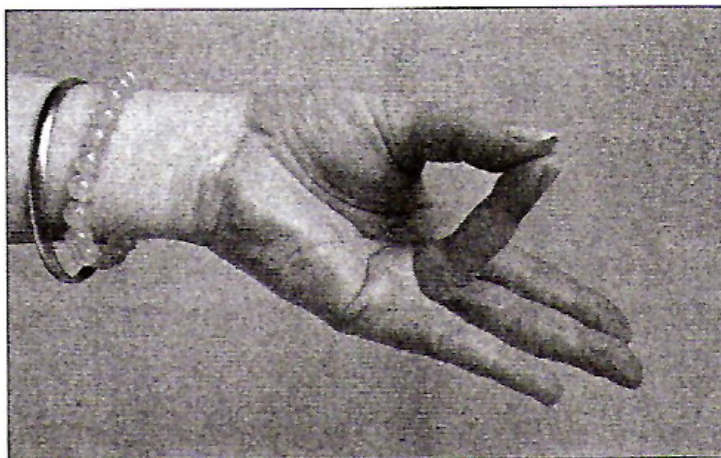


LA681 910305 Sexto Chakra. Pituitaria e Intuición



Sentado en Postura Fácil, Columna recta, pecho abierto.
Manos en Surya Mudra apoyadas en las rodillas (Surya Mudra: yema del pulgar conecta con la del anular, resto de los dedos extendidos)

Abre tus ojos y mírate la punta de la nariz. No desvíes tu mirada.
Es una cerradura del nervio óptico.
Respira lenta, profunda y conscientemente. Vete profundo
(en clase suena el mantra Ang Sang Wahe Guru,
Marcha Acuariana, de Nirinjan Kaur)

Para terminar, inhala profundo, retén el aire 15 segundos mientras contraes mulband y distribuyes la energía, exhala. Repite esto dos veces más, reteniendo el aire 20 segundos.

A nivel físico, el yoga se puede resumir en el control de la glándula pituitaria, “el punto donde la raíz de la nariz se une al cráneo; la puerta del ser humano hacia dios”. Dicen que el Sexto Chakra es un supersentido, o simplemente el sentido común, que te permite saberlo todo de ti y de los demás.

Hay alrededor de esto muchos misterios, muchas historias. La pituitaria (y el hipotálamo) es la glándula maestra que controla el sistema endocrino (hormonal). Los rosacruces (un grupo cristiano) publicaron un libro “las glándulas son los guardianes de la salud”. Te dan la mejor explicación. La pituitaria gobierna las demás glándulas. La secreción glandular determina la sensibilidad del cuerpo, la composición de la sangre, la circulación y funcionamiento de los órganos en general. La pineal controla el sistema nervioso y emite una radiación que controla la pituitaria. Hay patrones neurológicos elementales y otro proyectivos, que se combinan con ciertas frecuencias de la consciencia. El parasimpático es parte de la psique y se entona con la mente universal. Los patrones neurológicos del parasimpático entienden el éxtasis.

Todo esto es desconocido para la ciencia actual, pero lo será en un futuro. ¿crees que la ciencia actual lo sabe todo? Todo se reformulará. Practicaremos de un modo diferente. La lógica, el razonamiento y los argumentos serán de otro orden. Todo será como un libro abierto. El calibre humano será distinto. En el Mahabarata se habla de aviones individuales propulsados por una pequeña cantidad de mercurio que desprende energía en forma de vapor. Y esto no lo podemos reproducir hoy día. Las civilizaciones vienen y van. Ahora estamos en la Quinta Civilización.

En las escrituras se habla del Sexto Chakra: “Lo que está en los cielos está en ti, y lo sabrás si has desarrollado el Ajni Chakra”. “Quien ha desarrollado el Sexto Chakra y sus proyecciones, controla el universo entero”. “Busco la gracia de aquél que haya desarrollado el Ajni Chakra”.

¿Cómo desarrollas el Sexto chakra? Lo más sencillo es mirándose la punta de la nariz. Mira un poco hacia abajo y lleva tus ojos a la punta de tu nariz. Te empezará a doler en 90 segundos. Y ahora concéntrate, medita. Te sorprenderás al descubrir que ese área se vuelve pesada como el plomo. No sentirás otra cosa en tu frente salvo esa presión. Y esa presión no sucede en el cráneo o en los músculos, sino en el nervio óptico. Esto te permitirá controlar la pituitaria.

No te lo tomes como algo religioso sino más bien científico. Evalúalo por ti mismo. Comienza por 11 minutos. Practica entre las 04 y las 08 horas del huso donde te encuentres. Afectará a la pituitaria durante 24 horas.

Haz esta prueba. Mírate la punta de la nariz y, pasados 90 segundos que te lleva sujetar el nervio óptico, pon las manos en gyan mudra durante tres minutos, luego en shuni, después en surya y por último en budhi, siempre tres minutos. Sentirás que la energía se mueve de modo diferente con cada mudra.

Con el primero (gyan), ganas fuerza interior y conocimiento del universo.
Con shuni, conocimiento de los elementos (de los 108 elementos)
Con surya, conocimiento del prana, la salud, la felicidad y la prosperidad
Con budhi, la habilidad de comunicarte de cualquier manera y en cualquier circunstancia.
Eventualmente, también leerás los pensamientos.

Estas son cuatro áreas vitales que podrás controlar con el desarrollo del Sexto Chakra, tal como hacemos en esta meditación. Si eliges hacerla, no esperes conseguirlo al primer día. Pero si eres persistente, y logras ser estable 31 minutos, todo sucederá dentro de ti y las cosas te vendrán por tus propios motivos.

Os traduzco este Sutra: “Te busqué y te busqué. Te llamé y te llamé. Hice toda la oración que pude, pero no pude encontrarte. Pero cuando te encerré dentro de mí mismo, en el punto de mi tercer ojo, tú te convertiste en mí y yo en ti, y todas las barreras se derrumbaron”. Otro: “Oh mi Señor, estás en todas partes, pero cuando me concentré en mi agia chakra, tú, que estás en todas partes, te convertiste en mí”.

Estas palabras no has sido dichas al público para manipularlo: son palabras de quienes o han experimentado, de quienes se han encontrado a sí mismos.

De esos 31 minutos que ha durado la meditación, habréis logrado a duras penas sujetar los ojos en la nariz un total de 5 o 10 minutos máximo. Pero eso ya es una buena oportunidad, muy buena, y mañana seréis diferentes.

Esta es una meditación muy poderosa. Constrúyela poco a poco. Si pudieras estabilizarte 11 minutos, cuidarías de tu sistema glandular y la composición de la sangre cambiaría. Esa es la ley y no la hice yo. Algunos creen que el bajo el estrés nos volvemos torpes. Pero eso no es así siempre, a veces te vuelves más activo. Cuando consolides y sujetas tu sistema glandular, no te vuelves tonto, sino exaltado y actuarás según tu inteligencia superior.

Otra cita: “Busqué a Dios y sus secretos por todas partes. Pero cuando encontré mi ajana, me reí de mí mismo. ¡Qué tonto fui por haber perdido mi tiempo! Ahora he encontrado a mi Señor dentro de mi propio corazón”.

El yoga es una ciencia original para que el ser humano se funda con su dios. Es el arte de la autorrealización, o como lo quieras llamar, y no es difícil.

Hay tres mantras para el sexto chakra: "Ik Ong Kar Sat Gur Prasad." "Ang Sang Wahe Guru." "Har Har Wahe Guru." El resto son variaciones. Estos mantras se usaban ya en los tiempos de Pantanjali, Son muy anteriores al nacimiento de la tradición Sikh, en tiempos donde no se usaba la noción de religión. El mantra de Pantanjali es "Waah Yaantee, Kar Yaantee, Jag dut patee. Brahmaadeh, taysha Guru, It Waahay Guru."

La dieta que apoya este trabajo meditativo es arroz elaborado con azafrán y yogur. Hay una receta: almendras sin piel, pasas, azafrán, arroz y yogur. Son cinco cosas. Si haces una monodieta de siete días, podrás revitalizar totalmente tu sistema. Pero sólo puedes beber limón y agua, no agua sola. Esta monodieta no puede durar más de siete días. Te da tanta fuerza y resistencia. Cambias mucho. Tu cuerpo se vuelve muy flexible. Ni siquiera puedes entenderlo. Te vuelves totalmente diferente. Y muy especialmente si la haces entre el quince de marzo y el quince de abril, al comienzo de la primavera. En ese período, el cuerpo se renueva.

En periodos de gran fatiga puedes alternar siete días de esta dieta con siete días de kitcheri, y hacer en total tres ciclos seguidos (seis semanas). Lo hacíamos para entrenarnos en los Juegos Olímpicos.