

Cyndi Dale

El chakra raíz

Tu primer centro energético
Simplificado + Aplicado



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro. Instan a los lectores a consultar al médico o especialista de la salud ante cualquier duda que surja. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.

Colección Salud y Vida natural

EL CHAKRA RAÍZ

Cyndi Dale

1.ª edición: mayo de 2024

Título original: *Root Chakra*

Traducción: *Mireia Terés*

Corrección: *Elena Morilla*

Diseño de cubierta: *Carol Briceño*

Ilustraciones en las páginas 21 y 101,
propiedad de Llewellyn Art Department

© 2023, Cyndi Dale

Obra original publicada por Llewellyn Publications

www.llewellyn.com

(Reservados todos los derechos)

© 2024, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco S. L.

Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí -Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25

E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-1172-157-8

DL B 6211-2024

Printed in Spain

Impreso en Gràfiques Martí Berrio, S. L.

c/ Llobateres, 16-18, Tallers 7 - Nau 10. Polígono Industrial Santiga

08210 - Barberà del Vallès - Barcelona

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org)

si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

Introducción	7
--------------------	---

Parte 1

Establecer la base del conocimiento de tu primer chakra.....	13
1. Conocimientos básicos	17
2. El aspecto físico	35
3. De la psique y el alma.....	47

Parte 2

Aplicar los conocimientos sobre el primer chakra a la vida real...	57
4. Aliados espirituales	65
5. Posturas de yoga	79
6. Sabiduría corporal	91
7. Autosanación y anclaje	103
8. Meditaciones guiadas.....	113
9. Remedios vibracionales.....	123
10. Cristales, minerales y piedras	135
11. Mantras de sanación	145
12. Colores y formas	155
13. Recetas	167
Conclusión.....	181
Otros colaboradores de la obra	183

Introducción

¿Qué obtienes cuando mezclas una salud de hierro, el placer de la vocación profesional, la riqueza material, un hogar feliz, la chispa sexual, una sensación de seguridad enorme y toda la energía que necesitas para rendir físicamente?

Ganas los beneficios de un primer chakra vigoroso. Yo lo suelo llamar, el chakra «terreno-estelar» porque nos enraíza y, al mismo tiempo, nos empodera. Conocido como *muladhara* en la tradición hindú, la fuente original de la mayoría de los conocimientos modernos sobre los chakras, es el discreto centro energético que reside en la zona de las caderas y el asunto increíblemente enriquecedor de este libro.

Para todos aquellos que buscan una vida extraordinaria, comprender e interactuar con todos los chakras es esencial, y en *Los Básicos del Chakra de Llewellyn*, mi colección de ocho libros, aprenderás cómo hacerlo de uno en uno. Los siete primeros libros estarán centrados cada uno en un chakra. Es obvio que lo más lógico es empezar por el principio; y por eso te voy a explicar todo lo relativo al primer chakra en este libro, que inaugura la colección, también conocido como «chakra primario», «raíz», y «base», esta bola de energía basada en el rojo es el punto de inicio para crear una vida excelente en todos los aspectos, en especial en el material. (Acercas del octavo libro... ¡más adelante te explicaré más cosas!)

El primer chakra es, literalmente, el primer peldaño de una escalera que va desde la base de tu columna hacia la iluminación. Igual que todos los chakras, se le considera una «rueda de luz», como se describe en el precioso sánscrito de la antigua escritura hindú. No obstante, la influencia del conocimiento sobre los chakras se extiende por todo el mundo, más allá de las llanuras del Indo. Y el motivo es que casi todas las culturas se han relacionado con un equivalente de los chakras. Y también porque los chakras están hechos de energía, que se puede definir como «información que se mueve». Hay dos tipos de energía, y aquí es donde radica el punto crucial del poder de un chakra. La energía física describe los objetos concretos de nuestro mundo y nuestros cuerpos. Idealmente, es importante comprender cómo funciona la energía física. Se compone de los órganos vitales, el aire que respiras, los alimentos que ingieres y cualquier otra cosa sólida; pero más del 99,999 % de cualquier objeto, incluyendo tu cuerpo, está hecho de energía sutil.¹ La energía sutil es más difícil de medir que la física, pero decide qué aparecerá en la realidad tridimensional y qué no. Tienes que imaginarte las energías sutiles como diminutos agujeros y ondas de luz y sonido. Juntos conforman el entramado o patrón sobre el cual se organizan los elementos físicos. ¿Sabes qué coordina el movimiento y la gestión de tus energías sutiles? Exacto: los «cerebros» de tu sistema energético sutil. Tus chakras.

Para mayor perspectiva, conviene entender que los chakras son una de las tres estructuras que conforman un sistema energético sutil superior. La anatomía de tu cuerpo físico está formada por tres estructuras básicas: órganos, canales y campos. Y la anatomía de tu cuerpo sutil incluye también, aparte de los chakras, tu anatomía energética, con canales y campos. Voy a

1. www.sciencealert.com/99-9999999-of-your-body-is-empty-space

dedicar unas palabras a esto en este punto porque más adelante volverá a aparecer.

Hay dos tipos de canales sutiles relacionados con los chakras: los *meridianos* y los *nadis*. Los meridianos fluyen por el tejido conector y distribuyen la energía sutil por todo el cuerpo. Son muy conocidos en los sistemas médicos asiáticos. Los nadis también se extienden por el cuerpo físico, pero son básicamente un equivalente de los nervios. En este libro hablaremos de ellos porque los más importantes se comunican con los chakras.

Así mismo, cada chakra crea su propio campo energético. Juntos, estos campos áureos conforman el campo áureo superior. Cada emanación circunvuela el cuerpo, entretejiéndose con las demás, para envolverte en un campo protector de luz y sonido. En este libro aprenderás un poco sobre el primer campo áureo, puesto que lo produce el primer chakra.

En general, hay siete chakras corporales, y cinco externos. Igual que los otros seis chakras corporales, tu primer chakra está fijado en la columna. E Igual que los demás chakras, independiente de su ubicación, el chakra raíz regula unas funciones físicas, psicológicas y espirituales en concreto. Como el resto, tu primer chakra es un terreno en sí mismo. Para sondear a conciencia sus profundidades, es imperativo entenderlo en su totalidad.

Quizá te estés preguntando por qué trabajo con un sistema de doce chakras. Desarrollé este modelo hace décadas, basándome en los chakras que vi de pequeña, y que más adelante investigué.

De joven no sabía que las esferas de luz y sonido que veía y oía emanar y flotar alrededor de las personas y los animales se llamaban chakras. Los luteranos noruegos, como yo, no solían utilizar términos en sánscrito para tales anomalías, pero yo sabía que eran importantes.

Los chakras cambiaban de color y tono dependiendo del estado de ánimo de mis seres queridos. Estas fascinantes esferas resultaban tan instructoras que a menudo medía mis propias acciones por lo que sucedía con su coloración. Si mi madre emitía mucha energía rojiza, intentaba no cruzarme con ella, porque eso quería decir que estaba enfadada y que quizá acabaría recibiendo yo su ira. Si mi padre volvía del trabajo envuelto en una resplandeciente luz amarilla, sabía que iba a jugar conmigo. ¿Y si el amarillo era más tirando a ocre? Me iba a mi habitación y me dedicaba a mis cosas.

Al final, fui profundizando en el conocimiento de estos centros energéticos y los conceptos relacionados con ellos, en una odisea que duró décadas. Trabajé con sanadores y chamanes en Belice, Perú, Marruecos, Venezuela, Rusia, Costa Rica, las islas británicas y otros lugares donde las culturas indígenas mantenían vivo el conocimiento sobre la energía, la sanación, la intuición, los espíritus y las anatomías energéticas. Estudié tratados espirituales y científicos y trabajé con mis propios clientes y estudiantes. También descubrí que los distintos sistemas de chakras, o cuerpos de energías sutiles, del mundo iban desde tres en unos lugares hasta decenas en otros. Por el camino descubrí que el sistema de siete chakras no era universal. Entonces, ¿por qué se ha convertido en la norma?

Resulta que un escritor espiritual en concreto, sir John Woodroffe, escribió un libro² a principios del siglo xx defendiendo que los hindúes preferían un sistema de siete chakras. Bueno, no lo dijo con esas palabras. Propuso un sistema de seis chakras y añadió uno espiritual, en la cabeza, y así quedó. Occidente se ciñó a este modelo a pesar de que Woodroffe en realidad dijo que había muchos sistemas de chakras en la India,

2. WOODROFFE, J.: *El poder serpentino y los chakras: las bases del Kundalini yoga*. Editorial Ela, Madrid, 2021.

los que iban desde tres hasta decenas de chakras. Pero no importó. No siempre cuestionamos a nuestros expertos, ¿verdad?

Desde el principio, mi sistema de doce chakras ha sido adoptado en todo el mundo. Creo que te encantará descubrir todo lo relacionado con los cinco chakras ubicados fuera del cuerpo en el octavo libro de la colección, puesto que te ayudará a comprenderte mejor a ti mismo y tu lugar en el universo.

¿Qué te ofrece este libro, tu primer pasaporte a la aventura? En la parte 1 te presentaré los detalles fundacionales de tu primer chakra en tres capítulos, reflejando tanto los conocimientos antiguos como los modernos. En el primer capítulo hablaré de los fundamentos de tu chakra raíz. Este capítulo incluirá el propósito dominante, la ubicación, sus varios nombres, el color y el sonido del chakra. Y, relacionado con todo esto, añadiré los elementos asociados, respiraciones, pétalos de loto, dios y diosa, y mucho más, incluyendo una descripción inicial de la interconexión entre la famosa *Kundalini Shakti* y su casa, el primer chakra. Kundalini es una energía vital especial que los yoguis han mantenido en la India oriental y otras culturas durante miles de años. Debes conocerla, porque es necesario, como mínimo de forma parcial, para educarte mejor sobre el primer chakra.

En el segundo capítulo, nos fijaremos en la cualidad física de tu primer chakra. Esta exploración incluirá una zambullida profunda en los órganos y los sistemas físicos regulados por el primer chakra, así como los asuntos de la vida material que gestiona.

Después, giraremos la esquina y completaremos la primera parte del circuito en el capítulo 3, con la exploración de las funciones psicológicas y espirituales de tu chakra base. El principal objetivo es entender mejor cómo el primer chakra te ayuda a desarrollar la sensación de identidad que necesitas para prosperar en el terreno material. También trataremos los atri-

butos intuitivos de este centro energético y finalizaremos la exposición inicial de la kundalini.

En la parte 2, tendrás el privilegio de acceder al conocimiento de más expertos en energía, que se convertirán en tus mentores de cabecera para mejorar tu vida. He seleccionado cuidadosamente a todos y cada uno de estos escritores porque están entre los mejores de su campo de especialidad, y sus contribuciones suman a un libro repleto de información sobre el primer chakra. Aprenderás muchos métodos para equilibrar y reforzar este chakra a través de posturas de yoga, aliados espirituales, formas, colores, meditaciones, mantras y mucho más. ¡Incluso las primeras recetas para llenar de energía el primer chakra!

En resumen, mi objetivo es presentarte un libro al que puedas acudir una y otra vez. ¿Quién de nosotros no quiere atrapar su sueño tal y como se refleja en las estrellas y plantarlo en tierra fértil?

Sigue leyendo y conoce a tu primer chakra y a tu yo celestial en la Tierra y bien enraizado.

Parte 1



*Establecer la base del conocimiento
de tu primer chakra*



Inspira hacia la parte inferior de la cadera. Concéntrate primero en el coxis, y después fíjate en la corriente eléctrica que te recorre la columna vertebral y se expande por el cuerpo.

Lector, te presento a tu chakra raíz: el sutil centro energético que regula todos los niveles de tu bienestar físico y material.

Este chakra, que aúna la riqueza terrenal y el brillo estelar, es la clave para llevar una vida plena y segura. Late con pasión y propósito, y puede garantizar que tu vida diaria también lo haga.

En esta parte del libro, vas a aprender todos los conocimientos básicos necesarios para aceptar y disfrutar plenamente de tu primer chakra.

En el primer capítulo, compartiré la información que hemos heredado de la centenaria cultura hindú, pero con una pizca de modernidad. A continuación, sacaré el equipo de buceo para que nos zambullamos en los aspectos físicos de este rico manantial de energía vital. Y, en el tercer capítulo, indagaremos en las funciones psicológicas y espirituales de este chakra primario y vital. Por último, descubrirás que te encuentras en la intersección entre el ayer y el hoy, dispuesto a crear tu mañana.

1

Conocimientos básicos

Cuando analizamos el primer chakra, descubrimos que su función principal es generar combustible para el cuerpo. ¿Quién rechazaría un empujoncito?

Poco debe extrañarte que me refiera a él como el chakra «terreno-estelar»; porque ofrece la pasión que necesitas para el despegue, al tiempo que te mantiene los pies en el suelo. En este capítulo, aprenderás todas las nociones básicas de este chakra.

Para empezar, compartiré contigo conocimientos sobre el propósito principal de este chakra a través de un caso. (Te voy a dar una pista: tu chakra raíz genera energía vital). A continuación, te presentaré pequeños resúmenes de los otros principios básicos del primer chakra; información recogida a lo largo del tiempo y basada en los orígenes hindúes de saberes sobre chakras. Une estas piezas del puzle y descubrirás una fuente increíble de poder terrenal.

La esencia de tu primer chakra

Una vez trabajé con una mujer que estaba completamente exhausta. Apenas podía levantarse de la cama por la mañana. Y,

cuando lo hacía, sufría durante todo el día, en un estado de fatiga constante. Las tareas diarias le suponían un esfuerzo colosal. Tenía suerte si conseguía tachar tareas de su lista; el resto, se acumulaban a las del día siguiente.

¿Puedes imaginarte lo larga que era la lista de tareas al cabo de unos meses?

Cuando alguien está tan agotado, hay que buscar los motivos a todos los niveles, incluidos los motivos médicos. Sin embargo, desde un punto de vista energético, sabía que estábamos ante un reto del primer chakra, porque este chakra controla toda nuestra existencia física. Cuando no funciona algo del cuerpo, o de cualquier necesidad vital concreta, la sutil energía de ese problema implica al primer chakra.

No me sorprendió que su doctor descubriera una enfermedad suprarrenal. Como verás en el siguiente capítulo, la glándula endocrina vinculada al primer chakra es la suprarrenal. Cuando mi clienta empezó a recibir tratamiento para curar esa enfermedad, enseguida respondió de forma positiva.

Para nuestro objetivo actual, esta historia ilustra la naturaleza esencial del primer chakra. Produce energía material para el cuerpo. Si este chakra no funciona, sufrirás algún tipo de déficit a nivel físico. Los síntomas pueden incluir un desorden físico como el de mi clienta. Pero también podrías verte afectado por otro asunto vital básico, como por ejemplo uno (o varios) que tengan que ver con tu economía, tu hogar, tu alimentación, etc., porque la mente está tan conectada con el cuerpo que podrías sufrir cualquier tipo de contratiempo emocional o mental, o incluso una pérdida espiritual.

En lo que queda de esta primera parte, te daré información sobre varias problemáticas físicas y psicológicas provocadas por un primer chakra débil, así como sobre los beneficios resultantes de cuidarlo de forma activa, que es lo que abre la puerta a una vida plena y sensata. El titular, por ahora, es este: todo

aquello que deseamos para poder ser plenamente felices depende de tener un primer chakra sano.

Objetivo global

El primer chakra gestiona la energía física y controla la supervivencia. Cuando está sano, garantiza la seguridad, la supervivencia y la riqueza material.

El nombre lo dice todo: términos para el primer chakra

Una manera de entender mejor cualquier tema importante es analizar los significados que se le han asignado a dicho tema. A continuación, voy a examinar algunos de los nombres del primer chakra para que nos resulte más fácil entenderlo.

Las denominaciones más tradicionales de los chakras provienen de la religión hindú, que, originalmente, utilizó el lenguaje simbólico del sánscrito para representar los conceptos importantes.

El nombre sánscrito del primer chakra es *muladhara*. Esta palabra combina *mul* o «base», y *adhara*, o «apoyo». Esta nomenclatura describe a las mil maravillas el objetivo principal del primer chakra: aferrarnos y sostenernos en nuestra vida diaria.

En la literatura hindú antigua aparece muchos más nombres para referirse al primer chakra. Algunos de los que encontramos en los últimos Upanishads, una de las principales fuentes de enseñanzas hindúes, incluyen a Brahma, el nombre del dios universal, y *mulakanda*, que hace referencia a una parte de la raíz. Los textos tántricos a menudo incluyen la palabra *padma* en relación con el primer chakra, que es como se conoce al loto, uno de los símbolos más comunes de todos los chakras. Todos

los nombres utilizados para hablar del primer chakra reconocen su naturaleza primaria, así como la tuya.

Ubicación del primer chakra

Uno de los motivos por los que este chakra es conocido como el chakra raíz es porque domina toda la zona inferior de la cadera, por delante y por detrás. Literalmente, esta zona sostiene tu columna vertebral. A veces, también se dice que está anclado a la base de la columna vertebral y la ingle. Basándonos en esta última ubicación, se suele definir también como *el principal chakra sexual*.

Igual que los siete chakras corporales, el primer chakra está ligado a una zona de la columna vertebral; en concreto, al plexo sacrococcígeo. Esta zona incluye el coxis y las tres vértebras ubicadas justo encima.

Algunos expertos creen que el muladhara se encuentra entre el ano y el escroto en los hombres, y cerca de la parte trasera del cuello del útero en las mujeres. Otros creen que se encuentra justo debajo del *kanda*, un órgano energético ubicado entre el ano y la raíz del órgano reproductor. Te explicaré el kanda en el siguiente capítulo.

Si quieres indicaciones todavía más específicas, puedes abrir el antiguo tratado hindú titulado *Sat-Cakra Nir-upana* y seguir las instrucciones, que indican que el primer chakra está a unos tres centímetros por encima del ano, unos tres centímetros por debajo de los genitales y mide unos siete centímetros.³

Puedes ver el primer chakra en la figura 1, el sistema de doce chakras. Observa que el decimosegundo chakra es un campo energético que rodea el cuerpo.

3. www.bhagavadgitausa.com/sat_chakra_Nirupana.pdf

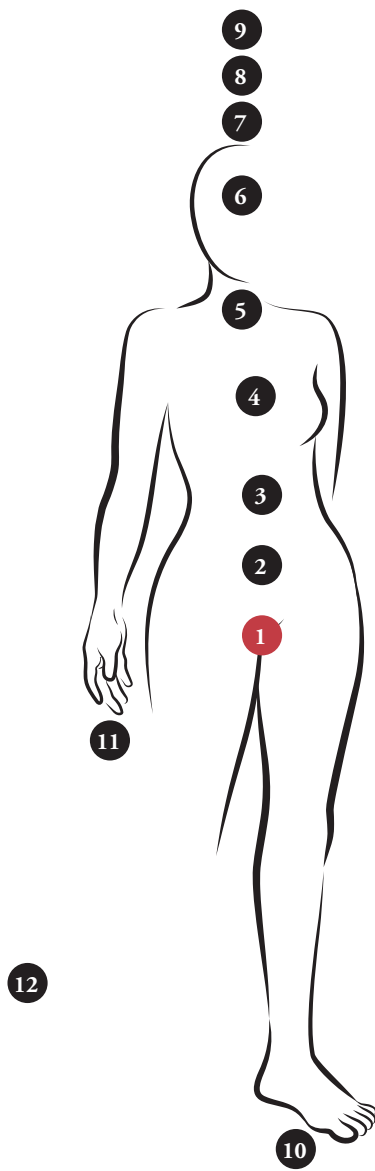


Figura 1: El sistema de doce chakras

El color del primer chakra

Cada chakra gestiona un grupo de frecuencias o bandas energéticas distinto. Estas frecuencias o bandas se pueden describir por su color y sonido. Hablaré del sonido del primer chakra en la siguiente sección.

En lo referente al color, el primer chakra procesa todas las energías sutiles del espectro rojo. En el capítulo 12 disfrutará aprendiendo varias maneras de emplear el color para aclarar y limpiar el primer chakra.

El rojo es la representación perfecta del primer chakra. Es un pigmento primario, de la tonalidad de la sangre. Y, como tal, es energizante, apasionado y estimulante. Oxigena (física, emocional y espiritualmente) y garantiza un estilo de vida sano y robusto. Es el color de la vida.

El color rojo también representa a la diosa hindú Shakti. Aprenderás muchas cosas sobre ella en esta primera parte porque su poder está entrelazado con las funciones y la autoridad del primer chakra. Shakti, también conocida como Parvati, Durga y Kali, es una de las diosas más relevantes del panteón hindú. Cuando aparece como Shakti Dakini, lo hace como dominadora del primer chakra. También suele ser el término que se le asigna como consorte de Lord Shiva, un dios supremo con el que también interactuaremos en esta primera parte.

Shakti ejemplifica la energía cósmica primordial que recorre el universo. Sus numerosas personalidades suman a la preeminente Madre Tierra, la dinámica activa que crea, mantiene y destruye el universo. Sin Shakti, no habría vida, ni creación, ni transformación.

En el interior del cuerpo, Shakti está asociada con la activación de la kundalini, una fuerza vital primaria que nace del primer chakra para estimular la sanación de nuestros proble-

mas y activar la iluminación. La fuerza de la kundalini también se conoce como «la serpiente kundalini».

Hay un color secundario asociado al primer chakra: el negro. El negro se considera un color místico. A lo largo de la historia muchos médicos han recomendado piedras sanadoras para el primer chakra que son negras, marrones, plateadas o de cualquier otro color terrenal. Así pues, el negro puede representar la naturaleza terrenal del primer chakra. Sea como sea, las tonalidades del primer chakra refuerzan sus atributos como proveedor de estabilidad, apoyo y raíces hacia la Tierra.

Sonido del primer chakra

En los tiempos modernos, el chakra raíz se ha relacionado con la nota *do* de la escala musical. A través de la historia hindú, el sonido asociado al primer chakra siempre ha sido *Lam*. *Lam* suele ir asociado al dios hindú Indra, rey de los dioses y defensor de la humanidad frente al mal. También es el tono del despertar espiritual. Hay muchas palabras para identificar el tono escondido dentro de cada chakra. A estos tonos se les conoce como *bijas* (sonidos de semillas), *bija mantras*, o sonidos maestros. Un mantra es un sonido que incentiva un estado meditativo.

El transportista del sonido

Siempre se ha dicho que la criatura especial que transportó el sonido del primer chakra fue el *airavata*, o elefante de siete trompas. En la mitología india, el elefante representa la abundancia y la sabiduría, y es la personificación de Brahma, el creador. Trae riqueza a su propietario, y el cerebro del elefante personifica una brillante perla de valor incalculable. Es la sabiduría que nos permite alcanzar la conciencia superior. Las siete

trompas del elefante también simbolizan los siete materiales básicos del cuerpo, así como los siete minerales y piedras preciosas de la Tierra. Por último, el elefante refleja los siete niveles de conciencia: la inconciencia, la subconciencia, la conciencia de la ensoñación, la conciencia del despertar, la conciencia astral, la conciencia suprema y la conciencia cósmica.

Los pétalos de loto y la apariencia

Los pétalos de loto son una conocida ilustración de los chakras corporales. Cada chakra exhibe un número concreto de pétalos de determinado color. En determinado nivel, los pétalos representan el movimiento en forma de remolino de un chakra mientras atrae y libera las energías sutiles relacionadas con su banda de frecuencias. Los chakras también se ven afectados por los movimientos de los órganos físicos, los fluidos y la actividad del campo electromagnético (CEM) en sus zonas. Si pudieras congelar una imagen de las energías en espiral de un chakra, percibirías un remolino con varias ramificaciones de CEM. Esas ramificaciones parecerían pétalos de loto.

Los lotos son muy valorados en la sociedad india como símbolos de la vida espiritual. Crecen en aguas embarradas, pero la flor siempre aparece limpia encima del agua. El agua es el *maya*, o «ilusión vital», y las flores son nuestros auténtico ser.

El loto del primer chakra se llama *mula kamala*. Tiene cuatro pétalos, que representan los cuatro puntos cardinales, así como las funciones psíquicas de la mente, el intelecto, la conciencia y el ego. Los pétalos también representan las cuatro etapas evolutivas de la vida planetaria: la vegetación (como los organismos monocelulares), los animales ovíparos (incluyendo peces, reptiles y aves), mamíferos y humanos. En este chakra los pétalos son rojos y cada uno está marcado con una letra

dorada. Estas letras son *va*, *scha*, *sha* y *sa*. Cada una de ellas representa la vibración de unos de los cuatro nadis, que son los canales de energía que conectan los chakras y que son un reflejo de los nervios del cuerpo.

Los símbolos del primer chakra: los yantras

Un yantra es un diagrama geométrico. Las religiones indias los usaban hace más de 13 000 años para ayudar a la meditación. Los yantras también personifican distintos dioses y diosas, y cuando te concentras en ellos invitan al poder y la curación de la deidad. También pueden ejemplificar determinadas tareas o promesas.

El yantra, o símbolo representativo, del primer chakra es un cuadrado amarillo rodeado por cuatro pétalos rojos y ocho picos, que representan las ocho direcciones. El cuadrado contiene un triángulo invertido y, en su interior, está la *bija*, o símbolo germinal. Encima o cerca de este símbolo, aparecen imágenes de Brahma de pequeño, pintado de rojo y con cuatro rostros y cuatro brazos. En tres de las manos lleva un bastón, un pequeño recipiente dorado y un *mala* (similar a un rosario); con la mano libre hace un gesto para disipar los miedos. Con él está Shakti Dakini, la Shakti que es la *dakini*, o gobernanta, del primer chakra. Es roja y tiene cuatro brazos que sujetan una lanza, un bastón con una calavera, una espada y una copa. En la parte baja del triángulo aparece un elefante blanco. Dentro del yantra también aparece la representación de la kundalini, enroscada con tres vueltas y media alrededor del Shiva linga. Shiva es un dios al que consideran el compañero de Shakti. Por otro lado, un *linga* es un símbolo o marca. Con lo cual, el Shiva linga es la marca de Shiva.