



## 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.

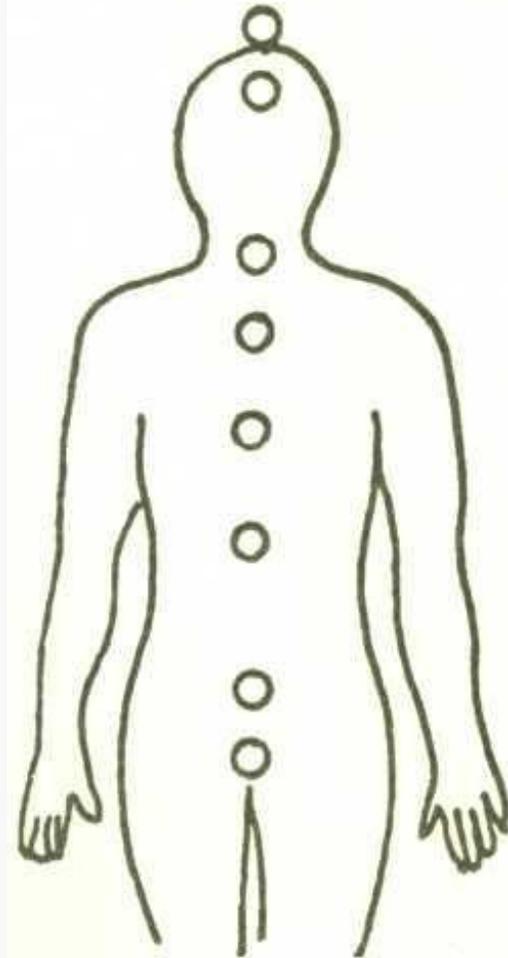
Deja que se seque y luego siente la gloria de la brillantez y la paz de tu recién restaurado cuerpo energético.

### ***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:



Chakra Corona

Chakra del Entrecejo

Chakra de la Garganta

Chakra del Timo

Chakra Cardíaco

Chakra del Plexo Solar

Chakra Sexual

Chakra Raíz

Cuando 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 italo-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 cardiaco 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.

El 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.

El 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.

El 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 cardiaco 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 autoexpresión 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 practica 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 esta 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 adición 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 esposo 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 concientemente 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 conciente 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.

Más información en: [\*\*\*Cómo reparar los chakras\*\*\*](#)

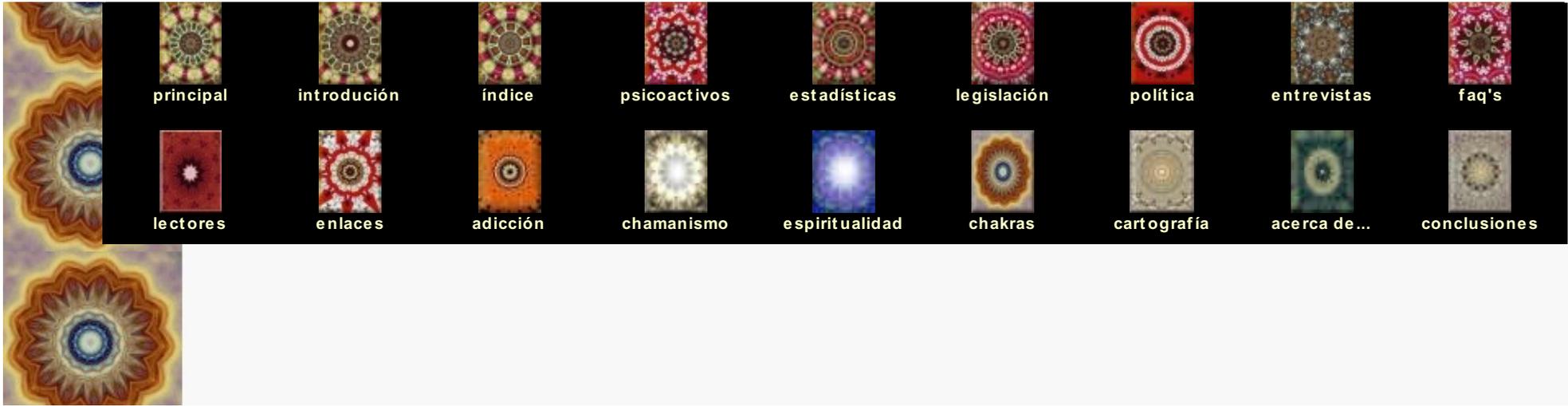
\*Traducción del primer capítulo del libro: Cunningham, Danna y Andrew Ramer: *Further dimensions of healing addictions*, Cassandra Press, CA, USA, 1988.

Consultar también la traducción de Cunningham, Danna y Andrew Ramer: *The Spiritual dimensions of healing addictions*, Cassandra Press, CA, USA, 1986.

Ir a: [\*\*\*Cómo reparar los chakras\*\*\*](#)  
Regresar a: [\*\*\*Chakras y psicoactivos\*\*\*](#)

***Las drogas tal cual...***  
una investigación de karina malpica

**Recomienda esta página**



principal

introducción

índice

psicoactivos

estadísticas

legislación

política

entrevistas

faq's

lectores

enlaces

adicción

chamanismo

espiritualidad

chakras

cartografía

acerca de...

conclusiones