

Los Chakras

¿Qué son los Chakras?

La palabra Chakra como tal simplemente significa rueda. El cuerpo está formado por numerosas de estas ruedas, pero las más importantes son las siete que recorren la parte central de nuestro cuerpo. Estas ruedas no están situadas en el plano físico, sino que se encuentran en el plano astral o espiritual, pero seis de ellas están en estrechísima relación con varias partes de nuestro cuerpo de manera que se suelen poner en correspondencia con ellas, como ya iremos viendo en cada uno de los chakras.

Todo en el universo está formado de energía y nuestro cuerpo no podría ser menos. Hay energía más densa, que es la material; y energía menos densa que podría ser la astral o espiritual. En el caso del ser humano estas energías están en completa relación y no pueden desligarse hasta la muerte.

Los chakras, por tanto, son pequeñas puertas que ayudan a poner en contacto unas energía con otras. Debemos imaginárnoslos como una especie de antenas emisoras y receptoras de información. El problema comienza, entonces, cuando una o varias de esas antenas están estropeadas o reciben-emiten distorsionado. Es entonces cuando deben ser arreglados. Realmente, más importante que los chakras estén todos a la perfección, o como se suele decir, totalmente abiertos; es que no estén desnivelados los unos con los otros, quiere esto decir que haya chakras más abiertos que otros o que ni siquiera estén nivelados correctamente. Así que aquí te aportaremos también diversos y sencillos métodos o prácticas para que mantengas siempre limpios y preparados tus queridos y valiosos chakras.

¿Qué son los Chakras.?

La palabra Chakra como tal simplemente significa rueda. El cuerpo está formado por numerosas de estas ruedas, pero las más importantes son las siete que recorren la parte central de nuestro cuerpo. Estas ruedas no están situadas en el plano físico, sino que se encuentran en el plano astral o espiritual, pero seis de ellas están en estrechísima relación con varias partes de nuestro cuerpo de manera que se suelen poner en correspondencia con ellas, como ya iremos viendo en cada uno de los chakras.

Todo en el universo está formado de energía y nuestro cuerpo no podría ser menos. Hay energía más densa, que es la material; y energía menos densa que podría ser la astral o espiritual. En el caso del ser humano estas energías están en completa relación y no pueden desligarse hasta la muerte.

Los chakras, por tanto, son pequeñas puertas que ayudan a poner en contacto unas energía con otras. Debemos imaginárnoslos como una especie de antenas emisoras y receptoras de información. El problema comienza, entonces, cuando una o varias de esas antenas están estropeadas o reciben-emiten distorsionado. Es entonces cuando deben ser arreglados. Realmente, más importante que los chakras estén todos a la perfección, o como se suele decir, totalmente abiertos; es

que no estén desnivelados los unos con los otros, quiere esto decir que haya chakras más abiertos que otros o que ni siquiera estén nivelados correctamente. Así que aquí te aportaremos también diversos y sencillos métodos o prácticas para que mantengas siempre limpios y preparados tus queridos y valiosos chakras.

Chakras

Los chakras (del sánscrito 'ruedas' o 'discos') son vórtices energéticos situados en los cuerpos sutiles del ser humano. Su tarea es la recepción, acumulación, transformación y distribución de la energía llamada prana. Cada uno de estos centros se asemeja a una flor abierta y posee ciertos colores que son más o menos brillantes según el estado evolutivo de la persona. Los antiguos tratados hablan de siete chakras principales, situados a lo largo de la columna vertebral. Los chakras se describen alineados en una columna ascendente desde la base de la columna hacia la parte superior de la cabeza. En las prácticas contemporáneas, a cada chakra se le asigna un color y son visualizados como flores de loto con distinta cantidad de pétalos en cada chakra.

Los Chakras vitalizan el cuerpo estando asociados con la naturaleza física, emocional y mental. La función de los chakras es mantener la salud espiritual, física, emocional y mental equilibradas..

Los vedas utilizaron este término para denominar los centros energéticos del cuerpo humano. Hay siete chakras principales y varios secundarios que corresponden con los puntos de acupuntura. Cada uno de ellos se asocia con alguna de las glándulas endocrinas dentro del cuerpo físico. Esta energía puede amplificarse promoviendo salud mental y física.

Los chakras son vórtices esféricos en el cuerpo etéreo que actúan como transmisores de energía, tienen gran influencia en nuestro estado físico a través de las glándulas endocrinas, éstas también afectan a nuestro estado mental y emocional. El cuerpo etéreo tiene siete chakras básicos y todos son necesarios para el equilibrio físico, psíquico y emocional.

Los chakras se abren amplificando la energía practicando yoga, meditación, comiendo de forma balanceada, con emociones y pensamientos positivos y excitándolos son tratamientos incluyendo acupuntura y masaje. También los energiza sus colores y piedras.

Los siete chakras principales en el cuerpo sutil, se alinean con la columna vertebral, a través del centro del cuerpo, teniendo un color y una piedra preciosa asociada del siguiente modo:

A los Chakras también se le asocian las partes del cuerpo relacionadas con cada chakra, el sentido, glándulas, características psíquicas, estado interior y exterior, perfumes, y las esencias florales exactas de las Flores de Bach para activar los centros de la fuerza vital.

Contemplad, a través de la vida que circula en vuestro cuerpo físico, cómo se comportan vuestro cuerpo etérico, vuestro cuerpo emocional, vuestro cuerpo

mental, vuestro cuerpo astral y el resto de vuestros cuerpos superiores.

Así, a través de esta lectura o de esta contemplación, seréis guiados por los siete chakras principales. Vamos a visitar con vosotros cada uno de los chakras y a transmitir una enseñanza que os ayudará, en la conciencia y en la energía de vuestro corazón, a actuar directamente sobre vuestros chakras, para llevarles la sanación.

Para la lectura de vuestros chakras y de las heridas que les están asociadas, usaremos términos que os harán sonreír. Utilizaremos términos terrestre para que os resulten familiares; por ejemplo, utilizaremos el término grieta, el término distorsión, para hablaros de la disfunción de un chakra y de su herida. Así, os será más fácil hacer vuestro propio diagnóstico y reconocer las asociaciones a realizar. El chakra sano

Un chakra tiene la forma de un cono. Está constituido por un determinado número de espirales cónicas más pequeñas que se parecen a vórtices o a torbellinos. Cuando un chakra está sano, su espiral efectúa rotaciones que van en el sentido de las agujas de un reloj. Tiene el aspecto de un embudo de paredes inchadas en su parte convexa.

El cono se enraíza en la sushumna.

Un chakra sano vive en la flexibilidad del momento presente. La vida que circula en él está en sana comunicación hacia el interior de un centro a otro, hacia los órganos internos y las glándulas) y hacia el exterior (hacia el entorno externo). La expresión del chakra sano es el amor.

Os permite vivir plenamente en armonía, El humano experimenta entonces la fuerza de la acción humilde, la fuerza de su poder personal y transpersonal enraizada en la expresión de la vida y de su identidad propia.

Así, cuando el chakra está sano realiza la función que le es propia, está asociado a la energía del amor en sí mismo, la esencia de alma.

Para que se os hagan mas sencillas las cosas, hoy es un punto de inflexión, como ya sabéis el pasado día 12, se abrió una nueva simetría relacionada con la apertura de conciencia del corazón; y en este caso muy profunda, por eso alguno de vosotros en el fondo sintió un inusitada alegría o sentimiento de libertad, pese a la gran cantidad de cambios que suceden a vuestro alrededor.

Este nuevo portal o simetría el 12221, es la apertura de la conciencia de alegría. Sin alegría, no es posible completar el buen funcionamiento de los chakras y su equilibrada función hormonal, es por eso que estáis todos un poco como niños sin saber muy bien porque. En los próximos días, lo entenderéis, en tanto se os vayan renovando las energías, no es un acto de egoísmo, el separarse cada vez mas de los que son victimas, y dependientas, no es muy diferente de alejarse del que sufre, puesto que el que sufre si quiere una solución, los que viven bajo la conciencia de victimismo, solo desean parar el tiempo y ser vistos, y como todos sabemos el tiempo posee vida propia y fluye en tanto lo deseemos o decretemos, pero jamás se para.

Este nuevo ejercicio, es muy sencillo de hacer y os preemitirá abrir la conciencia de alegría, desde el chacra raíz, para que vaya despertando a los demás chacras por contaminación:

Visualizaremos el núcleo de Gaia, como un gran cristal que emana luz, un hermoso cristal de color verde, entre turquesa y esmeralda, que nos ayude sanar los juicios emitidos y recibido en nuestro día a día. Respiraremos varias veces de 3 a 6, para ser correctos, en función de lo que cada uno necesite, y sentiremos como esta luz verde azulada sube por la corteza de la tierra a nuestras piernas y va llenando todas y cada una de nuestras células, después llegara a nuestro chacra raíz, allí empezara a girar, sobre si misma creando un espiral hacia adentro, desde lo ancho a un supuesto centro, cuando dicho espiral tenga varias vueltas veremos como se desdobra, como si de cada curva de luz se separaran dos que van por el mismos recorrido; con un punto en común, que es el centro del espiral, es ahí donde le segundo recorrido , del espiral como si de una doble hélice se tratara; empieza a soltar, todo lo que nos impide ser libres, puede ser desde humo negro a escenas del pasado cadenas etc, todo lo que bloquea nuestro arraigo en plena confianza con Gaia.

Puede que este tarde unos días, hasta que salga con plena luz verde azulada, clara como el entrante, cuando este suceda el mismo espiral seguirá en ascendente hacia arriba, y así uno por uno en los 7 chacras físicos. Cuando se hayan completado todos, con el tiempo necesario para cada uno, entonces recibirán la sensación de que este espiral se expande por todo su cuerpo y su campo electromagnético llamado aura, será entonces, cuando podrán llamar a su niña interior, como? De un manera muy sencilla, respiran hondo y decretan, que desean hablar con su niña interior, con su nombre y apellidos, y ahí empieza el verdadero trabajo, ya que han de dialogar con el/ella, para que les ayude a equilibrar su vida de manera que cada vez sean mas felices, piensen que son ustedes, los responsables de mantener la alegría de vivir, y no es nada externo, dependerá de su capacidad de aceptación del otro y de su capacidad de creatividad. La cual reside en su niña/o interior, ella ser la encargada de tomar el mando en la vida cotidiana, si el/ella esta alegre o feliz, no faltaran ingresos, amor ,sincronías, etc., solo cuando la olvidan surge el bloqueo externo, su angel solar o su yo superior posee la información necesaria para comprender y llevar su vida, pero quien les ayudara a materializarla, será su niña/o interior, ella es la vitalidad y la materia y esta en comunión constante con Gaia, el yo superior, es el universo y su compañero de viaje, ambos son su arraigo y su conciencia, confíen en sus palabras, ya que no hay mente que las pueda manipular, ya es hora de olvidar pasado rencores y cansancio, el hora de renacer, gracias a todos por su ayuda, confiamos, en que nos llamen si nos necesitan,

Y recuerden que la ascensión de Gaia, sigue su camino, pero la ascensión personal, es única e intransferible, no habrá dos procesos iguales, y no son espectaculares, son una toma de conciencia personal, de decisiones, de su belleza como almas, de sus capacidades, para vivir en contraste con sobrevivir, y para llevar una vida ordinaria plena y llena de armonía, y no hay mas Mesías, solo hay la voz del corazón, gracias de nuevo hermanos.

No dudo pues que algún día la Mística Universal ya no se divida jamás en Religiones, Doctrinas y Dogmas errados muchas veces por la racionalización excesiva, aquel día en que lo Exotérico deje de existir para ser todo Esotérico, lo Fundamental, lo Esencial, la Realidad Verdadera, entonces realmente Conoceremos la Verdad y la Verdad nos hará Libres.

Todos los conocimientos esotéricos deben ser vividos y experimentados en carne propia, que no sean meras palabras escritas que se conviertan en dogmas y meras tradiciones.

Ahora daré ciertas recomendaciones para trabajar sobre nuestro cuerpo energético y comenzar a vivir en carne propia los conocimientos sagrados y esotéricos. Recomiendo trabajar sobre ellos lo máximo posible, diariamente, con tenacidad, ya que despertaremos grandes poderes de lograrlo a plenitud.

Es importante realizar las siguientes prácticas con Meditación, bien relajados física y mentalmente y sin interrupciones. Si se tienen vicios como fumar, excesos en el alcohol o drogadicción, mejor es no realizarlos porque entonces el trabajo hecho se echará a perder o bien no tiene caso porque tales vicios destruyen el cuerpo astral y bloquean terriblemente los chakras.

LOS SIETE CHAKRAS

Las definiciones que daré son diferentes en su nombre que en otras escuelas, sin embargo su significado es el mismo al igual que su aplicación para tratar con cada uno. Recomiendo que mas que nada de dar una definición sobre cada uno, es mejor despertar cada uno de ellos y trabaja sobre ellos porque es la mejor manera de aplicar el conocimiento sobre los chakras. En otras palabras de nada nos sirve saber tantas cosas sobre ciertas cosas si realmente no lo experimentamos por nosotros mismos en la práctica.

CHAKRA

LOCALIZACIÓN

COLOR

PIEDRA

Primer Chakra

Al nivel de la base de la columna

Rojo fuego

rubí, coral rojo, magnetita, obsidiana, jaspe...

Segundo Chakra

Base de la columna, hueso sacro

blanco, anaranjado

ámbar, coral, ópalo blanco, cornalina, selenita...

Tercer Chakra

Entre el ombligo y el plexo solar
Amarillo
ámbar, topacio, ojo de tigre...

Cuarto Chakra

En el centro del tórax
Rosa, verde, oro
esmeralda, turmalina, cuarzo rosa, jade

Quinto Chakra

Plexo faríngeo, garganta.
Azul marino, azul celeste, púrpura, gris plateado
lapislázuli,
aguamarina, calcedonia, zafiro, turquesa.

Sexto Chakra

a la altura del entrecejo, en la glándula pineal, también llamado tercer ojo
índigo, turquesa, ciclamino
lapislázuli, cuarzo,
amatista, azurita, alejandrita, perla, zafiro, fluorita...

Séptimo Chakra

En la cúspide del cráneo, en la coronilla.
violeta, blanco
amatista, cristal de roca, diamante, celestita...

Chakra Color

Funciones
Elemento Asociado
Dios y mantra
Símbolo

Coronilla

Sahasrara
Blanco o violeta;
trascendencia, conexión con la divinidad
El espacio
Paramashiva OM

Tercer ojo

Ajna

índigo
Ver, intuición, percepción extrasensorial
El tiempo
Sambhu A

Garganta

Vischudha
azul
el habla, auto-expresión,
comunicación
La vida
SadashivaHAM

Corazón

Anahata
Verde, rosa
devoción, amor, dar, recibir, compasión, sanación
El aire
Isha YAM

Plexo Solar

Manipura
Amarillo
dorado
poder,
determinación, control, libertad
El fuego
Rudra RAM

Sacro (Hara)

Svadhithana
naranja
Deseo de las cosas, energía sexual, creatividad
El agua
Vishnu VAM

Raíz

Muladhara

rojo

instinto, supervivencia, seguridad,
conexión con la tierra

La tierra

Brahma y Ganesh LAM

Cada chakra es un vórtice de energía en miniatura, girando en el sentido de las agujas del reloj. Cada chakra tiene dos extremos conectados, uno para la parte frontal del cuerpo y otro para la espalda. Dependiendo de la salud de la persona y su evolución, la fuerza con la que "brillan", su apertura y la velocidad de su giro serán de diferentes maneras. Cuanto más evolucionada esté la persona, más abiertos estarán sus chakras y más armoniosos serán su giro y brillo. A medida que se crece se van abriendo de abajo a arriba.

Cuando hay momentos de fuerte intensidad emocional, el chakra relacionado con la situación aumenta su actividad respondiendo con sensaciones de hormigueo, zumbido, a veces incluso dolor. Podría decirse que son vórtices de energía localizados en el cuerpo asociados a funciones tanto biológicas como mentales y emocionales, que nos permiten interactuar con la energía del entorno y la energía emocional tanto de los otros como con la nuestra propia.

Se dice que los chakras están encargados de la recepción, acumulación, transformación y distribución de la energía llamada prana (que también se le conoce como Chi). Los chakras supuestamente giran distribuyendo esta Fuente de Energía Universal para mantener el balance de la salud mental, física y emocional. Tienen influencia en nuestra actividad a través del funcionamiento de las glándulas endocrinas. Estas glándulas afectan a nuestro funcionamiento corporal, el balance mental y a la integridad emocional.

En general los fisiólogos, han centrado su atención en el cuerpo físico, pero se han olvidado o no conocen esa otra materia pero invisible que forma el cuerpo etéreo, es cierto que aparentemente, solo en el cuerpo físico esta manifiesta su expresión. Si profundizamos en el tema, veremos que realmente es esa etérea la que tiene un cuerpo físico y no al revés, siendo el físico un burdo espejo del refinado desenvolvimiento y funcionalidad del cuerpo etéreo, con todos sus componentes. Las extraordinarias particularidades de los chakras cada uno de los cuales están formados por una serie de radios energéticos por los que discurren corrientes de energía a distintas velocidades vibratorias, aprovechando esta circunstancia podemos conseguir unos benéficos logros.

El cuerpo etéreo dispone de siete Chakras que, para utilizar un lenguaje accesible se podría equiparar a los centros nerviosos de nuestro cuerpo físico, éstos se

dividen en tres grupos, inferior, medio, y superior, equivalentes a: fisiológico, b: personal, c: espiritual.

Ahora veamos cada uno de los chakras (de arriba a abajo)

El Chakra Corona, Sahasrara. Se dice que es el chakra de la conciencia, este chakra controla todos los demás, lo simboliza una flor de loto con 1000 pétalos. Su color es el blanco o el violeta. Su elemento es el Espacio.

El Chakra del Tercer Ojo, Ajna, chakra del entrecejo. Es el chakra del tiempo y de la luz, lo simboliza un loto con 2 pétalos. Tiene color Índigo y esta relacionado al elemento tiempo

El Chakra Garganta, Vishuddha. Está asocia con la comunicación y el crecimiento interno, esta representado por un loto con 16 pétalos. Es de color azul y su elemento es la vida

El Chakra del corazón, Anahata. Está relacionado obviamente al amor, también al bienestar y al equilibrio, esta representado por un loto con 12 pétalos. Su color es el verde y su elemento es el aire

El Chakra del Plexo Solar. Manipura. Está relacionado a la energía, la asimilación y la digestión, se simboliza con un loto de 10 pétalos. Es de color amarillo y su elemento es el fuego

El Chakra Hara, Swadhisthana. Se asocia con la sexualidad y la creatividad, se representa con un loto de seis pétalos. Su color es el naranja y su elemento es el agua

Muladhara

El Chakra Raíz, Muladhara ubicado en el perineo (entre los genitales y el ano), donde está latente la serpiente kundalini esta relacionado con la seguridad y la supervivencia, esta representado por un loto de 4 pétalos. Su color es el rojo y su elemento es la Tierra.

Los chacras son centros energéticos por los cuales entra la energía cósmica, aquella energía y sustancia primordial de la Mente Divina. Dicha energía existe en diferentes planos, se transforma en todos los planos, y por supuesto interviene en el plano físico.

Los chacras o chakras (de origen sánscrito que significa “ruedas”) son los centros energéticos que sirven de receptores-emisores para nuestro cuerpo astral, éstos centros envían la energía al cuerpo vital-físico y se corresponden según su tipo con los distintos niveles del cuerpo energético tal cual.

Como si fueran planetas, cual si nuestro cuerpo energético fuera un cosmos o bien un sistema solar, tales chacras funcionan recibiendo la energía vital cósmica según su tipo.

Toda transformación y alquimia interior comienza con la práctica de la Meditación, la Contemplación y Concentración, así como la apertura de los Centros energéticos de nuestro

Cuerpo Energético

Ahora haremos un recorrido por cada uno de los siete chakras:

LOS CHACRAS Y LA REFLEXOLOGÍA REFLEJOS DE LOS CHACRAS EN EL PIE

El chacra raíz se encuentra en la parte posterior del hueso del talón y se relaciona con las gónadas (testículos y ovarios).

El chacra sacro se sitúa en el punto de unión de los huesos calcáneo y navicular y se relaciona con las glándulas suprarrenales.

El chacra plexo solar se encuentra en la parte posterior del hueso cuneiforme y se relaciona con el páncreas.

El chacra corazón se localiza en el centro del metatarso y se relaciona con la glándula del timo.

El chacra garganta se encuentra donde las falanges de los dedos se unen al metatarso y se relaciona con las glándulas tiroides y paratiroides.

El chacra tercer ojo se sitúa en el punto de unión entre la primera y la segunda falanges y se relaciona con la glándula pituitaria.

El chacra corona se encuentra en la parte superior de la primera falange del primer dedo del pie y se relaciona con la glándula pineal.

LOS CHACRAS Y EL SISTEMA ENDOCRINO

Las gónadas secretan la hormona sexual testosterona en los hombres y las hormonas estrógeno y progesterona en las mujeres, su función es controlar el desarrollo, el impulso sexual y la fertilidad.

Las isletas de Langerhans, son células pancreáticas especializadas que actúan como glándulas endocrinas, secretan la insulina necesaria para el metabolismo del azúcar.

Las suprarrenales regulan el organismo ante el estrés, equilibrando el sistema inmune.

La glándula del timo, importante en el desarrollo del sistema inmune durante las primeras etapas de la vida.

Glándula tiroides y la paratiroides, producen hormonas que controlan la velocidad a la que las células queman combustible de la sangre con el fin de producir energía.

Glándula pituitaria, también se le llama glándula maestra por que produce hormonas que controlan otras glándulas endocrinas.

Glándula pineal, secreta una hormona llamada melatonina que ayuda a regular el sueño.

Cada hormona ejerce un importante efecto sobre la psicología y sus desequilibrios pueden llegar a causar problemas físicos y emocionales.



DESPERTANDO LOS CHAKRAS

EJERCICIO PARA EL DESPERTAR DE LOS CHAKRAS

Eviten todo lo relacionado con las penas, sufrimientos, críticas, envidias, malos pensamientos porque eso baja tremendamente la rata vibratoria de los chakras, centros energéticos del cuerpo y afecta al perfecto funcionamiento del cerebro. Por favor, estas cosas atraen a nuestro mundo serias enfermedades emocionales y físicas y también la vejez prematura. Háganme caso aunque sea por una sola vez. **TRABAJEN ESOS MOMENTOS DE BIENESTAR Y FELICIDAD** porque lo único que hacen es pagarse a ustedes mismos con el mejor de los premios y la mejor de las monedas.

OTROS EJERCICIOS QUE PUEDEN HACERSE DIARIAMENTE O BIEN UNA O TRES VECES A LA SEMANA

1º EJERCICIO: Ponerse en meditación después de haber hecho tres o más respiraciones profundas lentas suaves y amplias. Y empezando desde el chakra raíz (MULADHARA) 1º chakra localizado en el perineo. Subir al 2º chakra, al tercero etc., y terminando con el chakra coronario (SAHASRRARA) localizado 20 centímetros por encima de nuestra cabeza (Un palmo) Dedicar una atención especial de solamente un minuto por cada chakra (Si el tiempo te lo permite puedes emplear por cada chakra más de un minuto) Este ejercicio es muy sencillo, solo tienes que visualizar cada chakra lleno de luz blanca o dorada. También este ejercicio puedes hacerlo con toda comodidad si estás viajando o en momentos del día que sepas que tienes un poco más de 7 minutos de tiempo.

2º EJERCICIO: Nuestras manos aunque no lo sepamos todas, todas las manos tienen energía y al mismo tiempo la virtud de sanar como de desbloquear un meridiano o un chakra. (Contando que tu imposición de manos sea siempre con buenos sentimientos).

Te dibujarás en cada una de tus manos un símbolo. Puede ser un símbolo REIKI, como otro cualquiera. También (Opcional) La cruz, la palabra DIOS, amor o simplemente un núcleo de luz (Pequeño y potente sol en las palmas de las manos. Una vez preparadas tus manos, pones ambas manos en cada uno

de tus chakras por el tiempo que TÚ creas conveniente. Siempre como norma debería ser desde el 1º chakra (MULADHARA) hasta el 7º chakra (SAHASRRARA) aunque también en cualquier momento del día puedes hacerlo solamente con un chakra.

Algunos ejemplos que puedan darse son: Cuando sientes sensación de ahogo llevar las manos hacia el chakra de la garganta. Problemas emocionales, poner las manos sobre el chakra del plexo. Nervios, tensiones, estrés, las manos sobre chakra del ombligo y estómago. Problemas mentales dolores de cabeza, que cuesta concentrarse, pensar o mantener la atención, las manos sobre el chakra de la frente y también el 7º chakra. El tiempo que tengas que hacer o hacerte esa imposición de manos sobre los chakras será el que TÚ creas conveniente.

3º EJERCICIO: Este es el más sencillo de todos y el mejor practicable ya que no existen ninguna regla, ni tiempo, ni momento, ni condiciones. Simplemente con poner un ratito la atención, mental sobre algún chakra para que el chakra comience a ser estimulado. Observarlo internamente, ponerle un poco de atención, tener un ratito conciencia sobre un chakra. Cualquiera de todas esta cosas enumeradas en este último ejercicio, son más que suficientes como para estimular los chakras y mantenerlos en constante evolución. Haciendo cualquiera de todos estos ejercicios, mantienes en tu vida salud, fuerza, vigor juventud y tremendas ganas de vivir. Porque si tus chakras funcionan bien, también funciona bien tu mundo.

ABRIENDO LOS CHAKRAS

Meditaciones de los Chakras usando Mudras y el Sonido de los Chakras para abrirlos.

Estas meditaciones de los chakras utilizando los mudras , los cuales son posiciones especiales de las manos, son para abrir los chakras. Los mudras tienen el poder de mandar mayor energia a un particular chakra.

Para aumentar el efecto los sonidos son entonados. Estos sonidos son letras Sancritas. Cuando son entonados , estos causan una resonacion en tu cuerpo que puedes sentir el chakra para el cual es.....

Para su pronunciacion mantenga en mente esto;

La "A" es pronunciada como un "aj"

La "M" es pronunciada como una "mn"

Haga la meditacion de 7 a 10 respiraciones. Entone el sonido varias veces en cada respiracion (por ejemplo tres veces).

ABRIENDO EL CHAKRA RAIZ

Chakra

Deje que las puntas de su yemas de los dedos pulgar y indice se toquen.

Concentrate en el Chakra Raiz en el punto entre los genitales y el ano.

Entona el sonido LAM.

ABRIENDO EL CHAKRA SACRO

Coloque sus manos en su regazo, las palmas hacia arriba ,una encima de la otra. La mano izquierda es la que queda abajo y su palma toca la parte de atras de los dedos de la mano derecha. Las puntas de los dedos pulgares se tocan suavemente .

Concentrate en el Chakra Sacra en el hueso Sacro Concentrate Entona el sonido VAM.

ABRIENDO EL CHAKRA DEL OMBLIGO(HARA) Coloca tus manos mas abajo de tu estomago , un poco por debajo de tu plexo solar. Permite que los dedos se unan en su parte de arriba, todos apuntando hacia afuera de ti. Cruza los pulgares. Es importante estirar los dedos. Concentrate en el Chakra del Ombligo .Entona el sonido de RAM.

ABRIENDO EL CHAKRA DEL CORAZON

Sentado con las piernas cruzadas . Deja que las puntas de tus dedos indice y pulgar se toquen. Coloca tu mano izquierda en tu rodilla izquierda y tu mano derecha en frente de tu parte baja de tu esternon (es un poco mas arriba de tu plexo solar)

Concentrate en el Chakra del Corazon en la espina dorsal , al nivel del corazon.

Entona el sonido YAM (este mudra es particularmente fuerte , puede no ser necesario)

ABRIENDO EL CHAKRA DE LA GARGANTA Cruze sus dedos dentro de sus manos, sin los pulgares. Deje que los pulgares se toque en la punta, y empujelos suavemente hacia arriba. Concentrese en el Chakra de la Garganta en la base de la garganta.Entone el sonido HAM.

ABRIENDO EL TERCER OJO

Ponga sus manos en frente de su parte baja de su pecho. Los dedos del medio estaran estoirados y se tocaran en la punta , aapuntando hacia adelante de usted. Los otros dedos estan doblados y se tocaran en los nudillos. Los pulgares apuntaran hacia uno mismo y se tocaran en las puntas.

Concentrate en el Chakra del Tercer Ojo

Entona el sonido KSHAM.

ABRIENDO EL CHAKRA DEL LA CORONA Coloca tus manos

frente a tu estomago. Deja que el dedo chiquito(meñique) apunte hacia arriba, tocandose en sus puntas. Cruza el resto de los dedos, con el pulgar izquierdo por debajo del derecho. Concéntrate en el Chakra de la Corona .Entona el sonido OM o

Chakras y adicciones

QUÉ SON LOS CUERPOS SUTILES Y LOS CHAKRAS Y CÓMO RESULTAN AFECTADOS POR LAS ADICCIONES

El cuerpo energético o Aura

Además del cuerpo físico, tenemos otros cuerpos en otros planos de existencia que interpenetran y afectan al nuestro. El cuerpo energético o aura rodea al cuerpo físico y, aunque es ligeramente más grande, tiene una correspondencia con él. Las personas psíquicamente despiertas pueden ver, sentir e incluso escuchar el aura. En realidad tiene varias capas, correspondientes al cuerpo físico, el cuerpo etérico (un doble energético del cuerpo físico), la mente y las emociones, así como una capa llamada cuerpo causal que trabaja para traer nuestras visiones y pensamientos a la forma. Las diferentes capas han recibido diversos nombres.

Las adicciones dañan estos cuerpos sutiles. Las personas psíquicamente despiertas a menudo perciben agujeros o fugas en el contorno del cuerpo energético de un adicto localizados donde el abuso de las herramientas de poder ha roto las sensitivas membranas de energía. Las fugas pueden ocasionar que misteriosamente se drene la energía o una hipersensibilidad a la influencia de otras personas. Los adictos y aquellos íntimamente conectados con ellos frecuentemente tienen problemas con los límites y los agujeros en el aura son parte de este problema. Las áreas dañadas también pueden ser vistas quizá como puntos oscuros en el aura, o percibidas como un calor o un frío anormal.

Si intentas recuperarte de las adicciones, estos cuerpos deben ser reparados junto con el cuerpo físico o no podrás recuperar la salud. Incluso puedes sentirte sutilmente atraído de vuelta a la adicción como forma de lidiar con los bloqueos o la energía drenada. El trabajo con los cuerpos energéticos es parte de la práctica de las terapias de polaridad, imposición de manos, reiki, el sistema Mari El y la sanación con cristales. Aquí también presentaremos algunos ejercicios que te ayudarán.

EJERCICIO: Limpiando el aura

Sigue los siguientes pasos:

Rodéate con tu burbuja de luz y respira profundamente hasta que sientas un cambio en tu conciencia.

Imagina que tienes un gran cepillo cilíndrico, como los que se usan para limpiar los biberones de los bebés. Imagina que está hecho de luz blanca brillante.

Divide la parte frontal de tu campo de energía en cuatro secciones. Friega cada sección diligentemente con el cepillo y luego limpia con mucho cuidado

también las intersecciones entre las cuatro secciones.

Dale la vuelta a tu burbuja de forma que puedas ver la parte que aún no está limpia detrás de ti. Repite el paso previo. Después friega las partes en las que se unen las mitades frontal y posterior de la burbuja.

Utiliza una luz blanca con una acción tipo jacuzzi para limpiar completamente la burbuja. Ocúpate de drenar la luz blanca hacia abajo por los lados hasta que la luz líquida corra clara y limpia.

Nota qué diferente se siente estar en una burbuja limpia, esto es, en un aura limpia.

Otra herramienta para limpiar tu campo energético es tomar un baño de tina disolviendo agua de mar, agua mineral o un cuarto del contenido de un frasco de sales de epsom en el agua de la bañera. También puedes quemar salvia y hacer que alguien te pase el humo alrededor de tu campo energético.

Finalmente, un pedazo de turmalina verde es excelente para limpiar tu campo energético. Sostenlo en una mano y pásalo alrededor de la burbuja.

EJERCICIO: Limpiando las energías de otras personas

Cuando estás en público, especialmente en atmósferas agitadas o en transportes públicos abarrotados, puedes recoger energía contaminada. Si tu aura está debilitada por la adicción, también puedes absorber una gran cantidad de energía de la gente cercana a ti, particularmente cuando están disgustados a tu alrededor.

Puede ser que necesites hacer el siguiente ejercicio una vez al día, quizá antes de ir a dormir, cuando has estado en lugares públicos o en periodos de intensa interacción con otros.

Sitúate en tu burbuja y báñate con un gran rayo de luz blanca brillante. Sitúa en otra gran burbuja frente a ti a las personas con quienes hayas estado en contacto ese día. (Esto también funciona situando dentro de la burbuja externa a gente importante pero difícil de tu pasado como padres o parejas).

Imagina que tienes un gran imán en tu plexo solar que está atrayendo de regreso a ti toda tu energía que se haya quedado con esas personas. Ahora imagina que en lugar de tomar tu energía esas personas atraen energía de sus propios Seres Esenciales.

Imagina que la otra burbuja también tiene un gran imán en la parte exterior y que está sacando fuera de ti toda la energía que has absorbido de estas personas. Si la energía se siente difícil y tu estás renuente a que ellos la reabsorban, imagina que tienen un jacuzzi dentro de su burbuja que está drenando el agua bajo sus pies.

Ahora mueve su burbuja detrás de ti, donde es aún más poderosa, y donde drenará la energía que has absorbido psíquica e inconscientemente.

Ahora baja energía fresca e inspiración de tu Ser Esencial y luego disuelve la burbuja.

EJERCICIO: Remendando tu aura

Mientras llevaste a cabo la limpieza de tu cuerpo energético con estos dos ejercicios, quizá puedas haber percibido agujeros o fugas en tu aura. El siguiente ejercicio, realizado tantas veces como sientas la necesidad, te ayudará a remendar este cuerpo. De hecho, cada vez que te sientes dentro de tu burbuja de luz estarás fortaleciendo tu aura.

Una vez más, sitúate en la burbuja. Encuentra los lugares donde parezca haber daño, agujeros, fugas o quizá solo lugares donde se sienta delgada. Puede ser que los veas, que sientas el movimiento de energía o las diferencias en la temperatura.

Donde haya agujeros grandes, primero tienes que usar un empaste de luz para taparlos. Una pasta de luz te ayudará a cubrir los pequeños agujeros y las grietas. Haz un trabajo minucioso para enmendarlos.

Ahora imagina que tienes un rodillo de pintura hecho de luz blanca brillante y un cubo con pintura blanca brillante. Cubre el rodillo de pintura de luz blanca, permite que se absorba dentro del rodillo y pásalo dando una gruesa capa alrededor de tu aura.

Deja que se seque y luego siente la gloria de la brillantez y la paz de tu recién restaurado cuerpo energético.

Los chakras principales

Ciertos centros en el cuerpo energético llamados chakras, de forma muy parecida a como los órganos gobiernan el cuerpo físico, gobiernan los sentidos sutiles por medio de los cuales damos y recibimos información que no es aparente en el plano físico. Sirven además como salidas para dar y recibir energía. En los puntos en los que se encuentran los chakras, la energía fluye hacia adentro y hacia fuera entre el cuerpo físico y los planos no materiales conectándonos con la divinidad en nosotros mismos y en otros. Esencialmente son los canales para la visión de la que hemos hablado anteriormente. Cuando te sintonizas con tus chakras puedes sentirlos como esferas o pulsaciones de energía de un diámetro de dos y medio a cuatro centímetros.

La gente creativa, los visionarios y los psíquicos tienen chakras muy sensitivos que son fáciles de dañar. Ellos sienten todo tan agudamente que les resulta doloroso y pueden drogarse, beber o comer de más para amortiguar el dolor. Las personas con chakras de aguda sensibilidad no son muy bien apreciados en nuestro mundo y se les puede considerar raros. Pueden sentirse aislados y orientarse hacia las adicciones en un intento por compensar su soledad.

La localización de los chakras principales se muestra en el siguiente diagrama:

Quando las herramientas de poder como las drogas o el alcohol se mal utilizan, los chakras se bloquean y tendemos a sentirnos separados, tanto de la humanidad como de lo Divino. También nos sentimos separados del flujo de la fuerza de vida que el cuerpo energético provee. El abuso de químicos,

incluyendo el de aquellos no considerados como drogas, atasca los chakras, fijando al usuario principalmente en los tres chakras inferiores. Sin duda, comprenderás el origen de ciertos síntomas en las descripciones que siguen.

EL CHAKRA RAÍZ, en la base de la columna, gobierna la supervivencia, la protección y nuestro arraigamiento en el mundo. La gente fijada en este chakra a menudo está apegada a lo terrenal, inerte y materialista, los que tienen un funcionamiento débil del chakra raíz a menudo son inseguros, temerosos y se preocupan del pasado y de sí mismos, y no están bien arraigados. Popularmente se les llama "idos". El daño del chakra raíz puede estar conectado con la adicción, igual que una infancia traumática. Muchos estudios han demostrado que varios grupos étnicos, por ejemplo los irlandeses-americanos o los ítalo-americanos, tienen una tasa más alta de alcoholismo en Estados Unidos que en sus propios países. La alta proporción de adicciones entre los latinoamericanos de Nueva York y otras ciudades tiene una relación similar con los traumas del chakra raíz. Otros traumas de este chakra que pueden predisponer a la gente a la adicción son la guerra, la pérdida temprana de un padre, tener un padre severamente abusivo o adicto, o vivir lejos del cuidado de los padres durante la infancia. Las personas adictas que hayan sufrido traumas de este tipo, pueden usar los ejercicios que se darán más adelante para reparar el chakra raíz.

EL CHAKRA SEXUAL, ubicado cinco centímetros debajo del ombligo, gobierna las actitudes y deseos sexuales. La persona negativamente fijada en él está atrapada en la sexualidad y en los sentidos y basa la mayoría de sus interacciones y percepciones en ello. Alternativamente, o en un estadio más avanzado de adicción, puede haber parálisis de sentimientos en esta área. Las experiencias traumáticas que pueden dañar este chakra son el incesto, la violación, un parto difícil o un embarazo interrumpido. Las personas adictas que hayan sufrido traumas de este tipo, pueden usar los ejercicios que se darán más adelante para reparar este chakra.

EL PLEXO SOLAR, justo arriba de la cintura, gobierna el poder personal, el equilibrio y la autoestima; y cuando está bloqueado o dañado conduce al auto-odio y a un correlativo egocentrismo o a un sentimiento de impotencia y falta de auto confianza. También gobierna el deseo de éxtasis y el deseo de cosas materiales. Negativamente acentuado, esto produce una codicia adictiva en la que nada es suficiente para satisfacer a la persona. Los traumas en el plexo solar incluyen haber tenido padres hiper-críticos, ser un hijo no deseado, tener un ego herido debido a un rechazo en el amor, o una relación fallida. El daño al plexo solar está asociado a los disturbios de sueño y al deseo de bloquear la conciencia. Los primeros tres chakras son los que están más sintonizados con las partes primitivas de la naturaleza, aquellas a las que fácilmente nos esclavizamos.

EL CHAKRA CARDIACO es crucial en la adicciones y se mencionará a menudo en este texto. Se localiza en la misma área que el corazón físico y es la verdadera fuente de sensaciones como el dolor del corazón. El chakra cardíaco está ligado a la habilidad de dar y recibir amor. Las heridas en este centro pueden incluir el rechazo de un amante o de un padre, y la pérdida de alguien amado. Crecer en el hogar de un padre adicto significa que el chakra cardíaco ha sido insuficientemente nutrido.

EL CHAKRA DEL TIMO se localiza entre los chakras del corazón y la garganta. Estamos acostumbrados a pensar en siete chakras mayores, pero parte de nuestro crecimiento colectivo en estos momentos incluye el despertar de este nuevo centro de energía dentro de nosotros. Algunos llaman a este centro el corazón superior, el corazón sagrado, el corazón secreto o el área del testigo. También puede ser llamado el chakra de la responsabilidad global. Mientras el corazón tiene que ver con el amor personal, el timo tiene que ver con nuestra conexión planetaria. Es el chakra de la paz, del amor universal y la compasión. Así como el corazón nos conecta con otros en el nivel de los sentimientos, el timo nos conecta con el resto del mundo en el nivel de la acción. Está relacionado con nuestra capacidad de ser lo que llamamos Guerreros de la Paz. La palabra timo viene de una raíz griega que significa espíritu o coraje.

La voluntad, la buena voluntad y el uso de la voluntad, son todos aspectos de este chakra. Pero la forma en que usamos la palabra VOLUNTAD incluye tanto la buena voluntad como la mala voluntad, mientras que la función de este chakra está más allá de la dualidad. Si alguien mal utiliza el amor, sabemos que eso no es amor, sino una motivación de necesidad, control o posesividad. Lo mismo ocurre con las funciones de este chakra. Puede ser llamado Movimiento Divino en lugar de voluntad, hasta que emerja el término adecuado para él en nuestra conciencia grupal.

El chakra del timo originalmente estaba conectado con el chakra cardíaco, su vecino de al lado. Sin embargo, los estudios médicos han descubierto recientemente que el corazón tiene funciones endocrinas glandulares que pueden ser identificadas con el chakra cardíaco, así como el timo está identificado con el chakra del timo. La glándula del timo es parte importante del sistema inmunológico. Participa en el reconocimiento del cuerpo de lo que es parte de él y lo que no y por lo tanto no es seguro y tiene que ser eliminado. La glándula es grande en los niños y parece encogerse cuando crecemos. Mientras somos amamantados nos llega cierta cantidad de inmunidad de la leche materna. Cuando termina el periodo de lactancia esto nos priva de esta fuente adicional de inmunidad. Esta pérdida puede forzar a nuestras glándulas del timo a trabajar de más y esto puede estar involucrado con el rápido aumento de las enfermedades de inmunodeficiencia. (Otros factores que pueden contribuir son las inmunizaciones de rutina que se practican en las enfermedades menores de la niñez, que impiden al cuerpo desarrollar sus propios sistemas defensivos y el abuso de antibióticos, que también afecta el

sistema inmunológico.) En otro nivel, sin embargo, el desarrollo de la glándula del timo y el sistema inmune son parte del proceso de despertar de conciencia de este chakra. Conforme este nuevo chakra se despierta en más y más de nosotros, la glándula del timo se volverá más fuerte, de tal forma que nuestros cuerpos serán capaces de tolerar mucho más de lo que ahora consideramos extraño.

Aún hay alguna confusión entre nosotros acerca de este nuevo centro emergente -el cual sentimos sin ser conscientes de él- y el corazón mismo, ya que este centro es una expansión natural de la energía del corazón. Muchos adictos, al ser vanguardistas, pueden estar abriendo este chakra sin saberlo, lo cual puede contribuir a su bien conocido problema de falta de fronteras entre sí mismos y otros. Este chakra nos enseñará nuevas maneras de ser en relación con todos los demás en el planeta.

Muy a menudo, los sanadores y los maestros de la Nueva Era hablan mucho acerca del amor y aún así parecen distantes o fríos en el nivel personal. Pueden estar trabajando el chakra del timo, creyendo que están usando sus corazones. De la misma forma, muchas personas que sufren muertes físicas y son resucitados (especialmente por estimulación eléctrica en el área del corazón/timo) "regresan" con el chakra del timo abierto y luego sufren problemas en sus relaciones más cercanas porque ahora operan más desde el amor universal que desde el amor personal. Conforme este chakra despierte en más y más de nosotros, habrá un equilibrio entre la función del chakra cardíaco del amor como sentimiento y la función del chakra del timo de amor como acción. Entonces crearemos una red global de responsabilidad mutua que nos llevará a nuevas formas de vida en el mundo de la que la mayoría de nosotros podemos siquiera imaginar.

Ya que el chakra del timo recién se está abriendo, raramente está dañado, sino que lo más común es que aún no funcione. Todas las sustancias adictivas interfieren con el despertar de este chakra. Tienden a encerrarnos en nuestro propio pequeño mundo y en nuestros propios pequeños dramas, que nos mantienen alejados de la capacidad de despertar una visión global. Parte de nuestra sanación consiste en despertar y equilibrar este chakra, para absorber e irradiar hacia fuera su frecuencia. Conforme este chakra se abre más y más, tu capacidad de participar en la transformación global se incrementará, y puedes encontrar que las experiencias de tu adicción son transmutadas en aquello que serás capaz de compartir y enseñar.

EI CHAKRA DE LA GARGANTA afecta la habilidad de comunicar la verdad y hacerlo con amabilidad. Las experiencias que contribuyen a bloquear este centro incluyen secretos tóxicos de familia o ser forzado a esconder tus sentimientos o tu verdadero ser en tu familia o en tus relaciones. Cuando hay un bloqueo de energía en el chakra de la garganta, la persona también se siente aislada, incomprendida por otras personas y bloqueada para la creatividad. Cantar y los matras abren el chakra de la garganta.

EI CHAKRA DEL ENTRECEJO está dentro del cerebro, en medio de las cejas, donde se localiza la glándula pineal. A menudo se le llama a este

chakra el TERCER OJO. Es el asiento de la creatividad mental, la capacidad de visualizar y la fuente de las habilidades psíquicas. Es la localización de la mente, el gurú interior, la puerta de entrada a nuestro viaje espiritual.

EI CHAKRA CORONA, localizado en la cima de la cabeza, es el punto de contacto con el Ser Esencial, que está más allá de la mente, la fuente de la conciencia cósmica y nuestro centro espiritual. Ambos, el chakra del entrecejo y éste se abren mediante la meditación. Cuando las personas dicen que están "hablando desde la parte superior de sus cabezas" están aludiendo a la inspiración que resulta de sintonizar estos dos centros.

Aún hay más chakras

Además de estos chakras mayores, hay muchos otros chakras secundarios a los que nos gustaría referirnos. En el lado izquierdo del cuerpo, entre el chakra cardíaco y el chakra del plexo, se encuentra el chakra del bazo. Funciona como un armonizador interno de la energía y un equilibrante. Mientras otros chakras tienen fuertes salidas de energía, el chakra del bazo atrae energía cósmica, así es que te puede interesar sintonizarte con él y abrirlo cuando necesites más energía, de forma que sientas que la estás respirando a través de este punto.

En la palma de cada mano y en la planta de cada pie, hay otros centros. Los que están en las manos se relacionan con la creatividad, la auto expresión y las maneras en que tomamos contacto con el mundo. Los de los pies se relacionan con la manera en que tocamos la tierra y nos movemos por nuestras vidas de una forma arraigada. Es importante explorar estos chakras para abrirlos y sanarlos. Puedes adaptar los ejercicios que se darán más adelante en este capítulo para trabajar con estos cuatro.

Todas las coyunturas del cuerpo también tienen chakras, los tobillos, las rodillas, la cadera, los hombros, la cintura y los codos. Estos son chakras más pequeños, pero puedes utilizar las mismas técnicas con ellos hasta que tu cuerpo entero brille de luz. También hay un chakra que flota sobre tu cabeza, más arriba del cuerpo físico. Algunos lo llaman el punto transpersonal, otros el punto estrella. Así como el chakra corona nos conecta con el mundo del espíritu, este nos lleva un paso más allá. Conforme cobramos conciencia de él, nos movemos a una conciencia en la que ya no existe la dualidad que nos conecta con todos los mundos y dimensiones. Este chakra, igual que el chakra del timo, rara vez está dañado, sino más bien no está despierto. Así es que sintonízate con él, siéntelo brillar, siéntelo desplegarse pétalo por pétalo.

Los chakras y la historia, cambios en el énfasis de los chakras

Como descubriremos cuando hablemos acerca de diferentes sustancias, cada adicción tiene su momento. Y lo mismo ocurre con los chakras. Por supuesto, todos los chakras deben ser integrados a fin de tener una personalidad sana,

pero hay diferencias en el énfasis que se les da a diferentes áreas. En los comienzos de nuestra historia en el planeta, el chakra raíz era el crucial mientras nos aveníamos a estar en la forma física y aprendíamos a lidiar con las realidades de la tierra para sobrevivir en ella. Hemos hecho progresos con el chakra raíz conforme dominamos nuestro ambiente, aunque a menudo damos dos pasos adelante y uno hacia atrás, testimonio de ello es el problema de los sin techo. Naturalmente, aquellos que se encuentran en países subdesarrollados o en áreas empobrecidas de los países desarrollados donde la supervivencia es dura, dedican la mayor parte de su energía únicamente al trabajo con el primer chakra.

Normalmente, en los territorios prósperos, nuestra mayor tarea tiene que ver con el chakra del corazón, para aprender a amar a todos los demás seres incondicionalmente; con el timo, que participa en la unión y la sanación globales; y también con los chakras superiores. La atracción masiva por la marihuana durante los sesenta sobrevino cuando colectivamente sentimos su capacidad de afectar al timo. Recurrimos a la marihuana para que nos impulsara a la unión global e hicimos ciertos progresos.

Aunque los adictos, especialmente las personas de tipo visionario, pueden tener destellos de estos centros superiores, es difícil utilizarlos bien a menos que se tenga cierta maestría sobre uno mismo. Pocos en nuestra cultura han desarrollado completamente estos centros superiores porque se requiere práctica en disciplinas espirituales con herramientas como la meditación y nosotros no formamos parte de una cultura meditativa. Esta es una de las razones por las que las adicciones son tan dominantes aquí, ya que sin herramientas como la meditación es difícil entrar en contacto con tu visión y recibir la inspiración necesaria y la fuerza para manifestarla.

Los efectos de varias sustancias en los chakras

El alcohol y las drogas más pesadas rompen el flujo vertical de energía entre los chakras a lo largo de la columna vertebral. Cada sustancia adictiva tiene una afinidad inicial con uno de los chakras, el cual es el primero que se ve afectado cuando se abusa de la sustancia. Los miedos asociados a un chakra en particular pueden tener algo que ver con la elección de tus adicciones. Las personas con múltiples adicciones tienen múltiples miedos. Al tratar varias de las diferentes adicciones, nos referiremos más específicamente a los chakras que afecta cada sustancia. Sin embargo, en general, entre más dura sea la sustancia, será más bajo el centro con el cual tenga una afinidad. Las drogas duras como la heroína o los barbitúricos, barren con todos los centros y con el flujo vertical entre ellos. Con el tiempo, cualquier adicción puede dañar todos los chakras.

También debes saber que el efecto de desbordamiento inherente al bloqueo de un chakra en particular puede ocasionar un estancamiento de la energía en los chakras que estén a cada uno de sus lados. De tal forma que si el chakra cardíaco está herido, ya sea por la adicción o por un trauma, eventualmente la energía se estancará también en el plexo solar, con implicaciones para la auto-

estima y resultará en un comportamiento egocéntrico. El timo, como aún no está despierto, puede quedar aún más paralizado. Y por otro lado, el chakra de la garganta también puede estar afectado, de forma que la persona deja de hablar de sus sentimientos.

Si el chakra sexual se daña, ya sea por adicción o por trauma, puede ocasionar efectos sobre el chakra raíz y sobre el plexo solar. En general, las sustancias clasificadas como estimulantes –desde el café hasta la cocaína y las anfetaminas– llevan la energía hacia abajo por la fuerza. Cuando el desbordamiento persiste durante mucho tiempo, puede haber una búsqueda de apoyo en los centros que están arriba y debajo de la línea. Es muy parecido a lo que ocurre cuando una tubería está obstruida o hay un corto en un cable eléctrico.

A este daño se deben muchos de los problemas comunes entre los adictos y aquellos que los aman. El egocentrismo, el progresivo confinamiento a mundos más y más pequeños alejados del contacto humano y los problemas sexuales (ya sea impotencia o promiscuidad) resultan comprensibles en el contexto del malfuncionamiento de los chakras. Más adelante daremos ejercicios, remedios florales y tratamientos con piedras y cristales para ayudar a reparar los chakras. Conforme la persona se recupera, a menudo hay crisis correspondientes al chakra que está siendo sanado. Por ejemplo, a menudo hay periodos de rabia irrazonable, ataques de ansiedad y otros relacionados con la propia sexualidad.

Las adicciones y el chakra cardíaco

En las personas que no han sido dañadas por las drogas u otros químicos, la energía fluye de los chakras inferiores hacia el centro cardíaco y desde el corazón hacia otros. Se establece un intercambio de energía amorosa. Cuando se interrumpe el flujo ascendente, la persona se torna cada vez más aislada y egocéntrica y puede beber, drogarse o comer de más para detener el dolor que produce la interrupción energética.

Las adicciones son un creciente problema para todos nosotros y un factor que contribuye es la virtual desaparición del amamantamiento en países como Estados Unidos. El pecho está cerca del corazón y la amorosa y gentil estimulación del bebé al seno de la madre hace mucho para abrir el corazón de la madre hacia el bebé y mantenerlo abierto. El amor y el amamantamiento eran inseparables, el bebé automáticamente recibía un flujo de energía amorosa varias veces al día cada que comía. Esa apertura automática no tiene lugar cuando se le alimenta con biberones y no hay ningún intercambio pacificador. Como resultado de ello, muchos adultos y niños de este tipo de culturas han sufrido de inanición en los chakras, lo cual implica un déficit en el aprendizaje automático de cómo fluye la energía a través de esos chakras. Al no haber aprendido, no sabemos cómo darlo o recibirlo, entonces todas nuestras relaciones adolecen de profundidad. Podemos aprender a abrir el flujo utilizando los ejercicios que daremos más adelante.

Un centro cardíaco dañado se convierte en un imán, en lugar de ser un surtidor que vierte hacia fuera. Así es que los adictos se convierten en sanguijuelas de

otros de maneras desesperadas y distorsionadas que terminan torciendo sus relaciones. En un nivel subliminal, el adicto percibe que intentando ganar tu simpatía tendrá como resultado más energía conforme tu corazón literalmente "va hacia él". Por esta razón, puede ser increíblemente drenante trabajar o estar cerca de una persona adicta, lo que le predispone a más pérdidas. Cuando la otra persona no puede soportar más ser drenada, la relación puede terminar. El adicto, tambaleándose por una nueva herida del corazón puede profundizar aún más en la adicción.

Tener el centro cardíaco cerrado es uno de los círculos viciosos de la adicción. De hecho, una herida del corazón puede ser una de las maneras en que comienza la adicción en primer lugar. Muchas personas comienzan a abusar de las sustancias tras la pérdida de alguien amado. Muchas personas jóvenes encuentran que las drogas se convierten en un problema una vez que han abandonado la nutrición del hogar paterno, o cuando el hogar deja de ser una fuente de nutrición.

Los hijos y los esposos de los adictos tienen una predisposición natural a la adicción. Una de las razones es que vivir con un adicto asegura desnutrición del centro cardíaco. Otras personas que crecen en ambientes donde no hay amor o que sufren pérdidas a temprana edad, también pueden tener desnutrido el centro cardíaco, lo cual les predispone a la adicción. Al crecer aprendemos de aquellos que nos rodean y en tales hogares no se puede aprender cómo dejar fluir la energía del corazón.

Las personas homosexuales son otro grupo con una alta tasa de adicciones: uno de cada tres es alcohólico y puede abusar de las drogas. Las heridas del corazón pueden jugar un papel en ello, porque a menudo los amigos y los familiares les rechazan cuando revelan su homosexualidad y también debido a la forma en que tienen que negar o distorsionar sus verdaderos sentimientos, lo cual hace que sufran de aislamiento. Relacionarse principalmente con otras personas homosexuales que han sufrido heridas del corazón similares puede contribuir a la desnutrición energética. La comunidad gay puede revertir esta tendencia conscientemente alimentando los centros cardíacos los unos de los otros, así como practicando los ejercicios presentados más adelante.

Las personas que "vierten su corazón en su trabajo" también pueden sufrir desnutrición del corazón, ya que no hay un flujo de ida y vuelta, el trabajo no les puede retornar su amor. Por lo tanto, los adictos al trabajo y aquellos que tienen que vivir con ellos, a menudo se convierten en alcohólicos o adictos. Desconectado del adicto al trabajo, que se la pasa en el cuartel o en la oficina, no importa, la persona se drena y se queda vacía, recurriendo a la sustancia para soportar el dolor.

Incluso aún cuando la adicción ha parado, el problema del centro cardíaco continuará a menos que haya un esfuerzo consciente por re-educarlo y re-entrenarlo. En algunos hay una reapertura espontánea en la forma de un poderoso despertar espiritual o de una gran relación amorosa. Sin embargo, demasiado pronto el brillo se desvanece y el centro cardíaco puede cerrarse. No obstante, para muchos no se reabre a menos que se entrene. Las personas

que han dejado la adicción pero no han reabierto su centro cardíaco pueden sentirse miserables, porque están desconectados del amor y no tienen nada para soportar el dolor. La tentación de regresar a la adicción puede ser muy fuerte, causando múltiples recaídas. Los ejercicios de sanación que haremos más adelante están diseñados para restaurar ese flujo.

El bloqueo del ombligo y la adicción

Durante el desarrollo fetal y la infancia, hay otro centro energético funcionando en el cuerpo humano, el chakra del ombligo. Es el que nos nutre en un nivel energético, permitiéndonos crecer tan rápidamente. Para el segundo año de vida ya debiera de estar cerrado, permitiendo que la energía fluya hacia arriba a los chakras superiores que comienzan a funcionar después del alumbramiento. Por eso la edad de los dos años es particularmente crucial y cualquier pérdida o separación a esa edad incrementa la vulnerabilidad del niño. Si ha ocurrido una pérdida o si el chakra del ombligo ha sido descuidado o sobrealimentado, esta área puede quedar bloqueada después de que el chakra se haya cerrado, evitando que la energía fluya libremente hacia arriba, privando a los chakras superiores y causando problemas más tarde en la vida. De la misma manera, cuando el chakra del ombligo no ha sido suficientemente nutrido en la infancia, esto se convierte en una fuente extra de estrés y la persona busca relaciones o sustancias para llenar el vacío. En tales casos, el chakra cardíaco tampoco se ha desarrollado propiamente, así es que la persona no sabe cómo dar o recibir amor. Esto sucede a menudo con los niños de los adictos, en donde uno o los dos padres sufre de bloqueos en el flujo energético.

Algunas veces, un chakra del ombligo sobre alimentado puede producir los mismos resultados que uno desnutrido. Los padres que sólo se pueden relacionar a nivel del ombligo debido a sus propios bloqueos sobre estimulan el chakra del ombligo del niño a expensas del desarrollo de otros centros. Conforme la persona crece y se convierte en adulto, la sobre estimulación del ombligo puede conducir a la adicción hacia la comida, las drogas o el alcohol con la finalidad de reproducir ese infantil estado de inconsciencia. La persona que está condicionada a relacionarse primordialmente a nivel del ombligo puede sufrir sintiéndose aislada o no amada cuando se confronta con adultos que se relacionan a través de otros chakras. Los atracones de comida o de drogas emborronan el aislamiento.

Es fácil quedarse atrapado por causa de un bloqueo. El problema es que en nuestra cultura no se considera apropiado para un adulto estar atrapado en el área del ombligo. Se supone que los adultos sean sexuales, no dependientes de la forma que lo es un niño. El chakra sexual está convenientemente localizado al lado del chakra del ombligo y puede accederse a su salida de energía fácilmente. Un énfasis exagerado en el área del ombligo entonces, es más aceptablemente transformado en un énfasis exagerado en la sexualidad, o en una clase de relación de poder entre los sexos que viene de una mal utilización de la energía del plexo solar, del otro lado del chakra del ombligo.

Tanto los hombres como las mujeres pueden utilizar la sexualidad como un disfraz para intentar satisfacer sus necesidades; la promiscuidad muchas veces no es otra cosa sino una intensa necesidad disfrazada. Entre más oral sea la expresión sexual, más puede estar sirviendo a los propósitos del centro del ombligo. Los problemas "o-edípicos" severos están más relacionados con el área del ombligo que con el chakra sexual.

Chakras bloqueados, sexualidad y adicción

Todos los chakras están creados igual. El chakra sexual es sólo uno de los centros, su expresión no es ni más importante ni menos importante que la de otros chakras para estar en equilibrio y tener una vida saludable. No obstante, un observador externo de nuestra cultura podría pensar que éste chakra es el jefe si escuchara nuestras conversaciones, leyera nuestros libros, escuchara nuestra música, viera nuestras películas y fuera engullido por nuestros anuncios. ¿A qué se debe este desproporcionado énfasis en el chakra sexual hoy en día? Lo que hemos mencionado acerca del chakra del ombligo es una de las causas. Hay otras relacionadas con lo que está ocurriendo en la sociedad.

Las adicciones, que muchos de nosotros sufrimos en menor o en mayor grado, atascan la energía del chakra cardíaco y progresivamente distorsionan la de los chakras que se localizan debajo de él. Si tu corazón está congelado, tus relaciones sufren y cuando tus relaciones sufren, tu auto estima (el plexo solar) se daña. Cuando tu auto estima está baja, buscas satisfacción en los bienes materiales, las sustancias adictivas o las relaciones co-dependientes para llenar el vacío. A estas alturas, probablemente se tengan problemas liberando la energía a través del chakra sexual, o puede ser que esta área de salida sea la única que está funcionando, de forma que el sexo adquiere una cantidad de atención desproporcionada.

Esta progresiva distorsión de la energía ocurre ciertamente al adicto, pero cada vez ocurre más a la sociedad en conjunto. En parte esto se debe a que casi todas las personas tienen al menos una o dos adicciones que afectan su campo energético, el café, el tabaco, la televisión y esto sigue hasta adicciones de mayor severidad. Además hay otros contaminantes químicos que obstaculizan el libre flujo de energía.

El chakra sexual puede ser fuente de tendencias adictivas. El niño que es precozmente estimulado sexualmente por adultos en su ambiente (o por los medios de comunicación) puede desviar demasiada energía hacia este centro que debería de haber servido para equilibrar o para desarrollar todos los chakras. Eventos traumáticos como acoso sexual, incesto o violación pueden causar severos bloqueos de forma que el individuo tiene un profundo miedo a la sexualidad. La adicción puede desarrollarse como una forma de amortiguar el miedo. La adicción de un padre puede aumentar el riesgo de traumas sexuales, por ejemplo, algunos estudios demuestran que una víctima de incesto de cada tres tiene un padre alcohólico. Las esencias que pueden ayudar con las dificultades sexuales incluyen BASIL, FIG, HIBISCUS, y

STICKY MONKEYFLOWER.

Los químicos manufacturados agravan el problema de los chakras

En nuestra sociedad estamos constantemente expuestos a sustancias artificiales, las respiramos, las comemos, las bebemos, las ponemos en nuestros rostros y las untamos en nuestros cabellos. Como se mencionó al principio, el cuerpo humano ha estado expuesto a sustancias orgánicas durante millones de años y está compuesto de sustancias similares, lo cual no sucede así con los químicos artificiales. Por ello, pueden ser extremadamente dañinos. Las drogas manufacturadas son mucho más dañinas para los que son adictos a ellas de lo que las drogas orgánicas lo son para los adictos a ellas. De la misma manera, los aditivos de las comidas, los cosméticos y los humos industriales, a largo plazo pueden ocasionar daños tanto al cuerpo físico como a los cuerpos sutiles.

Los químicos que se encuentran en el trabajo, en la vida o en la dieta pueden agravar el daño ocurrido en el pasado e impedir que se intente llevar a cabo un trabajo de sanación en el presente. Puede ser que se necesite una limpieza adicional si tales químicos han formado parte de tu vida durante largos periodos. Si tu trabajo u otras circunstancias hacen que tu exposición a estos químicos sea necesaria, puede ser que requieras continuar limpiándote y protegiéndote para permitir que la sanación continúe llevándose a cabo. Los conductores de camiones y taxis, por ejemplo, tienen una alta tasa de alcoholismo, y esto se debe en parte a los efectos del constante bombardeo de humos de gasolina en el hígado.

¿Cómo reparar los Chakras?

A pesar de que la información que aquí encontrarás está dirigida a personas con problemas de adicciones, su lectura resulta muy útil para todos los usuarios principiantes o moderados de psicoactivos, precisamente para encontrar las pautas que previenen las adicciones.

La importancia de reparar los chakras en la sanación de las adicciones

Los chakras son distribuidores cruciales de fuerza de vida que aseguran nuestra habilidad de mantener nuestras vidas equilibradas e integradas, particularmente en nuestras relaciones. Cualquier cosa que vaya mal con los chakras puede causar desequilibrios e infelicidad. En el caso de las adicciones, muchas veces es difícil saber qué ocurrió primero, si el bloqueo de los chakras o el abuso de la sustancia. Algunas veces los traumas de la infancia crean problemas en los chakras que después conducen a las adicciones.

Sin embargo, las sustancias adictivas por sí mismas dañan el sistema de chakras, el cual debe ser reparado si la persona desea vivir una vida feliz. Cuando la persona simplemente abandona la adicción pero no desbloquea los chakras, hay un gran peligro de que el dolor del aislamiento y el bloqueo en el flujo energético puedan resultar demasiado pesados para la persona, de forma que retornará a la adicción para aliviar el dolor. Este es el motivo por el cual hay tantas recaídas y los adictos y quienes conviven con ellos se desaniman. Los ejercicios que siguen ayudan específicamente a desbloquear y limpiar los chakras. Por favor, ten en cuenta que la limpieza es un proceso y puede ser que tengas que repetirlo muchas veces, conforme se alcanzan nuevas capas que deben ser sanadas. Sin embargo, es muy accesible para cada uno de nosotros y las recompensas son grandes en términos de mayor energía vital y mejores relaciones.

EJERCICIO: Evaluando tus chakras

Este ejercicio está diseñado como un diagnóstico de tus chakras, mide su fortaleza para dar y su fortaleza para recibir. Muchos de nosotros no pensamos que la fortaleza sea necesaria para recibir, pero se requiere un fuerte sistema energético para ser capaz de absorber, ser capaz de permitir que entre el amor.

Siéntate tranquilamente en un lugar donde creas que no vas a ser interrumpido y colócate de tal forma que estés alrededor de un metro y medio o dos de distancia frente a una pared vacía. Crea una burbuja a tu alrededor.

Imagina que en el lugar de cada uno de tus chakras hay un faro, como el de los coches. Cada una de estas luces puede tener un color diferente, o pueden ser todas del mismo color, blanco o el que prefieras en ese momento.

Comenzando de arriba hacia abajo, enciende todas tus luces y apunta sus rayos hacia la pared frente a ti. Toma conciencia de la fuerza relativa de cada rayo. Nota cuáles alcanzan la pared, y cuáles no. Ve si puedes hallar interruptores en algún lugar dentro de ti que puedan hacer que se iluminen los más débiles y que bajen de intensidad los que estén demasiado fuertes.

Ahora imagina que la habitación en la que te encuentras sentado está inundada con una luz increíble. Puede ser blanca, azul, oro o plata y es más poderosa que cualquier luz que puedas imaginarte dentro de tu cuerpo. Es la luz del Espíritu y está siempre presente.

Conforme empiezas a ver y sentir la luz, nota que está rodeando tu burbuja, atravesando sus límites y comenzando a llenarla.

Cuando tu burbuja esté llena de luz, comenzará a entrar a tus chakras.

Nota en cuáles puede entrar bien y en cuales tiene algún tipo de dificultad para entrar. Trata de inhalar y dirigir la luz más y más profundamente en los chakras en los que no ha entrado bien. Nota que los chakras que no dan bien pueden no ser los mismos que los chakras que no reciben bien. Por ejemplo, puede ser que salga mucha luz de tu tercer ojo, pero que no absorba ninguna.

Cuando hayas inhalado suficiente luz para equilibrar los chakras, descansa en

la luz por unos cuantos minutos antes de disolver tu burbuja y regresar a tu estado normal de conciencia.

Utiliza este ejercicio regularmente como una herramienta de diagnóstico, para medir la fuerza de tu energía y para evaluar el progreso que estás haciendo en el trabajo que estás llevando a cabo contigo mismo. Este ejercicio siempre te dirá el estado de tus chakras cuando la mente no esté segura.

Reabrir el Centro Cardíaco: la clave para sanarte

Es tan importante la necesidad de una sanación física como la necesidad de sanar el corazón. Sin esto, puedes estar sobrio/delgado/libre de drogas, pero sentirte aún así demasiado miserable. Para sentirte feliz, necesitas amor, y mientras el centro cardíaco continúe cerrado, podemos estar entre una multitud de personas felices pero sintiéndonos todavía solos, desligados de nuestros compañeros. Si limpiamos el corazón, no debemos preocuparnos demasiado acerca de la mente. Si el corazón siente algo, la mente siempre estará ocupada inventando razones para ello.

Muchos de los ejercicios de este libro tienen como foco de sanación el centro cardíaco, ya que es la clave para restaurar la salud. Primero, sin embargo, hay una necesidad de reabrir gentilmente esta chakra, lentamente, tratándote a ti mismo de forma amorosa, ya que de otra manera podrías percibirlo como un dolor.

En realidad puede haber allí algún dolor, el dolor de viejas pérdidas, rechazos y heridas que has sufrido. Los dolores del corazón son agónicos, no hay duda de ello, pero un centro cardíaco cerrado evita que encuentres nuevas personas a quienes amar y te impide absorber el amor que está rodeándonos todo el tiempo.

EJERCICIO: La flor de múltiples pétalos del chakra cardíaco

Sitúate en una burbuja. Imagina tu centro cardíaco como una hermosa flor de múltiples pétalos, con los pétalos cerrados. El rosa brillante puede ser un color positivo para la flor, ya que este es el color del amor. Puedes ver la flor como un loto, una rosa o como cualquier otra flor de múltiples pétalos a la que te sientas atraído.

Comenzando desde afuera, permite que los pétalos se abran, uno por uno. Con cada pétalo, afirma tu voluntad de dar y recibir amor. Puedes hacerlo diciendo internamente, "Estoy abierto al amor" o cualquier otra cosa que resulte placentera para ti. Mover tus manos a través de tu campo energético como si estuvieras abriendo los pétalos con ellas puede incrementar el efecto. Continúa abriendo más y más pétalos repitiendo la afirmación mientras los abres.

Conforme te acercas al centro, nota que los pétalos están brillando con luz rosa, cálida al tacto.

Cuando el centro mismo está abierto, la luz rosa irradia desde él y pulsa hacia

fuera pasando los límites de tu burbuja. Di para ti mismo: "Esta luz de mi corazón es un rayo para aquellos que compartirán correctamente el amor conmigo." Baja energía rosa de tu Ser Esencial y deja que se derrame hacia el exterior.

Ahora rota la flor de forma que gire hacia el interior, y lentamente deja que tu cuerpo se llene de luz rosa.

Es muy fácil volvernos dependientes de otras personas por el amor que necesitamos, pero todos tenemos el poder de conectarnos directamente con la energía del amor universal y quedar llenos de ella. Di para ti mismo: "Soy amoroso y estoy lleno de amor".

Para cerrar el ejercicio, rota tu flor de forma que irradie hacia fuera de nuevo y cierra los pétalos de la flor.

Muchos podemos abrir bien la flor, pero no sabemos cómo cerrarla y terminamos entregándonos demasiado rápido a personas demasiado inapropiadas. Saber cómo cerrar la flor del corazón es tan importante como saber cómo abrirla. Entonces se abre cuando nosotros queramos que lo haga, no cuando somos adictos a tenerla abierta.

Repite este ejercicio durante unos días. Es muy bueno hacerlo antes de irte a dormir porque es muy sedante y porque la sanación del corazón continuará durante tus sueños. ¿Cómo sabrás cuando tu centro cardíaco esté abierto? No hay forma de equivocarse. Tendrás sensaciones completamente nuevas en el área de tu corazón físico, corrientes eléctricas de energía fluyendo dentro y fuera. Cuando alguien que te importe aparezca, puede haber un salto en esa área, una repentina y corta pulsación no muy diferente a un orgasmo. De pronto sabrás que certero es el significado de ciertas frases como "mi corazón fue hacia ella", "mi corazón saltó de alegría" y desgraciadamente, lo que es verdaderamente el dolor del corazón. Sabrás entonces por qué ciertas canciones de amor tocan el corazón como un arpa.

El centro cardíaco recién abierto es temeroso y está listo a cerrar sus pétalos de nuevo ante cualquier palabra de enfado. Al principio tendrás que continuar reabriéndolo, pero ¿acaso no es este ejercicio literalmente un trabajo de amor placentero? Hacerlo te iniciará en el camino de la sanación emocional y espiritual y llenará tu vida con la amistad de amorosos amigos y parejas.

Cuando comienzas a abrir este centro, al principio puedes experimentar algún dolor. Ciertamente hay heridas en el corazón que necesitan sanación.

Permítete llorar aquellas penas, ya que las lágrimas son el mejor agente limpiador conocido para el corazón. Las lágrimas rompen, disuelven y liberan el dolor. No importa si ocurrió hace veinte años, si aún hay dolor, necesitas llorar, pero hazlo dentro de una burbuja transmutadora de luz blanca.

Otra razón por la cual la apertura del centro cardíaco algunas veces se experimenta como algo doloroso es que el cuerpo energético del adicto está tan acostumbrado a estar firmemente cerrado que cuando comienza abrirse, puedes hacer todo lo posible por resistirte. Reconfórtate masajeando el área del pecho, aunque será aún más reconfortante tener a una persona amorosa a tu lado para que lo haga, particularmente una que ya haya atravesado por el

proceso de apertura. La persona que dé el masaje puede dirigir conscientemente a sus manos un flujo de amor y luz rosa.

Ya que el centro cardíaco se afecta poderosamente con el azúcar y el alcohol, la esencia BLEEDINGHEART será importante para aquellos que tengan problema con el alcohol o con el azúcar, ya que ayuda a reparar el chakra cardíaco después de grandes heridas y pérdidas. La crisis de sanación con este remedio puede ser difícil si sale a la superficie una gran pena, así es que siempre evalúa con el péndulo o con los reflejos musculares. Cuando surge una pena, la esencia de EUCALYPTUS es muy sanadora. Las esencias de gemas de CUARZO ROSA, TURQUESA o RUBÍ son todas buenas para el centro cardíaco y son más sutiles que algunas de las otras esencias de gemas. Y en cuanto a las piedras mismas, tener o llevar un cuarzo rosa cerca de ti puede ser también muy sanador, ya que éste es el cristal de este chakra. Tal vez puedas conseguir un collar de cuentas de cuarzo rosa lo suficientemente largo como para cubrir tu corazón. La turmalina rosa y la kuncita rosa también son buenas para sanar y abrir el corazón.

Técnicas para limpiar los chakras

Exceptuando el chakra cardíaco, usualmente es mejor abrir todos tus chakras juntos, en lugar de enfocarte en un solo centro, para no crear un desequilibrio. Si abres el centro corona y el tercer ojo para el trabajo psíquico y espiritual sin limpiar y abrir los centros de abajo, puedes abrirte a sensaciones y experiencias desequilibradas. Abrir el chakra sexual sin poner atención en el corazón puede conducirte a relaciones distorsionadas y carentes de amor. Por eso es mejor atenderlos a todos por igual.

EJERCICIO: El remolino limpiador de chakras

Visualiza los chakras y localízalos en tu cuerpo según el diagrama presentado anteriormente.

Rodéate de tu burbuja y llénala con luz de algún color en particular, siguiendo tu intuición. Para muchos propósitos, lo mejor es la luz blanca, ya que contiene todos los otros colores.

Comienza con el chakra raíz. Crea un remolino o embudo de luz que apunte hacia el chakra. Deja que este remolino actúe dentro del chakra como un tornado, girando y absorbiendo las áreas oscuras u obstrucciones que te impiden sentirte conectado con la tierra. La luz continuará girando durante el tiempo que sea necesario, incluso mientras te mueves hacia otros chakras. Sigue hacia el chakra sexual y visualiza otro remolino que nuevamente se activa y consume los obstáculos. Aquí la dificultad que necesita ser sanada traerá como resultado el equilibrio saludable del flujo de la energía sexual. Cuando estas dos áreas bajas se sientan relativamente limpias, sigue con el plexo solar y comienza allí un nuevo remolino. En esta área, la luz brillante se llevará todas las obstrucciones de una saludable y realista auto estima, disolviendo las viejas heridas del ego y los sentimientos de falta de confianza.

Permite que los torbellinos anteriores continúen girando y muévete al centro cardíaco para empezar uno allí. El centro cardíaco, al ser tan crucial y vulnerable, puede necesitar más tiempo para quedar limpio, ya que paulatinamente irán saliendo las viejas heridas para lidiar con ellas. Aquí la luz consumirá las obstrucciones para amar y ser amado.

Ahora muévete al chakra del timo. Probablemente éste no se sentirá bloqueado, sino simplemente no abierto. Utiliza aquí el torbellino para ayudarte a despertar este centro. Siéntete conectado con el mundo de una forma pacífica y abrigadora.

Ahora visualiza un torbellino en el centro de la garganta, donde podrá consumir los obstáculos hacia la comunicación y el libre flujo del dinero.

Ahora visualiza el centro del entrecejo donde el tornado te liberará de los obstáculos al flujo de la creatividad y la energía psíquica.

Finalmente utiliza un tornado para limpiar el centro corona de los obstáculos para la meditación y la inspiración, de forma que puedas abrir tu conexión espiritual con todo lo que es.

Observa cuáles de los centros aún tienen tornados girando, ya que éstos pueden requerir un trabajo especial. Haz brillar la luz intensamente en aquellas áreas durante unos momentos antes de detenerlos y disolver la burbuja.

Repite esto durante unos días, hasta que los chakras parezcan limpios. Más adelante, repítelo con diferentes colores, conforme te guíe tu intuición. Incluso cuando hayas terminado, repite el proceso de limpieza periódicamente para impedir que se formen nuevas obstrucciones en el curso de la vida diaria o a partir de nuestras adicciones menores.

EJERCICIO: Un ramo de flores de chakras

Si has completado la limpieza anterior ahora puedes enfocarte con seguridad en una flor particular especialmente relevante para tus propias necesidades personales. Sin embargo, durante un buen periodo de tiempo, deberás haberte dedicado a cuidar y cultivar todo el jardín en lugar de una sola flor. Una sola rosa perfecta está bien si tus recursos son limitados, pero desde nuestra visión, podemos encargarnos de todo el ramo. Cada uno de los centros puede tener un tipo distinto de flor y de color, los tuyos pueden ser diferentes que los de otras personas. Para algunos estos colores siguen el espectro del arco iris, comenzando con el rojo para el chakra raíz.

Siéntate en tu burbuja. Sintonízate con tus chakras y siente que cada uno de ellos es una flor a punto de florecer. Siente que todas estas flores están mirando hacia el exterior hacia fuera de tu cuerpo.

Lentamente, pétalo por pétalo, comenzando por tu chakra raíz, siente que cada una de estas flores comienza a abrirse. Quizá puedas querer poner tus manos sobre cada chakra y repetir una afirmación, por ejemplo, para el chakra raíz: ESTOY ENRAIZADO EN MI CUERPO Y EN MI VIDA; para el chakra sexual: ESTOY ABIERTO A MI SEXUALIDAD Y A MI CREATIVIDAD; para el plexo solar: SOY FUERTE Y TENGO CLARIDAD, ESTOY A CARGO DE MI VIDA; para el centro cardíaco: SOY AMADO Y SOY AMOROSO; y así... Diseña algunas afirmaciones que se relacionen específicamente con tus necesidades

personales.

Nota que cuando el centro de la flor se revela hay una cálida luz allí que brilla hacia fuera, iluminando tu burbuja y brillando hacia el mundo.

Cuando el proceso parezca estar completo, mantén las flores contigo y disuelve la burbuja.

Si haces este ejercicio varias veces para cada uno de los chakras, comenzarás a sentir una movilización de las energías en esas áreas. Puede ser que las flores necesiten reabrirse de tiempo en tiempo, ya que se cierran fácilmente con el estrés, la fatiga, las experiencias duras o la repetición de tus adicciones menores. También puedes imaginarte flores abriéndose en cualquier órgano del cuerpo que real o simbólicamente haya sido afectado por la dicción. Por ejemplo, puedes visualizar flores abriéndose en los oídos si sientes la necesidad de querer ser mejor escuchando a los demás, o en los ojos si quieres apreciar con más profundidad el arte.

Si eres del tipo de personas que le es muy fácil dar a los demás pero tiene dificultades para recibir, imagina que hay flores cerradas mirando hacia el interior del cuerpo en cada uno de los chakras. Ábrelos repetidamente con una afirmación como esta: "Estoy dispuesto a recibir". Esto te ayudará a equilibrar el flujo de energía. Cuando la energía únicamente sale y tú no recibes nada, al final te sientes vacío y resentido y te ves tentado a abusar de alguna sustancia para llenar el vacío resultante.

EJERCICIO: Sellando las grietas de tus chakras

Conforme tus capacidades intuitivas se entrenan y mejoran al hacer este trabajo, puedes llegar a sentir que hay verdaderas rupturas en algunos de tus chakras. Los traumas y las tragedias suelen causar tales rupturas y a veces la adicción se desarrolla como una forma de parar la salida o de llenar el vacío que deja este tipo de daños.

No hay unas pautas específicas para las rupturas de chakras. Si son suficientemente devastadoras, incluso pueden ser heredadas. Un padre con una insuficiencia en algún chakra no tiene la capacidad de nutrir plenamente ese chakra en su hijo. Cuando una de nuestros clientes en recuperación, una adicta al azúcar, fue a Irlanda, intuitivamente descubrió que la ruptura del chakra raíz causada por la emigración de su tatarabuelo a América cuando su familia fue azotada por la hambruna de la patata, había pasado a todas las generaciones subsiguientes. Este lado de la familia había sido afectado por adicciones al alcohol y al azúcar en cada generación y también era incapaz de echar raíces en ningún lugar, mudándose frecuentemente.

Ella fue el primer miembro de la familia que fue a Irlanda desde la emigración y le resultó increíblemente conmovedor. En los muelles de County Cork, donde el tatarabuelo se embarcó, ella utilizó el ejercicio que sigue para reparar su chakra raíz. Y también hizo el mismo ejercicio en favor de cada uno de los

miembros de la familia que ella sabía que tenían problemas de este tipo, en todas las generaciones a partir del tatarabuelo hasta el bebé recién nacido de su sobrina.

Estos son los pasos:

Identifica el chakra que necesitas reparar usando tu intuición o el ejercicio de evaluación de los chakras.

Entra en un estado profundo de conciencia y llama a tu Ser Esencial para que te ayude a reparar este centro.

Imagina que te estás encogiendo hasta que eres lo suficientemente pequeño para caber dentro del chakra.

Ahora entra en el chakra y siéntelo como una pequeña y acogedora habitación que te rodea, como si fuera un huevo. Llénalo de luz del color de tu elección, quizá azul ya que un chakra roto suele estar lleno de miedo.

Explora las paredes del chakra con tu mente y localiza las grietas.

Utiliza luz líquida para pintar las paredes de toda la habitación.

Sal de la habitación y regresa a tu tamaño normal.

EJERCICIO: Llenando y alimentando tus chakras

La sensación de ser drenado por otros o por la dureza de sacar adelante tu vida es algo que te puede llevar de nuevo a tus adicciones o a crear nuevas, como comer demasiado. Incluso cuando los chakras están limpios y claros necesitas saber cómo atraer más energía de tu Ser Esencial y de las fuentes espirituales.

Rodéate de una burbuja del color que te sientas inspirado a elegir. Entra en un estado profundo de meditación. Enlázate fuertemente con tu Ser Esencial.

Puede ayudarte el que lo visualices como un cordón de luz que va de ti hacia arriba.

Dile a tu Ser Esencial que necesitas fuerza y energía para completar tus tareas.

Imagina energía que viaja hacia abajo por el cordón hacia tus distintos centros. Si hay un chakra en especial que necesite ser energizado y fortalecido, imagina el cordón atado allí.

Cuando sientas que ha entrado suficiente energía renovada, disuelve el cordón, el enlace y la burbuja.

Por favor ten en cuenta que este ejercicio no es un sustituto del descanso. No debe ser utilizado para saltarte los necesarios periodos de relajación a fin de seguir trabajando. En algunos de nosotros, la adicción al trabajo es la adicción primaria y el abuso de una sustancia es en realidad la adicción secundaria, utilizada como un medio para continuar trabajando o para relajarse.

EJERCICIO: Para enlazar la energía de tus chakras

Nuestros chakras no funcionan aislados unos de otros. La misma energía fluye a través de todos ellos, enlazándolos, entretejiéndolos juntos. Nuestros chakras están enlazados desde el de la raíz hasta el de la corona en una columna vertical que rodea el cuerpo conectándolos a todos. Ya que sale de

cada chakra, la energía es moldeada por ese chakra, como la masa de trigo al ser pasada por una máquina de pasta. Es la misma masa, pero si cambias la apertura puedes obtener espaguetis delgados o gruesos, tallarines, fideos, etc. Con la energía ocurre igual y aunque es la misma, su forma, su manifestación, cambia.

A veces tenemos dañado un chakra y otro que está más fuerte puede prestarle energía para que se fortalezca. Y como veremos más adelante en este libro, las diferentes sustancias adictivas, afectan y dañan diferentes chakras.

Asimismo, se abusa de ciertas sustancias específicas en un esfuerzo por enlazar juntos ciertos chakras. En este ejercicio aprenderás a enlazar la energía de tus diferentes chakras, para sanarlos y usarlos juntos en patrones que estás acostumbrado a usar con tus drogas favoritas.

Siéntate tranquilamente y siente tu respiración. Cobra conciencia de cada uno de tus chakras como lo hiciste en el ejercicio anterior.

Comienza enfocándote en tu chakra raíz. Siente que un hilo de energía o de luz surge de la parte posterior de tu chakra raíz y se mueve por tu espalda hacia tu chakra sexual. Siente la energía conectando con ese chakra y emergiendo por su parte frontal circulando por la parte de enfrente de tu cuerpo hasta alcanzar de nuevo tu chakra raíz.

Ahora siente que hay una circulación continua de energía que se mueve entre estos dos chakras, enlazándolos y equilibrándolos. Ya has experimentado cada chakra individualmente, ¿qué se siente tener dos activos a la vez? ¿Esta energía es familiar y comfortable?

Disuelve la conexión entre esos dos chakras, pero mantén el foco en el chakra raíz. Ahora crea un circuito de energía que suba por tu espalda desde tu chakra raíz hacia tu plexo solar y que baje de nuevo por enfrente hacia el chakra raíz. Nota cómo se siente y la manera en que esta conexión pueda sentirse diferente de la del enlace del chakra raíz y el sexual.

Lentamente, comenzando siempre con tu chakra raíz, continúa hacia arriba y enlaza a él tu centro cardíaco, el del timo, el chakra de la garganta, el del entrecejo y el de la corona. Nota cada vez cómo se siente y las diferencias que sientes en relación a otras conexiones. Pon atención a las combinaciones que son fuertes y a las que son débiles, cuáles son más fáciles y cuáles son más difíciles de establecer.

Cuando hayas enlazado todos los chakras una vez, regresa a tus chakras raíz y sexual y enciéndelos como faros de forma que brillen hacia fuera de tu cuerpo. Siente que sus rayos se mezclan en un rayo unificado enfrente de ti. Haz lo mismo con cada par de chakras –el raíz y el del plexo solar, el de la raíz y el cardíaco, el de la raíz y el del timo... Enciende todos los rayos y hazlos alumbrar hacia el afuera hasta que se mezclen en una sola luz, igual que lo hiciste con el chakra raíz y el sexual. Formúlate las mismas preguntas acerca de lo que sientes, la fuerza, los bloqueos y demás.

Cuando hayas hecho todas las conexiones y los hayas equilibrado tanto como puedas por el momento, siéntate tranquilamente en tu burbuja por un rato y siente que hay un circuito interno que conecta todos estos chakras viajando

hacia arriba por la espalda y hacia abajo por el frente. Siente la energía circulando y siente tus chakras brillando.
Ahora lentamente apaga las luces y disuelve la burbuja.

EJERCICIO: Segunda parte

Cuando hayas realizado el ejercicio anterior varias veces y sientas que el circuito de enlace de los chakras funciona fluidamente, aquí hay un desarrollo posterior.

Moviéndote hacia arriba, trabaja para conectar el chakra sexual con todos los otros chakras. Después, en diferentes días, conecta el plexo solar con todos los demás chakras, y luego haz lo mismo con el chakra cardíaco y el resto de los chakras superiores.

Cuando hayas realizado este ejercicio ocho veces comenzando con cada uno de los chakras principales y conectándolos con todos los demás, estás listo para sentarte a jugar. Conecta el raíz con el corona, el sexual con el entrecejo, el timo con el raíz, el plexo solar con el corazón. Déjate bailar entre todos los chakras. Si alguno de los chakras se siente particularmente débil, puedes tratar de engancharlo con un chakra que parezca fuerte para ver si puede prestarle energía para equilibrarse. Cuando llegues a los capítulos sobre las adicciones particulares, es posible que quieras regresar a este ejercicio para trabajar con los chakras que hayan sido dañados debido a tus adicciones particulares.

Reparando los Chakras Dañados con Esencias y Piedras

En el primer libro hablamos de las esencias y de las piedras y de la forma en que ayudaban con los patrones adictivos. Estas herramientas de poder actúan en los cuerpos sutiles con mayor fortaleza y por eso varios de ellos son excelentes para reparar el daño que las adicciones causan en los cuerpos sutiles y en los chakras. Los ejercicios que se dieron aquí te han ayudado a determinar cuáles de tus propios chakras pueden haber resultado más dañados. Las dos tablas reproducidas a continuación muestran los chakras, las adicciones que les afectan más y las piedras, remedios y demás herramientas que ayudan a repararlos o fortalecerlos.

No todas las esencias enlistadas están descritas en este libro porque Donna no utiliza todas ellas en su trabajo. Puede ser útil leer la descripción completa de cada remedio en el libro de Gurudas: *Flower Essences and Vibrational Healing* (Ver el apartado de esencias de la bibliografía.) Adicionalmente puedes utilizar un péndulo para evaluar cuál de los remedios enlistados en un chakra determinado es mejor para ti, así como para ver con qué chakra debes trabajar en ese momento. También se sugieren ciertas piedras para fortalecer cada uno de los chakras. Hay diferentes libros que enumeran distintas piedras, pero éstas son las principales.

Chakras, adicciones y remedios para repararlos

Chakras y herramientas adicionales para repararlos

ADVERTENCIA:

Mantén esta información en perspectiva.

Todas las enfermedades físicas, incluida la adicción, tienen largas historias de desequilibrios mentales, emocionales y espirituales que las crearon y que comenzaron mucho antes de que el problema físico se manifestara. Nadie se enferma de la noche a la mañana y tampoco nadie se cura de la noche a la mañana.

Muchas personas buscan métodos de sanación alternativos porque se han desilusionado mucho de la medicina convencional y de los terapeutas convencionales. Desde el principio hemos visto el trabajo que compartimos en estos dos libros como algo que complementa los servicios sanitarios estándares de desintoxicación y los programas de recuperación. Aunque tu Ser Esencial sea espiritual, si lees este libro y piensas que puedes ayudarte únicamente con él, estarás siendo negligente con los aspectos mental, emocional y físico de quien tú eres y este enfoque se convertirá en una fuente adicional de desilusión.

Pero si ves todos los métodos disponibles para sanar tu adicción como diferentes estanterías de una ferretería puedes pasearte de arriba abajo probando herramientas hasta encontrar las que te sirvan mejor para el trabajo particular que necesitas a fin de recuperarte y renovar tu vida. Este libro contiene un juego de herramientas y esperamos que las encuentres útiles, pero recuerda buscar herramientas de otras clases cuando las necesites: el cuidado sanitario, las terapias y los grupos de autoayuda.

--

AMA A TODOS SIRVE A TODOS

Has recibido este mensaje porque estás suscrito al grupo "EL DESPERTAR SAI" de Grupos de Google.

Para anular la suscripción a este grupo y dejar de recibir sus correos electrónicos, envía un correo electrónico a el-despertar-sai+unsubscribe@googlegroups.com.

Para publicar una entrada en este grupo, envía un correo electrónico a el-despertar-sai@googlegroups.com.

Visita este grupo en <http://groups.google.com/group/el-despertar-sai>.

Para obtener más opciones, visita https://groups.google.com/groups/opt_out.