

*Los Siete Centros de Poder*

# **SVĀDHIṢṬHĀNA CAKRA**

## **LOS LAZOS DE LA VIDA**



**NOMBRE EN SÁNSCRITO:**

स्वाधिष्ठान

**TRANSLITERACIÓN:**

Svâdhiṣṭhâna.

**SIGNIFICADO:** Estar en el lugar que a uno le es propio.

**UBICACIÓN:** Entre el pubis y el sacro.

**CUALIDADES:** creatividad, mutabilidad, adaptación, emociones.

**FUNCIONES:** Relaciones íntimas, sexualidad, creatividad, procreación.

**TATTVA:** Agua

**NÚMERO DE PÉTALOS:** Seis.

**COLORES:** Naranja, blanco.

**BÎJAMANTRA:** *Va.*

**NOTA MUSICAL:** Re.

**MÚSICA:** Melódica, folclórica.

**DIVINIDADES:** Brahma, Vishnú, Varuna, Rakini, Sarasvati.

**OBSTÁCULO:** Culpa.

**SENTIDO:** Gusto.

**PARTES DEL CUERPO:** Órganos

sexuales, riñones, fludos del cuerpo, sangre.

**ENFERMEDADES FÍSICAS:**

Trastornos renales y circulatorios, diabetes, nefritis.

**ENFERMEDADES PSÍQUICAS:**

Ansiedad, ilusión, indolencia, impotencia.

**SIGNOS DEL ZODIACO:** Cáncer y Libra.

**PLANETAS:** Luna, Venus y Mercurio.

**ALIMENTOS:** Líquidos.

**PERFUMES:** Ylang-ylang, sándalo, gardenia, alcanfor, lirio, romero, rosa, geranio, musgo, ámbar gris.

**PIEDRAS:** Ópalo blanco, ámbar, topacio, cuarzo citrino, coral, turmalina roja, cornalina, cristal de roca, piedra luna, selenita.

**ANIMALES:** Cocodrilo, peces, serpientes, criaturas del mar.

**POSTURAS:** *Uttanâsana, Urdhva Hastâsana, Utthita Trikonasana, Parivrtta Prasrita Padottanasana, Natarajâsana, Ustrâsana, Parivrtta Sukhasana, Jatthara Parivartânasana, Supta Baddha Konâsana*

## SVĀDHIṢṬHĀNA CAKRA: LOS LAZOS DE LA VIDA

*Svâ* significa “lo que a uno le es propio” y *dhiṣṭhāna* significa “la propia morada”. Por lo tanto, *Svādhiṣṭhāna* significa “el lugar/la morada que a uno le es propio”. Es decir, esa sensación de pertenecer al lugar que nos corresponde.

*Svādhiṣṭhāna* se ubica entre el hueso púbico y el hueso sacro. Se representa como una flor de loto de seis pétalos y de color anaranjado, que va girando en sentido contrario al que lo hace *Mūlādhāra*. Cada *cakra* va “encajado” el uno con el otro, si uno gira en un sentido, el otro, necesariamente, gira hacia el otro sentido.

Simbólicamente, en el interior de esa flor suele representarse una luna creciente en la parte superior del centro, que se refleja en un mar que ocupa el horizonte y debajo de ese mar, Makara, un cocodrilo, todos símbolos arquetípicos del mundo interior y de lo que habita en las profundidades de la mente: el subconsciente y lo inconsciente colectivo.

*Svādhiṣṭhāna* se identifica con las relaciones próximas de los seres humanos: familiares, amistosas y, sobre todo, sexuales. Si en *Mūlādhāra* la conexión tenía que ver con todas las formas de vida, en *Svādhiṣṭhāna* el ámbito va concretándose, ahora la relación se establece con los

miembros de nuestra especie y, en concreto, con aquellos miembros cercanos a nosotros, a nuestra intimidad, pues son ellos quienes van a propiciar la perpetuación. Nuestra familia cercana: la madre, el padre, el hijo, la hija, el abuelo, la abuela, el nieto, la nieta; la pareja, con la que vamos a compartir nuestra vida y nuestra intimidad; pero también los amigos íntimos, que tocan nuestro alma. Así mismo, tiene que ver con el mundo de lo subconsciente.

También es el *cakra* de la creatividad, pero, a diferencia de *Viśuddha* (que veremos más adelante), se trata de una creatividad espontánea, instintiva, sin control ni mente. Como es el acto sexual y la fecundación: no elegimos el óvulo ni el espermatozoide que se unirán, sino que sucede desde lo irracional. Así, por ejemplo, puede sonar una música y danzar al son de la misma, sin pensar, solo dejándote llevar por el instinto. Esa es la creatividad del *cakra*.

En el aspecto físico, podemos relacionar este *cakra* con los órganos sexuales, los riñones, los fluidos del cuerpo y la sangre, por lo que toda enfermedad o dolencia de esa zona, nos está indicando un desequilibrio de *Svādhiṣṭhāna*.

En el aspecto mental y emocional, *Svādhiṣṭhāna*, se relaciona con la fantasía, con la mutabilidad, con la creatividad y también con el llanto y las emociones.

En el aspecto espiritual, *Svādhiṣṭhāna* tiene que ver con el entusiasmo, la energía creativa profunda en nosotros y que está disponible para ser compartida por todos nuestros congéneres. Es la percepción de pertenencia pero esta vez a nuestra especie y cómo estas nutren nuestro aspecto físico pero también sutil y espiritual.



## DESEQUILIBROS DE *SVĀDHIṢṬHĀNA*

Cuando la energía pránica no circula como debería por alguno de los vórtices, se produce un desequilibrio que se manifiesta en los diferentes planos de la vida.

El trabajo con *Svādhiṣṭhāna cakra* va encaminado a encontrar la armonía en los diferentes aspectos que sustentan nuestras relaciones personales más íntimas y la gestión de nuestras emociones y pensamientos más profundos.

### FUNCIONAMIENTO EXCESIVO *SVĀDHIṢṬHĀNA*

Cuando el funcionamiento de *Svādhiṣṭhāna* es excesivo, somos personas que vivimos obsesionadas con el sexo. El prototipo extremo sería el acosador sexual. Nuestra vida, nuestro mundo, gira en torno al acto sexual, no visto como la unión de dos personas para consumir un acto creativo, sino como una necesidad, como un vicio que no podemos controlar.

Así mismo, las personas que son emocionalmente dependientes, que necesitan que los demás presten su atención, también se caracterizan por un excesivo funcionamiento de este *cakra*: esos padres, madres, demasiado protectores con sus hijos, hasta el punto de

cortarles las alas, esos hijos que constantemente demandan atención a sus padres con rabietas, por ejemplo; esos amigos, amigas que demandan constante atención...son personas que sufren de un exceso de *Svādhiṣṭhāna*.

## **FUNCIONAMIENTO DEFICITARIO DE SVĀDHIṢṬHĀNA**

Cuando su funcionamiento es deficitario, nos encontramos en el plano sexual ante personas “asexuales”, así mismo, la frigidez o la impotencia, pueden indicarnos que *Svādhiṣṭhāna* tiene unos niveles muy bajos de funcionamiento.

La familia, los amigos, las relaciones sociales cercanas no significan nada para nosotros. Somos solitarios y no necesitamos de ellas para vivir o existir, de manera que el sentimiento de “pertenencia” no existe. Nos reprimimos, no somos capaces de comunicar nuestras emociones, nuestros sentimientos.

## **FUNCIONAMIENTO EQUILIBRADO DE SVĀDHIṢṬHĀNA**

Cuando *Svādhiṣṭhāna* se equilibra, somos personas para las que el sexo, el acto sexual, es algo sagrado: una unión sagrada, pero que, sin embargo, entendemos que no es el fin de nuestra búsqueda espiritual ni de nuestra vida.

El sexo es una importante parte de nuestra vida, pero no la condiciona, somos capaces de interesarnos por otros aspectos más elevados. Nuestra relación con hermanos, padres, amigos, es satisfactoria. Somos capaces de compartir nuestra amistad, y de recibir y atender a las personas que forman parte de nuestro entorno inmediato.

Existen estudios psicológicos sobre la felicidad de una persona, y uno de los puntos que caracterizan a las personas felices es que son capaces de establecer amistad con muchas personas, que tienen un círculo muy amplio de amigos. Por tanto, trabajar en este punto, puede asegurarnos ser un poco más felices.



## PREGUNTANDO A SVĀDHIṢṬHĀNA

Preguntarnos acerca de cuestiones como qué actitud tengo yo respecto al sexo, cómo son mis relaciones cercanas (la familia, mis amigos) o bien, si soy capaz de crear de manera espontánea, pueden darnos una idea de en qué estado se encuentra nuestro segundo *cakra*.

A continuación tienes algunas preguntas que te pueden ayudar a hacerte una idea sobre la energía y el estado de tu *cakra*. Recuerda que debes ser sincero y justo con tus reflexiones.

En general las preguntas irán enfocadas a las relaciones personales íntimas, a la sexualidad y al plano creativo. Algunas sugeridas son:

¿Cuál es la relación que tengo con mis seres queridos? ¿Soy capaz de amar y ser amado?

¿Tengo una sexualidad sana? ¿Mis relaciones sexuales son satisfactorias?

¿Soy capaz de entregarme sin miedo, o de aceptar sin miedo a la persona amada?

¿Tengo dificultad para describir o determinar mis emociones o mi mundo emocional?

¿Me permito fluir con la vida y expresarme libremente?

¿Soy capaz de dejarme llevar y actuar con espontaneidad?

Cuando profundizo en mi interior... ¿tengo miedo a lo que pueda encontrar?

## **FRASES AFIRMATIVAS PARA SVĀDHIṢṬHĀNA CAKRA**

Estas frases pueden ayudarnos a restablecer el equilibrio en nuestro *cakra*. Como sucede con las preguntas, solo son meras sugerencias o ejemplos. Realmente, cada persona habrá de indagar en sí misma y encontrar cuáles son esas frases que realmente pueden transformar su vida. No obstante, como toda resolución o *Sankalpa*, estas frases han de tener tres cualidades:

1. Ser importantes y significativas para nosotros.
2. Ser claras, sencillas y breves.

3. Ser afirmativas, evitar emplear en su formación palabras limitantes. Por ejemplo, si nos sentimos demasiado inseguros y queremos cambiar eso, no podríamos decir "Supero la inseguridad", ya que empleamos el término "inseguridad". Sin embargo, sí podemos decir "Soy segura y tengo confianza".

- Fluyo con la vida y me expreso libremente.
- Me dejo llevar por el fluir de la vida.
- Me expreso libremente a través de las palabras, el arte o cualquier manifestación artística.
- Participo en la profunda alegría de la creación.
- Acepto mis emociones y las emociones de los demás
- Soy capaz de dar y recibir los dones de la vida y de las personas.
- Confío en mi capacidad creativa.
- Estoy a gusto con quien soy.
- Confío en mi sensualidad y en mi sexualidad.
- Miro en mi interior con amor y valentía.