

## Chackra Raiz: La base carmesí

**¿Te** has preguntado alguna vez por que algunas personas tienen presencia, carisma? ¿Por qué cualquiera que sea su circunstancias, son optimistas la mayor parte del tiempo? ¿Por qué apenas parecen tener crisis de confianza en sí mismos y su autoestima tiene un buen nivel? Algunas personas parecen manifestar lo que desean y pocas veces dejan de conseguirlo. Siempre se presenta algo para ellas. ¿Se trata de suerte? ¿De su signo astrológico? ¿De su personalidad?

Están bien enraizados, tienen unos buenos cimientos, tuvieron un buen vínculo con sus madres y otros cuidadores a temprana edad, y tienen una buena sensación de su cuerpo físico. De hecho, lo que demuestran es que tienen un chakra de base sano, equilibrado, que gira con rapidez y sin obstrucciones.

Sin la energía fuerte del primer chackra, nuestro ascenso espiritual queda bloqueado. Además somos incapaces de sentirnos verdaderamente contentos o de estar sanos (física, emocional, o espiritualmente); nos resulta difícil sentir la alegría de estar vivos ya aún más difícil soportar las exigencias de la vida. Si el chakra raíz es débil o está cerrado, nos sentimos perdidos, desenraizados. Nos dejamos llevar como una oja al viento, sin propósito aparente, sin valor ni dirección, y nuestra autoestima es escasa.

En este chakra el juego es supervivencia. El chakra trata de mantenernos vivos pase lo que pase. Gobierna nuestros instintos básicos: dormir, encuentros sexuales, autoconservación, y preservación de la especie. Está asociado con las glándulas suprarrenales y con la respuesta de lucha o huida que entra en juego instintivamente para protegernos cuando nos sentimos amenazados. Nos apremia a convertirnos en todo lo que podemos ser, gobernando nuestro impulso de cuidarnos, nutrirnos y mantenernos en forma. El chakra raíz hace que estemos preparados para tratar con lo que la vida nos envíe y también para prosperar. Nos asegura el don del buen juicio, una herramienta necesaria para evitar el peligro, aunque también nos permite sentirnos aventureros y asumir riesgos.

Nuestro cuerpo físico y el alimento que tomamos, además de

todos los bienes materiales con los que adornamos nuestra vida, surgen de la tierra. Este chakra está relacionado con la materia, la sustancia, la tierra, y todo lo que procede de ella. Por tanto, está asociado a nuestros hábitos alimenticios, con nuestra manera de cuidar de nosotros mismos, con nuestra motivación de ganar dinero para vivir bien, con nuestra capacidad de manifestar lo que necesitamos.

## **Descubrir nuestra verdadera identidad**

Nos da concentración, disciplina y una sólida base desde la que explorarnos y explorar el mundo, y al mismo tiempo significa nuestra existencia y nos valida como individuos y con voluntad y capacidad de elección propia.

Cuando tenemos un chakra raíz fuerte sabemos que somos tan sorprendentes como otras maravillas del universo y que somos igualmente esenciales en el plan general.

El hecho de sentirnos seguros con nuestra identidad nos permite, sin celos ni envidias, sentir alegría por el éxito ajeno.

Una de las primeras señales que el chakra raíz se ha abierto es que tenga verdadero carisma, que no debe confundirse con el encanto personal. Es una cualidad que abarca un fuerte sentido del yo, un buen grado de autoestima y valoración personal, pero sin presunción ni arrogancia. Los individuos carismáticos cultivan a los demás con su poder y su atractivo, ya que a su alrededor fluye energía curativa. Generalmente la persona carismática no sólo trabaja desde la poderosa base, sino que también mantiene un equilibrio con los demás chakras y está bendecida por la humildad, ya que su poder es espiritual y no procede del ego.

Si el chakra raíz está cerrado, se nos roba una cualidad de placer sexual totalmente diferente, que sólo está disponible cuando se combinan los poderes de los dos primeros chakras. El verdadero orgasmo que, a diferencia de la mera eyaculación, implica y abarca la totalidad del ser, sólo puede ocurrir cuando el chakra raíz nos da la estabilidad para soltar el control y abandonarnos completamente. Para eso tenemos que tener el chakra abierto, sabiendo que podemos elevarnos al cielo en éxtasis y al mismo tiempo permanecer enteros y seguros, pudiendo volver aquí cuando nos sintamos preparados.

A medida que la fuente de energía asciende, cada chakra presta su poder individual a la experiencia sexual. La sexualidad de

los componentes despierta en el segundo chakra; el poder de la unión en el tercero. El chakra corazón ofrece amor; la garganta ofrece comunicación. En el entrecejo esta la visión y cuando la energía alcanza el chakra coronario de los participantes tiene lugar un flujo de energía espiritual que produce una sinfonía de sensaciones.

Si experimentas problemas en el chakra base, puede que también afrontes crisis existenciales acompañadas de inquietud y de un cuestionamiento del valor de la vida y de la creación en general. Esto lleva al cinismo y a la incapacidad de apreciar la maravilla del universo en ningún aspecto. Tal subvaloración del planeta y del entorno acaba produciendo la anarquía interna y un desmoronamiento de los valores y normas sociales aceptados. Además, el problema puede extenderse más allá del individuo a la subcultura local, y finalmente, al planetarismo.

Las comunidades que han perdido el respeto por el planeta perpetúan el daño producido intergeneracionalmente al chakra raíz. En esas circunstancias, los niños no suelen tener un sentido muy desarrollado del yo, y generalmente son incapaces de valorarse o de valorar a los demás, y tienden a compensarlo desarrollando una especie de arrogancia que permite al ego en crecimiento funcionar en un mundo que se percibe hostil. Otro niño al que se le enseñe a apreciar lo que tiene, aunque viva en un ambiente de escasez material, tendrá un chakra muy robusto y un fuerte sentido de la autoestima. Deseará estar vivo, querrá realizar su potencial y tendrá la voluntad de cuidar de sí mismo y de nutrir a los demás.

Hay padres acaudalados que siguen siendo carentes en muchos aspectos. Luchan con su propio dolor y con su "niño interior" sufriente, mientras tratan de cumplir valientemente su función de padre. A veces, el mismo desahogo material lleva a los padres a tener un estilo de vida que no les permite pasar tiempo con sus hijos, por lo que éstos desarrollan un sentido de identidad basado en títulos y estatus.

Muchos jóvenes la ausencia de necesidad los ha llevado a derrochar los recursos de que disponen, tanto internos como materiales, por lo que carecen de autoestima. Sin embargo, muchas veces se comportan como si fueran superiores, permitiéndose todo tipo de excentricidades. En el trabajo con ellos, la primera tarea consiste en ayudarles a enraizarse trabajando el chakra base. Suelen

florecer rápidamente cuando empiezan a sentirse reales, a menudo por primera vez, y comprueban que disponen de recursos (internos y externos) que son muy valiosos tanto para ellos mismos como para los demás siempre que se empleen para el bien común.

Estoy convencida que todos hemos echo las cosas lo mejor posible teniendo en cuenta nuestro grado de comprensión, la información que disponíamos y nuestro propio estado físico, emocional y mental. Nuestros padres también lo hicieron lo mejor que pudieron, lo mismo que sus propios padres. La vieja y manida idea de que todos son víctimas de víctimas es muy verdadera.

Hemos de ser nuestros propios padres amantes, estar abiertos a nuestro crecimiento, sentirnos plenamente vivos, felices, y tener buenas relaciones con nosotros mismos y los demás, no hay sustituto posible para el trabajo que tenemos que hacer con nuestro chackra.

## **Afirmación**

**Soy el amado hijo del universo y merezco amor, paz y seguridad.**

**Me abro a recibir la abundancia del universo.**

**Estoy abierto a recibir y a aceptar amor.**

**Estoy abierto a recibir y a ser nutrido por la poderosa energía de la tierra.**

**Soy un ser físico y valoro mi presencia física.**

**Resuelvo cuidad de mi cuerpo y aceptarlo tal como es hoy.**

**Lo valoro como el templo físico en el que vivo y trataré de cubrir sus necesidades de alimento, de descanso, de estimulación y de nutrición en general.**

## **Chakra Sacro: Sanación Sexual**

El sacro está relacionado con el movimiento, la flexibilidad y el flujo. El chakra raíz nos ayuda a obtener una sensación sana de quienes somos. Ahora tenemos estabilidad interna, fuerza y seguridad, para comenzar a afrontar las relaciones. Podemos empezar a expandirnos, crecer, e ir más allá de nosotros mismos,

fluyendo hacia otros y comenzando a tener cosas en común con ellos. Mientras que anteriormente nos centrábamos exclusivamente en nosotros, ahora podemos empezar a mirar hacia fuera, a nuestras relaciones con el mundo, abrazarlo a nuestra manera a través de amigos y amantes, de nuestra familia, nuestra vida social, y en un sentido más amplio, de nuestra participación en nuestra comunidad global.

Es en el sacro donde empezamos a sentir la intimidad sexual. Comenzamos nuestra transformación personal estimulando por primera vez la creatividad. La creatividad se desarrolla plenamente en el chakra de la garganta, pero comenzando a liberarla aquí nos aseguramos de sacar el máximo del siguiente chakra, el plexo solar y de realizar nuestro potencial.

Aquí el acento se pone en el flujo. Procura recordar este concepto y sentirás un suave embate de energía elevándose a través de ti.

Está localizado unos ocho centímetros por debajo del ombligo. Su elemento es el agua y aunque está asociado con el elemento reproductivo, especialmente en las mujeres, (El pene es propiedad del chakra raíz), también energiza y equilibra los órganos asociados con el movimiento de flúidos, a saber: el sistema renal (riñones, uréteres y vejiga), el linfático y en cierta medida la circulación de la sangre. Su función consiste en mantenerlo todo en delicado movimiento, como la subida y la bajada de la marea.

El sacro es el centro del cariño y la ternura. Nos impulsa a cuidar de nosotros mismos y de los demás, y a disfrutar dando y tonando placer sensual ( no necesariamente sexual).

Idealmente, nuestras madres nos ofrecen un modelo, de cómo establecer el contacto y dar y ofrecer caricias, en los cuidados que nos dispensan; así aprendemos a hacer lo mismo por los demás. A medida que una madre acaricia a su hijo este aprende a tocar y explorar. Durante nuestro crecimiento y en la vida en general, el contacto físico se convierte en una importante forma de comunicación: acariciamos a nuestros hijos, damos la mano a los extraños, damos afecto y confort a nuestros amigos y placer sexual a nuestros amantes. Sin el contacto adecuado nos quedamos aislados y fríos, desprendidos de la calidez y alegría de sentir contacto de la piel de otro ser humano.

Con un chakra sacro sano, empezamos a disfrutar de tocar y ser tocados, de dar y recibir. En la esfera sexual, transitamos entre pedir lo que queremos y el disfrute de dar, ya que es parte del intercambio; pasamos de la función meramente del sexo, con su

acento en la procreación, a emplear la intimidad sexual como forma de comunicación y de mutuo cuidado.

La mayoría de las mujeres asocian la sexualidad con un profundo sentido espiritual, mientras que los hombres están mucho más gobernados por su equipamiento físico. Recordemos otra vez que el pene está regido por el chakra raíz, que abarca los instintos básicos. Los genitales femeninos, sin embargo, están en la zona del sacro. El flujo cíclico de las mujeres refleja otros fenómenos naturales, como el ciclo de la Luna y las mareas, por lo que están más vinculadas de manera natural con los elementos y la espiritualidad.

Los hombres pueden tardar más tiempo en desarrollar un sentido de intimidad y compromiso, pero los que tienen este chakra abierto son capaces de ofrecer una dedicación permanente, en la que se incluye el deseo de proteger y proporcionar a su compañera una pasión profunda y espiritual.

Nuestra sexualidad permite la unión de lo masculino y lo femenino, pero esto no es sólo un fenómeno externo. La unión de lo masculino y de lo femenino también tiene lugar dentro de cada uno de nosotros a medida que nos desarrollamos espiritualmente, tengamos un compañero o no.

El elemento masculino- la parte de nosotros que trata con la acción, la lógica, la organización, la ambición y el impulso- está gobernada por el cerebro izquierdo. Las funciones femeninas o del cerebro derecho incluyen las capacidades verbales, la creatividad, la música, el arte y otros dones menos estructurados. El desarrollo del chakra sacro nos lleva hacia un estado de equilibrio interno entre nuestros principios masculino (acción) y femenino (cuidado).

En el hombre heterosexual sano y maduro, el principio masculino estará generalmente en primera línea, aunque, cuando sea apropiado, se sentirá cómodo y dispuesto a aceptar y mostrar los aspectos más suaves y femeninos de su carácter. Los hombres jóvenes suelen tener problemas para aceptar su elemento femenino y pueden intentar compensarlo mostrando una imagen de machos. Veinte años después el mismo hombre se comportará de un modo muy distinto, ya que entonces se sentirá mucho más relajado y en equilibrio con su aspecto femenino.

En la mujer heterosexual sana y madura, el principio femenino está bien apoyado por el aspecto masculino interno, de modo que puede ser suave, cálida y amorosa, y sin embargo organizada, desplegando ambición y vigor. Puede que anteriormente, antes de alcanzar un equilibrio con su lado masculino, la mujer haya sido más tendiente a la huida. Recuerda el concepto de flujo. La fluidez del chakra sacro es lo que permite el cambio constante y el

movimiento entre los principios masculino y femenino, siendo la flexibilidad la marca del adulto sano.

Los desequilibrios internos producen desequilibrios en las relaciones. Todos hemos visto a parejas en las que la mujer es portadora de la mayor parte del elemento masculino y el hombre lleva la mayor parte del aspecto femenino. El resultado es que el hombre parece sometido y la mujer nunca llega a satisfacer sus necesidades.

También hay relaciones en las que ambos participantes muestran aspectos muy masculinos. En tal caso siempre se producen encuentros frontales y agresiones de ambos lados, y ninguno de los miembros quiere cuidar y nutrir al otro, con lo que nadie satisface sus necesidades. En las relaciones donde hay muy poco masculino por ambos lados, aunque las personas se cuidan mutuamente, la relación carece de dirección o impulso y se produce el caos. Además del equilibrio, lo que se pierde en todas estas relaciones es la flexibilidad.

Por el contrario, en una pareja sana, cada uno de los miembros se siente seguro dentro de su orientación sexual, y se producen flujos y movimientos internos, por lo que pueden cambiar de papel regularmente.

Cuando el chakra sacro funciona bien, el adulto equilibrado tiene suficientes componentes masculinos y femeninos para alcanzar un equilibrio confiado en su relación con los demás. Puede producirse un encuentro y un compartir en todos los aspectos y con todas las funciones. Ambas personas pueden compartir el cuidado mutuo, la elaboración del presupuesto, el trabajo, la organización, la planificación, las tareas del hogar, etc., a medida que fluyen dentro de sí mismos como individuos y dentro de los límites de la relación. Son dos personas distintas y al mismo tiempo una pareja trabajando en equipo.

Generalmente elegimos a un compañero que equilibre nuestra sexualidad. Un hombre con un principio masculino muy fuerte puede buscar a una mujer muy femenina a la que cuidar y dominar, y que no le plantee desafíos. La mujer en esta relación encontrará la contraparte adecuada en un hombre así, ya que no tiene un sentido claro de su principio masculino y buscará una figura paternal que pueda protegerla. Por otro lado, un hombre con un principio masculino mal desarrollado puede buscar una mujer fuerte y dominante que se ponga al mando y le libere de lo que se espera de él como hombre, de modo de que no se sienta tan cuestionado. En esta relación, la mujer está buscando a una persona que le permita expresar plenamente su elemento masculino.

En las relaciones amorosas sanas, la necesidad codependiente

que nos hace sentirnos incompletos a menos que estemos íntimamente implicados con otra persona es reemplazada por la elección y el deseo.

Cuando dos personas se atraen sexualmente y se enamoran, el centro sacro se abre y junto a él también lo hace el chakra corazón, relacionado con el amor humano. El chakra de la garganta, que gobierna las ideas y la comunicación, también se abre repentinamente y es esta conexión entre el chakra sacro y el de la garganta la que produce un flujo de poder, creatividad e inspiración que es muy emocionante, aunque más bien inestable. Esta es la fase del enamoramiento, en la que los familiares y amigos observan y aceptan indulgentemente el peculiar comportamiento de los afectados. Este estado contrasta con el bloqueo creativo y la escasa actividad que son característicos de cuando la relación comienza a fracasar.

Después de su apertura inicial y del flujo de hiperactividad, el chakra sacro se equilibra, estabilizándose también el grado de actividad y el estado de ánimo. Esto permite el retorno a la actividad cotidiana y al trabajo, pero el vínculo entre los miembros de la pareja sigue siendo fuerte.

El sentido asociado al chakra sacro es el del gusto. A partir de ahora dedícate a saborear y disfrutar no sólo el alimento, sino la totalidad del mundo y de lo que tiene que ofrecernos.

Es importante reconocer lo que necesitamos. Generalmente darnos cuenta de lo que queremos y de lo que necesitamos tiene la doble función de satisfacer nuestra necesidad y de apuntar en la dirección que debemos seguir.

El deseo del chakra sacro de dar y recibir placer constituye una señal poderosa. Si en lugar de recibir placer te chocas una y otra vez con el dolor, es muy probable que se te esté aniendo a cambiar de dirección. Aunque realmente nunca estás en el lugar erróneo ni sigues la dirección equivocada, el dolor se te presenta para indicarte que necesitas moverte; es un aviso, como cuando se pica a las reses. Si te niegas a reconocer el mensaje, es probable que tu vida comience a girar en círculos. Es sorprendente lo frecuentemente que sentimos sufrimiento emocional, pero en lugar de apartarnos de él como lo haríamos en el caso del dolor físico, redoblemos nuestros esfuerzos para tratar de superar la dificultad.

¿Cuántas veces te has encontrado con la misma dificultad pero has insistido aún en que la relación funcione cuando todas las señales indican que es el momento de retirarse? Pero no te castigues si te das cuenta de que acabas una y otra vez en el mismo lugar.

Detente un momento, analiza lo vivido y aprende a salir del dolor más rápidamente. No hace falta que sigas cayendo en el mismo agujero cada vez.

Nuestra necesidad de atención es parte de nuestra necesidad de cuidarnos y nutrición. A veces, debido a traumas producidos a temprana edad, recurrimos a modos muy inusuales de conseguir lo que necesitamos. Por alguna razón, hemos aprendido a no pedir, a no declarar nuestras necesidades verbalmente. Más bien estamos acostumbrados a actuar a partir de ellas esperando que alguien nos entienda.

Lo triste de este comportamiento destinado a captar la atención es que indica exactamente eso; alguien necesita atención aunque lo pida de un modo insano, distorsionado y posiblemente desagradable. El efecto es totalmente contraproducente, por supuesto. Las personas que en principio tratan de ayudar se sienten resentidas y exasperadas, y acaban retirándose, dejando al sujeto con la sensación de que debe expresar sus necesidades aún más escandalosamente ya que no se le escucha.

Todos necesitamos amor, apoyo, cuidados y contacto, además de las cosas más básicas: alimento, vestido y refugio. Pero si buscamos la satisfacción de todas nuestras necesidades fuera de nosotros, permaneceremos vulnerables. Empezamos a llenar nuestro núcleo central en el chakra raíz a medida que desarrollamos nuestro sentido del yo, y este proceso continúa en el chakra sacro cuando encontramos nuestro lugar dentro de nuestra familia y comunidad. Abasteciéndonos nuestras necesidades internamente en la medida que podemos y manteniendo una comunicación sana con el exterior para lograr lo que verdaderamente necesitamos, nos sentimos protegidos de la vulnerabilidad.

Además de gobernar el deseo, nos potencia nuestro deseo de retener información, y su apertura repentina suele venir acompañada de un aprendizaje acelerado.

Comenzamos a organizar nuestros dones y talentos con confianza y sin presunción, lo que nos permite vernos en nuestra verdadera belleza y magnificencia. Empezamos a sentirnos libres de celos y avaricias, sabiendo que cada uno de nosotros es único y tiene su lugar y propósito especial.

Como buena parte del énfasis de este chakra se halla en el movimiento y en la flexibilidad, los bloqueos a menudo producirán rigidez y ausencia de movimientos gráciles, particularmente en la parte baja de la espalda, las caderas y las piernas. Todo parece atascado y el flujo parece perderse en todos los ámbitos. En los de

ciones, piedras renales, nefritis y otros problemas parecidos. El bloqueo de los vasos linfáticos puede producir inflamaciones y puntos blandos en los tobillos y piernas; la circulación tampoco estará en su mejor punto. Los problemas menstruales son abundantes e incluyen el síndrome premestruar, produciendo hinchazón en los tejidos y un aumento de la tensión, de la irritabilidad y de la ansiedad. En las mujeres, los períodos suelen ser irregulares y abundantes.

Todo desde los musculos hasta el estado de ánimo, se queda tenso y rígido; a la persona le resulta casi imposible relajarse ya que está constantemente a la defensiva.

El derecho a realizar nuestras elecciones y de tomar nuestras decisiones forma parte de los desafíos que nos presenta la vida terrenal, y en este punto podemos establecer un curso de crecimiento y realización, abundancia y poder en el sentido más amoroso y espiritual, o perder lo que tenemos al alcance de la mano.

### **El plexo solar: poder, voluntad y prosperidad**

Gracias a mi dedicación me desarrollo de manera natural hacia el más elevado potencial de mi ser.

El plexo solar ocupa la zona entre la parte inferior del pecho y el ombligo, y nos lleva desde la base material hacia lo etéreo. A medida que realizamos la transición hacia lo mental e intelectual, nos ofrece una poderosa mezcla de pasión y energía, salpicada de opinión y lógica, motivación e impulso. El trabajo en los dos primeros chakras ha puesto en marcha el motor; la solidez del primer chakra da lugar a la fluidez de movimiento del segundo. Ahora estamos en el umbral de un cambio enorme y, entre tanto, vamos elaborando las ideas que han sumergido. El principio placer/dolor del segundo chakra es un código útil para indicarnos el camino hacia adelante, pero ahora podemos elegir crear nuestra propia estrategia de vida de la manera que más nos convenga. El plexo solar nos ofrece la liberación. Depende de nosotros tomarla o no.

Es el momento de la acción, de responsabilizarse, de decidir el curso. Todo está preparado para que tomenos y dirijamos nuestra voluntad, para que seamos dinámicos, para que tengamos el vigor y la motivación de avanzar. Aunque la comunicación y la autoexpresión son funciones del chakra garganta nuestras opiniones se forman aquí, en el plexo solar. Aquí reunimos el coraje

de expresar nuestra verdad en el mundo. Descubrimos nuestra libertad y fuerza interna, y adquirimos la tenacidad para seguir adelante a pesar de los sucesos y circunstancias difíciles de la vida. Ahora tenemos la voluntad de lograr el éxito, irradiando nuestra energía y convirtiéndonos en una fuerza a tener en cuenta. Hemos llegado, y el mundo debe saber que estamos aquí.

Bien empleado, el poder del plexo solar nos da posibilidades ilimitadas de trabajar, de introducir cambios, de convertirnos en lo que deseamos ser, de plasmar nuestras ambiciones, de ser felices, de conducir nuestras vidas hacia donde deseemos que vayan. Mal empleado, este inpetuoso elemento puede convertirse en un arma peligrosa que podemos usar contra los demás, arrasando la sensibilidad de los que no están en contacto con su propio poder. Es el camino hacia el desastre definitivo.

Nuestro viaje nos ha llevado a asentar nuestra personalidad, la base de nuestra identidad personal. El trabajo sobre este chakra suele producir abundante pirotecnia ya que liberamos las emociones reprimidas y los sentimientos no exagerados. Podemos avanzar hacia la paz y la satisfacción con nosotros mismos y con el mundo de un modo que posiblemente nos era desconocido anteriormente.

Si alguna vez siento que la vida ha sido injusta, voy directamente a mi plexo solar. Pongo las manos en forma de copa y dejo que el chakra vaya susurrando su poder. Poco a poco, y sintiendo cada palabra, comienzo a dejar que se despliegue lentamente. Soy ese poder. Comienzo a tener una sensación física en el plexo solar. Soy el poder. Comienza a crecer y desplegarse por todo mi cuerpo. Soy el poder. La energía comienza a gotear y pronto me inunda. Soy el poder. Abro mi pecho y mis hombros. Soy el poder. Hace ascender mi barbilla y los hombros se relajan. Soy el poder. Mi cabeza se inclina hacia atrás y el rostro se eleva. Soy el poder. Ahora mis brazos se alejan del plexo solar y mis manos se extienden hacia el cielo. Soy el poder. Mi voz se fortalece, y aunque no abra la garganta ni la emplee plenamente, sé como sonaría. Soy el poder, ahora me siento poderosa peropacífica. Puedo afrontar cualquier cosa. Puedo superar cualquier situación. Puedo ser todo lo que necesito ser. Puedo aprender todo lo que necesito aprender. Soy responsable de mi misma y nadie puede quitarme eso, hagan lo que hagan. Soy poderosa. Mi plexo solar es claro y fuerte. Me controlo a mí mismo y lo que pueda ocurrirme. Soy el poder. Acepto la responsabilidad de mi vida. Que así sea.

Recordemos el poder dentro de nosotros es una de las cosas

más liberadoras que podemos hacer. Dejamos de vernos como víctimas incapaces de cambiar las circunstancias. Por fin nos responsabilizamos de estar donde estamos, mejor o peor, y con ello tenemos la certeza de que podemos trasladarnos a un lugar distinto y mejor. Podemos ocupar el asiento del conductor y elegir el curso de nuestro gusto. Realmente depende de nosotros. ¡Pero que responsabilidad! Suena tentador, pero ¿estás preparado para ello? Ya no puedes culpar a nadie de lo que te ocurre. No puedes abdicar de tu responsabilidad. Mi vida es mía y sólo mía. Depende de mí vivir a mi manera.

La sorprendente fuerza producida por una combinación de nuestro poder y voluntad nos hace capaces de hacer más de lo que habíamos imaginado nunca.

El mayor poder de todos es el amor. Tiene un efecto sorprendente en nuestras vidas. Actuar por el mayor bien de los demás es amor. El amor combinado con el poder y la voluntad hace que ocurran cosas maravillosas.

A veces no usamos nuestro poder sabiamante y puede que no nos gusten los resultados de nuestras elecciones, pero, si comenzamos a adueñarnos de nuestros errores, estaremos en posición de cambiar nuestras acciones y producir un resultado diferente. Si nos sentimos aparentemente impotentes es porque hemos usado nuestro poder y voluntad de un modo que no nos ha resultado útil. Quizá no siempre los habremos usado equivocadamente, pero las elecciones realizadas nos han llevado a un resultado distinto del que deseábamos. Podemos, con la misma facilidad, producir voluntariamente algo bueno para nuestras vidas.

Si sientes que tienes muy poco mira a tu alrededor. Todos tenemos muchas cosas que a veces no valoramos. Pero puede ocurrir que ya no desees alguna de las cosas que tienes. Tal vez desees cambiar por algo diferente o mejor. Puedes hacerlo.

Algunas personas no tienen nada de víctima indefensas, pero tienen la apariencia de estar desvalidas por es lo que más les encaja. A veces están entre las más fuertes. Los “desvalidos” tienen muchos beneficios secundarios (como también lo tienen los que desean jugar al rescate): por ejemplo; se les alivia de asumir la responsabilidad de su vida, usando a los demás para que hagan cosas por ellos que podrían hacer perfectamente por sí mismos. Pero al hacerlo detienen su crecimiento, produciendo también otras consecuencias negativas.

Ser independiente y responsable aporta beneficios que sobrepasan con mucho las ganancias de la dependencia. Estas recompensas incluyen la autorealización y, con ella, la confianza, el coraje y la responsabilidad de ponerse de pie y ser tenido en cuenta

por quien uno es. Aporta un sentimiento de excitación que da lugar a una nueva paz y armonía internas. La vida se vuelve más fácil. Empezamos a darnos cuenta de que podemos hacer que nuestra vida ocurra.

Con la apertura del plexo solar viene el desarrollo del autorespeto y, una mayor capacidad de respetar a los demás tal como son. Llegamos a apreciar la diversidad como un don y un desafío que nos enriquece a todos. Aprendemos a adaptar y a acomodar las diferencias, y a refinar nuestras opiniones y creencias. Estar dispuestos a ser flexibles y ceder si hace falta, combinando la fuerza del roble con la docilidad del sauce, nos asegura un progreso y un desarrollo fáciles y equilibrados.

A medida que se potencia nuestra capacidad de integrarnos y cooperar con otros, sentimos la alegría de explorar lo nuevo y diferente. Empezamos a enorgullecernos de nuestra individualidad dentro del contexto de una totalidad equilibrada. Puede que previamente nos hayamos sentido separados y aislados, pero ahora hay un reconocimiento de ser completos y, al mismo tiempo, de formar parte de un todo mayor. La sabiduría nacida de la experiencia camina mano a mano con la humildad; nos sentimos poderosos en el centro de nuestro universo y, sin embargo, una mota de polvo en el gran esquema de las cosas.

Ahora nos equilibramos con toda la humanidad, con la naturaleza y con la totalidad del universo. En el pasado puede que hayamos respondido a la autoridad o a quienes estaban en el poder sintiéndonos pequeños e insignificantes o, por el contrario, rebeldes, superiores y agresivos. Ahora, desde un punto de vista igualitario, consideramos ambas actitudes igualmente inadecuadas. Hemos aprendido a valorar a los demás, sus opiniones y contribuciones a la vida, y somos conscientes de que ya no necesitamos estar alienados y solos o sentirnos inferiores. Esta seguridad en nosotros mismos nos capacita para trabajar en equipo con otras personas reteniendo siempre nuestra identidad individual. Sabemos que tenemos algo único que ofrecer a cada situación.

Recuerda la regla "dar para recibir"; tenemos que estar dispuestos a dar un delicado empujón al ciclo de prosperidad si deseamos que funcione para nosotros. Si damos en primer lugar, entonces se nos premiará con más prosperidad a todos los niveles: en forma de trabajo, amor, paz, riqueza material, buena salud, amistades y relaciones. Se vuelve muy fácil conseguir lo que deseamos siempre y cuando tengamos buena intención, un corazón puro y nos mantengamos abiertos.

Si este chakra está desequilibrado o bloqueado, sentimos que

somos víctimas frustradas de las circunstancias; nuestros sentimientos están reprimidos, nuestra confianza agotada y nuestra integridad amenazada. Son habituales las quejas de cansancio, baja energía y falta de vigor y, cuando tratemos de avanzar, tal vez descubramos que nuestros deseos quedan frustrados. Sin la energía y el impulso que nos da un plexo solar sano, la vida se convierte en un gran esfuerzo, dejándonos agotados constantemente ya que encontramos resistencia por doquier. Parece que nos falta voluntad, determinación, autoexpresión y dirección. El impulso y la motivación también se ven afectados porque evitamos cuidadosamente cualquier situación que pudiera provocar una crisis que nos obligara a liberar el miedo y el dolor que tratamos de ocultar.

Perdemos el amor y la alegría que son tan necesarios para inspirarnos y darnos fuerza en el momento que más lo necesitamos.

A menudo se produce una especie de peregrinación emocional desesperada. Muchas personas encuentran dificultades para comprometerse, y forman lazos endebles basados en la necesidad y no en el amor. Como nadie llega a conocer realmente a estas personas, no llegan a obtener el reconocimiento que tan ardientemente desean.

Cuando nuestro ser emocional y espiritual está bloqueado, también se bloquea el cuerpo físico. El sistema digestivo se rebela, produciéndose indigestiones, úlceras, acidez, estreñimiento, irritación, diverticulosis y otros desórdenes crónicos. El estreñimiento puede alternar con períodos de diarrea.

Como el páncreas está gobernado por el plexo solar, también se puede producir cierto tipo de diabetes. La vejiga y los conductos biliares pueden bloquearse y producir piedras, y la incomodidad abdominal agrava el cuadro. Recurrir a la comida es un intento vano e inadecuado de sentirse mejor puede complicar aún más las cosas. El sistema digestivo que ya estaba afectado se va sobrecargando, aumentando ya sus considerables dificultades. La obesidad rebaja la autoestima más.

La vinculación entre la furia reprimida y el cáncer está ampliamente documentada. Abundan los síntomas de tensión, incluyendo la irritabilidad, las alteraciones del sueño, la falta de entusiasmo, la fatiga, el aumento o pérdida de peso, la depresión, y en ocasiones el sentimiento de desesperación.

Se produce un estancamiento en todos los aspectos que a veces alterna con el exceso: se sufre una falta generalizada de motivación que a veces alterna con brotes ocasionales de energía que nos dejan agotados; la falta de disposición a mostrarse asertivo y a decir lo que uno tiene que decir alterna con una expresión

agresiva, y no adaptativa, de las verdades cotidianas.

Como el flujo en el canal se bloquea entre los chakras superiores e inferiores, a menudo se siente frío, mala circulación u rigidez en la pelvis y en los miembros inferiores. Si hacemos el trabajo necesario para clarificar y armonizar nuestra energía, podremos movernos con fuerza voluntad, poder, claridad, autoafirmación y propósito, tanto física, como emocional y espiritualmente. Los antiguos dolores artríticos pueden mejorar cuando el plexo solar se libera y aclara.

Por otra parte, cuando el plexo solar está demasiado abierto, normalmente nos apropiamos de la energía de los demás. En concreto, tendemos a absorber la ira y la inquietud.

Los que se comportan de manera obstinada y alocada empleando su poder con un desprecio total por los demás, pasando por encima de todo el mundo sin detenerse a pensar un momento, suelen tener un problema en el plexo solar. Exhiben poca sensibilidad y disciplina. Muestran poco respeto por los límites de los demás, sean físicos, emocionales, o psicológicos. Estas personas pueden producir desastres en sus propias vidas y en las de aquellos con quienes entran en contacto. Éstos son los síntomas propios de la enfermedad denominada desorden sociopático de la personalidad.

### **Chakra corazón: sanar el corazón**

Desde el enraizamiento del chakra base nos hemos trasladado al sacro para abarcar la sexualidad y adquirir flexibilidad y fuerza. El plexo solar nos ha permitido combinar poder y voluntad, para abrirnos a nuestro potencial. Ahora llegamos al corazón, el punto que sirve de pivote a nuestro ascenso espiritual, tendiendo entre lo divino y lo humano, y los superiores nos habren el camino de la espiritualidad.

En este chakra se hallan las funciones de las que no podemos prescindir, los latidos de nuestro corazón y nuestro aliento de vida. Aquí residen también el amor, la compasión, y el contacto. Nuestro chakra corazón nos pide que reevaluemos nuestra relación con nosotros mismos y nuestra profunda conexión con el resto del universo.

El elemento de este chakra es el aire, la respiración, la más básica de nuestras necesidades. El vínculo entre la respiración y las emociones es evidente. Cuando sentimos ansiedad, temor o enfado, tendemos a respirar más rápido y profundo. Si algo nos altera o

sorprende, sentimos como si nuestra respiración se detuviera. El simple hecho de centrarse en la respiración y contar las inspiraciones puede hacer descender la presión sanguínea, calmar el corazón acelerado, aliviar la ansiedad y restablecer el equilibrio en cuestión de minutos. El premio por dedicar unos minutos diarios a meditar tranquilamente en la respiración supone una mejora del sistema inmunológico.

El amor potencia, enriquece, hace las cosas más hermosas, genera sabiduría. El amor permite que todo sea perdonado, resuelve los conflictos y cura los dolores. El amor permite tener las más profundas de las conexiones, y finalmente, unirnos a los demás. El amor abre puertas y cruza continentes.

El amor del chakra corazón abarca la relación de todas las cosas en el universo, permitiéndonos elevarnos al nivel más alto dentro de nosotros mismos y sentir compasión por todos los seres vivos. Nos da una exquisita alegría en la unidad, pero también un exquisito dolor en la tristeza y en la pena. Transforma lo común en sublime, y toca nuestras vidas y la de todos aquellos con los que entramos en contacto. Sus poderes carismáticos atraen a otros hacia nosotros e inspira en ellos confianza y esperanza, permitiéndonos abrir sus corazones y amar por el amor mismo, con apertura y entusiasmo.

Es difícil amar de verdad si no podemos aceptarnos tal como somos y sentirnos en paz. El chakra sacro nos ayudó a equilibrar lo masculino y lo femenino dentro de nosotros. Ahora nos enfrentamos a la necesidad de equilibrar cuerpo, mente y espíritu para poder empezar a amarnos y a amar a los demás de un modo que garantice la libertad y apoye el crecimiento espiritual de todos.

A algunas personas les cuesta aceptarse a sí mismas porque piensan que si lo hacen pierden toda perspectiva de progreso, pero, de hecho, la aceptación produce exactamente el efecto contrario. Nos da una plataforma desde la que crecer y desarrollarnos, un suelo seguro en el que apoyarnos aunque no nos guste demasiado. La aceptación no es complacencia ni arrogancia. No pienso que soy perfecta y que ya no necesito cambiar, pero tengo que decir que de momento soy lo que soy, y que eso está bien. Esto me permite tratarme compasivamente con la misma tolerancia que siento cuando veo a un niño esforzándose por aprender.

Ahora, por fin, la puerta está abierta al amor incondicional hacia mí misma, permitiéndome abrazar tanto la posibilidad como la realidad de cambio. Y sólo en la aceptación incondicional me siento en mi camino y puedo empezar a aceptar incondicionalmente a los demás.

Amar es apoyar el crecimiento del otro, su aprendizaje y

desarrollo espiritual. Sin embargo, el hecho de aceptar y respetar a los demás no significa necesariamente que tenga que tenerlos en mi vida. A veces, lo más amoroso que se puede hacer en una relación es dejarla para que ninguna de las dos personas sufra porque el vínculo no funciona.

Podemos decir algo muy parecido respecto a la aceptación de cómo son las cosas en la sociedad y en el planeta. Tengo que empezar por aceptar que las cosas son como son y hacer fluir el amor hacia una situación antes de decidir cuál es, en mi opinión, el paso siguiente. ¿Me quedo en la situación o elijo dejarla? ¿Trato de cambiarla activamente? ¿Y si es así, cuál es la manera más eficaz y amorosa de hacerlo? ¿Qué acción producirá los resultados generales más amorosos?

En casi todos los casos podemos reenmarcar la situación y producir una solución amorosa para todos los implicados, y eso puede incluir la decisión de retirarme y retirar mi vida cuando quiero que no se vea infectada por la forma que otros tienen de vivir la suya.

Querer que el otro sea pleno, que sea todo lo que pueda ser, independientemente de si esto hace que me incluya en su vida o no. El problema reside en que este aspecto del amor puede resultar amenazador, pues existe la posibilidad de que la persona crezca más allá de nosotros y nos deje atrás. Puede que tengamos que reaprender a estar solos. A menudo respondemos al miedo aferrándonos, como si al hacerlo pudiéramos detener el proceso de los demás y retenerlos a nuestro lado para siempre. Pero la necesidad de retener y de poseer no tiene nada que ver con el amor. Es dependencia. Y la dependencia, surgida de la falta de confianza y de autoestima, es lo que a menudo crea problemas permitiendo que se produzcan los celos. La dependencia quita al amor su aspecto divino, lo convierte en algo convencional y acaba por destruirlo.

Si tratamos de permanecer tal como somos en un momento y de evitar nuestro crecimiento, de acomodarnos a las necesidades de los demás para poder seguir igual, el único resultado a largo plazo es un resentimiento que mata cualquier emoción que pudiera existir. El amor real nunca nos restringe ni nos exige que dejemos de desarrollarnos.

El desapego es lo que nos mantiene unidos, ya que nos permite tener la suficiente confianza en que el otro puede vivir su vida sin que nos inmiscuyamos en ella y sin que interfiramos en el proceso que necesite para su crecimiento y desarrollo.

Un chakra corazón sano nos permite permanecer desapegados y nos da una maravillosa sensación de poder respirar sin

restricciones, de disponer de libertad, y espacio, además de tiempo extra para vivir nuestra vida entre tanto nos mantenemos abiertos y apoyamos a los demás.

Amar a alguien incondicionalmente y aceptarle verdaderamente como es no significa que tenga que gustarme su comportamiento ni que tenga que aceptarlo.

A cada uno tiene que permitírsele encontrar la paz a su manera. Por tanto, sigo amándote incondicionalmente aunque no me guste tu comportamiento y prefiera que hagas las cosas de otro modo, Pero, por mucho que te quiera, si tu comportamiento sigue siendo aborrecible para mí, puede llegar el momento en que elija seguir amándote sin tenerte en mi vida.

A medida que vamos conociendonos y que vamos creciendo, tomamos conciencia de las zonas de conflicto o desacuerdo, que con el tiempo pueden hacerse tan numerosas que nos hagamos incompatibles y la relación resulte imposible. Tal incompatibilidad puede llevar a la separación, unas veces después de un breve período y otras después de años. Si ha habido una verdadera conexión en el chakra corazón, el amor permanece aunque la incompatibilidad dicte que las personas no vuelvan a estar juntas por el resto de esta vida.

Mantener el equilibrio y la armonía interna es, a la larga, mucho más importante que estar en equilibrio con los demás, aunque se trate de las personas que amamos. Muchas personas parecen pasar toda la vida en desequilibrio respecto a las normas sociales del mundo, pero se sienten felices porque saben que están siendo verdaderas consigo mismas.

Si una relación tiene tan poca armonía que integrar cualquier cosa no nos gusta o con la que no estamos de acuerdo nos produce un desequilibrio, tenemos que reflexionar seriamente sobre si estamos obteniendo algún beneficio permaneciendo en ella.

La tolerancia, especialmente dentro de una relación, es como una goma elástica. Comenzamos con cierta elasticidad, pero, cuando alguien se comporta de una manera dañina o insultante, la goma se va estirando. ¡A veces se estira demasiado para nuestro propio bien! ¿Cuántas veces te has dicho: “Eso no lo voy a tolerar”, para descubrir que cuando llega el momento soportas ese comportamiento, perdonas y haces el voto de no volver a aceptar la situación jamás?

Sin embargo, en un momento la goma se contrae y nos encontramos más allá del punto sin retorno. Acabamos nuestros mensajes cruzados y ponemos un pie fuera de la relación.

Quizá la otra persona haga los cambios que le pedimos y la relación continúe goteando algún tiempo más, pero en realidad

acabó en el punto en que nuestra tolerancia se vio rebasada. Tal vez deseemos recomponer y mantener el vínculo desesperadamente, pero en el fondo sabemos que la cosa no tiene remedio. Aunque retrasemos la decisión algún tiempo más, finalmente tendremos que separarnos.

Lo esencial del amor es la libertad: libertad de ser, libertad de crecer, libertad de convertirse en todo lo que uno puede ser y la libertad de dejar la relación si sentimos que así debe ser, sin arriesgarnos al odio ni la venganza.

Se ha dicho que las mujeres se casan con sus padres y los hombres con sus madres. Sin embargo, a veces buscamos a alguien que sea exactamente lo opuesto. Nuestros padres son nuestro primer modelo de papel masculino, y nuestras madres nuestro primer modelo del papel femenino. Todo depende si nos gustan o no.

Enamorarse y permanecer enamorado suele ser el resultado de una larga y antigua conexión con un compañero del alma con el que hemos reencarnados en numerosas ocasiones, al que conocemos profundamente en lo espiritual y con quien tenemos mucho en común. De nuevo esto es algo que no tiene que ver con la dependencia.

**Para que dos personas se enamoren y para que su relación amorosa sea larga y fructífera, generalmente ambos tienen que estar bastante sanos y ser independientes de partida.**

En este caso dos personas sanas, con los límites individuales claros y los chakras corazón y plexo solar en buen estado se encuentran y sienten una atracción mutua. Se aproximan una a la otra, pero manteniendo sus límites intactos mientras comienzan a desarrollar una amistad, sintiéndose enriquecidos y felices en su mutua presencia. Después llega el momento del enamoramiento. De repente bajan las barreras y se dejan fluir uno hacia el otro, formando un conglomerado amorfo en el que apenas se sabe dónde comienza uno y dónde acaba el otro.

Pero esto no puede durar y se produce un momento en que tomamos consciencia de que nuestro consumo energético es excesivo; a menudo ocurre cuando ella se da cuenta de que él deja sus calzoncillos en el suelo por vigésima vez para que ella los recoja, o él se cansa de encontrar el tubo de la pasta de dientes sin tapar. De repente nos damos cuenta de que esa persona interfiere en nuestro espacio, y nuestro límite vuelve a ponerse en su lugar: seguimos manteniéndonos muy vinculados a la otra persona, pero conscientes de lo que es suyo y de lo que es nuestro en terminos

psicológicos y emocionales.

A continuación se desarrolla una nueva frontera que envuelve a las dos personas e indica al mundo que son pareja. Pueden estar separados uno del otro sabiendo que se aman mutuamente y que tienen un profundo vínculo que los mantendrá unidos.

Si desean estar juntos, aunque sientan dolor al comenzar a desmontar sus vínculos, en particular en cuanto al corazón y al plexo solar, podrán hacerlo sin amargura. Después de la separación inicial, seguirán siendo amigos.

**En la segunda pareja ninguno de los dos se siente completo, y se juntan a partir de una necesidad, ya que buscan a alguien que les haga sentirse plenos.**

Están tan ansiosos por tener a alguien a quien amar y que les ame que bajan las barreras inmediatamente, dejando de lado la fase de amistad y uniéndose inmediatamente en esa misma masa amorfa. El problema es que como estaban perdidos y no eran plenos antes de comenzar la relación, tienen resistencias, a separarse cuando las cosas empiezan a ir mal, sintiéndose incapaces de hacerlo.

Les resulta difícil comunicar sus verdaderas necesidades porque temen que al hacerlo se pierdan el uno al otro. Se quedan atascados en todos los aspectos, en una situación que no les permite crecer. Puede que se produzcan fuertes disputas entre ellos durante mucho tiempo ya que separarse significa volver a estar solos, ante lo que a menudo prefieren sufrir la situación de conflicto.

Esta es la relación de codependencia, en la que cada uno depende del otro para sentirse pleno. A veces, él único modo de encontrar un poco de libertad en la relación es comenzar otra relación "satélite". Puede hacerse con otra persona o con otra actividad.

Al final de tales relaciones suele estar condimentado por la acritud, la amargura e incluso la violencia y la amenaza de revancha, que en ocasiones llega a cumplirse.

Hayamos elegido la situación o no, los vínculos del corazón tienen que desmantelarse,, cortarse y sanarse. En ocasiones, buena parte del sufrimiento se produce antes de que ocurra la separación, como en el caso de una muerte anunciada. Las separaciones de las parejas suelen estar precedidas por un distanciamiento emocional y espiritual de al menos uno de sus componentes mucho antes de que se produzca la despedida.

**La persona que tiene el**

**corazón equilibrado suele percibir el mundo con optimismo, considerándolo un buen lugar aunque tenga que afrontar dificultades; sin embargo, cuando el chakra corazón está bloqueado, se vuelve difícil mantener esa actitud. La negatividad y el pesimismo puede resultar agobiantes y hacer olvidar todo lo bueno de la vida.**

Muchas personas me vienen a verme sintiéndose vulnerables y rechazadas, incapaces de amar y ser amadas, porque tienen el chakra corazón cerrado. Suelen mostrarse críticas y difíciles de agradar, abundan en la queja y tienen dificultades de relación. A menudo muestran un marcado disgusto por cierto tipo de individuos indeseables, incluso sienten odio y deseos de venganza por considerarse insultados por ellos, mientras que convierten en ídolos a quienes son supuestamente incapaces de hacer mal. Se siente rechazados allí donde van y suelen retraerse del contacto o responder desde su dolor, haciendo difícil que quienes les rodean puedan mostrarse relajados y espontáneos. Muchas veces estas actitudes les impiden alcanzar la intimidad que desean tan desesperadamente.

Las actitudes negativas alejan a los demás y confirman la creencia de que uno no es digno de amor. Como estas personas tienen mucho miedo al rechazo, a menudo sabotean las relaciones para descubrir en que punto están y mantener cierto control en lugar de esperar ansiosamente a que el hacha les caiga encima. Una de las características de la persona atrapada en la negatividad es que rechaza cualquier oferta de ayuda, mediante una serie de frases que empiezan por: "Sí, pero..." , que acaban exasperando al más delicado y atento de los terapeutas. Estos individuos necesitan la ternura, pero sienten vergüenza de admitirlo, por lo que a veces ridiculizan las emociones de los demás.

En ocasiones, aunque desde luego no siempre, las personas que han perdido la capacidad de abrir y cerrar el chakra corazón a voluntad trabajan en profesiones relacionadas con el cuidado de los demás. Están ansiosos por ayudar, pero finalmente el dolor de los demás se vuelve una carga demasiado pesada. Acaban sintiéndose exhaustas y mostrándose ineficaces porque no han aprendido el sutil arte del desapego, cumpliéndose así la peor de las pesadillas. Su chakra corazón se ha quedado atascado en la posición abierta, lo que hacen que recojan y experimenten todos los sentimientos de los demás.

Los bloqueos del corazón distorsionan nuestras emociones. Si nos sentimos incapaces de

desapegarnos y aceptar cambios, seremos incapaces de desapegarnos y aceptar los cambios, seremos incapaces de ver la cuestión desde una perspectiva más amplia. Existen muchos ejemplos de distorsiones del “amor” que acaban produciendo efectos trágicos. Algunas personas tratan tan apasionadamente de cambiar ciertas cosas que, en su apego ciego y en la cerrada defensa de su causa, pierden de vista el hecho de que están causando otra situación injusta y creando otra serie de víctimas.

## **Chakra de la Garganta: decir nuestra verdad**

**Un chakra garganta bien desarrollado nos permite descubrir los dones de una buena comunicación, de la creatividad, de la integridad, de la clarividencia y del channeling (transmisión de enseñanza a través de un médium)**

El chakra de la garganta tiene un puente entre el yo que siente y el yo intelectual, y abarca elementos como el ingenio y la capacidad de improvisación, que se verán potenciados durante su desarrollo. Cuando el chakra corazón se abre produce una ligereza maravillosa. Será menos probable que te tomes demasiado en serio; te mostrarás más espontáneo y dispuesto a jugar, a ser como un niño y “a divertirte”, aunque en caso de necesidad puedes recurrir a tu poder y capacidad de liderazgo instantáneamente. Puede que parezcas dos personas distintas, ya que adaptas fácilmente tu comportamiento a cada situación. La garganta también nos permite expresar verbalmente lo que hasta ahora sólo habíamos podido sentir. La expresión verbal nos lleva a compartir quienes somos con el mundo exterior y nos eleva por encima y más allá de otras especies. Al abrir el chakra garganta podemos dar el sonido a nuestra expresión personal y única, y simultáneamente hacemos entrar en nuestro mundo a todos los que nos oyen.

Nuestra comprensión queda potenciada todavía más por la comunicación no verbal. Somos capaces de comunicar internamente escuchando a nuestro cuerpo y la señales que constantemente nos envía, escuchando la delicada guía de nuestra alma y también escuchando al universo y a su sabiduría superior que siempre está presente como sonido de fondo.

La comunicación toma los pensamientos y le da cuerpo, los conforma y los hace reales.

Cuando compartimos lo que sabemos, la energía de nuestro pensamiento se libera en el mundo. Reunimos consciencia alrededor de nuestras ideales originales y permitimos que los demás le añadan su energía. Es como exponer una magnífica pieza de seda y permitir que los demás admiren su belleza, la toquen y compartan la magia.

He llegado a afirmar que todos los problemas de relación acaban reduciéndose a una mala comunicación, y no solo me refiero a problemas de amor, sino también a los que tenemos con los compañeros de profesión y con todas las personas que nos rodean. Sé que mi afirmación puede aparecer exagerada, pero no es ajena a la verdad. Si nuestra comunicación puede comenzar con una sonrisa, continuar con amor y civismo, equilibrarse con un poco de humos cuando sea apropiado y potenciarse con empatía y compasión, será difícil que fracasemos.

Abrir nuestra garganta para cantar nos ennoblece y aclara el chakra garganta cambiando los bloqueos por comunicación, creatividad y dones superiores.

Evidentemente los hechos son importantes, pero la verdad del chakra garganta es mucho más que eso: está dotada de integridad, profundidad y poder, y es una síntesis de todo lo aprendido hasta este momento de nuestro viaje. Está enriquecida por la intuición, la sabiduría, la claridad y la comprensión de los chakras superiores tal como los expresamos en ese momento en el mundo.

Nuestra verdad contiene nuestra visión, nuestros sueños, nuestras esperanzas, nuestros conocimientos, los resultados de la exploración de nuestros pensamientos y la deliberación de nuestras mentes y corazones. Es nuestra integridad más elevada, que puede ser diferente de la de cualquier otra persona. El alienamiento con nuestra integridad puede llevarnos a tener criterios o actitudes diferentes de los demás, y esto está bien. Una vez que conocemos nuestra verdad, si cruzamos los límites de conducta internos que esa verdad exige, estamos amenazando nuestra integridad. Mantener un comportamiento discordante con nuestra verdad es muy costoso y producirá lamentos, dolor, pérdida y vergüenza; sentiremos penas por no haber hecho caso de nuestra sabiduría interna.

Cuando hablamos desde un chakra garganta evolucionado se nos suele prestar atención porque el mensaje suena genuino y pronunciamos las palabras con el poder, la gracia y la claridad característicos de los chakras superiores.

Por lo tanto, el chakra

garganta nos llama a alienarnos con nuestra verdad y a tener el coraje de defenderla aunque difiera de la opinión de los demás. Pero debemos acordarnos de poner nuestra verdad al día. Lo que era verdad para mí hace unos años, o incluso ayer, o hace cinco minutos, puede dejar de ser mi verdad ahora a la luz de una nueva experiencia, de nuevos hechos y de un nuevo estado emocional. El chakra garganta me exige que tenga el coraje de renovar mi verdad y, es necesario, admitir que, por muy apasionadamente que hubiera mantenido cierto punto de vista en el pasado, ahora tengo otro.

Esta flexibilidad también me da la comprensión y la compasión necesarias para aceptar que como todos estamos en puntos distintos de nuestra evolución, nuestra comprensión de la verdad universal también es diferente.

Mientras que la parte frontal del chakra de la garganta está relacionado con la comunicación en general, la porción posterior se centra en transmitir al mundo nuestro mensaje único y personal. Nuestra mayor oportunidad de conseguirlo es a través de nuestra profesión y vocación.

Parte del trabajo en el chakra de la garganta consiste en definir lo que queremos realmente y tener el coraje de seguirlo. Ya hemos aprendido del principio placer/dolor del chakra sacro que el universo nos guiará, premiándonos con un movimiento de avance libre y fluido cuando estamos en la pista adecuada, y poniendo obstáculos en nuestro camino cuando no lo estamos.

Todos somos seres creativos. De momento, algunos aún no hemos manifestado esa faceta, lo que ha menudo se debe a que el chakra garganta que está relacionado con la creatividad no comienza a desarrollarse hasta los dieciséis años.

Las cosas que más nos gusta hacer nos indican donde reside nuestra creatividad. Dirijo un taller que lleva por título: "hacer lo que amas y amar lo que haces", que anima a los participantes a encontrar las actividades que más les gustan y las habilidades de que disponen. Basándose en ella pueden desarrollar un estilo de vida verdaderamente creativo y próspero, alegre y alienado con su integridad, que haga un uso positivo de su energía y les permita ganarse la vida. La ventaja para el resto del mundo es que además de ser útiles y eficaces, irradian amor y felicidad a su alrededor porque disfrutan de lo que hacen. Eso es ser creativos.

Vivir con integridad es una parte importante del trabajo a realizar aquí, en el chakra de la

garganta. Los mayores progresos ocurren cuando, en función de nuestra integridad, ponemos en cuestión lo que percibimos como equivocado, restrictivo o innecesario. Otros de los grandes asuntos del chakra de la garganta, relacionado con la verdad y la integridad, es la moralidad.

Cuando ascendemos en la escala de la espiritualidad, más dones adquirimos. Algunas de las capacidades más maravillosas de un chakra garganta bien desarrollado son la clariaudiencia y la telepatía.

Clariaudiencia es el don de la escucha interna, que es una cosa diferente de oír con nuestros oídos físicos. La clariaudiencia puede ser desarrollada incluso por los sordos. Personalmente la concibo como un conocimiento que "oigo" en mi mente y parece venir de ninguna parte.

Digamos que envío un pensamiento amoroso a mi hijo. La vibración amorosa de mi pensamiento sale al éter y se dirige hacia su diana: él lo recibirá, aunque quizá en una dimensión no consciente. En cierta medida no importa demasiado si no toma conciencia de que el amor procede de mí, ya que, en cualquier caso, su vida se verá potenciada. Por lo tanto, puedo cambiar las cosas radicalmente enviando mensajes de amor. Asimismo, también puedo hacer mucho daño enviando mensajes de odio. Pero todo acabará volviéndome, tengo que tener mucho cuidado de que todo lo que envíe consciente o inconscientemente sea amoroso y por el mayor bien de la persona implicada.

Cuando comentamos acerca del trabajo con el perdón, sugerí que se enviase luz en lugar de amor en algunos casos. **Esto es muy importante si no deseas implicar tu chakra corazón con alguien de quien te quieres separar, aunque sigas deseando enviarle pensamientos positivos.**

Un chakra garganta perezoso o bloqueado se manifestará físicamente en forma de dolores de garganta recurrentes, resfriados, glándulas inflamadas, dolores de cuello y problemas dentales. Los síntomas de hipotiroidismo e hipertiroidismo son muy numerosos. Entre los primeros se incluyen la letargia, el aumento de peso, el desánimo y el resecamiento de la piel y el pelo; algunos de los segundos son; pérdida de peso, ansiedad, dificultades para conciliar el sueño y un aumento de la energía acompañada de nerviosismo.

El bloqueo en el chakra de

la garganta produce bloqueos de la creatividad, lo que a veces supone una búsqueda inquieta e interminable del propio lugar en el mundo.

Cuando estamos en nuestro camino sentimos que es exactamente eso: un camino. Nos movemos constantemente, subiendo la colina siguiente, cambiando las cosas poco a poco, añadiendo y construyendo sobre lo que tenemos para llegar a donde queremos llegar. Nuestro chakra garganta es esencial en este proceso.

### **Chakra del entrecejo: un camino adelante con sabiduría**

El nombre sánscrito de este chakra, *Anja*, significa “mandar” y aquí es donde finalmente asumimos el mando de nuestra vida. El chakra entrecejo organiza y combina todo lo aprendido hasta ahora y lo moldea en una agradable sinfonía. Aunque todo el viaje de ascenso nos ha ayudado a responsabilizarnos de nuestra vida y llevarla hacia adelante, aquí hacemos posible ese control de un modo mágico. Éste es el lugar de la manifestación y de los milagros.

El despertar de este chakra, con sus dones de inspiración, intuición, percepción, sabiduría y visión, puede elevarnos a un éxtasis inimaginable. Nos ofrece regalos que tal vez apenas hemos imaginado y que ni siquiera nos hemos atrevido a soñar. Son los dones mágicos que forman parte de sueños infantiles, las posibilidades que podíamos concebir cuando éramos jóvenes, cuando aún nos reconocíamos como espíritus poderosos y todo era posible. Lo soñábamos antes de que nos dijeran que dejáramos de lado esos vuelos de fantasía ya asentáramos los pies en el suelo; antes de que la educación, la ciencia y el pensamiento racional se adueñaran de la situación.

Tu vida cotidiana puede enriquecerse se hábitos en dos planos simultáneamente. El efecto general será que tu vida espiritual se convertirá en tu segunda naturaleza, y todos los intercambios serán más alegres y estimulantes, todas las experiencias más ricas y vibrantes, y la vida recobrará su maravilla a medida que tomes conciencia del aprendizaje que te brinda cada suceso existencial. Tendrás que enfrentarte a nuevos desafíos: entender porque te has saltado el cruce habitual y estás yendo al trabajo por otro camino; por qué el peatón que ha cruzado la calle mientras estabas en el semáforo te ha mirado de manera tan profunda; por qué alguien parece hostil o celoso, o por qué la vida te ha traído a este lugar.

A lo largo de este viaje nos hemos centrado en perdonar el pasado para no tener que arrastrar equipaje innecesario. Ahora podemos vislumbrar que el único camino de avance era estar donde estábamos ; por eso podemos perdonar y comprender. Nos sentimos bendecidos por todas las experiencias vividas hasta ahora. Aunque la gran comprensión está aún por venir en el séptimo chakra, la sabiduría a la que podemos acceder en el sexto está más allá de cualquier enseñanza, más allá de la comprensión intelectual, más allá del aprendizaje académico.

El chakra del entrecejo, a veces llamado tercer ojo, está situado por encima y en medio de los ojos físicos. Este chakra está vinculado con la visión por partida doble: por un lado, en el sentido práctico y puramente fisiológico, y por el otro, en relación a la visión interna y a la intuición. Aquí es donde se produce la visión interna. El chakra del entrecejo unifica a los demás en preparación para el ascenso final del chakra coronario, donde la espiritualidad halla su pleno florecimiento.

Este es el chakra de la vista. Aquí es donde empezamos a despertar y a clarificar nuestra visión interna. Estimulados por la apertura a nuestra creatividad en el chakra sacro, que después se ve potenciada en la garganta, ahora añadimos la visión para tener una imagen precisa de lo que queremos hacer en nuestra vida. Juntando la visión, el pensamiento creativo, el buen corazón, la intención pura y la confianza, podemos hacer que las cosas ocurran.

Si tengo que trabajar en un lugar concreto haciendo una cosa determinada, allí es donde estaré. El universo me llevará allí de alguna manera y, si soy sensible, seguiré sus indicaciones. A veces he intentado ignorar estas señales y hacer las cosas a mi modo entonces el universo me ha dado un empujón para volver a ponerme sobre la pista. Mi viaje será mucho más divertido y agradable si sigo las directrices del universo, que puede producir lo que desee siempre: que lo que pida sea para mí mayor bien de los demás. Aquí es donde entra en acción mi visión interna. Y las visiones que tengo no tienen por qué ser sólo para mí. Puedo tener visiones para el mundo, como por ejemplo que todos nos sintamos tan fortalecidos por el amor que ya no necesitamos cerrar nuestros chakras; visiones de solucionar la pobreza, visiones de amor y respeto universales en las que se sustituyan los conflictos armados por la paz y la negociación.

El desarrollo del sexto chakra te permite ver más allá, y con cierta práctica puedes aprender a mirar dentro de las personas y cosas.

Quizá el más conocido de los dones que produce la estimulación del sexto chakra es la clarividencia, la visión clara, que nos permite mirar más allá de los horizontes del espacio y del tiempo. Este don tiene implicaciones prácticas, ayudándonos a localizar personas y objetos perdidos y a vislumbrar otros tiempos, o simplemente a verlo todo con más claridad.

A medida que has ido avanzando en este viaje puede que hayas tomado consciencia del pasado, tal vez incluso del pasado remoto. Puedes haber tenido recuerdos de experiencias pasadas, tanto de esta vida como de vidas anteriores. Puedes haber tenido encuentros con gente que sentías que ya conocías de antes o que has conocido desde siempre; y probablemente es así.

El pasado está ahí para darnos la oportunidad de aprender de él. Si descubres que estás teniendo muchas experiencias de este tipo, quizá sea una buena idea prestarles atención, tal vez realizando un curso de vidas pasadas. El trabajo con vidas pasadas a menudo nos permite entender la causa de nuestros comportamientos actuales y de nuestras relaciones, en especial si son destructivas y repetitivas.

Volver al pasado y sanarlo puede resultar muy benéfico porque nos permite liberarnos de traumas que hemos traído hasta la vida presente.

La memoria está gobernada por el chakra coronario, y si no limpias esa zona, puedes verte inundado por recuerdos durante largo tiempo olvidados. Si la memoria que viene a ti al realizar los ejercicios es dolorosa, recuerda que ya has sobrevivido a aquella realidad y ahora sobrevivirás a su recuerdo. Trátate con delicadeza y compasión, y comparte la experiencia con esa persona en la que confías ( un oído amistoso y dispuesto).

La intuición es una herramienta muy útil que hemos de refinar hasta la perfección, a pesar de que a veces nos olvidamos de ella o descuidamos su uso.

Telepatía es transmitir información de una mente a otra sin que medie el discurso ni la escucha. Es un don que recibimos en el chakra garganta pero que refinamos en el entrecejo. Podemos aprender a hacerlo más metódicamente trabajando con otra persona; así intercambiaremos el papel de emisor y receptor.

Tal vez tomes consciencia de las grandes almas que te rodean, de presencias increíbles que están allí para darles la bienvenida y ayudarte a llevar el amor a todos aquellos con los que entres en contacto. Puede que te veas inundado por ideas, energía, sabiduría o conocimiento, o puedes quedarte transfigurado en medio de los sentimientos de amor y paz. Desde ese lugar puedo enviar una amor y una luz ilimitados. Y nos sólo a los enfermos y necesitados,

sino a todo el universo. Puedo enviar un poderoso mensaje de amor pidiendo que vaya al lugar donde más se necesite. Desde este punto, con todos mis chakras abiertos y claros, puedo irradiar amor con todo mi corazón, mi alma, mi poder. Puedo enviar mi intenso amor incondicional al lugar donde sea necesario. Puedo enviar curación, suave pero poderosa, a todo el planeta. Puedo enviar curación a todo el planeta....

Hay otro tipo de oración que añade una dimensión completamente diferente a la vida. En lugar de confeccionar una lista de cosas, puedes visualizarte en una vida perfecta, sintiéndola, tocándola, y oliéndola: siendo esa situación. Visualízate exultante de salud y energía, disfrutando del amor, con un cuerpo fuerte y vigoroso, con amigos que te ofrezcan tu compañía sin agobiarte, en un lugar tranquilo y pacífico, haciendo lo que más te gusta hacer, y disponiéndote de seguridad económica. Imagínatelo, visualízalo, siéntelo y da gracias por ello. Todo esto está entrando en tu vida en este momento aunque aún no puedas verlo.

Si tienes problemas de comunicación, un bonito pañuelo azul puede ayudarte mucho. Si apenas encuentras alegría en tu vida y te sientes atrapado en la amargura y el enfado, ponte algo de color amarillo. El rojo te ayudará a tomar consciencia de tu poder, y a afirmar tu voluntad, mientras que el verde o rosa te ayudarán a mostrarte amable y amoroso. El violeta es un buen color para los sanadores, como también lo es el azul brillante profundo, que abre el chakra del entrecejo y favorece la intuición, la curación y la clarividencia. Si tienes problemas con tu sexualidad o tus relaciones, pon algo de naranja a tu alrededor. Descubrirás que cambiar la distribución de colores que tienes en tu casa afectará profundamente cada elemento de tu vida, desde tu estado de ánimo hasta tus relaciones o tu prosperidad.

Los bloqueos en el sexto chakra hacen que la persona sea incapaz de plasmar sus ideas creativas. Este tipo de individuos siempre están haciendo planes que nunca llegan a realizarse. Tienden a culpar de sus fracasos a otros. Aunque parecen muy brillantes, nunca llegan a realizar su potencial, ya que su visión es muy complicada o negativa, y sólo funcionan bien en el entorno que pueden asumir el control. Nunca llegan a sentir las alegrías que hemos descrito anteriormente y tienden a ridiculizar a los que las sienten. Pueden ser muy crueles en sus desesperados intentos de menospreciar a los demás, pasar por encima de las emociones más sutiles y probar que su misión negativa del mundo es la correcta. A veces, si su mundo se ve amenazado por la enfermedad de un ser querido o por una pérdida, se desbloquean muy rápidamente y

pueden convertirse en fanáticos religiosos, aunque incluso entonces no se prestarán completamente al trabajo que tendrían que hacer para cambiar sus vidas radicalmente. El bloqueo del chakra entrecejo suele ir acompañado por el bloqueo del chakra coronario, por lo que no saben realmente a qué nos referimos cuando hablamos de espiritualidad.

Si te encuentras con personas así, protégete. Suelen ser muy poderosas, brillantes y afables, y al principio puede que te seduzcan porque presentan muy bien sus ideas. Pero tienden a negar los acuerdos alcanzados, a no cumplir con los compromisos contraídos y uno acaba preguntándose por su salud mental.

## **Chakra de la corona: coronar nuestra espiritualidad**

En este chakra llegamos a la comprensión, al conocimiento y a la verdad universal, y desde aquí podemos trascender todo lo que habíamos conocido hasta ahora. Desde aquí podemos programarnos para alcanzar lo inalcanzable para tocar lo intocable y para encontrar, al principio por lapsos de tiempo muy breves, la paz absoluta en la que todo queda suspendido y tenemos una conciencia plena. Estamos en éxtasis.

Cuando trabajamos con el chakra coronario, irradiamos amor y paz hacia todo lo que nos rodean. Aunque todo esto requiere tiempo, dedicación y paciencia, merece cada uno los esfuerzos realizados. Pero no debemos olvidar que, aunque alcancemos este estado, seguimos siendo seres humanos ordinarios, haciendo cosas ordinarias con los pies asentados en el suelo.

Este es el paso final que nos libera totalmente de la depresión y de la apatía, del miedo y de la confusión, y nos lleva al estado de atención y de clara conciencia.

Nuestro primer objetivo es llegar a un punto de conocimiento, de iluminación, de volver a ser uno con el gran cuerpo de Dios.

En este punto de nuestro desarrollo se nos llama a volver a dedicar nuestras vidas a lo que sentimos que es más importante para nosotros: el amor, la paz, la enseñanza, la sanación, nuestro crecimiento espiritual y el crecimiento espiritual de los demás.

La meditación libre: no tengo que pensar, organizar, preocuparme. Cierro los ojos, me enfoco un momento en la

respiración y entro en estado de meditación donde todo ocurre como por arte de magia.

Mi cerebro se relaja completamente y emite las mismas ondas cerebrales que si estuviera dormida, aunque me mantengo muy consciente. La presión sanguínea y el ritmo del corazón descienden ligeramente, y la respiración también desciende tanto en profundidad hasta que parezco quedarme suspendida en el espacio y en el tiempo; apenas necesito estímulos. Mi estado de ánimo mejora automáticamente, y cualquier dolor que pudiera estar sintiendo desaparece. Posteriormente, cuando salgo de este estado, percibo que mi tiempo de reacción se acorta, mi memoria se hace más precisa, mis procesos de pensamiento más claros y soy capaz de concentrarme de una manera increíble.

Recuerda que nuestro objetivo es aprender de lo que ocurre, por muy doloroso que pueda ser, y buscarle la ventaja: siempre se puede encontrar una.