

MANTRA:

Saa rĒ saa saa, saa re saa saa,

saa rĒ saa saa, saa rĀng

Jar rĒ Jar Jar, Jar re Jar Jar,

Jar rĒ jar jar, jar ran

TIEMPO: Continúa de 11 a 31 minutos.

[01 Sa Re Sa Sa](#)

Al terminar la meditación canta 3 sat nam largos.

Agradece a tu sabiduría infinita, contempla y permite que la meditación actúe mientras tú enfocas tu atención a tu respiración y a tu cuerpo, con ecuanimidad.

Que el eterno sol te ilumine

Sat nam_ . _

ANTAR NAAD MUDRA: Meditación para abrir los chakras

(Llamada también Meditación Kabadshe)

MUDRA: Mantén la columna recta. Deja que los brazos se extiendan de manera recta y que descansen sobre las rodillas. Haz buddhi Mudra con ambas manos (toca las yemas de los pulgares con las yemas de los meñiques).



Pidan asistencia para curar, ampliar y desarrollar sus chakras del corazón, de modo que puedan expresar mayores volúmenes de amor.

Creen un triángulo sagrado de la luz alrededor de mí para que esté seguro, lleno y protegido siempre. Acepto el triángulo azul lavanda de la luz que me

rodea y pido un triángulo azul lavanda adicional de la luz rodeando mi chakra del corazón como protección y que comience el proceso curativo."

Los Chakras y su lenguaje

Primer Chakra: Yo tengo derecho a tener

Segundo Chakra: Yo tengo derecho a sentir

Tercero Chakra: Yo tengo derecho a obrar

Cuarto Chakra: Yo tengo derecho a amar y ser amado

Quinto Chakra: Yo tengo derecho a decir y a escuchar la verdad

Sexto Chakra: Yo tengo derecho a ver

Séptimo Chakra: Yo tengo derecho a saber

Test para saber si los Chakras están abiertos o cerrados

Chakra de la Raíz

¿Me siento físicamente vibrante, saludable y de gran alcance en el mundo? ¿Me siento como en casa aquí? ¿Me siento como si me pertenece? ¿Tengo un fuerte deseo de vivir? ¿Me amo a mi cuerpo y apreciar como un tesoro maravilloso? ¿Soy una persona de alta energía, en movimiento con audacia por la vida?

Chakra Sacro

¿Tengo un fuerte impulso sexual saludable? ¿Me siento confiado y sexual plena? ¿Puedo expresarme sexualmente, y dar y recibir placer? ¿Tiene expresarme creativamente siento de maravilla y el cumplimiento?

Chakra del Plexo solar

¿Sé lo que quiero, y tener confianza en ser capaz de manifestarlo? ¿Puedo tomar decisiones y actuar sobre ellos? ¿Estoy consciente de mis emociones y poder controlarlas? ¿Soy capaz de tipo mental y resolver a través de mis sentimientos? Estoy emocionalmente cumplido?

Chakra del Corazón

¿Tengo que cumplir, las relaciones sanas? ¿Me amo a mí mismo, amigos y familiares, y tienen un fuerte sentido de la compasión para todos los seres vivos? ¿Puedo aceptar a los demás como son, sin necesidad de que cambien? ¿Debo esperar lo mejor de la gente, y buscar lo mejor de ellos? ¿Soy bueno en la cooperación? ¿Puedo quedarme en el momento y los resultados de la entrega para el Universo?

Chakra de la Garganta

¿Puedo expresarme con la habilidad y la facilidad? ¿Hago las cosas prácticas que tengo que hacer para estar saludable, feliz y exitosa? ¿Debo asumir la responsabilidad de mi vida en vez

de culpar a otros por mis problemas y esperando que otros a cuidar de mí? ¿Debo tratar de hacerlo lo mejor posible, y me siento digna de recompensa o compensación por mis esfuerzos? ¿Tengo suficiente fe en mí mismo a asumir riesgos, aceptar los desafíos, y crear vías de realización?

Chakra del Tercer ojo

¿Estoy mentalmente fuerte y capaz de resolver las cosas? ¿Tengo un montón de ideas creativas, y el hábito de tomar las medidas necesarias para hacerlas realidad? No respuestas o ideas vienen a mí como mentalmente tratar de entender las cosas? ¿Soy capaz de visualizar mis metas y sueños? Cómo puedo definir objetivos realistas y alcanzables? ¿Mis experiencias de apoyo y validar mis creencias sobre la vida?

Chakra de la Corona

¿Me siento como si yo fuera parte de algo grande y maravilloso? ¿Me siento conectado a Dios/Espíritu del Universo, y siento que mi vida tiene un propósito? ¿Soy capaz de ver a mí mismo con honestidad, y para descubrir las lecciones de mis experiencias con el fin de desarrollar la sabiduría?

Significado de Chakras Bloqueados

Primer Chakra cerrado

La persona esta desvitalizada, su voluntad de vivir está muy disminuida.

Segundo Chakra cerrado

La persona tiene dificultad para recibir y dar amor. No hay potencia sexual.

Tercer Chakra cerrado

Dificultad para sentir, bloquea sus sentimientos. No sentirá amor y aceptación por si mismo. Sentimientos de rechazo personal y desinterés de la propia salud.

Cuarto Chakra cerrado

Tiene dificultad para amar sin recibir nada a cambio. Ausencia de propósito y significado de su existencia. Tenemos la idea equivocada de que Dios y todos se oponen a nuestra voluntad.

Quinto Chakra cerrado

La persona no puede hacerse cargo de su vida. La comunicación no fluye. Profesionalmente esta frustrado, no hace lo que quiere.

Sexto Chakra cerrado

Existe confusión, ideas bloqueadas. Las ideas no tienen salida al plano material. Se convierte en frustración.

Séptimo Chakra cerrado

La persona no ha conectado su ser espiritual a su ser físico.

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 confortable?

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 cardiaco, 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 cardiaco 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	ADICCIONES	PIEDRAS	REMEDIOS FLORALES
RAÍZ	Café Marihuana Heroína	Cuarzo ahumado, Ónix, Turmalina	Comfrey, Loosestrife, Root Squash, Corn, Clematis, Star of Bethlehem
SEXUAL	Azúcar Alcohol Anfetaminas Cocaína	Rubí, Ámbar, Carneolita, Citrino	Loosestrife, Pomegranate, Squash, Watermelon, Hibiscus, Iris, Fig
PLEXO SOLAR	Café Tabaco Heroína	Turmalina, Peridot, Malaquita	Amaranthus, Avocado, Bloodroot, Century agave, Cosmos, Sunflower, Mango, Hyssop, Pennyroyal, Sage
CORAZÓN	Alcohol Azúcar	Cuarzo rosa, Turmalina rosa, Rodocrosita	Aloe vera, Amaranthus, Bleeding Heart, Borage, Cosmos, Hellborus, Papaya
TIMO	Marihuana Drogas sintéticas	Malaquita, Esmeralda, Rodocrosita	Almond, Amaranthus, Thymus, Bleeding Heart, Eucalyptus, Marigold, Daffodil
GARGANTA	Tabaco Marihuana	Turquesa, Aguamarina, Crisacolla	Almond, California Poppy, Celandine, Cosmos, Fig, Mango, Passion Flower
ENTRECEJO	Café Cocaína Tabaco Marihuana	Amatista, Lapislázuli, Fluorita	Amaranthus, Chamomile, Mango, Nasturtium, Dill Hops, Redwood, Green Rose
CORONA	Drogas sintéticas Cocaína Marihuana	Cuarzo transparente, Diamante	Amaranthus, Skullcap, Forget Me Not, Lotus, Rosemary, Lavender, Dill
TODOS	Drogas sintéticas Utilización masiva Largo plazo	Cuarzo transparente, Amatista	Angelica, Chaparral, Lotus, Loosestrife, Shooting Star, Lilac

Chakras y herramientas adicionales para repararlos

CHAKRA	NOTA MUSICAL	COLORES	ESPECIAS / HIERBAS	FORMAS DE ARTE
RAÍZ	C	Rojo	Jengibre, Ginseng, Achicoria	Artesanía, Cerámica
SEXUAL	D	Naranja	Sésamo, Amapola, Alcaravea	Danza
PLEXO SOLAR	E	Amarillo	Ajo, Cebolla	Actuación
CORAZÓN	F	Verde (Rosa)	Camomila, Diente de león	Sanación
TIMO	G F#	Azul-verde	Clavos, Anís, Hinojo	Ecología
GARGANTA	G A	Azul	Chile, Curry, Canela	Música
ENTRECEJO	A B	Índigo, Lavanda	Eucalipto, Wintergreen	Escritura, Pintura
CORONA	B Alta C	Púrpura, Blanco, Dorado	Dijil, Milenrama, Perejil	Canalización, Dones psíquicos

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.

*Traducción del primer capítulo del libro: Cunningham, Danna y Andrew Ramer: [*Further dimensions of healing addictions*](#), Cassandra Press, CA, USA, 1988.

Meditación de los Chakras del Arcángel Gabriel”

Este ejercicio, llamado “Meditación de los Chakras del Arcángel Gabriel” sirve para sellar y proteger los chakras. Se puede hacer al despertarse por las mañanas.

Aunque los chakras están situados a lo largo de la columna vertebral, para este ejercicio vas a mover la mano derecha hasta la coronilla y luego por delante del cuerpo sobre cada chakra, mientras la mano izquierda se debe mantener sobre el corazón.[1]



1.- Chakra del Corazón y Cámara Secreta

Pon la mano izquierda sobre el chakra corazón, en el centro del pecho. Durante toda la meditación, la mano izquierda permanecerá ahí. Ahora pon la derecha encima de la izquierda.

Visualiza en el centro de la cavidad pectoral un disco de fuego blanco del tamaño de un plato. Gabriel nos dice que este disco blanco es un -electrodo de energía- Visualiza cómo extraes el disco blanco de la cámara secreta del corazón con la mano derecha, siente como la palma extrae esta luz blanca, que vas a usar para nutrir los chakras.

Todavía con ambas manos sobre el corazón, centra tu amor en el corazón. Siente la intensidad del fuego divino en tu corazón. Visualízalo como un fuego blanco que se tiñe de rosa, el color del amor, el color del chakra del corazón.

2.- Chakra de la Coronilla

Ahora, dejando la mano izquierda sobre el chakra del corazón, pon la derecha a unos dos o cuatro centímetros sobre el chakra de la coronilla. Con la mano izquierda esta sacando la energía rosa del corazón y con la derecha estas poniendo esa energía en el chakra de la coronilla.

La energía que alimenta tu corazón llega hasta aquél por el cordón cristalino, un limpio canal de luz que desciende desde el corazón de tu Presencia YO SOY. La energía entra por el chakra de la coronilla, llega al corazón y de ahí la recoges. No muevas la mano izquierda, siente como la palma extraes la energía del corazón. La derecha esta sobre el chakra de la coronilla.

Ahora cierra los ojos y visualiza el disco blanco sobre la coronilla. Es un disco de luz que carga el chakra de la coronilla. Puedes mover la mano sobre la coronilla con una leve rotación en el sentido de las manecillas del reloj.

Visualiza el disco blanco con un intenso fuego blanco tan brillante como el brillo del sol sobre la nieve recién caída. Es una luz blanca cegadora de tremenda energía. Está cargando el chakra de la coronilla.

Para activar el flujo de la Luz, sigue moviendo la mano con un movimiento de rotación en el sentido de las manecillas del reloj.

3.- Chakra del Tercer Ojo

Cuando sientas que has hecho el contacto que debe ser intenso, traslada la mano derecha -sin mover la izquierda- a unos dos centímetros del Tercer Ojo. Es importante no dejar la atención sobre la visualización del disco blanco girando, rota otra vez tus mano en sentido de las manecillas.

Algunas personas sientan un cosquilleo en el tercer ojo y por todo la cabeza. Tu actitud ante esta luz ha de ser receptiva. Recibe la luz. Abrele tu corazón a la luz, abre tu coronilla, tu tercer ojo.

4.- Chakra de la Garganta

Cuando sientas que has energizado el tercer ojo al máximo, estas listo para poner la mano derecha sobre el chakra de la garganta y repetir el mismo p roceso.

Visualiza el disco de luz, luz blanca y resplandeciente, en la base del cuello, activando la tiroides, el timo. Vé como gira el disco. Siente como el fuego activa este centro del poder.

5.- Chakra de Corazón

Cuando hayas energizado el chakra de la garganta, situa la mano derecha a unos dos centímetros sobre el chakra del corazón sin mover la izquierda de su lugar. La izquierda está extrayendo la energía y distribuyéndola a la derecha. Haz rotar la mano sobre el ch. del corazón. Respira profundamente. Siente como se carga el ch. del corazón.

6.- Chakra del Plexo Solar

Ahora ve al ombligo, moviendo la mano derecha en rotación, siente como poco a poco te inunda una paz total te inunda, deshazte de todo lo que no este en paz contigo, toda fricción, todo problema por resolver. Permite que el fuego blanco los consuma y la Paz del Cristo Cósmico entre en tu plexo solar.

Aqui decimos tranquilamente un mantra que nos dejó el M.Jesús -el cual se puede repetir durante el día, según se considere necesario-, se repite 3 veces.

Paz, aquíetate y sabe que YO SOY DIOS

Paz, aquíetate y sabe que YO SOY DIOS

Paz, aquíetate y sabe que YO SOY DIOS

7.- Chakra de la Sede del Alma

Ahora vamos a la sede del alma, justo entre el ombligo y la base de la columna. El alma es muy tierna, es un niño interno. Sella ahora tu alma con el fuego de Cristo.

No dejes de visualizar el resplandeciente disco blanco. Ahora puedes decir.
Oh, Alma mía queda en paz

8.- Chakra de la base de la columna

Ahora ve al chakra de la base de la columna. Un vez más haz la rotación, sin dejar de visualizar la luz Blanca, el fuego blanco, la luz de la madre.

9.- Desde la base de la coronilla

Ahora lleva la mano lentamente recorriendo la línea de los chakras -por toda la parte central/frontal del cuerpo- dejando la izquierda sobre el corazón. En este movimiento de regreso a la coronilla, te puedes detener sobre cada chakra para sellar y elevar la Luz, desea esto conscientemente

10.- De regreso al Corazón

Situa la mano derecha de nuevo sobre el corazón, para sellar -el circuito-. Si así lo deseas puedes entonar tres veces el sonido -OM-

Notas aclaratorias.



[1] Se puede hacer Mudra con los dedos de la mano derecha...se juntan los dedos medio, índice u pulgar y con estas tres puntas unidas, se hace lentamente el movimiento de rotación, sin hacer presión alguna. Como si flotaran los dedos sobre cada centro de energía.

[2] La razón de usar las manos de esta forma, obedece a que también en ellas llevados conductos de energía, chakras menores.

[3] Antes de empenzar es importante aquietarte y solicitar la custodia de la Amada Presencia sobre ti...

MATERIAL TOMADO DE LA WEB

ABRIENDO

LOS CHAKRAS

Meditaciones de los Chakras usando Mudras y el So

Estas meditaciones de los chakras utilizando los mudras , los
manos, son para abrir los chakras. Los mudras tienen el poder
particular chakra.



Para aumentar el efecto los sonidos son entonados. Estos so
entonados , estos causan una resonacion en tu cuerpo que p
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
(ejemplo tres veces).

ABRIENDO EL CHAKRA RAIZ



Chakra

Deje que las puntas de su yemas de los dedos pulgar y indice
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 ,un
la que queda abajo y su palma toca la parte de atras de los d
los dedos pulgares se tocan suavemente .

Concentrate en el Chakra Sacra en el hueso Sacro Concentra



ABRIENDO EL CHAKRA DEL OMBLIGO(HARA)Coloca tus manos debajo de tu plexo solar. Permite que los dedos se unan en su punta y se extiendan hacia afuera de ti. Cruza los pulgares. Es importante estirar los dedos. Entona el sonido de RAM.

ABRIENDO EL CHAKRA DEL CORAZON



Sentado con las piernas cruzadas . Deja que las puntas de tus dedos se toquen en la punta de tu mano izquierda en tu rodilla izquierda y tu mano derecha en tu rodilla derecha (es un poco mas arriba de tu plexo solar)

Concentrate en el Chakra del Corazon en la espina dorsal , al

Entona el sonido YAM (este mudra es particularmente fuerte)



ABRIENDO EL CHAKRA DE LA GARGANTACruze sus dedos de la mano izquierda y de la mano derecha que los pulgares se toque en la punta, y empujelos suavemente hacia adelante. Concentrate en el Chakra de la Garganta en la base de la garganta.Entone el sonido HA

ABRIENDO EL TERCER OJO



Ponga sus manos en frente de su parte baja de su pecho. Los dedos de la mano izquierda y de la mano derecha tocaran en la punta , aapuntando hacia adelante de usted. Los dedos de la mano izquierda y de la mano derecha tocaran en los nudillos. Los pulgares apuntaran hacia uno mismo.

Concentrate en el Chakra del Tercer Ojo

Entona el sonido KSHAM.



ABRIENDO EL CHAKRA DEL LA CORONAColoca tus manos frente de tu cabeza. Los dedos de la mano izquierda y de la mano derecha se tocaran en sus puntas. El dedo meñique izquierdo por debajo del derecho. Concentrate en el Chakra de la Corona.

Chakras y adicciones