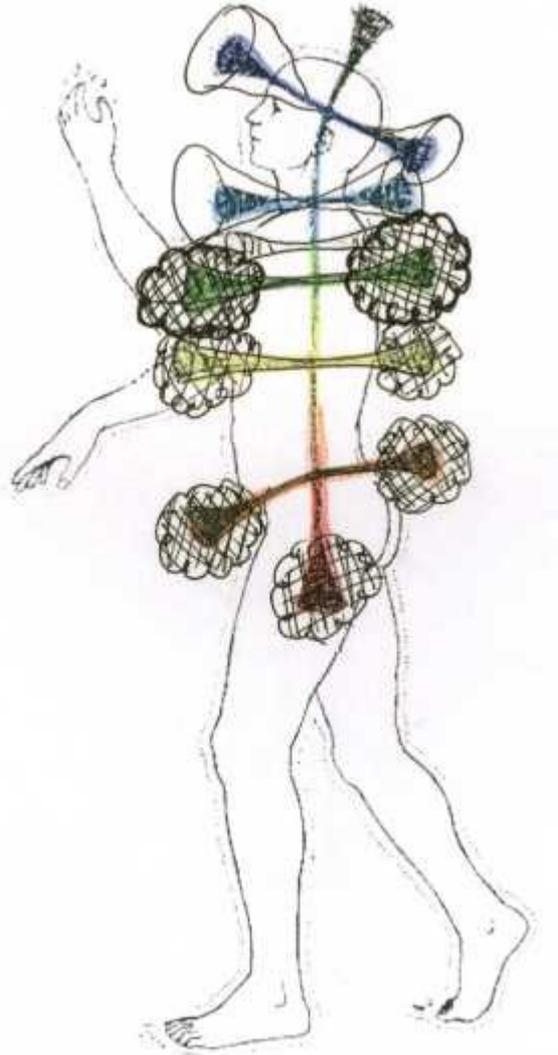


Alcohol

En el caso del **alcohol**, Danna y Andrew aseguran que el **alcohol** afecta los **chakras** de una forma masiva, debido a que obstruye principalmente el **chakra del corazón**:



*Cada sustancia adictiva tiene una afinidad inicial con uno o más de los chakras. Cruzando el umbral del abuso todos los chakras se dañan, pero el **alcohol** afecta más severamente al **centro cardíaco**. Conforme el **chakra cardíaco** se bloquea, la energía queda fijada en los tres chakras inferiores, que gobiernan el **autoestima**, la **sexualidad** y la **seguridad**. Entre más profundamente caiga la persona en el alcoholismo, mayor será el bloqueo. [...] Adicionalmente a sus efectos sobre el **chakra cardíaco**, el consumo de alcohol también afecta los chakras de la **garganta** y del **tercer ojo**. Cuando el **chakra cardíaco** está funcionando, sirve como un puente entre los chakras superiores e inferiores. Pero conforme el **corazón** se bloquea y la energía queda atrapada en los chakras inferiores, a fin de crear alguna clase de balance, la **garganta** y el **tercer ojo** se abren más. Este tipo de expansión conduce a la verbosidad delusional de los individuos adictos, de tal forma que pueden hablar y hablar sin llegar a ningún punto. [...] Conforme la adicción progresa, este desequilibrio contribuye al delirio y las "alucinaciones" de las fases avanzadas.*

Este daño produce los problemas comunes de los alcohólicos y aquellos que los aman. Hay una progresiva absorción hacia sí mismo, retiro del contacto con el mundo, una actitud

amargada y resentida y dificultades con la sexualidad (ya sea promiscuidad o impotencia). Todo esto es entendible a la luz del funcionamiento de los chakras. Es muy típico, cerca de las últimas etapas del alcoholismo, que la persona experimente lo que coloquialmente se llaman los "horrores" -periodos de severa ansiedad sin motivo alguno, con terror hacia el teléfono, los autobuses, los perros, los buzones, cualquier cosa.

Algo importante a saber es que mantenerse sobrio no es suficiente. Hay que lidiar con la raíz espiritual de la adicción encontrando y trabajando con la visión o el propósito de vida. Asimismo, es indispensable reparar los daños producidos por el bloqueo de energía en los cuerpos sutiles. Todos los chakras deben ser limpiados, particularmente el **chakra cardíaco** [...] Este centro no se abre espontáneamente a menos que ocurra un poderoso despertar espiritual o un gran romance. Si permanece cerrado, la persona se puede sentir aislada y miserable y por lo tanto muy vulnerable a las recaídas. [...]

Las parejas, amantes y niños de alcohólicos también se ven seriamente afectados por estos bloqueos de los chakras. En un nivel psíquico, los alcohólicos y otros adictos, aún en recuperación, tienen la capacidad de extraer energía de otros, a pesar de su incapacidad de utilizarla. Así es que aquellos que viven o trabajan con alcohólicos activos o en recuperación, a menudo sufren de energía drenada, especialmente energía del corazón y pueden desarrollar sus propias dependencias secundarias como al **azúcar**, para tratar de recuperar la energía. [...] (4)

Respecto a sus usos ancestrales, los autores aseguran que las bebidas fermentadas originalmente eran hechas por **chamanas** mujeres y se utilizaban en ciertos ritos para despertar la visión:

Entonces el **alcohol** y la danza iban juntos. El **alcohol** y el amor iban juntos. El **alcohol** es una herramienta de liberación; mental, emocional, física y espiritual. El amor del que hablamos aquí es aquel que existe entre grupos, pero en la ausencia de vida comunitaria, las personas lo utilizan a menudo como una herramienta de expresión en sus relaciones personales. Pero aunado a la danza, en grandes grupos de personas, en la luna nueva, en las cosechas y en las festividades, el **alcohol** provee un cambio en los niveles de energía, de esta manera es una gran herramienta para canalizar la energía de grupo [...] La más vieja y espiritualmente más potente bebida, el vino, viene de la uva, que crece en espiral, como las vueltas de una danza. En esos entornos rurales, la relación de las personas con la bebida dependía de las estaciones. Ellos plantaban, cuidaban y recogían las uvas, las aplastaban, y las almacenaban hasta que el vino estaba listo. Algo de vino era almacenado para otros usos, principalmente terapéuticos, el resto era bebido en las festividades y no estaba disponible todo el año. (4)

De acuerdo a esta lógica, el exagerado consumo de **alcohol** en nuestra sociedad actual tiene su origen en las siguientes causas:

En nuestra cultura, ya no hay espacio para esta alianza con la tierra o este ritmo estacional de beber. Vivimos en ciudades donde casi no tenemos contacto con la naturaleza y hemos perdido contacto con el conocimiento acerca de cómo usar el **alcohol** de una manera segura y de esta manera nos destruye en lugar de sanarnos. El **alcohol** y el resto de las drogas nos afectan de diferente manera en distintas épocas del año y en las distintas fases en el bioritmo de la tierra, y por lo mismo hay momentos en que es más seguro usarlo.

La gente que bebe tiene un profundo recuerdo inconsciente de que estas bebidas comenzaron siendo herramientas de sanación. Además de los pocos que han sobrevivido, había muchos medicamentos muy potentes destilados o conservados en **alcohol**. Esta herramienta era el preservativo, no el ingrediente vital, pero hemos perdido esto de vista... Muchos doctores y otras personas que son alcohólicos recuerdan esto muy bien. [...] En el Medio Este el **alcohol** era utilizado como una herramienta sacramental mucho antes del tiempo de Jesús y mucho antes de que emergiera el mito del Sagrado Grial en la Edad Media. El grial es nuestro corazón colectivo. El mensaje del mito del grial al Occidente es acerca de la necesidad de abrir nuestro corazón. El grial es parte de la enseñanza de la adicción al **alcohol**, parte de su sanación mayor [...].

Entre las personas que aún se vuelven hacia el alcohol con el recuerdo colectivo inconsciente de que estas bebidas eran usadas para sanar y canalizar la visión [...] es importante que honren la capacidad de transformación que ellos expresaron en el pasado, sin dejarse atrapar por la herramienta que usaron entonces. Entre más honren su capacidad de transformación los alcohólicos, más podrán utilizar las lecciones de su adicción para moverse hacia nuevos y más elevados planos de conciencia, y ayudarnos a los demás a trasladarnos hacia allá en el futuro. (4)

Lo que revela tu bebida favorita acerca de ti, según Donna y Andrew:

LOS BEBEDORES DE CERVEZA tienden a tener un exceso de energía física en el cuerpo que no están usando, que no están canalizando correctamente [...] La palabra clave aquí es frustración y no tener un canal para su energía. hacer jogging, aerobics o algún otro ejercicio regular puede liberar la energía bloqueada mucho más efectivamente que una botella de cerveza.

LOS BEBEDORES DE VINO tienen demasiada energía mental. La gente que está bebiendo demasiado vino debería hacer una pausa para preguntarse a sí misma: "¿Qué capacidades mentales no estoy usando correctamente?" La palabra clave aquí no es tanto frustración como tristeza. Los bebedores de vino frecuentemente se permiten quedarse atrapados en laberintos mentales que no los conducen a ninguna parte... Un pequeño vaso de vino, bebido lentamente en el transcurso de una hora, tenderá a bajar la energía de la cabeza y a distribuirla en todo el cuerpo. Más de eso resulta contraproducente pues comienza a adormecer el cuerpo y permite a la mente que corra y divague aún más libremente. La recomendación para estas personas consiste en observar su mente, en practicar algún tipo de meditación diaria.

LOS BEBEDORES DE LICORES PESADOS a menudo tienen problemas expresando su enojo y han de preguntarse a sí mismos de qué están enojados. La palabra clave aquí es enojo. Un pequeño trago bebido lentamente a lo largo de media hora o cuarenta minutos, puede ayudar en la liberación natural de la energía del enojo transmutándola de una manera mucho más eficiente y aceptable que las canciones de las borracheras o el catártico recuento de la historia personal entre trago y trago. Más de un trago comienza a envenenar el hígado, que a nivel metafísico, es donde se procesa el enojo. (4)

Traducción del capítulo sobre el alcohol del libro de D. Cunningham y A. Ramer *

ALCOHOL: LA BÚSQUEDA DEL SANTO GRIAL

Mucha gente no reconoce que el alcohol es una droga, una de las más potentes y destructivas cuando se alcanza el nivel de adicción. El hecho de que sea un líquido nos deslumbra y nos hace pensar que es simplemente una bebida, quizá una con efectos secundarios euforizantes, pero aún así, una bebida. Muchas personas que quieren abandonar otras drogas se cambian al alcohol, pensando que es menos dañino. Aunque es legal y la adicción tarda más en aparecer, igualmente es una adicción y como veremos, tiene poderosos efectos sobre el bienestar de los cuerpos físico, emocional, mental y espiritual del individuo. Muchas más personas mueren por los efectos de alcohol cada año que a causa de todas las otras drogas y el alcoholismo está clasificado en el cuarto sitio entre los problemas de salud.

El alcohol –etanol, alcohol etílico o alcohol de grano– es el componente químico que se encuentra en la cerveza, el vino y los licores. Se produce a través del proceso de fermentación de los almidones debido a levaduras de cerveza y otras bacterias microscópicas. En todo el mundo hay bebidas fermentadas. La domesticación de la viña comenzó hace aproximadamente 6000 años y cerca del 1500 antes de Cristo, la producción de vino a partir de uvas pisadas y de cerveza hecha con cereales germinados usando la malta, era una técnica o un arte establecido en la mayoría del Oriente Medio.

La importancia del alcohol en la historia humana

Antes de comprender el alcoholismo, primero debemos entender el alcohol, su propósito y su atractivo en nuestras vidas desde una perspectiva espiritual y emocional. El alcohol ha estado con nosotros desde los primeros asentamientos humanos. No siempre fue usado de una manera tan destructiva, sino que formaba parte ritual de la vida comunitaria. El alcohol y todas las bebidas fermentadas fueron introducidas siglos atrás en virtud de la misma clase de cambio de conciencia que las hierbas para fumar o los hongos, pero significó un paso adelante en aquellos tiempos. El alcohol como herramienta fue introducido como concepto a nuestro mundo por seres desencarnados. Fue diseñado para alterar nuestras ondas cerebrales más allá del umbral natural de la experiencia primate y fue gratamente aceptado por hacer esto. Sirvió como un puente para despertar la visión. Así es que hemos sido químicamente manipulados desde hace más de 10,000 años. Las bebidas fermentadas originalmente eran preparadas por mujeres chamanas y eran utilizadas en ritos ceremoniales para despertar la visión.

El alcohol y la danza iban juntos. El alcohol y el amor iban juntos. El alcohol es una herramienta de liberación; mental, emocional, física y espiritual. El amor del que hablamos aquí es aquel que existe entre grupos, pero en la ausencia de vida comunitaria, las personas lo utilizan a menudo como una herramienta de expresión en sus relaciones personales. Sin embargo, aunado a la danza en grandes grupos de personas, en la luna nueva, en las cosechas y en las festividades, el alcohol provee un cambio en los niveles de energía. Usado de esta manera es una gran herramienta para canalizar la energía de grupo.

El alcohol se origina de los granos y de los frutos. La más vieja y espiritualmente más potente bebida, el vino, viene de la uva, que crece en espiral, como las vueltas de una danza. En esos entornos rurales, la relación de las personas con la bebida dependía de las estaciones. Ellos plantaban, cuidaban y recogían las uvas, las aplastaban, y las almacenaban hasta que el vino estaba listo. Algo de vino era almacenado para otros usos, principalmente terapéuticos y el resto era bebido en las festividades, por lo que no estaba disponible todo el año.

En nuestra cultura ya no hay espacio para esta alianza con la tierra o este ritmo estacional de beber. Vivimos en ciudades donde casi no tenemos contacto con la naturaleza y también hemos perdido contacto con el conocimiento acerca de cómo usar el alcohol de una manera segura y por eso ahora nos destruye en lugar de sanarnos. El alcohol y el resto de las drogas nos afectan de diferente manera en distintas épocas del año y en las distintas fases en el biorritmo de la tierra, y por lo mismo hay momentos en que es más seguro usarlo. Todos los alimentos siguen el ritmo de las estaciones y el alcohol no es una excepción.

La gente que bebe tiene un profundo recuerdo inconsciente de que estas bebidas comenzaron siendo herramientas de sanación. Había muchos medicamentos muy potentes destilados o conservados en alcohol, además de los pocos que han sobrevivido. Esta herramienta era el preservativo, no el ingrediente vital, pero hemos perdido esto de vista... Muchos doctores y otras personas que son alcohólicas recuerdan esto demasiado bien.

Incluso ahora, las bebidas alcohólicas están hechas de hierbas sanadoras, aunque no necesitas beber el alcohol para utilizar tales hierbas. El lúpulo, ingrediente principal de la cerveza, es un gran agente sanador, un sedante natural que además ayuda a la digestión. El ajeno, el elemento herbal del vermouth es un antídoto contra la amargura y también descarga la mucosa, pero puedes usar el ajeno en una infusión. Tanto el lúpulo como el ajeno están disponibles como esencias florales. Las hierbas de las bebidas alcohólicas ya tienen la potencia suficiente para sanar por causa de su procesamiento. No obstante, las personas buscan el alcohol con un recuerdo inconsciente colectivo de que esas bebidas alguna vez fueron usadas para sanar.

Es muy fácil, sin embargo, romantizar el pasado, ver la forma en que nuestros ancestros estaban más conectados a la tierra y sus estaciones y olvidar la dureza y el sufrimiento que atravesaron. Desde las tribus hasta las ciudades estado, la regla era que quienes regían eran jefes masculinos, los señores de la guerra, los sacerdotes y los reyes, forzando rígidos códigos sociales con muchas penalidades para aquellos que las desobedecían. Es como si la comunidad humana global, alejándose de la estructura del instinto animal, aún no estuviera lista o suficientemente evolucionada (y aún difícilmente lo está) para ser capaz de manejar la individualidad humana y la creatividad. Las intrincadas leyes del pasado parecían duplicar desde el exterior el viejo orden animal, que una vez vino desde el instinto interior.

Pero siempre hubo aquellos que vieron hacia el futuro, más allá de las rígidas estructuras, aquellos que no encajaban, los que escuchaban otros dioses. Y el alcohol era una de sus herramientas de poder. Las sociedades permitieron el uso del alcohol en limitadas ocasiones para que sirviera como una especie de válvula de escape. Cuando se utilizaba, permitía que las personas rompieran los vínculos que el orden social les imponía, sacudiéndose de las restricciones por un día o dos. Pero siempre hubo algunos que

continuaban bebiendo, continuaban explotando esa visión aparentemente antisocial, esa visión anacrónica, que en realidad era una visión del futuro de la sociedad humana.

Es importante que recordemos que en Occidente, tanto el vino como el teatro eran sagrados para el dios Dionisos. Las representaciones eran usadas como una herramienta para expresar lo inexpressable, para que las llevaran a cabo esos individuos que no encajaban como miembros funcionales y útiles del grupo. Al utilizar máscaras, aquellos seguidores del dios del vino podían decir cosas que no les habrían permitido decir sin ellas. In vino veritas –en el vino hay verdad– era una traducción latina del proverbio citado por Platón en *El Simposium*.

Los seguidores de Dionisos creían que el vino era un regalo de los dioses, una herramienta para la transformación. Incluso hoy en día a las bebidas alcohólicas se les llama espíritus, un débil reconocimiento de su habilidad de abrirnos al mundo de los espíritus. Los que antiguamente llamábamos dioses en realidad son poderosos guías desencarnados, espíritus más avanzados ayudando a la conciencia humana a moverse hacia nuevos y más libres lugares. Pero con el tiempo, el uso correcto del vino y los cambios de conciencia que trajo fueron olvidados. Las reglas acerca de cómo canalizar la energía fueron olvidadas o suprimidas por las emergentes naciones y ciudades. El vino y otras bebidas alcohólicas todavía son favorecidas como herramientas de poder por los artistas y especialmente por los escritores, pero la estructura comunal que los apoyaba ya se ha ido y aquellas funciones grupales que les permitían convertirse en voces, aquellas festividades y aquellos días sagrados se han ido también.

Los bebedores pueden ir a los pubs y a los bares por un recuerdo de comunidad, pero en vez de eso cada bebedor se vuelve ahora hacia adentro. Hemos ido muy lejos del recuerdo de los viejos patrones instintivos de grupo que nuestros ancestros conocieron alguna vez, pero aún no hemos desarrollado patrones para unir en celebración los egos individuales en lugar de mezclarlos. El alcohol fue una herramienta que nos llevó de un punto evolutivo a otro. Facilitó nuestra transición de criaturas tribales hacia seres globales. Pero el alcohol ya no está trabajando como una herramienta planetaria. Los individuos que lo usan se encuentran a sí mismos atrapados como discos rayados que los mantienen tocando las mismas frases una y otra vez.

Muchos individuos que son alcohólicos en esta vida fueron sanadores y actores en otras vidas. Es importante para ellos honrar la capacidad de transformación que expresaron en el pasado, sin quedar atrapados en la herramienta de poder que utilizaron entonces. Es difícil separar ambas cosas. Pero entre más honren los alcohólicos su capacidad de transformación, más podrán utilizar las lecciones de su adicción para moverse hacia nuevos planos de conciencia alterada y ayudar a otros a llegar a ellos en el futuro.

Hemos llegado a un punto en nuestra historia en el que estamos amenazando al planeta mismo con la destrucción. Si vamos a sobrevivir y a continuar evolucionando, hemos de reconectarnos de nuevo con el planeta sin regresar a los rígidos códigos sociales del pasado y al mismo tiempo avanzar hacia el futuro sin desarraigarnos tanto que no podamos hacer cambios prácticos en el mundo. De maneras distintas, todos los adictos en recuperación tienen dentro de sí mismos una pieza de la futura sanación. Debemos apoyar de distintas formas esa capacidad en nosotros mismos y en los demás, para que podamos sobrevivir y comenzar a desarrollarnos.

El alcohol y la búsqueda colectiva del Santo Grial

Los sueños son para los individuos lo mismo que los mitos para la sociedad que los crea. En Occidente, uno de nuestros más potentes mitos es el del Santo Grial, la copa de vino que Jesús utilizó en la última cena, supuestamente una fuente de bendiciones eternas para cualquiera que la hallara. En Oriente el alcohol era utilizado como una herramienta sacramental mucho antes del tiempo de Jesús y mucho antes de que emergiera el mito del Santo Grial en la Edad Media. La búsqueda del Santo Grial era una de las preocupaciones principales del corte de los caballeros del Rey Arturo. En cierto sentido, todos los bebedores están buscando su propio Santo Grial, su propia fuente de bendiciones. Esta búsqueda es parte de lo que otorga tanto poder a nuestra adicción colectiva al alcohol. De una forma sutil, está encerrado en el inconsciente colectivo. Todo el mundo quiere hallar el Santo Grial.

Una introducción excelente al mito del grial es el libro *He [Él]* de Robert A. Johnson (Perennial Library, 1977). Una de las cosas que nos recuerda en nuestra búsqueda del Santo Grial es que el grial no existe como una gratificación y recompensa personal. El grial es una bendición colectiva. Es una bendición futura. Todo el mundo prospera cuando se encuentra. Pero tenemos un corto circuito en nuestro sentido de la sanación colectiva. Nos sumergimos en nuestras copas, solos y desconectados del mundo. Confundimos los contenidos de la copa con su recompensa. Sólo si continuamos creciendo y

abandonamos nuestras adicciones podemos continuar buscando lo que significa el grial en lugar de lo que parece ofrecernos individualmente.

El grial es nuestro corazón colectivo. El mensaje del mito del grial al Occidente es acerca de la necesidad de abrir nuestro corazón. El grial es parte de la enseñanza de la adicción al alcohol, parte de su sanación mayor Recuerda de nuevo los poderosos efectos del alcohol en el centro cardiaco. La búsqueda del grial es la búsqueda de sanar el corazón. Los tiempos del Rey Arturo comenzaron la tradición del cortejo amoroso y el romance, así como la reintroducción de la energía femenina suprimida por el patriarcado en la iglesia primitiva.

El alcohol es una herramienta de poder

Las bebidas fermentadas surgieron en todo el planeta para inducir estados alterados de conciencia, para rituales de sanación, para comunicarse con el plano del espíritu, como herramienta para apoyar lo que ahora llamamos canalización y para abrir puertas hacia el mundo de los sueños. La función del alcohol es expandir la conciencia hacia otros niveles, como una herramienta para resolver nuestros problemas cotidianos. Pero ya hemos hecho ese cambio y el alcohol ahora es esencialmente obsoleto y ya no nos sirve. El alcohol es nostalgia de la conciencia; todo lo que produce son lugares en los que la gente ya ha estado

Cualquiera que recurra al alcohol recuerda esto en un nivel profundo. Pero como nuestra cultura niega la realidad del mundo de los sueños y el mundo del espíritu, uno puede ir allí y tener problemas para regresar, tener problemas para concretar los sentimientos, visiones y direcciones que uno encontró allí. Entonces uno se pierde en los sueños, en lugar de utilizar la sabiduría de los sueños para conducir su vida diaria. Uno continúa recurriendo al alcohol, sabiendo que una vez tuvo poder. Pero sin el ancla que alguna vez nos dieron las bebidas naturalmente fermentadas por la naturaleza y sin una comprensión de las herramientas de poder, el alcohol destruye en lugar de sanar. La realidad de vigilia se convierte en algo tan fluido y tan incierto como los sueños. Y los sueños se convierten en un glamoroso cebo hacia el que uno nada constantemente pero no puede terminar de alcanzar.

Lo que tu bebida favorita revela sobre ti

La elección de lo que bebes puede ser una indicación de la clase de problemas que estás tratando de resolver.

LOS BEBEDORES DE CERVEZA tienden a tener un exceso de energía física en el cuerpo que no están usando, que no están canalizando correctamente Esta es la razón por la cual los espectadores deportivos acompañan su afición tan a menudo con una cerveza. Cuando trabajas todo el día, la energía construye un momentum y la cerveza es una forma de dejarla salir. Beber más de una, acentúa el problema al acentuar la energía, agravando en lugar de calmar. La palabra clave aquí es frustración y no tener un canal para la energía, ya que la gente tiene trabajos cada vez menos y menos físicos y la cerveza se convierte cada vez más en una bebida nacional. Hacer jogging, aeróbic o algún otro ejercicio regular puede liberar la energía bloqueada mucho más efectivamente que una botella de cerveza.

LOS BEBEDORES DE VINO tienen demasiada energía mental. La gente que está bebiendo demasiado vino debería hacer una pausa para preguntarse a sí misma: "¿Qué capacidades mentales no estoy usando correctamente?" Los bebedores de vino a menudo se permiten quedar atrapados en laberintos mentales que no les llevan a ningún sitio. A menudo, el acto de beber está relacionado con una tristeza debida a que cuando eran niños, no se les permitió jugar mentalmente, de forma que cuando son adultos se sobre alimentan de actividades mentales. Un pequeño vaso de vino, bebido lentamente en el transcurso de una hora, tenderá a bajar la energía de la cabeza y a distribuirla en todo el cuerpo. Más de eso resulta contraproducente pues comienza a adormecer el cuerpo y permite a la mente que corra y divague aún más libremente. La gente mental como los escritores, pueden sentir esto y beber mucho vino para echar la mente a correr. Este impulso está mal orientado porque al hacerlo están perdiendo su capacidad de arraigarse y concretar. La recomendación para estas personas consiste en observar su mente, en practicar algún tipo de meditación diaria.

LOS BEBEDORES DE LICORES PESADOS a menudo tienen problemas expresando su enojo. Un pequeño trago bebido lentamente a lo largo de media hora o cuarenta minutos, puede ayudar en la liberación natural de la energía del enojo transmutándola de una manera mucho más eficiente y aceptable que las canciones de las borracheras o el catártico recuento de la historia personal entre trago y trago. Más de un trago comienza a envenenar el hígado, que a nivel metafísico, es donde se procesa el

enojo. Debido a ello, el enfado no tiene un canal adecuado y ulceran el hígado. El alcohol y el enfado enconado ultimadamente destruyen el hígado. Cuando recurres a las bebidas fuertes, necesitas preguntarte de qué estás enojado.

Las palabras clave para las tres adicciones al alcohol –cerveza, vino y bebidas fuertes– son frustración, tristeza y enojo. Son divisiones simplistas, sin embargo, pueden darte una orientación con respecto a tu sanación. Otras personas resuelven estos problemas de otras maneras. Casi todo el mundo está frustrado, triste o enojado acerca de distintas cosas, pero no todo el mundo recurre al alcohol buscando una solución. Algunos procesan estos problemas en el estado de sueño, pero otros tienen miedo de sus sueños, que les recuerdan sus propósitos vitales. Pequeñas cantidades de alcohol traen pequeñas cantidades del estado de sueño hacia el estado de vigilia, en donde puedes lidiar con ellos más rápidamente. Pero cuando bebes demasiado, empeoras las cosas porque el estado mismo de sueño se estropea a causa de la adicción. De forma que un trago antes de dormir –que sea sólo eso y no la culminación de una tarde bebiendo– puede ayudar con el estado de sueño, pero no si se necesita tan regularmente que se torne destructivo.

El efecto del alcohol en los chakras

Cada sustancia adictiva tiene una afinidad inicial con uno o más de los chakras. Cruzando el umbral del abuso todos los chakras se dañan, pero el alcohol afecta más severamente al centro cardíaco. Conforme el chakra cardíaco se bloquea, la energía queda fijada en los tres chakras inferiores, que gobiernan el autoestima, la sexualidad y la seguridad. Entre más profundamente caiga la persona en el alcoholismo, mayor será el bloqueo.

Como ya dijimos antes, donde hay un bloqueo del chakra cardíaco, puede haber un efecto de derramamiento, de forma que el plexo solar y el timo, al estar cerca del corazón, también pueden verse afectados. A menudo los hombres que beben son aquellos a quienes se les confían posiciones de mucho poder, o por el contrario, están en situaciones de clase o de raza en donde se ven privados del acceso al poder que les dijeron debe tener “un verdadero hombre” en nuestra sociedad. Muchas veces las mujeres que beben tampoco han podido tener acceso al poder, lo cual provoca un corto circuito en su energía.

Este daño produce los problemas comunes de los alcohólicos y aquellos que los aman. Hay una progresiva absorción hacia sí mismo, retiro del contacto con el mundo, una actitud amargada y resentida y dificultades con la sexualidad (ya sea promiscuidad o impotencia). Todo esto es entendible a la luz del funcionamiento de los chakras. Alrededor de las últimas etapas del alcoholismo, es muy típico que la persona experimente lo que coloquialmente se llaman los "horrores": periodos de severa ansiedad sin motivo alguno, con terror hacia el teléfono, los autobuses, los perros, los buzones, cualquier cosa.

Algo importante a saber es que mantenerse sobrio no es suficiente. Hay que lidiar con la raíz espiritual de la adicción encontrando la visión o el propósito de vida y trabajando en ello. Asimismo, es indispensable reparar los daños producidos por el bloqueo de energía en los cuerpos sutiles. Todos los chakras deben ser limpiados, particularmente el chakra cardíaco que se ve fuertemente afectado por el alcohol. Este centro no se abre espontáneamente a menos que ocurra un poderoso despertar espiritual o un gran romance. Si permanece cerrado, la persona se puede sentir aislada y miserable y por lo tanto muy vulnerable a las recaídas. El ejercicio de la flor de múltiples pétalos que dimos en el capítulo uno es particularmente efectiva para liberar el centro cardíaco de cualquier constricción de forma que encuentre disponible un flujo de energía amorosa.

Las parejas, amantes y niños de alcohólicos también se ven seriamente afectados por estos bloqueos de los chakras. En un nivel psíquico, los alcohólicos y otros adictos aún en recuperación, tienen la capacidad de extraer energía de otros, a pesar de su incapacidad de utilizarla. Así es que aquellos que viven o trabajan con alcohólicos activos o en recuperación, a menudo sufren de energía drenada, especialmente energía del corazón y pueden desarrollar sus propias dependencias secundarias como al azúcar para tratar de recuperar la energía. Los jóvenes cuyos padres han sido fuertes bebedores terminan con un chakra insuficientemente desarrollado y mal nutrido. Una de las causas de la alta tasa de alcoholismo entre los hijos de alcohólicos puede ser el subdesarrollo de varios chakras.

Adicionalmente a sus efectos sobre el chakra cardíaco, el consumo de alcohol también afecta los chakras de la garganta y del tercer ojo. Cuando el chakra cardíaco está funcionando, sirve como un puente entre los chakras superiores e inferiores. Pero conforme el corazón se bloquea y la energía queda atrapada en los chakras inferiores, la garganta y el tercer ojo se abren más, a fin de crear alguna clase de balance. Este tipo de expansión conduce a la verbosidad delusional de los individuos alcohólicos, de tal forma que pueden hablar y hablar sin llegar a ningún punto. Esto crea los patrones de deshonestidad y falta de

comunicación tan familiares a quienes rodean a los adictos. Conforme la adicción progresa, este desequilibrio contribuye al delirio y las "alucinaciones" de las fases avanzadas. La prohibición nos enseñó que no se puede lidiar con el exceso mediante la negación. Y los desequilibrios causados por el alcohol nos dicen que no es posible equilibrar los chakras inferiores bloqueados y cerrar el corazón teniendo arriba dos chakras demasiado abiertos.

EJERCICIO: El mar de oro, un sustituto del alcohol

La dependencia al alcohol está ocasionada por un deficiente uso de energía y en este ejercicio estaremos trabajando el equilibrio con la ayuda de la fuente de energía primordial de nuestro mundo... el sol. El siguiente ejercicio meditativo está diseñado para ayudarte a equilibrar tu campo de energía y otorgarte una herramienta espiritual de poder alternativa para que seas capaz de hacer el trabajo que pretendías que te ayudara a llevar a cabo tu bebida favorita. Trabaja especialmente bien en el centro cardíaco.

Estos son los pasos que debes seguir:

Siéntate en tu burbuja de luz blanca y entra en un estado profundo de conciencia.

Imagina que estás flotando como una medusa en medio de un océano interminable de luz líquida de un color dorado luminoso.

Siente que estás respirando en la luz mientras nadas a través del agua. La luz entra en tu burbuja, la llena y entra luego en tu cuerpo, alcanzando cada órgano y cada célula, llenándote completamente de energía. Deja que se vierta en tu corazón y lo llene, hasta que lo sientas tan brillante como un sol interno. Experimenta la sensación de pura energía dentro de ti.

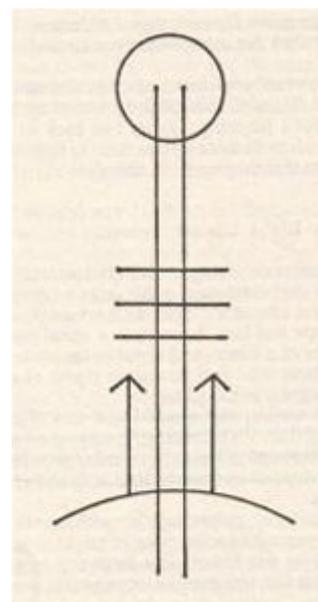
Ten en cuenta de que una vez que encuentres la manera de entrar en este lugar podrás regresar cuando quieras. Sé conciente de que una vez que hayas absorbido las aguas de este lugar, ellas cambiarán la forma misma que tienes de usar tu energía. Tu uso de la energía se volverá más eficiente y se incrementará tu habilidad de hacer que tu propia energía trabaje para ti. Estarás cambiando la estructura magnética de tu cuerpo y con este cambio, comenzarás a atraer hacia ti situaciones que son positivas para ti. Encontrarás el equilibrio de tu energía.

Cuando sientas que has terminado con esto, disuelve tu burbuja y regresa al estado normal de conciencia. Realiza este ejercicio siempre que sientas la necesidad de un trago o cuando quieras equilibrar tu sistema de energía para que puedas trabajar con la frustración, el enojo o la tristeza.

Diagrama transformador del alcohol

Existe uno de estos diagramas para cada una de las principales adicciones. El diagrama que se muestra aquí está diseñado para limpiar y revertir el patrón eléctrico del hábito del alcohol.

Para utilizar este diagrama, libera tu mente de cualquier distracción y siéntate tranquilamente. Ahora enfócate en el diagrama. Entrena tus ojos para que vayan sin parar de las dos flechas inferiores hacia el círculo. Regresa de nuevo hacia abajo y hacia arriba varias veces. Puedes hacer este ejercicio tres o cuatro veces por día al principio, hasta que sientas que el proceso está completo.



El uso adecuado del alcohol

Para muchos ex alcohólicos, los cambios en el metabolismo corporal hacen que sea imposible para ellos que el alcohol pueda entrar de nuevo a su cuerpo sin desencadenar un efecto químico negativo. Así es que si no puedes, o no quieres beber vino de nuevo, simplemente imagina la uva y la forma en que se desarrolla mediante un patrón espiral de crecimiento que recuerda las vueltas de una danza, y algo de ese mismo efecto se producirá en tu cerebro.

Aquellos que se sienten incapaces de ingerir alcohol, pueden sustituirlo por zumo de uva sin fermentar para este ritual. Recuerda lo que hemos dicho anteriormente, acerca de que el alcohol y la danza van juntos. Al bailar en grandes grupos de personas durante las lunas nuevas, en el tiempo de las cosechas y en las festividades, el alcohol otorga un cambio en el nivel de energía que en su forma superior tiene que ver con y es canalizado por el poder de la energía grupal.

Para comenzar tu ritual de uso correcto, reúnete con tus amigos en un círculo. Tomaos de las manos y rodearos con un anillo de luz brillante. Pasad entonces el vino o la cerveza o lo que sea que escojáis en una gran copa o cáliz, bebiendo cada amigo un trago. Sí, es como la comunión, siendo la comunión sólo un débil recuerdo racial de ritos pre-cristianos. Conforme paséis la copa, enfocad vuestros pensamientos en todas las cosas por las que podéis estar agradecidos. Arraigaos y centraros en estos pensamientos. Sabed que el poder del alcohol es tal que puede estimular la liberación de negatividad a través de la danza en un nivel no conciente. Así es que no necesitáis ser concientes de aquello que liberáis. De hecho, estar consiente sólo hace que os aferréis más a ello.

Bebed de la copa conforme vaya pasando por vuestras manos, bebed de ella tres o cuatro veces profundamente, lo suficiente para sentirlos levemente mareados. Entonces poned la música y confiad en que el alcohol llevará a cabo su trabajo de liberación, ya que para ello es una herramienta de poder –algo que te ayuda a hacer el trabajo que tú tienes que hacer– y todos tenemos trabajo que hacer en lo que se refiere a liberar negatividad. Así es que bebed, danzad y dejad ir. Arraigaos en la gratitud, en el grupo, en la danza, a lo sumo una vez por mes.

Piedras para reemplazar al alcohol

Prueba el siguiente ejercicio con cristales si eres adicto al alcohol o dependes de él y quieres romper el patrón; o si ya estás absteniéndote de él y quieres estimular aquellos aspectos de tu conciencia que el alcohol estimulaba. Necesitas un pedazo de cuarzo citrino de aproximadamente la mitad del tamaño de tu pulgar y una pieza de celestita más o menos del mismo tamaño. Mantén el citrino en tu mano derecha y la celestita en tu mano izquierda. Siente la energía dispersándose a través de tus manos hacia tus brazos, tu pecho, piernas y cabeza. Siente la espiral a través de ti irradiando calidez.

Esencias para reparar el daño ocasionado por el alcohol

Muchas veces la hipoglicemia es el resultado de un largo abuso del alcohol. APRICOT y BANANA son útiles para la hipoglicemia, pero será mejor que pruebes cuál es más útil para ti. No obstante, en general, es instructivo notar que las bananas tienen una forma más parecida al sexo masculino y los albaricoques a los femeninos.

Las esencias para el centro cardiaco son muy importantes para los alcohólicos, sus familiares y todos aquellos que los aman. Las mejores de ellas son BLEEDING HEART, TURQUOISE y RUBY, pero advertimos de nuevo que es mejor hacer una prueba a través del péndulo o de kinesiología para saber cuáles son mejores en un determinado momento, ya que especialmente BLEEDING HEART puede ocasionar una difícil catarsis emocional debida a las viejas heridas del corazón. Si la adicción ha durado mucho tiempo también pueden necesitarse los remedios para el aislamiento: MARIPOSA LILY, SHOOTING STAR o DOGWOOD.

*Traducción del capítulo sobre la cafeína del libro: Cunningham, Danna y Andrew Ramer: *Further dimensions of healing addictions*, Cassandra Press, CA, USA, 1988.