personal de la propia vida. ¿Cómo es de grave? ¿quién o qué se verá afectado? ¿cómo lo llevaré? ¿quién me ayudará? ¿qué ocurrirá con mi economía y mi trabajo?. Y al final ¿porqué a mí? ¿por qué me ocurre esto a mí?.

Todos necesitamos pasar por una etapa de reevaluación personal. Pero quedarse allí consumiéndose en la autocompasión, el miedo y la cólera, es letal.

El desafío al que se enfrenta todo ser humano en situaciones de crisis, es el desafío de la trascendencia, de comprometer el poder del yo impersonal para sacudirse los sentimientos de que las cosas malas sólo te ocurren a ti.

Por otra parte el yo impersonal es capaz de entender que la vida es un proceso en el que desembocan todas nuestras experiencias personales, la vida es un maestro para todos, y las lecciones que nos enseña son extraordinariamente parecidas.

Es el yo trascendente o impersonal el que tiene el poder de sanar. Impersonal significa que consideramos la enfermedad en la misma categoría en la que contemplaríamos a un maestro. La enfermedad se ha manifestado porque el estudiante necesita aprender algo o detener todo lo demás en su vida el tiempo suficiente hasta acabar con una sobrecarga de asuntos inconclusos. Esta percepción es poderosa porque pone en tela de juicio la indefensión y ofrece a una persona la manera de trabajar con la enfermedad, más que derrumbarse bajo el peso, de quedarse como un rehén en ella. Cuando concentramos la atención para encontrar y seguir una vía productiva e intensificadora de la vida, se convierte en realidad.

Religión frente a espiritualidad.

La fe es esencial en el proceso de curación.

Siendo la fe una fuerza tan poderosa, es importante darse cuenta del enorme significado que tiene aquello en lo que creemos y es esencial que nos demos cuenta de que podemos elegir cuidadosamente las creencias a las que deseamos dar poder.

Una nueva clase de despertar espiritual que ha surgido está muy íntimamente relacionada con el movimiento de salud holístico. Tanto las enseñanzas de la espiritualidad y las enseñanzas de la salud holística dirigen a una persona hacia la creación de la fe en sí misma.

La espiritualidad y la salud holística estimulan a las personas a desarrollar la fe en su propia realidad. La creencia de que podemos sanarnos a nosotros mismos por el poder inherente a nuestro propio ser.

A medida que reconocemos que podemos crear nuestras propias realidades, la pregunta que surge inevitablemente es: ¿a través de qué fuente? ¿cuál es la fuente de este poder de creación que circula por todo mi ser?

La respuesta a esta pregunta no se encuentra en el exterior, sino en el interior. La respuesta es sencilla: “Contempla lo que tú creas, lo que creas está vivo”.

La mezcla de la espiritualidad con los principios de la salud holística proporciona a las personas un medio para comprender de qué manera contribuyen ellos a la creación de su enfermedad y para crecer en una relación basada en los principios de co-creación. El viaje de sanación, así como el viaje de la vida queda por ello liberado de la carga de sentirse víctima del propio destino, de las circunstancias o de Dios. Las personas podrán entonces tener fe y esperanza, no sólo en Dios sino también en sí mismas.

Voluntad de vivir frente a voluntad de sanar.

En la mayoría de los casos la primera reacción ante el diagnóstico de una enfermedad grave es: “quiero vivir”. Pero existe la percepción de que un vasto océano de poder interior separa la voluntad de vivir de la voluntad de sanar.

La voluntad de vivir es una reacción a la enfermedad generada desde la personalidad, una respuesta de miedo, capaz de producir una calma artificial y sentimientos provisionales de valor. Sencillamente es como decir “no quiero morir”, pero en esa voluntad de vivir no está presente el poder auténtico.

Querer sanar exige más que el deseo de no morir. La voluntad de sanar significa comprometerse mucho más profundamente con el proceso de sanación. Demuestra la capacidad de iniciar el viaje de la completa transformación de uno mismo sin transigencias ni limitaciones. Encararse abierta y sinceramente a la propia vida, inevitablemente significa un cambio. La perspectiva de enfrentarse a cambios que son necesarios para sanar resulta excesiva para lo que algunas personas pueden manejar.

La voluntad de sanar es la capacidad de abordar la propia vida dispuesto a cambiar y/o soltarse de todo aquello que no contribuye al propio bienestar interior. Este viaje de transformación no puede realizarse de manera transigente. Por suerte o por desgracia no se puede bromear con la energía. No es posible mentirse a un mismo respecto al comportamiento de la energía. La energía es franca, responde exactamente a lo que está en el corazón y en la mente de alguien.

La sanación requiere transformación. Por eso es preciso admitir que curar es una cuestión de coraje. Se necesita fuerza interior para elegir cambiar de las formas acostumbradas de pensamiento y vivir, sobre todo cuando físicamente se está débil. Sanar es una senda de acción.

El tiempo en comparación con el momento presente.

El tiempo desempeña un papel decisivo en el proceso de curación, tal vez mucho más de lo que nos damos cuenta.

Solemos ser muy inconscientes frente al factor tiempo. Estamos acostumbrados a pensar que sanar lleva tiempo, que necesitamos tiempo para cambiar. Sin embargo, las tecnologías curativas del campo holístico están poniendo en tela de juicio nuestra relación con el tiempo.

La técnica de visualización está produciendo una irrefutable evidencia de que el cuerpo responde a los mensajes de la mente en el momento exacto en que se transmiten. Las visualizaciones que se hacen en tiempo presente, en el ahora, son mucho más efectivas que las visualizaciones que incorporan el elemento "tiempo" en el proceso de sanación. Visualizando tu cuerpo sano lo haces ahora, no mañana ni en

el futuro y no pronto sino ahora. Esto sugiere la posibilidad de que la curación al igual que la creación de una enfermedad, puede ocurrir instantáneamente

A medida que aprendemos a crear nuestras realidades a través de la energía de nuestros pensamientos y sentimientos, en cierto modo podemos llegar a la lógica conclusión de que, sea lo que sea a lo que tengamos que enfrentarnos mañana, de alguna forma se está creando ya hoy-ahora-en este momento presente.

La enfermedad como maestra.

En ciertos casos, la enfermedad o minusvalía existen en la vida de una persona, no como resultado de la negatividad, sino como vehículo necesario que el alma requiere para cumplir la misión de su vida.

La verdadera fuerza y poder del ser humano radican en el interior del espíritu humano.

El desafío de la responsabilidad.

La salud es nuestra posesión más valiosa. Al enfrentar una enfermedad a veces elegimos mantener hábitos malsanos de mente, cuerpo o espíritu, sabiendo que contribuyen desfavorablemente a la enfermedad; la esperanza de la salud no siempre motiva a una persona a curarse o a cambiar unos hábitos, que casi con total seguridad, garantizan la creación de una enfermedad (podríamos estar sanos pero elegimos lo contrario).

La esperanza de ser una persona sana, no es la motivación para un cambio, como muchos creeríamos. La salud es el resultado de un compromiso de vivir una vida más consciente, volverse más responsable de la propia salud y bienestar emocional, y esto es abrumador para muchos. Es una prueba excesivamente dura, esto significa demasiado cambio. En consecuencia los viejos y familiares hábitos de pensamiento y de conducta, seguirán dominando. Exige demasiado esfuerzo así que preferimos confiar en que el médico curará la enfermedad.

Esta dinámica encierra una profunda lección a cerca de la naturaleza humana y esa lección es la compasión. Existen incontables estímulos en nuestra vida que pone en relieve aquello que tenemos, y a lo que nos cuesta enfrentarnos.

El viaje de la vida es como un viaje de sanación que se realiza paso a paso a través de la adquisición del conocimiento de uno mismo y de la consciencia personal. Estamos acostumbrados a creer que la sanación auténtica ocurre sólo cuando el cuerpo físico vuelve a una condición libre de dolor, o a un estado libre de enfermedad. Igual que infravaloramos el papel que desempeña nuestros factores emocionales y psicológicos en la manifestación de una enfermedad, también subestimamos la sanación de nuestro ser interno porque no la consideramos auténtica. Sin embargo sanar es muy a menudo un proceso gradual de retorno al equilibrio, en el cual los pasos internos necesarios para una total recuperación de la salud de una persona se dan poco a poco. Sin importar dónde y cómo tropezamos con la enfermedad, el camino de auténtica sanación nos conducirá siempre a la expansión de nuestra capacidad para hacernos más responsables de nuestro ser interno y del poder de creación que existe dentro de nosotros.

PRANAYAMA

El Prana es para el yoga lo que la electricidad es para nuestra civilización.

Swami Sivanada dice: “ Prana es la suma total de todas las energías contenidas en el universo”. Para los yoghis el universo está compuesto por Akasa, el eter cósmico y de Prana, la energía. Cuando prana actúa sobre akasa, nacen todas las formas de la materia. Esta concepción corresponde en suma a la de nuestra física nuclear, que considera toda materia como energía “ordenada” o dispuesta de diversos modos.

El magnetismo es una manifestación del prana, así como la electricidad y la gravitación. Todo lo que se mueve en nuestro universo es manifestación de prana.

Según los yoghis, el prana está presente en el aire y sin embargo no es ni el oxígeno ni el nitrógeno, ni ninguno de los componentes químicos de la atmósfera. Existe en los alimentos, en el agua, en la luz solar y sin embargo no es ni las vitaminas, ni el calor ni los rayos ultravioletas. El aire, los alimentos, la luz solar sirven de vehículo al prana

del cual depende toda la vida animal e incluso vegetal. Penetra todo el cuerpo incluso ahí donde le aire no logra entrar. Es nuestro verdadero alimento porque sin prana no es posible ninguna vida.

Los Rishis proclaman, y esto forma la base misma del yoga, que el prana puede ser almacenado y acumulado en el sistema nervioso, más especialmente en el plexo solar. Acentúan además esta noción capital y esencial, a saber: que el yoga nos da el poder de dirigir a voluntad esta corriente de prana mediante el pensamiento. El yoga proporciona así un acceso consciente y voluntario a las fuentes mismas de la vida.

La ciencia del control del prana se llama Pranayama (ayama=reprimir, dominar).

La meta del pranayama es la captación, la acumulación y el control consciente de las energías vitales pránicas en nuestro cuerpo. El pranayama es también la meta de los asanas, bandhas y los mudras; entre la mente y el prana existe una interacción que hace que el hatha yoga vaya mucho más allá de lo físico. La finalidad es la de intensificar y controlar conscientemente este metabolismo pránico para duplicar las energías físicas, mentales y psíquicas del adepto.

Sólo existimos gracias a que extraemos prana del cosmos, extracción que se efectúa mediante órganos especializados. Para los yoghis y por orden de importancia los principales puntos de absorción del prana son:

1º Las terminaciones nerviosas de las fosas nasales.

2º Los alvéolos pulmonares.

3º La lengua.

4º La piel.

Comenzaremos por los menos importantes:

La piel. *La piel es más que una simple envoltura, es uno de los órganos más voluminosos e importantes del cuerpo. Lo que más se conoce son sus funciones de excreción.*

Por los poros expulsamos toxinas que de lo contrario se acumularían en el organismo, pero también puede absorber importantes cantidades de prana solar.

Para los yoghis “asolearse la piel” es absorber energía solar irradiante y también afirman que es posible influir activamente en esta absorción de energía, acrecentarla y controlarla voluntariamente. Es bueno exponer la piel al sol o al aire cada vez que se presente la ocasión.

La lengua. *La lengua es un órgano importante de absorción del prana. Una parte no despreciable de energía del cuerpo se extrae de los alimentos. Desde el punto de vista pránico la fijación del prana se hace menos por el estómago y el intestino que por la lengua.*

Los yoghis unen el prana al gusto, durante todo el tiempo que un alimento desprende sabor es señal que aún hay prana por extraer, se mastica hasta que se vuelve insípido y en ese momento lo tragan y el sistema digestivo puede asimilarlo como material de construcción del cuerpo.

Cuando estamos fatigados y tomamos algún alimento inmediatamente nos sentimos vigorizados, tenemos la impresión de que hemos restaurado nuestro dinamismo y nos sentimos preparados para continuar nuestra labor. Pues bien, fisiológicamente el efecto revigorizante de una comida no podría notarse antes de dos o tres horas y no inmediatamente después de comer ya que la digestión ni siquiera ha comenzado. Por el contrario antes que un alimento aporte energía provoca un gasto de ella, por la digestión proceso muy complejo que acapara hasta un 70% de la energía nerviosa disponible.

La teoría yóguica admite que la energía pránica se absorbe por la lengua, es decir, sin ninguna digestión. Recordemos que la homeopatía prescribe conservar largo tiempo los medicamentos bajo la lengua. A fin de cuentas la homeopatía es una medicación más pránica que química o exclusivamente pránica.

La nariz. *Para los yoghis la nariz representa el principal órgano de absorción del prana.*

Al ser el aire nuestro principal alimento, el paso de este vital elemento está estrechamente vigilado, por este motivo los cornetes de la nariz están tapizados de una infinidad de receptores nerviosos ultrasensibles, que pueden captar todas las variaciones cualitativas del aire.

La nariz además de acondicionar el aire, limpiarlo de partículas de polvo, calentarlo, humedecerlo, mide sus cualidades sutiles. La sensibilidad de los receptores nerviosos del olfato es increíble. Pensemos por un momento en todo lo que sucede cuando aspiramos el perfume de una rosa. Aspirar el perfume de las flores es entrar en comunión con la naturaleza. La aromaterapia se basa por definición, en la absorción de los elementos volátiles, ionizados, pranaizados, mediante la nariz. Además de actuar sobre las terminaciones nerviosas de los cornetes de la nariz, relacionado por vía refleja con centros nerviosos, situado en la médula espinal (especialmente en el bulbo raquídeo) es posible provocar reacciones profundas e inmediatas en todas las funciones del organismo.

Alvéolos pulmonares. *Si los cornetes nasales son el principal órgano de absorción del prana, también los pulmones son sede de importantes manifestaciones pránicas. El paso del oxígeno del aire alveolar a la sangre depende estrechamente de las cualidades físicas, es decir bioeléctricas de la sangre.*

EL PRANA OBEDECE AL PENSAMIENTO

Uno de los descubrimientos más notables de los yoghis que justificaría por sí solo la práctica y el estudio del yoga, es que el prana obedece al pensamiento. El pensamiento concentrado permite absorber una mayor cantidad de prana.

Aquí el hatha- yoga cuya práctica del pranayama constituye una de las claves maestras con las asanas y relajación se une al raja- yoga, el yoga del control mental, puesto que es la mente quien puede dirigir voluntaria y conscientemente la absorción, almacenamiento y distribución del prana en el cuerpo humano.

La absorción y acumulación del prana están bajo el control del pensamiento, porque es éste quien rige la práctica del pranayama.

El aire es un elemento indispensable en la vida, pero además transporta una infinidad de informaciones y de mensajes provenientes del mundo exterior, un mundo de sensaciones y mensajes. Está lleno de efluvios.

Para respirar correctamente durante el pranayama, hay que conocer las particularidades aerodinámicas de nuestra nariz.

La corriente de aire que penetra en ella se divide en cada fosa nasal en tres "pasillos". En la región olfativa, situada en la región superior de la cúpula nasal, el aire invierte la dirección de su flujo y queda en contacto con las zonas capaces de percibir los olores. En la respiración normal, sólo una ínfima parte del volumen de aire inspirado, llega a rozar la zona olfativa. Mediante la voluntad es posible dirigir conscientemente una importante corriente de aire hacia las zonas olfativas sensibles. Para fijar un máximo de prana y acrecentar la eficacia de los ejercicios de pranayama es indispensable dirigir conscientemente el aire a esa zona.

Ya conocemos el ejercicio en el que se inspira imaginándose que se está aspirando una rosa: automáticamente el flujo de aire retarda su velocidad y se dirige hacia esta zona ultrasensible.

El prana engloba la suma total de todas las energías que se manifiestan en el universo, de sus manifestaciones especializadas y limitadas. Hemos hablado de ciertas formas de prana, especialmente la del aire, sabemos que nuestro organismo es la sede de diversas manifestaciones pránicas, en particular la energía nerviosa de naturaleza eléctrica, y que existen corrientes de energía que recorren nuestro cuerpo sin seguir el trayecto de los nervios. Es probable que estas líneas de fuerza correspondan a los meridianos de la acupuntura, terapéutica cuya eficacia ya nadie discute.

Este cuerpo sutil o práxico manipula el cuerpo denso.

El alimento se transforma en prana. Entre el "cuerpo físico" y el "cuerpo práxico" no hay identidad sino interpenetración, interacción.

Aunque el práxico es su verdadero animador no es más que un sutil instrumento al servicio del YO.

Podemos pensar que hay enfermedades de origen pránico, también una alimentación insuficiente puede actuar sobre nuestro cuerpo pránico y estropear el funcionamiento del cuerpo físico. Los trastornos pránicos también pueden provenir de perturbaciones mentales como lo confirma toda la psicósomática.

Sea lo que fuere la finalidad del pranayama no es terapéutica. Su finalidad real es la de garantizar la integridad del cuerpo pránico, su equilibrio, asegurarle en todo momento la provisión del prana necesario, controlarlo y acumularlo. En suma, transformar el complejo "cuerpo denso sutil" en un instrumento de realización del YO.

Nadis

Según la anatomía del yoga nuestro cuerpo está surcado por una compleja red de nadis, literalmente "tubos" en sánscrito, por los cuales circula la energía.

Algunos autores identifican estos nadis como nuestros nervios físicos, otros afirman que estos conductos son exclusivamente sutiles, es decir, no visibles a nuestros sentidos aunque sin embargo materiales. Los yoghis afirman que en el hombre ordinario, muchos de estos conductos no son permeables a las energías pránicas y que por consiguiente la energía circula mal en el organismo, esta situación implica diversos desequilibrios psico-fisiológicos.

Uno de los objetivos iniciales del yoga es asegurar la libre circulación de las energías pránicas en todos los niveles. Por esto los Rishis han proclamado la necesidad de una alimentación apropiada, de asanas que mantengan abiertos un máximo de nadis, de una vida sana y sencilla, en lo posible al aire libre, cada vez que lo permitan las circunstancias.

Entre estos conductos sutiles se distinguen dos principales que se llaman Ida y Pingala.

Ida es el conductor de energía cuyo origen es la fosa nasal izquierda y Pingala su homólogo de derecha. Estos conductos o nadis llegan a la columna vertebral y corren a lo largo de ella.

Ida es la fosa lunar, refrescante y pingala la fosa solar, calorífica. Según la tradición del yoga se recomienda respirar de noche por la ventanilla derecha(pingala). Para esto hay que dormir sobre el costado izquierdo.

Swami Sivananda precisaba que de este modo se digería mucho mejor el alimento, como médico no hacía estas afirmaciones a la ligera sino fundándose en la necesidad fisiológica. Acostado sobre el lado izquierdo se sostiene mejor la bolsa del estómago y funciona más normalmente que acostado sobre el lado derecho. Para destapar las fosas nasales usar la ducha nasal o Jala Neti, también existen procedimientos para destapar una fosa nasal. Citaremos tres:

- *el primero consiste en recostarse, si la fosa nasal izquierda está obstruida, sobre el costado derecho y relajarse. Después de unos minutos se siente como se destapa la fosa y pasa el aire sin que se cierre la otra.*
- *El segundo consiste en comprimir con el pulgar un punto situado en la nuca, a lo largo de las cervicales, cerca de la base del craneo*
- *Y el tercer procedimiento es el más rápido de todos, en la India el equipo perfecto de yoga incluye una corta muñeca. Para destapar una fosa nasal, el yogui apoya la axila opuesta sobre la muleta durante varios segundo, esto basta para destaparla.*

En occidente, a falta de este instrumento, se puede presionar “con firmeza” la axila sobre el respaldo de una silla. El lugar exacto se encuentra fácilmente, porque es mucho más sensible.

Para la purificación de los nadis el ejercicio clásico más eficaz se llama Nadi Sodhana Pranayama.

Prana esotérico.

El prana que está en acción en nosotros es una especialización del prana cósmico.

El prana cósmico penetra en nuestro cuerpo para constituir nuestro cuerpo pránico y energético. El cuerpo pránico es quien anima la materia bruta y densa que forma nuestro cuerpo visible y tangible. El conjunto de energías vitales que animan nuestro cuerpo se convierte en alimento, en Sánscrito Vayu que significa "aire", este tiene a su cargo las diversas funciones del cuerpo. Las funciones crean los órganos correspondientes y los animan. El cuerpo pránico debe captar el prana en el mundo exterior. La función de apropiación del prana es Prana –Vayu; las vías respiratorias son su órgano esencial. Su sede principal es el torax. La absorción de alimento, sólido o líquido depende también de Prana-Vayu. Después se asimila la energía, todas las funciones de asimilación son dirigidas por Samana- Vayu, asiento principal entre el diafragma y ombligo. La energía después se distribuye y se pone en acción donde se necesite, de esta función se encarga Vyana Vayu, tiene una acción más difusa porque embebe todo el cuerpo. Asegura la circulación sanguínea y linfática.

No basta con asimilarla, también hay que evacuarla, la función de evacuación está a cargo de Apana-Vayu. Está localizado en el bajo vientre y hacia al exterior.

El último es Udana-Vayu que se asienta en la garganta y cuya función es la expresión, el ser humano se expresa sobre todo a través de la fonación. Udana-Vayu también permite que se exprese el pensamiento, regula la cantidad de aire expirado y la tensión de la cuerdas vocales cuando hablamos.

VISUALIZACIÓN

La visualización es el proceso mental que invoca y utiliza los sentidos, vista, oído, olfato, tacto y gusto y los sentidos del movimiento y la posición. Es el mecanismo de comunicación entre percepción, emoción y cambio material. Causa principal de salud y enfermedad, la visualización es el recurso de curación más antiguo y más importante del mundo.

En las sociedades primitivas el brujo agita los huesos y pronuncia una maldición. El corazón de la víctima falla y en un instante sobreviene la muerte. La autopsia demostrará que el maleficio ha provocado el colapso del organismo.

Puesto que la naturaleza crea pocas rutas de sentido único, si podemos enfermar por nuestro mal comportamiento y hasta morir, bajo el efecto de una maldición o del mal de amores, también deberíamos poder curarnos.

Del estudio de la imaginación como factor curativo han surgido una serie de líneas definidas vinculadas con las dos vías esenciales a través de las cuales se considera que la imaginación influye positivamente sobre la salud. A la primera se le podría llamar visualización preverbal, según esta vía, la imaginación actúa sobre el propio ser físico. Las imágenes se comunican con los tejidos y órganos y hasta con las células con el fin de provocar un cambio. La comunicación puede ser deliberada o no. Es preverbal en el sentido de que probablemente evolucionó mucho antes que la lengua y de que sigue rutas neuronales distintas para transmitir la información. El segundo tipo de visualización curativa es transpersonal, e incorpora la hipótesis de que la información puede transmitirse desde la consciencia de una persona hasta el sustrato físico de otras.

La historia de las prácticas de curación es fascinante en sí misma, pero lo más interesante es la base que proporciona, pues declara que la visualización siempre ha formado parte del proceso de curación, con independencia de los disfraces culturales. En todos los momentos de la historia, los dones de la imaginación han primado sobre la farmacia y la cirugía y los mejor dotados para manejar la fuerza de la imagen

siempre habían ocupado los escalones más altos en la jerarquía de la curación. La era científica puso fin con estrépito a este orden de cosas.

Sólo recientemente empieza a adquirir de nuevo visos de respetabilidad, plantear y responder preguntas sobre las relaciones entre mente y medicina.

Hay un sector de médicos que no son ajenos al territorio de lo espiritual y con su ayuda empiezan a volver desde los márgenes de la medicina las prácticas humanísticas y naturales.

Diversas disciplinas demuestran que la imaginación entra en el cuidado de la salud por vías no muy distintas a las descritas en la historia de la curación. En primer lugar está siempre presente en la atención médica en el sentido de que cada contacto con el personal encargado de administrarla cada diagnóstico y tratamiento, suscita alguna imagen en la mente del enfermo, estas imágenes pueden por sí mismas modificar el curso de la enfermedad. En segundo lugar, la visualización se utiliza como diagnóstico, por su íntimo contacto con el cuerpo físico, las imágenes parecen expresar cierta sabiduría del cuerpo, cierto conocimiento de la situación y su pronóstico. En tercer lugar, la visualización se usa como terapia. Y por último se utiliza para ensayar sistemáticamente acontecimientos que provocan ansiedad como el parto natural o el tratamiento doloroso de las quemaduras graves.

Las imágenes, como todos los pensamientos, son fenómenos electroquímicos intrincadamente tejidos en el cañamazo del cerebro y el cuerpo.

Cada vez se acepta más la idea de que el estrés favorece al sida, cáncer, desencadena ataques en pacientes con artritis reumatoide y a asmáticos ingresar en urgencias para recibir oxígeno. El estrés interviene en el inicio y la exacerbación de todas las enfermedades relacionadas con el sistema inmune. Por fortuna, aunque el sistema inmunológico está expuesto a los violentos ataques perpetrados por comportamientos y pensamientos muy variados, también contiene información que puede reforzarse y programarse por medio de acciones del consciente.

De acuerdo con la investigación más reciente, hay una serie de técnicas, imágenes concretas, sentimientos positivos, sugerencias, aprendizaje para responder de manera relajada a los estímulos estresantes que pueden mejorar la capacidad que tiene el sistema inmunológico para enfrentarse a situaciones peligrosas. Estos

estudios recientes han demostrado que el sistema inmunológico se encuentra para el control directo del sistema nervioso central, en particular en las áreas del cerebro que intervienen en la transmisión de la imagen al cuerpo.

Hay una relación profunda entre cerebro, comportamiento, factores psicológico y sistema inmunitario. Se ha demostrado que una serie de nuevas terapias comportamentales enfocadas a la imaginación, como la visualización guiada, la hipnosis o el biofeedback que influyen en el sistema inmunológico en situaciones analíticas controladas.

MEDITACIÓN

Los antiguos maestros de yoga enseñaban que los mantras y la meditación debían de hacerse antes del alba. No sabían que las horas que preceden a la salida del sol son críticas para el equilibrio en el cuerpo de hormonas y neurotransmisores que son determinados por la pituitaria. Los neurólogos modernos saben ahora que estas son las horas en que el equilibrio endocrino y de neurotransmisores pasa de estar dominado por la melatonina, producida por el sueño, a estar relativamente dominado por la serotonina, la norepinefrina y el cortisol.

Los antiguos maestros de yoga no sabían nada del sistema endocrino, pero sí sabían que había algo mágico y poderoso en las horas anteriores al alba. Que ellos denominaban “las horas de ambrosía”.

El poder de la conciencia constante es siempre curativo y produce apertura. Desde la antigüedad la práctica espiritual se ha descrito como un proceso de sanación. Buda y Jesús han sido ambos conocidos como sanadores del cuerpo, así como grandes médicos del espíritu.

La práctica de la meditación empieza a menudo con técnicas que nos llevan a la consciencia del cuerpo. Esto es muy importante en una cultura como la nuestra que ha descuidado la vida física e instintiva. En meditación podemos relajarnos y sentarnos tranquilamente permaneciendo con todo lo que se presenta. Mediante la consciencia podemos cultivar la voluntad de abrirnos a las experiencias físicas sin luchar con ellas, vivir realmente en nuestros cuerpos. Del mismo modo que abrimos y

sanamos el cuerpo sintiendo los ritmos y tocándolo con una atención profunda y cariñosa, podemos abrir y sanar otras dimensiones de nuestro ser. El corazón y los sentimientos pasan por un proceso de sanación semejante, cuando prestamos nuestra atención a sus ritmos, naturaleza y necesidades. Del mismo modo que sanamos el cuerpo y el corazón a través de la consciencia podemos sanar la mente. Al igual que aprendemos de la naturaleza y ritmos de las sensaciones y sentimientos, podemos aprender a cerca de la naturaleza de los pensamientos. Cuando nos percatamos de nuestros pensamientos en la meditación descubrimos que no los controlamos, nadamos en un río constante de recuerdos, planes, expectativas, juicios y lamentaciones no invitados. La mente empieza a mostrar como tiene todas las posibilidades, a veces en conflictos unas con otras, las bellas cualidades de un santo y las fuerzas oscuras de un dictador y un asesino.

El último aspecto de la sanación mediante la atención es la consciencia de las leyes universales que gobiernan la vida. Lo experimentamos cuando vemos que nuestra existencia es transitoria, que nuestro cuerpo, corazón y mente surgen de la cambiante red de la vida en que nada está desconectado o separado. Las experiencias más profundas que se dan en meditación nos conducen a una íntima consciencia de la apertura esencial de la vida, de su siempre cambiante e inaprensible naturaleza, de su esencia como proceso imparabile. La sanación surge cuando nos comunicamos con este espacio de no-separación. Descubrimos que nuestros deseos y temores, nuestros intentos por mejorar y defendernos a nosotros mismos, están basados en la ilusión, en la sensación de separación que es esencialmente errónea.

Se han llevado a cabo centenares de estudios que indican lo siguiente:

- *La meditación crea un estado hipometabólico único en el que el metabolismo se encuentra en un estado mucho más profundo que el sueño. Mientras se duerme el consumo de oxígeno baja un 8% pero durante la meditación baja un 10% y un 20%.*
- *La meditación es la única actividad que reduce el lactato de la sangre, un marcador de estrés y de la ansiedad.*

- *Las hormonas calmantes, melatonina y serotonina, se incrementan con la meditación, mientras que la hormona del estrés, el cortisol, se reduce.*
- *La meditación tiene un efecto profundo en los tres indicadores claves de la edad: la capacidad auditiva, la tensión arterial y la visión de objetos cercanos*
- *La gente que lleva tiempo meditando padece un 80% menos de enfermedades del corazón y un 50% menos de cáncer (el sida es hermana del cáncer) que los que no meditan*
- *Los meditadores segregan más hormonas relacionadas con la juventud , la DHEA que los no meditadores, esto ayuda a disminuir el estrés, a incrementar la memoria, a preservar la función sexual, y a controlar el peso.*
- *El 75% de los que padecen insomnio consiguen dormir si practicas.*
- *El 34% de personas que sufren dolores crónicos pueden disminuirlo significativamente con la meditación.*

A medida que ha crecido el número de estudios se ha hecho evidente que la meditación no sólo aporta beneficios psicológicos considerables sino también fisiológicos fundamentales.

Meditación terapéutica.

La meditación terapéutica es uno de los avances más recientes y novedosos en el ámbito de la medicina holística. La meditación terapéutica es el uso de técnicas avanzadas de meditación en el contexto médico moderno. La meditación terapéutica usa meditaciones avanzadas que reúnen estos atributos únicos:

- *Modelos de respiración*
- *Posturas y movimientos especiales, incluida la posición exacta de dedos y manos.*
- *Mantras específicos.*
- *Un foco mental.*

Estos atributos afectan completamente a la mente , al cuerpo y al espíritu del meditador. La combinación de todos ellos ejerce un efecto sinérgico y dota a la meditación terapéutica de mucho poder.

Cada meditación terapéutica tiene un efecto fisiológico específico, hay meditaciones específicas para la artritis, enfermedades del corazón, el sida, el cáncer, las migrañas, asma incluso para la regeneración del sistema nervioso, etc.

Debido a que la meditación terapéutica canaliza la energía curativa con tanta precisión, cada meditación tiene un foco delimitado. Cada un de estos focos es una verdadera fuente de poder curativo. Cada una soluciona un problema específico distinto al llevar la energía a los órganos, glándulas y sistemas determinados y también a las áreas específicas del cuerpo etéreo, conocidas como chakras.

Hacer un sadhana diario no solo ayuda a suavizar y cambiar las condiciones actuales sino que también previene enfermedades. Y lo más importante es la llave de acceso a la realización espiritual y a la paz interior (que es la base principal de toda salud).

El mejor momento para practicar un sadhana es en las horas de ambrosía, a la primera hora de la mañana (hora del nectar). Es el momento más tranquilo y dulce para estar vivo.

Un estudio reciente reveló que cuando se permite a las hormonas del estrés aumentar por la mañana, la susceptibilidad relacionada con el estrés puede aumentar. El sadhana también es eficiente porque sus ejercicios equilibran los centros de la energía eterea.

Cuando los meditadores se sientan en silencio, ponensus mentes en blanco y se concentran consiguen las siguientes reacciones biológicas: una clara reducción del uso de oxígeno, una secreción notablemente más baja de hormonas del estrés, un aumento de los factores inmunológicos, incluida la producción de leucocitos en la sangre y una actividad calmada de onda cerebral. Dichos factores permanecen intactos varias horas después.

Como resultado de los factores físicos los meditadores consiguen mejorar su salud. Ente las muchas mejoras se encuentran las siguientes:

- *Los síntomas del síndrome pre-menstrual disminuyen*
- *Los dolores de cabeza de tipo migrañoso descienden considerablemente*
- *La ansiedad y depresión mejora significativamente*
- *Se enferma menos*
- *Los pacientes de sida y cancer experimentan una disminución de síntomas*
- *Pacientes que padecen se curan o experimentan mejoría*
- *Mejoras en dolores crónicos*
- *Pacientes com tensión alta se recuperan completamente o mejoran.*

La meditación terapéutica combina dos enfoques poderosos: la meditación y el yoga. De la misma manera que muchos estudios apoyan la meditación como modalidad de curación, el yoga también está bien documentado como terapia biológica.

En pacientes de sida mejora la calidad de vida, hay un incremento de la función inmune, una mejora de relaciones sociales y gozar de forma más completa de comportamientos positivos y saludables. Estas cualidades son indicadores claves de un aumento de supervivencia entre pacientes del sida.

Cierro estas páginas ante una mañana espléndida, la salida del sol y el canto de los pájaros me hacen sentir una gran alegría y un inmenso agradecimiento a la vida que me ha traído hasta aquí. En este momento real y presente miro atrás y viendo todo el camino andado agradezco a mi enfermedad hacerme una persona más consciente, que el ímpetu de mis pasos me hayan traído a esta escuela y encontrarme con personas que me hayan ayudado a sentir desde otro espacio.

Llevaba años en la dirección del yoga y de su mano la ha ido acompañando el crecimiento, pero al llegar a Sadhana mi visión de las cosas fue cambiando poco a poco. Venía de estructuras más piramidales y rígidas en ciertos aspectos, esto sacaba mi rebeldía y no me permitía estar todo lo cómoda que yo quería.

En esto cuatro años en Sadhana, que los siento un poco más horizontal y más fácil para mí de manejar me he sentido muy cómoda y las cosas han ido fluyendo de manera que me siento en un camino hacia la sanación cada vez más cerca de lo que yo siento que es vivir en el goce del amor.

La cercanía y sencillez de los maestros, tutores y alumnado han acompañado mi deseo de compartir.

Uno de los mayores retos en este beneficioso aprendizaje ha sido elaborar este trabajo. La dificultad a la hora de expresarme a través del lenguaje escrito y el planteamiento de cómo lo haría me han hecho descubrir que me reafirmo en cuál es la finalidad de esta tesina. No me apetece contar mi historia personal larga y en muchos momentos cruda. Mi intención es exponer lo aprendido e integrado, compartir lo que me ayuda a vivir con presencia, sin proyecciones. La enfermedad ya me lo pedía, sólo tengo esto, no sé a dónde llegaré pero mientras tanto quiero compartir las enseñanzas aprendidas con otros por si les puede servir de ayuda.

Soy parte de un grupo en el que nos dedicamos a recopilar información y prácticas las cuales compartimos para mejorar nuestra calidad de vida y adquirir poder personal para ser responsable de nuestra existencia.

Sigue existiendo, en cierta medida, esa sensación de pérdida de salud que de alguna manera me dificulta el compartir con los demás ciertos aspectos de la vida.

Este trabajo es una visión particular de cómo he ido descubriendo que aun teniendo una enfermedad yo me siento sana.

Sigo estando atenta y descubriendo el sentido de este proceso, donde mi ego a veces se revela ante ese llamamiento de acción en este mundo.

Me sigue atrayendo la vida tranquila, en intimidad y es desde ahí desde donde yo experimento y comparto.

Yolanda