

El chakra umbilical y estados meditativos.

El ombligo es el centro del chakra umbilical. El chakra umbilical es una vórtice de energía giratoria que transforma las fuerzas pránicas sutiles en frecuencias de energía que pueden relacionarse con el cuerpo físico y ciertas cualidades de la mente que son esenciales para la salud mental.

El chakra umbilical es bien conocido como el centro del bienestar físico. Intuitivamente cada uno de nosotros *sabe* que es una fuente de energía. En nuestro estado prenatal fuimos alimentados por el ombligo, fue nuestra línea de vida y el mayor centro de energía y limpieza.

Como adultos nosotros todavía tenemos esta conexión. Como se ha discutido anteriormente, si el centro está incluso levemente mal alineado, el cuerpo manifestará muchos signos y se hará susceptible a la enfermedad. Si éste centro es fuerte, problemas como debilidad de carácter, falta de fuerza nerviosa o envejecimiento prematuro no será más una preocupación. Esto es bien conocido por los practicantes de arte marcial. Con un punto umbilical fuerte tú puedes fácilmente derrotar a tu antojo a un muy buen oponente. Es desde éste centro que el chi o *prana* es sacado y dirigido hacia un buen golpe. Si el centro umbilical es suficientemente fuerte un golpe del contrario tampoco puede físicamente dañarte. En la edad madura una falta de alineamiento puede manifestarse en alguna falla orgánica o cerebral e inclusive en cáncer.

Las implicaciones psicológicas del chakra umbilical son menos conocidas. Una persona que ha desarrollado un centro umbilical fuerte pero que esta bloqueado como para transformar y elevar esta energía hacia el centro del corazón mostrará una gran ambición. Su ambición será excesiva en todas las partes de su personalidad. El querrá etiquetar todas las cosas como pertenecientes a él, tendrá relaciones sexuales no por el placer o deseo de la pareja, sino para asegurarse que ninguna otra persona usará su posición. Experimentará ambición por el sentido de la ambición. La compasión y los valores humanos serán usados sólo si considera que le va a traer más ganancia en el futuro. Este nivel de vida y percepción es muy común en nuestro mundo.

El chakra umbilical es uno de los componentes del triángulo bajo inferior: el recto, los órganos sexuales y el punto umbilical. Todos los desequilibrios de la mente y las alteraciones del comportamiento humano reflejan cierto desequilibrio en este triángulo de energía. El chakra umbilical es extremadamente importante para transformar estos desequilibrios. El plexo solar carga la energía *kundalini* en el centro umbilical para que ella descienda al primer chakra: el recto. Si el mulabhandha y el mahabhandha son dominados y un mantra bhij (mantra raíz) es puesto en el subconsciente, la energía de *kundalini* despierta y sube a través del triángulo inferior pasando por los órganos sexuales y rompiendo a través del bloque en el punto umbilical. La energía entonces le da al hombre una personalidad universal y equilibrada que algunos llaman iluminación. Para que este proceso ocurra el centro umbilical debe ser fuerte y su energía equilibrada con los otros chakras superiores altos.

A medida que el chakra umbilical se desarrolla en equilibrio con los otros chakras, los trazos de personalidad asociados con él cambian.

La ambición de crear para sí mismo es reemplazada con la capacidad expandida de organización y negocio. La necesidad de obtener posiciones se cambia a la capacidad de generar para otros. El poder de la proyección personal es enorme. Muchas personas están bloqueadas en estos chakras. Mucha psicología y terapia llegan a un mal fin cuando la energía umbilical no ha sido transformada a lo largo de ciertas etapas de la personalidad o del cambio de carácter.

Al no cambiar esta energía, todas las palabras y sugerencias de un consejero se entenderán en el contexto de poder y ganancia. Ningún esfuerzo podrá penetrar la *conciencia* y la realidad de la persona. Sin el flujo de la energía umbilical, sin la habilidad de generar y liberar esta energía, la

persona se apega a su realidad de estar centrado en si mismo y no se abrirá a ninguna visión externa. Si el chakra está desarrollado y equilibrado ninguna visión externa podrá pasar desapercibida de su escrutinio. La persona podrá penetrar también la realidad de cualquier otra persona.

El chakra umbilical esta asociado con el elemento fuego. Genera calor y regula la digestión. Purifica todas las cosas y las transforma en el vapor del alma en el lado negativo puede destruir todo. Con un desarrollo positivo puede sublimar todo. En equilibrio apropiado puede ser una fuente de calor, pero puede ser una fuente de quemadura y herida si no es regulado. De modo que un chakra umbilical fuerte da la capacidad de romper y crear hábitos.

Un nabhi chakra fuerte y equilibrado da el poder de mantener el curso de una acción. A menudo reconocerás el porqué de alguien que simplemente no puede cumplir una dieta o no puede localizar su mente en algo por mucho tiempo, o que le gusta mucho hacer ciertas cosas pero que nunca las hace. El poder de sostener un esfuerzo es lo que le falta. Si un esfuerzo es sostenido se convierte en un hábito. Como hábito se mantiene a si mismo y se sostiene a si mismo. La energía umbilical es necesaria para iniciar fácilmente acciones que se sustenten a si mismas.

La meditación puede ser descrita de muchas maneras; para ésta discusión, la meditación es un proceso que produce una alteración temporal en el flujo del pensamiento, en la *conciencia* y en la identidad de una persona. Practicamos una meditación para crear un patrón de hábito subconsciente de pensamiento, sentimiento o comportamiento. Diferentes meditaciones producen diferentes alteraciones del cerebro y crea distintas habilidades.

Para sustentar el efecto de una meditación, integrarla a la personalidad y acelerar su asimilación, la energía del chakra umbilical debe ser fuerte y fluido. Sin la energía umbilical, tú puedes meditar por años y no sentir el efecto que tendría en 3 días con la energía umbilical fuerte. Esta es una de las razones básicas por que las que Nabhi Kriya y ejercicios como Sat Kriya son siempre enseñados primero en las formas avanzadas de yoga. Entonces, el progreso es rápido y la consolidación de los efectos en la personalidad está garantizado.

Para mejorar la profundidad y calidad de la meditación practica un nabhi Kriya antes de comenzar. Una Kriya umbilical dará el voltaje y el poder a la meditación. El foco, el mantra y la postura le agregarán dirección y calidad a la meditación. Los canales llamados cordones de plata y de oro, que corren desde la base de la columna a la glándula pituitaria y finalmente a la glándula pineal, necesitan ser abiertos y fuertes para una meditación profunda. El cordón puede ser estimulado y clarificado permitiendo primero que el plexo solar cargue la energía umbilical y luego suba esta energía chakra por chakra a lo largo del cordón y hacia el ápice del cráneo. Como ejemplo de esta técnica es hacer primero un nabhi Kriya seguido de la meditación raya yoga. Alternando la focalización desde el chakra umbilical a través de la columna hacia la glándula pineal, mejorarían todas las prácticas meditativas.

Yogi Bhajan