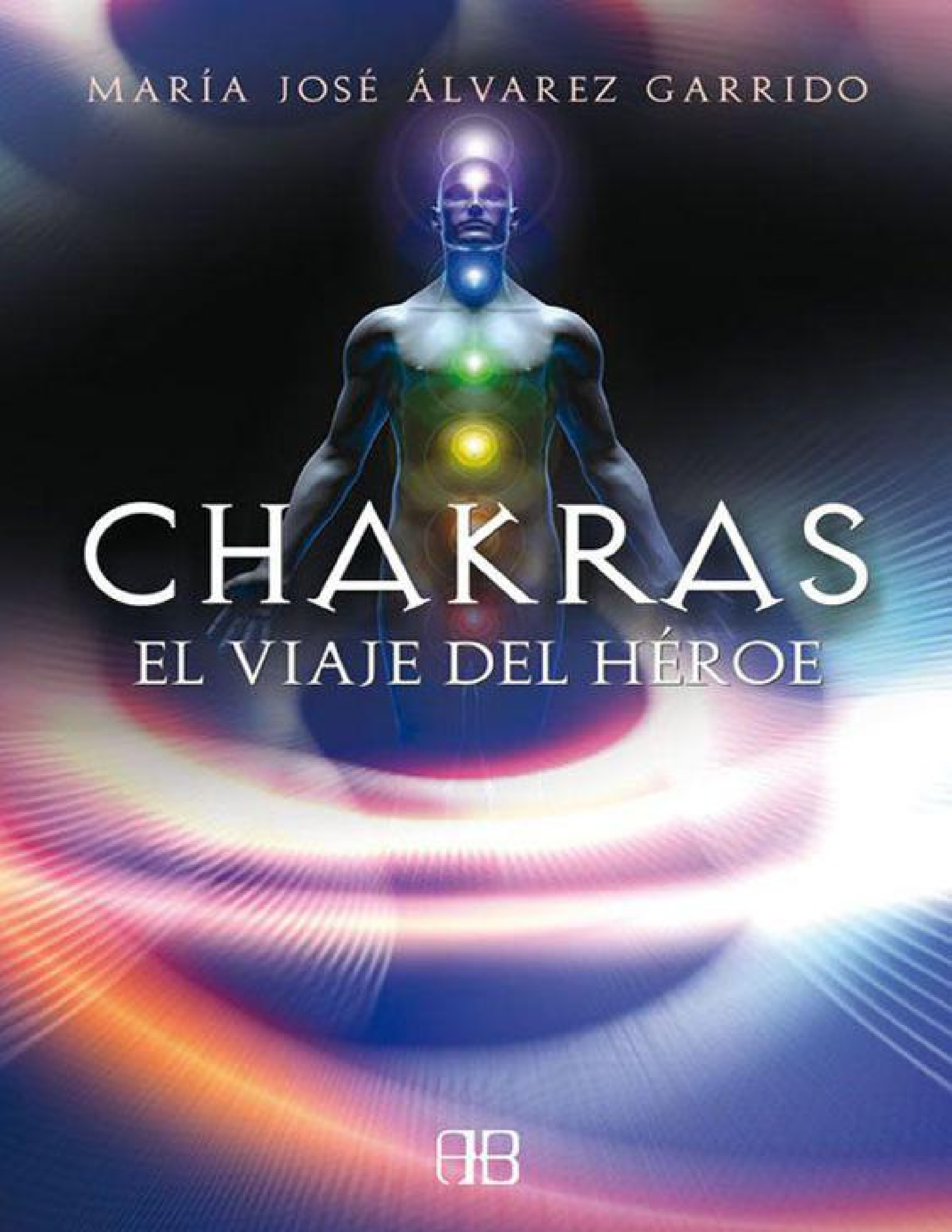
MARÍA JOSÉ ÁLVAREZ GARRIDO



CHAKRAS

EL VIAJE DEL HÉROE

CHAKRAS
el viaje del héroe

MARÍA JOSÉ ÁLVAREZ GARRIDO

ILUSTRADO POR:
GUILLERMO HERNÁNDEZ-CORONADO

ARKANO BOOKS

Cubierta: Rafael Soria

© María José Álvarez Garrido, 2010

© de las ilustraciones: Guillermo Hernández-Coronado

De la presente edición en castellano:
© Arkano Books, 2010
Alquimia, 6 - 28933 Móstoles (Madrid) - España
Tels.: 91 614 53 46 - 91 614 58 49 - Fax: 91 618 40 12
www.alfaomega.es - e-mail: alfaomega@alfaomega.es

Primera edición E-BOOK: diciembre de 2011

I.S.B.N.: 978-84-15292-06-7

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

NOTA DE LA AUTORA

AGRADECIMIENTOS

PRESENTACIÓN

PRÓLOGO

- Aires de cambio
- Alcanzar la totalidad
- Los mapas para regresar a casa
- La verdad del sistema de chakras
- Resonancia
- Los chakras de la reconciliación
- Pegado a la actualidad

INTRODUCCIÓN. EL VIAJE DEL HÉROE

- La sabiduría de la tradición hindú
  - Los cuerpos energéticos
  - Chakras mayores
  - Evolución de los chakras en la persona
  - Nadis o canales energéticos
  - Chakras menores
- Más allá de la tradición hindú
  - Chakras transpersonales o superiores
  - Otra visión de los chakras superiores
  - Visión aural
  - El viaje del héroe

CAPÍTULO 1. MULADDHARA

- Cuadro de Muladdhara
- Introducción

Color: rojo pasión
Elemento: tocar tierra
Sentido: olor a vida
Conceptos relacionados
Alimento seguridad, vida
Desarraigados
La familia
Sentimiento de pertenencia
Del camino omega al camino alfa
Camino omega: la víctima y el materialista
Camino alfa: la madre
Formas de sanar el primer chakra
Meditación con Muladdhara

CAPÍTULO 2. SVADISTHANA
Cuadro de Svadisthana
Introducción
Color: el del placer
Elemento: agua
Sentido: saborear la vida
Conceptos relacionados
Sexualidad y espiritualidad
Aprender a relacionarnos
Cocreación
La elección
El mito de la pareja en nuestra cultura
Ánima y ánimus
La pareja como realización
Las relaciones de pareja como puerta
Sonrisas y lágrimas
Escuchar el cuerpo
El dinero
Del camino omega al camino alfa
Camino omega: el mártir y el déspota

Camino alfa: el emperador
Formas de sanar el segundo chakra
Meditación con Svadisthana

Capítulo 3. Manipura
Cuadro de Manipura
Introducción
Color: amarillo, color de la sabiduría
Elemento: el fuego del hogar
Sentido: ver y decidir
Conceptos relacionados
Aceptación y reconocimiento
El poder reside en mí
Hacerse hombre
Autoestima
El poder de la belleza
Miedo al miedo
Aprender a manejar la sombra
Templar la espada
Del camino omega al camino alfa
Camino omega: el sirviente y el dictador
Camino alfa: el guerrero
Formas de sanar el tercer chakra
Meditación con Manipura

Capítulo 4. Anahata
Cuadro de Anahata
Introducción
Color: verde, que te quiero verde
Elemento: libre como el viento
Sentido: hambre de caricias
Conceptos relacionados
El arte de amar
Despertar del chakra corazón

Curar las heridas del corazón
El niño interior
Recuperar al niño
Perdonar a nuestros deudores
La unión de los opuestos
El Sí Mismo
Del camino omega al camino alfa
Camino omega: el actor y el complaciente
Camino alfa: el amante
Formas de sanar el cuarto chakra
Meditación con Anahata

CAPÍTULO 5. VISHUDDHA
Cuadro de Vishuddha
Introducción
Color: cantando al cielo
Elemento: el éter
Sentido: escuchar la voz interior
Conceptos relacionados
La manifestación del Ser
Comunicación
Trabajar en lo que amamos
Libertad de expresión
Inteligencia emocional
Saber cuándo hablar y cuándo callar
Del camino omega al camino alfa
Camino omega: el amurallado y la cotorra
Camino alfa: el mago
Formas de sanar el quinto chakra
Meditación con Vishuddha

CAPÍTULO 6. AJNA
Cuadro de Ajna
Introducción

Color: el color de la noche
Elemento
Sentido: despertar
Conceptos relacionados
Sabiduría
Los guías
La objetividad
Todo es maya
El implante neutral
Objetividad no significa frialdad
Atrevernos a ver la verdad
El lenguaje de los símbolos
Crear la realidad
Efecto mariposa
Almas gemelas y espíritus afines
Hieros gamos
Capacidad de sanar
Niños índigo y cristal
Del camino omega al camino alfa
Camino omega: el superficial y el cuadriculado
Camino alfa: el espontáneo
Formas de sanar el sexto chakra
Meditación con Ajna

CAPÍTULO 7. SAHASRARA
Cuadro de Sahasrara
Introducción
Color: transmutación pureza y sabiduría
Elemento y sentido
Conceptos relacionados
Unidad
La clave es el amor
Trascendencia
El despertar de la conciencia

Alineamiento
Mediumnidad
Unir todos los chakras
Del camino omega al camino alfa
Camino omega: el egoísta
Camino alfa: el maestro
Formas de sanar el séptimo chakra
Meditación con Sahasrara

Epílogo

Apéndices
Apéndice A. Algunos conceptos confusos
Apéndice B. Trabajar con chakras en la naturaleza
Apéndice C. Cerrar los chakras
Apéndice D. Agenda

Notas

Bibliografía

Descripción simbólica de los dibujos de los siete chakras superiores

Acerca de los autores

A mi madre, porque, aunque ella no lo sepa,
su Divina Presencia hizo un pacto con la mía
y ha facilitado en todos los sentidos la realización
de aquello para lo que he nacido.

A mi hermana Conchi, alma compañera en muchas vidas,
personificación de la dulzura y el arte en mi vida.

Ya mis sobrinas Marta y Mafalda, proyectos de luz
de dos grandes faros de la Tierra.

Con todo mi amor y gratitud hacia estas cuatro grandes mujeres.

Nota de la autora

NO QUERÍA DEJAR de aclarar que, aunque los textos están firmados únicamente por mí y los dibujos por Guillermo —porque obviamente él se ha ocupado de dibujar y yo de escribir—, éste es un libro en el que hemos trabajado codo a codo los dos, por lo que se puede considerar resultado de una coautoría.

He de decir además que la participación de Guillermo ha sido constante y su alma está, sin duda, en todo el libro.

Agradecimientos

EN PRIMER LUGAR, le doy las gracias a Vicente Muñoz e Inma Saldaña por su indescriptible apoyo y fe en el libro. Sin su ayuda esta obra no estaría en la calle.

Le agradezco de todo corazón a Ramiro Calle su cariñoso gesto al escribir el prólogo, ya que nadie mejor que el pionero del yoga y de la filosofía hindú en España para presentar un libro de chakras. Pero también se lo agradezco desde un punto de vista personal, porque su presencia en el libro tiene un inmenso valor simbólico para mí.

A todos los profesionales que han participado con sus testimonios enriqueciendo el contenido de este libro: Laura Arrache, Elena Yzaguirre, María Ángeles López las Heras, Julián Domingo, Mark Wentwork, Ana María Vidal, Rosa Gómez Piteras, entre otros (pido disculpas si he dejado algún nombre en el tintero). Y especialmente al doctor Brian Weiss y a su esposa Carole por su confianza y apoyo constantes. También a los terapeutas que han brindado sus contactos para aparecer en la agenda.

Asimismo, no quiero dejar de mencionar a mis alumnos de cursos y consulta privada, quienes me han brindado la experiencia para poder escribir esta obra y además han entendido que mi dedicación en los últimos tiempos haya estado dividida entre ellos y el libro.

En el ámbito personal, agradezco la paciencia infinita de familiares y amigos. A mis padres, que siempre me facilitan las cosas en todos mis proyectos. Agradezco especialmente la custodia, entrega y amor de Ángel y Myriam de Benito, que han sido como dos ángeles guardianes de mis derechos de autora y han velado porque el libro saliera a la luz de la manera más justa posible. También le doy las gracias a Nuria Pérez, la diseñadora gráfica que convierte mis ideas en arte. Su ayuda en la edición de los dibujos, la maquetación y edición del texto, así como la realización de las fotos me ha ahorrado tiempo y muchísimos dolores de cabeza. Pero lo que más le agradezco es su apoyo y amistad.

No puedo olvidarme de mi queridísima amiga María José Bosch, cuya alegría, amor y entusiasmo han sido vitaminas en los momentos más duros. Asimismo, en estas páginas ha de estar presente Esther Escoriza, de quien partió la idea de lanzarme a escribir un libro de chakras y también por su confianza en el proyecto. Julio Barroso, por sus sabios consejos y sus esfuerzos para publicar este libro. Mi amigo Fran López-Nogueira, por su ternura, su cariño y todas las ideas que han surgido de su mente mercuriana.

Por supuesto, tampoco puedo dejar de mencionar a David Fribourg, mi amor y compañero del alma. Él ha hecho todo lo que ha estado en su mano para que este libro viera la luz. Pero lo que más le agradezco es su amor infinito e incondicional, su alegría, su nobleza, su espontaneidad, su respeto, lealtad y respaldo constantes.

Mi mayor agradecimiento, y por eso lo dejo para el final, es para Guillermo, porque es la piedra angular de este trabajo; sin su presencia constante y su colaboración este libro no sería lo que hoy es.

Pero ante todo le agradezco su amistad, su humildad (la más grande y mejor que conozco), su sentido del humor y su pureza de corazón. Escribir este libro con él ha sido para mí todo un viaje del héroe, una experiencia completamente transformadora.

Presentación

LOS CHAKRAS SON COMO VENTANAS abiertas al universo, sean los focos de poder del planeta o esos otros que residen en el cuerpo energético del ser humano, que es la contraparte del cuerpo físico y que el yoga (unión) trata de armonizar. Son, asimismo, potencialidades o recursos larvados que todos nosotros podemos actualizar con el verdadero trabajo interior, la práctica del yoga y la meditación, como flores en principio sin olor que podemos perfumar, lotos silenciosos que podemos tornar sumamente elocuentes, inspiradores y reveladores. Los chakras son también como ojos de buey hacia el infinito y depósitos de energía que hay que aprender a canalizar y que nos trasladan hasta nuestra realidad más íntima y a la vez personal y transpersonal. Pero no todo lo que se dice en los libros sobre el tema es cierto; se han vertido muchas opiniones falsas, muchas hipótesis que se han querido dar por válidas, cuando lo realmente importante es la experiencia personal y ésta sobreviene con la interiorización y el trabajo sobre sí.

Conozco hace mucho a María José Álvarez y la valoro por muchas razones. Es una magnífica profesional y una bella persona, además de una buscadora espiritual que, como tal, no cesa en esa búsqueda; indaga e investiga, explora en realidades sumergidas que son más reales que la realidad aparente. Es, además, como se podrá comprobar en la obra que ahora nos presenta, una escritora sutil y sagaz, que domina el lenguaje y lo hace hermosamente poético cuando así es conveniente.

La obra de María José es sugerente en muchos aspectos que ha sabido armonizar muy bien. Pero lo que es quizá más importante para las personas interesadas por el tema de los chakras es que los ha abordado desde diferentes puntos de vista y también según la psicología de las profundidades, aportando así conocimientos inspiradores que no se vierten en absoluto en otros libros.

Igual que esta obra ha merecido toda mi atención, merecerá, sin duda, la de muchos lectores. La autora ha expresado con la mente y el corazón todo lo que es expresable, pues lo demás queda más allá de la palabra y allende el pensamiento, y sólo es perceptible y alcanzable cuando, como dice Shankraracharya, la persona «despojándose de sus disfraces, se sumerja completamente en el Ser que impregna todo, como el agua en el agua, el éter en el éter, la llama en la llama».

RAMIRO CALLE

Prólogo

Una gran parte de la sociedad, sobre todo en occidente, piensa que todo cuanto ocurre se debe a causas externas. Nacemos de unos padres determinados, en una familia concreta, en un país y en un ambiente cultural y socioeconómico concreto, de manera fortuita, y todo lo que nos pasa son acontecimientos que surgen como consecuencia de otros. Para los occidentales, la vida es un cúmulo de causas y efectos sometidos al azar.

Sin embargo, esta visión de la realidad no se corresponde con la de las antiguas civilizaciones ni con la de la civilización oriental, ni tampoco con la de algunos visionarios que se abrieron paso en el mundo occidental. Todos ellos consideran que la realidad se crea en el interior de cada uno. La influencia de los vientos del este, por un lado, y por otro la sensación de vacío y soledad que la era postmoderna nos ha dejado, hacen que en occidente vivamos un periodo en el que, en todos los ámbitos, domina una actitud personal de búsqueda interior. De ahí el auge de los cursos de autoayuda, de las terapias orientales (yoga, chi-kung, tai-chí, shiatsu…) y de la psicoterapia humanista y transpersonal.

Por otro lado, estamos en un momento único en la historia de este planeta. El mundo está en crisis. Los avances tecnológicos y científicos, los descubrimientos en medicina, energía e ingeniería genética traen, junto con el augurio de una mejora en la calidad de vida, peligros y desastres para la humanidad. Eso sin contar con que la población sigue creciendo a un ritmo que la Tierra no será capaz de aguantar mucho tiempo, ni con las predicciones de determinados organismos internacionales acerca del agotamiento de las reservas de agua potable. Aunque siempre haya habido guerras, atentados suicidas, crueldades de todo género, terremotos, inundaciones, cambios sociales, económicos y culturales…, ahora estas catástrofes se suceden a un ritmo vertiginoso y nos afectan de un modo mucho más directo, no sólo porque los medios de comunicación nos las muestran de forma inmediata, sino también porque vivimos en un mundo globalizado y cuanto sucede en un punto del planeta repercute en el resto, aunque seamos incapaces de asimilar y mucho menos de comprender lo que está ocurriendo.

Bob Frissell afirma que «vivimos una evolución espiritual acelerada, sin precedentes. Las antiguas profecías y las teorías astrológicas concuerdan con el hecho de que estamos atravesando un momento de profunda transición y cambio, pero el ritmo de este cambio no se ha visto nunca antes y tampoco fue anticipado por nuestros sabios más notables».[1]

Ese cambio de conciencia que los profetas situaban en el 2012 es lo que los nuevos filósofos están llamando la ascensión de la Tierra a una cuarta dimensión: «una forma de ser donde todos los antiguos conflictos se desvanecen, donde la armonía, el amor y la felicidad son la base constante de nuestra existencia. Pero el tránsito hacia ese nuevo mundo está plagado de luchas y desorientación»[2], anota Frissell. Esto podría considerarse un absurdo vaticinio de un loco o un idealista; pero, curiosamente, muchas de las figuras más importantes de este siglo coinciden en el mismo pensamiento.

Así, el psiquiatra norteamericano pionero en terapia regresiva[3] doctor Brian Weiss, ha alumbrado, a través de su experiencia con más de 7.000 pacientes, la hipótesis de que nos reencarnamos una y otra vez para aprender lecciones de amor que nos llevan a la totalidad y nos acercan más aún a nuestro Ser. Además, sus últimas investigaciones se han centrado en las progresiones, que son viajes al futuro (de carácter terapéutico), y en ellas se pone de manifiesto la teoría que Bob Frissel desarrolla en sus dos libros acerca de esta ascensión a la cuarta dimensión: «Muchos pacientes se proyectan miles de años hacia delante y se ven en un planeta completamente diferente al que habitamos: hay menos población, no hay conflictos y además los seres son incorpóreos, sus cuerpos son energía».[4] Por otra parte, el teólogo, filósofo y psicoalnalista alemán Bert Hellinger, padre de las constelaciones familiares[5], en los últimos años, ha cambiado radicalmente de parecer (su anterior forma de ver la realidad hablaba únicamente de la familia como espíritu colectivo que gobernaba a sus miembros y negaba completamente la existencia de vidas pasadas) y su nuevo método hace referencia al Ser, a las vidas pasadas y a un futuro inmediato en el que tendrá lugar una transformación profunda para la Tierra. Él alude a una nueva filosofía de vida en la que las personas pueden conectar con un tipo nuevo de conciencia y dejarse guíar por ella. El nuevo método de Bert Hellinger ya no necesita para sanar montar una constelación familiar, sino que lo hace a través de la meditación, conectándose al espíritu y utilizando dos palabras para que se produzca la curación de la persona y de todo el sistema familiar al que ella pertenece, incluyendo la sanación por resonancia de todo el auditorio en el que tiene lugar el trabajo.[6]

ALCANZAR LA TOTALIDAD

Las teorías junguianas acerca del resurgimiento de la Diosa (el principio femenino) en la conciencia se refieren a lo mismo. Porque en realidad este cambio viene vehiculizado a través de lo femenino, es decir, de la creatividad, la capacidad de entrega y nutrición; a través de la hermandad, la fusión y de un espíritu cada vez más holístico, que une, suma y no divide. El analista junguiano Edward C. Whitmont hablaba hace dos décadas de que la Diosa emerge en la conciencia destruyendo, para dar lugar a un nuevo orden: «En lo profundo de la psique colectiva —escribió— surge de nuevo la vieja Diosa. Si nos negamos a reconocerla puede desatar fuerzas destructoras, relacionadas con impulsos básicos que hemos reprimido. Si le otorgamos lo que le es debido, nos guiará misericordiosa hacia la transformación».[7] Porque, en realidad, la vieja Diosa, como decíamos en *Los rostros de Eva*, «ha intentado manifestarse en numerosos momentos de la historia; como aquel en el cual a la misteriosa aparición de las vírgenes negras por toda Europa y a la construcción de las catedrales dedicadas a Nuestra Señora siguió en el sur de Francia una explosión libertaria excepcional, donde cátaros convivieron con trovadores, romances del Santo Grial y amor cortés (que es el verdadero origen del amor romántico), ensalzándose el respeto a lo femenino por los medios más diversos y devolviéndole su valor verdadero… Pero aún no había llegado la hora de su plena manifestación. Ahora se están dando las condiciones adecuadas para que se exprese de nuevo con todo su esplendor».[8]

En esta misma línea estaría el notable analista junguiano Erich Neumann, quien dice que el tránsito del matriarcado al patriarcado fue un escalón necesario dentro del proceso evolutivo de la conciencia, tanto a nivel cerebral como psicológico. De manera similar, la conciencia individual pasa a través de las mismas etapas arquetípicas de desarrollo que marcaron la historia de la conciencia humana como un todo. Los primeros tiempos de la humanidad estuvieron gobernados por lo femenino, por la capacidad oceánica, por el pensamiento mágico. Fue la edad dorada del matriarcado, en la que Dios era mujer. Pero la conciencia humana era entonces difusa y necesitaba desarrollarse. La etapa del patriarcado aportó lo concreto, el pensamiento lógico, la razón y la palabra.

Ahora la humanidad está preparada para rescatar lo oceánico y ancestral de su memoria y entrar en otra etapa diferente de la evolución de la conciencia, una era regida por la unión de lo femenino y lo masculino, por el matrimonio sagrado del Dios y la Diosa, mente y emoción.

Porque, en realidad, la profecía de la ascensión de la Tierra nos habla de algo tan antiguo como el propio ser humano: nos habla de la totalidad, que a su vez nos conecta con el Ser, es decir, con Dios dentro de cada uno de nosotros.

El mundo en el que vivimos es dual: hay luz y oscuridad, noche y día, hombre y mujer, bien y mal, verdad y mentira; y el hombre vive atrapado en esa dualidad que lo esclaviza, porque de la felicidad pasa a la desdicha y del dolor al gozo, con lo cual, desde la dualidad, la infelicidad se instala en su vida. Sin embargo, dentro de él mismo hay una promesa de totalidad y ésta se logra a través de la unión de los opuestos, que es, ni más ni menos, el estado crístico, ya que el mítico Cristo no es el nombre de Dios, sino un estado de conciencia a través del cual se llega a la divinidad interna. Los viejos mitos egipcios y griegos hablaban de la figura de Cristo y de este estado a través de las figuras mitológicas de Horus y de Dionisos (Baco).

De todo esto deducimos que el mapa para alcanzar esa ascensión está dentro de uno mismo. El psiquiatra suizo C. G. Jung habló de él a través del «camino del héroe» o proceso de individuación, viaje espiritual que consiste en acercar el Yo, lo que nos creemos que somos (el héroe), al Sí Mismo, el Ser, quienes realmente somos. Este viaje consiste en hacer consciente el inconsciente para convertirnos en guionistas de nuestra propia vida.

Este camino del héroe está contenido en muchas manifestaciones del inconsciente: cuentos, mitos, sueños, sincronicidades, experiencias transpersonales, astrología…; pero se ve magníficamente reflejado en el sistema de chakras, antigua forma hindú y tibetana de concebir las corrientes de energía del cuerpo humano. Incluso el propio Jung, después de un viaje a la India, afirmó que en el sistema de chakras estaba contenido el propio proceso de individuación.

Aunque su origen sea oriental, casi todas las tradiciones esotéricas hablan de estos centros energéticos distribuidos por todo el cuerpo. En occidente, quien se encargó de realizar una de las más exhaustivas investigaciones acerca de este tema fue el reverendo C. W. Leadbeater, y posteriormente S. Karagulla, R. Bruyere y B. Brennan. En el Viejo Mundo fue reconocido por las sociedades secretas y los viejos alquimistas del medievo, que lo utilizaron en el cálculo de las medidas y proporciones de algunas de las antiguas catedrales.

Así que, desde un punto de vista energético, dentro del ser humano está la escalera hacia su propia ascensión, ya que el sistema de centros energéticos, según la corriente hindú, le brinda al espíritu la posibilidad de emerger de lo más denso a lo más sutil en uno mismo. Además, si tenemos en cuenta que los chakras están adscritos al gran canal que discurre dentro de la columna vertebral, asistimos a otra coincidencia sorprendente: la escalera de la ascensión tiene treinta y tres peldaños, número que coincide con la teoría de Frissel, que afirma (basándose en viejas profecías y en la Torá) que la Tierra ascenderá en grupos humanos de treinta y tres personas.

La verdad del sistema de chakras

Parece que la palabra *chakra* está de moda. Aparece en prensa, en libros; se cita en clases de yoga, en cursos de crecimiento personal… Se habla sobre todo de cómo afectan los chakras a nuestras vidas (a nuestro cuerpo físico, a nuestras emociones, a nuestra mente y espíritu). A esto nos referiremos en profundidad en las próximas páginas. Pero lo que no se menciona generalmente en los libros y cursos sobre chakras es qué son exactamente y qué función tienen.

Los chakras son transformadores de frecuencia energética y una especie de pequeñas bodegas de almacenamiento. Para entender esto habría que hablar de su origen. Tony Stubbs desarrolla una teoría[9] que está en la línea de las corrientes filosóficas que hemos estado comentando anteriormente. Stubbs parte del supuesto de que todo lo que entendemos como real está originado por partes de nosotros mismos que habitan en planos superiores. Considera la vida en este plano dimensional, la tercera dimensión, como la representación de una obra teatral escrita, dirigida y puesta en escena por nosotros mismos desde planos superiores. Así pues, hubo un momento en que nosotros decidimos experimentar esta representación: el desafío de la dualidad, que es la aparente separación de Dios, la Unidad. Para ello nos proyectamos a nosotros mismos hasta esta dimensión, como los propios actores que habrían de representar la obra. El proceso fue muy largo y complejo. La elección común de olvidar que éramos Dios, y así poder vivir la enriquecedora experiencia de la separación, exigió la introducción de diferentes cambios en nuestro sistema energético.

Como se trataba de un experimento, íbamos introduciendo paulatinamente los diferentes cambios según sus resultados. Así pues, Stubbs nos relata cómo después de funcionar con un cuerpo de luz, compuesto por energías sutiles, acabamos por densificarnos hasta tener un cuerpo de carne y hueso. En el proceso necesitamos de varios campos energéticos (el cuerpo físico, el emocional, el mental, el espiritual) para poder compartimentar la experiencia que obteníamos en este plano dimensional, ya que se trataba de vivenciar la separación de la Unidad. En un principio, el Espíritu (también llamado Dios, Ser, Sí Mismo, *Self*, Divina Presencia, Yo Soy…) dominaba toda la experiencia. Al encarnar, introducimos la creación del ego; también introdujimos el concepto de karma y el proceso de la muerte y posteriores reencarnaciones.

Cuando aparecieron los campos energéticos también entró en escena el sistema de chakras. Al principio, el chakra del corazón funcionaba como un gran moderador de los otros seis centros energéticos principales, y con el fin de conseguir la puesta en marcha del juego del karma decidimos crear una barrera de energía para aislarlo y así lograr que los tres chakras inferiores funcionaran como departamentos separados de los otros tres superiores. Los tres centros inferiores serían experiencias del ego y los tres superiores experiencias que nos aproximarían al Espíritu. De esta manera, en vez de responder de una forma unificada desde el corazón, cada experiencia la pasábamos por todos los chakras, pero sólo atendíamos a uno de ellos, o bien nos paralizábamos, confundidos, sin saber por qué respuesta optar.

Si utilizamos una metáfora, quizás se entienda mejor. Podemos imaginar que el ser humano es una empresa destinada a recoger las respuestas a las experiencias físicas, emocionales, mentales y espirituales de esta tercera dimensión. Esta empresa estaría compuesta por siete departamentos estancos que recogen reacciones distintas ante la misma experiencia. La primera planta, que coincide con nuestro primer chakra, recoge todo lo que tiene que ver con la supervivencia. La segunda

recopila respuestas creativas y sexuales. La tercera, las basadas en el poder. La cuarta, las relativas al amor y a la compasión. La quinta podría ser una especie de departamento de prensa, pues se trata de las comunicaciones. La sexta, toda suerte de respuestas mentales (racionales o intuitivas), el juicio y la razón. Y la séptima, las espirituales.

Cuando los departamentos de la empresa funcionan sin el moderador de la cuarta planta, que es la más importante, porque hace que las respuestas a las distintas experiencias se hagan desde el espíritu, las reacciones son desequilibradas, porque actúan cada una por libre, sólo desde la personalidad y el ego. Sería como cuando en una orquesta los instrumentos no hacen caso al director y tocan cada uno por su cuenta rompiendo la melodía. Así, se darían respuestas muy racionales y críticas desde el sexto, comentarios mezquinos y diarrea verbal desde el quinto, de egoísmo y lucha de poder desde el tercero, ataduras sexuales desde el segundo, etc.

Retomando la función de transformadores de frecuencia, entenderemos la relación de los chakras con los campos energéticos. Podemos afirmar que tenemos cuatro campos principales, cada uno de ellos compuestos de diferentes frecuencias. Cada campo recoge cierto tipo de ellas y hace de antena transmisora y receptora a la vez. Los chakras son capaces de poner en comunicación estos campos de energía para que se entiendan entre ellos, ya que actúan como traductores de las distinas frecuencias de cada campo. Son capaces, como un traductor simultáneo, de transmitir al mismo tiempo lo que cada ponente de un congreso le quiere comunicar a sus homólogos. Por ejemplo, si habla el francés, el traductor consigue que le entienda el chino, el español y el italiano; es decir, los chakras conocen los cuatro idiomas de los cuatro campos energéticos y los hacen comprenderse e interactuar entre ellos según las experiencias que cada uno recoge.

Así, por ejemplo, ante el ataque de un ladrón, navaja en mano, como relata Stubbs, «el primer chakra va a sintonizarse con el pensamiento de peligro desde el campo mental; o con el sentimiento de ira desde el campo emocional»[10], va a avisar del peligro a los otros campos. Si estuvieramos como antes de compartimentar nuestros chakras, funcionando con todos unificados a través del moderador del corazón, la respuesta sería rápida y eficaz. Sin embargo, desde que el moderador dejó de funcionar y los otros seis chakras quedaron desalineados, las respuestas (ante el ladrón) podrían ser así: el campo mental intentaría disuadirle; el emocional quizás reviviría un viejo recuerdo de dolor en el que se sintió indefenso y le pediría reaccionar con rabia contenida, y el físico, que estaría soltando adrenalina por el miedo, le impulsaría a correr y salvarse. Esta confusión la experimentamos continuamente en el día a día.

Cuando hayamos hecho el viaje completo por todos los chakras viviremos la unificación de éstos para recuperar el corazón como moderador del sistema de centros energéticos, con el fin de integrar la riqueza de cualquier experiencia desde el Ser. Es tiempo de unificarnos con el corazón. Hay todo tipo de herramientas para lograrlo. Éste es realmente el contenido del libro, y su mayor propósito es que ustedes lo pongan en práctica. El experimento dualidad ha sido realizado con éxito, ha llegado el momento de regresar a casa.

Resonancia

Cuando leemos sobre chakras, tal vez nos preguntemos por qué éstos están relacionados con todo. Y sobre todo por qué se vinculan con la astrología, los cuarzos, la aromaterapia, cromoterapia, música, flores de Bach… ¿Cómo es posible que una piedra, un color o una nota musical puedan sanar un centro energético? La respuesta está en el fenómeno universal de la resonancia.

Demos por válido el postulado de que todos somos energía, de que todo es Uno. Sólo habría un Espíritu que engloba todo cuanto es, cuanto existe. Una energía siempre cambiante. Nosotros también formaríamos parte de ella.

Siguiendo esta corriente tan común de pensamiento espiritual, nos atrevemos a afirmar que la energía que somos tiene una determinada frecuencia que podemos cambiar a nuestro antojo. Precisamente por ello sería posible la ascensión, que no es más que un cambio en el foco de la consciencia. Ésta, en vez de estar enfocada a la experimentación de la dualidad, se dirige a la Unidad. Es decir, produciría un cambio de frecuencia en la energía de nuestro Ser, de lo más denso (materia, ego) a lo más sutil (la Luz, el Sí Mismo o Yo Soy).

Todos nosotros, como energía que somos, tendríamos una determinada frecuencia. La luz, el sonido, el color, todos ellos son ondas y vibran con diferentes frecuencias. Las ondas y sus frecuencias resuenan entre sí, comunicándose de una manera invisible a nuestros ojos.

Así, por ejemplo, las cuerdas de una guitarra, o de un instrumento musical de cuerda cualquiera, resuenan entre sí, reafirmando la primera ley mágica, que enuncia: «lo similar atrae a lo similar». Cuando una cuerda vibra, produce en otra de igual resonancia una vibración, aunque éstas estén separadas. Genera lo que la física llama una onda estacionaria.

Si todo es energía, si todo vibra, nuestros cuerpos energéticos, incluidos el físico, el emocional y el mental, reciben un continuo impacto de nuestros pensamientos y emociones. Lo que pensamos o sentimos de nosotros nos influye por resonancia. Si, por ejemplo, surge dentro de nosotros el temor de la enfermedad o de la muerte, programamos de tal forma nuestros cuerpos que acaban por enfermar. Cuando, por el contrario, tenemos pensamientos positivos y sentimos felicidad, conseguimos que nuestros cuerpos sanen, programamos que se desencadene la sanación en el organismo.

El poder de los pensamientos es tal, que se ha comprobado que es el causante del envejecimiento y de la mayoría de las enfermedades.

Por resonancia, cada vez que estamos en contacto con cualquier persona, vibramos de acuerdo o en desacuerdo con ella. Seamos o no conscientes, nuestros pensamientos y emociones, como energía que vibra, pueden hacernos empatizar o sentir rechazo por los demás.

¿Nunca se ha sentido fatal después de un encuentro con una persona deprimida, como si se hubiera contagiado de su tristeza? O por el contrario, si usted se ha encontrado alguna vez con la moral muy baja, ¿no le ha ocurrido que la risa y la alegría de alguien cercano le ha devuelto la sonrisa?

Pongamos, por ejemplo, que usted, en uno de sus mejores días, va a visitar a un pariente pesimista y deprimido. Usted se encuentra positivo, armonizado y feliz. Va a contarle una buena noticia y, sin embargo, la persona que la recibe lo hace desde la negatividad, la rabia y el desdén.

Mientras que están hablando, puede ocurrir, por resonancia, que la negatividad de su pariente, sus

miedos, vibren como cuerdas de guitarra con algún temor que usted todavía no haya disuelto. Puede que se esconda en su inconsciente. Si no se da cuenta y no para inmediatamente esta vibración, su pariente le transferirá su tristeza, su odio y su pesimismo. Si le habla de cáncer, por ejemplo, y usted oculta algún miedo a la enfermedad o a la muerte, empezará a vibrar una cuerda en su interior. Puede que le dé un bajón energético y de ánimo que le amargue el resto del día. Pero lo más alarmante: puede incluso llegar a enfermar si esa vibración persiste y se engorda con otras del mismo tipo.

Por el contrario, puede suceder que durante la conversación su alegría y optimismo despierten en aquel familiar, por resonancia, una vibración de positividad. Quizás sienta unas repentinas ganas de vivir o una felicidad similar a la suya. Ambas se atraerán, vibrando más fuerte. Incluso podría ser el detonante para salir de su depresión.

Todo esto quiere decir que por resonancia influimos los unos en los otros, seamos conscientes o no de ello. Esto tiene lugar en todas partes: en nuestros hogares, en la calle, en el trabajo…, con otras personas, con los animales, con las plantas o incluso con las piedras, porque éstas también resuenan con nosotros. Por esto entendemos que cada chakra va asociado a un color, un metal, una piedra, un aroma, una nota musical, un planeta, etc.

La resonancia va más allá del ambito de nuestras ciudades. Recibimos el impacto vibratorio del sol y los astros que giran a su alrededor, de las estrellas y las galaxias, por muy lejanas que estén. Ésta sería la base de la astrología; como nos cuenta Kryon a través de Lee Carrol, la vibración de impacto de esos astros que giran alrededor del sol la recibe la rejilla magnética (el campo electromagnético) de la Tierra y ésta nos la transfiere a nosotros.[11]

Todo estaría interconectado en este sistema de sistemas de la Unidad. Todo sentiría como un solo cuerpo, y lo que le ocurre a una parte afecta a las demás y al todo.

Así pues, un sanador de la entrante y gastada era de Acuario de lo primero que debería preocuparse es de estar muy sano y equilibrado. Todos sus cuerpos energéticos, el físico, emocional, mental y espiritual deberían estar en armonía. De esta manera, cuando el sanador recibiera a un paciente con algún desequilibrio en cualquiera de estos cuerpos, sólo por proximidad y resonancia su propio equilibrio produciría una respuesta inmediata; es decir, ondas estacionarias positivas que vibrarían en el afectado produciendo una mayor amplitud y, en consecuencia, la sanación. Ésta sería más eficaz cuanto mayor fuera el equilibrio del sanador.

No deberíamos olvidar que estar despiertos y conscientes es la herramienta más importante que tenemos para sobrevivir en nuestro día a día. Sería fundamental ser conscientes de lo que pensamos o sentimos acerca de nosotros mismos, del impacto que puedan tener nuestros pensamientos y emociones. Si son negativos, deberíamos darles la vuelta y ponerlos en positivo. Es de gran ayuda pronunciarlos. Convendría que hiciéramos lo mismo en nuestras relaciones con los demás.

Deberíamos acostumbrarnos a permanecer en estado de alerta, de atención continua, para evitar sufrimientos y dolores innecesarios. Si nos hiciéramos Uno con nuestra Divina Presencia (acercando el ego al Ser), nos haríamos con el control de nuestra vida, con las riendas de nuestro poder.

Sería fundamental, además, revisar nuestras creencias e ideologías, teniendo muy en cuenta en qué o en quiénes ponemos la autoridad. Tampoco deberíamos dejar de observar el impacto que producen en nosotros nuestras propias opiniones y las de los demás. Lo que creemos es cierto, se hace ley en nuestra vida y acaba por cristalizar. Otra forma de cristalización son los juicios. Cuando nos

autojuzgamos o juzgamos a los demás, por vibración, nos autolimitamos o les encajonamos con nuestros pensamientos. Cuando pensamos de nosotros o de otros «no voy —o no va— a cambiar,» contribuimos, por resonancia, a que esto suceda con nuestras sentencias.

La clave está en salir de la inercia y luchar contra la pereza instalada en nostros. Tendríamos que aprender a discernir qué opera en cada situación de nuestra vida, en cada encuentro. Recordemos que, por resonancia, lo queramos o no, nosotros y los demás no podremos evitar influirnos, para bien o para mal. Los pensamientos globales de guerra, de terror, de desastres climáticos, y la sensación de perder el control sobre nosotros mismos sólo podemos combatirla acostumbrándonos a no depender de nadie. Hemos de tomar las riendas de nuestra vida, sabiéndonos únicos creadores de ella.

LOS CHAKRAS DE LA RECONCILIACIÓN

En los chakras está contenido todo el universo; descubrirlos, activarlos y equilibrarlos supone un viaje espiritual hacia nuestro Ser, porque, como veremos a lo largo de este libro, conectan el cuerpo físico, las emociones, la mente y el espíritu. Pero esto que suena tan intangible y abstracto es mucho más concreto de lo que parece a primera vista, ya que trabajar de una manera constante con el sistema de chakras es una forma de centrarse en uno mismo, de descubrir el plan divino interno, de abrir canales y de armonizarse en todos los aspectos vitales.

Desde un punto de vista psicológico, he constatado, a través de mi práctica como psicoterapeuta y asesora, que todos los conflictos psicológicos están relacionados de alguna manera con los chakras, lo que significa que mediante el trabajo consciente con ellos se atajan los problemas. Pero además, el trabajo con chakras permite abrir y desbloquear los canales energéticos, lo que a su vez agiliza el proceso terapéutico. Así, por ejemplo, en consulta recomiendo la realización diaria de meditaciones caminando con los chakras, al tiempo que se respira, visualiza y decreta una afirmación para cada vórtice, lo que ayuda notablemente a centrarse y prepara los cuerpos energéticos para la entrada en el inconsciente a través de sueños, regresiones, sincronicidades y otros rastreadores con los que yo trabajo.

Por otro lado, en la terapia regresiva he comprobado que una forma de lograr que la persona estimule su hemisferio derecho y sea hipnotizado con menos resistencias es a través de la visualización con los siete centros energéticos. Personas que habitualmente son demasiado mentales y presentan muchas resistencias a la hora de visualizar y de centrarse para entrar en su inconsciente, a través de este ejercicio han conseguido entrar en hipnosis. Esto demuestra que trabajar con los chakras es un trabajo poderosamente holístico, porque abarca y se relaciona con todo.

He de decir que este libro pretende reconciliar dos campos de la vida que hasta ahora parecían estar reñidos, pero que poco a poco se han ido acercando: psicología y espiritualidad. La psicología tradicional negaba el espíritu, pues su existencia no se podía comprobar científicamente, se salía de la ecuación estímulo-respuesta, idolatrada por la psicología cognitivo-conductual. Sin embargo, la ciencia cada vez va más pareja al mundo espiritual, como lo demuestran los estudios de física cuántica. Al mismo tiempo, la psicología ha ido abriendo su visión y aceptando conceptos y métodos que antes sólo pertenecían a la espiritualidad y que eran tachados de esotéricos. Así, los nuevos psicólogos beben de las fuentes de la psicología humanista y transpersonal, que contemplan el inconsciente, y sobre todo el Ser, y se basan en herramientas fenomeno-lógicas. Personalmente, creo que la psicología puede enriquecerse mucho del mundo espiritual, porque concibo a los psicoterapeutas como guías y entrenadores en la ardua empresa del autoconocimiento. Por otro lado, cuando uno se está buscando a sí mismo, las herramientas que ofrece la psicología son también inmensamente útiles. Por eso, en el ámbito de los chakras como camino hacia el Ser, la psicología está continuamente presente, ya que en los chakras está contenido todo el universo emocional y psíquico del ser humano.

Ésta es la razón por la que los dibujos de este libro tienen un tinte tan psicológico. Los dibujos en color funcionan como un mandala. En ellos nada es casualidad, ni un detalle ni una veta de color. Todo tiene un significado simbólico que el inconsciente del que los mira capta más allá de la mente consciente. Son como mandalas porque lanzan un mensaje al inconsciente y ordenan la energía de ese

chakra por dentro, sin que uno se dé cuenta. Los dibujos a una sola tinta dentro del texto están inspirados en las manchas del test de Rochard, con el fin de darle a las ilustraciones un aire psicoanalítico, además de buscar a través del dibujo la conexión con lo más profundo de uno mismo.

PEGADO A LA ACTUALIDAD

Tal vez debido a mi formación como periodista y a la intención de hacer un libro muy vivo, estas páginas cuentan con la intervención activa de otros profesionales de distintos ámbitos, que de alguna u otra manera están relacionados con el tema que nos ocupa: desde los psicoterapeutas que se mencionan en la armonización de cada centro energético a partir de la psicoterapia o el asesoramiento, hasta médicos, profesores de yoga, sanadores u otros profesionales que nos cuentan sus experiencias, descubrimientos y formas de entender el sistema de los chakras.

Algunos han recogido su saber en libros o cursos que imparten, otros nos aportan su experiencia profesional, pero todos sus testimonios son igualmente valiosos y enriquecedores, por eso no quería dejar pasar la oportunidad de ofrecerlos en este texto.

Al final de este trabajo, a modo de apéndice, el lector encontrará un directorio de los profesionales que trabajan con chakras y de los representates de las terapias adecuadas para sanar cada uno de los centros energéticos.

Introducción
El viaje del héroe

PAUL WATZLAWICK DESAFIABA al mundo en la última década de los sesenta con lo que parecía más una provocación que una pregunta: «¿Es real la realidad?». Pero la verdad es que el creador de la teoría de sistemas no iba tan desencaminado, puesto que desde los albores de la historia el hombre se ha planteado la misma pregunta: ¿qué es la realidad?

La visión del mundo que nos rodea y el modo de interpretarnos dentro de él han ido cambiando a lo largo de nuestra evolución biológica en función de las distintas culturas y avances científicos. No siempre se ha aceptado con el mismo respeto la visión o el concepto de lo mágico, de lo espiritual.

Si volvemos la vista atrás, podríamos encontrar un paralelismo entre las fases de crecimiento del ser humano y las fases de la evolución de su raza. Me refiero a la niñez, adolescencia, madurez y vejez.

¿Estaba conectado el hombre prehistórico a lo mágico como algo natural? ¿Satisfacía sus necesidades de supervivencia dentro de un mundo y una organización en la cual no entendía qué lugar ocupaba su existencia? La ignorancia y el miedo a lo inexplicable, ha hecho que el hombre, su cerebro, su mente lógica, resuelva este conflicto rellenando esos vacíos. A veces con argumentos, negaciones y afirmaciones científicas, y otras con magia y rituales, que poco o nada han calmado la ansiedad de saber qué o quiénes somos.

Ya hemos pasado por varias fases o formas de enfrentarnos a esta cuestión. Hubo un tiempo muy lejano, perdido en los albores de la raza humana, la prehistoria, en el que los primeros homínidos estaban conectados como una unidad a los animales, a los bosques, a la tierra, al sol y a las fases lunares. Funcionaban como un solo ente. Así lo reflejan las pinturas rupestres que nos han dejado como testimonio. Gracias a ellas y a otros hallazgos arqueológicos, sabemos que se realizaban rituales mortuorios en los que tal vez el hombre se planteaba ya su trascendencia. ¿Creían formar parte de un Todo? ¿Su conciencia de grupo estaba unida en matrimonio sagrado con la Naturaleza?

A este periodo de inocencia, como la niñez de la raza humana en su desarrollo vital, sobreviene una época más convulsa, equivalente a la adolescencia. A un periodo de luz sucede otro de oscuridad.

El Antiguo Testamento se refiere a este tránsito con la historia de Eva y Adán, que, expulsados del paraíso, con sudor, trabajo y esfuerzo, tendrán que sobrevivir, avergonzados de su desnudez.

Después de millones de años de evolución, de aprender a manejar el fuego, la rueda y otros utensilios destinados a la caza y el control de los animales, el hombre abandona las cavernas y los clanes familiares y se agrupa en poblados. Esto, con el paso del tiempo, acaba dando lugar a las primeras civilizaciones, como la china, la mesopotámica (entre los ríos Tigris y Éufrates), la egipcia o la del valle del Indo (núcleo del hinduismo y de las demás corrientes espirituales asiáticas). Los humanos habían dejado de ser nómadas para hacerse sedentarios gracias a la agricultura. Se

agruparon en ciudades que contaron ya con un sistema de organización político, económico y religioso. El mito, la magia y el ritual formaban parte de la vida cotidiana, así como ciertos descubrimientos técnicos o científicos que mejoraron su calidad de vida y su supervivencia. Esta época se caracteriza por la aparición de la esclavitud y la sucesión de guerras y colonizaciones. La explicación de lo trascendental se realiza a través del politeísmo. El hombre ya no es uno con el Todo y se siente desposeído de sí mismo, a merced de los dioses. La superstición, los sacrificios religiosos, la ambición y los intentos de dominación de unos pueblos sobre otros hacen de ésta una época muy oscura.

El hombre, para llegar a la siguiente etapa, la madurez, muy rápidamente, tan sólo en miles de años, tendrá que pagar un peaje muy caro de ignorancia y sufrimiento. Para resumir mucho esta enorme etapa en la que se suceden continuamente periodos de luz y de sombra, sería conveniente repasar los momentos más importantes de la historia. Tendríamos que hablar de Asur, Caldea, Babilonia (en Mesopotamia); de Egipto, de las culturas asiáticas como las de China, India y Tibet, y de la aparición de los grandes avatares o mesías orientales (Krisna y Buda); de Troya, Grecia y Roma; del nacimiento de Jesús; de las civilizaciones incas, aztecas y mayas… Si miramos a occidente, hablaríamos del siglo XIII en el Medievo, del Renacimiento, del Siglo de las Luces y la Ilustración, hasta llegar a nuestros tiempos modernos.

Podríamos hablar, por ejemplo, del esplendor de las primeras dinastías egipcias, del mito de Isis, Osiris y su hijo Horus; de la construcción de las pirámides junto al río Nilo, reflejando la posición de la constelación de Orión con respecto a la Vía Láctea. Esto demuestra el fuerte sentido de la trascendencia que tenía esta cultura en el paso a otra vida a través de la muerte, patente además en sus jeroglíficos.

No podemos dejar de nombrar la dorada Grecia clásica. Constituye la cuna de la cultura occidental. Fue una de las civilizaciones más prósperas e influyentes de la Antigüedad. Grecia alumbró el nacimiento de la filosofía, cuando los presocráticos (Tales de Mileto, Heráclito, Parménides…) empezaron a preguntarse por la trascendencia: ¿quiénes somos?, ¿de dónde venimos?, ¿adónde vamos?…

Heredera de esta civilización es la romana. Fue una etapa muy larga, que aunque en sus inicios se deja bañar por la luz de su antecesora, acaba sepultándose en la degeneración y la barbarie. De nuevo a una época de luz le vuelve a suceder otra de oscuridad.

Desde luego, no podemos olvidar a esos seres supuestamente iluminados, o avatares, que aparecen en lugares y momentos puntuales de la historia para impulsar e iluminar el camino de vuelta a casa. Nos referimos a Krisna, Buda, Moisés y Jesús. Tras atravesar un periodo oscuro en sus vidas, en el que bajaban a sus infiernos, demostrando que el infierno es una fase común a todo ser humano, conectaban con su Yo Soy profundo, con su Ser. Esta joya, el descubrimiento del Ser, era entregada a los demás como un camino con sus reglas. Un mapa para alcanzar una cota más elevada y llegar a la cima de la montaña: la trascendencia, el equilibrio, la paz y la conexión con la verdadera fuente de toda felicidad. Después de estas carismáticas figuras aparecen las grandes religiones y el monoteísmo.

También podríamos relatar las oscuras historias del Medievo. Largos siglos en los que la vida era concebida como un valle de lágrimas y Dios era la medida de todas las cosas. La religión, ya monoteísta y basada en la demonización de lo femenino y la supremacía de lo masculino, se convirtió

en el gran tirano. El hombre pasó a ser una marioneta de las estructuras económico-religiosas.

Pero en el siglo XIII acaeció otra época de luz, de la mano de todo un movimiento cultural que rescata a la Diosa, enterrada desde hacía siglos en la sombra. El resurgir de lo femenino introdujo valores que se habían perdido por el recodo de siglos de guerras, fechas y papas: creatividad, capacidad de nutrir, sensibilidad, multiplicidad, belleza… Este florecimiento cultural se inicia con la literatura trovadoresca y el amor cortés y eclosiona con la construcción de las catedrales góticas. Promovidas por la Orden del Temple, traen el culto a la virgen María a través de un arte que devuelve a la vieja Diosa su lugar en el mundo del espíritu. El gótico es un canto a lo femenino.

El Medievo se transforma en Renacimiento, que vuelve la mirada a la Grecia clásica, centrándose en el hombre como medida de todas las cosas. Es una época áurea desde un punto de vista cultural, político y económico, promovida por la imprenta, el nacimiento de las ciudades modernas, la proliferación del comercio y los descubrimentos científicos y geográficos (¡la Tierra es redonda!). Las rutas comerciales marítimas conectan todos los continentes de la Tierra. Europa asalta a América. La razón empieza a consagrarse como la explicación del mundo.

Siguiendo con el estudio desde esta época adolescente de la historia humana hasta llegar a la madurez de nuestros días, toparemos con el oscurantismo religioso que trae de la mano la Inquisición. La censura, la intolerancia religiosa y el genocidio de mujeres que supone la caza de brujas vuelve a sumir al mundo en un tramo tenebroso de la historia dominado por el terror, la culpa, el pecado y el castigo.

Sin embargo, los esfuerzos de la Iglesia por controlar el impacto de la imprenta en el mundo acabaron cayendo en saco roto. La razón, el empirismo y la ciencia se fueron abriendo paso. Descartes desafiaba al mundo con su «pienso, luego existo» y Kant sugería con su *sapere aude* que la razón era la llave para conquistar la libertad. La Ilustración, en el Siglo de las Luces, afianzó la hegemonía de la razón con la Enciclopedia y figuras como Rousseau, Voltaire o Montesquieu.

Entonces la razón fue cortejada por el empirismo y la ciencia. Ellas tenían todas las respuestas a las preguntas que no había sido capaz de responder la religión. De esta manera, la irrefutable experiencia y la lógica se convirtieron en las grandes tiranas casi hasta nuestros días. Anunciaron la muerte de Dios a bombo y platillo; sugirieron que éste es una proyección de las virtudes del hombre (como defendían Nietzsche y Feuerbach) y sentenciaron a la religión como«el opio del pueblo». Se situaron ellas como las nuevas deidaes.

En definitiva, esto nos llevó a desconectarnos de nuestra intuición, de nuestro corazón, de nuestro lado femenino conectado a la visión sutil y profunda de nuestra conciencia cósmica y divina.

Además, en aquel periodo, la ciencia y los científicos cayeron una y otra vez en el mismo error: creer que la realidad estaba sujeta y se podía explicar con lo que captaba su cerebro a través de los cinco sentidos. Más allá de ellos hay otra realidad. Y así lo demuestra la propia ciencia dándose un revés a sí misma. Nos encontramos en un momento en el que, por primera vez y desde el principio de la historia de este planeta Tierra, por fin vislumbramos la tenue luz de una salida, en la que ciencia, filosofía y religión caminan de la mano.

Hoy día, los físicos cuánticos coinciden con lo transmitido por los célebres avatares. Nos dicen que la realidad y sus hechos, son muy cuestionables. Nuestro cerebro conforma la realidad que percibimos según lo que aceptamos o no como real para nosotros mismos. La realidad sólo existe si

hay alguien que la observa. La unidad básica de masa se reduce a pura energía, que aparece y desaparece ante el observador. Todo apunta que hay otros planos dimensionales además de éste. Si la energía ni se crea ni se destruye, sólo se transforma, ¿Adónde va nuestra energía después de la muerte? ¿Acaso sigue su existencia en otros planos dimensionales? Los chakras y los campos energéticos no se ven ni se pueden tocar, pero tradiones como la hindú nos dicen que se pueden percibir detrás de esta realidad visible y tangible. Entonces, retomando a Paul Watzlawick, ¿qué es la realidad?

La sabiduría de la tradición hindú

La mayoría de las personas considera que la realidad es sólo lo que se ve y se toca, es decir, lo material y su cuerpo físico. Todo lo que no puede entenderse con la razón deja de existir para ellos. Cuando ante los ojos de una persona se presenta un cúmulo de estructuras energéticas, movimientos, formas y colores que se hacen visibles alrededor y dentro del cuerpo físico, los sentidos no dan crédito y, por tanto, esos elementos son eliminados de la conciencia por inexplicables. Sin embargo, lo que ven algunos clarividentes por poseer un don interno, y otros a base de entrenamiento, no sólo es tan real como nuestras manos, sino que es el motor de funcionamiento y existencia del cuerpo que sí es aceptado: el físico.

Este sistema energético está formado por cuatro componentes fundamentales:

- Cuerpos energéticos
- Chakras mayores
- Nadis o canales energéticos
- Chakras menores

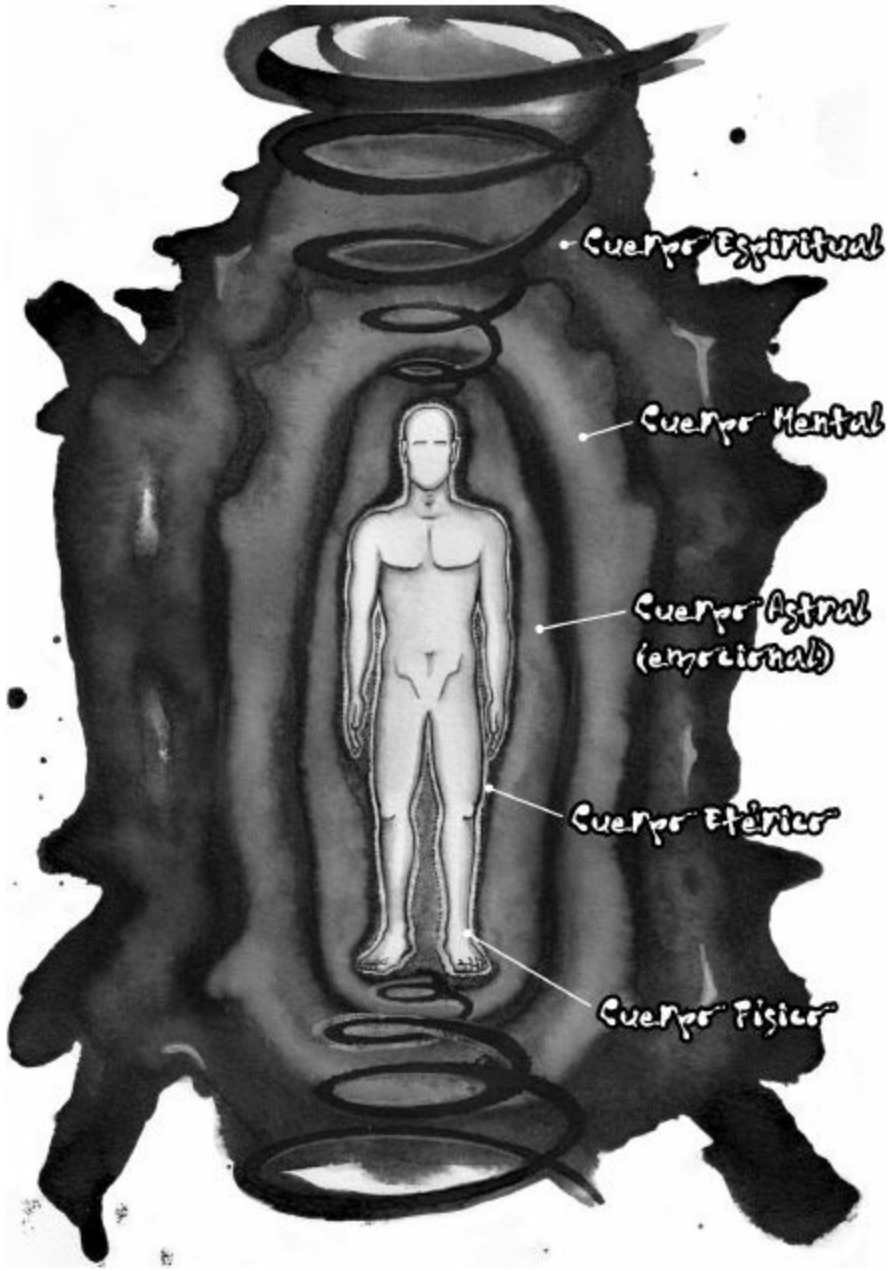


Figura 1: 1. Cuerpo físico. 2. Cuerpo etérico. 3. Cuerpo emocional. 4. Cuerpo mental. 5. Cuerpo espiritual.

Cuerpos energéticos

Los cuerpos energéticos están formados por el cuerpo físico (el único cuya energía está densificada en materia) y cuatro sistemas no materiales, cada uno con una frecuencia vibratoria distinta, que va en aumento a medida que la persona se desarrolla espiritual y personalmente. Shalila Sharamon y Bodo Baginski afirman que «son portadores de conciencia en determinados planos vibracionales y cuando su índice de vibración aumenta transmiten al hombre energías vitales, sensaciones y conocimientos superiores dentro de su ámbito de funciones específico».[1] Pero nadie debe entender que estos cuerpos están totalmente separados entre sí. Ni el mayor experto en visión

aural o la persona más clarividente pueden distinguirlos del todo. Se muestran simbióticos y la única forma de diferenciarlos es enfocar la mirada al área correspondiente a cada cuerpo.

Estos cuatro cuerpos no materiales serían:

a) Cuerpo etérico

b) Cuerpo emocional o astral

c) Cuerpo mental

d) Cuerpo espiritual o causal

a) Cuerpo etérico. También se le denomina «doble etérico». Tiene la misma extensión y forma que el cuerpo físico. Es la parte invisible de éste y por ella fluyen las corrientes vitales que mantienen activo dicho cuerpo físico, sin el cual la persona no podría utilizar las células de su cerebro. Por otro lado, vehicula todas las sensaciones físicas. Se percibe como una pequeña neblina gris alrededor del cuerpo, débilmente luminosa.

Nace en cada encarnación del hombre y se disuelve en el plazo de tres a cinco días después de su muerte física. Los cuerpos que permanecen tras la muerte, según los expertos, son el astral, mental y causal, uniéndose al etérico en cada reencarnación.

Desde el etérico atraemos la energía solar a través del tercer chakra (plexo solar) y la energía vital de la tierra a través del primero (chakra raíz); este cuerpo las acumula y a través de los centros y canales energéticos las distribuye por el cuerpo físico.

Cuando el cuerpo físico está saciado de estas dos energías vitales del Sol y la Tierra, el cuerpo etérico se irradia a través de los poros y los chakras, y ésta es el aura que ven los clarividentes: rayos dispuestos alrededor del cuerpo físico formando una especie de envoltura que lo protege de gérmenes y contaminantes, a la vez que irradian un flujo constante de energía vital hacia el entorno.

Esta protección natural cambia el viejo concepto de la enfermedad: no enfermamos por factores externos, sino debido a causas internas. Pensamientos y emociones bloqueadas y una forma de vida que no esté en consonancia con las necesidades naturales del cuerpo son factores que acaban consumiendo la energía vital etérica, lo que merma la irradiación natural energética. Y esto es algo que advierten quienes trabajan con la visión aural. Los malos hábitos vitales resquebrajan ese manto protector, doblando y desordenando sus filamentos o rayos, de tal suerte que el clarividente advierte puntos ciegos en el aura, a través de los cuales entran vibraciones pesadas y bacterias, y por estos agujeros se escapa la energía vital. Las personas que se han fotografiado alguna vez el aura a través del sistema Kirlian han podido ser diagnosticadas de ciertas enfermedades que se registraban en su campo aúrico, ya que, antes de que cualquier enfermedad sea física, primero es etérica, por lo que, si se detecta a tiempo (antes de materializarse), puede tratarse y curarse desde el aura.

b) Cuerpo emocional o astral. El cuerpo astral o emocional es el vehículo energético de nuestros sentimientos, de nuestras emociones y de nuestra personalidad. Cuanto más definida y desarrollada emocionalmente está una persona, más definido se muestra su cuerpo astral.

Todo lo que sentimos se refleja en el aura, que es un juego de colores irisados que cambian constantemente dentro de toda una gama de matices. Así, los bloqueos emocionales se perciben

generalmente con nebulosas opacas y oscuras; sin embargo, cuando fluye la emoción y la persona abre su conciencia al amor y a la alegría, el campo astral se percibe con colores claros y transparentes.

El cuerpo astral vendría a ser como el inconsciente del que hablaba Jung. En él se hallan almacenadas todas las emociones que hemos vivido a lo largo de nuestra vida y que conforman los patrones de lo que nos creemos que somos. Desde esos patrones emitimos vibraciones, las cuales transmiten el mensaje inconsciente que enviamos al mundo exterior. Muchas de estas emociones se han quedado bloqueadas en algún momento de nuestra evolución. Allí se almacena la angustia, las sensaciones de soledad, el rechazo, la falta de autoestima… Aquí es donde se realiza el principio básico de atracción mutua. Las frecuencias energéticas que emitimos atraen vibraciones similares del entorno y se unen con ellas. Esto explica por qué la persona que vive, por ejemplo, en el victimismo, atrae maltratadores, etc. Lo que tememos, lo que queremos evitar, lo que no reconocemos conscientemente se acaba escenificando en personas y circunstancias que parecen salir a nuestro encuentro. Es el arquetipo de la sombra al que se refería Jung, lo que ocultamos a nuestra consciencia por no corresponder al ideal de nuestra máscara o persona y sólo vemos proyectado en otras personas y situaciones. Pero como la energía no se puede eliminar, al ocultarse sale distorsionada y nos asusta, haciendo que el entorno sea el espejo de todos los elementos que hemos escondido de la vida consciente.

Aunque conscientemente no queramos incurrir en ellas, las estructuras emocionales son eternas mientras de forma consciente no se iluminan y se transforman. No sólo son vitalicias, sino que perduran vida tras vida, debido a que el cuerpo emocional o astral no perece con el físico y etérico sino que, como explicaba antes, perdura tras la muerte, ensamblándose a los nuevos cuerpos físico y etérico de cada encarnación.

La manera de curar el cuerpo emocional es a través del cuerpo espiritual, pues es el que manifiesta la sabiduría, el amor y la bendición del Yo Soy o Sí Mismo, que es el estado de totalidad. Desde aquí no nos juzgamos, ni dividimos las experiencias entre buenas y malas, sino que todo forma parte del aprendizaje del amor.

Shalila Sharamon y Bodo Baginski apuntan que «cuando las vibraciones de nuestro cuerpo espiritual penetran el cuerpo emocional, éste comienza a vibrar más rápidamente y a expulsar las energías negativas almacenadas, que tienen frecuencias menores. Con todo ello perdemos el recuerdo emocional de estas experiencias y podemos perdonarnos a nosotros mismos y a los demás».[2]

c) Cuerpo mental. Los pensamientos, la capacidad de imaginar, la memoria, la posibilidad de visualizar, el razonamiento, la analítica, la reflexión abstracta, la intuición, la comunicación, el lenguaje y la deliberación son producidos por el cuerpo mental.

Tiene forma ovalada y su extensión depende del desarrollo mental de la persona. Un individuo poco desarrollado mentalmente muestra un cuerpo mental pequeño, como una franja de energía blanca opaca. Cuanto más vivos son los pensamientos de una persona y cuanto más profundos son sus conocimientos intelectuales, más brillantes e intensos son los colores que irradia su cuerpo mental.

Por otro lado, como ocurre con el cuerpo emocional, el mental se rige por frecuencias. El pensamiento lineal y el lógico-matemático como forma de búsqueda de la verdad hacen vibrar este cuerpo a una frecuencia mínima. La mayor frecuencia es alcanzada cuando el campo mental es

utilizado como vehículo de las verdades universales que proceden del cuerpo espiritual o causal y son integradas a través de la razón y transferidas a situaciones concretas, cuya solución está siempre en concordancia con las leyes universales.

Estos conocimientos, procedentes del espíritu, se manifiestan como intuiciones y se acaban transformando en pensamientos verbales.

El cuerpo mental nos pone en contacto con la verdadera naturaleza de los acontecimientos. El acceso al espíritu desde él se consigue a través de la unión de dos centros energéticos: Tercer Ojo y coronario. Si está plenamente desarrollado, el cuerpo mental es un espejo del causal o espiritual.

d) Cuerpo espiritual. También llamado causal, es la morada del alma, del Yo Soy. Se trata del cuerpo que más frecuencia vibratoria tiene, aunque ésta depende del grado de conciencia espiritual de la persona. Si el individuo no está despierto a su Ser, el cuerpo espiritual será una pequeña franja de luz que, junto con su aura, sólo irradiará como mucho un metro alrededor de su cuerpo físico. Por el contrario, si la persona está despierta, su cuerpo espiritual puede irradiar hasta kilómetros de distancia, y sus colores serán suaves y brillantes, según afirman algunos expertos en el tema.

A través de este cuerpo experimentamos la Unidad interior con el Todo, nos unimos a los otros humanos; sólo necesitamos mencionar su nombre para sentirlos, aunque estén a kilómetros de distancia; pero también nos unimos a los animales, a las plantas, a los ecosistemas, a las piedras y a toda la expresión de la naturaleza.

Aquí está nuestra inmortalidad; a través de este vehículo conocemos la fuente y el destino de nuestra existencia y comprendemos el auténtico sentido de nuestra vida.

Chakras mayores

Chakra en sánscrito significa «rueda de conocimiento». Se trata de centros energéticos en movimiento que están distribuidos por nuestro cuerpo. Miden aproximadamente diez centímetros. Los hindúes los asemejan a flores de loto: nenúfares etéricos que se abren en nuestro cuerpo sutil conectando nuestros campos energéticos: rigen órganos, glándulas, funciones fisiológicas, emociones, sentimientos y pensamientos. Pero para que estos nenúfares florezcan hace falta que se despierte la Kundalini, una serpiente metafórica de energía que descansa enroscada en la base de la columna (primer chakra). La serpiente es el símbolo de la sabiduría y los yoguis aseguran que la semilla de la iluminación aparece en el ser humano dormida, esperando a ser despertada. Es la energía cósmica de la creación, Shakti, para la mitología india, y representa a la Diosa, madre de todas las manifestaciones de la creación.

El maestro español Ramiro Calle, toda una eminencia en yoga y orientalismo, utiliza un bello símil para explicar el funcionamiento de la Kundalini y los chakras. «Imaginemos que el hombre es una gran casa con muchas habitaciones —nos cuenta—. Cada habitación es una potencialidad, pero muchas están cerradas y a oscuras. Necesitamos una lámpara para ir abriendo esas habitaciones y descubriendo qué encierra cada una de ellas. Las habitaciones serían los chakras y la lámpara es Kundalini, es decir, la conciencia, la sabiduría y la atención. Kundalini va despertando cada centro en función de las necesidades de la persona».[3] A medida que hay mayor consciencia en un individuo, va ascendiendo, despertando los diferentes ckakras. Esta activación expande los centros energéticos

y acelera las frecuencias. La Kundalini permite que el hombre abra su conciencia y energía paulatinamente a todas las facultades que actúan en los distintos planos de la creación, integrándolas en su vida. Durante este ascenso, la Kundalini se convierte en una vibración diferente en cada chakra, correspondiente a las funciones del chakra respectivo. Esta vibración es mínima en el chakra raíz y plena en el coronario. Las vibraciones transformadas se reparten por el cuerpo energético y físico y se perciben como sentimientos, ideas y sensaciones físicas.

Los centros energéticos son un mapa interior a través del cual entramos en contacto con nuestra esencia integrando todos nuestros planos: el físico o material, el emocional, el mental y el espiritual. Hiroshi Motoyama opina que «somos un animal, un hombre y una divinidad».[4] Esto está contenido en el sistema de chakras.

Se sabe que hay muchas de estas ruedas; todos los expertos apuntan a que hay doce principales, ya que es el número del universo (doce meses del año, doce casas astrológicas, doce signos del Zodiaco, doce arquetipos psicológicos, se espera descubrir doce planetas…). Sin embargo, la filosofía hindú, en sus textos más antiguos, menciona unas 80.000, lo que supondría que casi cualquier partícula de nuestro cuerpo funciona como un receptor-transmisor de energía sutil. También consideran unos cuarenta como vórtices más importantes, concentrados sobre todo en algunas zonas del cuerpo: el cuello, el bazo, las palmas de las manos y las plantas de los pies, entre otras.

Además de los anteriores, la tradición hindú reconoce siete centros mayores, los cuales están conectados a una vibración de sonido y de color, a un elemento, a un planeta, a una potencialidad psíquica, y hallan una correspondencia en el cuerpo físico. Se trata de una cuestión de resonancia y armonía. Por resonancia, mirar un color o escuchar un sonido produce en quien lo observa una vibración vinculada a un determinado chakra. Esto se corresponde con una de las leyes fundamentales del universo, que enuncia que lo similar atrae lo similar. Hay tradiciones que también encuentran una correspondencia de los centros energéticos con la geografía del planeta Tierra. Muchos autores van más lejos incluso, al considerar los chakras como la astrología de los cuerpos sutiles.

Como el arco iris, son una gradación de colores y características que nunca llegan a estar completamente definidas, sino que cada centro contiene algo del anterior, perfeccionándose a medida que va ascendiendo la cadena. Cada chakra contiene toda la gama de colores. De hecho, no todos los maestros coinciden en el color y en las áreas que rige cada vórtice.

Algunos clarividentes y personas capaces de captar las energías sutiles describen, asociados a los embudos de energía de los chakras, un número determinado de pétalos para cada uno. El número de pétalos estaría determinado por los *nadis* (explicados en los epígrafes siguientes) que se adhieren a ellos. Lo que para unos son flores abiertas, para otros son radios de una rueda; otros, sin embargo, consideran que estos pétalos son tan sólo ilusiones ópticas debidas a la velocidad vibratoria de estos embudos de energía. A las velocidades más bajas de los primeros chakras les corresponderían pocos pétalos; sin embargo, a las frecuencias altísimas de Sahasrara podrían atribuírsele miles de ellos, como su propia traducción, del sánscrito, indica.

Aunque físicamente no pueden tocarse o detectarse, son de vital importancia, ya que interconectan los aspectos vitales del individuo: la salud física, las emociones, el espíritu y la mente.

Desde un punto de vista físico, los chakras están vinculados al sistema endocrino. Éste está

formado por aquellos órganos que se encargan de producir y secretar sustancias denominadas hormonas hacia el torrente sanguíneo, con la finalidad de actuar como mensajeros, de forma que se regulen las actividades de diferentes partes del organismo. Este sistema, junto con el nervioso, ayuda a mantener los parámetros necesarios para una salud óptima, ajustando los niveles de secreción hormonal.

Pero además de estar vinculados al sistema endocrino, están conectados a las emociones. Cuando los centros energéticos están bloqueados por causas físicas o emocionales, encontramos disfunciones orgánicas o psíquicas en las áreas que dominan estas ruedas del conocimiento.

Así, cada uno de los siete chakras rige las glándulas de este sistema endocrino, pero al mismo tiempo también abarcan las distintas funciones psíquicas y áreas emocionales de la persona.

1. *Muladdhara*. Es el chakra raíz. Se localiza en la base de la columna, en el coxis. Es donde vive enroscada la serpiente Kundalini. Rige las glándulas suprarrenales, de forma triangular, que están encima de los riñones. Secretan una variedad de hormonas entre las que se incluyen las que regulan el metabolismo corporal de las grasas, proteínas y carbohidratos, además de controlar el equilibrio de la sal en los líquidos corporales. Producen asimismo la adrenalina, hormona primitiva de la supervivencia, concepto con el que está relacionado por excelencia el chakra basal. Su color generalmente es el rojo. Está relacionado con la tierra: la seguridad material, los instintos sexuales y el dinero. Cuando este chakra está en armonía, la persona muestra una gran seguridad, se respeta a sí misma y a los demás, tiene sentido práctico y alegría de vivir. Sin embargo, con este chakra en desarmonía, padece inseguridad, baja autoestima y tiende a la agresividad.

2. *Svadisthana*. Reside en la región sacra. Son las gónadas, es decir, los órganos reproductores masculinos y femeninos. Producen las hormonas responsables de las características sexuales secundarias, como la gravedad de la voz y la cantidad de vello corporal. Testículos y ovarios controlan el desarrollo sexual individual y su madurez, así como la producción de esperma en los hombres y de óvulos en las mujeres. Su color es el naranja. Es la creatividad, la sexualidad entendida como disfrute, el placer, la alegría. Si Svadisthana está armonizado, la persona confía en la vida, desea ayudar a otros, vive en armonía todas sus relaciones y es tierna y dulce. En desarmonía sufre de un impulso sexual desequilibrado, acusa problemas sociales e inestabilidad en sus relaciones personales. Los celos, la necesidad de posesión y la rabia son frecuentes síntomas de bloqueos en el segundo chakra.

3. *Manipura*. Llamado también plexo solar, está ubicado por encima del ombligo. Es el regente del páncreas, el estómago, el hígado y el bazo. El páncreas es el encargado de secretar sustancias esenciales para una digestión eficaz de los alimentos. Además produce insulina, que ayuda a controlar el nivel de azúcar en la sangre. Su color: amarillo o dorado. Dicen que en este centro está el poder de la persona, la fe y la autoridad. Es también el núcleo de la expansión; desde Manipura nos unimos con las personas, lanzamos cordones, que se rompen cuando nos separan circunstancias trágicas como la muerte, los enfados o el divorcio. En armonía se traduce en fuerza y coraje, y en desarmonía en baja consideración de uno mismo. Enfermedades físicas de este chakra serían la diabetes y las úlceras estomacales.

4. *Anahata*. Está en el centro del pecho; es el chakra corazón. Los yoguis dicen que aquí reside la morada del Ser. Rige el corazón, los pulmones, el timo y el sistema circulatorio. El timo produce

hormonas que estimulan el crecimiento general, especialmente en las primeras fases de la vida. Causa también un efecto purificador del cuerpo al estimular la producción de los linfocitos, los cuales forman parte del sistema defensivo de glóbulos blancos de la sangre, ya que atacan a los organismos invasores e inmunizan el cuerpo. La nueva medicina está demostrando que muchas enfermedades autoinmunológicas tienen un origen emocional y no se deben únicamente a causas físicas o ambientales. Su color es el verde. Conecta con los sentimientos, la vida afectiva, la compasión, el afecto y el amor incondicional. En armonía, la persona confía y conecta con su propio ser y ama todo. Es un amor sin posesión, porque el miedo a no ser amado se desvanece. En desarmonía, se teme la soledad, el compromiso, la traición. Hay dependencia y melancolía.

5. *Vishuddha*. Ubicado en la garganta, rige las cuerdas vocales y la tiroides. La glándula tiroidal fabrica la tiroxina, que controla la tasa metabólica corporal, es decir, la eficacia con la que el cuerpo convierte el alimento en energía. Detrás de ellas están las glándulas paratiroides, que controlan el nivel de calcio en el torrente sanguíneo. El azul claro o turquesa es su color. Se relaciona con la comunicación, el verbo y la creación, puesto que a través del sonido se da forma a la vida. Es también el área de la responsabilidad y la voluntad. Con la comunicación somos conscientes, consecuentes y responsables de nuestra existencia. En armonía, la persona se responsabiliza de ella misma, sabe las leyes de causa y efecto y no culpa a nadie de cuanto le acontece en su existencia. Aprende a no juzgar. En desarmonía, hay un miedo a expresar, se bloquea la creatividad y suelen tener lugar problemas de garganta, tiroides, audición y asma.

6. *Ajna*. También conocido como el Tercer Ojo. Está situado en el entrecejo. Rige la glándula pituitaria. Esta glándula está controlada por las sustancias hormonales liberadas por el hipotálamo. Influye en el crecimiento, el metabolismo y la química corporal. Esta glándula, en las mujeres, también está asociada a la hormona que produce las contracciones durante el parto y libera la leche de las mamas durante la lactancia del bebé. Abarca los dos hemisferios del cerebro. Es el punto de equilibrio entre la razón y la intuición. Su color es el índigo. Desde el Tercer Ojo conectamos con nuestra sabiduría ancestral. Cuando Ajna está equilibrado, la persona tiene armonizados sus dos hemisferios cerebrales, tiene la capacidad de discernir, es intuitiva y sabia. Cuando está en desarmonía, se produce la dificultad de aprendizaje, problemas mentales, alucinaciones, dolores de cabeza y pesadillas.

7. *Sahasrara*. Está en la cima de la cabeza. Es conocido como el loto de los mil pétalos. Regenta el área superior del cerebro, la glándula pineal y la piel. La glándula pineal es un corpúsculo del tamaño de un guisante que está en el interior del cerebro y que produce la melatonina y regula el reloj corporal interno. Es donde estaría la sala de control del cuerpo físico, emocional y mental. Es la sede del Ser, el centro de la iluminación. Ramiro Calle señala que Sahasrara es transpersonal, puesto que conecta con el Todo. Rige la glándula pineal. Hay quienes identifican este chakra con el violeta y otros con el dorado. En armonía, la persona disfruta de una gran claridad mental, una sabiduría que le lleva a comprender y trascender todos los procesos y a estar en comunión íntima con su Ser. En desarmonía, implica agotamiento mental, irritación, egoísmo, pensamientos obsesivos y depresión

Evolución de los chakras en la persona

De la misma manera que hay diferentes teorías de la psicología evolutiva que hablan de que

existen ciclos en la evolución y aprendizaje del ser humano, en los que se repiten los bloqueos psicológicos como una forma de solucionarlos, algunos expertos en chakras hablan de ciclos evolutivos en el sistema de los centros energéticos. Rudolf Steiner, fundador de la antroposofía, hablaba de ciclos de siete años en los que el ser humano está abierto a determinadas influencias y experiencias. Así, cada siete años, dicen los expertos adscritos a las teorías de Steiner, vivimos experiencias relacionadas con un chakra, partiendo siempre del basal o raíz.

Ciñéndonos a la tradición hindú, el periodo de mayor activación de cada chakra (lo que no quiere decir que ésta no se dé en cualquier otro momento de la vida) dura unos siete años. Este periodo varía para algunos chakras. Así, el primero se gestaría de los 0 a los 7 años, el segundo de los 7 a los 14, el tercero de los 14 a los 21, el cuarto de los 21 a los 28 y el quinto de los 28 a los 35.

Esto no quiere decir que los siete tipos de energía no funcionen todos al mismo tiempo según la etapa de la vida. Cuando cumplimos siete años, no se para el primero para que entre en juego el segundo y así sucesivamente. Significa que en cada etapa evolutiva prima más uno sobre otro. Si un chakra no ha logrado desarrollarse correctamente a la edad que le corresponde, en las etapas posteriores de la vida esta laguna evolutiva se convierte en una asignatura pendiente, mostrando desequilibrios en el chakra que corresponda. Pero la vida ofrece la posibilidad de una repesca para recuperar el aprendizaje no realizado, de ahí que lo interesante sea mantener abiertos y funcionando perfectamente todos los chakras a la vez para conquistar un estado de paz y armonía.

En el sistema de chakras están contenidos todos los aspectos de la vida humana; por tanto, activándolos y armonizándolos nos encontramos con el Yo Soy del que hablaba el mítico conde de Saint Germain, que se resume en: Yo Soy Vida, Yo Soy Creación, Yo Soy Fuerza, Yo Soy Amor Incondicional, Yo Soy Comunicación, Yo Soy Sabiduría y Yo Soy Luz. En realidad, los centros energéticos son una escalera de siete colores hacia Dios en nosotros mismos.

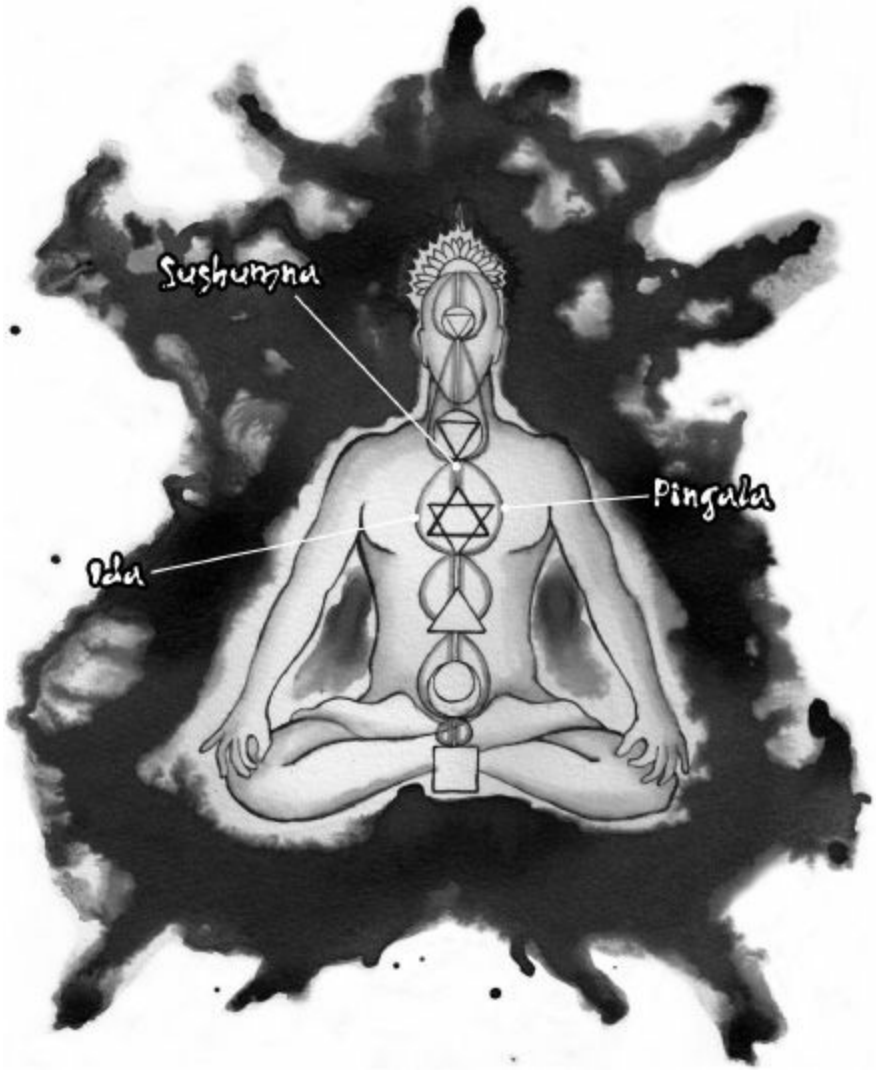


Figura 2: Figura humana en la posición del loto con los chakras mayores, el canal central Sushumna y los nadis o canales energéticos Ida y Píngala.

Nadis o canales energéticos

Los centros energéticos están contenidos en el interior de la columna vertebral, conectados al gran canal Sushumna, que asciende desde el perineo (punto comprendido entre el ano y los genitales) hasta la coronilla. Cada chakra tiene una especie de tallo con pétalos.

Los chakras se encuentran en permanente movimiento cicular. El movimiento giratorio tiene como consecuencia que la energía sea atraída al interior de los chakras. Si el sentido del giro cambia, la energía es radiada desde ellos.

Por otro lado, el sentido del giro cambia de un chakra a otro en el hombre y en la mujer. Así, hay un remolino de energía formando una especie de embudo en cada chakra. La rotación puede ser en el sentido de las agujas del reloj o en el contrario, según la polaridad de los chakras. Todo giro a la

derecha se caracteriza por el predominio del principio masculino, el yang de la medicina china. En armonía, representa la voluntad y actividad; en desarmonía, la agresividad y la violencia. Todo giro a la izquierda estaría relacionado con el principio femenino, el yin para los chinos; sensibilidad, receptividad y acuerdo en armonía, y debilidad en desarmonía.

Así pues, el primero, el tercero, el quinto y el séptimo serían masculinos, y el segundo, el cuarto y sexto, femeninos. La rotación cambia según el sexo. En la mujer, los chakras masculinos se mueven hacia la izquierda y los femeninos hacia la derecha. En el hombre, por el contrario, los masculinos giran hacia la derecha y los femeninos hacia la izquierda. Esto explica muchos de los estereotipos masculinos y femeninos arraigados en nuestras creencias. Según Shalila Sharamon y Bodo J. Baginsky: «Así, por ejemplo, el chakra basal del hombre gira a la derecha, expresando más activamente las cualidades de este centro: sentido de conquista y dominio en el ámbito material y sexual.

»Por el contrario, el primer chakra de la mujer, que gira hacia la izquierda, la hace más sensible a la fuerza vivificadora y engendradora de la tierra, que fluye a través del centro radical. En el segundo chakra se invierten los signos: el sentido de giro hacia la derecha en la mujer indica una mayor energía activa en la expresión de los sentimientos; el sentido de giro hacia la izquierda en el hombre puede interpretarse aquí preferentemente como lo receptivo, y a menudo incluso como actitud pasiva».[5]

El tamaño y número de vibraciones de los centros energéticos determina la cantidad y calidad de las energías que éstos perciben de distintas fuentes. Los chakras absorben energías del cosmos, de las estrellas, de la naturaleza, de las personas y cosas de nuestro entorno, de los diferentes cuerpos energéticos, etc. Estas energías llegan a los chakras a través de los nadis y también directamente.

Los tallos del séptimo y del primer chakra se hallan abiertos y contenidos en el interior de la columna central energética, el canal Sushumna. Los demás centros tienen pétalos que se abren dentro del campo áurico, en la parte anterior, y los tallos se proyectan también en él, en el lado posterior. Los pétalos se abren y se cierran, vibran y giran en función de las experiencias del individuo. Ruth White afirma que «un chakra sano es siempre flexible. Allá donde haya una dolencia, las energías del chakra se vuelven rígidas o sufren un auténtico bloqueo».[6] Por otro lado, aunque los tallos no son como los pétalos, es decir, normalmente están cerrados, sí es cierto que funcionan desde un punto de vista energético como excretores de energías no deseadas. Ruth White apunta que «cuando estos tallos son dañados por un trauma, un choque, el abuso de drogas (medicinales o alucinógenas), la aplicación prolongada o muy frecuente de anestesia o el abuso de alcohol o tabaco, podrían quedar abiertos y hacer vulnerable a la persona a todo tipo de influencias externas».[7]

Sin embargo, tanto la rigidez de los pétalos como la apertura de los tallos son absolutamente reparables. Puede hacerse mediante cromoterapia, Reiki, aplicación de aceites esenciales, cristales, pensamientos positivos para cada centro, limpiezas energéticas, etc., puesto que el trabajo con los chakras es de naturaleza autocurativa.

Las subdivisiones de las flores en pétalos independientes representan los nadis o canales a través de los cuales las energías fluyen y penetran en los chakras. También a través de los nadis la energía pasa de los centros energéticos a los cuerpos no materiales. No se sabe con exactitud cuántos de estos nadis tenemos. Hay cuatro canales principales en el centro radical, y en el centro de la coronilla se calculan unos mil.

La función de los nadis es la de absorber prana, eliminar toxinas y activar la Kundalini. Cada uno de estos canales es espejo de la salud física y emocional de nuestros órganos. Éstos, a su vez, influyen en los chakras y, en última instancia, en el aura.

Los nadis principales son el canal Sushumna (del que ya hemos hablado), e Ida y Pingala, que se enroscan alrededor de los chakras y entre ellas para dividirse en el sexto chakra. Estas tres corrientes de energía se han asociado al caduceo del dios griego Hermes, una vara de heraldo con dos serpientes enroscadas a cada lado. La energía del prana se desplaza por estas polaridades laterales en sentido descendente por el Ida y ascendente por el Pingala, de manera circular, conectándose a los orificios nasales, donde reciben el alimento del prana a través de la respiración. La vara sería el Sushumna, e Ida y Pingala las serpientes. El gran experto en chakras C. W. Leadbeater consideraba a estos tres nadis la Luna (Ida) y el Sol (Pingala) unidas por el conducto del espíritu (Sushumna).[8]

Ida. Es la corriente de energía del lado izquierdo. Comienza su ascensión en el perineo y termina en la fosa nasal izquierda. Está asociada al hemisferio derecho del cerebro, que rige el lado izquierdo del cuerpo físico y es la parte femenina. Está, por tanto, conectada a la energía yin, a la humedad, al frío, a la Luna, a la noche y a Shakti. Tiene que ver asimismo con la alimentación, la tranquilidad y la purificación mediante el agua. Así, la respiración por la fosa nasal izquierda relaja y facilita la concentración en tareas creativas (propias del hemisferio derecho) como escribir, pintar, esculpir, meditar…

Pingala. Es la corriente de energía del lado derecho, la cual comienza a la derecha del perineo y termina en la fosa nasal derecha. Su naturaleza es masculina, diurna, seca, solar, caliente, activa y yang. Frente a Ida, que tranquiliza y reposa el cuerpo, Pingala lo convierte en eficiente y dinámico. Respirar por la fosa nasal derecha nos ayuda a realizar tareas dinámicas y activas, como el deporte, actividades mentales y manuales. Asociada al hemisferio izquierdo del cerebro, es la energía masculina y solar. Estaría asociada al dios Shiva y a la purificación mediante el fuego.

Chakras menores

La tradición hindú recoge siete centros energéticos principales, pero también habla de chakras menores distribuidos por todo el cuerpo. En éstos suelen converger también la medicina china y la tradición japonesa. Algunos de los chakras menores que contempla la tradición hindú son:

Estrella de la Tierra. Situado a unos veintitrés centímetros por debajo de las plantas de los pies, en línea recta con Muladdhara (primero de los chakras mayores) y Sahasrara (el séptimo de los chakras mayores), este chakra aporta enraizamiento, conectándonos con el entramado magnético de la Tierra.

Chakras de los empeines. El empeine es un punto sumamente estratégico, puesto que aquí hay varios chakras atravesados por meridianos fundamentales, como el del estómago y el riñón. Las personas con la energía bloqueada en esta zona acusarán inseguridad y la sensación de estar solos frente a un universo que no les apoya. Para trabajarlos se recomienda tocar esos puntos (el empeine y el arco de los pies) e imaginar que de esos centros salen raíces que nos anclan en la Tierra.

Chakras de las rodillas. Aquí también hay puntos importantes atravesados por meridianos fundamentales, como la vejiga y el riñón. Las personas que presentan síntomas como dolores, crujidos, debilidad o rigidez suelen tener resistencias a la hora de dar pasos en su evolución. Para sanar estos chakras habrá que destensar las rodillas con ejercicios circulares reiterativos, poniendo las manos sobre esta parte del cuerpo.

Chakras de las caderas. Las caderas son atravesadas por el meridiano de la vesícula biliar, y ésta está asociada al enfado y a la toma de decisiones. Los problemas de ciática están relacionados con la inflexibilidad física y mental. El atasco energético de esta zona se escenifica a través de un atasco en la toma de decisiones. Colocando las manos sobre las caderas y realizando círculos repetidas veces se activan estos vórtices.

Chakras de las manos. Están relacionados con el chakra corazón y la acción de dar. Situados en la palma de la mano, los utilizamos de forma inconsciente cuando ponemos nuestras manos en el lugar del cuerpo que nos duele o cuando acariciamos a alguien o colocamos la mano en la espalda de un amigo. Es la forma que tiene nuestro chakra corazón de manifestarse. Se activa frotando las palmas de las manos y separándolas muy lentamente la una de la otra en paralelo, de esta forma se activa una energía cósmica que podrá ser reutilizada para sanar cualquier dolor propio o ajeno.

Chakras del abdomen inferior. Están conectados con Svadisthana y vinculados con el riñón. Poner las manos sobre esta zona (justo encima de los ovarios en las mujeres) es un ejercicio beneficioso para los ovarios y también para los testículos. Estimula la fertilidad.

Hara. Los chinos lo conocen como el Tan Tien y los japoneses como el Hara, y es un chakra situado en la zona del ombligo. Se trata de un depósito de energía, una especie de grial, un crisol de energía vital que estimula el sentido de propósito a nuestras acciones y está conectado con Manipura. Las personas que necesiten sentirse fuertes en un momento muy concreto de sus vidas deberán tener el Tan Tien muy armónico. Para activarlo y armonizarlo se necesita enraizarse bien en la tierra y respirar profundo hacia el Tan Tien. Se puede visualizar como un cáliz que recoge la más sutil energía que se pueda imaginar; se puede llenar de pensamiento positivo, de fuerza de los rayos solares y de energía del cosmos.

Chakra del centro del ombligo. Está conectado también con Manipura y en medicina china se trabaja con la moxa (especie de cigarro de hierbas que se coloca encendido a distancia de los puntos de acupuntura para estimularlos). Los chinos no colocan aquí agujas porque es muy delicado. Está conectado con la fatiga crónica y la depresión. Si se activa, la persona tiene la sensación de haber salido del abismo. Se puede activar visualizando rayos de luz que calientan la zona del ombligo.

Arbol celestial. Justo encima de Anahata. En textos antiguos se le describe como una luminosa isla de piedras preciosas con un árbol y un enjoyado altar cubierto de banderas. Se dice que es el lugar en el que se cumplen nuestros deseos, aunque cuando se despierta, dicen los expertos, lo que se desea es la felicidad y el bien común. Para activarlo basta con masajear la zona del pecho repetidas veces de forma circular. Su apertura va unida a la del chakra corazón.

Cueva milagrosa. Son dos puntos bilaterales situados por encima de los dos pechos. Es el llamado cementerio del espíritu, porque cuando hemos sufrido un daño emocional tenemos la sensación de morir espiritualmente y puede hasta dolernos físicamente esta zona. Cuando se reactiva es como volver a nacer. Una forma de activar estos chakras es, con las manos colocadas en la zona,

visualizar luz que gira a través de ellas, restaurando el espíritu.

Chakra del timo. Está situado algo por encima de la glándula del timo y se halla conectado con la glándula pituitaria. Los expertos aseguran que está activo únicamente durante la infancia, que es cuando la personas tienen verdaderamente un corazón puro. En la edad adulta, a no ser que la persona esté muy evolucionada espiritualmente, suele atrofiarse. La forma de activarlo es amando incondicionalmente. Se puede visualizar un lugar o una persona que estén sufriendo y mandarle luz azul o verde desde ese lugar, una luz que sale cada vez más fuerte, al ritmo de la respiración.

Chakras de los hombros. Hay dos, uno por cada hombro, y están conectados a Ajna. Los problemas en esta parte del cuerpo se relacionan con las cargas energéticas que nos anclan en el pasado: la nostalgia y el arrepentimiento. El hombro izquierdo conecta con el pasado y el derecho con el presente. Normalmente los bloqueos se dan en uno solo. Activarlos ayuda a dejar el pasado atrás y conectarse al presente con optimismo. Los ejercicios que consisten en rotar los hombros y mover los brazos al tiempo que se inspira y espira lentamente abren y equilibran estos chakras.

El triángulo de Vishuddha. Es el formado por el chakra garganta, un punto situado en la base de la nariz (Lalana) y otro en la zona superior del cerebro, en la parte posterior de la cabeza (Bindu Visharga). Los hindúes dicen que el chakra corona, Sahasrara, segrega unas gotas de néctar a través del punto que está en la parte posterior de la cabeza y éste se los hace llegar a Vishuddha a través de ese triángulo que transforma el néctar en una poderosa energía que se reparte por todo el cuerpo rejuveneciéndolo y llenándolo de vitalidad. Éstos son los chakras que activan los célebres yoguis que son enterrados vivos durante cuarenta días y consiguen sobrevivir a semejante encierro. Visualizar el triángulo a través de una energía luminosa que una estos tres puntos confiere energía, despeja la cabeza y aporta vitalidad al organismo eliminando el cansancio.

Chakras de los ojos. Conectados a Ajna, hay uno en cada ojo; el derecho está enfocado al presente y el izquierdo al pasado. Tienen que ver con la visión, el discernimiento y la intuición. Ayuda a activar estos chakras frotar las manos en los ojos, sin presionarlos, y visualizar la energía añil que los baña, limpia y sana.

MÁS ALLÁ DE LA TRADICIÓN HINDÚ

Los nuevos conocimientos acerca de los chakras han confirmado y ampliado la sabiduría que los maestros hindúes nos han aportado. En este campo hay corrientes que ofrecen una gran novedad, como la sanación por arquetipos, las teorías sobre la unificación de los chakras o la visión aural (terapia tensérgica), a las que he querido dedicarle especial atención.

Chakras transpersonales o superiores

En el ámbito de la sanación por arquetipos, algunos expertos en el tema de la energía han confirmado la existencia de otros chakras ubicados por encima de Sahasrara (el séptimo). La directora de la Comisión de Estudios de la Asociación Española de Sanadores Espirituales (AESE)[9], Laura Arrache, entrevistada para este libro, tras años de investigación ha detectado hasta nueve chakras por encima de los siete que recoge el resto de las tradiciones. Basándose en los estudios de Colin Bloy, quien empezó a detectarlos en las personas hace más de veinte años, Laura Arrache nos cuenta que «la forma que tienen actualmente se ha ido desarrollando, partiendo de la información canalizada y rigurosamente practicada en todos estos años».

«Los chakras superiores —comenta Laura— se van desarrollando según vamos avanzando en términos de conciencia, ya que determinan integración, entendimiento y asimilación de muchos conceptos profundos que sólo son comprendidos y entendidos a través del trabajo de nuestra alma en su proceso de evolución. En mi opinión, contamos con más de dieciséis chakras; yo diría que llegaremos a los veintidós, que irán apareciendo según se vaya expandiendo nuestra conciencia. Los que trabajamos en sanación tratamos dieciséis, que se corresponden con el código de conciencia de cada persona. Estos chakras nos indican básicamente en qué nivel de evolución está la persona y a qué corresponde cada uno de ellos, guardando asimismo una cierta relación con los cuerpos energéticos. Muestran el momento evolutivo de cada ser y si su alma ha asimilado e integrado el aprendizaje correspondiente a cada etapa de su proceso».

Laura comparte con nosotros la descripción de estos centros energéticos, que ella ofrece en sus cursos, fruto de sus investigaciones y de su trabajo durante los diez años que lleva practicando la sanación espiritual por arquetipos:

Octavo chakra: la estrella de la sabiduría. La persona despierta y comienza su búsqueda de la sabiduría, ya que la inercia de su espíritu al despertar le impulsa a tener una visión nueva de todo su entorno social, material, espiritual, emocional, etc. El ser comienza a entender cómo funciona el inconsciente colectivo; sabe que tiene una misión de servicio y se pone en marcha para conocer esta misión.

Figura 3: Figura humana alineada con sus chakras transpersonales o superiores.

Noveno chakra: el anillo espiritual-espíritu del individuo. Cuando detectamos que una persona tiene esta forma, aparece el equilibrio entre la parte femenina y la masculina de ese ser. Hay una clara evolución: desaparece el miedo a lo desconocido y comienza a vivir el presente.

Décimo chakra: la esfera-conciencia terrestre. Da la entrada al equilibrio de la conciencia de la Tierra, integrándose la materia con el ser. Comprende entonces el concepto holístico del universo, es consciente de que la energía de la Tierra es necesaria para su equilibrio en este planeta y por lo tanto se conecta a ella a diario y la reconoce como un ser vivo.

Undécino chakra: el huevo de la conciencia-unidad cósmica. Dentro de este ckakra existe una serie geométrica, los cinco sólidos platónicos. La persona recupera parte de su memoria cósmica.

Duodécimo chakra: las alas angélicas-conciencia angelica. Evoca todos los conceptos elevados angélicos, como el amor, la bondad, la paciencia, la humildad, el respeto por la libertad, etc. Asimila e integra la ayuda de seres superiores; integra el concepto de la jerarquía; tiene lugar la integración total de las dos polaridades y se despierta el verdadero amor incondicional.

Decimotercer chakra: la espiral-conciencia de la creación. La creatividad aparece en toda su expresión. Simboliza la energía del dragón, el *big bang* de la creación. El ser es capaz de crear realidades en esta dimensión; concreta y materializa intenciones, pensamientos… Se asocia a la esencia de la creación y es capaz de sanar. A este chakra se le atribuyen las características de la creación cósmica en toda su magnitud. Toma conciencia seria y profunda de las fuerzas de la oscuridad y cómo trabajar con ellas.

Decimocuarto chakra: el girasol-luz como fuerza formativa. Controla perfectamente la energía en todas sus manifestaciones; también se asocia con la manifestación de luz no visible pero sí divina. Hace posible la creación multidimensional de realidad e integra en todo lo creado la proporción o secuencia Fibonacci.

Decimoquinto chakra: el eter-forma y numero cósmico. Formado por pentágonos y hexágonos, como un diamante tallado, vive muy unido y consciente de su Creador.

Decimosexto chakra: el santo grial-unión con la luz. La fusión con la unidad se asocia a la conciencia divina. El cáliz es el símbolo más poderoso de todos, por eso lo asociamos a la Unidad con Dios. Laura Arrache señala: «Bajo mi punto de vista, éste es el que siempre culmina la cadena de chakras superiores. El 17, 18, 19, etc. están en creación; probablemente estén llegando a ellos los seres más evolucionados que se hallan por aquí. Hemos observado que prácticamente nadie tiene el girasol. Seguramente cuanto mayor sea la evolución planetaria y personal, más seres aparecerán con este chakra».

Otra visión sobre los chakras superiores

Además de la clasificación de Laura Arrache, es imprescindible mencionar la que realiza Tony Stubbs, pues es el primero en recoger los centros alfa y omega, supuestamente activados en las últimas décadas. Para entender el mensaje de Stubbs es importante aclarar que el pensamiento lineal nos hace imaginarnos los chakras y los planos dimensionales como una escalera ascendente; sin embargo, esto no es cierto. Los chakras son esferas de energía envolventes y parten desde el chakra corazón, que es el núcleo. Lo más parecido sería un juego de muñecas rusas, una dentro de otra. Los chakras superiores de los que habla Stubs parten del corazón y son esferas que se proyectan desde el corazón hacia arriba y hacia abajo, a distancias equidistantes. No hay medidas exactas, porque nuestros cuerpos son todos diferentes. Este autor no habla en ningún momento de que la energía vaya hacia arriba o hacia abajo, pero sí de esferas de influencia, y aquí está descrito de modo que sea más fácil de entender. Ésta sería la clasificación de Stubs:

Chakras alfa-omega. El chakra alfa estaría 24 cm por encima de la cabeza. Este centro nos conecta con nuestro cuerpo de luz, que habita en quinta dimensión. El chakra omega estaría 24 cm por debajo de nuestro chakra raíz, el cual nos conecta con la consciencia planetaria. El maestro Serapis

Bey nos recomienda anclar nuestra energía a la Tierra a través de omega y a la quinta dimensión a través de alfa. Stubbs no numera estos chakras; la cuantificación empieza en el octavo, que se situaría a partir del alfa y el omega:

Figura 4: Figura humana sintiendo su Divina Presencia desde el corazón, con todos sus chakras y cuerpos energéticos unificados.

Octavo. Abarca desde el corazón hacia el final de los muslos, poco antes de llegar a las rodillas, y esa misma distancia desde el corazón hacia arriba. El octavo abarca también los siete chakras de la tradición hindú. El chakra octavo permite la conexión del cuerpo emocional y el físico.

Noveno. Acoge todo el octavo y se extiende hasta las pantorrillas, por debajo del corazón y por encima esa misma medida. Permite la conexión del campo mental y físico.

Décimo. Engloba el octavo y el noveno, desde el corazón hasta un poco más allá de los pies y hacia arriba la misma medida. Permite la unión del cuerpo físico y el espiritual, con una medida que

varía en cada persona desde los 6 a los 15 m de diámetro, pero éste puede incluso alcanzar varios km en función de la evolución espiritual de la persona.

Undécimo. Engloba los anteriores y se expande hasta llegar al nivel del alma grupal.

Duodécimo. Abarca los anteriores hasta llegar al nivel crístico. *Decimotercero*. Abraza los mencionados hasta alcanzar la Presencia del Yo Soy.

Decimocuarto. Contiene todos ellos hasta llegar a la Fuente, la Unidad.

Visión aural

Esta teoría no contradice la corriente tradicional hindú sobre los chakras. Al contrario, aporta una novedosa manera de ver y describir las realidades sutiles. Se centra más en los cuerpos energéticos y en la manera de interrelacionarnos desde el punto de vista de la energía sutil (lo que la tradición chamánica llama *nagual)*.

Quizá la novedad de este método está en aprender algo que ya sabíamos y que el hombre ha olvidado. Es una fórmula o entrenamiento para despertar la capacidad que todos tenemos, en potencia, de percibir conscientemente (sin alteraciones mentales ni ayuda de sustancias externas ni rituales) los campos sutiles de personas, plantas y objetos.

La visión aural considera que somos luz y energía. En eso empiezan a estar de acuerdo los científicos. El aura sería una entidad sutil de formas luminosas que rodean al cuerpo físico y lo interpenetran. Es lo que la tradición hindú contempla como cuerpos sutiles energéticos que rodean e interpenetran, como si fueran muñecas rusas, nuestro cuerpo material.

La matriz y el sistema de canales, lo que en medicina china se conoce como meridianos y la tradición hindú llama nadis, conforman el cuerpo aural. Éste se organiza por cuerpos sucesivos y coexistentes en el mismo espacio, que se extienden cada vez más exteriormente, según sea su nivel de vibración más alto o más bajo y su densidad, mayor o menor.

Estos cuerpos (también llamados *varnas)* no están dispuestos como capas de una cebolla, sino que coexisten entre sí. Los cuerpos impares (1, 3, 5, 7) se contemplan definidos y estructurados, y los pares (2, 4, 6, 8) en alternancia. Se pueden observar como nubes o bandas, por un lado, y amorfos. Cuando la persona está equilibrada física, emocional y mentalmente, estos cuerpos aparecen expandidos y bien definidos, así como brillantes; sin embargo, cuando hay desequilibrio e inarmonía aparecen constreñidos, pierden definición y luminosidad. Muchas veces, los cuerpos aurales aparecen dibujados con distintos colores y superpuestos, conectados a los principales chakras con los que se relacionan.

Además de los cuerpos energéticos o varnas, la visión aural recoge la existencia de los sistemas supraaurales, cuerpos energéticos que están por encima del aura, los cuales interrelacionan a grupos de personas u objetos vinculándolos en un conjunto. Éstos, además, se unen a otros conjuntos superiores y acaban por vincularnos a todos, ya seamos personas, animales, plantas, ecosistemas, planetas, estrellas, galaxias o universos, con la fuente del todo, con la Unidad.

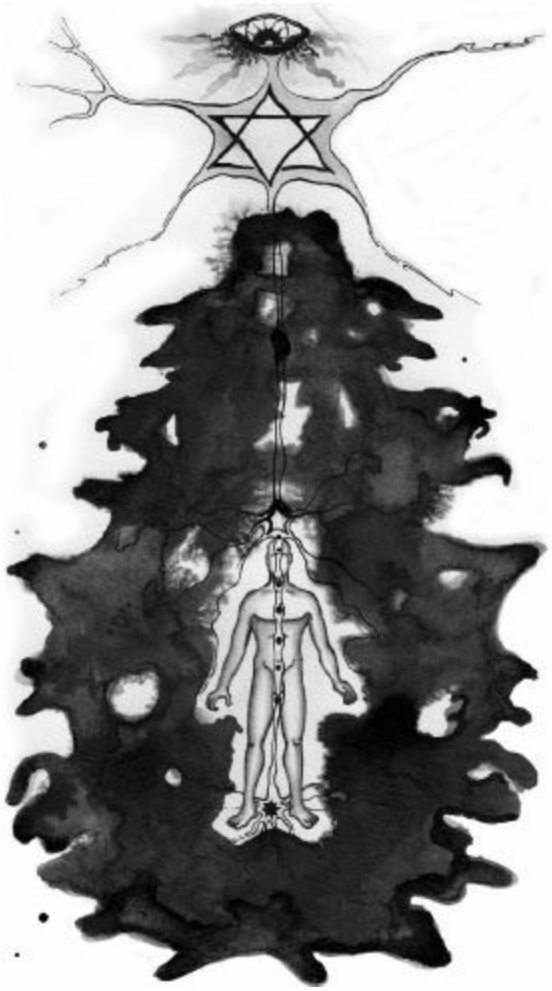


Figura 5: Tres niveles asociados a la figura humana del dibujo. El nivel superior (el ojo que todo lo ve) es la chispa individualizada de Dios, el Yo Soy. El nivel intermedio (la merkabah o estrella de seis puntas) corresponde al estado crístico. El mediador entre Dios y el Hombre, el instructor de nuestro ego. El nivel inferior corresponde al plano material (encarnación). Es el templo donde el alma se asienta. Hay un cordón de plata, la corriente de vida, que desciende desde el Yo Soy hasta el estado crístico, que a su vez nutre al alma, encarnada en el espaciotiempo de la Tierra. En su tramo superior, este cordón se ensancha y recibe el nombre de Antakarana. La figura inferior está rodeada de un tubo de luz protector que se proyecta desde el nivel del Yo Soy. También están representados los siete chakras superiores, atravesados por el canal central o Sushumna y los chakras alfa (cuerpo de luz) y omega (conexión con la Tierra).

Con respecto a los chakras, la visión aural los contempla situados en el mismo lugar físico-etérico que la tradición hindú. Los ve como centros energéticos conectados a sus respectivas glándulas corporales, anteriormente explicadas. La denominación sigue siendo la misma, añadiendo un octavo vórtice energético, que se correspondería con los sistemas supra-aurales, más allá del chakra de la corona.

Al contemplar los chakras con la visión aural (abiertos al *nagual)*, se ven como un sistema de haces, líneas o vías que emergen desde sus centros. A su vez, estas hebras o vías conforman torbellinos en cada chakra. Ello coincide con la concepción de la tradición oriental, que también los

describe y dibuja como unos embudos energéticos situados a la altura de las glándulas respectivas.

¿Cómo podían describir perfectamente los centros energéticos los antiguos maestros hindúes? ¿Acaso se habían abierto ya a la visión aural? Esto demuestra que desde tiempos inmemoriales ha habido siempre humanos capaces de ver el aura. ¿Por qué se perdió esta capacidad? ¿La tenemos dormida y es sólo cuestión de activarla? Es lo que nos propone este poderoso método.

El viaje del héroe

En 1932, el psiquiatra suizo Carl Gustav Jung, recién llegado de la India, se aventuró a dar un seminario en Zurich para explicar cómo en los chakras y en el despertar de la Kundalini a través del yoga y el tantra estaba el mapa del proceso de individuación que él llamó «el viaje del héroe».

Jung fue seguidor del psicoanálisis de Sigmund Freud y después se separó de él para crear una tendencia psicológica que parte de una cosmovisión del hombre, puesto que combina disciplinas tan dispares como la alquimia, la antropología o la mitología. Hablamos de la psicología analítica, que se basa en la idea de que el hombre es mucho más de lo que cree ser cuando se relaciona con el mundo. ¿Hasta qué punto es él y hasta qué punto deja de serlo?

Uno de los conceptos más importantes de los que parte Jung es el de la adaptación. El ser humano es, como decía Aristóteles, un *zoos politicon*, un animal social; por tanto, debe adaptarse a que le quieran, a que le acepten y a sobrevivir. Ésta sería la adaptación hacia fuera; pero Jung habla también de la adaptación hacia dentro. Se refiere a un conjunto de procesos psíquicos que proceden de nuestro interior y que reclaman nuestra atención, tales como los estados emocionales, los deseos, los sueños, los actos fallidos, las emociones desmesuradas, las casualidades, el sentimiento de vacío, las grandes preguntas como: ¿de dónde venimos?, ¿por qué nos morimos?; el sentido de la vida… Todo ello forma parte también del hombre y es ineludible.

Partiendo de esta necesidad de doble adaptación, Jung traza un mapa de la psique humana, un mapa que no puede entenderse únicamente desde la razón, porque, como la propia alma, es un misterio. Hay que aclarar que la psique para Jung no es la mente, sino el espíritu.

Se trataría de una estructura circular compuesta por tres partes: una pequeña sección es la conciencia, una segunda capa más grande es el inconsciente personal, y la tercera es una inmensa que constituye el inconsciente colectivo.

La conciencia es lo que nos orienta al mundo exterior e interior, y es un minúsculo islote en el gran océano del inconsciente.

La conciencia sería el momento presente, lo que en ese instante una persona tiene en su cabeza. Por ejemplo, en estos momentos yo estoy escribiendo esta parte del libro, por lo que la conciencia sería la frase que estoy gestando, la idea que está en estos momentos en mi mente, no la línea anterior ni la siguiente. Entendemos, pues, que la conciencia es minúscula, absolutamente fugaz, mínima. Además, no siempre está trabajando, porque se desconecta cuándo dormimos, si nos emborrachamos, etc.

El inconsciente personal es nuestra biografía, lo que sabemos de nosotros mismos y de la realidad pero no tenemos presente en este instante: el lugar donde hemos nacido, nuestra familia, nuestra infancia, lo que hemos estudiado, lo que hemos leído, nuestras experiencias vividas, intuiciones,

premoniciones… Todo lo que conocemos pero que no tenemos en nuestra conciencia a tiempo presente.

En los límites entre la conciencia y el inconsciente personal estaría el Yo consciente o ego. [10] Es el portador de nuestra personalidad, es la máscara, lo que nos creemos que somos. Nos otorga la conciencia de existir y la identidad personal. Es lo que los griegos llamaron «persona,» y podría resumirse en nuestra presentación ante el mundo: nuestro nombre, nuestra profesión, lo que nos gusta, nuestro carácter, nuestra orientación sexuala…

Los seres humanos somos únicamente conscientes de una parte mínima de nuestra psique: la conciencia, el inconsciente personal y el ego.

Una de las grandes aportaciones de Jung a la psicología analítica es el concepto del inconsciente colectivo. En su práctica clínica, a través del análisis de los sueños, encontró fenómenos psicológicos que no podían ser explicados desde la experiencia personal. Descubrió también que muchos de estos fenómenos estaban relacionados con temas mitológicos y ancestrales del pasado cultural de la humanidad, sin referencia individual alguna que los explicara. Esto le lleva a pensar que podía tratarse de la influencia de componentes colectivos, que se manifiestan de manera simbólica en acontecimientos especialmente intensos de la vida de los individuos.

Para Jung el inconsciente colectivo está conformado por imágenes primordiales procedentes de la historia de la humanidad; sería la herencia espiritual de la evolución del ser humano, que nace en la estructura cerebral de cada individuo.

Buscando en las fuentes de la mitología y los cuentos de hadas los significados de algunos sueños, Jung descubre cómo en los mitos se reflejan los conflictos humanos, así como sus soluciones. Y concluye que los conflictos individuales, con los matices que los hacían únicos, tenían una raíz común a toda la humanidad.

Partiendo de esta herencia cultural colectiva en la psique humana, desarrolla la teoría de los arquetipos, a los que define como patrones de existencia o de conducta latentes en la psique que son activados por determinadas circunstancias externas. Por ejemplo, a una persona, ya viva en la India o en Australia, cuando tiene un hijo, se le activa el arquetipo de la madre o el padre. Tanto a un asesor financiero de Manhattan como a un campesino de la provincia del Yunan, en China, cuando tiene que salir de una situación dura como una pérdida afectiva o una enfermedad, se les activa el guerrero.

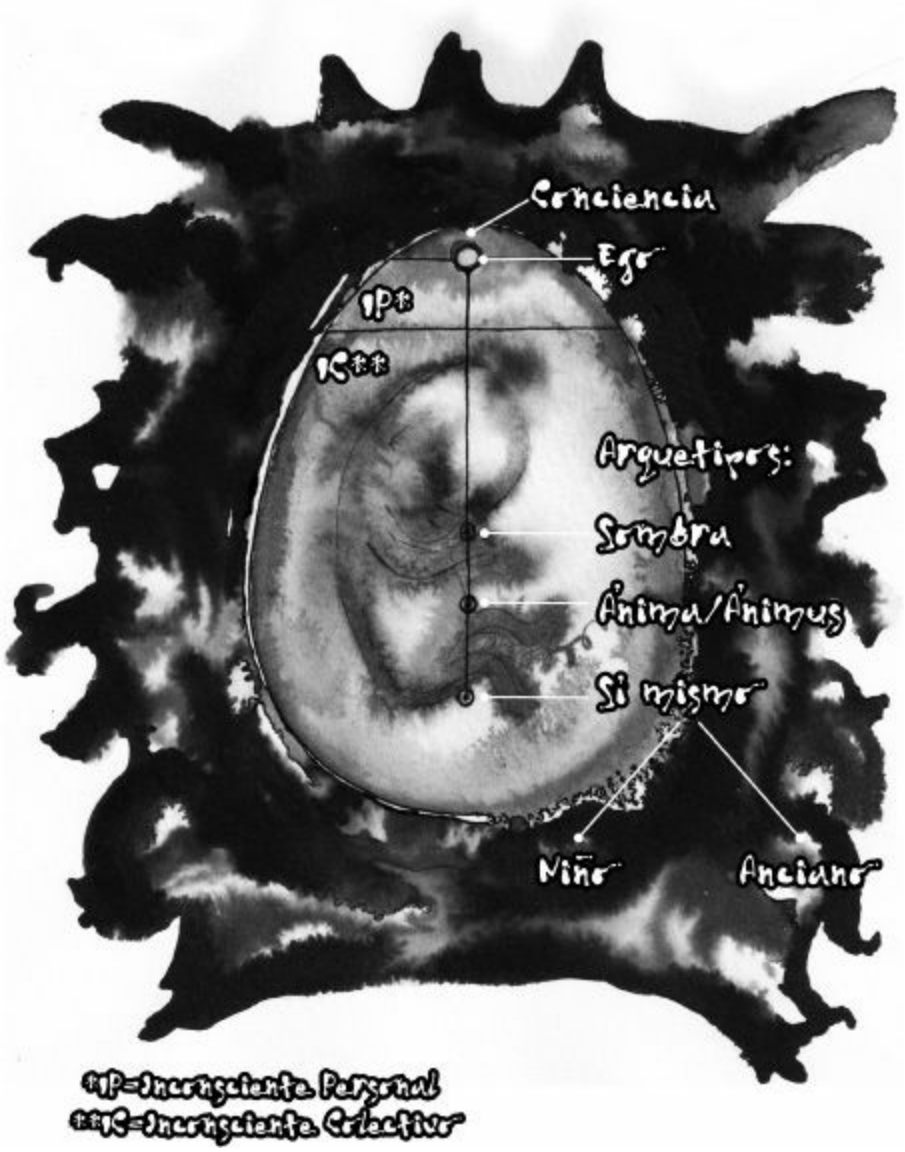


Figura 6: Distintas partes del alma por las que atraviesa la persona en su proceso de individuación a lo largo de su existencia. Es es el viaje del héroe. La línea vertical negra es el recorrido que ha de hacer el héroe (ego) desde la conciencia hasta el Sí Mismo.

Jung habló de muchos arquetipos: el padre, la gran madre, el niño, el mártir, el ermitaño, el anciano, la doncella… Pero destacó tres como los más importantes en el inconsciente colectivo; son fases dentro de lo que él llamó proceso de individuación (camino o viaje del héroe), el desarrollo interior que ha de hacer toda persona para alcanzar la totalidad de su ser:

1. La sombra
2. El ánima/ánimus
3. El Sí Mismo

La *sombra* constituye todo lo negado dentro de nosotros mismos; es la parte que no vemos en nosotros sino cuando la vislumbramos proyectada en los demás. Entonces nos encanta o nos espanta. En la sombra está todo lo que tememos y representa el mal del mundo.

El *ánima* y el *ánimus* son los principios femenino y masculino del mundo, lo que la cultura ha llamado la Diosa y el Dios. El ánima o Diosa es lo femenino inconsciente en el hombre. Esto se traduce en el sentir. El ánimus es lo masculino inconsciente en la mujer, es decir, el pensamiento y la acción. Esto no significa que los hombres no sientan o que las mujeres no piensen o no actúen, sino que el hombre tiene más cerca de la conciencia el pensamiento y la acción y más lejos la emoción, y las mujeres al contrario. La inconsciencia del otro se traduce en una incoherencia entre lo que hacemos y cómo nos sentimos, y esto a la larga se exterioriza en una mala relación con el otro sexo y en problemas de pareja.

Por último, el *Sí Mismo* es lo que la psicología ha llamado el Ser o *Self*, las religiones, el Dios o la Divina Presencia y las tradiciones esotéricas Yo Soy. Jung decía que se podía representar simbólicamente este arquetipo como la unión del niño y el anciano. El niño es nuestra esencia, la semilla de luz con la que venimos a esta vida, nuestra individualidad indiscutible. El anciano, la sabiduría de todas las vidas de toda la humanidad. La unión de la esencia y la sabiduría conforman el Dios de nuestro interior. Ese Dios es la totalidad, la unión de los opuestos, la integración, la Unidad.

Como el ser humano es absolutamente ignorante del inconsciente colectivo que vive también en él, piensa que el único habitante de su alma es lo que se cree que es, es decir, el ego. Sin embargo, el verdadero regente de su psique y el origen de su personalidad es el Sí Mismo. Este arquetipo es en verdad el guionista, según Jung, de todo lo que nos ocurre.

Para convertirnos en guionistas conscientes, Jung nos invita a hacer el viaje más apasionante: el camino del héroe. Para ello debemos convertir a nuestro ego en el héroe de nuestra vida, porque él es el centro de la conciencia, y adentrarnos en una aventura por el océano del inconsciente colectivo tras haber limpiado y colocado nuestro inconsciente personal (padres, infancia, parejas…). Este viaje tendría tres etapas:

Alumbrar la sombra: aceptar e integrar aquello que tememos, porque detrás de lo que nos aterra está nuestra máxima potencialidad.

Realizar un matrimonio sagrado entre nuestra ánima y nuestro ánimus, lo que se traduce en crear una coherencia entre lo que hacemos y cómo nos sentimos.

Integración. Después de haber recuperado nuestras proyecciones y tras haber pactado con nuestros miedos, una vez que nuestras acciones se han comprometido a defender a nuestros sentimientos, llegamos al Dios que vive en nuestro interior, que nos da un visión trascendente, total, de nuestra existencia. Cuando llegamos aquí ya estamos preparados para crear nuestra vida de forma consciente.

Quizás el lector se pregunte dónde se encuentran los mapas de este viaje. La respuesta está en el lenguaje del inconsciente. Los cuentos de todas las culturas y tiempos hablan de esta aventura de forma codificada. Los mitos, la astrología, el tarot, la cábala, el I-ching…, y también nuestros

propios sueños, las sincronicidades (esas extrañas casualidades), las experiencias transpersonales (por ejemplo, toda suerte de visualizaciones o las vidas pasadas), la literatura, el arte, el cine o incluso la propia realidad de nuestro día a día.

Pero los mapas se hallan además en todos los sistemas espirituales que contienen lo arquetipal, como, por ejemplo, la geometría sagrada, el Reiki y, por supuesto, los chakras.

1
Muladdhara

CUADRO DE MULADDHARA	
Nombre en sánscrito	Muladdhara
Significado	Raíz o soporte
Ubicación en el cuerpo físico	Base de la columna, entre el ano y los genitales
Mandala	Cuatro pétalos rojos enmarcan un cuadrado amarillo que contiene un triángulo mirando hacia abajo. La serpiente Kundalini se enrosca en tres vueltas y media alrededor del órgano sexual (lingam) de Shiva. En la parte inferior, un elefante blanco que representa al dios Ghanesa con siete trompas apuntando hacia arriba. También aparece el niño Brama y la diosa Dakini, deidad de los gnomos
Colores asociados	Rojo y marrones
Elemento	Tierra
Planeta	Saturno
Conceptos asociados	Aptitud y salud física, enraizamiento, estabilidad, seguridad, confianza y supervivencia
Lección vital	Mantenerse uno mismo
Sentido	Olfato
Partes del cuerpo físico	Huesos, extremidades, nariz

que rige	
Glándulas	Suprarrenales
Conexiones con otros chakras	Con el séptimo (Sahasrara)
Afirmación	Los pies en la tierra
Disfunciones físicas	Osteoartritis
Disfunciones emocionales	Letargo mental, vértigo, desórdenes de atención mental, hiperactividad e hipoactividad, anorexia y bulimia
Alimentos	Proteínas, carnes, alimentos rojos (frutas del bosque, tomates), legumbres
Aromaterapia	Madera de cedro, pachulí, mirra, almizcle, espliego
Cristales	Ágata, heliotropo, ojo de tigre, granate, rubí, hematites, ónice, cuarzo rosa, cuarzo ahumado, ópalo
Asociación social	Tribu, familia
Animal	Elefante, búfalo, toro
Arquetipos	Camino alfa: madre Camino omega: víctima y materialista
Mudra	Se flexionan los brazos y se orientan las manos hacia arriba. Se doblan los dedos hacia delante, sin apretarlos en puño
Posturas de yoga	Posición perfecta (Siddasana), puente (setu bandhasana), langosta (Salabhasana), el gran sello (Maha Mudra), adepto (Sadhakasana), pez (Matsyasana), tigresa (Sardulasana), todo el cuerpo sostenido (Salabasarvangasana), Ananta (Anantasana), ángulo invertido (Suptakonasana), triángulo alargado (Utthita Trikonasana), rayo (Vajrasana), sabio Ganapati (Ganapatiasana)
Formas de sanarlo	Bailar, pasear en la naturaleza, hacer deporte, jardinería, tocar la tierra, psicoterapia asistida con animales, terapia familiar sistémica y constelaciones familiares, tomas de tierra
Mantra	«U»
Derecho a	Tener

INTRODUCCIÓN

El primer centro energético se localiza en la base de la columna, en el coxis y en el perineo, punto ubicado entre el ano y los órganos genitales, a los que rige, así como a las glándulas suprarrenales. Algunos autores relacionan con este centro la nariz, los brazos y las piernas. Este chakra tiene mucho que ver con la protección y la supervivencia.

De hecho, la palabra sánscrita *muladdhara* significa «raíz, soporte». Para sobrevivir es necesario estar bien asentados.

En el lenguaje de Paul Maclean al referirse a los tres cerebros humanos, se correspondería con el reptiliano, el cerebro de los reptiles, que capacita para la supervivencia. Curiosamente, Muladdhara es el lugar donde reside la serpiente Kundalini enroscada, raíz de todo crecimiento y conciencia de la divinidad del hombre.

Este chakra canaliza la energía telúrica en su ascenso a los centros superiores. Es el encargado de mantener la vida a cualquier precio. Gobierna, como su nombre indica, lo más básico: la alimentación, el descanso, la sexualidad, la autoconservación y la preservación de la especie.

Brenda Davies afirma que «está ahí para mantenernos en marcha hasta que completemos el trabajo que hemos venido a realizar».[1] El chakra raíz prepara al hombre para cualquier situación que la vida le envíe y también le permite progresar. Le asegura la sensatez y el buen juicio para evitar el peligro, pero también le impulsa a aventurarse y asumir el riesgo.

Está conectado al séptimo chakra, Sahasrara, porque para ascender a otros planos de conciencia es imprescindible un buen enraizamiento.

COLOR: ROJO PASIÓN

En el sistema sánscrito su color es el rojo. Otras corrientes aluden al marrón y toda la gama de los ocres, y algunas culturas lo relacionan con el malva, el naranja y el blanco, pero el color más aceptado es el rojo. Está relacionado con la tierra: la seguridad material, los instintos sexuales y el dinero.

En realidad, tanto el rojo como los ocres son colores de la tierra. Implican la vida y la muerte, el nacimiento y el retorno a la tierra.

ELEMENTO: TOCAR TIERRA

Muladdhara obliga al hombre a sentir y cuidar su cuerpo como recipiente sagrado del espíritu. Sin este paso es imposible ascender, porque para elevarse hay que estar apoyado en unas buenas bases. Así, el elemento de Muladdhara es la tierra.

En el mundo espiritual es frecuente encontrar corrientes que rechazan el mundo material y se focalizan en el espíritu. La comida, el cuerpo, el dinero y el sexo son percibidos como algo pernicioso y detestable, y su ideal más elevado es la huida a paraísos espirituales donde alcanzar el Nirvana. Pues bien, esas viejas y trasnochadas filosofías son erróneas. Primero, porque el mundo en que vivimos es dual y nadie puede situarse en un solo polo, ya que el otro necesita también manifestarse, y si no lo hace de forma consentida y consciente, saldrá distorsionado en forma de sombra. Por otro lado, al espíritu no se puede llegar sin el cuerpo y éste ha de ser considerado y cuidado debidamente, pues de lo contrario enfermaría y entonces no serviría de vehículo para llegar al espíritu y realizar lo que éste ha venido a hacer. Además, nada es malo o bueno en sí mismo, y el mundo material es una herramienta al servicio del alma. Tanto los que reniegan del mundo material como los que se sienten compulsivamente apegados a él están a la misma altura, pues viven desconectados de la Tierra como Gran Madre. Parece que tienen ceguera, pues ninguno de los dos puede percibir a Dios en cada manifestación de la naturaleza. Los desapegados, por negar a Gaia rechazando lo femenino en ellos mismos (el principio femenino del mundo, la Diosa, es la Tierra, la capacidad de nutrir, de sentir, de entregarse), y los excesivamente apegados, porque al coronar al señor Dinero como rey supremo de su universo son incapaces de vivir la naturaleza y la Tierra como un ser vivo, y normalmente la agreden y le exigen más de lo que ella puede dar, sin agradecérselo en absoluto.

Este chakra está conectado a la tierra y a todo lo que procede de ella. Comer de una forma sana y equilibrada, hacer ejercicio, dormir bien, expresar lo que se necesita y luchar por ello, y ganar dinero para vivir de acuerdo a las propias necesidades son los aspectos más fundamentales de un chakra basal sano.

SENTIDO: OLOR A VIDA

Rige el olfato, porque, como dice Ruth White, es «el primer sentido que experimenta el ser humano cuando nace. Afecta y hace posible la capacidad de conectarse a la madre y de relacionarse con ella. El olor atrae al recién nacido hasta el pecho y despierta el instinto de mamar. Si el olor que desprende la madre no es el adecuado, puede rechazar el pecho, produciéndose dificultades tempranas de nutrición y relación».[2] Por otro lado, el olfato es también un mecanismo de supervivencia heredado de los animales, ya que es el sentido que nos sugiere peligro. Pero además el olfato está relacionado con la sexualidad, algo también heredado de los animales. Aunque nuestra sociedad lógica y racional nos haya desconectado del olor, según numerosos estudios éste es la causa principal de la atracción sexual en los seres humanos. De hecho, algunos psicólogos infantiles han demostrado que los niños en la pubertad (hacia los doce años) rehúsan la higiene diaria por el olor de su sexo; es la manera instintiva que tenemos los humanos de relacionarnos en el despertar de la sexualidad. La sexualidad como instinto de conservación también está relacionada con el chakra raíz.

CONCEPTOS RELACIONADOS

Alimento, seguridad, vida

Christian Rossel relaciona los siete chakras con siete derechos básicos del individuo, que le corresponden por nacimiento, aunque las circunstancias de la vida los infringen constantemente. Rossel opina que «si acabamos por admitir estas infracciones, el chakra puede llegar a ser muy compensatorio (excesivo) o cerrarse (deficiente)».[3] De esta forma, el primer chakra estaría conectado al derecho a tener, el cual significa que por el hecho de estar aquí, en la Tierra, nos merecemos la recepción de lo necesario para garantizar nuestra supervivencia. Sin embargo, cuando se nos niega lo básico (alimentos, ropa, techo, atención sanitaria, contacto físico…), se vulnera el derecho a tener. «En consecuencia, tenderemos a poner en tela de juicio tal derecho en el curso de nuestra vida, lo que nos hará resentidos, violentos o temerosos»[4], añade Rossel.

Desde el punto de vista de la psicología transpersonal, una persona que «elige» morir de hambre en una encarnación, tiene el chakra raíz muy dañado. Pero también lo tienen dañado los enfermos de cualquier trastorno alimenticio, como por ejemplo la anorexia y la bulimia. Las personas anoréxicas rechazan los alimentos basándose en la fantasía de acercarse a unos cánones de belleza procedentes del exterior. Detrás de una anorexia hay un rechazo a la Madre, a la Tierra y a la vida, que muchas veces acaba en muerte. Y también hay un rechazo a la vida en las personas que se exceden compulsivamente en la ingesta de alimentos. Los expertos en desórdenes alimenticios coinciden en afirmar que los individuos bulímicos lo que hacen es castigarse y maltratarse: abusan de alimentos generalmente tóxicos para el organismo con un sentimiento de culpa y autorrechazo constante, para después *compensar* vomitando, haciendo ejercicio físico de forma desequilibrada y excesiva, y utilizando laxantes, con la única finalidad de perder el peso ganado.

Desarraigados

Por otro lado, en el ámbito del derecho a la seguridad, vivienda y protección, encontramos asimismo un trastorno en el chakra raíz. Lo padecen, obviamente, personas sin recursos económicos y también los que sí tienen recursos pero temen que se les agoten. También adolecen de un chakra raíz dañado las personas desarraigadas, los que huyen, aquellos que no quieren crecer, los que pertenecen, como diría la escuela de C. G. Jung, al arquetipo del *puer eternus*, «juventud eterna». Los junguianos lo emplean para referirse a aquellas personas (hombres y, por extensión, mujeres, aunque a la mujer se la denomina *puella eterna)* simbiotizadas ya en la edad adulta con su madre, es decir, que padecen el célebre complejo de Peter Pan. Como dice la renombrada discípula de Jung, analista y erudita, Marie Louise Von Franz, «la persona identificada con este arquetipo permanece demasiado tiempo sumida en la psicología adolescente; es decir, todos aquellos rasgos que son propios de los diecisiete y dieciocho años siguen vigentes en su vida posterior, acompañados, en la mayoría de los casos, de una excesiva dependencia materna».[5]

Los especialistas en psicología evolutiva y familia señalan que las personas con dificultades para amar su vida y sentirse merecedoras de ésta, y por tanto sobrevivir correctamente, se han quedado

bloqueadas en su crecimiento en los primeros cuatro años de vida. En estos años se desarrollan las neuroconexiones entre el cerebro reptil (el de la supervivencia), el límbico (emociones) y neocortical (razón). El niño depende de los padres o cuidadores para sobrevivir y, por tanto, necesita rituales: los padres han de respetar horarios de comidas, sueño e higiene; facilitar su locomotricidad y ofrecerle espacios de independencia y autorregulación.

El niño debe confiar en que puede lograr los pequeños retos que la vida le va imponiendo. Por eso los encargados de cuidarle deben alentarle, haciéndole ver que es capaz; deben ser firmes al tiempo que flexibles, mostrar autoridad (sin autoritarismo) y desarrollar la paciencia y el amor incondicional, respetando las elecciones del niño.

Lo que ocurre es que esto no siempre se logra. La sobreprotección y, por el contrario, la excesiva libertad, la rigidez y la permisividad acaban malogrando el cerebro reptil y, por consiguiente, bloqueando el chakra raíz, pues la consecuencia es un perfeccionismo excesivo, presencia constante de culpa, miedo al error, desconfianza hacia la autoridad y dependencia para subsistir. Ruth White añade que «padres demasiado impacientes, estrictos o excesivamente protectores pueden provocar que el niño sea miedoso o rebelde. Sin embargo, si recibe poca orientación, el niño puede sentir inseguridad, que le prestan poca atención o que no le quieren».[6]

La familia

El chakra raíz nos habla de afianzamiento, puesto que si un árbol no tiene unas buenas raíces, se acaba cayendo. Se refiere, por tanto, a la familia como seno en el que nacemos y crecemos. En ella se origina gran parte de lo que somos; es el principio de todo, de lo que queremos ser y también de lo que ocultamos de nosotros mismos, es decir, de lo que Jung llama «la sombra».

Cuando un niño nace, todos los que le rodean se empeñan en descubrir en sus pequeñas facciones los rasgos de sus antecesores: «Tiene los ojos de mamá, los labios de papá y las orejas del abuelo…». Sin embargo, de lo que tal vez no sean conscientes es de que son herederos también de un legado psicológico. La conducta, los valores, las inquietudes, el temperamento, los hábitos de nuestros familiares también se heredan, como ocurre con los genes. De este modo, nuestros ancestros nos transmiten no sólo su visión de la vida, sino también aquello que no han logrado resolver.

Del grupo familiar parte todo. Puesto que el seno de la familia es el entorno donde el niño va creciendo y evolucionando; representa su punto de referencia para desarrollar todos sus procesos internos: el pensamiento, las emociones, las conexiones neuronales, las inteligencias y las competencias.

La familia es el factor más influyente en nuestro desarrollo psicológico, emocional, mental y social. Purificación Sierra García y Marta Giménez Dasí afirman que «las relaciones y los vínculos que se establecen durante la infancia y la adolescencia dentro del grupo familiar van a influir en gran medida en el desarrollo y calidad de los lazos afectivos que se generen y mantengan a lo largo de la vida […] La familia constituye un contexto de socialización y de desarrollo no sólo para los hijos, sino también para los padres».[7]

La familia es, efectivamente, el punto desde el cual partimos. Es nuestro primer contacto con la realidad, con las relaciones con los otros; es nuestra primera degustación del mundo. Es, como dicen

Connie Zweig y Jeremiah Abrams, «nuestro centro de gravedad emocional, el escenario en el que madura nuestra identidad, se desarrolla nuestra individualidad y se configura nuestro destino, bajo la influencia concreta de las diversas personalidades que nos rodean».[8]

Esas personalidades, consideradas según la terapia sistémica miembros de un sistema o engranaje, son los padres, los hermanos, los abuelos, los primos, tíos o amigos íntimos de la familia, que ayudan a que el niño cree su máscara o persona con aquello que es permitido, aplaudido y correcto, y deseche eso otro que es malo, prohibido y censurado. La familia, por tanto, es el origen del Yo, de la persona y de la sombra de todo ser humano. Por otro lado, los miembros de la familia, especialmente los padres, son introyectados y se convierten en los distintos *yoes* internos, voces que nos siguen indicando desde dentro de nuestra psique lo que es correcto, en oposición a lo que no lo es.

Por eso, cuando una persona empieza un camino de introspección, ha de empezar por sus raíces, es decir, sus patrones internos, que se descubren indagando en lo familiar, y aquí está también Muladdhara, pues en cierta medida es el camino hacia el sótano de la vida, el cual se halla en la familia interna.

Sentimiento de pertenencia

Liz Simpson afirma que «la seguridad emocional del ser humano procede del sentimiento de pertenecer a un grupo. Este aspecto fundamental para su bienestar psicológico se relaciona con el chakra raíz».[9] Efectivamente, el primer chakra afirma y conecta a la persona con la tribu o el grupo al que pertenece, y éste es el primer paso de la formación de la identidad. Algunos estudiosos del tema relacionan el primer chakra con el sacramento del bautismo, puesto que éste simboliza «honrar a la propia familia biológica como sagrada y divinamente elegida para ser la tribu apropiada a partir de la cual comenzar el viaje de la vida», según cuenta Caroline Myss.[10]

La tribu otorga a la persona estructura, le proporciona un código de honor con el cual moverse, apoyo y lealtad, valores todos ellos que hacen que el individuo se sienta seguro y conectado al mundo físico.

Por eso, la vida está llena de sistemas (familiares, sociales, laborales…) y éstos son imprescindibles para las personas, especialmente en la infancia y la adolescencia. En el caso de esta última, el sistema más importante es la pandilla. Las teorías evolutivas de la psicología hablan de los doce años como la época en la que el niño sale al mundo. Ésta es una edad en la que los amigos son lo más importante. El niño se encamina hacia su autonomía necesitando aún el apoyo y el reconocimiento de los padres, que en esta época empiezan a preocuparse por las amistades que frecuentan sus pequeños, los cuales poco a poco se les escapan de las manos. En un reportaje anónimo publicado en un portal de Internet sobre la adolescencia se dice que en este tiempo «aparece una institución social temporal, la pandilla, con unas reglas, objetivos y jerarquías. A ella acude el adolescente en busca de seguridad. Si el adolescente no tiene unos padres en quienes identificarse, ni un núcleo familiar estable en el que cobijarse, busca en la pandilla una nueva familia que satisfaga sus necesidades. Para el adolescente no problemático, la época de estar en grupo sólo representa un momento de su evolución hacia la madurez y la autonomía. Por el contrario, para el chico problemático, la pandilla es el punto de llegada y no irá mucho más lejos».[11]

La relación grupal permite a los adolescentes sentirse protegidos, les hace parecer fuertes e independientes y tener la sensación de que pueden hacerlo todo en grupo.

Poco a poco, cuando la juventud va llegando y el Yo se va constituyendo como un aspecto más sólido, la pandilla se disuelve y es sustituida por las distintas amistades y las relaciones de pareja. Pero en un primer momento el grupo es un elemento fundamental e indispensable para la creación de las bases del individuo, es decir, para lograr un sano chakra raíz.

Sin embargo, la tribu también entraña sus peligros; el mayor de ellos es la anulación del individualismo y de la responsabilidad. En un grupo sólo parecen ser responsables los líderes, con lo que, fuera del grupo, las personas carecen de autoestima, seguridad y poder. Por tanto, las tribus sanas son aquellas en las que no existen jerarquías y respetan el individualismo, promoviéndose la responsabilidad, al tiempo que hacen que cada persona se sienta en armonía con todo lo creado.

Camino omega

Con este chakra en desarmonía, se padece una gran inseguridad, baja autoestima y tendencia a la agresividad.

• *Cuando está cerrado: la víctima*. También formaría parte del camino omega cuando está cerrado o bloqueado. Es la llamada «hipofunción del chakra raíz,» la cual energéticamente se traduce en que no gira o lo hace con una lentitud excesiva, provocando que la persona sufra una enorme falta de autoestima y muestre una gran demanda emocional, temor y conducta autodestructiva. Su miedo se resume en el temor a sobrevivir, tanto material como afectivamente.

Se trataría de personas que suelen poseer una constitución física débil, así como poca resistencia física y anímica; en general, falta de conexión con su poder. La preocupación en estas personas es una constante y se sienten profundamente inseguras. El mundo para ellos es un espacio horrible y peligroso, y tienen la sensación de vivir ausentes, flotando en lugar de pisando el suelo. Sienten que no pertenecen al planeta y casi siempre anhelan poder desaparecer algún día, pues consideran la vida sobre la Tierra una carga, un valle de lágrimas. Se les presentan vivencias para poder resolver su conflicto, pero éstas son desafíos constantes de los que no salen bien parados, porque la ausencia de confianza anula la capacidad para conectar con su poder interno y defenderse.

Individuos inmersos en la depresión, personas que han llevado a cabo intentos de suicidio, aquellas que están en pleno proceso de duelo, psicóticos o anoréxicos son algunas muestras de la hipofunción del chakra basal.

La mejor manera de ejemplificar a Muladdhara cerrado es a través del arquetipo de la **víctima**.

Una persona que se siente identificada con este patrón vive la vida como un cúmulo de circunstancias externas que trabajan en contra de ella, por lo que jamás es responsable de nada, ya que halla las causas de lo que sucede fuera de ella misma. Se siente desamparada y su rasgo principal es la dependencia para subsistir, desde un plano físico, emocional o espiritual. La víctima cree que le ha sido arrebatada la capacidad de elegir y vive permanentemente aterrorizada. El poder es algo externo que, desde luego, no le pertenece. Este arquetipo da la sensación de carecer de los derechos básicos y su rasgo principal es la paralización. La ausencia de un eje y un poder bien colocado hace que consiga lo que necesita mediante la manipulación. Las víctimas son una especie de niños y niñas eternos, enfermos, vulnerables, susceptibles y profundamente dependientes que viven en la fantasía.

Toda persona puede ser en un momento de su vida víctima de sus circunstancias: una pérdida repentina, un fracaso laboral, la muerte de un ser querido, una enfermedad, una crisis emocional, un divorcio… Sin embargo, si el duelo se eterniza y hay una incapacidad para reestablecer la vida después de un tiempo, entonces nos hallamos ante la patología de este arquetipo.

• *Cuando está demasiado abierto: el materialista*. Cuando el chakra gira a una velocidad excesiva, la persona resulta desafiante, materialista, absorta en ella misma. También es frecuente que se comprometa con hazañas físicas absurdas. Este tipo de persona está absolutamente apegada a lo material y concibe el planeta como un lugar de dominación y explotación de sus recursos en

beneficio propio. Está obsesionada con la posesión y la seguridad materiales, así como con los estímulos y placeres sensoriales: la buena comida, el sexo, las posesiones físicas… Shalila Shamaron y Bodo J. Baginski sugieren que la ansiedad por asimilar todo lo que desean muchas veces se traduce, desde un punto de vista físico, en estreñimiento y sobrepeso.[12]

También puede apreciarse esta desarmonía en personas aferradas a ideas y deseos que pretenden imponer a toda costa, y que entran en cólera cuando esas ideas y deseos propios se ven contradichos o frustrados. Estos individuos suelen vivir inmersos en sus propias necesidades, olvidándose de las de los demás; para ellos el proverbio indio «ponerse en los mocasines del otro» es algo absolutamente desconocido.

Camino alfa: la madre

Cuando este chakra está equilibrado, la persona muestra una gran seguridad en ella misma, se respeta a sí misma y a los demás, tiene sentido práctico y alegría de vivir. Como dicen Shalila Shamaron y Bodo J. Baginski, «se experimenta una profunda y personal unión con la Tierra y todas sus criaturas, una fuerza vital no enturbiada, un estar basado en uno mismo y en la vida, la satisfacción, la estabilidad y la fortaleza interior».[13] La persona siente su integración en la naturaleza como un engranaje más, sabiéndose unida a sus ciclos de nacimiento, muerte, renacimiento… La Tierra, como la propia familia a la que pertenece, es percibida como un lugar seguro capaz de ofrecerle cuanto necesita. El chakra raíz en armonía es sinónimo de confianza. Y se representa a través del arquetipo de la **madre**.

La madre representa nuestra capacidad de nutrirnos y de cuidarnos con sensibilidad, dedicación y perseverancia. Cuando estamos asentados, hemos formado nuestro ego bajo una sólida base, estamos conectados a nuestra alegría interna y nos sentimos merecedores de vivir, activamos dentro de nosotros la capacidad de ser madres de nosotros mismos. Esto se traduce en respetarnos, cuidarnos y amarnos, como punto de partida para respetar, cuidar y amar a otros. Ambika Wauters afirma que «la madre nos muestra cómo cuidarnos y cómo respetar nuestras necesidades. Ella nos enseña a integrar los aspectos femeninos de nuestra personalidad con el fin de que podamos desarrollar la capacidad de amarnos, amar a otras personas y amar la vida. Cuando desarrollamos la madre dentro de nosotros, dejamos de proyectar nuestras necesidades sobre el mundo que nos rodea y la integramos en nuestras vidas con el fin de ser capaces de cuidarnos a nosotros mismos».[14]

De la misma manera que la función de una madre real es ocuparse día y noche de asegurar la supervivencia de sus pequeños, es decir, comprobar en todo momento que éstos están alimentados, cuidados, sanos y felices, la madre interna es la consciencia permanente de lo que nosotros necesitamos para estar en equilibrio.

FORMAS DE SANAR EL PRIMER CHAKRA

En la práctica existen numerosas fórmulas para armonizar este chakra: mediante la cromoterapia, vistiendo o rodeándose la persona conscientemente de objetos de los colores asociados a Muladdhara; con gemoterapia, tocando o llevando puestas piedras propias de este centro energético, o a través de la aromaterapia, por medio de masajes o baños con esencias que equilibran el chakra raíz.

Pero hay otras muchas opciones. Todo lo que implique movimiento activa y armoniza el primer chakra: bailar, pasear en la naturaleza, hacer cualquier tipo de deporte…

Asimismo, todo contacto con la naturaleza es de gran ayuda. Trabajar la tierra, la jardinería, abrazar árboles e interactuar con los animales reequilibra el chakra raíz. En este sentido, la psicóloga Isabel Salama, creadora de la psicoterapia asistida con animales,[15] cuenta la notable mejora de una paciente con anorexia a la que trataba en colaboración con un psiquiatra y un médico. Esta paciente había perdido el contacto con la realidad: con una estatura de 1,70 cm, pesaba 40 kg y se veía gorda. Un día Salama decidió llevarla a montar a caballo al campo. La interactuación con el caballo la hizo disfrutar y, por una vez, olvidarse de sus obsesiones. Al regreso, la psicóloga paró en un bar y se pidió un pepito de ternera; la paciente, que llevaba meses sin comer más que tomates, imitó a su terapeuta. Esto no supuso la curación, pero fue un gran paso, impensable en un caso tan agudo.

Por otro lado, para recolocar el primer chakra también son de gran utilidad trabajos tan sencillos y cotidianos como reordenar el hogar y limpiar armarios para tener una casa más acogedora; reorganizar la cuenta bancaria o iniciar una dieta alimenticia para asegurarnos una buena alimentación.

En el ámbito de la psicoterapia, todo lo que suponga entrar en el inconsciente a rastrear nuestras raíces, desde la infancia hasta las vidas pasadas, sana el chakra raíz. Y sobre todo los trabajos con la familia, la terapia sistémica, las constelaciones familiares y la psicogenealogía. Todas estas psicoterapias que se relacionan con la psicología transpersonal y humanista ponen al individuo en contacto con la responsabilidad de su vida, le convierten en dueño de su destino y fortalecen sus bases.

MEDITACIÓN CON MULADDHARA

Busque un momento en el que no le molesten, un momento en el que pueda estar tranquilo/a. Desconecte el teléfono, ponga una música suave, cree un altar con los cuatro elementos (piedras o plantas, una copa con agua, incienso y velas) y siéntese frente a él en la posición del loto, con la espalda recta y los ojos cerrados.

(Durante las meditaciones hemos optado por tutearle, por resultar más cercano y cómodo.)

VISUALÍZATE CAMINANDO por un bosque frondoso. Imagina arbustos cargados con frutas rojas y setas de múltiples especies. Tus pies están descalzos y puedes sentir la tierra bajo ellos. Sientes que perteneces a esa tierra, que estás enraizado/a en ella. Te percibes en armonía absoluta con lo que te rodea. Puedes escuchar el canto de los pájaros, y a tu alrededor hay animales: conejos, liebres, ciervos… También puedes ver, sin sorprenderte, pequeños gnomos y duendes revoloteando entre los claros de los árboles. Llegas hasta un árbol milenario. Su tronco es muy grande y sus raíces sobresalen en el suelo. En el tronco hay una especie de puerta. Le pides permiso al árbol para entrar y entras con el mayor de los respetos.

Lo primero que te encuentras es una escalera de caracol que desciende con doce escalones. Comienzas a bajarlos lentamente:12, 11, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1.

Llegas a un sótano en el que las paredes son rojas y en el suelo, en el centro, hay dibujado un mandala enorme con círculos concéntricos de los siete colores del arco iris. El primer círculo, el que está en el centro del mandala, es rojo; después lo bordea un marco circular naranja y a éste uno amarillo; le sigue uno verde, uno azul turquesa, otro índigo y finalmente otro violeta.

Te sientas en el centro, de tal suerte que tu coxis se sitúa justo encima del círculo rojo. Sientes calor en la base de tu columna. Llama a tus víctimas internas. Ves que ante ti desfilan distintos personajes que te representan en los distintos papeles de víctima. Tal vez seas tú mismo/a en diferentes momentos en los que te has sentido desgraciado/a, humillado/a, temeroso/a, doblegadola/a… O quizás lo que aparezca sean personas que asocias con el arquetipo de la víctima, o personajes arquetípicos como la Perséfone de la mitología griega, o figuras literarias, cinematográficas o públicas. Es posible que no veas personas, sino animales u objetos, o incluso formas no muy definidas o colores. Y si eres más sensitivo que visual, quizás tengas sensaciones corporales en lugar de visualizaciones. Lo importante es la intención.

Cuando tengas delante a tus víctimas internas, establece una conversación con ellas:

- *¿Cuál es vuestro origen?*
- *¿Cómo os habéis formado?*
- *¿De dónde procedéis?*
- *¿De qué pretendéis protegerme?*

Escucha sus respuestas. Diles: «Os entiendo y os doy las gracias. Ya no es necesario que hagáis este papel. Ahora yo soy el/la responsable de mi vida».

Abraza una por una a todas las víctimas. Éstas se ponen en fila india y se transforman en una sola mujer, una madre. Es nuestra madre interna (fíjate si eres tú quien la representa o es otra persona, si la conoces o es un personaje arquetípico; observa si lleva algún objeto y también cómo va vestida).

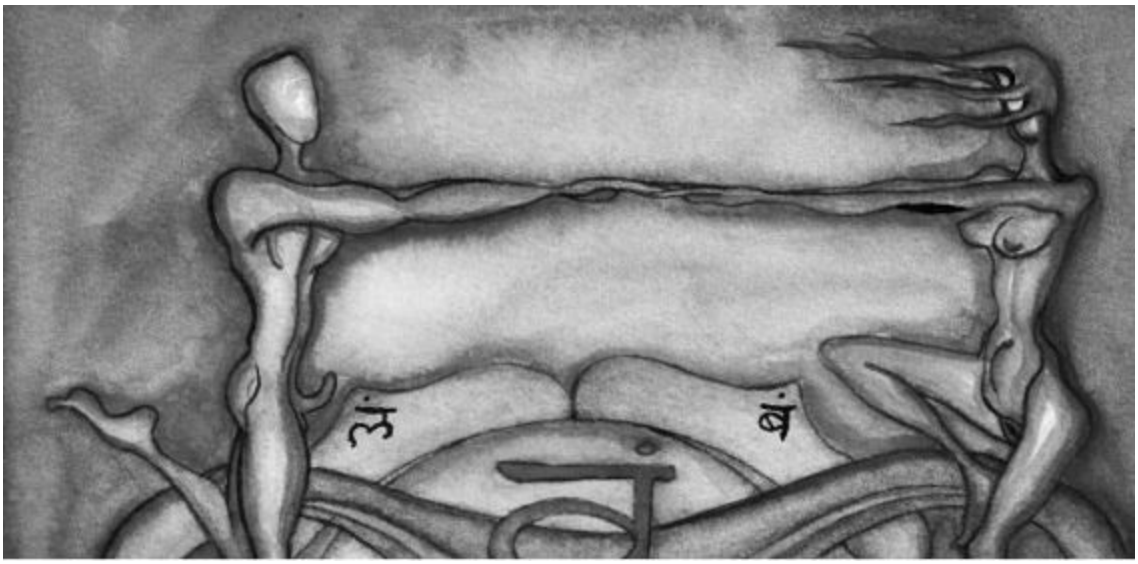
«Prometo cuidarte, protegerte, comprenderte y apoyarte en tu camino,» dice. Te acoge en sus brazos y te acuna. Siente que te llena de amor y de dulzura.

Aparecen entonces todos tus hermanos, primos, padres, tíos, abuelos y todos tus antepasados, así como los amigos de toda tu vida, del presente y del pasado. Convoca asimismo a todos los seres que has sido en supuestas vidas pasadas y alinéalos: familiares, amigos y encarnaciones anteriores, detrás de ti. Les pides que te transfieran energía, sabiduría, experiencia y amor. La energía que parte de esa inmensa cadena humana se coloca en tu coxis como un mandala. Es el mismo círculo sobre el que estás sentado/a.

Le das las gracias a todos y especialmente al árbol por la experiencia vivida, y comienzas a subir los 12 escalones: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12.

Sales del árbol sintiéndote enraizado/a y conectado/a a la tierra y a todo tu linaje.

2
Svadisthana



CUADRO DE SVADISTHANA	
Nombre en sánscrito	Svadisthana
Significado	Dulzura
Ubicación en el cuerpo físico	Sacro, vejiga, sistema circulatorio y órganos sexuales y reproductores Mandala Seis pétalos de color naranja rojizo que contienen una segunda flor de loto y una luna creciente. Dentro de la luna está makara, un caimán con cola de pez enroscada
Colores asociados	Naranja (sistema hindú) Verde (otros)
Elemento	Agua
Planeta	Plutón
Conceptos asociados	Emociones, creatividad, sexualidad, relaciones interpersonales
Lección vital	Descubrir las motivaciones que marcan las decisiones y condicionamientos sociales
Sentido	Gusto
Partes del cuerpo físico que rige	Órganos sexuales, vejiga, sistema circulatorio, riñones, próstata y útero
Glándulas	Gónadas, testículos, ovarios
Afirmación	Me permito disfrutar. Le pongo una sonrisa a todo lo que la vida me trae
Conexiones con otros	Sexto (Ajna)

chakras	
Disfunciones físicas	Impotencia, infertilidad, infecciones vaginales, endometriosis
Disfunciones emocionales	Depresión, aislamiento, inestabilidad, desequilibrio emocional y sexual
Alimentos	Verduras y frutas naranjas (calabaza, zanahoria, naranja, melocotón, albaricoque, nísperos…) y líquidos
Aromaterapia	Jazmín, rosa, madera de sándalo, ylang-ylang
Cristales	Citrino, cornalina, topacio dorado, piedra lunar, malaquita, esmeralda
Asociación social	Relaciones de pareja, amistad, laborales
Animal	Caimán, peces, serpientes y criaturas marinas
Arquetipos	Camino alfa: emperador Camino omega: mártir y déspota
Mudra	Apoyamos la mano derecha en el abdomen, con la palma hacia el cuerpo y los dedos ligeramente abiertos; la mano izquierda, en perpendicular, un poco más arriba, manteniendo el pulgar bien abierto
Posturas de yoga	Ángulo elevado (Utthita Konasana), el gesto de la diosa (Devi Mudra), Madre Divina (Adityasana), arco (Dhanurasana), camello (Ustrasana), cobra (Bhujangasana), mono (Anjaneyasana), Shiva, rey de la danza (Natarajasana), libro (Ugrasana), sabio Marichy (Marischyasana), embrión en el vientre (Garbha Pindasana)
Formas de sanarlo	Desarrollar la creatividad a través del arte y en la vida cotidiana, biodanza, taoísmo sexual y tantra, sonrisa interior, risoterapia, recibir masajes, nadar, acudir a balnearios, darse premios
Mantra	«O»
Derecho a	Sentir

INTRODUCCIÓN

El segundo chakra está localizado en el abdomen inferior, entre el ombligo y los genitales. Es la zona del sacro. Rige los órganos sexuales, la vejiga, el sistema circulatorio, la próstata, el útero, las gónadas, los ovarios y los testículos. La palabra sánscrita que define el segundo chakra es *svadisthana*, que significa «dulzura». Es el centro energético del placer, la sensualidad, la nutrición, la sexualidad, la receptividad, las emociones, el movimiento y el cambio.

Svadisthana está conectado con Ajna (sexto) en la medida en que en el segundo establecemos la conexión masculino y femenino y en el sexto se realiza la unión alquímica de nuestra parte femenina y masculina. Esta unión implica una coherencia entre mente y emoción: entre lo que hacemos o pensamos y cómo nos sentimos. Por otro lado, también existe una conexión entre el segundo y el quinto chakra, puesto que en el segundo encontramos la creatividad y en el quinto la expresamos. Los problemas en el quinto chakra se resolverán trabajando con el segundo.

COLOR: EL DEL PLACER

El color que tradicionalmente se ha adscrito a este chakra es el naranja, color de la sensualidad, la receptividad, la nutrición y las emociones. Otras corrientes hablan de rojos claros, carmesí o magenta. Las conocidas canales Elizabeth Clare Prophet y Patricia R. Saparo relacionan este chakra con el color violeta, pues ellas consideran que en el segundo vórtice reside la sede del alma, puesto que desde este centro «experimentamos la libertad: la de convertirnos en todo lo que estamos destinados a ser».[1]

ELEMENTO: AGUA

Si en el primer chakra sentíamos hambre y desde ahí nos encaminábamos a la supervivencia, en el segundo sentimos sed, encaminándonos hacia lo espiritual. Esta sed está vinculada con el agua, elemento del segundo vórtice. De hecho, el lugar en el que está ubicado este centro, la pelvis, ha sido comparado muchas veces de forma metafórica con un estanque, pues el segundo chakra es una fuente de energía sexual y de creatividad. Sólo cuando la persona se pone en contacto con su creatividad se ve invadida por la sed espiritual, puesto que empieza a preguntarse: «¿quién soy yo?».

El agua está relacionada con la emoción, el inconsciente, la transformación y, por tanto, el lado femenino del cerebro, el hemisferio derecho. En realidad, es el centro que regula los líquidos del cuerpo a través del sistema circulatorio y la vejiga. Svadisthana se relaciona con la Luna, representada en su mandala, que es el principio femenino por excelencia y, como dice Liz Simpson, «representa la creatividad, la energía que eleva a la humanidad desde la supervivencia a la alimentación del alma».[2] Este chakra supone subir un escalón más en nuestra evolución; pasamos de la supervivencia al placer, es decir, de lo más básico a encontrar el sentido a la vida, a aquello que hace que la vida merezca ser vivida.

Pero también nos hace una advertencia, algo que está simbolizado en su mandala. En la luna creciente azul clara del mandala hay un caimán con cola de pez que se enrosca como la serpiente Kundalini. Esta extraña criatura representa las pasiones y deseos sexuales, que pueden convertirse en peligrosos (como el caimán) si son ignorados o reprimidos.

SENTIDO: SABOREAR LA VIDA

Svadisthana está vinculado al gusto, puesto que desde él saboreamos la vida: saboreamos la comida, pues mientras que en Muladdhara la comida era considerada sólo alimentación y energía, en Svadhistana la vivimos como placer, la degustamos. Saborear nos conecta a las otras funciones del segundo chakra: la sensualidad, la emoción, la creatividad, la sexualidad… Un ejemplo vivo de este centro energético es la novela *Como agua para chocolate*, de la mexicana Laura Esquivel, una historia apasionada de amor hilada a través de recetas de cocina y cuyo escenario es una cocina, con sus olores y sabores. El libro es un auténtico canto al segundo chakra.

Desde este centro nos abrimos al placer, nos alegramos de estar vivos, ya que después de aprender a sobrevivir somos capaces de amar la vida. Svadisthana nos enseña a agradecer y a ponerle una sonrisa a cuanto nos acontece en la vida, sea maravilloso o nos haya provocado dolor, porque todo lo que nos ocurre desde el punto de vista de este chakra nos acerca más al camino hacia nuestro plan divino.

Una práctica muy apropiada para trabajar con este chakra es lo que los taoístas llaman «sonrisa interior». Se trata de hacer que todo el cuerpo sonría cada mañana, aunque llueva, estemos cansados, tristes o enfadados. Nuestra boca, nuestros ojos y todos los órganos y células de nuestro cuerpo sonríen; podemos imaginar pequeños *smilings* que circulan por todo nuestro organismo llenándonos de alegría. Esto, que puede parecer una práctica absurda, es de gran ayuda para revitalizarnos y rejuvenecernos cada día, activando y armonizando el chakra sacral.

CONCEPTOS RELACIONADOS

Sexualidad y espiritualidad

Svadisthana es el chakra de la creación en todos los sentidos, la gestación de ideas, proyectos, sueños y, por supuesto, vida. Este centro es la fuente de la que mana la energía sexual, y ésta es la que genera la vida en el más amplio sentido de la palabra. Carl Gustav Jung definía la líbido como «la mayor fuente de creatividad humana». Por tanto, creatividad y sexualidad van de la mano. Así, por ejemplo, la sabiduría mitológica ha asociado estos dos conceptos en la figura de Afrodita o Venus, diosa del amor, la belleza, la sexualidad y las artes. Tanto las personas que sienten la herida de Cupido como aquellas que viven inmersas en un proceso creativo experimentan a Afrodita en sus vidas.

Por otro lado, sexualidad y creatividad son una puerta a la espiritualidad, a pesar de que durante siglos algunas de las grandes religiones monoteístas se hayan empeñado en separarlas, condenando la sexualidad. En la Antigüedad, las viejas sociedades matriarcales se regían por la unión de estos conceptos, ya que se hablaba de sexualidad sagrada. La unión sexual entre el hombre y la mujer suponía la reconexión interna con lo divino. Incluso existía la figura de la prostituta sagrada, que era una institución entre los pueblos antiguos.

La prostitución sagrada era un ritual de iniciación en la sexualidad y el amor que se hacía ante y para la Diosa, en sus templos. La prostituta sagrada era, por tanto, una sacerdotisa de la Diosa del Amor y se la consideraba el conducto hacia lo divino, aquella a través de cuyo cuerpo el hombre era reconectado con Dios. Los soldados acudían a los templos de distintas diosas para, después de haber sido mancillados en las guerras de los hombres, restaurarse moral y espiritualmente.

Era una práctica habitual que todas las mujeres, antes de contraer matrimonio, antes de formar un hogar, ejercieran una vez la prostitución sagrada como representantes de la Diosa. Este ritual consistía en una ceremonia sensual tras los muros del templo, en la que estas mujeres, engalanadas con sus mejores ropas, joyas y perfumes, danzaban ante el extranjero, el cual debía escoger a una sola para hacer el amor con ella ante la Diosa. El extranjero era un iniciado, un hombre procedente de tierras lejanas que acudía al templo a instruirse en los misterios de la Diosa. Tras este ritual sacro, ellas regresaban a sus hogares, dispuestas a afrontar su nueva vida. Sin pasar por este ritual, no podían contraer matrimonio. El extranjero, a su vez, al elegir a una de ellas, pagaba una cantidad simbólica a la Diosa, dinero que se destinaba al templo.

Nancy Qualls Corbett afirma que en este marco «la pasión erótica se consideraba inherente a la naturaleza humana. El deseo y la respuesta sexual se experimentaban como un poder regenerador y se reconocían como un regalo o bendición de la divinidad».[3] La naturaleza sexual del hombre y de la mujer eran inseparables de su actitud religiosa. En sus plegarias de agradecimiento y en sus súplicas, ofrecían el acto sexual a la Diosa del Amor. La práctica de la prostitución sagrada en este contexto del sistema matriarcal hacía desaparecer la división entre sexualidad y espiritualidad.

Las tradiciones orientales, sin embargo, sí consideran la sexualidad como inseparable de la espiritualidad. En el tantra hindú y en el taoísmo chino la energía sexual se eleva de los genitales al chakra corona, haciéndola circular por todos los chakras para que el orgasmo se experimente en

todas las partes del cuerpo y sea el conducto hacia el espíritu.

Aprender a relacionarnos

Si en el primer chakra aprendimos a sobrevivir obedeciendo a una autoridad tribal, en el segundo aprendemos a relacionarnos con los otros y a explorar nuestro poder de elección. Las relaciones con los demás se aprenden en la infancia. Una vez superada la primera fase, la de la supervivencia, el niño que ya sabe andar, hablar y expresar lo que necesita empieza a adquirir progresivamente más independencia de sus padres y de su entorno familiar. Aproximadamente a los siete años el colegio y los amigos comienzan a cobrar cada vez más importancia.

El niño empieza a descubrir su individualidad y la vida se convierte en un acontecimiento fascinante para él. Los padres y educadores afrontan entonces un importante reto; deben ser firmes y flexibles al mismo tiempo, para garantizar que la criatura crezca segura y a la vez siga amando la vida, el cambio y la aventura. La superprotección, la rigidez o, por el contrario, la excesiva anarquía incapacitan al niño para sentirse seguro y feliz en este mundo. El entorno acomodado y apacible, que era tan importante para garantizar el buen funcionamiento del chakra raíz, debe continuar, permitiendo que el niño se sitúe en el ámbito del descubrimiento y la relación con los otros.

En estas edades tiene lugar asimismo el encuentro con la sexualidad, algo que el entorno familiar debe tratar con naturalidad para que se establezca de forma saludable en el niño. Aparte de responder con normalidad a sus preguntas (sin tabúes, pero teniendo en cuenta que tampoco piden informes sexológicos, ya que son niños y hay ciertos detalles que aún están de más), los padres no deberán caer bajo ninguna circunstancia en la ridiculización de sus hijos. Hacia los cinco años, es frecuente que las criaturas se *enamoren* de otro niño del sexo opuesto. Es muy importante que padres y educadores conozcan la profundidad de tales sentimientos y los traten con sumo respeto. La ridiculización y la burla les hará reprimir sus emociones y encontrar de mayores serios problemas en la expresión de éstas.

Además, hay que tener en cuenta que el segundo chakra está relacionado con el quinto, el de la garganta, aunque su conexión se realice con el sexto. Si el niño crece en un ambiente demasiado rígido, conformista o en el que es ridiculizado constantemente, la sana conexión entre la creatividad y la expresión de ésta se truncará. Ruth White afirma que «si el flujo de energía entre estos dos centros es insuficiente, resulta difícil encontrar un papel satisfactorio en la vida».[4]

Para que podamos relacionarnos con el mundo y sentirlo como una aventura apasionante, es necesaria la combinación de rutinas y límites, así como flexibilidad y creatividad en la educación, de lo contrario el niño crece atemorizado y opta por el conformismo frente a la iniciativa y la aventura. En el otro polo estarían las personas que necesitan la presencia de la aventura de una manera constante en sus vidas. Sería el arquetipo patológico del vagabundo, quien no soporta las normas y vive en una constante huida.

Las buenas o malas relaciones con los demás tienen su origen en este periodo de la evolución humana. Así, quienes en estas edades carecen de relaciones con otros niños llegan a la edad adulta con dificultades en sus relaciones personales y suelen verse afectados por problemas en el chakra sacral. Hombres y mujeres que en la infancia han tenido por compañera forzada la soledad se

convierten en adultos profundamente inseguros a la hora de relacionarse con otras personas. Esto puede deberse a su condición de hermanos pequeños en su familia, o de hijos únicos, lo cual los alejó de las relaciones con otros niños, o también a haber vivido de niños la competitividad con sus hermanos por el amor de sus padres.

Es frecuente encontrar adultos que oscilan entre el miedo al abandono y el terror a unirse a personas que anulen su personalidad. La patología es la misma, aunque parece la opuesta: la excesiva independencia, por miedo a la asfixia, y la dependencia obsesiva, por miedo a la soledad. El miedo a la asfixia lleva a muchas personas a renunciar a la sexualidad y a relaciones de pareja estables, o incluso a la amistad. El miedo a la soledad conduce a conformarse con cualquier relación con tal de no sufrir de nuevo el abandono. Este problema se solventa aprendiendo a poner fronteras, a establecer límites.

Cocreación

Cuando somos capaces de relacionarnos con los demás respetándonos a nosotros mismos, somos capaces también de cocrear. Las buenas relaciones interpersonales exigen reconocer que formamos parte de todo cuanto sucede y cuanto existe en el universo; dejar de considerarnos víctimas de nuestras circunstancias y de ver al otro como culpable, convirtiéndonos en héroes y percibiendo a los demás como actores en la película de nuestra existencia, con los que cocreamos. Para cocrear es fundamental mirar al otro como alguien capaz, es decir, saber ver su divinidad, el ser que es; comulgar con su esencia, entendiendo que aquello que no nos gusta de él es un reflejo de lo que nosotros no admitimos en nosotros mismos, es decir lo que C. G. Jung llamó la sombra. Por ello es muy importante asumir que todos somos capaces, porque todos somos Dios, no únicamente unos cuantos elegidos, como nos han hecho creer siempre en la cultura en la que estamos inmersos.

La cocreación, que está estrechamente unida al segundo chakra, pues es la base de las relaciones interpersonales, es el pilar en el que se fundamenta el cambio de conciencia en la era Acuario entrante. De ahí fenómenos sociológicos como los círculos de mujeres, hombres y mixtos, en los que grupos de personas se reúnen con objeto de compartir experiencias y meditar o llevar a cabo rituales para elevar la vibración del planeta. En ellos no hay jerarquías, todos son imprescindibles. Expertos de distintos ámbitos, como la psiquiatra junguiana Jean Shinoda Bolen o el canalizador de Kryon, Lee Carrol, afirman que el cambio planetario al que nos dirigimos sobrevendrá a través de la cocreación de los grupos.

La elección

Todas las relaciones nos ayudan a conocernos, nos revelan detalles sobre nosotros mismos; son una especie de espejo en el que se reflejan nuestros puntos fuertes y débiles. Cada relación contribuye a hacernos crecer como personas. Caroline Myss afirma que «la energía del segundo chakra entraña una dualidad. La energía unificada del primer chakra, representada por la mente tribal, se divide en polaridades en el segundo chakra. A esta división de fuerzas se le ha dado muchos nombres: yin/yang, femenino/masculino, ánima/ánimus, luna/sol».[5]

Desde esta dualidad nos relacionamos con el otro, atrayendo aquellas relaciones que contribuirán a que nos conozcamos a nosotros mismos. El desafío al que nos invita este segundo centro energético es aprender a relacionarnos conscientemente con los demás, formando uniones con aquellas personas que contribuyen a nuestro crecimiento y sintiéndonos libres para romper con aquellas otras que lo impiden o lo obstaculizan.

Desde el chakra sacral no sólo nos relacionamos con los demás, sino que también creamos esas relaciones. Nuestro sistema de creencias nos lleva a pensar que las personas con las que entablamos relación a lo largo de nuestra vida han llegado a ella por pura casualidad; no nos damos cuenta de que nosotros las elegimos a todas. Pero esta elección no es consciente; no las escogemos por ser guapas o simpáticas, intervienen muchos más factores que los puramente conscientes. Algunos hablan de karma, otros de destino, de pactos anteriores al nacimiento, de atracción energética, etc.

El psiquiatra norteamericano experto en terapia familiar y de pareja Harville Hendrix afirma que elegimos a las personas con las que establecemos relaciones importantes (sobre todo de pareja) basándonos en lo que él llama «cerebro antiguo,» que sería la suma de la parte emocional (el límbico) y la parte instintiva (el reptiliano), buscando inconscientemente en la otra persona los rasgos que más se parecen a los de sus padres o cuidadores. Hendrix afirma que elegimos a las personas que amamos (parejas o no) según lo que él llama *imago*, imagen inconsciente de los rasgos que más se parecen a los de nuestros padres, cuidadores y otras personas cercanas. La afinidad y el enamoramiento proceden de esta *imago*.

Para el chakra sacral hay dos formas de elegir, según esté en su camino alfa u omega: una a partir de la fe y otra a partir del miedo. Cuando elegimos a partir de la fe, lo estamos haciendo desde nuestro Ser, desde nuestra divinidad interna y, por tanto, con la conspiración del universo a nuestro favor; por eso se dice que la fe mueve montañas. Sin embargo, cuando elegimos a partir del miedo, es nuestro ego quien está tomando tal decisión, y no cuenta, por tanto, con el apoyo del universo. El segundo chakra en cuestiones de elección nos enseña, como dice Caroline Myss, «la naturaleza paradójica de las decisiones que tomamos».[6] Lo que parece correcto acaba no siéndolo, y al revés. El segundo chakra nos transmite una lección fundamental: lo importante no es lo que elijamos, sino desde qué perspectiva lo hacemos: ¿desde el miedo o desde la fe? ¿desde lo que somos realmente o desde lo que nos creemos que somos?

El mito de la pareja en nuestra cultura

Nos relacionamos con el otro desde el segundo chakra. Todas las relaciones con los demás están englobadas en esta rueda de energía. Pero si hay una relación que caracteriza este centro energético es la de pareja, que sin duda está más idealizada.

En la cultura occidental, el amor romántico ha sido divinizado a la altura del Santo Grial. Todos, lo admitamos o no, somos heroicos buscadores de ese cáliz sagrado que encierra la promesa de curar todos los males.

Para algunas personas (sobre todo mujeres) ese Santo Grial es un príncipe azul que las rescatará de su vida gris y las hará felices para siempre casándose con ellas. Para otras, el amor romántico obedece a la necesidad imperiosa de la maternidad o la paternidad. Otras, sin embargo, buscan en el

amor romántico formar un equipo intelectual y creativo, orientándose a unos ideales vitales, espirituales o profesionales. Y otras buscan la pasión, la excitación y la emoción constante. También las hay que anhelan la formación de una institución próspera con un alto poder adquisitivo y brillo social.

Pero lo que sí parece claro es que el amor romántico es un mito al que nos enganchamos, un arquetipo universal que forma parte de nuestra vida diaria (alimenta la industria cinematográfica de todos los tiempos, la literatura, los cuentos de hadas, el arte, los viejos mitos, la música, la televisión…), porque nos habla de una promesa a la que todos aspiramos: la realización, es decir, el alcance de la totalidad.

Parece que el viejo mito de Platón de los andróginos que fueron cortados por la mitad y desde entonces buscan desesperadamente a su otra parte para ser completos ha calado hondo en nuestra cultura y en nuestra psique. El ser humano busca desesperadamente esa media naranja que le haga sentirse completo. Sin embargo, esta búsqueda es casi siempre ardua y dolorosa.

Es dolorosa para quienes parecen encontrar a esa media naranja pero finalmente resulta no serlo, porque fracasa; para los que ésta parece no llegar nunca y sienten su mutilación psíquica y su frustración, y se culpan a sí mismos por no ser merecedores del amor de otro, y también lo es para quienes renuncian a ella, cerrando su corazón, pues el dolor del fracaso hace que la felicidad que puedan alcanzar no merezca la pena. Y para los que la encuentran y la mantienen la situación es también tremenda, porque la relación puede fluctuar entre la magia y el acercamiento y las riñas, entre las crisis y los reproches mutuos, entre la emoción y la decepción profunda; entre el deseo y el sentimiento de abandono.

Hay que tener en cuenta que las parejas basadas en el enamoramiento y el amor son muy recientes en la historia de la humanidad. El matrimonio era una institución, un negocio de intercambio. Las mujeres eran vendidas y la mayoría de las familias se formaban por intereses puramente económicos. La historia de la antropología familiar está llena de ejemplos que hoy día nos ponen los pelos de punta.

Jung relata el caso de un campesino joven que deseaba casarse, y como él y su madre poseían una buena propiedad, la madre le dijo un día: «¿Para qué casarse? Solamente habrá más bocas que alimentar; debería irme y me tendrías que mantener; si quieres una mujer, tómame a mí».[7]

Pero con el paso del tiempo el matrimonio ha ido perdiendo ese carácter de transacción económica y se ha visto condicionado por el amor romántico: «En cuanto los tiempos se vuelven un poco más sofisticados, el individuo se convierte en un ser mimado. Se poseen más deseos y exigencias. Se psicologiza y se desea comprender. […] el elemento personal es el logro de una época cultivada».[8]

En esta época cultivada, el cuento de hadas con final feliz es la máxima aspiración humana. Pero la causa ha de buscarse en el interior de nuestra psique y no únicamente en el exterior.

El inconsciente colectivo establece que para llegar a la totalidad del Ser deben alumbrarse y unirse en matrimonio sagrado las polaridades masculinas y femeninas, lo que se traduce en respeto, complicidad y amor. Lo masculino honrará a lo femenino y lo defenderá, y lo femenino apoyará a lo masculino y lo nutrirá.

Mitos, cuentos, leyendas y figuras arquetípicas de todas las culturas hablan de la pareja como

complemento; el ejemplo más claro son los arcángeles y los elohims, creadores cósmicos arquetípicos que generan vida en pareja. Todas estas muestras simbólicas nos remiten a la pareja interior. Por tanto, la anhelada alma gemela es interna, es un maridaje sagrado de ánima y ánimus, como primer paso para que se materialice en el exterior.

Ánima y ánimus

Así, en el segundo chakra podríamos ubicar el principio femenino y el masculino del mundo, de los que mostramos unas pinceladas en la Introducción al hablar del camino del héroe. El ánima es la feminidad dentro del hombre, la capacidad de dar la vida, de nutrir, de cuidar, de proteger. Jung decía que el ánima en el hombre funciona como el alma. Es la emoción, la belleza, el sentimiento. Sería lo que las civilizaciones antiguas llamaron la Diosa o la Gran Madre. El arquetipo se activa con la primera mujer en la vida de un niño, su madre.

La psicóloga experta en Jung, Pilar Quiroga, dice que no todas las cualidades derivan de la madre individual, hay algunas que «en realidad derivan de la estructura arquetípica alrededor de la madre que el hijo proyecta sobre ella».[9]

El ánima tiene vida por sí misma en la psique del hombre y suele relacionarse con la madre. El hombre proyecta así en la mujer real su mujer interna, de la que no es consciente, y ésta se relaciona a su vez con contenidos arquetipales: la gran madre (en su vertiente de dadora y de destructora de vida), la bruja, la santa, la puta.

En cuanto proyecten esa imagen fuera de ellos se quedarán sin esa energía y se relacionarán con la mujer inconscientemente a partir de ese arquetipo.

Así, hay hombres que buscan en algunas mujeres la madre y en otras la amante (la puta), creándose en su interior una escisión neurótica.

Pero el ánima es también en el hombre el patrón emocional relacionado con los impulsos, disposiciones de ánimo, aspiraciones emocionales, ansiedades, miedos, depresiones.

Cuanta más inconsciencia del ánima hay en un hombre y más desconocimiento existe acerca de sus disposiciones de ánimo, más actúa él como una mujer de segunda categoría; bajo esta forma el ánima representa en el hombre la fluctuación entre el amor y el odio, lo irracional, lo caótico…

El ánima integrada en el hombre le permite amar sin proyectar, ser libre, nutrirse y nutrir, entregarse…

Pero además de ser la parte femenina inconsciente en el hombre, el ánima es también la imagen de la Diosa Madre en el hombre y la mujer, es decir, el principio femenino sagrado.

Todos procedemos de una madre y por eso a todos, hombres y mujeres, nos cuesta separar lo numinoso de la mujer y entenderla tal y como es.

Por otro lado, el *ánimus*, en el caso de las mujeres, es la representación arquetipal del varón, el logos, la razón, el verbo, la acción, el poder y el significado. El ánimus es en la mujer la imagen interna del padre, del guerrero, del hijoamante, del sabio…

A través de la figura del padre, expresa no sólo opiniones convencionales, sino tambien lo que llamamos espíritu, ideas filosóficas o religiosas en particular, o más bien la actitud resultante de

ellas. Así, el ánimus es un mediador entre lo consciente y lo inconsciente y la personificación de este último.

De esta forma, cuando las féminas proyectan su ánimus en el hombre real, esperarán que las rescate un guerrero, sintiéndose incapaces ellas de enfrentarse con su vida; buscarán un intelectual para poder desarrollar su mente, un padre que haga de mentor en su desarrollo profesional, o el mago para ser las diseñadoras de su existencia.

El ánimus en negativo, es decir, la inconsciencia del ánimus, se traduce en la mujer en una voz interna que unas veces la desvaloriza y critica constantemente hasta devastarla, y otras la ensalza en una autoalabanza exagerada. La voz devastadora está conectada con lo que el patriarcado le ha exigido culturalmente a la mujer y con el modo en que se ha devaluado lo femenino a lo largo de la historia.

Asimismo el ánimus es un símbolo de la vida no vivida de la mujer, tal y como se aprecia en las expectativas que la mujer pone en el hombre, en la idealización y condena por parte de ésta en él.

El ánimus en positivo, es decir, integrado, ayuda a la mujer a colocar su poder, a saber poner límites, a mostrar su fuerza, a luchar por aquello en lo que cree y a conocer sus propias visiones inconscientes sobre el hombre, afirmando las capacidades que proyecta en él como propias. Además, el ánimus integrado permite a la mujer apartarse del enamoramiento sumiso y la hace libre para amar al hombre como compañero de vida.

La pareja como realización

Parece ser que el amor romántico es el anhelo del ser humano, pero también es su cruz. La causa de esta intensa paradoja hay que buscarla en que ignoramos quiénes somos realmente. Para que las relaciones interpersonales funcionen ha de funcionar antes la conciencia intrapersonal. Si no somos conscientes de lo que vive en nuestra psique —nuestros miedos, nuestros deseos, nuestros mecanismos de defensa, los patrones internos que nos gobiernan y nuestras expectativas vitales—, en el momento en el que aparezca la posible pareja en forma de amor romántico, todo ese saco del que somos inconscientes se activará y se proyectará como una película en el amado.

Desde un punto de vista psicológico, el psiquiatra Harville Hendrix afirma que la mayor parte de los matrimonios (o simples relaciones de pareja) son inconscientes, definiéndolos como «uniones voluntarias de dos individuos basadas en la atracción romántica agitada por necesidades inconscientes, que hallan sus raíces en temas infantiles no resueltos».[10]

Esto justifica la situación que supone esta unión ritual para sus componentes. El doctor Hendrix desarrolla toda una teoría acerca del matrimonio inconsciente en la que explica magistralmente las causas por las que, cuando formaliza su relación, una pareja cae muy frecuentemente en una lucha de poderes o en un estado de mutua frustración. La pareja, dice el doctor Hendrix, es un espejo en el que cada uno de sus miembros ve reflejada su propia fantasía o expectativa inconsciente. A través del matrimonio o de la convivencia, los cónyuges pretenden realizar lo que en su infancia ha quedado incompleto, frustrado.

Y es que la palabra *matrimonio* semánticamente está vinculada a la palabra *realización*. Si atendemos a la mitología griega, vemos que a la diosa del matrimonio, la esposa, Hera, cuando se

casaba con Zeus se la llamaba Hera *teleia*, que significa Hera «realizada». Entendemos así las expectativas que pone el ser humano en la relación de pareja.

Sin embargo, esas fantasías de realización inconscientes se ven luego truncadas. Cuando pasa un periodo de tiempo considerable y ambos miembros de la pareja perciben que aquello que tanto anhelaban no ha sido resuelto, tal y como el otro (tácitamente) parecía prometerle, empieza la frustración, el reproche, la lucha de poderes y a veces el alejamiento. Y, como dice Hendrix, aquello que con más insistencia una persona le pide al otro es precisamente lo que éste último no está dispuesto a dar. De esta forma se activa el conflicto y la dualidad, que son rasgos del camino omega del segundo chakra y que hunden a la relación de pareja en la lucha, el odio, el miedo, la rabia, la traición y la tristeza.

Las relaciones de pareja como puerta

Harville Hendrix afirma que la sociedad actual considera el matrimonio como una caja: «Primero se elige a una pareja y luego se mete uno en la caja. Una vez se ha tenido la oportunidad de instalarse, se echa el primer vistazo al compañero de caja. Si le gusta lo que ve, se queda donde está. Si no, se sale de la caja y se inicia la búsqueda de otra pareja. La única alternativa que muchas otras personas ven al divorcio consiste en permanecer dentro de la caja, con la tapa bien cerrada, y conformarse con una relación decepcionante durante el resto de sus vidas […] resignándose a creer que su anhelo de encontrar un amor íntimo no se verá realizado nunca».[11]

Sin embargo, aunque el matrimonio o las relaciones de pareja a veces parezcan una encrucijada, tienen una salida. La pareja, a pesar de albergar tantos problemas, es un crisol donde sus componentes tienen una oportunidad única de crecer y de amar.

Además, aunque pueda parecer que nos equivocamos en la elección de la persona, puesto que con ella no podemos resolver nuestros traumas infantiles, precisamente la elegimos con nuestra parte sabia, pues ella nos hace tropezar una y otra vez con el problema que sólo podemos solucionar nosotros mismos. Lo que ocurre es que el matrimonio ha de ser tomado por ambas partes como un reto. Exige gran conocimiento de uno mismo y amor consciente hacia el otro; requiere concebir a la pareja como la persona con la que queremos compartir nuestra vida, no como el solucionador de nuestros problemas no resueltos de la infancia.

Por otro lado, a la relación de pareja ha de dársele una dimensión sagrada, ha de considerarse como una entidad que debe ser alimentada, cuidada y protegida con mucho mimo, porque se trata de un ente vivo.

Entre ambos miembros debe existir la comunicación y los dos deben luchar para que la relación funcione: los dos deben invertir creatividad en ella, deben expresar lo que necesitan el uno del otro y deben pactarlo.

Pero sobre todo es fundamental que ambos se vean como dos personas a las que han herido en el pasado; el uno debe ver al otro como un niño que ha recorrido mucho camino y que en la relación de pareja vuelve a enfrentarse con las mismas asignaturas pendientes, con las mismas heridas abiertas. Siguiendo los consejos de Harville Hendrix, los miembros de la pareja «deben verse el uno al otro como dos niños heridos»[12] que buscan desesperadamente el amor, el apoyo y la sanación en el otro.

Viéndose el uno al otro de esta manera, lo que queda es únicamente solidaridad, amor profundo, compañerismo y lealtad.

Para ello hemos de dejar de proyectar en el otro lo que deseamos, necesitamos o tememos. Hemos de hacernos cargo de nuestras fantasías y realizarlas nosotros; rescatar a nuestro niño herido y sanar sus heridas sin responsabilizar al otro de éstas.

Además de todo esto, es necesario iluminar nuestras lealtades internas a nuestros padres o a viejos amores, haciéndoles un hueco simbólico y reconociéndolas ambas partes, y pactar lealtad mutua. En este punto insiste especialmente Bert Hellinger, padre de las constelaciones familiares, quien opina que ambos, se casen o no, deben no sólo hacer unos votos en los que se juren lealtad y fidelidad, sino expresarse mutuamente lo siguiente: «Te amo: a ti y a toda tu familia. A tus padres, hermanos, cuñados, sobrinos, tíos, abuelos y a todos los ancestros de tu árbol genealógico». De esta manera, los hijos ya no tendrán que elegir entre dos bandos y en las familias se aprenderá el respeto como el valor más importante; esto sanará la pareja y la familia que éstos formen, y será el embrión de una sociedad más sana.[13]

Por último, la pareja consciente se basa en la aceptación, amor y respeto total del otro, con su luz y con su sombra. Connie Zweig y Steve Wolf hablan de la necesidad conyugal de hacer un matrimonio consciente con la sombra del otro: «Es una unión en la que los participantes se comprometen internamente a aceptar y respetar todos los personajes de la sombra del Amado, un compromiso que les obliga a descubrir su propia sombra y a asumir la responsabilidad de sus proyecciones, juicios y miedos».[14]

De esta forma se abre una vía al crecimiento de la pareja y de la familia que formen. Pero esta unión no es el maridaje de dos medias naranjas para formar una sola, sino de dos naranjas enteras, completas, que, respetando la individualidad de cada uno de ellos, se enriquecen de la diversidad.

Éste es el matrimonio sagrado, que nada tiene que ver con el amor romántico, que hemos idealizado pero que no alcanzamos. Es una unión a través de la cual los miembros, dueños de sí mismos porque han recuperado dentro de ellos su ánima y su ánimus, crecen y con su unión son capaces de realizar algo importante, abrir una puerta, cambiar algo en su mundo.

A través de este enlace sacro pueden unirse para construir algo distinto, algo revolucionario, algo con entidad y vida propia, basado en el amor consciente, el respeto hacia el otro y la necesidad de evolución y crecimiento.

En el matrimonio como creación está el significado real del segundo chakra, ya que la energía de este vórtice es la de la creatividad.

Sonrisas y lágrimas

El segundo chakra está relacionado con el sentir, algo que desde que somos niños se nos frena. En los niños dominan dos expresiones emocionales básicas: la risa y el llanto. Son dos formas de expresar la emoción fundamentales en el desarrollo humano. El sentido del humor es una cuestión de supervivencia y el llanto es la manera que tenemos de procesar los dolores que padecemos y de integrarlos. El llanto en el niño es la señal de emergencia que indica al adulto que ha de ayudarle y reconfortarle.

Sin embargo, ambos suelen ser reprimidos por aquellos a los que a su vez se los reprimieron. Culturalmente la risa y el llanto no han sido políticamente correctos ni aceptados. La risa es extensible al disfrute en todos los sentidos, y el llanto a los procesos de duelo.

Así, disfrutar de la vida es algo cultural y socialmente mal visto. Los que disfrutan son vividores, que es igual a vagos, libertinos o sinvergüenzas. La imagen de la persona sensata y seria está culturalmente más aceptada que la del risueño y divertido. Quizás esto se deba a que, como dice el filósofo francés Giles Lipovetsky,[15] la incorporación de la risa en la sociedad es sumamente reciente, puesto que antes del siglo XIX la risa no estaba ni mucho menos generalizada. Pero por otro lado, la represión del llanto es más frecuente todavía. El llanto de los niños pone nerviosos a sus padres, tanto que la reacción inmediata es acallarlos cogiéndolos, poniéndoles objetos en la boca o reprendiéndolos. Cuando un adulto llora, el primer impulso es que deje de llorar. El llanto incomoda profundamente, avergüenza, tanto al que llora como al que asiste a dicho llanto. Por otro lado, existe la errónea creencia de que una persona que llora es débil y la que no lo hace es fuerte.

Esto es un indicativo de la falta de inteligencia emocional que rige nuestra civilización, puesto que no sabemos cómo gestionar nuestras emociones. Cuando ejercemos nuestro legítimo derecho a sentir, es decir, a llorar y reír, armonizamos nuestro segundo chakra.

Escuchar el cuerpo

Precisamente porque no estamos en contacto con lo que sentimos y no sabemos gestionarlo, muchas veces es nuestro cuerpo quien pasa factura. Un ejemplo de la desconexión con el sentir es la utilización de la comida como ansiolítico. ¿Cuántos de nosotros no hemos comido compulsivamente comida basura para paliar nuestro estrés, miedo, soledad, ansiedad o tristeza?

La solución para reconcialiarnos con nuestras emociones exige aprender a escuchar nuestro cuerpo, algo nada fácil en una sociedad como la nuestra. Sin embargo, es absolutamente necesario. Si vivimos sin escuchar las necesidades de nuestro cuerpo, éste mostrará síntomas que nos obligarán realmente a pararnos para hacer caso a ciertos problemas: de sobrepeso, gástricos, de piel, contracturas u otras enfermedades.

El trabajo con el segundo chakra ayuda a esta empresa. Una de las prácticas que más armonizan este centro energético es entregarse a lo sensorial. Cuando sentimos nos conectamos a quienes somos. El problema es que estamos acostumbrados a hacer y no a ser; pero existen muchas actividades que pueden reconectarnos de nuevo al ser y al sentir. Éstos son algunos ejemplos:

- Bañarse o ducharse y concentrarse en la sensación corporal del agua cayendo sobre el cuerpo.
- Aplicarse masajes con regularidad. Poner en la agenda un masaje al mes.
- Acudir a la peluquería a hacernos la manicura y cortarnos el pelo o peinarnos.
- Sentarse y envolverse en una manta o edredón.
- Intercambiar caricias sensuales con la pareja.

- Que la pareja nos bañe.
- Darse baños de espuma con aceites aromáticos.
- Flotar en la piscina o el mar.
- Tumbarse en una hamaca.
- Escuchar música relajante.
- Beber con frecuencia mientras se trabaja.
- Mirar a un amigo en silencio durante nueve minutos.
- Meditar cinco minutos al día.
- Pasear meditando.
- Ir a una tienda o a un rastro y tocar todos los objetos. Ideal, una tienda de jabones.
- Ir a un *buuffet*y probar todas las comidas que apetezcan.
- Comer con las manos.
- Pintar con las manos.
- Pasar un rato en una frutería oliendo frutas y verduras.
- Ir a un sitio desconocido y sentarse a observar todos los detalles.
- Hacer ruidos por la casa sólo para ver cómo suenan las cosas.
- Vestirse con colores llamativos y salir a dar una vuelta.
- Caminar descalzo por el campo.

El psicoterapeuta británico Mark Wentwork, creador de un método de adelgazamiento llamado *think slim* («piénsate delgado/a»), afirma que «escuchar a nuestro cuerpo implica antes que nada santificarlo, considerándolo hermoso, aunque no coincida con el canon de belleza, pues es la casa de nuestra alma y está lleno de sabiduría. Debemos bendecir las partes que nos sobran o consideramos feas: debemos acariciarlas y tratarlas como si fueran seres, hablar con ellas y pedirles perdón, dándoles las gracias por el aprendizaje que nos proporcionan; sólo así podremos dialogar con ellas para transformarlas. Estar en armonía y en comunicación con nuestro cuerpo nos conecta a nuestro centro, a nuestro ser, y ésta es la única posibilidad de cambio real con la que contamos».[16]

Cuando aprendemos a escuchar y a santificar nuestro cuerpo como el receptáculo sagrado en el que reside nuestro Ser, nuestro segundo chakra gira en armonía y ello habilita a nuestro cuerpo para vivir de una manera más saludable.

El dinero

En el lenguaje del inconsciente, el dinero se equipara a la energía. Cuando soñamos con dinero, los símbolos nos están hablando de cómo invertimos nuestra energía, si nos cuesta mucha o poca energía cuanto hacemos. Caroline Myss afirma que el gran error al que puede verse sometida una persona es equiparar en su vida la fuerza vital con el dinero, ya que si éste escasea o se produce una pérdida económica, automáticamente el organismo recibe la orden de pérdida vital. La consecuencia

física puede llegar a ser la enfermedad: «un cáncer de próstata, problemas de ovarios, dolor en la parte baja de la espalda o ciática».[17]

Pero ¿por qué el dinero está relacionado con el chakra sacral? Porque el señor Dinero es una de las monedas de cambio de las relaciones interpersonales y, asimismo, está vinculado a las relaciones sexuales; «es una expresión simbólica de la energía del falo»,[18] dice Caroline Myss. El dinero es lo que nos permite sobrevivir, pero también lo que nos autoriza para conseguir placer, lo que nos permite relacionarnos con los demás y el colchón necesario para disfrutar de la vida. Si nos enganchamos a él y lo hacemos un fin en sí mismo, atasca nuestro segundo chakra, y si lo vemos como un medio que nos permite Ser, y por tanto sentir y disfrutar, al tiempo que nos deje llevar a cabo la tarea que hemos venido a realizar, equilibrará nuestro segundo vórtice.

Desde este segundo chakra aprendemos que el dinero no es una energía positiva ni negativa, pues esto depende de la intención de quien lo utiliza.

Camino omega

Frente al camino alfa, el camino omega de Svadisthana nos habla de personas demasiado atadas a lo sensual y lúdico de la vida sin medida o de seres cerrados al sentir.

• *Cuando está cerrado: el mártir*. El segundo chakra cerrado o excesivamente lento es un indicativo de un trastorno en los sentimientos o/y en la sexualidad. Caracteriza a las personas incapaces de disfrutar de la vida. La frialdad en los sentimientos, la falta de emotividad y creatividad revelan un chakra cerrado.

La amargura, la rabia, la ira y la furia, así como la permanente culpa, son también indicativos de un segundo chakra bloqueado. Personas que se cierran a la sexualidad, de la misma forma que se cierran a las relaciones interpersonales, tienen su segundo chakra cerrado. Igualmente los que viven la sexualidad separada del amor o de toda suerte de sentimientos o compromiso. También puede cerrarse este chakra en un momento muy concreto de la vida. La muerte de un ser querido, una separación, una enfermedad o una tragedia repentina pueden dejar a una persona sin ganas de vivir, apática y triste.

El arquetipo que mejor representa el chakra sacral cerrado es el **mártir**. Aunque asumen cierta responsabilidad de su vida (frente a la víctima), la viven con sufrimiento y sacrificio, por tanto su energía se estanca, ya que es incapaz de disfrutar.

El mártir permanece enmarañado en situaciones que acaban con su bienestar porque le roban la energía. La *clarisensibilidad* le convierte en una de esas ya mencionadas personas-esponja: está al servicio del bienestar ajeno, renunciando al propio. Necesita sacrificarse para así no sentirse culpable; se siente merecedor del castigo que le han impuesto.

Ambika Wauters habla de la complicidad que se ha creado alrededor de la figura del mártir: «Nuestra cultura (y sobre todo algunas religiones como la cristiana) valora el sacrificio y algunas veces alienta a la gente a renunciar a sus sueños por causa de otros. […] Muchas personas se hacen cómplices del mártir para que sobrelleve el sufrimiento en lugar de aceptar los riesgos que transformarán su vida. Los familiares y amigos alientan inconscientemente al mártir a continuar su tarea de cuidar a los demás con objeto de quedar ellos libres de la responsabilidad de hacerlo por sí mismos».[19]

En realidad, que una persona adopte este rol en un sistema del tipo que sea (una familia, una empresa, un grupo de amigos…) es energéticamente muy cómodo para el resto. Es como el chivo expiatorio, un miembro de un grupo designado para cargar con la sombra de todos ellos.

Pero no hay que olvidar que cualquier enfermedad o mal lleva implícita una ganancia. El mártir renuncia a su poder, a su fuerza vital, para sacrificarse por los demás, pero su ganancia es el control de cualquier situación. Él crea deudas con los demás, puesto que espera que tal sacrificio sea recompensado; además, se convierte en imprescindible, reforzando así la deuda. La patología del mártir es que no se siente merecedor de amor, por lo que se sacrifica como pago para obtener ese amor. Por otro lado, teme el cambio, el riesgo, de modo que perpetúa su sufrimiento dándole un sentido de solidaridad. A través de tal sacrificio compra el amor de los demás y se convierte en

alguien especial e indispensable. Así lo hacen algunas madres cuando, después de un día agotador, le preparan la cena a su retoño diciendo: «estoy agotada, hijo, pero ya te hago yo la tortilla —y suspirando—: ¡Hasta que me caiga muerta!».

El arquetipo de mártir puede quedarse atrás cuando dejamos de ver la vida como sufrimiento y luchamos por convertirla en felicidad y placer. Para ello hay que estar dispuesto a quererse y a decir no, a pesar de las críticas y del rechazo de los demás. Asimismo ha de aceptar el cambio y la experimentación. Otro aspecto que debe superar el mártir es el resentimiento contra el mundo, y esto se consigue autorresponsabilizándose de las decisiones propias y, por supuesto, a través del perdón.

• *Cuando está demasiado abierto: el déspota*. Un segundo chakra que gira a una velocidad excesiva se traduce en personas atadas al mundo de lo sensorial, al dinero, al placer, a la belleza, y que viven desconectadas del espíritu. Lo tienen en desarmonía porque no sienten su Ser y tampoco pueden ver al otro. La adicción al sexo y los celos nos hablan de un segundo chakra demasiado abierto. En este caso estarían personas adictas a la seducción desde lo puramente sexual: el sadomasoquismo, incluyendo al que se somete (masoquista), cuando está el chakra cerrado, y al sometedor (sádico), cuando está demasiado abierto. Del mismo modo, todo desbordamiento emocional está vinculado también con Svadisthana excesivamente abierto. Éste es el caso de todas las adicciones (drogas, comida, sexo, compras…), las cuales tienen su origen en la necesidad compulsiva de obtener más y más placer, siempre por ausencia de amor y de una autoestima bien colocada.

Pero también está relacionado con una apertura desmedida de Svadisthana el comportamiento de las personas-esponja. Desde el segundo chakra, desde donde nos relacionamos con el otro, éstas absorben las energías de su entorno, aunque no sean conscientes; absorben los problemas de los demás, convirtiéndose invariablemente en el pañuelo de lágrimas de sus amigos, jefes, parejas, padres, hijos… Es como si su segundo chakra fuera un aspirador que succionara la energía pesada de cuantos le rodean, liberando a los demás. Lo malo es que ellos son incapaces de metabolizarla y muchas veces les acaba enfermando. Estómago y bajo vientre que se hinchan, necesidad de huida, fatiga casi crónica son los síntomas de una persona-esponja.

Camino alfa: el emperador

El chakra sacral es el centro de las emociones, de las relaciones con los otros. Por tanto, cuando el chakra está abierto y en armonía, es decir, gira equilibradamente respecto a los demás vórtices, la persona se muestra confiada, expresiva y creativa. Puede resolver rupturas y conflictos, porque aunque en ocasiones las emociones puedan embarrarla, sabe gestionarlas mitigándolas con la comprensión, compasión y sabiduría; de esta manera, entre el chakra sacral y el corazón se abre un flujo de energía.

El chakra sacral coge su camino alfa cuando la persona se autoconoce y desde su conciencia intrapersonal puede relacionarse con los demás satisfactoriamente. Los otros dejan de ser héroes y demonios y les ve tal y como son. Entonces puede relacionarse desde su Divina Presencia hacia la Divina Presencia de la otra persona. Esto implica el conocimiento de que en esa personalidad, al igual que sucede con la suya propia, hay una parte luminosa y otra sombría, y toda una corte de personajes internos que a veces se apoderan del gobierno de su persona y le hacen tropezar en la

gestión de su vida.

Además, la creatividad llena su existencia. Siente su Ser y desde este sentimiento es capaz de vivir y de disfrutar de la vida y de todo lo que es y hace. Saborea el mundo de la misma manera que saborea una comida. Y lo más importante: es capaz de dar las gracias por todo cuanto acontezca en su vida, sin pensar si es bueno o malo, porque todo cuanto le suceda le acerca a su plan divino.

El arquetipo que mejor representa el camino alfa de Svadisthana es el **emperador**. Desde él se deja atrás toda actitud que limite o desapruebe la tranquilidad, la paz, el placer y el bienestar. Esto ocurre cuando nos sentimos merecedores de la parte de luz de las experiencias. Sólo se da cuando conectamos con el Ser que somos, puesto que Dios es abundancia, felicidad, vida. Conectar con este patrón implica reconocerse como Dios. Desde este arquetipo nos escuchamos y somos capaces de cuidarnos, porque nos amamos. Los placeres dejan de ser sustitutos del amor y pasan a ser expresiones de la propia creatividad y del gozo vital.

El emperador es el arquetipo del triunfo, porque sabe disfrutar de la vida, se siente cómodo en la prosperidad y la abundancia y es receptivo emocionalmente, creativo y amante de la diversión y el placer. Su ánima (emociones) y ánimus (fuerza, acción) están en armonía, lo que se traduce en que es capaz de amar y de relacionarse con el otro sin que le invada y sabiendo ser asertivo y poner límites.

FORMAS DE SANAR EL SEGUNDO CHAKRA

El segundo chakra empieza a sanarse cuando nos atrevemos a disfrutar de la vida. Hacer planes lúdicos que nos reconecten al Ser y al sentir equilibran a Svadisthana. Es necesario asimismo escuchar lo que sentimos y necesitamos (ánima o parte femenina) y actuar en consecuencia (parte masculina o ánimus), sabiendo poner límites en las situaciones que nos presenta la vida.

Desarrollar la creatividad es otro factor importante para equilibrar este chakra: desde zambullirse en una obra de arte (escribir un libro, pintar un cuadro, esculpir, elaborar objetos de artesanía, fotografiar paisajes o personas…) a desarrollar cualquier actividad que exija hacer uso de nuestra creatividad. Cocinar, vestirnos, organizar una cena en casa, trabajar en el jardín o contarle un cuento a nuestros hijos son recursos sencillos para mantener la armonía de Svadisthana.

Una terapia magnífica para la sanación del segundo chakra, amén de las mencionadas a lo largo de este capítulo, sería la biodanza, que consiste en descubrir la danza interna de cada uno para llegar a la máxima potencialidad de nuestro Ser.

Las prácticas tántricas y taoístas que trabajan la energía sexual también son inmensamente saludables para este vórtice, así como la risoterapia, que abre al placer y a la risa, y la mencionada sonrisa interior (también taoísta).

Las gemas que armonizan este chakra son las de colores anaranjados, amarillentos y rojizos, como el citrino, que estimula la apertura necesaria para enfrentarse al estancamiento de las relaciones y estabiliza emocionalmente; el cuarzo rutilado, también un estabilizador emocional; la coralina, que activa la iniciativa, eliminando la apatía y la pasividad, y la adularia, que fomenta la objetividad en situaciones de barro emocional.

Como prácticas más cotidianas intentaremos crearnos premios, hacer periódicamente planes y actividades que nos den la vida y nos llenen de placer: quedar con amigos y seres queridos, acudir a un balneario a nadar y a recibir un masaje, comer lo que nos gusta, etc. La cromoterapia es también de gran ayuda: desde vestirnos de naranja (y de los colores asociados) hasta ingerir alimentos naranjas y crear altares con objetos de este color.

MEDITACIÓN CON SVADISTHANA

Busque un momento en el que no le molesten, un momento en el que pueda estar tranquilo/a. Desconecte el teléfono, ponga una música suave, cree un altar con los cuatro elementos (piedras o plantas, una copa con agua, incienso y velas) y siéntese frente a él en la posición del loto, con la espalda recta y los ojos cerrados. Puede incorporar en este altar las piedras recomendadas para activar este chakra; incluya objetos o elementos naranjas, por ejemplo, las velas y las flores. Es recomendable que utilice los inciensos o aceites propios de este chakra.

Para la meditación necesitará un objeto de poder como un *ankh* o espada.

Dado que el segundo chakra es el de las relaciones interpersonales, es aconsejable hacer esta meditación en grupo. Reúna a unas diez o doce personas, como máximo a veinte. Desconecten los teléfonos y asegúrense de que nadie pueda molestarles. Siéntense (preferentemente en sillas, apoyando los pies en el suelo, con las piernas relajadas y ligeramente abiertas) en círculo y coloque en el centro un altar con los cuatro elementos (piedras o plantas, una copa con agua, incienso y velas). La espalda debe estar recta y los ojos cerrados.

RESPIRÁIS PROFUNDAMENTE, inspirando paz y espirando todos los bloqueos: lo que os distrae u os molesta, el cansancio… Sentís los pies enraizados en la tierra. De las plantas salen raíces que nos arraigan a la tierra.

De vuestro chakra corazón sale un rayo rosa que os ancla en el centro de la tierra.

Sentís cómo se abren todos vuestros chakras, desde el raíz hasta la coronilla. Son nenúfares de los colores del arco iris.

El primero es un nenúfar rojo.

El segundo es naranja.

El tercero, amarillo.

El cuarto, verde.

El quinto, turquesa.

El sexto, índigo.

El séptimo, violeta.

Os concentráis en el nenúfar naranja debajo de vuestro ombligo.

Aspiráis y os llenáis de energía naranja.

Esta energía sale de cada uno de vuestros nenúfares y se une al de la persona que tenéis a la izquierda, formando un círculo que gira en espiral.

Ponéis en el centro al planeta Tierra y a todos los seres que deseéis: familiares, amigos, conocidos, animales domésticos…

Comenzáis a sanar con esa energía naranja la Tierra: árboles, plantas, animales, océanos, criaturas marinas se llenan de esa luz y se sanan; se les devuelve el gozo de estar vivos…

Esta sanación le llega también a las personas que no conocéis: personas que habitan en las

cárceles, hospitales, campos de concentración, zonas deprimidas de la Tierra…

Todos ellos reciben alegría de vivir, gozo, amor, capacidad para estar atentos al presente, disfrute…

El planeta ahora es una pantalla de cine en la que os proyectáis cada uno de vosotros.

Recordáis los momentos más felices y entrañables de vuestras vidas. Momentos de éxtasis, de comunión con la vida. Momentos en vuestra infancia, en vuestra adolescencia, en vuestra juventud; la época de los primeros amores, el día de vuestra boda, los nacimientos de vuestros hijos…

Les ponéis una sonrisa a cada uno de estos recuerdos y les dais las gracias. Sonreís por fuera con la boca y los ojos, pero también por dentro. Sonríen todas vuestras células, órganos (corazón, pulmones, hígado, páncreas, bazo, estómago, vesícula, riñones, intestinos, útero, ovarios, músculos, tejidos; sonríe la sangre y todos los líquidos de nuestro cuerpo).

Ahora en la pantalla central se proyectan los recuerdos malos de vuestra vida. Aquellos en los que os habéis sentido tristes, avergonzados, ofendidos, humillados, decepcionados, angustiados o atemorizados. Haced un repaso de vuestra biografía: infancia, adolescencia, juventud, edad adulta… Recordáis vuestras lágrimas derramadas, vuestras congojas.

Aunque os cueste, a cada uno de esos acontecimientos le ponéis una sonrisa externa con la boca y los ojos, pero también interna. Sonríen todas vuestras células, órganos (corazón, pulmones, hígado, páncreas, bazo, estómago, vesícula, riñones, intestinos, útero, ovarios, músculos, tejidos; sonríe la sangre y todos los líquidos de vuestro cuerpo).

Dais las gracias. Entendéis que todo lo que os ha dolido os ha situado, tanto como vuestras alegrías, en la vía hacia nuestro Plan Divino.

Veis vuestra vida y vuestras circunstancias como un teatro en el que todo y todos representan un papel que habéis dado vosotros.

Sonreís y dais las gracias.

Descubrís las consecuencias positivas de cada acontecimiento.

Ahora la pantalla vuelve a transformarse en el planeta y volvéis a visualizar a todos los que habéis querido que estén en el círculo. Les sonreís y desde vuestros corazones se proyectan en ellos y en el planeta miles de estrellas doradas que llegan a cada rincón de la Tierra llenándola de esperanza.

3
Manipura

CUADRO DE MANIPURA	
Nombre en sánscrito	Manipura
Significado	Gema brillante / ciudad de joyas
Ubicación en el cuerpo físico	Entre el ombligo y la base del esternón
Mandala	Una flor de loto de diez pétalos que contiene un triángulo con la punta hacia abajo, rodeado por tres esvásticas en forma de t, símbolo hindú del fuego. En la parte inferior del triángulo, un carnero rojo que representa el fuego
Colores asociados	Amarillo (sistema hindú) Violeta (otros sistemas)
Elemento	Fuego
Planeta	Marte, Sol
Conceptos asociados	Poder personal, fuerza de voluntad
Lección vital	Autoestima, poder personal, autoconfianza, valor para aceptar riesgos, valor para ser uno mismo
Afirmación	El poder reside en mí
Sentido	Vista
Partes del cuerpo físico	Sistema digestivo y muscular

que rige	
Glándulas	Páncreas
Disfunciones físicas	Úlceras de estómago, fatiga crónica, problemas digestivos, diabetes, alergias
Disfunciones emocionales	Necesidad de control, susceptibilidad a la crítica, adicciones, agresividad, baja autoestima
Alimentos	Legumbres, cítricos, vinagre, frutas ácidas, membrillo, arroz, avena
Aromaterapia	Vetiver, rosa, bergamota, ylang-ylang, canela, clavel
Cristales	Citrino amarillo, topacio, cuarzo venturina, piedra solar, amatista
Asociación social	Individualidad
Animal	Carnero
Arquetipos	Camino alfa: guerrero Camino omega: sirviente, dictador
Mudra	Se estira el dedo índice de ambas manos, doblando hacia delante el resto de los dedos. El pulgar forma un anillo con el corazón. Es la manera que se utiliza para señalar a alguien o algo con el dedo.
Posturas de yoga	Contracción del abdomen (Uddhyana Bandha), gesto de la danza (Natya Mudra), arado (Halasana), barca (Paripurna Navasana), bastón (Dandasana), balanza (Tulitasana), héroe (Parsvavirasana), mastique (Bhastrikasana), puente (Setu Bandhasana), triángulo (Trikonasana)
Formas de sanarlo	Golpear cojines para sacar la rabia; ritualizar la sombra, helioterapia, curarse de la necesidad de aceptación y reconocimiento, trasceder la belleza
Mantra	«O» cerrada y Ram
Derecho a	Ejecutar

INTRODUCCIÓN

El tercer chakra está ubicado en la región del llamado plexo solar, en la base del esternón y la boca del estómago. Es la parte superior del abdomen. Rige el hígado, la vesícula biliar, el páncreas y el sistema digestivo. Está asociado a las glándulas suprarrenales y riñones (aunque este vórtice no es su rector) y constituye el centro del sistema inmunitario psíquico, ya que lo protege de cualquier energía peligrosa. Así, cuando detecta el peligro se cierra, elevando su temperatura o expandiendo su energía para proteger al segundo y cuarto vórtices, que son receptivos.

Un dolor punzante en el estómago, no relacionado con la sensación de hambre, es a menudo una señal de que el tercer chakra se está cerrando por la influencia de energías peligrosas en el entorno.

Pero además de ser el chakra protector del sistema de ruedas energéticas, es también el catalizador y traductor de información energética. Una persona con el tercer chakra en óptimas condiciones tiene la capacidad de catalizar la información espiritual procedente de los tres chakras superiores y enviarla traducida hacia los tres inferiores, actuando en armonía con lo que emana de su corazón; podrá interpretar asimismo la información corporal de los dos primeros chakras y enviarla a los superiores. Así, si nos amenaza un dolor, el tercer chakra le pasará la información al sexto, y se eliminará la posibilidad de que ese dolor se acabe convirtiendo en enfermedad. Sin embargo, si Manipura está demasiado abierto o cerrado será incapaz de hacer circular la información. Karla McLaren afirma que «un buen ejemplo del intercambio correcto de la información entre el espíritu y el cuerpo se produce cuando los sentidos nos ayudan a interpretar un mensaje clarividente o es la intuición la que nos informa acerca de una tortícolis o una comida que no nos sienta bien. Si el tercer chakra está estropeado y no es capaz de canalizar la información del nivel corporal hacia los chakras superiores, la información de éstos se volverá ilegible para el cuerpo o comprenderá cosas absurdas como la situación política de Manila (si usted no es ciudadano filipino) o el conocimiento de un accidente de aviación por el que usted no puede hacer nada».[1]

La energía de este centro energético emana hacia delante desde la columna vertebral, entre la duodécima vértebra torácica y la primera lumbar. Es la zona en la que se centra uno de los más importantes puntos de acupuntura, al que se accede desde la columna vertebral: el *ming men*. Los expertos en medicina tradicional china consideran este punto como el lugar en el que reside el *chi* vital y primigenio, que aunque está relacionado más directamente con el segundo chakra, influye enormemente sobre Manipura. En realidad, esto que afirman los médicos chinos no es nada sorprendente, porque en Manipura, que significa «gema brillante» y «ciudad de joyas,» podríamos decir que nace el sol, la energía vital que nutre al ser humano. Si el sol no saliera cada mañana, la vida en la Tierra desaparecería o incluso no hubiera podido existir nunca. Y es que la más importante joya que posee el hombre es el sol.

COLOR: AMARILLO, COLOR DE LA SABIDURÍA

El color de Manipura en el sistema sánscrito es el amarillo, un color mental. Expresa memorización de datos, pensamiento lógico-racional, acción, pero también sabiduría y clarividencia. Otras corrientes hablan del violeta, porque es un centro transmutador. Para potenciar este chakra a través de la cromoterapia podemos vestirnos de amarillo o colocarnos joyas o abalorios de oro, crear un altar con piedras y flores amarillas y decorar partes de nuestra casa con este color. Especialmente este tono debería estar presente en la zona de nuestra casa en la que estudiamos, trabajamos o realizamos algún tipo de labor intelectual.

Para la sanación de este chakra, no obstante, algunos expertos como Ruth White[2] recomiendan la utilización del dorado y el rosa. El dorado como el color del sol, el cual infunde fuerza y coraje a aquellos que se sienten débiles, sin fuerzas, deprimidos. Y el rosa para los que tienen el chakra demasiado abierto y revolucionado, aquellos con inflación de ego, para suavizar y devolverle el quilibrio.

En cualquier caso, el violeta también puede ser de gran ayuda, pues sirve para transmutar la energía, ya que para armonizar este chakra a veces necesitamos experiencias y personas que aparentemente nos descolocan, y hemos de ser capaces de transformar y trascender tales acontecimientos, conectándonos de esta forma con el poder verdadero de nuestro Ser.

ELEMENTO: EL FUEGO DEL HOGAR

Estrechamente relacionado con el Sol, entendemos que el elemento de este chakra sea el fuego, símbolo del espíritu, de la vida, del poder.

El fuego calienta, arropa, une… En la antigua Grecia estaba estrechamente relacionado con el hogar. Su diosa vinculada era Hestia, y en su templo, como en todos los hogares, su fuego siempre debía estar encendido. Las polis griegas se fundaban a partir del templo de esta diosa. Se tomaba una antorcha de este fuego primigenio y se formaba un camino de antorchas que se iban encendiendo con el fuego original hasta que éste llegaba a la nueva polis. Cuando la hija de una familia se casaba y formaba un nuevo hogar, se tomaba asimismo una antorcha del fuego materno que procedía del templo de Hestia. De esta manera, todos los griegos estaban interconectados a través del fuego, que es símbolo del espíritu.

De la misma forma, desde Manipura creamos lazos con las otras personas; nuestro espíritu se interconecta con todo y con todos desde nuestro fuego primigenio individual.

Pero el fuego, que es total, como todos los elementos, y no dual, tiene también la capacidad de destruir, de devastar, de quemar. Cuando el poder se identifica con el ego y no con el espíritu, los lazos de unión con los otros no se desarrollan a partir de la Hestia interna, es decir, de la igualdad, sino de la dominación o el servilismo. Por tanto, son tan destructivos como un incendio o un volcán en erupción.

Pero la lección más importante del tercer chakra y de su elemento, el fuego, es su capacidad de transmutación. El mítico símbolo universal de este proceso es el ave fénix, el pájaro que, llegado a un punto culminante de su evolución, se autodestruía quemándose para renacer de sus cenizas. Los ritos sagrados de los pueblos más ancestrales incorporaban el fuego en este sentido: celtas, druidas, vikingos, griegos, romanos, egipcios… Y esto es algo que, especialmente, hemos heredado las civilizaciones asentadas en el Mediterráneo. Las fallas valencianas, la fiesta de San Juan (internacionalmente conmemorada) y la celebración de Todos los Santos son algunos ejemplos. Estos festejos están protagonizados por petardos, hogueras y queimadas, y dan fe del poder transmutador del fuego.

Esta transmutación se relaciona también con la comida, otra forma de alquimia. El fuego nos permite cocinar, transforma los alimentos en platos deliciosos que nos nutren. Es el mismo proceso que tiene lugar en nuestro organismo cuando convertimos lo que comemos en energía.

Como dice Stella Lanantuoni, «Manipura es el lugar donde se realiza una gran transformación, donde los tres primeros chakras, si el trabajo estuvo bien realizado, hallarán su culminación. Ascender desde este punto implica traspasar el diafragma. Si lo hacemos, todo un ciclo se estará cumpliendo, porque se ha pasado del mundo material al mundo espiritual».[3]

SENTIDO: VER Y DECIDIR

Manipura rige el sentido de la vista, la cual, según la medicina china, está gobernada por el hígado. Este sentido es estimulado por la luz, relacionada ésta también con el fuego.

La vista es el previo paso para tomar decisiones en nuestra vida. Para deliberar y elegir un camino descartando otros, es necesario, en primer lugar, verlos todos. Un plexo solar sano nos permite planificar con acierto nuestras vidas, pues somos capaces de percibir con la visión del águila, desde arriba, todas las posibilidades para encaminarnos hacia donde queremos ir. Desde Manipura podemos convertirnos en arqueros que son capaces de fijar un objetivo, lanzar la flecha y dar en la diana.

Por otro lado, este tercer chakra también nos da la capacidad de ver desde una perspectiva más sensitiva o psíquica. Con el plexo solar en armonía sentimos cuándo una persona o situación nos conviene o no. Con esta sabiduría y sensación decidiremos qué es mejor para nosotros.

La toma de decisiones está muy relacionada asimismo con el poder. El plexo solar nos brinda la posibilidad de crear nuestra propia estrategia vital de la forma que más se adecue a nuestras posibilidades y circunstancias. Si en el primero aprendíamos a sobrevivir y en el segundo a distinguir entre placer y dolor, en el tercero nos hacemos individuales y nos liberamos.

En este tercer chakra elegimos, hacemos y nos responsabilizamos de quienes somos, de lo que elegimos y de lo que hacemos. La voluntad aquí juega un papel muy importante, porque es el camino para lograr aquello que perseguimos.

Además en este centro energético se forman nuestras opiniones, y aunque las expresemos a través del quinto chakra, el coraje para defenderlas y transmitirlas se logra en el tercero. Hallamos aquí nuestra fuerza interna y la perseverancia para seguir adelante a pesar de las dificultades que obstaculizan nuestro camino vital. Desde Manipura podría aplicarse la célebre frase que Miguel de Cervantes ponía en boca de su querido don Quijote de la Mancha: «ladran, luego cabalgamos».

CONCEPTOS RELACIONADOS

Aceptación y reconocimiento

Desde el plexo solar tenemos la capacidad de transformarnos, de quemarnos y renacer, como el ave fénix, de nuestras cenizas. Porque para colocar nuestro poder personal y conseguir relacionarnos con el otro desde nuestro centro, sin endiosar ni esclavizar, hemos de experimentar el dolor, la decepción y sobre todo el miedo. Este chakra está íntimamente ligado con dos procesos psicológicos relacionados con el fenómeno de adaptación al medio y las relaciones sociales: la necesidad de aceptación y la necesidad de reconocimiento.

Todos necesitamos que quienes nos rodean nos acepten y nos reconozcan, qué duda cabe. Pero hay personas que requieren más aceptación, es decir, necesitan como el agua que beben y el aire que respiran que el otro las apruebe y las ame, frente a otros individuos, que lo que necesitan por encima de todo es que las reconozcan, es decir, que valoren sus capacidades.

Las primeras se caracterizan porque se pasan la vida agradando a los demás. Desde su forma de vestir hasta su forma de expresarse hablan de su necesidad imperiosa de ser aceptados, amados. Se las reconoce sobre todo porque son amables, cariñosas, agradecidas y, sobre todo, sonrientes. Su gran problema es que no se quieren y por eso necesitan continuamente la aceptación ajena. Este fenómeno suele ser un proceso mayoritariamente femenino más que masculino, aunque eso no significa que a los hombres no les ocurra.

Los que buscan reconocimiento no pierden el sueño porque se les quiera o no, ni tampoco se esfuerzan en ser agradables, es más, muchas veces pueden ser hasta rudos, poco diplomáticos, bruscos y nada sonrientes. Sin embargo, necesitan tener razón por encima de todo. La última palabra siempre es suya y lo que hacen debe ser siempre valorado.

Ambas tipologías de personas nos hablan de un poder personal mal colocado, pues para ambos la crítica, el juicio ajeno y el reproche son vividos como una traición tremenda que atenta contra su seguridad personal.

Al equilibrar y fortalecer el tercer chakra, se alcanza un estado en el que el miedo al rechazo y a las críticas desaparece y uno es capaz de separarse del grupo, creando la propia identidad, no basada ya en la necesidad de aceptación o reconocimiento por parte del mundo, sino en la capacidad para asumir el riesgo que supone vivir, sabiendo que uno puede manejar todas las situaciones a las que se enfrente.

El poder reside en mí

Manipura nos brinda una posibilidad única y quizás una de las más importantes: la de reconocernos como el Dios que cada uno de nosotros somos. En mi trabajo como psicoterapeuta, las personas que llegan por primera vez a mi consulta o a mis cursos vienen desesperadas porque se sienten profundamente desgraciadas o abrumadas por sus circunstancias vitales: la muerte de un ser querido, infelicidad en su trabajo o en su vida en pareja, una enfermedad degenerativa que les puede conducir a la muerte, una separación, estrés en el trabajo… Se sienten víctimas de sus circunstancias

y piden ayuda para remontarlas. Lo primero que aprenden conmigo es que el poder reside en ellas mismas, porque son Dios, y aunque se crean que las circunstancias moldean su vida, son ellas quienes eligen cada uno de los pasos; lo que ocurre es que lo hacen con inconsciencia. El descubrimiento de este poder de crear la existencia desde quienes realmente son produce en ellas un efecto enormemente sanador; les da la fuerza suficiente para emprender el viaje del héroe, desde su personalidad o ego hasta su Sí Mismo (quienes realmente son) a través del conocimiento de su propio inconsciente, dejando atrás las víctimas y convirtiéndose en auténticos héroes y heroínas de su propia existencia.

Creamos nuestra vida a partir de nuestros patrones internos, es decir, de lo que creemos de nosotros mismos y de la realidad. Cuando entendemos este proceso y descubrimos esos patrones estamos preparados para desmontarlos, y eso se hace desde Manipura a través del decreto. Nunca debemos olvidar que somos Dios y con nuestra divinidad cualquier pensamiento se convierte en ley. Por eso, para manejar nuestra vida y llegar a donde queramos, podemos decretar conscientemente. Pero es importante decretar desde el Ser, desde quien realmente somos, no desde el ego. Una fórmula de decreto sería: «Yo Soy el que Soy y desde mi Divina Presencia decreto…».

Es importante aclarar que el decreto no sirve si no limpiamos nuestras circunstancias personales (si no nos autoconocemos) y no desenmascaramos a nuestros personajes internos transformándolos y armonizándolos. Por otro lado, para decretar es importante sentirnos merecedores de lo que pedimos. Cuando en mis cursos o en consulta le digo a la gente que escriba siete decretos en un papel, y que sean concretos, muchas personas se sienten culpables o impías para pedir. Además, es frecuente que dirijan sus propósitos hacia aspectos únicamente espirituales, a pesar de que su felicidad depende de satisfacer primero temas más mundanos, como tener una vivienda o trabajar en aquello para lo que han nacido y poder vivir de ello. A estas personas yo siempre les digo que empiecen la casa por los cimientos y no por el tejado.

Nunca podremos llegar a nuestro Sí Mismo o Ser si no somos felices. Dios es abundancia, y si somos Dios, lo primero que hay que tener claro es que somos merecedores de esa abundancia, siempre y cuando ésta no nos haga olvidarnos de quiénes somos realmente.

A la hora de decretar es de gran ayuda visualizarnos en la circunstancia deseada. Esto consiste en una especie de programación en la que nos vemos con todos los detalles posibles, de modo que si lo que queremos es una casa debemos visualizarla y vernos viviendo en ella.

Por otro lado, los decretos han de simultanearse con una preparación física y energética, además de psicológica. El trabajo de crecimiento personal y autoconocimiento puede caer en bancarrota si no cuidamos de nuestra salud física y de nuestra energía. Comer sana y adecuadamente, hacer ejercicio, meditar, dormir las horas que necesitamos y relacionarnos con personas que ayudan a potenciar nuestro equilibrio interno y nuestro crecimiento es fundamental para llegar a las metas que nos propongamos.

No debemos olvidar entonces aquello que decía Krishnamurti: «poner los mimbres y despreocuparnos de los resultados». Es decir, debemos poner todos los medios para llegar a donde queremos, con voluntad, disciplina y claridad, pero sin apegarnos a los resultados de dichos medios. El Ser es quien decide cuándo estamos lo suficientemente preparados para que nuestra realidad cambie, por eso debemos dejar los asuntos en manos de Dios y del universo. El respeto debe ser nuestra moneda de cambio y nuestro pilar hacia nosotros mismos y hacia los demás.

Y quizás lo más importante: debemos vernos como corredores de fondo. A un corredor le da igual que su entrenamiento para las olimpiadas se realice en un parque o en la pista de atletismo del estadio olímpico, porque lo único que tiene claro es que cada entrenamiento le acerca más a su medalla. El entrenador de fondo no compite con otros atletas, compite con su propio cuerpo. Gana cuando un día consigue llegar dos minutos antes que el día anterior. En la vida pasa lo mismo. Somos cocreadores del plan divino, somos sólo un engranaje del gran sistema; por tanto, la única competición válida es la que mantenemos con nosotros mismos. No debemos olvidar que estamos al servicio de ese sistema; lo que nos pase en el camino hacia nuestra medalla son pruebas que únicamente tienen que ver con nosotros.

Hacerse hombre

En el primer chakra aprendimos a sobrevivir, en el segundo a relacionarnos y en el tercero nos separamos del grupo para ser nosotros mismos. Manipura, por tanto, nos ayuda a consolidar el ego. Carl Gustav Jung decía que para hacer el camino del héroe primero es necesario construir el Yo (ego), y por consiguiente, la primera mitad de la vida debe estar dedicada a fortalecer ese Yo y la segunda a disolverlo. El plexo solar se relaciona con las tareas de «escribir un libro, plantar un árbol y tener un hijo,» acciones que hacen fuerte nuestro ego y nos permiten tener una clara sensación de identidad; de esta manera nos convertimos en héroes que pueden encaminarse en la aventura de la búsqueda del Grial.

Este camino heroico y la conquista de Manipura se ven reflejados en el célebre poema *If* (1895), del poeta británico nacido en la India Joseph Rudyard Kipling. Parece que la poesía estaba dedicada a uno de sus hijos, y hace acopio de las más sensatas enseñanzas que un padre puede transmitrle a su retoño acerca de la vía para convertirse en un hombre.

> Si guardas en tu puesto la cabeza tranquila
> cuando todo a tu lado es cabeza perdida.
> Si tienes en ti mismo una fe que otros te niegan
> y no desprecias nunca las dudas que ellos tengan.
>
> Si esperas en tu puesto, sin fatiga en la espera.
> Si, engañado, no engañas.
> Si no buscas más odio que el odio que te tengan.
> Si eres bueno y no finges ser mejor de lo que eres.
>
> Si al hablar no exageras lo que sabes y quieres.
> Si sueñas y los sueños no te hacen su esclavo.
> Si piensas y rechazas lo que piensas en vano.
> Si alcanzas el TRIUNFO o llega tu DERROTA,
> y a los dos impostores les tratas de igual forma.
>
> Si logras que se sepa la verdad que has hablado,
> a pesar del sofisma del Orbe encanallado.

Si vuelves al comienzo de la obra perdida,
aunque esta obra sea la de toda tu vida.

Si arriesgas de un golpe y lleno de alegría
tus ganancias de siempre a la suerte de un día
y pierdes, y te lanzas de nuevo a la pelea
sin decir nada a nadie, lo que eres ni lo que eras.

Si logras que los nervios y el corazón te asistan,
aun después de su fuga, en tu cuerpo en fatiga,
y se agarren contigo cuando no quede nada,
porque tú lo deseas, lo quieres y mandas.

Si hablas con el pueblo y guardas la virtud.
Si marchas junto a reyes con tu paso y tu luz.
Si nadie que te hiera llega a hacerte la herida.
Si todos te reclaman y ninguno te precisa.

Si llenas el minuto inolvidable y cierto
de sesenta segundos que te llevan al cielo,
TODO lo de esta Tierra será de tu dominio,
y mucho más aún…
¡Serás un HOMBRE, hijo mío!

En las sociedades modernas, frente a las tribales, nos es más difícil consolidar correctamente nuestro ego. La razón es que hemos desterrado el mito y el rito de nuestra cultura. Las viejas civilizaciones vivían al ritmo de la naturaleza y todas las transiciones se ritualizaban. Se ritualizaban los cambios estacionales y también los procesos evolutivos de cada miembro del grupo. De esta forma, la persona sabía a través de su inconsciente que había entrado en otra etapa vital con necesidades e imperativos diferentes a la anterior. Sin embargo, en nuestra sociedad, como no hay ritos para cada una de las etapas, la persona se halla perdida, desconcertada y terriblemente confundida; quizás por eso nos encontramos con personas que, habiendo dejado muy atrás esas primeras etapas de consolidación de su identidad, no la han logrado.

Autoestima

El plexo solar está íntimamente relacionado con la autoestima. A medida que desarrollamos nuestro sentido de identidad, nuestra voz intuitiva interior nos guía hacia donde realmente queremos ir. Pero para ello hemos de haber desarrollado esa palabra que se puso de moda a finales de los años sesenta del pasado siglo, pues es cuando los psicólogos se atreven a afirmar que la propia estima es esencial para la salud de hombres y mujeres.

Aunque los psicólogos no se pongan de acuerdo en su definición, sí coinciden en que es la gran madre del universo de nuestra psique, la ruta hacia la felicidad, la base de la que parten todos los

caminos vitales. La autoestima se nos presenta como el principio y el fin de toda nuestra psicología. Los especialistas en este asunto afirman que no existe un solo conflicto psicológico que no pueda remontarse, aunque sólo sea en parte, al problema de la autoestima defectuosa: ansiedad, depresión, bajo rendimiento escolar o laboral, miedo a enamorarse, adicciones, violencia doméstica, abusos a menores, suicidios… La lista es interminable. Pero ¿qué significa esta palabra tan utilizada en tan distintos ámbitos y por qué es tan fundamental?

El psicoterapeuta y filósofo norteamericano Nathaniel Branden, una eminencia a nivel mundial en este tema, la define como «la salud de la mente, puesto que es una necesidad humana profunda y poderosa, esencial para la autorrealización, que consiste en reconocer nuestra propia valía y nuestro derecho a triunfar y a ser felices».[4] Es el sentimiento de ser respetables, dignos, con derecho a reclamar la propia afirmación de nuestras necesidades y carencias, a vivir en concordancia con nuestros principios morales y a recoger el fruto de nuestros esfuerzos. En definitiva, es amarse a sí mismo.

Hace unos años, el psiquiatra español afincado en Estados Unidos, Luis Rojas Marcos,[5] elaboró un estudio acerca de la autoestima que revolucionaba las bases psicológicas del tema. Rojas Marcos se desmarca de la vieja escuela, que consideraba toda autoestima alta (amor a uno mismo) como buena y toda autoestima baja (falta de amor a uno mismo) como mala, y habla de tres tipos de autoestima, basándose en los más recientes estudios sobre esta materia. Así, habría una autoestima alta, que es la de los grandes tiranos y dictadores, basada en el sometimiento de otras personas y un sentimiento de superioridad; una autoestima baja, la de aquellas personas que se autorechazan, se menosprecian y suelen caer en el victimismo y en conductas autodestructivas, y por último una autoestima sana, cimentada en una valoración positiva de uno mismo en función de la conciencia de sus virtudes y defectos, capacidades, limitaciones y de las consecuencias gratificantes de sus comportamientos para su bienestar y el de los demás.

En cualquier caso, tanto si seguimos el viejo modelo como el nuevo en lo referente a la autoestima, lo que sí está claro es que si no nos gustamos a nosotros mismos, no nos respetamos y no nos queremos, o, por el contrario, nos relacionamos con el otro desde la perspectiva del narcisismo o la tiranía, seremos incapaces de tomar decisiones sanas y de orientarnos hacia donde realmente queremos llegar.

Las personas con «baja autoestima,» recogiendo la definición de Rojas Marcos, cederán su poder personal a otras personas para tomar decisiones y se involucrarán en relaciones laborales y personales que refuercen esa debilidad. Por el contrario, las personas con la «autoestima alta» se harán con el poder personal del otro y le manipularán y someterán a un autoritarismo férreo. Estas personas buscarán relaciones laborales y personales que refuercen su supuesta fuerza. Sin embargo, aunque aparentemente opuestos, pusilánimes y narcisistas son las dos caras de una misma moneda; su mayor mal es que no se conocen y, por tanto, son incapaces de amarse.

Sin ir más lejos, el mito de Narciso y Eco habla de la tragedia de un joven que se enamora de su propio reflejo en un río, porque nunca se había visto antes, por lo que no se conocía. Este enamoramiento imposible le conduce a la muerte. Por otro lado, Eco sería la ninfa que sitúa el poder fuera de ella misma, porque no se escucha (y, por tanto, tampoco se conoce). Se enamora de Narciso, que la trata con arrogancia y no le corresponde. Desde su impotencia y victimismo, maldecirá a su amado, abocándose los dos a la muerte. El mito refleja que el desconocimiento de uno mismo y el

consecuente desamor conducen a la muerte psicológica.

La sana autoestima está basada en el conocimiento de uno mismo y es la aceptación de lo que somos. «Hemos de aceptarnos incondicionalmente —afirma Eduardo Roselló, psicoterapeuta experto en cáncer y escritor—, sin juzgarnos, valorando nuestros logros, aceptando nuestros fracasos y sabiendo que somos seres únicos, al tiempo que pertenecemos a una colectividad; de esta manera nos sólo conseguiremos querernos a nosotros mismos, sino que además alcanzaremos la alegría de vivir».[6]

Por otro lado, esto es algo primordial en los tiempos que corren, puesto que vivimos desbordados por la actividad, la aceleración, la necesidad de productividad y el imperio de la imagen, que nos dice cómo debemos ser para lograr la felicidad y qué debemos tener. Sin una conciencia firme de nuestra propia identidad y un sentido claro de nuestra competencia y valía tenderemos a perdernos a nosotros mismos. Viviremos enganchados a los patrones externos del *marketing*, que nos llevan a rechazar nuestro cuerpo, a no aceptar nuestros límites o nuestra historia personal, y nos lanzaremos a una carrera frenética para alcanzar metas, incapaces éstas de hacernos dichosos porque son externas; se relacionan con lo que el psiquiatra alemán Erich Fromm llamó «tener»: unas vacaciones en un paraíso, un puesto más prestigioso, el último modelo de automóvil, un cuerpo de gimnasio… En definitiva, cuando no nos conocemos y basamos nuestra propia valía en lo externo, vivimos como el burro que avanza estimulado por la zanahoria atada delante de él y nunca la alcanza. La felicidad sólo se logra a través del Ser. A esta difícil empresa nos ayuda Manipura.

El poder de la belleza

Una de las más importantes lecciones que aprendemos con el tercer chakra es aceptar y amar nuestro cuerpo, independientemente de cómo sea éste y de si se adapta o no a los cánones establecidos.

Nuestra sociedad tiende a *encarcelar* a hombres y mujeres enganchándoles a la belleza, estableciendo el camino de lo aceptado y de lo rechazado. Y lo peor de todo es que esto está haciendo enfermar, e incluso morir, a muchos de sus miembros. Un ejemplo es la obsesión por la juventud y la delgadez, cuyas consecuencias son pésimas: desde operaciones estéticas que suponen una auténtica agresión contra uno mismo a la terrible anorexia, que se cobra miles de vidas de los más jóvenes de la población, especialmente mujeres.

El gran problema es que la belleza parece que va unida a otro concepto: poder. Pero no es una asociación sana. Aunque sí es cierto que la belleza es poder, no ha de entenderse como sometimiento, sino como fuerza interior. Cuando nos sentimos a gusto con nosotros mismos somos capaces de irradiar lo mejor que hay en nosotros; por tanto, somos capaces de mostrar toda nuestra belleza, y esto es síntoma de un poder correctamente colocado, es decir, de la capacidad para decidir por nosotros mismos, de manejar nuestra vida, de decir sí y no, de expresar, en definitiva, el Ser que somos.

Sin embargo, la asociación que normalmente se hace entre belleza y poder no es la correcta. Scilla Elworthy opina que en occidente la belleza es sinónimo de poder.[7] Una persona atractiva puede conseguir todo lo que se proponga en la vida: individuos del otro sexo encantadores y poderosos,

puestos de trabajo importantes, popularidad… La publicidad es quizás el medio en el que más se potencia este matrimonio entre belleza y poder. Los modelos están en la cúspide de esta pirámide de oro. Guapos, con cuerpos impresionantes, marcan un arquetipo sexual al que hombres y mujeres quieren llegar.

Y este anhelo se relaciona con el deseo de seducir al otro para ejercer su poder sobre él. Pero este poder entraña un gran engaño en el que nos podemos ver atrapados: la competitividad y la falta de amor. Porque este poder es ubicado fuera de uno mismo. En esta trampa —aunque hoy día se equiparan hombres y mujeres en muchos aspectos— caen más a menudo las mujeres, pues a ellas se les exige desde muchos ámbitos ser «chicas diez».

Pero más allá de la forma física y del intento de dominación de un sexo sobre el otro para experimentar el poder, la sensación de fealdad procede no sólo de la inseguridad personal y de la falta de autoestima, sino sobre todo del miedo a no ser queridos, a no ser aceptados y reconocidos por nuestro entorno.

Miedo al miedo

El que fue presidente del gobierno español en la época de la transición a la democracia, Adolfo Suárez, declaró en una entrevista en televisión, en los años ochenta, que uno de sus mayores temores era «tenerle miedo al miedo». En realidad, ése debería ser el mayor terror de todos, ya que el miedo es la emoción que más nos bloquea, nos consume y nos mata. Pero aunque no lo parezca, es una energía fácilmente manejable. Una persona con el poder en su sitio es capaz de gestionar sus propios miedos.

El miedo es producto de la dualidad en la que vivimos y está íntimamente ligado a lo que Jung llamó la sombra. *Sombra* es un término ambivalente. Hace referencia, por un lado, a los rasgos que suprimimos de nuestra personalidad por resultar incorrectos para la sociedad, para nuestros cuidadores y para las personas que nos rodean. Por otro, alude también al mal del mundo. La sombra es algo inherente al hombre y a su entorno.

Es la figura más fácilmente accesible a la experiencia y podría resumirse en todo aquello que el Yo rechaza. Lo que no es social o culturalmente correcto, lo que ha supuesto una causa de censura por parte de nuestros padres, educadores o nuestros iguales, lo castigado por las religiones o los dogmas, todo ello vive en algún lugar recóndito de nuestro inconsciente y sólo se manifiesta cuando lo vemos reflejado en el exterior. Lo que no estamos dispuestos a aceptar de nosotros mismos es proyectado y hallado en las personas y situaciones que nos rodean, que hacen continuamente de espejo de lo que nosotros nos negamos a ver en nuestra personalidad.

Por tanto, nuestra personalidad es dual. Por un lado está el yo (ego), que es la parte consciente; partiendo de ella creamos eso que los griegos llamaron «persona»: la máscara con la que nos damos a conocer al mundo, que es una imagen idealizada de lo que nosotros mismos juzgamos como aceptable o correcto. Por debajo de esta tarjeta de presentación estaría todo lo que hemos olvidado y reprimido de nuestro ser, aquellos rasgos que no se corresponden con el ideal de nuestra careta. Cuando lo que hemos olvidado en el inconsciente sale, lo hace a través de la proyección y distorsionado.

Esto se ve reflejado especialmente en algunas actitudes con respecto a la homosexualidad. Las personas que la condenan de manera dogmática y contundente probablemente escondan un impulso homosexual que no se han atrevido a reconocer. Y si no se trata de un impulso homosexual, lo que está ocultando esa actitud homófoba muchas veces es una sensibilidad excesiva o un profundo sentimiento de vulnerabilidad que lleva a estas personas a autoafirmarse como supermachos.

Así, en la sociedad, actitudes reprobables como la agresividad, la envidia, la sexualidad explícita, etc., reaparecen en forma de terribles guerras, terrorismo, violencia callejera, pornografía o televisión basura.

Es fundamental destapar nuestro lado oscuro e integrarlo. Jung decía que no basta con ser conscientes de nuestra sombra, hemos de hacernos responsables de ella, de tal suerte que evitemos proyectarla. Porque cada vez que nos hacemos cargo de nuestra sombra personal, la reconocemos y nos responsabilizamos de lo negativo que vive en nosotros, en vez de dirigirlo al otro, y con ello conseguimos un enorme poder sobre nuestra vida y sobre nuestro destino.

Pero que nadie piense que iluminar la sombra es un proceso puntual, todo lo contrario, es una aventura permanente. Es un trabajo arduo, porque, como afirman Connie Zweig y Steve Wolf, «la sombra se expresa de manera indirecta, ocultándose tal vez detrás del mal humor o del sarcasmo, o quizá se disfrace de conducta adictiva y nos arrastre compulsivamente».[8]

Por eso es fundamental que aprendamos a identificarla en el momento en que aparezca.

A pesar del miedo que pueda provocar la sombra, la buena noticia es que detrás de eso que nos hace daño, nos avergüenza, nos causa aversión, suele haber una potencialidad positiva. Todos los expertos coinciden en que la oscuridad nos ayuda a crecer, equilibra y nos sitúa en el lugar en que tenemos que estar.

En la sombra está toda la creatividad de quienes somos y nuestra autenticidad.

Sin embargo, es necesario advertir que el trabajo con la sombra exige un gran esfuerzo: dejar de culpabilizar a los demás, asumir nuestra propia responsabilidad, profundizar en nuestra conciencia, abrir nuestro corazón y renunciar a nuestros ideales de perfección; pero sobre todo nos enseña a vivir con el misterio. Así, cuando le prestamos la debida atención, nuestra alma se siente plena, completa y saciada. Cuando nuestra vida se impregna de este trabajo, nuestra alma se siente acogida, viva, apasionada y despierta a lo sagrado. En el momento en que llama a nuestra puerta, hemos de invitarla y agasajarla como si se tratara de un huésped. Sólo abrazándola nos aportará el tesoro que esconde. El trabajo con la sombra es el trabajo con el alma.

Aprender a manejar la sombra

Cuando la sombra se manifiesta es para que la veamos, y es frecuente que lo haga a través de la realización de nuestros miedos. En el plexo solar aprendemos que experimentar los miedos ayuda a que se limpien, haciéndonos más fuertes. Normalmente, cuando tememos algo, no lo miramos de frente, lo vemos de corrido, muy deprisa, y lo tapamos en seguida. Mejor no pensar en ello. Sin embargo, ésta no es la mejor forma de gestionar los miedos, sino todo lo contrario. Una de las formas más prácticas y sanas para responsabilizarnos de la sombra y equilibrarla es a través de un acto simbólico. Nuestro inconsciente no distingue entre la realidad y la metáfora; por tanto, para que

pueda descargar la sombra de una manera no dañina, el mejor modo es mediante la escenificación. La vía puede ser escribir, dibujar o representar lo que tanto nos asusta, para, de esta manera, integrarlo y aceptarlo.

Algunas psicoterapias que incorporan el psicodrama a menudo escenifican la sombra para sanar problemas psicológicos.

Concretamente, en consulta y en mis cursos, le pido a los alumnos que hagan una lista de lo que les asusta, que escriban todos los detalles posibles de las distintas situaciones temidas y que acepten una por una tales situaciones. Después el papel es quemado utilizando un pequeño ritual con elementos sagrados (un ankh o una cruz o estrella de David, una vela, incienso…). La persona decreta: «Que la sombra de mis miedos se quede en este ritual, pero si tiene que venir a mi vida de esta manera, la acepto como aprendizaje». Al tiempo, se visualiza saliendo de esa circunstancia, por un lado, y por otro, la situación idílica para nosotros en el futuro. Por ejemplo, si tenemos miedo a que nuestra pareja nos deje, aceptamos el miedo que eso pueda implicar en el presente. Quizás lo que temamos, a fin de cuentas, sea sentirnos abandonados y fracasados. Aceptamos ese sentimiento, a la vez que nos vemos superando esa situación (visualizamos que pasamos un duelo y que después de un tiempo tenemos otra pareja; nos vemos felices en esa nueva relación). Y después nos imaginamos en el futuro felices al lado de la pareja actual. Ésta es una forma magnífica de hablar con nuestro inconsciente en su lenguaje, los símbolos.

Esto mismo puede hacerse también con todo proyecto creativo que implique mucha luz, es decir, en el que hayamos volcado nuestra mejor intención y toda nuestra ilusión: un libro, un disco, una empresa, una relación de pareja, una boda… De alguna manera, la sombra ha de estar presente para evitar que salga distorsionada.

Un acto simbólico como un contralibro, una contraempresa o una contraboda son ejemplos de esto. Una celebración entre los novios, brindando por todo lo negativo (lo que ambos más temen que les pueda ocurrir) que puede venir en el momento en el que sean marido y mujer, puede ser una manera de invitar a la sombra a nuestros procesos, para que no tenga que tomar otra forma simplemente para evidenciarnos lo que nos empeñamos en ocultar.

En nuestra vida cotidiana, cuando brillamos (tenemos un periodo de éxitos profesionales o personales), nuestro inconsciente necesita también liberarse a través de la sombra (en forma de desajustes alimenticios, borracheras, ver programas basura y películas violentas o discutir, por ejemplo).

Parece que cuando una época es especialmente brillante acaba estropeándose con algún detalle perturbador. Tal vez hayamos comido sano toda la semana, o las cosas en el trabajo hayan sido inmejorables, o una tarde de deporte nos haya dejado profundamente relajados, y de pronto todo parece agriarse: por un alimento grasiento, la envidia o rivalidad de un compañero de trabajo, una disputa con nuestra pareja que nos saca del estado de paz de golpe y porrazo…

Esto está relacionado con lo que Jung llama función compensatoria del inconsciente. Pero la función compensatoria no es unidireccional, sino bidireccional.

Templar la espada

Desde el cuarto chakra amamos y desde el tercero nos hacemos fuertes y nos estabilizamos para poder establecer relaciones a largo plazo y hacer que funcionen. La sensación de compromiso, hogar y pertenencia procede asimismo del tercer chakra. Desde Manipura establecemos lazos energéticos que nos unen con otras personas, a las que amamos desde el corazón; pero si se produce una ruptura con ellas, ésta no sólo es dolorosa para el corazón, sino también para el apego producido por el plexo solar. Así, hay personas que ante una ruptura (ya sea de pareja, familiar o de amistad) experimentan dolor físico en la zona del aparato digestivo. Son los filamentos rotos que parten del tercer chakra. Si la ruptura es muy dolorosa o muy trágica (una muerte, un abandono repentino, un enfado) se producen en ocasiones trastornos en el aparato digestivo. La persona es incapaz de comer o come en exceso para calmar la ansiedad.

Para que aprendamos a colocar nuestro poder de forma correcta, es decir, para que aprendamos a respetarnos, a saber decir sí y no, a defendernos y a responsabilizarnos de nuestra existencia, nuestro Ser (que es total y nunca dual) puede traer en ocasiones a nuestra vida personas y situaciones que suponen una iniciación a través de la oscuridad. Es la forma que tenemos de templar nuestra espada para convertirnos en guerreros de la luz.

Así, si nos vemos débiles y víctimas, la vida nos proveerá de verdugos que nos manipularán e intentarán machacar nuestro poder, precisamente para que aprendamos a desmontar esta situación. Pero esos verdugos tendrán apariencia de rescatadores o «pigmaliones,» que al principio augurarán nuestro crecimiento, aunque con el tiempo descubriremos que no están en absoluto interesados en que crezcamos, sino más bien en lo contrario: su propósito es mantenernos subyugados para que podamos ser sus esclavos siempre. Estas situaciones, sumamente dolorosas, son muchas veces las que nos encaminan hacia nuestro crecimiento personal, las que nos llevan a colocar de verdad el plexo solar y las que despiertan nuestro guerrero interior.

También templan nuestra espada algunas tragedias o cambios repentinos. Cuando una persona no está en el eje de su Yo Soy y se aleja del plan divino que ha venido a realizar a esta vida, muchas veces la única manera que tiene el Ser de reconducirle es a través del descenso a los infiernos.

Camino omega

El camino omega de Manipura traza dos vías.

• *Cuando está cerrado: el sirviente*. Cuando el chakra está bloqueado, es decir, no gira o lo hace muy lentamente, nos encontramos con casos de baja autoestima. Si esto sucede, vivimos preocupados por lo que opinen de nosotros los demás, tenemos miedo a estar solos y padecemos una inmensa inseguridad que nos hace adictos a la aceptación y confirmación por parte de los otros.

Consideramos que el poder está fuera, que la realidad la crean las circunstancias externas y, por tanto, somos víctimas de nuestra existencia. El miedo amenaza nuestras vidas y muchas veces da forma a nuestras decisiones. Hay una tendencia a culpabilizar o responsabilizar a los demás de nuestras desgracias.

Cuando el plexo solar está cerrado, a menudo el poder se le da a una persona ajena, a la que idealizamos, y muchas veces esa relación se acaba convirtiendo en una tiranía. Sin embargo, a pesar de que parezca paradójico, el abuso que vivimos puede ser lo que nos lleve a recuperar el poder y equilibrar el chakra. También desde Manipura bloqueado generamos situaciones de confusión de las que nos es muy complicado salir por esa dificultad que tenemos de decir las cosas claras. La desorientación es otro rasgo del tercer chakra cerrado. Y a la hora de enfrentarnos a una situación, o bien manipularemos para conseguir lo que deseemos, o bien nos daremos a la fuga.

El bloqueo en este chakra puede haberse producido por la represión de los sentimientos en una situación traumática de nuestra vida. Si hemos hecho esto en el pasado, lo seguiremos haciendo en nuestra vida diaria; reprimiremos la ira, la rabia y la furia, lo que las convierte en tristeza. Éste es el origen de la formación de nuestra sombra en la familia y en la sociedad: la expresión de estas emociones no son correctas y, por tanto, se reprimen.

La mayoría de las depresiones encuentran su causa en la represión de la rabia. Son habituales la queja, el cansancio, la falta de vigor y energía y la sensación de que todo cuanto deseamos se frustra. Desde un punto de vista físico, el plexo solar bloqueado puede tener como consecuencia problemas digestivos (diarrea y estreñimiento, indigestiones, acidez, irritación, así como diabetes) y hepáticos (mal funcionamiento del hígado, con el consecuente cansancio). Si la represión se prolonga demasiado en el tiempo, puede hasta generar cáncer en el aparato digestivo o en el hígado. Como el flujo en el canal central se cierra entre los chakras superiores, la mala circulación está asegurada, lo que se traduce en que pasamos frío constantemente, incluso en pleno verano.

El arquetipo que mejor representa el chakra del poder cerrado es el **sirviente**. Éste no respeta su valor básico y la respuesta que obtiene del mundo es el menosprecio. Frente a la víctima y al mártir, sabe que es capaz de hacer un trabajo correctamente, pero no obtiene reconocimiento ni valor por él.

Además, siente que no es merecedor de algo mejor que lo que recibe de la vida. Se siente agradecido por la más mínima atención que obtiene del otro.

Padece el mal de la baja autoestima y, por tanto, busca en los demás el reconocimiento que él no puede darse. De esta manera se vende en aras de que le valoren y le amen, vende su poder personal y renuncia a sus necesidades emocionales a través de la proyección en los otros de las cualidades que

a él mismo le gustaría expresar.

El sirviente se forma en familias en las cuales hay un miembro que importa más que los demás y los esfuerzos de todos los miembros se centran en complacerle y apoyarle. En la España de la postguerra este proceso psicológico puede decirse que fue generacional. Todos los miembros miraban al cabeza de familia, desde la esposa hasta el último de los hijos. Una imagen típica de aquella época era la del patriarca comiendo un huevo frito y la esposa y los hijos mojando un trocito de pan en la yema. A veces, una madre que se erige como víctima hace que todo gire en torno a ella. Un niño que nace y se cría en una familia en la que no es importante tiene todas las papeletas para desarrollar el arquetipo del sirviente.

• *Cuando está demasiado abierto: el dictador*. Si el chakra está demasiado abierto y gira a una velocidad excesiva, mostramos la alta autoestima de la que hablaba Rojas Marcos. Estamos entonces dominados por la cólera, el excesivo control; nos creemos especiales y superiores y expresamos críticas y juicios sobre los demás. Es lo que en psicología junguiana se llama «inflación del ego». También es frecuente el hecho de apropiarnos de la energía y emociones negativas de los demás, concretamente de la ira y la inquietud. La agresividad domina nuestra vida y nos convertimos en dominantes, autoritarios y violentos. Podemos presentar adicción al trabajo e hiperactividad.

La necesidad de manipular, mandar y pisar al otro son también rasgos de un Manipura acelerado. La falta de autodisciplina, la carencia de sensibilidad y de respeto también nos define si tenemos el tercer chakra demasiado abierto. Por otro lado, si estamos en esta situación, lo que necesitaremos es adulación y continuo reconocimiento. En el extremo se situaría el cuadro clínico de los tiranos, dictadores y líderes de bandas delincuentes. Suelen ser artífices de desastres en las propias vidas y en las vidas de los demás.

Camino alfa: el guerrero

Cuando Manipura está equilibrado, proporciona la capacidad de respetarse a uno mismo y a los demás, porque el poder personal se siente dentro y esto nos dota de espontaneidad y desinhibición. Somos capaces de decir sí y no, de defendernos y de luchar y conseguir las metas a las que nos encaminamos. Nuestra autoestima es sana y por ello no entramos en competición con los demás, lo que nos permite estar al servicio de aquello en lo que creemos y de nuestra propia evolución. Sabemos trabajar en equipo porque nos consideramos un engranaje de un sistema, aunque estemos conectados a nuestra propia individualidad, la de nuestro Yo Soy. Esto nos permite establecer lazos con otros que perduran en el tiempo y que cuidamos y respetamos a través del compromiso y la lealtad.

El camino alfa del plexo solar nos hace comprometernos con nuestro ser y nuestro crecimiento, sabiendo que somos Dios y, por tanto, creadores de nuestra existencia. Dejamos de ser víctimas y esclavos para convertirnos en héroes de nuestra vida, capaces de manejar nuestros miedos. Sabemos que cualquier situación que nos presenta la vida es una oportunidad para afianzar nuestro poder.

Cuando conseguimos ver el poder dentro de nosotros y asumimos el reto de autoaceptarnos y autorreconocernos, empezamos a vivenciar el **guerrero**. Con este arquetipo nos convertimos en héroes de nuestras propias vidas. Somos investidos como caballeros y, con nuestra espada en la

mano y a lomos de nuestro caballo, tomamos las riendas de nuestra existencia, empleando fuerza de voluntad, disciplina y coraje.

Ambika Wauters señala que el guerrero «focaliza nuestra fortaleza y nuestra capacidad de afianzar el derecho a ser la mejor persona que sabemos ser».[9] Esto se traduce en que empezamos a ver con claridad que debemos luchar para ganarnos la vida, haciendo aquello para lo que hemos nacido, y que hemos de buscar nuestro bienestar y felicidad sabiendo ser asertivos y decir no cuando sea necesario. Desde el guerrero nos posicionamos en la vida y nos sostenemos a nosotros mismos. Él nos ayuda a ser firmes, a tener fe en nosotros y a ser optimistas.

El guerrero es un corredor de fondo, por tanto cualquier situación que se le plantee ayuda a su entrenamiento. Con cada circunstancia que le presenta la vida se hace más fuerte. Él se crece en la contienda y en el conflicto. Lucha contra el mal, el caos y contra cualquier cosa que le aleje de su camino, pero no se da cuenta aún de algo fundamental: la lucha es con él mismo. Ha sido creada por él para mantenerle alerta invariablemente. Su trascendencia llega cuando entiende que está al servicio del universo, que es un engranaje del sistema y, sobre todo, que la lucha es siempre consigo mismo, pues él es el creador de su vida. Entonces el guerrero se habrá transformado en mago.

Desde el guerrero nos damos cuenta de cómo con nuestro poder somos capaces de crear la realidad y de llegar a donde nos propongamos. Tenemos la capacidad de alcanzar resultados y de que las cosas funcionen. Y esto se consigue mediante el sentimiento de que valemos, confiamos en nosotros mismos y somos capaces de expresar ese valor a través de nuestras decisiones y de nuestra alegría de vivir. Pero la mayor lección que nos enseña el guerrero es que el poder está siempre dentro de nosotros y es la energía necesaria para dirigir nuestra vida hacia donde queramos y sin la necesidad de someter a los demás.

FORMAS DE SANAR EL TERCER CHAKRA

Hay que advertir que este centro es un auténtico aspirador de energías, por tanto, hemos de aprender a protegerlo, evitando incorporar energías potencialmente dañinas. Cuando estemos en una situación o ante una persona que percibamos distorsionadora, podemos colocar nuestra mano en el tercer chakra o imaginar un loto amarillo que se cierra.

Además de la utilización de los aceites, inciensos y gemas recomendados en el cuadro, así como la cromoterapia, ciertas posturas de yoga y mudras, una de las prácticas más sanadoras del plexo solar es la liberación de la ira, la rabia y la furia; eso sí, sin atentar contra el bienestar de otras personas. Acudir a una montaña, o a cualquier lugar donde podamos estar solos, a gritar y llorar, y darle puñetazos a un cojín o un saco *(kick boxing)* son algunas de las alternativas para liberar las emociones más dañinas que viven dentro de nosotros. Cuando sintamos que hemos liberado la mayor parte de nuestro sufrimiento por situaciones del pasado, lo siguiente es aceptar las emociones cuando vengan y, una vez que las hayamos visto y sentido, conseguir no engancharnos a ellas, utilizar una raqueta imaginaria para alejarlas de golpe con un revés.

Si hemos puesto el poder en una persona o nos vemos incapacitados para cortar una relación que nos hace daño, puede ser de gran ayuda visualizarnos cortando los lazos energéticos que nos unen desde nuestro plexo solar al de ella. Podemos utilizar unas tijeras imaginarias. Antes de esto, no obstante, es importante saber qué hay detrás de nuestro servilismo, y para ello nos pueden ayudar los sueños, los cuentos, los mitos, la hipnosis o cualquier trabajo con el inconsciente que tenga como fin destapar ese patrón de siervo o esclavo.

La helioterapia o los baños de sol, sintiendo cómo inciden sus rayos en nuestro plexo solar, también ayudan a fortalecerlo. Si no se pueden tomar baños de sol, se puede meditar imaginando un sol en este lugar. Es recomendable que mientras lo hacemos nos digamos mentalmente: «El poder reside en mí».

Otra forma de colocar nuestro poder personal es curándonos de la necesidad de aceptación y reconocimiento. Los necesitados de aceptación deben aprender a sonreír menos, a agradar menos y a decir no. Los necesitados de reconocimiento podrán aprender a ceder su protagonismo a otra persona, permitiendo y promoviendo que ella se lleve las medallas y aplausos que tanto anhela. También tienen que aprender a escuchar y practicar el silencio, y a ser tiernos y agradables.

Manejar los propios miedos y aceptar cualquier situación que traiga la vida como un aprendizaje en el que se nos está revelando más aún la propia sombra es algo que también coloca el tercer chakra en su sitio. Para gestionar lo miedos puede ser útil ritualizarlos, pero también enfrentarse a ellos con el fin de desmontarlos. Así, para una persona con vértigo, una montaña rusa sanaría su miedo a las alturas.

Debemos asimismo aprender a trascender la belleza y superar la atracción que nos provoca, para que pase de ser una forma de seducción y sometimiento a la irradiación de quienes realmente somos. Una forma de lograrlo es mediante prácticas tan cotidianas como renunciar a mirarse al espejo excepto dos veces al día. Para las mujeres que viven atadas a su belleza, es aconsejable pasar una temporada (de una a dos semanas) sin maquillarse y con la peor ropa, lo cual desmonta la belleza mal entendida. Para los que, con su plexo solar cerrado o bloqueado, se sienten feos y necesitan pasar siempre desapercibidos, el ejercicio recomendable sería el contrario: mostrarle al mundo eso

que tan espantoso les resulta.

Es muy importante también aprender a posicionarse. Cuando se toma una decisión y se expresa, debemos aprender a decirla una sola vez y actuar en consecuencia. El posicionamiento coloca muchísimo el tercer chakra.

«El poder reside en mí» y «yo me amo» son afirmaciones que, si se repiten todos los días, dando, por ejemplo, un paseo en la naturaleza, acaban transformándonos. Algo que también nos ayuda a valorarnos y a sentirnos merecedores es sentarnos a escribir qué deseamos en la vida, marcárnoslo como objetivo, pidiéndoselo al universo. Ponerse metas cada vez más altas también armoniza el tercer chakra. Después es fundamental hacernos responsables de cuanto nos ocurre, porque todo lo hemos elegido nosotros.

Crear unos límites y respetarlos férreamente hacen a Manipura fuerte, porque el tercer chakra disfuncional lleva a saltarse a la torera las propias limitaciones y a no respetarse uno mismo. Se han de tomar decisiones centradas en el propio bienestar y en la necesidad de respeto por parte de los demás. Cortar con relaciones vejatorias en las que él/ella interpreta el papel de esclavo a las órdenes de un tirano devuelve el poder perdido.

Pero, sobre todo, nuestro poder se colocará cuando nos demos cuenta de que no necesitamos hacer o ser nada con el fin de ser amados, porque nosotros somos los primeros que debemos amarnos y valorarnos.

MEDITACIÓN CON MANIPURA

Busque un momento en el que no le molesten, un momento en el que pueda estar tranquilo/a. Desconecte el teléfono, ponga una música suave, cree un altar con la orientación adecuada de los cuatro elementos y siéntese frente a él en la posición del loto, con la espalda recta y los ojos cerrados. Puede incorporar a este altar las piedras recomendadas para activar este chakra y objetos o elementos amarillos; por ejemplo, las velas y las flores, y también utilizar los inciensos o aceites propios de este chakra.

Para la meditación necesitará un objeto de poder como un ankh o espada.

SIENTE TU COXIS enraizado en la tierra. Imagina que es una hermosa flor amarilla y que de la copa de su corola (el coxis) sale un largo tallo que le enraíza en la tierra. Siente cómo la fuerza de la tierra asciende por ese tallo despertando la Kundalini, la cual puedes visualizar como una serpiente ascendiendo la energía telúrica de Gaia y activando cada uno de los siete chakras.

Coloca tus manos en actitud de recibir, como si estuvieses sosteniendo una cesta. Siente tu corazón y con la mente viaja para recuperar todos los momentos de tu vida en los que hayas sentido rabia, desde el más reciente hasta el más antiguo. Siente cómo tu plexo solar arde y puedes revivir la necesidad de destruir, la impotencia, el odio. Es una energía muy densa, roja, cobriza… Te oprime el corazón y te ciega. Le pides que salga y ella sale por el chakra de la garganta hacia tus manos formando una esfera densa, muy densa. Si lo necesitas puedes gritar.

Cuando hayas repasado toda tu vida, mira tus manos. Estás sosteniendo una esfera muy pesada. Se la ofreces a la tierra para que la transforme.

Imaginas que la tierra se abre a tus pies y acoge en su seno esta esfera. Del suelo emerge una energía violeta que en espiral asciende por todo tu cuerpo, equilibrando tus siete chakras.

Tu conciencia se eleva. Vuelves a sentir tu corazón. Contemplas desde aquí de nuevo las escenas que antes te producían tanta rabia. Ahora las ves desde un lugar diferente, más elevado. Eres capaz de perdonarte y de perdonar a aquellos que te han traicionado, lastimado o herido. Te ves como el niño herido que fuiste y ves al otro como el niño herido que fue. Te abrazas a ti mismo y abrazas a tus enemigos. Te llenas de paz y vuelves la mirada a la tierra.

En el suelo, junto a ti, has dejado tu ankh. Ésta simboliza la llave de la vida, una espada de luz que te protege, te da vida, luz y transmutación. Tu rabia se ha transformado en fuerza y el niño herido en guerrero de la luz. La coges con la promesa de responsabilizarte de tu existencia, de asumir tus errores sin culpar a otros, de protegerte, de garantizar tu bienestar, de autorreconocerte y autoaceptarte y de aceptar cualquier conflicto futuro como una oportunidad de crecimiento. Levantas tu espada y la colocas con la empuñadura hacia arriba a la altura de tu plexo solar (si es un ankh, con el círculo en el tercer chakra), y te imaginas que se convierte en energía y se coloca de la misma manera en tu tercer chakra.

4
Anahata

CUADRO DE ANAHATA	
Nombre en sánscrito	Anahata
Significado	Sonido producido sin el choque de dos elementos
Ubicación en el cuerpo físico	Centro del pecho
Mandala	Una flor de loto de doce pétalos que contiene dos triángulos superpuestos en intersección formando una estrella de seis puntas, la cual demuestra el perfecto equilibrio entre el espíritu que desciende hacia la materia y la materia que asciende hacia el espíritu
Colores asociados	Verde, rosa (sistema hindú)
Elemento	Aire
Planeta	Venus
Conceptos asociados	Amor incondicional, sentimientos
Lección vital	Perdón y compasión por uno mismo y por los demás
Afirmación	Yo me amo
Sentido	Tacto
Partes del cuerpo físico	Corazón, pecho, pulmones, circulación

que rige	
Glándulas	Timo
Disfunciones físicas	Respiración superficial, hipertensión, enfermedades cardiacas, asma, problemas circulatorios, adicciones, depresión
Disfunciones emocionales	Dependencia afectiva, melancolía, miedo a la soledad, miedo al compromiso y a la traición
Alimentos	Verduras y hojas (lechuga, espinacas, rúcula, canónigos, berros, perejil, albahaca, menta…). También algunas frutas como el kiwi, el melón y el yogur
Aromaterapia	Rosa, bergamota, melisa
Cristales	Turmalina de sandía, cuarzo rosa, esmeralda, calcita verde, jade, azurita, cuarzo venturina, malaquita, adularia
Asociación social	Aceptación incondicional del otro
Animal	Gacela, antíope
Arquetipos	Camino alfa: amante Camino omega: actor, complaciente
Mudras	Manos abiertas en actitud de dar y recibir
Posturas de yoga	Árbol (Vrksasana), gaviota (Paksinasana), polluelo (Kukkutasana), morro de vaca (Gomukasana), palma de la mano (Talasana), media pilastra (Ardha Sthambasana), reposo de Budha (Sayana Buddhasana), media luna (Ardha Chandrasana)
Formas de sanarlo	Trabajo con el niño interior, arteterapia y pintar mandalas, abrazar árboles y acariciar animales domésticos, jugar con niños, voluntariado
Mantra	«A» cerrada y Yam
Derecho a	Amar y ser amado

Introducción

El cuarto chakra está ubicado en el centro del pecho, entre la cuarta y la quinta vértebra de la columna. Su punto exacto se encuentra entre los pechos, pues está muy relacionado con la forma en la que nos nutrimos y alimentamos energéticamente a los demás. Rige los pulmones, el corazón y el timo (glándula que estimula el sistema inmunológico, regula el crecimiento y controla el sistema linfático), y gobierna la respiración en todos los niveles del cuerpo y el espíritu. Asimismo los hombros, clavículas y manos están relacionadas con este centro energético.

Se le conoce como el chakra corazón por muchas razones. En primer lugar, porque va unido a la función respiratoria y cardiaca de este órgano. En segundo término, por estar relacionado con la esencia del ser humano, el amor. Pero además, por ser el centro del sistema de chakras, ya que este vórtice es el punto de unión entre los tres chakras relacionados con el mundo material y los tres conectados al espíritu. Entendemos, por tanto, que también se le llame chakra del tránsito. Su función es la de traducir. Traduce los mensajes del espíritu a la tierra y los de la tierra al espíritu.

Eric Rolf afirma que un corazón dibujado «es como dos orejas enfrentadas, lo que simboliza escuchar sólo con el oído del corazón. Es el órgano que hace su propio sonido».[1]

Su misión es vital en todos los sentidos. Desde un punto de vista físico, sus funciones son imprescindibles, sin ellas no podríamos vivir. Si cesa su latido, morimos. Y perecemos igualmente si dejamos de respirar.

Desde un punto de vista emocional, nuestro alimento y nuestro motor es el amor, porque cada hazaña vital nos convierte en expertos en lo que el psicólogo alemán Erich Fromm llamó «arte de amar».

Lo que ocurre es que no nacemos con esa experiencia, sino que la vamos adquiriendo a lo largo de nuestra evolución. A pesar de que el recién nacido sea en potencia amor, es un diamante en bruto que ha de irse puliendo en la aventura de vivir. Todas las experiencias que vamos acumulando a lo largo de nuestra vida nos conducen a amar. El psiquiatra norteamericano Brian Weiss, pionero de la globalización de la terapia regresiva y su incorporación al ámbito de la práctica clínica, se atrevió a decirle al mundo en 1984 que lo único real que existe en esta vida es el amor. En una entrevista realizada por mí al doctor Weiss, éste afirmaba: «Importa poco quiénes hayamos sido en vidas anteriores y quiénes seamos en la presente: hombres, mujeres, extraterrestres, seres de luz… Lo único relevante es que esas vidas son escuelas de aprendizaje. Renacemos una y otra vez para aprender acerca del amor, la compasión, el perdón. Pero curiosamente, esa comprensión de los citados valores llega, en muchas ocasiones a través del sufrimiento, la violencia, la injusticia».[2] Lo cierto es que el amor nos motiva, nos domina, nos inspira, nos sana, nos destruye… Porque en realidad sólo el amor transforma.

COLOR: VERDE, QUE TE QUIERO VERDE

El color de Anahata según el sistema tradicional es el verde esmeralda, brillante. Es el color de la primavera por excelencia, puesto que vivir la vida desde el corazón significa renacer, lo mismo que le ocurre a la tierra tras el invierno.

El verde es el color de la naturaleza y simboliza la capacidad sanadora y transformadora de la tierra, la misma que envejece y muere en el invierno para renacer en la primavera como una explosión de alegría y vuelve a producir cosechas para alimentar a sus hijos. De la misma manera, el dolor, el sufrimiento y la hipersensibilidad se curan a través del amor, de la compasión, del perdón.

El verde también está relacionado con el arcángel Rafael y la madre María, custodios de la verdad, la justicia y los grandes sanadores (los médicos del cielo).

Por otro lado, hay corrientes que también asocian el chakra corazón con el color rosa, el cual es reconfortante para los afligidos y proporciona cariño y dulzura. En el lenguaje angélico los suministradores del rayo rosa son los arcángeles Chamuel y Caridad, guardianes del amor incondicional y del Espíritu Santo.

ELEMENTO: LIBRE COMO EL VIENTO

El elemento de este chakra es el aire. Somos aire, estamos hechos de aire y éste es fundamental para vivir. Lo aprehendemos a través de la respiración, la más básica de nuestras necesidades. Es tan sumamente básica que es automática, no necesitamos pensar en ella para activarla. Su relación con el corazón es evidente: la respiración está íntimamente conectada con el sentir. La ansiedad, el cansancio, el miedo o la sorpresa cambian nuestra respiración.

Además, la respiración es el mayor hilo conductor del presente.

La corriente espiritual hindú lleva miles de años contándonos lo importante que es respirar correctamente. Cuando la respiración es rítmica, profunda y consciente, se reestablece el cosmos, el orden en nuestro ser. Por eso es aconsejable dedicar un tiempo al día a meditar concentrándonos únicamente en la respiración y deteniendo la mente, con el fin de que el cuerpo se reequilibre.

Ana María Vidal afirma que «nuestras emociones, tensiones, miedos o angustias nos oprimen con mayor o menor asiduidad y acaban por determinar nuestra forma de respirar. Terminan instalando patrones específicos sin que nos enteremos».[3] Por eso se hace imprescindible *domesticar* nuestra respiración, es decir, hacerla consciente, porque esto acallará nuestra mente, nos afianzará en el presente y empezaremos a habitar nuestro cuerpo, lo que significa que nos abriremos al sentir, sabiéndonos escuchar a nosotros mismos y a los demás.

SENTIDO: HAMBRE DE CARICIAS

Diversos estudios psicológicos y pedagógicos han demostrado que lo que asegura el crecimiento sano de un niño no es únicamente la alimentación y el techo, sino también el amor, y concretamente, el contacto físico, el tacto por parte de otros. Muriel James y Dorothy Jongeward afirman que «esta necesidad se cumple generalmente en las transacciones diarias del cambio de pañales, la alimentación, el baño y los mimos de los padres hacia los hijos. Hay algo inherente en el contacto físico que activa la química del infante hacia el crecimiento mental y físico. Si el niño es abandonado o desatendido y por alguna razón no experimenta el suficiente contacto físico puede sufrir un deterioro mental y corporal que le lleve incluso a la muerte».[4]

Ese algo del que hablan estas dos psicólogas transaccionales, que activa la química del niño al ser tocado, es el amor. Es la energía más potente y su vehículo son las manos. Por eso éstas se vinculan con el cuarto chakra. Las manos acarician, dan, construyen, crean… Desde tiempos inmemoriales los humanos hemos utilizado las manos para calmar dolores, infundir confianza, amar, sentir. Sanadores de todas las corrientes utilizan las manos para curar; en el Reiki, por ejemplo, mediante la utilización de signos sagrados, el iniciado transmite a través de sus manos la energía universal y curativa que permanece intacta en el universo.

Pero además, el tacto debe también entenderse desde una perspectiva más emocional. Somos *tocados* por los sentimientos y las emociones. Muchas situaciones nos tocan porque nos mueven, nos despiertan sentimientos de amor, de ternura, de vulnerabilidad, de compasión, de perdón. Cuando somos tocados de esta manera algo en nuestro interior se activa y nos induce a movilizarnos para cambiar el mundo.

Conceptos relacionados

El arte de amar

Erich Fromm afirmaba que el amor es un arte en el que a medida que crecemos nos vamos perfeccionando, porque pasamos de un amor infantil en el que decimos: «Te amo porque te necesito,» a un amor maduro basado en el conocimiento, el crecimiento, la responsabilidad y cuidado de quienes amamos, y desde ahí podemos decir: «Te necesito porque te amo». Fromm decía que «el amor es un poder activo en el hombre; un poder que atraviesa las barreras que separan al hombre de sus semejantes y lo une a los demás; el amor lo capacita para superar su sentimiento de aislamiento y separatividad. En este sentimiento se da la paradoja de dos seres que se convierten en uno y, no obstante, siguen siendo dos. Porque el amor maduro significa unión a condición de preservar la propia integridad, la propia individualidad».[5]

Esa evolución del amor de la que hablaba Fromm se aprecia en la evolución espiritual que vivimos a través de los chakras. Así, en el primero aprendemos el amor en el seno de la familia en la que nacemos y a la que pertenecemos; en el segundo nos relacionamos con otras personas y empezamos a amar a individuos que son ajenos a nuestra familia y con quienes formamos lazos de amistad y pareja. En el tercero buscamos nuestra propia individualidad y empezamos a amarnos a nosotros mismos (reconociéndonos y aceptándonos). Pero al llegar al cuarto entramos en contacto con el Ser, con quien realmente somos, y eso nos pone en contacto con la Totalidad, lo que se traduce en que ya no nos sentimos seres separados del mundo, sino integrados en él. Aquí alcanzamos el amor a nosotros mismos.

Como dice David Pond, «los primeros tres chakras tienen que ver con la preservación de nuestra identidad separada y en el cuarto empezamos a experimentar la unidad con toda la vida».[6]

El cuarto chakra alude a la fusión por encima de las diferencias y nos impulsa a mirar al otro como un espejo de nosotros mismos, sabiendo que aquello que nos molesta o nos duele es sólo una proyección de lo que no queremos reconocer en nosotros mismos (la sombra) y nos hace mirarle de forma compasiva, porque nosotros también hemos pasado y pasamos por lo mismo. Anahata, por tanto, nos conduce a ser compasivos, a no juzgar, a perdonar y, por tanto, a trascender y sanar.

El lema de este centro es «Yo me amo», porque sólo con el amor no condicionado hacia nosotros mismos somos capaces de amar incondicionalmente a los demás, entendiendo sus flaquezas, sus fallos, sus contradicciones.

Ese amor incondicional es extensivo a la todas las manifestaciones de la vida: desde un niño a un anciano, personas conocidas y anónimas, animales y plantas, mares, montañas y ríos. Porque desde el corazón entendemos que estamos unidos con todo aquello en lo que vibra la vida.

Despertar del chakra corazón

Muchos expertos en el tema que nos ocupa afirman que hasta finales del siglo XX el mundo ha vivido sumido en los tres primeros chakras: la supervivencia, la sexualidad y el poder. Sin embargo, a raíz del movimiento social que han generado la psicología transpersonal y la espiritualidad, el

amor ha dejado de ser visto únicamente como una fuerza inherente a la familia y a la pareja para globalizarse y convertirse en el poder inherente a toda actividad biológica.

Aparentemente, la situación de la Tierra es catastrófica. Vivimos bajo la amenaza de una tercera guerra mundial; el cambio climático nos augura desastres ecológicos generalizados; la crisis del petróleo ha desencadenado una interminable guerra santa; la esperanza de reconciliación entre judíos, musulmanes y cristianos parece imposible; mientras en occidente vivimos sumidos en la era del bienestar, las tres cuartas partes restantes del mundo se mueren de hambre.

Sin embargo este mundo consumista, estresado y en guerra coexiste con otro paralelo que va despertando. El estrés coexiste con intentos de buscar la paz y el equilibrio interior a través de técnicas orientales como el yoga, el taichí, la acupuntura, la meditación… El egoísmo cohabita con un impulso por compartir y ayudar a los demás (eso sí, estas ansias nacen de un grupo reducido de humanos que está despertando al resto).

En España quedó patente en los atentados terroristas del 11-M, en que los ciudadanos salieron de sus casas a ayudar desinteresadamente en todo lo que pudieron. La cantidad de voluntarios fue tal durante las veinticuatro horas posteriores a los atentados que desde los medios de comunicación se repetía, por ejemplo: «Ya no se necesitan más donantes de sangre ni más psicólogos». Lo mismo ocurrió con el *Prestige*, el pertrolero que, tras hundirse frente a las costas gallegas, provocó un desastre ecológico, al que intentaron poner remedio miles de voluntarios de todo el país.

Surge de nuevo la capacidad de nutrir, de entregarse a los demás, de conectarse con el interior y de crear, unida al respeto a la naturaleza. Los filósofos del nuevo milenio relacionan tal despertar con la vieja Diosa matriarcal, puesto que esta explosión del chakra corazón es potencialmente energía femenina, el *ánima* a la que se refería Jung, entendida como el sentimiento, algo que, como hemos visto, vive tanto en las mujeres como en los hombres. No hace falta hablar de la evolución en la situación de la mujer —patente sobre todo en el último siglo— y en el cambio de los roles masculino y femenino.

En las últimas décadas el interés por lo espiritual, al margen de la religión y sus dogmas, está tomando cuerpo. En todo el planeta surgen pequeños grupos de meditación llamados círculos (porque en ellos no hay jerarquías); y aunque su fuerza pueda parecer mínima, quizás algún día lleguen a ser los causantes de un cambio global, como opina la psiquiatra junguiana Jean Shinoda Bolen, que en su estudio sobre los círculos afirma que «cuando un cierto número de individuos de una especie logra modificar algún hábito o encuentra una nueva manera de hacer las cosas, este cambio se extiende entre el resto de su especie».[7] Bolen piensa que los círculos podrían transformar la sociedad difundiendo la sabiduría y los valores que rigen el propio círculo: rechazo a juzgar a los demás, humildad, ausencia de líderes, amor incondicional y conciencia de unidad.

Desde luego, el espíritu de Anahata reside en estos círculos.

Curar las heridas del corazón

Para entregarnos al poder del amor es necesario antes curar las heridas de nuestro corazón. No podremos jamás amar a nadie si no nos amamos a nosotros antes. Y algo que parece tan obvio, en la práctica no lo es. Cuando se plantea el amor a uno mismo, muchas personas lo entienden como

colmarse de caprichos y objetos materiales o dirigir la voluntad a lo que a uno se le antoja en cada momento. Los conceptos de egoísmo y amor tienden a confundirse habitualmente. Sin embargo, el egoísmo es más bien lo contrario al amor. Erich Fromm defendía que «el egoísta no se ama, básicamente porque no se conoce, y como mecanismo de defensa a la frustración que le produce su desconocimiento y desamor, le muestra a los demás lo contrario».[8] Pero el supuesto amor del egoísmo está basado en el Tener, no en el Ser. Sólo cuando nos amamos de verdad a nosotros mismos somos capaces de compartir, de comprender y de respetar a los demás. Y ese amor, basado en el Ser, se cimienta en el autoconocimiento.

El conocimiento de uno mismo, el alumbramiento y aceptación de quien realmente se es, sin duda es el primer paso para amarse. Y ese descubrimiento de quiénes somos está relacionado con la sanación de nuestras heridas. Todos, lo reconozcamos o no, hemos llegado a la edad adulta como unos lisiados de guerra desde un punto de vista emocional. Los miedos, las obsesiones, las manías, la tendencia a juzgar o a criticar a los demás, la amargura, la incomunicación, la ansiedad, las disfunciones alimenticias y sexuales, la dependencia afectiva, las adicciones, la incapacidad para comprometerse y muchas enfermedades físicas son síntomas de las heridas de nuestro corazón. Para sanarlas es fundamental que se produzca un encuentro en nuestro interior entre el adulto que somos y el niño que fuimos.

El niño interior

A pesar de que nos hayamos convertido en hombres y mujeres, dentro de nuestra psique, en algún rincón de nuestro inconsciente, vive un niño herido y torturado al que una vez abandonamos y que, sin darnos cuenta, pilota el timón de nuestras vidas con sus heridas. John Bradshaw afirma que «el niño interno del pasado, abandonado y herido, es la fuente principal de la miseria humana. Hasta que no se recupere y se defienda, seguirá exteriorizándose y contaminando la vida del adulto en el que vive».[9]

El niño interno sabotea especialmente las relaciones en las que se produce intimidad: las de pareja, las familiares (paternofiliales especialmente), las de amistad (sobre todo cuando no hay pareja ni hijos). Así, el niño que recibió abusos sexuales (físicos o emocionales) vive de adulto una sexualidad disfuncional; el niño que vivió el abandono puede de adulto experimentar los celos o una incapacidad patológica de compromiso…

C. G. Jung decía que «en el fondo de todo adulto yace un niño eterno, en continua formación, nunca terminado, que solicita cuidado, atención y educación constantes. Ésta es la parte de la personalidad humana que aspira a desarrollarse y a alcanzar la plenitud».[10] Sin embargo, en el niño interno está todo nuestro potencial como seres, puesto que, por un lado, es la memoria de quienes hemos sido (es una especie de disco duro de las experiencias de gozo y de dolor de nuestro crecimiento), y por otro, como dice Jeremiah Abrams, es «una posibilidad simbólica de lo que podemos llegar a ser».[11]

El niño interno es un arquetipo; conecta con el mito del niño divino, pues en él está la capacidad de cambio, de revolución, de promesa. En realidad, podríamos decir que el niño interno es uno de los vehículos para llegar a lo que Jung llamaba el Sí Mismo (el Ser o Yo Soy), ya que sólo él conoce la tarea vital para la que hemos nacido.

De ahí que sea de gran importancia recuperarlo, es decir, hacerlo consciente y sanarlo,

reconocerlo e interactuar con él.

Lo que ocurre es que está estrechamente ligado a la sombra. Esto es lo que hace esta empresa complicada, puesto que muchas veces vive encerrado en algún lugar escondido en nuestro inconsciente, amordazado, hambriento y herido, esperando a que bajemos a buscarle, le curemos las heridas y le nutramos.

Por otro lado, si el niño interno ha sido encerrado (casi siempre se le encierra), tal vez irrumpa en escena de una manera violenta y aterradora, como si fuera un monstruo más que un niño, puesto que todo lo que se reprime sale distorsionado. Si el niño ha sido obviado de una forma sistemática y permanente puede surgir como una enfermedad física o una enfermedad psicológica: depresión, trastornos alimenticios, psicosis…

Y como ocurre con la sombra, en ese niño interno está toda nuestra creatividad, nuestra vitalidad, nuestro oro más preciado, nuestra esencia.

Por otro lado, hay que tener en cuenta que fue encerrado porque causaba dolor; llevaba bajo el brazo un historial de traumas y penurias que el adulto prefiere no recordar. Sin embargo, para aceptar el desafío del cuarto chakra, es decir, del amor, es imprescindible rescatarle y curarle, de modo que pueda emerger la esencia de quienes realmente somos, es decir, para podernos entregar al amor divino.

Recuperar al niño

Recuperar al niño implica reconocer el dolor que hemos sufrido, curar nuestras heridas y responsabilizarnos de él. Para hacer esto es necesario saber cómo se hirió nuestro niño y en qué etapas de su desarrollo se quedó bloqueado. He de advertir que éste no es un trabajo fácil ni rápido, sino lento y doloroso. Para hacerlo correctamente uno debe ser paciente y compasivo consigo mismo. Es fundamental que la persona esté abierta a la emoción y a la sensación, ya que el niño está bloqueado y cuando se entra en contacto con él, muchas veces se vivencia desde el llanto y la tristeza. A medida que se va limpiando (a través de la expresión de ese dolor) los síntomas de tristeza van desapareciendo.

Al niño se le hiere porque está a cargo de adultos que a su vez tienen desintegrado y herido su propio niño interior. Y, por otro lado, sus heridas proceden de la vulnerabilidad infinita que se vive en la infancia, que hace que los niños sean maravillosos pero al mismo tiempo muy frágiles. Y esa vulnerabilidad está relacionada con su capacidad para maravillarse ante cualquier cosa, con su corazón, su dependencia, su alegría y su ingenuidad, entre otros muchos rasgos. El niño, cuando nace, sólo Es, lo que significa que, a pesar de su inmadurez, tiene una sensación de integridad, y esto le hace sentir lo que realmente es: un ser único, especial y con una individualidad indiscutible.

Pero este sentido de integridad y perfección es aún muy precario y necesita reflejarse y validarse en las personas que le cuidan. Si éstas no reflejan de forma precisa y cariñosa al niño, éste perderá la sensación de ser especial y único. De esta forma, es vulnerado en su espíritu, ya que se desconecta de su Ser y se pierde ante el dolor de no ser aceptado y amado.

Las claves más importantes de un niño, lo que necesita por encima de todo es, por un lado, saber que sus padres son buenos y capaces de cuidarle y educarle, y por otro, ha de estar seguro de que él

es importante para sus padres, de que éstos le quieren.

Cuando alguna o ambas condiciones no se dan, el niño se vende para tapar como puede esta herida emocional, asumiendo papeles que no le corresponden y que solapan más aún su Ser.

En esa ansiedad por ser aceptado y reconocido por su familia primero y después por su entorno, el niño adopta papeles con los cuales combate esa sensación terrible de sentirse inadecuado o malo, y que contribuyen a equilibrar el sistema familiar. En la recuperación del niño interior es importante saber cuáles son los papeles que hemos desempeñado en nuestra familia.

Estos roles nos alejan de quienes realmente somos y de aquello que hemos venido a hacer, y por tanto, descubrirlos es el primer paso para dejar de interpretarlos.

Durante el proceso de recuperación del niño es de gran ayuda imaginarnos a nosotros acudiendo al pasado, a las distintas edades desde que nacemos hasta los veinticuatro años aproximadamente, y visualizar que recogemos a los distintos niños, adolescentes y jóvenes. Les decimos que venimos del futuro, que somos sus nuevos padres y que venimos a llevarlos con nosotros. Les amamos tal y como son y nos encargamos de su educación, su supervivencia y de darles todo el amor y el valor posible. La frase «te quiero y tú vales» es profundamente sanadora para nuestros niños interiores. En este proceso es de gran ayuda ver fotos de nuestras distintas edades y también escribirles cartas a esos niños que fuimos. Cuando les hayamos recuperado a todos, adaptándonos a las necesidades de cada edad, sería bueno unificarles en un solo niño de unos cuatro o cinco años, que será la imagen que nos acompañe.

En consulta y en los cursos, a través de meditaciones guiadas, me ocupo de que las personas introduzcan la imagen de ese niño en el chakra corazón, de tal suerte que no olviden que llevan un niño dentro, con lo que deberán aprender a cuidarse, a tratarse con delicadeza, a respetar sus necesidades físicas y emocionales y a procurarse placer. También es fundamental que, una vez que se haya recuperado al niño, se establezcan conversaciones con él. Se puede hacer a través de meditaciones o visualizaciones, pero también escribiéndole cartas, utilizando ambas manos. Nuestra mano derecha, conectada con nuestro hemisferio izquierdo (lógica, razón y lenguaje), representa a nuestro adulto. Es la parte consciente. Desde ella le preguntamos cosas a nuestro niño, representado por la mano izquierda, conectada a su vez al hemisferio derecho de nuestro cerebro (emociones, intuición, creatividad). Ésta es nuestra parte inconsciente. Los zurdos deberán hacerlo al revés.

El niño debe expresarnos qué necesita, cuáles son sus miedos y sus pesares y qué espera de la vida. Hay que entender que ha estado encerrado mucho tiempo y al principio no se fiará de nuestras decisiones. Es muy importante dejarle claro que ahora nosotros llevamos el timón y que él se puede relajar, porque nunca volveremos a abandonarle ni a hacer nada que le pueda perjudicar.

Perdonar a nuestros deudores

Cuando hayamos realizado todo esto, es fundamental el perdón. Recuperar al niño implica asimismo perdonar a los padres. Después de haber experimentado la herida espiritual que nos han hecho, hay que reconocerles a ellos, de la misma manera que a nosotros, como niños heridos que hicieron su labor como mejor pudieron y mejor supieron.

Para comprender bien la dimensión de Anahata es importantísimo saber qué significa perdonar.

Perdonar no es decirle a alguien «te perdono,» es no repetir sus mismos errores con nosotros o con los demás. Una forma de trabajar el perdón es a través de una carta a nuestros padres (esto se hace extensivo a todos aquellos a los que tengamos que perdonar en nuestra vida). En ella deberíamos incluir aquello que no cubrieron, lo que habríamos necesitado y no tuvimos, y todo lo que nos hirió. Luego hay que ver en qué medida y en qué aspectos vitales hacemos nosotros lo mismo. Una vez que estamos dispuestos a perdonar de verdad, aportando ideas para dejar de hacer lo mismo que ellos, podemos quemar la carta a través de un ritual sagrado. Por supuesto, las cartas no se entregarán a sus destinatarios, puesto que de lo que se trata es de responsabilizarnos de nuestra existencia a través de la tutela de nuestro niño interior, no de seguir acusando, culpabilizando y perpetuando la herida espiritual.

Por otro lado, es importante recordar que el perdón es una característica inherente al cuarto chakra, lo que significa que sin perdonarnos a nosotros mismos y a los demás difícilmente podremos experimentar la paz interna que va unida a este vórtice energético. Cuando nos encontremos en situaciones en las que hayamos juzgado o criticado a otros o seamos víctimas de atropellos, juicios y críticas, debemos invocar el perdón. Esto puede hacerse de forma explícita y verbal, pero también puede realizarse de forma energética y espiritual. La forma es convocar a la Divina Presencia de los seres en cuestión y pedirles perdón y perdonarles, así como conectarnos con nuestro Ser y perdonarnos a nosotros mismos.

La unión de los opuestos

En Anahata se produce la síntesis de tesis y antítesis, lo que las tradiciones esotéricas han llamado ascensión: el Cristo interno, es decir, la salida de la dualidad para alcanzar la totalidad. En el lenguaje chamánico hablaríamos de la conquista del *nagual*.

Desde Muladdhara la vida es supervivencia. El mundo se concibe como un lugar hostil en el que tenemos que desarrollar estrategias para no perecer. Es nuestro primer contacto con la dualidad, con el bien y el mal, lo masculino y lo femenino, el día y la noche, el frío y el calor. Cuando aprendemos a sobrevivir y a aceptar el mal del mundo, empezamos a disfrutar de estar vivos y nos relacionamos con el otro. Hemos alcanzado Svadisthana. Pero la vida sigue estando dividida, sigue siendo dual: lo que nos da placer y lo que nos produce dolor, la acción y el sentimiento, yo y tú, te amote odio. Y entonces llegamos a la conclusión de que el poder reside en nosotros, de que si somos felices o infelices es porque nosotros creamos la realidad de una forma inconsciente, pero que podemos crearla de forma consciente. Nos damos cuenta de que somos los héroes de nuestras circunstancias y éstas son las que nos entrenan para llegar a donde queremos. Pero incluso para el guerrero de Manipura el mundo sigue siendo dual, porque en todo conflicto, que él ve como una oportunidad para hacerse más fuerte, se siente en lucha contra un enemigo externo. Le falta un paso más: le falta el amor.

Desde el momento en que nos amamos a través del autoconocimiento y sanamos todas nuestras heridas de guerra a través de la comprensión, nos encontramos cara a cara con nuestro Ser, y entonces nos damos cuenta de que la guerra no es contra nada externo, sino con nosotros mismos. Nos damos cuenta también de que el otro es nosotros y que no hay separación; de que el bien y el mal no existen por sí solos, sino que forman parte de una misma moneda, y lo mismo sucede con lo

masculino y lo femenino, el día y la noche, el frío y el calor.

Llegar al chakra corazón significa alcanzar lo que Jung llamó función trascendente, que es la unión de consciente e inconsciente, para encaminarse a nuevas posibilidades conscientes. A través de la trascendencia conseguimos desmontar la realidad de la que partimos.

En el lenguaje de la reencarnación, sería darle la vuelta a nuestro karma. El concepto hindú de *karma* alude a las lecciones vitales que tenemos que aprender en cada una de nuestras vidas, y *dharma* sería la ayuda con la que contamos, que es lo que ya hemos conquistado y aprendido a lo largo de todas nuestras vidas. Los reencarnacionistas aseguran que elegimos nuestras vidas y todos los avatares que se desarrollan en éstas. Elegimos a nuestros padres, a nuestros hermanos, a nuestras parejas, para aprender nuestras lecciones. Y esas lecciones tienen que ver con desmontar nuestra personalidad. Así, los padres que hemos escogido son espejo de lo que hemos sido nosotros en vidas pasadas. Sus aspectos de luz hacen referencia a nuestro dharma y sus aspectos de sombra a nuestro karma. Por eso al perdonarles y no repetir sus errores les trascendemos y trascendemos nuestras lecciones.

Un ejemplo muy claro de la función trascendente sería un disminuido físico (con una parálisis, una ceguera o una enfermedad degenerativa) que le da la vuelta completamente a su disminución haciendo justo lo que nadie apostaría que podría realizar. Sin embargo, quizás las imágenes más ilustrativas de la función trascendente son los milagros atribuidos a la figura de Jesús de Nazaret, como el de caminar sobre las aguas y la transformación de los panes en peces y el agua en vino, entre otros. Todos ellos nos hablan de cambiar dentro de nosotros una concepción de la realidad, consiguiendo así que se escenifique fuera. De esta manera logramos en nuestro interior la unión de los opuestos para trascender una situación determinada. Se consigue superar las proyecciones de los otros sobre nosotros y las nuestras propias. Cuando desprogramamos lo que nos hemos creído de nosotros mismos (recuperamos nuestro poder) y nos unimos a un nuevo símbolo emergente del inconsciente, podemos cambiar la realidad, porque dejamos de dar poder a las viejas concepciones.

El dios del cristianismo vino a demostrar que Cristo es algo más que una persona. Es un estado en el que nos encontramos con el dios que todos llevamos en nuestro Ser.

El Sí Mismo

Cuando conquistamos el corazón y logramos la integración de los opuestos, llegamos a lo que Jung llama el Sí Mismo o el Self, que es nuestra Divina Presencia, el Yo Soy *(I Am)*, el rector de nuestra psique.

Cuando la persona accede a su chakra corazón, deja atrás las formas de pensar de los tres chakras inferiores y, sobre todo, evita mentirse. Nos mentimos cuando nos damos excusas del tipo: «no puedo separarme de mi marido porque me da pena» o «si dejo este trabajo (que no me hace feliz) no podré mantener a mi familia». Mentirse es permanecer enganchado a situaciones y/o personas que nos encadenan y nos hacen daño, que anulan nuestra creatividad y que nos sumen en la tristeza. Cuando conquistamos el chakra corazón nos abrimos al amor y con él empezamos a vernos como vehículos de nuestro Ser; por tanto, decidimos ser nosotros mismos, cortando las dependencias y atreviéndonos a ser felices. El primer paso para llegar al Ser es decirnos siempre la verdad de cualquier situación.

Si deseamos separarnos de nuestra pareja y no lo hacemos, debemos reconocer por qué no tomamos esa decisión, y no autoengañarnos con motivos falsos. Debemos aceptar las causas reales: miedo a la soledad, miedo al abandono, a cometer un error… Aceptar nuestros miedos no significa estar obligados a tomar una decisión inmediata. Amarnos significa también tener paciencia con nosotros mismos y darnos el tiempo necesario para tomar la decisión correcta. De esta manera vamos acercándonos a quienes realmente somos, a nuestro Self o Sí Mismo.

Robin Robertson lo define como «una plantilla interior de la persona que tenemos que ser».[12] Es el dios interior, la aproximación psicológica más cercana a la divinidad, capaz de provocar la maravilla y el temor reverente que generalmente asociamos a los encuentros con lo divino.

El Sí Mismo nos da la sensación de totalidad y orden dentro de la psique.

La totalidad no es la perfección. Hemos nacido en una sociedad que nos encauza para alcanzar y exigir la perfección, y la voz interna que nos rige es la conciencia, que no es otra que la introyección de las voces de nuestros padres y otras autoridades.

El Self nada tiene que ver con estas voces, porque nos encauza hacia la totalidad, que es la integración de luz y oscuridad, masculino-femenino. Sus símbolos son múltiples, pero los más claros son la figura del anciano, metáfora de la sabiduría ancestral, unida a la del niño, nuestra esencia.

El Self es lo que Jung denominó «el dios de nuestro interior». El psiquiatra no se detuvo en si existía o no un dios literal, sino que se limitó a describir una realidad psicológica, no metafísica. Esta realidad consiste en que a una cierta profundidad de la psique se despiertan fuerzas numinosas que experimentamos como divinas. Es algo que extrajo, como todo, de su experiencia personal y clínica.

El psiquiatra suizo opinaba que si no tenemos en nuestro interior alguna experiencia de divinidad, no podemos conectarnos en absoluto con lo divino. Con independencia de que exista o no un dios externo, el hecho de que innatamente poseamos un arquetipo de lo numinoso indica que es un componente necesario de la totalidad psicológica.

El Self no está limitado por nuestras expectativas de moralidad, porque nuestras preocupaciones no son suyas. Muchas veces los encuentros con el Self no son cándidos ni celestiales, muy al contrario, pueden ser terroríficos e incomprensibles. El Self no es ni positivo ni negativo, es total; por eso a veces es incomprensible. Cuando surge de las profundidades del inconsciente suele ir acompañado de truenos y relámpagos que cambian totalmente la conciencia anterior, a través de un proceso iniciático. Crea experiencias que desde nuestro ego no podemos comprender, como por ejemplo, la muerte de un ser querido, una ruptura repentina, una ruina económica o una guerra.

Un símbolo del Sí Mismo por excelencia es el mandala, un círculo contenido dentro de un cuadrado que es metáfora de la totalidad. El mandala, que en sánscrito significa «círculo,» está asociado al número 4, el cuadrado exterior del círculo. Jung veía en estas representaciones el intento de la psique de cuadrar el círculo, de llegar con la conciencia limitada a aprehender la totalidad. El mandala se utiliza además en las tradiciones orientales como elemento de meditación y contemplación, con la intención de llevar al meditador de manera progresiva y profunda hacia una unidad interior con la divinidad. Las figuras geométricas y los colores del mandala se activan en el interior y son como paquetes de información celular que acercan al Ser. Cuando estamos reestableciendo orden en la psique, soñamos con estas figuras geométricas. Éste es un momento ideal

para dibujar o colorear mandalas.

El cuatro nos habla de cuaternidad, que es la totalidad. En la religión cristiana la tríada Padre-Hijo-Espíritu Santo se completa con la Madre, la Diosa, aunque la religión cristiana no contempla esto, porque su fin es la perfección, no la totalidad. En el sistema de chakras, curiosamente, llegamos a nuestra totalidad en el cuarto vórtice, el corazón.

Camino omega

El camino omega del corazón nos remite a un chakra demasiado abierto o cerrado. En ambos casos, los problemas de Anahata se traducen también en patologías físicas como disfunciones cardiacas, circulatorias, enfermedades pulmonares como el asma, la bronquitis o incluso el cáncer de pulmón. Las adicciones a drogas y la depresión también son propias de Anahata desarmonizado.

• *Cuando está cerrado: el actor*. Cuando Anahata está excesivamente cerrado, la persona tiene pavor al rechazo, lo que le convierte en una persona huraña, inclemente y fría. Es la clásica persona acorazada que dice no necesitar a nada ni a nadie. El mejor ejemplo sería el protagonista de *Cuento de Navidad*, de Charles Dickens.[13] Como este personaje, la persona se suele aislar en su mundo y, aunque anhela la intimidad, no se atreve a buscarla; es más, muchas veces ni siquiera se lo reconocen. El juicio y la crítica a los demás es constante, como reflejo de la dureza con la que ella misma se trata. Le cuesta mucho recibir y dar amor y muchas veces vive estos dos procesos como transacciones económicas. El corazón cerrado puede traducirse también en vanidad, tristeza, deseos de venganza, crueldad y odio, miedo al compromiso e incapacidad de trascender y perdonar.

La mayoría de los seres humanos nos pasamos gran parte de la vida con este chakra en disfunción o cerrado. Tenemos un déficit tremendo de amor que acaba generando el arquetipo del **actor**. La falta de amor en la niñez es su origen. También una situación muy dolorosa en la vida puede ocasionar un cierre momentáneo que dure un tiempo.

El actor ha cerrado su corazón a cal y canto. Suele relacionarse en el aspecto afectivo mediante la actuación. No ama, juega a amar. Necesita controlar la situación y se siente pleno cuando ejerce su poder sobre el «amado». Aparenta que todo está bien, que todo es perfecto. De esta manera huye de su realidad emocional, que se resume en la incapacidad de intimar, puesto que su mayor miedo es enfrentarse cara a cara con sus temores, así como que se abran de nuevo viejas heridas. Su lema es el no compromiso. Dramático a la hora de expresar sus conflictos internos, nunca expone su vulnerabilidad y sólo se siente a salvo cuando las personas a las que supuestamente ama están lejos. Quien se aproxime demasiado será saboteado.

El actor ama con la mente, no con el corazón. Su mayor problema es que siente resentimiento y rabia hacia su pasado. No ha asumido la responsabilidad de su vida. Culpa a los demás en cualquier circunstancia y esto bloquea sus sentimientos. Se convierten así en depredadores en la sociedad. Son fríos, calculadores y tienen una ambición desmedida que les conduce a conseguir sus objetivos sin importarles los sentimientos de los demás. No tienen escrúpulos y no reparan en el daño emocional que puedan causar. Su fantasía es que venga alguien a rescatarle y le cuide y cure sus heridas, pero a cambio él no le devolverá amor, porque la clave de su corazón cerrado es pensar que el amor les hace débiles. Las personas que les aman son consideradas por ellos también débiles y acaban por maltratarlas y someterlas.

• *Cuando está demasiado abierto: el complaciente*. Si Anahata está demasiado abierto, la persona puede estar reemplazando el amor a sí mismo por el amor de los demás; de esta manera puede convertirse en un comprador de amor. Suele darse frecuentemente en personas que ayudan a

los demás: médicos, enfermeros, terapeutas de todo tipo, maestros… Si no se ocupan de ellos mismos y no aprenden a abrir y cerrar el corazón a voluntad, y por el contrario asumen responsabilidades que no les corresponden, el dolor ajeno se convertirá en una carga que les dejará exhaustos y acabará con su eficacia profesional. Otros rasgos de la misma patología son el amor condicionado, la actitud posesiva, la dependencia afectiva, el autocastigo y el dramatismo.

Camino alfa: el amante

Cuando Anahata está equilibrado, la persona se ama, lo que significa que sabe cuidarse, disfrutar de la vida y respetarse (funciones de los tres primeros chakras), pero además está en sintonía con su Ser, lo que significa que su ego está al servicio de su Sí Mismo, es su vehículo. Desde su Ser es capaz de amar incondicionalmente a los demás. Una persona con su corazón equilibrado puede, como decía el dulce Principito de Antoine Saint Exupery, mirar con el corazón, obviando las apariencias, sin juzgar y siendo tan profundamente compasivo y amoroso como lo es con él mismo: «Lo esencial se hace invisible a los ojos, sólo el corazón ve lo esencial».[14] Porque viendo lo esencial, como sugería esa maravillosa historia, nos relacionamos desde el Ser que somos, de Yo Soy a Yo Soy, trascendiendo el ego y las circunstancias de la encarnación.

Así, cuando Anahata está en su camino alfa, el flujo entre los siete chakras está también en armonía, porque el corazón se encarga de traducir con amor y empatía los mensajes de los chakras superiores e inferiores. Por otro lado, el corazón sano da la capacidad de vivir el aquí y ahora, porque sólo en el presente existe el amor.

Pero una de las funciones más importantes del cuarto chakra equilibrado es el sentido del humor. El corazón armónico le da a la persona la capacidad de reírse de sí misma, de reírse de lo que le sucede en la vida; de esta manera le quita dramatismo y esto le ayuda a trascenderlo todo más rápido. La risa de Anahata no es sarcástica, mordaz o irónica. La risa de Anahata es sana porque procede del Ser. De ahí se entiende que los canales o médiums que conectan con otros planos de conciencia hablen del sentido del humor de maestros ascendidos o ángeles. Esto es porque vivir en el corazón significa vivir en el Ser, y esto a su vez significa vivir en la plenitud, el gozo y la risa. Otro ejemplo de cómo risa y corazón van unidos estaría en nuestra propia Tierra: en los países en los que hay menos riqueza material y menos recursos tecnológicos, generalmente se encuentra más corazón. El viajero y periodista Lorenzo Pérez-Verdú escribía en un artículo sobre viajes y educación: «cuando me he desplazado a países pobres y he observado su alegría y sonrisa me he dado cuenta de que a menor riqueza material, se halla mayor alegría y corazón en la gente. […] Estos pueblos conservan la inocencia y la sabiduría porque viven en el Ser, mientras que el desarrollo tecnológico y material hace que las personas vivamos en el Tener. Nosotros vivimos divorciados de la Naturaleza, mientras ellos viven inmersos en Ella, siguiendo sus ciclos. Son pobres en dinero, pero ricos en tiempo libre para amar, dedicar tiempo a la amistad y reír, porque visitando estos países y mezclándonos con estos pueblos, lo que hace más transformador el viaje es la risa, siempre presente».[15]

Al hilo de esto, una alumna brasileña me decía hace poco que cuando vivía en su país era más feliz porque allí no existía la depresión. Había venido a España porque se había casado con un español, y a los cinco años él la había dejado. Desde entonces se sumió en una depresión que además desencadenó una prematura menopausia. Mi alumna contaba que en Brasil la vida es muy dura, que

los problemas que tenía allí nada tenían que ver con la vida acomodada y moderna de Europa, que la supervivencia era un reto. Sin embargo, decía que añoraba enormemente su país, sobre todo porque cuando sufría algún problema sólo tenía que llamar a la puerta de sus vecinos, y mientras su vecina hacía la colada, la cena para los niños o les vigilaba para que hicieran los deberes, hablaban del tema «y a los quince minutos nos estábamos riendo del problema, con lo cual al final de la tarde éste ya no existía. En Europa, sin embargo, los problemas se hablan en el psicólogo y para quedar con un amigo a tomar un café hace falta pedir audiencia con una agenda».

La risa del corazón reduce el estrés del cuerpo, produciendo un descanso curativo del dolor que se padece (de ahí que las empresas tengan programas antiestrés que incluyen la risoterapia), haciendo que los chakras superiores tengan en cuenta a los inferiores, es decir, al cuerpo. Karla McLaren afirma: «A veces, cuando se produce una crisis en el mundo físico, el mundo espiritual no la vive como tal. A este puede parecerle una excelente experiencia que le conducirá a la ascensión. Sin el humor del corazón, que lo devuelve a la Tierra y le dice "¡Hola! Vivo en el planeta en un tiempo real y tengo que comer, dormir y pagar el alquiler," el espíritu andaría sorteando obstáculos en busca de aclaraciones». [16]

En el ámbito de las relaciones de pareja, el camino alfa de Anahata vive el enamoramiento, pero también, y sobre todo, vive el amor consciente. Con él la persona es capaz de despedirse del otro cuando siente que todo se ha acabado. No espera a que el dolor y la sombra se lleven la relación por delante; es sincero y, como se ama a sí mismo y ama al otro, sabe despedirse en armonía. Anahata sano no admite apegos ni dependencias y asume la responsabilidad de su vida.

Un corazón equilibrado y sano no juzga; ofrece sentido del humor, optimismo, autoestima, aceptación de los demás y una buena conexión entre el cuerpo y el espíritu. Esta conexión le permite sentirse unido a todo lo creado: seres humanos, animales y plantas. Le permite amarse a sí mismo y amarlo todo.

FORMAS DE SANAR EL CUARTO CHAKRA

El primer postulado para despertar el chakra corazón y equilibrarlo es amarse a uno mismo: cuidarse, respetarse, comprenderse, ser compasivo con uno mismo y perdonarse. Una manera enormemente eficaz de conseguir esto es rescatar a nuestro niño interior, tal y como explicaba anteriormente, imaginando que va con nosotros a todas partes, lo que se traduce en que debemos cuidarle, protegerle, respetarle.

Una vez que hemos entendido que debemos respetar nuestras necesidades básicas, debemos abrirnos a nuestra creatividad. La arteterapia es un buen camino para sentir y vivir en Anahata. Pintar, esculpir, escribir y cantar abre el chakra corazón, porque desbloquea los sentimientos y nos pone en contacto con nuestro Ser a través de la creatividad, y esto es enormemente sanador. Concretamente, dentro de la arteterapia, es altamente recomendable pintar o colorear mandalas, porque el mandala nos conecta a nuestro centro y nos habla de las virtudes y cualidades de nuestro Ser. Pintarlo es lo ideal, pero en su defecto se pueden comprar cuadernillos en los que haya una gran variedad de dibujos con estas figuras geométicas y colorearlos. El dibujo que se elige nos da información sobre cómo somos realmente, y lo mismo ocurre con los colores. Es importante utilizar los colores que de verdad sintamos. Esta práctica debe hacerse en estado de meditación, con música, en un momento relajado y en silencio.

Abrazar árboles, jugar con animales domésticos y acariciarlos, así como estar en contacto y jugar con niños, también abre el corazón.

Los trabajos de voluntariado activan y sanan Anahata, pero éstos deben hacerse cuando la persona haya logrado amarse y respetarse, consciente de que el voluntariado no es una huida o una forma de dar para recibir algo a cambio.

Asimismo, una potentísima herramienta para conectarse con el corazón es la respiración consciente. Basta con respirar cinco misnutos al día centrando toda la atención en cómo se inspira y se espira el aire.

Dar paseos en la naturaleza empapándonos del verde de los árboles, si es posible descalzos sobre la hierba, es otra forma de equilibrar este chakra. Cuando paseamos por la naturaleza, conquistamos la calma interna, ya que el medio es cosmos. Ese orden se reproduce en nosotros, armonizando nuestra energía. La risoterapia y la sonrisa interior taoísta (mencionadas en el segundo chakra) también sanan nuestro corazón. Vestirse de verde o de rosa, llenar la casa de jarrones con rosas rosáceas y utilizar las piedras y una aromaterapia adecuada, así como las posturas de yoga, mantras y mudras son más formas de curar Anahata. Y sobre todo mandarle mucho mucho amor al corazón.

MEDITACIÓN CON ANAHATA

Busque un momento en el que no le molesten, un momento en el que pueda estar tranquilo/a. Desconecte el teléfono, ponga una música suave, cree un altar con los cuatro elementos (piedras o plantas, una copa con agua, incienso y velas) y siéntese frente a él en la posición del loto, con la espalda recta y los ojos cerrados. Puede incorporar en este altar las piedras recomendadas para activar este chakra e incluir objetos o elementos verdes o rosas. Recomendamos utilizar los inciensos o aceites propios de este chakra. Coloque el dibujo de un mandala o de un corazón pintados por usted mismo.

Hay que advertir que en esta meditación algunas personas lloran. No se preocupe si le pasa a usted; encontrarse con el niño/a que fue le puede producir una liberación violenta de sentimientos y emociones que estaban atascados. Es absolutamente normal y además muy saludable.

RESPIRA PROFUNDAMENTE e imagina una esfera de luz esmeralda que gira sobre tu cabeza, la cual en cada giro se deshace en ondas de energía que te envuelven y te van relajando. Relajan tu cabeza, limpian tu mente de pensamientos, los músculos de tu cara; sueltan la mandíbula, relajan el cuello, la nuca, las cervicales; sueltan los hombros, relajan la columna vertebral, los brazos, las manos, el pecho…

Imagina ahora que paseas por un jardín en primavera lleno de árboles, flores de colores. Los pájaros cantan, ves un estanque con cisnes y nenúfares…

En este lugar hay un ascensor transparente, circular. Lo llamas y las puertas se abren. Al entrar te das cuenta de que hay cinco pisos y tú te hallas en el quinto. Deseas bajar al número 1. Aprietas el botón, las puertas del ascensor se abren y éste empieza a descender.

El piso número 5 es el jardín, y desciendes a un estado más profundo en tu inconsciente.

El 4 está pintado de verde. Más profundo.

El 3 está pintado de amarillo. Más profundo.

El 2 es de color naranja. Más y más profundo.

El 1 es de color rojo.

Has llegado a tu destino. Las puertas del ascensor se abren y estás en una habitación roja.

Frente al ascensor hay una puerta de madera muy antigua, vieja y oxidada.

La puerta conduce a un desván en el que un día dejaste a tu niño/niña, porque te resultaba doloroso llevarle contigo.

Cuando cuentes tres estarás delante del niño que fuiste:

1. Abres la puerta. Ésta chirría.

2. Entras en el desván. Hay trastos viejos por todas partes. Juguetes olvidados, una bicicleta con las ruedas desinfladas, muñecos rotos, ropa vieja…

3. En un rincón está tu niño. Estás delante de él.

Fíjate en cuántos años tiene, en su aspecto, en cómo va vestido. ¿Está enfadado o contento? ¿Acaso triste? ¿Está sentado o de pie? ¿Te da la cara o la espalda?

Dile que has venido a buscarle para llevarle contigo.

¿Cómo se lo toma?

Dile: «Perdóname por haberte abandonado, no volverá a suceder más».

Estate muy atento a su mirada, a sus gestos. Tal vez te diga algo o tal vez te dé un objeto. Presta mucha atención a todo.

Abrázale y dile: «A partir de este momento me convierto en tu madre y en tu padre. Ya no tendrás que buscar el amor y el reconocimiento en otras personas. Porque yo te amo y te valoro. A partir de ahora, yo llevaré el timón de nuestra vida y me dedicaré a cuidarte, a protegerte y a guiarte; tú sólo tienes que disfrutar, el resto lo haré yo. No te preocupes, pequeño, te juro que nunca más te volveré a mentir y nunca más te abandonaré. Bendigo tu nacimiento. Te amo. Tú vales».

Abraza al niño muy fuerte. Tal vez te diga algo o tal vez te dé un objeto. Le coges en brazos y salís. Llamáis al ascensor y apretáis el botón del número 5.

El 1 es de color rojo.

El 2 es naranja.

El 3 amarillo.

El 4 verde.

Sal al jardín. Juega con el niño, disfrutad los dos. Cuando terminéis, abraza al niño y éste se convertirá en energía. Le introduces entonces en tu chakra corazón. A partir de ahora y para siempre llevas a tu niño en el corazón. No te olvides de tus promesas.

5
Vishuddha

CUADRO DE VISHUDDHA	
Nombre en sánscrito	Vishuddha
Significado	Purificación
Ubicación en el cuerpo físico	Garganta
Mandala	Una flor de loto de dieciéis pétalos que contiene un triángulo con la punta hacia abajo, dentro del cual hay un círculo que representa la luna llena
Colores asociados	Turquesa, celeste (sistema hindú)
Elemento	Éter
Planeta	Mercurio
Conceptos asociados	Purificación, comunicación, autoexpresión
Lección vital	La elección y expresión personal
Afirmación	Expreso lo que hay en mi corazón.
Sentido	Oído
Partes del cuerpo físico que rige	Garganta, oídos, muelas, boca, cuello
Glándulas	Tiroides y paratiroides

Disfunciones físicas	Dolor de garganta, de cuello, hipertiroidismo e hipotiroidismo, problemas de audición, zumbido en los oídos, faringitis y toda suerte de catarros
Disfunciones emocionales	Perfeccionismo, incapacidad de expresar emociones, creatividad bloqueada
Alimentos	Todas las frutas, pero especialmente las uvas, hierbas, sopas de verdura frías y zumos de vegetales y frutas, ensaladas y yogur natural con miel
Aromaterapia	Manzanilla y mirra
Cristales	Turquesa, aguamarina, lapislázuli, ágata, celestina, sodalita, zafiro, Jaspe rojo, rubí
Asociación social	Personal
Animal	Elefante, toro
Arquetipos	Camino alfa: mago Camino omega: amurallado y cotorra
Mudras	Apoyar el dedo índice sobre los labios en gesto de imponer silencio
Posturas de yoga	Posición invertida (Viparitakaraniasana), gesto del sol y la luna (Surya Chandra mudra), león (Simhasana), dolor de oídos (Karnapidasana), perro con el morro hacia abajo (Adho Mucha Svanasana), sabio Matsyendra (Ardha Matsyendrasana), posición supina del rayo (Supta Vajrasana), ángulo (Konasana)
Formas de sanarlo	Escuchar el silencio, cantar, escribir, meditar con el viento, rituales, desarrollar inteligencia emocional y corporal, autoridad natural
Mantra	«E» y Ham
Derecho a	Expresar

INTRODUCCIÓN

El quinto chakra está localizado en la garganta. irradia su luz desde el hueco entre las clavículas hasta la nuez, entre la tercera y la quinta vértebras cervicales. Rige la garganta, el cuello, la nuca, las cuerdas vocales, la voz, los bronquios, la traquea, el esófago, la mandíbula, los dientes, las glándulas tiroideas y el oído.

Cuando duele la garganta hay que pensar qué nos estamos callando. Ante un hipotiroidismo o la dificultad de tragar, habría que plantearse qué acontecimiento vital no hemos tragado y por tanto no hemos digerido. Todos los problemas relacionados con esta región nos hablan de disfunciones en Vishuddha: hiper e hipotiroidismo, quistes y tumores en la garganta, resfriados, dolor de garganta, afonía y sordera. Esta última se produce generalmente por el miedo, ya que, según la medicina china, el oído y el riñón comparten el mismo meridiano, que a su vez está relacionado con la emoción del miedo. Las personas sometidas a un gran estrés o que estén pasando por un momento de grandes temores acusarán una falta de audición que a su vez afectará a su quinto chakra.

El quinto chakra está, como vimos, conectado con el tercero, el poder. Pero también existe una conexión con el segundo. De hecho, cuando una persona presenta un bloqueo en el quinto chakra es necesario trabajar el segundo y el tercero. No puede expresarse porque tal vez esté viviendo la vida sin creatividad y sin disfrutarla, y además se siente profundamente inseguro. Esto nos hace entender por qué cuando alguien se atraganta, la forma de desatascar su garganta es apretando su bajo vientre.

El propósito de Vishuddha es la comunicación y la creatividad. Es ésta una creatividad distinta del segundo chakra, puesto que desde Svadisthana aprendíamos a disfrutar de la vida y desde Vishuddha aprendemos a expresar de forma creativa el Ser que somos. La creatividad de Vishuddha es, por tanto, transpersonal, frente a la de Svadisthana, que era personal.

COLOR: CANTANDO AL CIELO

El color de la garganta es el azul en sus gamas más claras: celeste, añil, cian, turquesa, azul plateado. Son colores asociados con planetas y signos de aire: Mercurio, Urano, Acuario, Géminis, Libra… Esto nos da idea de la comunicación. Los expertos en inteligencia emocional y comunicación aconsejan la utilización de este color para temas publicitarios como campañas de marketing o logos, pues el azul es un color que inspira, transmite, llega, comunica.

Pero también es el color de la fe, de la confianza. Para escuchar nuestra voz interior y hacer su voluntad debemos desarrollar la fe, la confianza. El color azul nos ayuda a ello.

ELEMENTO: EL ÉTER

El elemento de Vishuddha es el éter, también llamado *akasha*, el espacio sin límites, el firmamento infinito que envuelve la Tierra y acoge dentro de él a todos los elementos. Quizás por eso los poetas y los pintores se inspiren en el campo o en el mar, contemplando un cielo infinito que después volcarán en sus obras.

El éter es el portador del sonido, es el transmisor de la información de todos los planos.

Desde un punto de vista metafórico, el éter sería lo que Jung llamó inconsciente colectivo, la herencia que tiene en común la humanidad. La manifestación del Sí Mismo, que es lo que representa Visuddha, es la consecuencia de un viaje heroico por él. Jung decía que el inconsciente colectivo estaba en la base de la estructura cerebral de todos los seres humanos y que era la capa más grande de la psique. Algunas tradiciones esotéricas hablan de un lugar físico en el centro de la Tierra en el que están archivados todos y cada uno de los pensamientos, sentimientos y biografías de los habitantes del planeta; son los célebres registros akáshicos, una metáfora inequívoca del inconsciente colectivo. También es lo que la metafísica y física cuántica llaman el ADN, hélices de información que viven dentro de nuestro ornanismo y que recogen las experiencias de todo lo creado.

A través del éter, y en silencio, nos llega la sabiduría del espacio infinito al que pertenecemos.

SENTIDO: ESCUCHAR LA VOZ INTERIOR

El sentido relacionado con Vishuddha es el oído. Para comunicarnos es necesario escuchar, pero sobre todo, Vishuddha nos remite a la escucha de nuestra voz interna, de la voz de nuestro Ser. En el primer chakra aprendimos a sobrevivir, en el segundo a sentir y a disfrutar, en el tercero a autogobernarnos y en el cuatro nos abrimos a nuestro Ser. El quinto nos desafía a expresar el Ser que somos. Desde Vishuddha somos capaces de escuchar nuestra propia voz interior y recibir consejo del cosmos.

El quinto vórtice nos enseña a ser vehículos de la dirección divina. La gran lección de este chakra es la fe: confiamos en lo que nuestra Divina Presencia elija para nosotros y desde el quinto chakra le decimos: «Confío en tu criterio, hágase tu voluntad». Por tanto, Vishuddha rige la voluntad divina, que es distinta de la personal.

Tener fe nos permite ser fieles a nosotros mismos sin traicionar a los demás. Porque cuando escuchamos la voz de nuestro Ser, la decisión es siempre la correcta. Como dice Mary Horsley, «Vishuddha nos ofrece la posibilidad de prever las consecuencias de todas nuestras decisiones para que resulte imposible mentirnos a nosotros mismos o a otras personas».[1]

CONCEPTOS RELACIONADOS

La manifestación del Ser

Emitir nuestra verdad y encontrar nuestra voz es la necesidad vital de Vishuddha. Por eso Vishuddha nos permite volar, salir al mundo y experimentarlo, porque para encontrar nuestra voz y nuestra verdad necesitamos conocer todo el abanico de posibilidades. El quinto chakra está regido por las facultades mentales superiores y por eso brinda la capacidad de observación, de síntesis y de objetividad. Experimentar con distintas creencias, disciplinas, personas y sensaciones va formando nuestro criterio y nuestra propia verdad. De la misma manera que, para poder formarse un criterio en política, una persona debe leer y contrastar distintos periódicos de diferentes tendencias; para encontrar nuestra verdad interna deberemos experimentar muchas vivencias que nos pondrán en el camino hacia nosotros mismos.

El pluralismo vivencial, religioso, cultural, etc. da herramientas para afrontar la vida de forma creativa, permitiendo modificar y expandir nuestras creencias de forma consciente.

De hecho, algunos psicólogos evolutivos recomiendan a los padres acostumbrar a sus hijos durante la adolescencia a toda suerte de comidas internacionales para que desarrollen la capacidad de adaptación y una mentalidad cosmopolita y pluralista. La apertura mental conduce al conocimiento y a la expresión de la propia y única verdad, (única, por supuesto, para uno mismo).

Pero ésta, lejos de ser un conocimiento enlatado, es un ente vivo que se renueva cada día al ritmo de la vida y de la experiencia personal. La visión que otorga Vishuddha es independiente, es interna y no se presta a discusiones ni a polémicas; no es partidista, sino universalista.

El quinto chakra, que no hay que olvidar que va unido al tercero, nos da el suficiente coraje para defender nuestro punto de vista, nuestra verdad; pero la forma de hacerlo no es a través del enfrentamiento, sino por medio de nuestra voz, de la manifestación de nosotros mismos, de la creatividad.

La conquista del corazón y la conexión con nuestra Divina Presencia exige una adecuada canalización, porque de lo contrario podemos vernos tentados a reclamarla como propia o a convertirnos en su peón, poseídos por ella.

Una vez que hemos iniciado este viaje hacia nosotros mismos (el Ser), no hay manera de interrumpir la energía hacia lo inconsciente colectivo generada por él.

Así, cuando uno vive la experiencia de Anahata, es frecuente que sufra grandes oscilaciones emocionales, como balanceos entre inflación y depresión, estallidos de rabia, llanto, reacciones físicas extremas (gripes, dolores musculares intensos, alergias, náuseas) y fenómenos parapsicológicos: intuiciones que aciertan, sueños premonitorios, sincronicidades, regresiones espontáneas, visión aural…

Lo importante es encontrar una forma de utilizar esa energía de forma creativa. Los aspectos o vías que puede tomar esa creatividad son tan variados como las personas, pero la creatividad es el camino, porque en esencia es la transformación de la oscuridad en luz.

Debemos encontrarnos con nuestra creatividad. Y es importante saber que todos somos creativos;

no de igual manera, pero todos tenemos ese don, porque cada uno de nosotros es único. Lo que hace que enterremos muchas veces la creatividad es que nos hallamos condicionados por las proyecciones de los que nos rodean y de la sociedad sobre nosotros.

Si dejamos de lado las proyecciones que nos alienan y buscamos en nuestro inconsciente, daremos con nuestra creatividad. Una pista: aquello que nos hace felices, aquello que disfrutamos haciendo nos habla de nuestras destrezas creativas, aunque no siempre lo hagamos bien o perfecto; la perfección se adquiere con técnica.

Todo lo nuevo se origina en el inconsciente colectivo, pero no es suficiente hacer de canal, hay que transformarlo con nuestra conciencia en algo creativo y dárselo al mundo. La relación entre consciente e inconsciente da lugar a algo nuevo y creativo.

Comunicación

A través de Vishuddha manifestamos todo lo que vive en nosotros: nuestra risa, nuestro llanto, nuestro amor, nuestra alegría, nuestra tristeza, nuestra angustia, nuestras intenciones y deseos, nuestras ideas, intuiciones…

Lo hacemos a través del habla y de nuestros silencios, a través de nuestra manera de vestir, de movernos, de nuestras posturas: a través de nuestro cuerpo.

En culturas más primitivas, la palabra tiene menos importancia y son los gestos o la ropa lo que realmente se considera comunicación. Por ejemplo, en países africanos como Sudáfrica o Kenia, la gente de las tribus utiliza códigos de comunicación basados en la ropa y los abalorios, que indican el estatus civil y social de quien los porta. Pueden llevar hasta mensajes de amor codificados en piedras y colores.

En occidente nos hemos desconectado de esto; sin embargo, aunque no seamos conscientes, estamos transmitiendo mensajes a través de lo que no decimos. La comunicación verbal y no verbal están estrechamente relacionadas con el quinto chakra. Lo que ocurre es que no siempre van paralelas. Muchas veces lo que decimos no está apoyado por nuestros gestos, movimientos o posturas. La ya mencionada Ana María Vidal,[2] asesora personal y experta en comunicación integral, entrevistada para este libro, afirma que «el 80 por 100 de los conflictos son generados por malentendidos en la comunicación». Y ello, en su opinión, se produce porque «no habitamos en el cuerpo. El cuerpo es el espacio en el que el aprendizaje se materializa, se encarna. Pasa de ser un mero concepto mental a ser parte de la vida. Se vive con y desde el cuerpo. Lo que nos da el tiempo del presente es el cuerpo. Con la cabeza nos desplazamos hacia el pasado o el futuro constantemente… y así nos perdemos el goce del presente».

Para crear una coherencia entre lo que emitimos con el habla y lo que emitimos con el cuerpo es fundamental desarrollar la escucha, la cual se produce en Vishuddha. En este chakra tenemos la posibilidad de escuchar a nuestro Ser, porque el vórtice de la garganta nos da la capacidad de comunicarnos de una forma consciente a través de todos los medios que elegimos, es decir, de manifestar el ser que somos y enriquecer al mundo con nuestra aportación.

Trabajar en lo que amamos

El chakra garganta nos ayuda a ponernos en contacto con nuestra creatividad y a dársela al mundo. Para ello es recomendable convertirla en vocación y en trabajo. La mejor manera de transmitir nuestra verdad es a través del desarrollo profesional, porque cuando trabajamos en lo que amamos nos sentimos plenos y generamos amor, creatividad, luz, sanación; cuando somos felices nos sanamos a nosotros mismos y al mundo. La felicidad consiste en realizar nuestro plan divino, hacer aquello para lo que hemos nacido.

Este trabajo no tiene que ser pomposo, prestigioso o necesariamente vinculado a la sanación. No tenemos que ser todos terapeutas, médicos, chamanes o escritores. Lo único que sí es necesario es ser felices con lo que realizamos. De esta manera estaremos cumpliendo lo pactado, estaremos siendo vehículos de Dios.

La causa por la que no siempre trabajamos en nuestras vocaciones es que muchas veces ni sabemos cuáles son o quizás pensemos que ya es tarde. La educación y la sociedad nos impulsa a trabajar en lo que sale rentable, en lo que da dinero. Se nos dice: «elige una carrera que tenga salidas». Si eso ocurre, puede acarrear el sacrificio de la vocación o de aquello que, aun sin definir, vive dentro de nuestra alma. Aunque parezca mentira, esto nos mata, nos aliena, nos limita, nos hace impotentes, porque dejamos de estar conectados con lo divino dentro de nosotros.

Si en el cuarto chakra rescatamos al niño que fuimos, en el quinto debemos escucharle, porque, una vez que hayamos sanado sus heridas, él nos descubrirá aquello para lo que hemos nacido. Sólo tenemos que seguirle, llenos de fe, y descodificar sus mensajes, siempre simbólicos. Cuando encontramos nuestro camino y nos volcamos en él, el universo conspira para que podamos alcanzar nuestra meta, es decir, nos da los recursos que necesitamos para hacerlo posible. Esto da como resultado un proceso que tiene lugar en Vishuddha: la unión de cabeza y corazón, que implica aceptar los designios de nuestro plan divino, o como dijo Kant, «actuar por deber,» entendiendo que el deber es aquella ley que brota del corazón.

El chakra de la garganta nos reta a encauzar lo que emana del espíritu. De esta manera nos convertimos en seres íntegros, porque estamos expresando nuestra verdad (aquí entendemos el significado real de Vishuddha: pureza), defendiéndola con todo nuestro coraje. Si prostituimos nuestra verdad en función de nuestras conveniencias o si mantenemos un comportamiento incoherente con nuestra verdad, atascaremos el quinto chakra.

En este punto volvemos a enfrentarnos con los miedos que ya viviéramos en el plexo solar. Porque manifestar nuestra verdad implica tomar decisiones que asustan: dejar una pareja, un trabajo, cambiar de país…

También se atasca este chakra si callamos nuestra verdad, si no queremos compartirla con nadie, si rehusamos dársela al mundo.

Libertad de expresión

En las familias, en los colegios y en general en la sociedad, aprendemos desde niños a callar ciertos asuntos, porque tratarlos no se considera correcto. Esto sucede especialmente con la

expresión de las emociones. Cuando decimos lo que sentimos nos incomodamos, nos asustamos. El niño, en concreto, se siente enormemente ridículo al expresar emociones, ya que nace en ámbitos en los que no se fomenta la comunicación y en los que no se sabe gestionar las emociones.

Esta incapacidad para la gestión emocional se traduce en bloqueos que se manifiestan en los más pequeños. Muestra de ello son los bebés que no paran de llorar o no pueden dormir; criaturas que de pronto tienen pánico a ir al colegio porque temen ser agredidos por sus compañeros; hipercinéticos o con desórdenes de atención; niños con cuadros de eneuresis; niños tan sumamente callados y tímidos que apenas pueden sobrevivir en la vida real, o los que viven encerrados en su mundo interior…

Las causas son diversas, pero principalmente han de buscarse en la familia y se relacionan con la comunicación. Como afirma María Ángeles López las Heras, educadora, grafóloga y psicoterapeuta especializada en niños con dificultades, entrevistada para este libro: «Muchos de estos niños han tenido como compañera a la soledad, poco diálogo, poco contacto físico y afectivo y sobre todo mensajes de competitividad de los adultos. Éstos han podido ser explícitos ("tienes que ser el mejor") o implícitos (padres que trabajan todo el día, que están absolutamente centrados en ganar dinero para alcanzar un elevado estatus social)».

La consecuencia son adultos que, como sus padres, no saben gestionar sus emociones y tienen, por tanto, problemas de comunicación. De esta manera se perpetúa el mal generación tras generación.

En el ámbito social, históricamente la libertad de expresión ha estado casi siempre secuestrada, y aunque en occidente disfrutamos más de ella, en muchas partes del mundo todavía es una utopía. En China, por ejemplo, se sigue aniquilando a periodistas y escritores por hablar en contra del régimen.

Siglos de torturas, inquisiciones, caza de brujas, exilios, holocaustos… nos hablan del triste secuestro de Vishuddha. La represión por causas políticas, religiosas, raciales y sociales han pretendido castrar la libertad individual de ser quienes realmente somos y de expresarnos. Esta castración no sólo se ha producido a través de la censura en la imprenta (la historia del periodismo y de la literatura es una crónica perpetua de la inexistencia de libertad de prensa y expresión, de una forma globalizada), sino también en la comunicación, en todas sus manifestaciones. Por ejemplo, la condena social de la homosexualidad es un testimonio claro de ello. La historia está manchada de torturas, vejaciones, asesinatos y marginaciones hacia los homosexuales. Incluso hoy día, aunque afortunadamente en casi todos los países occidentales se contempla el tema con más naturalidad, sigue produciéndose en muchos ámbitos el menosprecio y la falta de respeto hacia este colectivo.

La caza de brujas de los siglos XVI y XVII también ejemplifica esta castración de la que hablamos, pues supuso un genocidio en toda regla: la Iglesia arremetió contra el sexo femenino, porque, como indicaba *El martillo de las brujas*,[3] de finales del siglo XV, la brujería era un pecado de mujer, ella era la causa de todos los males del mundo; la propia palabra que la designaba, *fémina*, significaba «falta de fe».

A esta lista habría que añadir otra inmensa y sobrecogedora. La de los genocidios que ha vivido nuestro planeta: el de los indios americanos, el de los aborígenes australianos, el holocausto judío, el de Ruanda, Armenia, Camboya, Ucrania; la limpieza étnica de la antigua Yugoslavia, la de la Tierra de Fuego en Argentina, la de Guatemala… La lista es larga y pone los pelos de punta.

Pero lentamente, aunque no en todo el planeta, Visshuddha va saliendo de su secuestro.

Quizás esta lista de horrores mundiales, unida al miedo a comunicarnos desde un punto de vista

personal, sean las causas de que en todos nosotros todavía existan resquicios de un miedo escénico a expresar la verdad de lo que somos.

Todos podemos aprender a respetar y sacralizar esa libertad de expresión. El camino: potenciar el quinto chakra. Hemos de realizar el proceso primero con cada uno de nosotros: conocernos, decirnos la verdad en todos nuestros procesos, no juzgarnos y atrevernos a expresarnos.

Poco a poco iremos consiguiendo sanar la comunicación con nuestro entorno en todos los ámbitos: pareja, familia, amigos, trabajo…

Inteligencia emocional

A nadie le es ajena la imagen de una persona inmersa en el tráfico de la ciudad que responde ante cualquier incidencia al volante con una agresividad desmedida. Tampoco, por desgracia, nos resultan extrañas las noticias de terribles sucesos que llenan los medios de comunicación, relacionadas con maltrato doméstico hacia mujeres y niños, o con violencia en las aulas. Quizás estas reacciones violentas nos parezcan exageradas, pero seguramente nos resulten más cercanas escenas como regresar a casa relajados después de un masaje o una clase de yoga y de pronto vernos enzarzados en una disputa abierta con nuestra pareja, que elimina de golpe y porrazo toda nuestra armonía interior. ¿Y esas celebraciones familiares en las que de pronto el comentario de un pariente nos saca literalmente de nuestras casillas y nos empuja al insulto? ¿O las discusiones de política, que han alejado incluso a los amigos más íntimos? Todas estas situaciones tienen un punto de convergencia: la falta de control emocional.

El célebre experto en inteligencia emocional Daniel Goleman explica que la vida moderna es la crónica de la rabia y la desesperación como producto de la profunda soledad, incertidumbre y vacío moral en los que vive inmerso el hombre de este siglo. De ahí que a finales de la década de los noventa del siglo pasado conociéramos el auge de la inteligencia emocional.

La inteligencia emocional es la capacidad del ser humano de manejar sus propias emociones como un camino hacia la felicidad. Abarca todos los ámbitos de la vida y, afortunadamente, se aprende. El primer paso de este aprendizaje es el autoconocimiento como antesala a la sana relación con los demás. Sólo cuando conocemos nuestros miedos, nuestras capacidades, nuestros deseos, nuestros recursos y nuestras limitaciones somos capaces de gestionar correctamente lo que sentimos para, posteriormente, comprender las emociones de los demás y establecer una relación adecuada con ellos. El autoconocimiento se fundamenta en la confianza, la capacidad de autorregulación y la automotivación.

La inteligencia emocional está enormemente vinculada al quinto chakra, porque se traduce en la escucha: la de uno mismo y la de los demás.

Sin embargo, esto es algo que nos cuesta mucho. ¿Cuántas veces, sintiéndonos agotados por la vida estresante que llevamos, en lugar de descansar unos minutos, nos hemos tomado un café para aguantar el tirón?, ¿o hemos aceptado las escenas más violentas de la gran y la pequeña pantalla diciéndonos a nosotros mismos que se trataba sólo de ficción, sin darnos cuenta de que nuestro ritmo cardiaco y presión arterial se disparaban?, ¿o hemos reaccionado ante la tristeza y la desazón vital con antidepresivos o ansiolíticos como tapaderas de nuestros estados de ánimo? En realidad, todos, en

mayor o menor grado, al menos en occidente, tendemos a vivir desconectados de nuestras emociones hasta que, de tanto obviarlas, acaban invadiéndonos. Entonces puede decirse que hemos caído en la intoxicación emocional, que empaña nuestra visión de la realidad y nos impide estar en paz con nuestro interior.

Si somos incapaces de escucharnos a nosotros mismos, más complicado aún nos resultará escuchar, sentir y ver al otro. La capacidad para manejar nuestras emociones facilita las relaciones con los demás. Para que cualquier tipo de relación funcione ha de basarse en el respeto mutuo, la comunicación y la libertad. Y si se trata de relaciones afectivas como la pareja o la amistad, el amor, la honestidad y la igualdad entre sus miembros son factores fundamentales. Para que esto ocurra, el autoconocimiento y el conocimiento del otro, así como la empatía, vuelven a ser imprescindibles.

Vishuddha en equilibrio nos permite escucharnos a nosotros y escuchar al otro, no sólo a través de lo que nos dice, sino también de cómo lo hace, qué gestos apoyan lo que cuenta, y de lo que no nos dice. Escuchar al otro significa entender cómo se siente incluso si no nos habla, o aun en la distancia. Escuchar al otro significa sentirle, y para ello hay que trascender el Yo, el ego, y conectar con el Ser. Por eso, desde el quinto chakra tenemos la posibilidad de abrirnos a la *clariaudiencia*, a la *telepatía* y a la *mediumnidad*,[4] porque conectados a nuestro corazón, y por tanto a nuestro Ser, somos capaces de sintonizar con toda la creación. Aunque hay que decir que estas tres capacidades se inician en Vishuddha pero se desarrollan en los siguientes chakras (Ajna y Sahasrara).

Saber cuándo hablar y cuándo callar

En el quinto chakra aprendemos a hacernos responsables de lo que expresamos. Lo que decimos puede ayudar o lastimar.

Son célebres los estudios que llevó a cabo el médico alternativo japonés Masaru Emoto,[5] quien demostró de manera irrefutable y contundente, por medio de extraordinarias fotografías, el efecto del sonido en el agua. Si ésta se exponía a las vibraciones producidas por música clásica y armoniosa, o por la oración, se producían formas geométricas de gran belleza en las moléculas de agua. Sin embargo, los ruidos, las palabras violentas o la música *heavy* podían romper el equilibrio molecular del agua y entonces esas geometrías perfectas se transformaban en figuras irregulares y deformes.

Emoto pretendía demostrar cómo los sonidos, palabras y pensamientos armónicos que resuenan en nuestro interior nos sanan y los inarmónicos (ruidos) nos destruyen, desde un punto de vista molecular, celular y energético. Estamos expuestos permanentemente a ruidos y a vibraciones sonoras inarmónicas, no sólo del exterior, ya que también nuestros pensamientos, cuando son negativos, se comportan como verdaderos ruidos que alteran el equilibrio de nuestro medio interno.

Tanto Budha como Cristo aludieron a la importancia del «habla correcta,» que se traduce en observar atentamente lo que decimos y ver cómo le afecta a los otros. El habla correcta implica convertirnos en la boca de Dios, es decir, transmitir compasión, amor, respeto y enseñanza; utilizar el habla en su vertiente sanadora y no en su vertiente hiriente. Esto no significa que todo lo que digamos tenga que ser halagador o hermoso, porque en ocasiones la vida nos lleva a expresar informaciones y sentimientos que no son agradables ni bonitos. Lo que importa es la intención con la que se expresan: si es constructiva o destructiva, si pretenden ayudar o herir, o si es puramente

ociosa.

Aunque nos sorprenda, el habla agota nuestra energía. El quinto chakra está conectado al tercero, el centro del poder. Si hablamos sólo cuando lo necesitemos, preservamos nuestra vitalidad; sin embargo, cuando esta regla no se respeta, agotamos nuestra energía. Se agota con el chismorreo, con las discusiones, con los juicios y con las críticas, con la burla, la sátira y la ironía que implica reírse y ridiculizar a los demás. Por eso el silencio es tan importante: porque permite escuchar al otro y también a nuestro Ser. No en vano todas las religiones lo han convocado desde tiempos remotos en sus conventos y en sus ritos, y las nuevas formas de conectar con el espíritu en la sociedad moderna también implican el silencio: meditación, yoga, etc.

Pero hay que puntualizar que este silencio tiene que ser auténtico para que resulte sanador. Muchas veces lo que se hace es callar como mero trámite para que el otro se exprese, sin prestarle atención, mientras que uno piensa en asuntos propios, o detrás de ese silencio hay unos ojos omnipotentes que juzgan a su interlocutor.

El habla correcta también está relacionada con decir la verdad, es decir, hablar de los hechos sin distorsionarlos, sin exagerarlos o reducirlos y sin sacar conclusiones precipitadas. Pero esta verdad ha de sernos primero revelada a nosotros mismos.

El habla correcta nos impulsa, por otro lado, a vencer la pasividad para defender lo que nos consta que es correcto, independientemente de lo que piensen los demás.

Camino omega

Cuando Vishuddha es disfuncional lo notaremos con resfriados y dolores de garganta frecuentes, glándulas inflamadas, dolores de cuello y problemas dentales. El hipertiroidismo (pérdida excesiva de peso, nerviosismo, trastornos en el sueño…) y el hipotiroidismo (aumento de peso, letargia, desánimo, desecamiento de la piel y el pelo…) son también síntomas físicos de la disfunción del quinto chakra.

Desde un punto de vista psicológico y emocional, el bloqueo en el quinto chakra se traduce en una incomunicación entre la mente y el cuerpo. El camino omega nos habla de un funcionamiento inarmónico y de una hipofunción, que se produce cuando el vórtice gira a una velocidad excesiva.

• *Cuando está cerrado: el amurallado*. Cuando el chakra está cerrado o se mueve muy lentamente también se produce una dificultad para mostrar el Ser, para manifestarse, aunque la consecuencia sería la contraria. La timidez, la retracción y el silencio son las características del quinto chakra cerrado. La incapacidad para expresar lo que se siente y el tartamudeo son también rasgos del bloqueo en el quinto chakra.

La inseguridad y el miedo al juicio ajeno provocan esta actitud de silencio. Pero es un silencio en el que la persona no se comunica con su Ser, sino al contrario, enjuicia a los que sí se comunican. Además, la persona se hace enormemente influenciable y queda a merced de las opiniones ajenas. Llega a perderse muchas veces, porque no sabe lo que quiere ni lo que siente, ya que no tiene acceso a su propia voz interna ni confía en su intuición.

La rigidez es otra característica de Vishuddha cerrado, que se manifiesta físicamente en forma de dolores cervicales, de hombros y cuello, y emocionalmente a través de actitudes intolerantes. Las personas con el quinto chakra cerrado a menudo están condenadas a la no existencia.

El origen puede haber sido una agresión física o psicológica que se traduce en un bloqueo. La expresión «si paso desapercibido, estoy seguro» resume la decisión que toma la persona cuando opta de manera inconsciente por cerrar el quinto chakra. Y la consecuencia es una afluencia de personas que no le tienen en cuenta, que le exigen sin darle nada a cambio y que no le permiten desfallecer o fallar en sus funciones de dador eterno. Cuando la persona se da cuenta de la injusticia, sale huyendo sin aclarar su posición ni su punto de vista.

El quinto chakra cerrado halla su máxima expresión en el arquetipo del **amurallado**. Construimos una muralla a nuestro alrededor cuando hemos sido víctimas de cualquier tipo de abuso. La muralla impide que se exprese nuestro dolor, nuestra tristeza y nuestra ira.

Un abuso, especialmente acaecido en una edad temprana y no procesado, genera en el niño vergüenza y miedo, y por tanto el chiquillo vive impelido a ocultar sus sentimientos. Algunos logran canalizar su ira y su dolor a través del arte, de la creatividad o el trabajo con las manos, pero muchos de ellos dejan que se estanquen y su relación con el mundo se fundamentará en el silencio y la tristeza.

A veces el arquetipo del amurallado expresa parte de lo que siente a través de bromas o utilizando la ironía. Suele ser muy propio de estas personas no hablar nunca de lo que sienten o incluso no

hablar en absoluto, ni siquiera de lo que piensan; pero si se ven obligados a hacerlo en determinadas ocasiones, emitirán únicamente preguntas a los demás u optarán por contar chistes para desviar la atención y no tener nunca que mojarse.

Puede ser que elijan las drogas, el tabaco y el alcohol para amortiguar sus sentimientos de dolor, rabia, ira y tristezas no digeridas.

La inexpresividad les caracteriza. No expresan lo que sienten o piensan, ni de forma hablada ni de forma creativa, y normalmente se produce una avaricia en todo y con todo lo que les rodea. El amurallado es avaro en palabras, en creatividad, en dinero, en tiempo. Es tan cuidadoso con sus cosas que en ocasiones resulta enfermizo. Un amurallado patológico acaba haciéndose paranoico en su retención y avaricia energética, y termina empobrecido, convertido en un muerto viviente. Es pobre en tanto en cuanto la riqueza procede del intercambio, de compartir, de la comunicación, de la entrega.

Se aferra al dolor a toda costa y bajo ningún concepto mostrará su vulnerabilidad al mundo. Tiene pánico al rechazo o al castigo y por eso se cierra en banda; puede llegar a mentir si es necesario, lo que termina de matarle.

Su drama puede proceder de la sensación de no haber sido visto ni escuchado en relación con sus necesidades y de percibir su entorno con suma desconfianza: se siente rodeado de hostilidad por doquier, ni siquiera es capaz de pedir ayuda. Y esa sensación de no existencia puede proyectarse en su vida a través de las relaciones que establezca, en la medida en la que los demás habrán de sacarle sus sentimientos e informaciones con sacacorchos; seguramente acabarán por ignorar su presencia en las relaciones.

El amurallado empieza a destruir su muralla y a abrirse a través de la canalización de su dolor en el arte, es decir, a través de la creatividad: escribir un diario con hechos y sentimientos, pintar, esculpir, cantar son vías adecuadas para acabar con la muralla. También a través del cariño y la paciencia de quienes le rodean, especialmente si se trata de un niño. Si es un adulto, las personas de su entorno deberán acotarle, es decir, no permitirle que se libre de expresarse, preguntarle directamente o pactar con él (esto es efectivo en relaciones de pareja, de amistad o terapéuticas).

A veces estas personas se abren a expresar su dolor porque acaece un acontecimiento que les desborda: la muerte de un ser querido, una ruptura de pareja, la pérdida repentina de un empleo… Esta desestabilización puede ser el desencadenante de la expresión de su llanto, algo que les empezará a sanar. Una psicoterapia podría ser de gran utilidad para este tipo de personas, aunque será difícil que accedan (siempre habrá una excusa: dinero, tiempo, lejanía geográfica…).

Cuando empiezan a asumir el reto de expresar el dolor, los miedos comienzan a diluirse y a resolverse las dudas, para pasar a asumir la responsabilidad de expresar cómo se sienten y qué desean en la vida.

• *Cuando está demasiado abierto: la cotorra*. Cuando la energía está desequilibrada porque el chakra gira demasiado deprisa, se pueden dar distintos síntomas. La diarrea verbal es una de ellas: personas que no escuchan nunca y hablan, literalmente, por los codos. El chismorreo es otra actitud del quinto chakra inarmónico, o acallar a gritos las opiniones ajenas. El dogmatismo, la arrogancia y la dureza en los juicios son otros rasgos más del desequilibrio en la garganta. También puede provocar la irreflexión sobre los propios sentimientos y la expresión de emociones acumuladas a

través de acciones inconscientes e imprevisibles. Igualmente son rasgos de Vishuddha en desequilibrio la falta de transparencia, el disimulo con toda suerte de palabras y gestos, el discurso intelectual y frío evitando continuamente los sentimientos, así como el lenguaje discutidor, hiriente, grosero, carente de emoción, y la imprudencia verbal o la indiscreción.

El modelo de la **cotorra** sería el más representativo de esta disfunción del quinto chakra. Porque cuando Vishuddha está demasiado abierto la persona malgasta su energía expresando todo menos quien realmente es; de esta manera, se aleja de su Divina Presencia y se agota. La causa vuelve a ser un sentimiento de soledad profunda en su infancia que ha decidido paliar «haciendo». Expresar se traduce en actuar. La diarrea verbal se relaciona con hiperactividad. Es muy frecuente la correlación entre una persona que habla mucho y las pérdidas económicas. Estos individuos suelen ganarse la vida bien, pero suelen tener también grandes gastos. Éstos ilustran cómo malgastan su luz hablando de asuntos sin importancia, que no hacen más que enredarles en su propio laberinto mental, el cual les atrapa y les deja completamente extenuados.

Camino alfa: el mago

El camino alfa del quinto chakra nos permite expresar claramente y sin miedo nuestros sentimientos, pensamientos y conocimientos. La misma claridad expresa nuestra luz y nuestra sombra. Vishuddha en armonía nos conduce a la sinceridad con uno mismo y con los demás.

Por otro lado, Vishuddha en armonía nos permite alcanzar el «habla correcta,» defender nuestra verdad y utilizar el habla sanadora, transmitiendo amor y siendo el vehículo de nuestro Ser. Además, la forma de expresarnos será clara y concisa, aunque recurrente, capaz de comunicar la intención de lo que deseemos decir.

Somos capaces de hablar en el momento oportuno y de callar cuando sea necesario, sabiendo escuchar al otro con el corazón y la comprensión interior.

No nos dejamos arrastrar por cometarios y opiniones ajenas y sabemos conservar la libertad, la independencia y la autodeterminación, que evitan que nos embarquemos en discusiones absurdas o que vendamos nuestra posición en aras de ser aceptados por los otros. Además, huimos de la emisión de críticas y de juicios. Podemos compartir de forma creativa lo que somos a través de múltiples facetas de la creatividad y buscamos la renovación constante de nuestra verdad.

Vishuddha abierto y equilibrado nos remite a nuestra voz interior, la de nuestro Ser, que es la que nos guía, comunicándose con todo lo creado. Con esa voz nos habla cada día el universo utilizando un lenguaje simbólico. Desde que nos levantamos hasta que nos acostamos, nuestros sueños y nuestra vigilia tienen un significado para nuestro Ser. Vishuddha abierto no sólo nos permite entender el lenguaje de nuestro Ser, sino entregarnos a esta guía con plena confianza.

Partiendo de nuestra independencia interior y de la manifestación de todo nuestro Ser nace en nosotros una profunda alegría y nos sentimos plenos y libres.

El quinto chakra funcional halla su representación simbólica en el arquetipo del **mago**. Quien habla desde su Ser asume la responsabilidad de lo que dice y cómo lo dice. Hace magia, porque la comunicación es un proceso transformador de una idea en un propósito firme y en una creación.

El mago no critica ni juzga ni murmura. Sabe que su espíritu sufre cuando miente, engaña o

distorsiona la realidad, y se cuida mucho de herir a los demás con sus mensajes. Es sincero y comprometido con su palabra, porque sabe la importancia que ésta tiene y su poder curativo.

FORMAS DE SANAR EL QUINTO CHAKRA

La mejor forma de armonizar Vishuddha es siguiendo el consejo de Simon & Garfunkel:[6] escuchar el sonido del silencio. El budismo insiste sabiamente en que para llenarse hay primero que vaciarse. Para escuchar nuestra voz interna es necesario, antes de nada, permanecer en silencio: parar nuestra mente. Sería conveniente hacerlo regularmente, al menos cinco o diez minutos todos los días. Otra forma de abrir y armonizar nuestro quinto chakra es reflexionar sobre nuestra vida, de forma diaria, escribiendo en un cuaderno lo que nos ocurre y cómo nos sentimos. O tumbarse sobre la hierba y contemplar el éter dirigiendo la mirada al cielo azul; si aguzamos la vista podemos ver sus moléculas chispeantes. O contemplar la luz de la luna sobre un lago o sobre el mar.

Es muy recomendable colocar las gemas y cristales indicados para este chakra (turquesa, aguamarina, lapislázuli, zafiro, calcedonia, soladita, celestina) en el hueco de la garganta; vestirse de turquesa, sobre todo con bufandas o pañuelos de este color para el cuello; formar un altar en el que reinen los azules claros: piedras, velas, inciensos y esencias apropiadas (lavanda, salvia, eucalipto, sándalo, neroli, mirra y manzanilla)…

El canto ayuda también a armonizar Vishuddha, y además es una forma magnífica de sacar la creatividad, especialmente si componemos las canciones que cantamos; si no, simplemente cantando o tarareando canciones que nos gustan. Cantar mantras en nuestras meditaciones diarias es un gran apoyo. En realidad, la musicoterapia en general es de gran utilidad en la limpieza y equilibrio de este centro energético. Desde escuchar música relajante, que nos llene de gozo y alegría, hasta disfrutar de los sonidos de la naturaleza: lluvia, fuentes, mares, ríos, viento, fuego… Podemos colgar en la entrada de nuestra casa unas campanas o unos armonizadores móviles, o incluso crear nosotros distintos sonidos, probando cómo suenan diferentes utensilios de nuestro hogar, como cuando éramos niños y golpeábamos con una cuchara o un bolígrafo el vaso de cristal o la bañera del cuarto de baño para oír cómo sonaba. Muy apropiados son igualmente los conciertos de cuencos de cuarzo o tibetanos.

Podemos meditar concentrándonos en el murmullo del viento o en el batir de las olas en la playa, o simplemente en nuestra respiración; verbalizar nuestros decretos y afirmaciones, o hacer rituales para escenificar una intención concreta, lo cual es una manifestación de la creatividad y la verbalización de un decreto a través del lenguaje del inconsciente, que es simbólico.

Es obvio que para armonizar Visuddha debemos expresar lo que sentimos en las distintas relaciones que establezcamos en nuestra vida. Es fundamental no quedarse con ningún sapo dentro, es decir, tener la libertad para contarle al otro lo que nos ha dolido o molestado. Hemos de hacerlo con el corazón y con la mayor delicadeza y sinceridad posible. Con las personas con las que no podamos contactar (bien porque hayan muerto, sean demasiado mayores, estén alejados de nuestra vida o porque ya no venga al caso) puede hacerse por carta, que luego quemaremos, perdonándoles. Es muy importante realizar esto incluso aunque haya pasado mucho tiempo, porque en el inconsciente no existe el tiempo y todo lo que no hemos dicho permanece ahí, bloqueado.

Desde un punto de vista psicoterapéutico, es muy recomendable desarrollar una inteligencia corporal. Ante el predominio de lo racional, con frecuencia andamos desconectados de lo que nuestro cuerpo comunica. Ana María Vidal habla de tomarse un tiempo para *regresar a casa*, para habitar el cuerpo, para aprender a poner en circulación las zonas densas, las energías bloqueadas; es

decir, para comunicarnos realmente con nuestro cuerpo, porque la fluidez corporal nos permite también fluidez emocional y mental».[7] Desde la consciencia del cuerpo ganamos perspectiva, encontramos una vía para salir de la visceralidad y el automatismo, aprendemos a generar estados de concentración y de bienestar que nos ayudan a vivir.

MEDITACIÓN CON VISHUDDHA

Busque un momento en que no le molesten, en que pueda estar tranquilo/a. Desconecte el teléfono, ponga música suave, cree un altar con los cuatro elementos (piedras o plantas, una copa con agua, incienso y velas). Puede incorporar las piedras recomendadas para activar este chakra e incluir objetos azules. Recomendamos que utilice los inciensos o aceites propios de Vishuddha. Debe hacer la meditación en una mesa y una silla. Y disponer de papel o, si fuera posible, un lienzo y pinturas. Pintará, en estado de relajación, su casa ideal sin importarle la técnica; despreocúpese de si dibuja mal o bien, o de la viabilidad arquitectónica. Por ejemplo, si le gustara que su hogar estuviese sobre el mar y tuviera como piscina una planta redonda en la que entrara el agua del mar, dibújelo así sin importarle si sería posible o no en la realidad. Piense en todo lo que le gustaría que hubiera en su casa: espacios, distribución y decoración. Una vez que tenga el dibujo, mírelo y trate de retenerlo en su mente.

RESPIRA PROFUNDAMENTE e imagina una esfera de luz turquesa que gira sobre tu cabeza, la cual en cada giro se deshace en ondas de energía que te envuelven y te van relajando. Relajan tu cabeza, limpian tu mente de pensamientos, los músculos de tu cara; sueltan la mandíbula, relajan el cuello, la nuca, las cervicales; sueltan los hombros, relajan la columna vertebral, los brazos, las manos, el pecho…

Imagina ahora que estás delante de la casa que acabas de dibujar. Estás admirándola por fuera. Sientes que esa casa eres tú, que te representa, y experimentas un gozo infinito por hallarte en el lugar adecuado. Sonríes, haciendo que sonrían todas tus células y tus órganos, todo tu cuerpo.

En el bolsillo tienes las llaves para entrar. Entras en ella y la recorres, habitación por habitación. Elige un lugar en el que te sientas cómodo, el rincón que más te guste de tu casa. Te sientas en él y empiezas a llamar a todos los seres que te gustaría que estuvieran allí contigo: personas, animales (si lo deseas), seres que ya no están encarnados… Ves cómo todos acuden. Ahora diseña la vida que quieres tener y decrétala, pídesela al universo desde tu Divina Presencia: «Yo Soy el que Soy y desde mi Divina Presencia decreto que trabajaré en aquello para lo que he nacido».

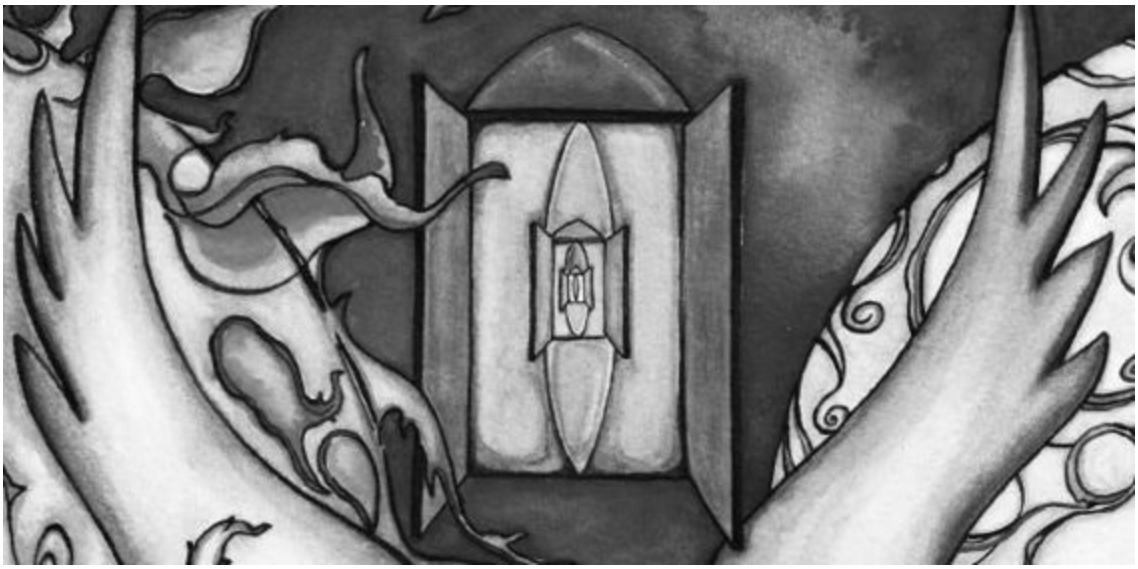
Visualízate en ese espacio trabajando en lo que te hace feliz (puedes imaginarte haciendo esta labor en esa casa o fuera, y en este caso imagínate volviendo feliz a tu hogar después de una jornada de trabajo).

Decreta que ese trabajo te dará los frutos necesarios para vivir y que vivirás en la abundancia. No olvides que Dios es abundancia. Y decreta también (si eso es lo que quieres) que tendrás una pareja, hijos (si los deseas), amigos, etc. Inclúyelo todo en la visualización.

Llénate de esa energía de felicidad y de totalidad.

Poco a poco, sales de la casa, sabiendo que puedes regresar siempre que lo necesites.

6
Ajna



CUADRO DE AJNA	
Nombre en sánscrito	Ajna
Significado	Intuición, conocimiento
Ubicación en el cuerpo físico	Encima del entrecejo
Mandala	Una flor de loto con dos pétalos grandes a cada lado, más similares a dos alas, alrededor de un círculo que contiene un triángulo con la punta hacia abajo
Colores asociados	Añil (sistema hindú) Plata (otros sistemas)
Elemento	Luz
Planeta	Neptuno, Júpiter, Luna
Conceptos asociados	Intuición, sabiduría
Lección vital	Inteligencia emocional
Afirmación	Me dejo guiar por la sabiduría de mi alma
Sentido	Sexto sentido
Partes del cuerpo físico que rige	Ojos, base del cráneo
Glándulas	Pituitaria y pineal

Disfunciones físicas	Dolor de cabeza, mala visión, perturbaciones neurológicas, glaucoma
Disfunciones emocionales	Pesadillas, dificultades de aprendizaje, alucinaciones
Alimentos	Grosellas negras y arándanos, ayunos (nunca para perder peso, y progresivos, desde frutas a líquidos y a agua. Siempre controlados por un maestro o dietista)
Aromaterapia	Jacinto, violeta, geranio rosa, musgo blanco, anís estrellado, jazmín, menta
Cristales	Amatista, apatita morada, azurita, calcita, zafiro, fluorita, lapislázuli, piedra luna, perla
Asociación social	Ninguna
Animal	Lechuza
Arquetipos	Camino alfa: espontáneo Camino omega: superficial y cuadriculado
Edad de desarrollo	Ninguna
Mudras	Sentados en la posición del loto, con los brazos flexionados, se presentan las palmas hacia delante, con los dedos unidos hacia arriba
Posturas de yoga	Respiración alterna (Nadhi Sodhana), gesto de Lakini, diosa de la virtud (LakIni Mudra), devoción (Dharmikasana), posición lateral del ángulo (Parsva Kosana), tensión (Uttanasana), pinza con las manos debajo de los pies (Padahasatasana), loto (Padmasana), sello del regazo (Yoni Mudra)
Formas de sanarlo	Visión aural, visualización, proyección astral, trabajo con el mundo simbólico, terapia regresiva, rolfing, masaje regenerativo, EMDR, asesoramiento filosófico
Mantra	Om
Derecho a	Conocer

INTRODUCCIÓN

A este chakra se le conoce como el Tercer Ojo. Está localizado ente las cejas y ligeramente por encima de ellas, en el centro de la frente. Rige los ojos, la base del cráneo, el rostro, el cerebro y el sistema nervioso central. Desde un punto de vista glandular, está conectado a la pituitaria, que es la hipófisis, también llamada glándula maestra, pues gobierna, a través de su actividad secretora, el funcionamiento de todas las demás. Es como el director de una orquesta. La hipófisis también ha sido llamada popularmente silla turca. Está conectada a la intuición y a las artes de la adivinación que tenían lugar en los oráculos de la Antigüedad, en concreto en el de Delfos de Grecia, templo que compartían el dios Apolo y el dios Dionisos. A las mujeres dedicadas a estas artes se las llamaba pitonisas, nombre que guarda relación con la glándula pituitaria.

Asimismo está relacionada con la glándula pineal, que es la que controla el reloj interior, el que marca el día y la noche. Se ha demostrado que entre la glándula pineal y la retina hay conexiones nerviosas. Es también la glándula que regenta el sistema endocrino y tiene la capacidad de regenerar y rejuvenecer todo el cuerpo.

Ajna también rige los dos hemisferios cerebrales de la capa del neocórtex (cerebro primate o tercer cerebro). El hemisferio izquierdo es el lógico-matemático y está relacionado con el pensamiento racional, el lenguaje y la capacidad de deliberación. Rige el lado derecho del cuerpo y es el llamado cerebro masculino. Desde el ámbito de la educación y de la ciencia, es el cerebro que más se ha fomentado y se sigue fomentando. Es nuestra parte consciente. En Occidente es el más valorado y durante mucho tiempo fue el único admitido, especialmente en la época más patriarcal, en la que la cultura, apoyada en la religión, se ocupó de demonizar a la Diosa y a lo femenino. El hemisferio derecho es el intuitivo y está relacionado con la creatividad, la capacidad artística. Dirige el lado izquierdo del cuerpo y es el cerebro femenino. Hasta ahora ha sido menospreciado y ridiculizado. Por la influencia de Oriente en Occidente y el cambio progresivo de conciencia que estamos experimentando desde hace algunos años, se está empezando a valorar poco a poco de nuevo. Es la morada del inconsciente.

También, y sobre todo, Ajna rige la mente. El cerebro controla y dirige el movimiento físico; la mente controla el cuerpo energético, porque la energía va allí donde dirigimos nuestros pensamientos.

Está conectado al segundo chakra; así, en Ajna se realiza la unión sagrada entre lo masculino y lo femenino, ánimus y ánima.

COLOR: EL COLOR DE LA NOCHE

El color de Ajna es el índigo, un color difícil de describir. No es violeta ni es azul marino, es el añil, un color a medio camino entre el azul y el violeta; el símil más cercano sería el azul de la noche en la hora azul, justo después de la caída de la tarde. En realidad, esta falta de definición está propiamente conectada con la función del sexto chakra: la intuición. Cuando intuimos algo tenemos una sensación vaga, una imagen difusa, un presentimiento que no puede ponerse en pie con datos objetivos, pero que está ahí, quizás durante un tiempo breve, como la hora azul, unos minutos antes del ocaso.

Elemento

No hay elemento adscrito a este chakra.

SENTIDO: DESPERTAR

Tampoco hay sentido relacionado con el sexto chakra, excepto lo que se conoce popularmente como sexto sentido. Por su vinculación con la intuición y con ver más allá de las apariencias, Ajna se liga a la luz. Porque, en realidad, abrir el Tercer Ojo se traduce, desde un punto metafórico, en encender la lámpara de la conciencia, o lo que es lo mismo, despertar.

CONCEPTOS RELACIONADOS

Sabiduría

En Ajna reside la mente sutil. El reto del sexto chakra es el de desarrollar una mente impersonal, rescatando el propio poder de los viejos patrones que funcionan dentro de nosotros y crean nuestra realidad. Esos viejos patrones responden a lo que cada uno cree de sí mismo y a cómo concibe la realidad. No hay que olvidar lo que venimos repitiendo a lo largo de estas páginas: cuando damos algo por verdadero, dentro de nosotros se convierte en una verdad indiscutible y comprobable. Con esas «verdades» que nos hemos contado, más los estereotipos y los patrones que viven como personajes en nuestra psique creamos nuestra vida de forma inconsciente. Y todo esto forma la mente contaminada, que muchas veces reacciona con ira, rabia, victimismo y ceguera. Ajna nos conduce a crear nuestra vida de forma consciente, con una mente impersonal y a través del desarrollo de la intuición y el discernimiento.

En realidad, en Ajna nos encontramos con la sabiduría. Ésta es un equilibrio de los dos hemisferios cerebrales: el pensamiento lineal, las dotes intelectuales con el pensamiento intuitivo, emocional, y la creatividad. La persona sabia ve con claridad, es objetiva y sabe discernir. No se ciega con ilusiones vagas. Se atreve a ver la verdad aunque no le guste. Se deja guiar por la intuición y sabe interpretar la señales. No se deja atrapar por emociones distorsionadoras, porque tiene inteligencia emocional. Sabe gestionar sus emociones y, lo más importante, sabe que está conectado al universo, que sólo es un engranaje en él.

La sabiduría es realmente lo que permite combinar los dos hemisferios cerebrales, hacer que se unan y formen un gobierno mancomunado dentro de nosotros. Con ello conseguimos dar salida a la creatividad, validar nuestras intuiciones y bajar a tierra nuestras inspiraciones.

Los guías

La sabiduría es la voz interna que nos inspira, nos guía, nos conduce. Es la voz de nuestro Yo Soy. Lo que nos ocurre normalmente es que tendemos a no confiar en sus palabras. Esto sucede porque nuestros hemisferios cerebrales no están armonizados; lo que brota de nuestra intuición no es validado por la lógica, la cual suele responder: «¡Cuánta imaginación tienes!». Para lograr dar esa coherencia, en mi consulta, recomiendo el trabajo con guías.

Los guías son lo que el doctor Brian Weiss[1] denomina «maestros», y como él ha comprobado a través de sus más de siete mil viajes en el tiempo mediante de la terapia regresiva, todos somos asesorados, acompañados y conducidos por un equipo de guías que muchas veces no conocemos, pero que se ocupan de reajustar nuestra energía y nos ayudan cuando se lo pedimos.

Cuando a estos sabios les damos un rostro, un nombre y una historia, nos es más fácil escucharles y dejar que nos guíen. Lo que en realidad estamos haciendo es ponerles una cara distinta a nuestro Ser, ya que los guías nos ayudan a acercarnos a quienes realmente somos. Dado que desde tiempos remotos estamos acostumbrados a situar el poder fuera de nosotros, nos resulta mucho más fácil que nos guíen otras entidades que escuchar nuestra propia voz.

El guía cumple, pues, la función de conducirnos, acompañarnos y aconsejarnos.

Yo realizo el encuentro con el guía a través de una visualización a la que le precede una relajación mediante hipnosis. Llevo a la persona a un templo y en ese lugar sacro (que puede imaginar como desee) se produce el encuentro. A veces puede haber más de un guía, y según en qué momento pueden cambiar. Los guías a veces representan nuevos caminos que se abren ante nosotros en potencia. Así, por ejemplo, cuando empecé a investigar sobre terapia regresiva, el guía que me apareció en aquellos momentos fue Brian Weiss, pero no porque yo me comunicara con este ser, a quien entonces ni siquiera conocía personalmente, sino porque representaba simbólicamente mi interés por el mundo de las regresiones. Él duró el tiempo que yo tardé en tomarme este interés como una misión vital; entonces fue sustituido por otros maestros. Así pues, estos maestros pueden ser toda suerte de entidades: maestros ascendidos, arcángeles, elohims, ángeles o cuerpos celestes o personajes reales o ficticios que actúan como metáfora de aquello a lo que tenemos que prestar atención en un momento dado de nuestra vida. Un ejemplo de estos personajes ficticios como guías espirituales, que yo me he encontrado frecuentemente en consulta, es el señor Miyagi, un maestro chino de la película *Katate Kid*,[2] en la que el sabio en artes marciales interpretado por Pat Morita convertía a un adolescente en un luchador, con perseverancia, respeto, amor y disciplina. El señor Miyagi estaría revelando en la psique donde apareciera como maestro espiritual la necesidad de constancia y disciplina para alcanzar metas.

En cualquier caso, la ayuda de los guías es indispensable en nuestro crecimiento personal y en el desarrollo del sexto chakra, ya que pueden ser ellos los que consigan que escuchemos y respetemos nuestra voz interna.

La objetividad

Por muy intuitiva que sea una persona, nunca logrará abrir su sexto chakra si prescinde de la objetividad. Ésta se conquista cuando uno consigue desprenderse de la visión subjetiva producida por los miedos, los prejuicios y los estereotipos; por patrones internos que nos llevan a ver la realidad de una determinada manera y que esconden una herida profunda que ha de curarse.

Un ejemplo claro de cómo la visión subjetiva nos impide ver la realidad es el de las personas que sólo son capaces de ver las respuestas fuera de tono de los demás o las ofensas de otros hacia ellas, pero no el modo en que su actitud ha generado estas respuestas. En realidad, todas las situaciones que les trae la vida reproducen aquella escena primera que les causó la herida. Un caso ilustrativo de esto es el de un alumno que continuamente se enfrentaba a la misma circunstancia: la exclusión por parte de sus compañeros en el trabajo, en los grupos de amigos, en todas las situaciones. Él no era consciente de la causa que originaba su situación, de la actitud que la provocaba; sólo las padecía con un enorme sufrimiento, porque estaban reproduciendo la soledad en su infancia, sin un solo amigo. En consulta trabajamos la objetividad; le alenté a mirar cada situación desde fuera, saliéndose de su cuerpo y observándose. Poco a poco se fue dando cuenta de sus malas contestaciones, de sus faltas de consideración y de la invasión del espacio de los otros. Al cabo del tiempo se percató de que él también sometía a los demás.

En el trabajo con los cuentos de hadas que practico en consulta y en los cursos, las personas poco objetivas suelen identificarse con Blancanieves y Caperucita Roja. Estos cuentos tienen en común la

confusión y la inocencia de sus protagonistas. Tanto Blancanieves como Caperucita son engañadas, la primera por la madrastra y la segunda por el lobo. A pesar de ver la realidad, caen en el engaño.

A Blancanieves su madrastra la intenta matar contratando para ello a un cazador que la lleva al bosque; pero el cazador se apiada de ella y la deja libre, para lo cual engaña a la madrastra y le entrega como prueba del crimen el corazón de un cervatillo. El cazador le cuenta todo a la dulce niña y ella pasa su noche oscura en el bosque vivenciando sus miedos; luego encuentra una familia en los enanitos. Sin embargo, la madrastra acaba encontrando a Blancanieves y le tiende una trampa en la que ella cae por inocencia, es decir, por falta de objetividad, que se traduce en imprudencia.

En el caso de Caperucita, el lobo la aborda en el bosque y ella le cuenta que va a ver a su abuelita. Su madre le ha advertido del peligro de encontrarse al lobo, y a pesar de ello se para a hablar con él. Cuando llega a casa de su abuelita, el lobo ha encerrado a ésta en el armario y se ha puesto su ropa para engañarla. Caperucita, que está viendo la evidencia, pregunta al lobo: «Abuelita, abuelita, ¿por qué tienes esas orejas tan grandes?». Otra vez la inocencia, la confusión y la falta de objetividad.

El lobo, en el caso de Caperucita, advierte del peligro del autoengaño, y la madrastra, en el caso de Blancanieves, habla de la integración de la sombra para encaminarse al crecimiento. En realidad, los dos cuentos están expresando lo mismo, porque dejar de engañarse significa aceptar la vida tal y como viene, aceptar la verdad, nos guste o no, y actuar en consecuencia.

El final de los dos cuentos también lleva al mismo punto, aunque aparentemente sea distinto. A Caperucita y a su abuelita las salva un leñador de las fauces del lobo feroz. El leñador trabaja talando árboles, es decir, trabaja con la tierra; representa la cordura, tocar tierra, ser objetivo. Para salir del autoengaño basta con tocar tierra y observarse a uno mismo, mirando también al otro. En el caso de Blancanieves, cuando muerde la manzana envenenada y perece, los enanitos la colocan en un ataúd de cristal, hasta que llega un príncipe (quien ya la había visto antes en su palacio y cuyo corazón se había prendado de ella) que la besa en los labios y, para su sorpresa, la despierta de su eterno letargo. El príncipe, símil del ánimus o parte masculina, es de nuevo la objetividad, asentada en el hemisferio izquierdo, que la rescata de la confusión, la subjetividad y la inocencia.

La persona que ha conseguido una postura interior de distanciamiento y objetividad tiene un sentido del yo tan completo que las influencias externas no ejercen ninguna autoridad en su conciencia. Porque la objetividad nos confiere poder personal, en el sentido de que no lo situamos fuera. Volviendo a los cuentos, tanto Caperucita como Blancanieves sitúan el poder en sus enemigos, por ello éstos logran hacerles daño. Cuando recuperamos el poder en nosotros, nada externo puede dañarnos. En este proceso interviene la conciencia y la claridad mental, que es la esencia de la sabiduría.

Pero ¿cómo se logra esta objetividad? Tomando conciencia del momento presente y fluyendo con él. Esto es muy importante, porque normalmente vivimos enganchados al pasado y proyectándonos en el futuro. La conciencia es la capacidad de vivir el presente deshaciéndonos de lo viejo y de buscar lo nuevo aceptando el devenir de las cosas. Aportar lo mejor de nuestras energías a cada situación, comprendiendo que escribimos nuestro futuro en este eterno presente es una clave para conquistar la objetividad. Debemos asimismo lograr una visión holística de lo que nos sucede. Esto se logra mediante el desapego y viendo las situaciones desde la distancia emocional, subiéndonos a lo alto y viendo el bosque, en lugar de obcecarnos en la visión del árbol. La visión holística nos permite movernos con destreza en esta realidad sabiendo que no es real. Esto se traduce en concebir la vida

como un aprendizaje continuo.

Todo es maya

La filosofía hindú considera que, salvo el espíritu, todo lo demás es maya, es decir, no es real, es pura ilusión. Esta última es la palabra que emplea el budismo para decir lo mismo que el hinduismo.

Ajna nos ayuda a deshacernos de la ilusión. Ésta está formada por todos esos viejos patrones y creencias que nos hacen presos. Son las voces que nos dicen «tú no puedes» o que siguen haciendo que pongamos el poder fuera de nosotros. Y deshacernos de la ilusión implica tomar conciencia, cambiando las reglas de nuestro juego vital. Esas reglas están formadas por nuestras creencias y nuestras memorias (de esta vida y de vidas pasadas), por eso es fundamental limpiarlas y revisarlas. Cuando cambiamos las reglas suele producirse una criba en las personas que nos acompañan en nuestro camino, y es necesario avanzar algunos tramos en soledad; pero sólo durante un tiempo, porque cuando nos hemos afianzado en las nuevas reglas que brotan desde nuestro interior sintonizamos con las personas que son afines a esa nueva forma de percibir la vida.

El sexto chakra hace que entendamos que todo lo que vivimos es, como decía Shakespeare, un teatro en el que somos protagonistas y directores de nuestra propia obra. Desde Ajna sabemos que nada es real, porque hemos desarrollado una conciencia capaz de interpretar la vida desde un punto de vista simbólico. Pero aun asumiendo que todo es falso, sabemos actuar de la manera correcta en función de lo que necesitamos para nuestro crecimiento, desvinculándonos de los resultados.

El implante neutral[3]

La conquista de una mente impersonal y objetiva que distingue entre realidad y maya o ilusión está relacionada con la propuesta del célebre Kryon. Muchos expertos en cosmología y metafísica aseguran que en los últimos tiempos distintas entidades canalizadas por seres humanos están dando pistas para agilizar la ascensión del planeta. Entre ellas, Kryon, maestro magnético jamás encarnado, y canalizado por el estadounidense Lee Carrol, propone la experiencia de una vida completamente diferente al hacernos conscientes de quiénes somos.

La comitiva de Kryon ha provocado, supuestamente, el desplazamiento de una de las rejillas magnéticas de la Tierra, y en consecuencia, según afirma Lee Carrol, el corrimiento del velo que nos separa de nuestra verdadera realidad.

En esta tierra nos toca caminar como seres duales, con Dios en nuestro interior pero recubiertos de nuestras experiencias diarias, que nos hacen olvidar quiénes somos realmente.

Kryon dice que somos ángeles intentando ser humanos. El nos propone la toma de un «implante neutral,» que implica limpiarnos de nuestro karma de vidas pasadas, para poner nuestro mapa de ruta en el punto cero.

Para entender el significado del implante neutral es importante distinguirlo de lo que Kryon llama «impronta». Ésta es todo atributo o característica que está en nosotros desde nuestro nacimiento. Estos atributos pueden ser nuestro signo astrológico, las lecciones kármicas que nos toca vivir, el color de nuestra aura, el tipo de cuerpo que poseemos, las defensas contra las enfermedades, la línea

de vida que tengamos, el tipo de personalidad, así como las diferentes lecciones de vida que vivamos. La impronta en realidad es maya, es la ilusión de la que hablábamos antes, pues, supuestamente, elegimos una carta astral determinada, nacer de unos padres concretos, un punto del mundo seleccionado…, porque hemos de aprender una lección de vida; por tanto, no es real.

El implante neutral sería como la mente impersonal. Consiste en tomar distancia de nuestras circunstancias kármicas para alcanzar un grado mayor de iluminación y sabiduría, en la medida en que este implante nos conecta a nuestra Divinidad. El adjetivo *neutral* lo explica todo: es un implante que se ocupa de neutralizar el karma. Kryon afirma, a través de Lee Carrol, que el implante se obtiene con la intención.

Solicitar el implante neutral significa la manifestación ante el Espíritu de su completa disposición a reconocer que vino a esta Tierra para cumplir con su plan divino.

Kryon insiste en que no existe una receta (ejercicio, meditación o ritual) para solicitar el implante. Lo importante es la existencia de una intención personal y sincera, realizada de corazón desde el interior del individuo hacia sus guías espirituales. Tampoco es cuestión de sentarse a esperar a que pasen cosas, sino de tomar la iniciativa de activar lo que se desea a través del autoconocimiento y adquiriendo la propia responsabilidad vital.

Ese mecanismo activará los karmas y propiciará las enseñanzas que cada persona necesite vivir para pasar a otros estadios evolutivos. Con la solicitud del implante neutral, el karma se acelera y se presenta para que vayamos enfrentándolo conscientemente. La forma de enfrentarlo determinará el tipo de experiencias que vivamos o el tipo de aprendizaje. No hay reglas sobre qué hacer o qué acontecerá; depende de nuestro grado evolutivo y de lo que queramos para que nuestro ser evolucione.

Objetividad no significa frialdad

Cuando se habla de objetividad es frecuente oír el comentario siguiente: «¿Pero volverse objetivo no es en cierta manera hacerse frío?». Efectivamente, parece que en el inconsciente colectivo se suele dar esta confusión: se iguala objetividad a frialdad. Sin embargo, es lo contrario. Cuando el sexto chakra percibe el sufrimiento de las personas o el del propio individuo, es empático, sabe cuidar, amar y curar desde el punto de vista personal. No olvidemos que la objetividad de Ajna se ha conseguido después de un largo camino en el que hemos aprendido a sobrevivir, a sentir y relacionarnos, a colocar nuestro poder, a amar, a expresarnos y a escuchar, y ahora nos abrimos al conocimiento. Por tanto, un sexto chakra abierto y equilibrado es incapaz de desapegarse del dolor ajeno o propio y de no consolar ni asistir al otro o a él mismo cuando lo necesita.

Pero sí hay que puntualizar que Ajna se plantea asuntos que no se planteaban los otros chakras. Mientras está acunando a una persona que sufre (o a sí mismo), sabe ver no únicamente el palpable dolor, sino lo que hay detrás de él, con qué conecta este dolor. Lo deja salir y ofrece su hombro al que llora, sabiendo que es fundamental hacer el duelo de toda tragedia, separación o sufrimiento, pero sin permitir que se produzca el enganche al dolor. Calcula y percibe la ganancia que ese dolor conlleva, fomenta la salida del túnel y alienta a dejar el papel de víctima para convertirse en héroe y heroína de su propia historia.

Por tanto, la conquista de la objetividad y la conciencia no tiene nada que ver con la frialdad, sino más bien todo lo contrario. Y una vez que se ha llegado a la sabiduría que brinda Ajna, uno adquiere un compromiso: estar al servicio del Yo Soy y de la comunidad.

Atrevernos a ver la verdad

Ajna nos impulsa a ver la verdad siempre en todas las cosas y situaciones, nos guste o no, y a tomar decisiones basándonos en esa verdad, no en nuestras esperanzas o en nuestros miedos.

El sexto chakra es esa voz interior que invita a una persona que sufre a hacer frente a la verdad y a actuar en consecuencia. ¿Cuántas veces hemos sentido que no éramos capaces de afrontar la verdad? Racionalizamos, nos engañamos, negamos la evidencia, nos aferramos a cualquier adicción con tal de no ver. Es algo que nos ocurre habitualmente en las relaciones que conllevan una implicación emocional: padres-hijos, parejas, amigos…

En el ámbito familiar, por ejemplo, muchos padres no quieren ver lo que les pasa a sus hijos: la pérdida de la virginidad en la adolescencia, la homosexualidad y, en general, todo lo relacionado con las relaciones sexuales, especialmente cuando implica atravesar la línea de lo social y culturalmente aceptado, suele ser obviado por los padres.

Esto se observa con claridad en ciertas familias en las que uno de los padres u otro miembro del clan abusa de un menor. Los adultos suelen cerrar su sexto chakra y no ven nada. No interesa ver, porque si ven y saben, ¿qué podrán hacer? ¿Qué decisión tomar? Mejor no ver, piensan. Y mientras el niño del que abusan se retuerce en el dolor y en la confusión, se plantea: «¿Será que no es real? Si fuera real, lo verían». Y allí sigue, agazapado e indefenso, sumido en el terror y la culpa.

También cerramos nuestro sexto chakra cuando no queremos ver nuestra sombra o cuando nos negamos a ver la sombra del mundo.

En un estudio realizado por mí durante la carrera sobre el modo en que la prensa de la última década de los cuarenta recogió el fenómeno del holocausto judío, descubrí que apenas ningún periódico de la época hablaba de los campos de concentración, y no por desconocimiento; simplemente preferían cerrar los ojos a una realidad obscenamente inmoral y cruel.

Es algo que todavía sigue ocurriendo, no sólo desde un punto de vista político o social, sino también familiar y personal.

Sólo cuando aprendemos que somos capaces de afrontar la verdad, nos convertimos en sabios, como Hécate, y asumimos la sabiduría de Ajna.

Desde Ajna somos impulsados a entrar en las profundidades de lo salvaje, de lo instintivo, de la fuerza primigenia de lo femenino en nosotros mismos. Damos luz a la oscuridad. Es el contacto con la sombra, con lo reprimido en nuestro ser. Es un paso necesario para ser dueños de nosotros mismos. Si no conectamos con nuestra propia oscuridad y le damos luz, sanando las viejas heridas que la provocaron, no podremos apoyarnos en la parte más fuerte y sólo seremos luz en el viento, volando al son de la música tocada por el deseo de lo que otros proyecten en nosotros.

El lenguaje de los símbolos

Ajna nos ayuda a entender la vida desde el lado simbólico. Al crear una conciencia que penetra las apariencias del mundo ilusorio, desarrollamos la capacidad de entender todo lo que nos ocurre como una metáfora, y de esta manera somos capaces de comunicarnos cada día con nuestro Ser a través de su lenguaje, el de los símbolos. Nuestro Sí Mismo, como diría Jung, ubicado en el inconsciente, nos habla a través de códigos que se hacen patentes en los sueños, en las experiencias transpersonales como las regresiones, las meditaciones o las visualizaciones, pero también en nuestra vida diaria.

El fenómeno de la sincronicidad es una de las maneras que tiene nuestro Ser de hablarnos. En ocasiones puede parecer que los acontecimientos que nos suceden se deben a la pura casualidad o se derivan de una cadena de causas y efectos. Sin embargo, a veces tienen lugar eventos que no están asociados ni causalmente ni teleológicamente, pero tienen una relación significativa. Una vez, un paciente de Jung le describía a éste un sueño con un escarabajo y justo en ese momento, por la ventana del despacho, pasó volando un escarabajo muy similar al del sueño. La sincronicidad puede interpretarse también en su aspecto simbólico; pueden ser señales que confirman algo determinado. Este fenómeno se da especialmente cuando una persona abre una puerta de su inconsciente, ya sea a través de un proceso terapéutico, unos cursos, un libro o en un momento que la persona siente como trascendental en su vida.

Pero además de las sincronicidades, nuestro ser nos habla en nuestro día a día. La conciencia simbólica nos permite interpretar cada día de nuestra vida de la misma forma que interpretaríamos un sueño o una sincronicidad. Por qué nos hemos vestido de una manera y no de otra, por qué nos hemos encontrado en nuestro camino a unas personas determinadas… Los números de las matrículas, los nombres de las calles, los carteles publicitarios…, nada está ahí por casualidad y nada sucede si no es con un fin.

La conciencia simbólica nos permite mirar las cosas con otros ojos y seguir las pistas de nuestro espíritu. Para desarrollar esta habilidad debemos conectar con nuestros propios símbolos, de ahí que sea indispensable el autoconocimiento al que nos hemos venido refiriendo a lo largo del libro.

Pero además debemos adoptar la práctica de la introspección, esforzándonos en tomar conciencia de lo que creemos y por qué. Debemos mantener una mente abierta siempre y tener claro que TODO lo que nos sucede, desde la hora en la que nos despertamos hasta el último vecino que coge el ascensor con nosotros, tiene un significado simbólico, a pesar de que no entendamos aún cuál es.

Trabajar con sueños y con toda manifestación del inconsciente nos ayuda a desarrollar esta conciencia. Los cuentos de hadas, la astrología, la mitología, la literatura o el arte también contribuyen a ello. Practicar el no juicio con uno mismo y con los demás, así como la objetividad, y aprender a gestionar las emociones, sin darle continente a la rabia, a la ira, a la autocompasión y al miedo ayudan del mismo modo a la conquista de la conciencia simbólica.

Crear la realidad

Cuando desarrollamos una conciencia simbólica, unida al autoconocimiento y a la intuición, estamos preparados para crear nuestra vida de una forma consciente.

Hasta este momento la hemos creado desde la inconsciencia, desde la idea que teníamos de

nosotros mismos y de la realidad, y actuaba de forma mecánica. Como cuando ponemos el despertador a las siete de la madrugada y, aunque sea sábado, nos sigue despertando.

Sin embargo, cuando abrimos el sexto chakra, después de un largo proceso de autoconocimiento, estamos listos para cambiar la programación del despertador.

En el tercer chakra nos dábamos cuenta de que el poder reside en nosotros y aprendíamos a decretar lo que queríamos en nuestra vida; ahora, en el sexto, aprendemos a visualizarlo, a proyectarlo con imágenes.

Visualizar es imaginar con todo lujo de detalles una situación concreta. Yo, personalmente, he comprobado que funciona; de hecho, cuando quiero algo, lo visualizo, además de poner todos los medios para conseguirlo. A través de la visualización, por ejemplo, conseguí años atrás hacer radio, algo que un profesor de mi universidad me había desaconsejado que practicara: «Mejor dedícate sólo a escribir, no vales para el micrófono,» me había dicho. Sin embargo, años después, la vida me ofreció la oportunidad de llevar una sección de mi especialidad en un programa radiofónico de una de las emisoras más importantes de este país. No quise desaprovechar la ocasión, aunque me moría de miedo. Así, lo que hice fue visualizar que la parte de mí misma que tenía pánico al micrófono y que padecía una enorme timidez se quedaba en casa, y me llevaba a la radio mi capacidad de comunicación, mi creatividad, mi sentido práctico y la habilidad para lograr los objetivos que me proponía. Esas distintas partes de mí las veía como personajes arquetípicos extraídos de la mitología griega, pero con mi rostro. De esta forma, visualizando cada día que iba a la radio, conseguía llevar mi sección con el beneplácito y la enhorabuena de la directora del programa. Conseguí hacer radio, algo que no he abandonado nunca, y de esto hace ya diez años.

Pero quisiera señalar que la acción de decretar y visualizar ha de estar acompañada de tesón, constancia y limpieza psíquica. Debemos revisar de una manera consciente si en nuestra psique existen patrones que no quieren que lleguemos a donde queremos, ya sea porque nos protegen de algo que ignoramos o porque hay una grabación inconsciente que dificulta la realización de nuestro decreto. Esto es muy importante, porque para crear la realidad de forma consciente hacen falta todos los pasos, no basta con uno.

Yo no habría conseguido hacer radio si no hubiera sanado a la niña tímida y si, al mismo tiempo, no hubiera trabajado seriamente en mejorar mi dicción, mi oratoria y mis guiones a diario. Si sólo me hubiera dedicado a decretar y visualizar no habría llegado muy lejos. Y lo mismo me sucede en otros muchos aspectos de mi vida.

Efecto mariposa

Desde el Tercer Ojo nos damos cuenta de que estamos conectados a todo cuanto existe.

Jung decía que todos los seres estábamos interconectados a través del inconsciente colectivo. En el Tercer Ojo, esto se convierte en una verdad universal. Cuando desarrollamos la objetividad y la conciencia simbólica, adquiriendo la maestría para escribir el guión de nuestra vida, nos damos cuenta de que nada sucede por casualidad. Asimismo, asistimos al entendimiento de que las decisiones que tomamos en nuestra vida afectan a todo el universo, porque somos un engranaje en un sistema enorme.

Es el efecto mariposa del que tanto se habla últimamente, tan importante en los tiempos que corren. En Ajna adquirimos la conciencia de nuestra unión con todas las cosas. Si nos abrimos además a la visión, podremos palparlo viendo cómo las energías y los campos astrales de todas las cosas están enlazados a los nuestros.

Esta conciencia de pertenencia a todo lo creado y de respeto nos confiere plenitud, que es otro de los poderes divinos del sexto chakra.

En el sexto chakra nos sentimos completos porque desarrollamos la inteligencia emocional, que en realidad es la unión de la cabeza y del corazón. En el quinto empezamos a conocerla a través de la escucha de nosotros mismos y de los demás, pero hasta el sexto no la desarrollamos plenamente.

Esta inteligencia emocional se ocupa de unir nuestros hemisferios cerebrales y nuestras polaridades. Y sobre todo, nos conduce a la trascendencia y al entendimiento espiritual de lo que nos sucede y somos. De esta forma, salimos para siempre del victimismo y la autocompasión, bendiciendo y agradeciendo cuanto nos ha ocurrido como aquello que nos ha puesto en el camino hacia nosotros mismos. Esto es algo que ya se perfiló, como vimos, en el segundo chakra, pero ahora adquiere un sentido y una fuerza mayores. En Ajna nos sentimos plenos, completos, en paz, y entendemos que todo es por algo y todo es correcto, porque forma parte de nuestro plan divino.

Almas gemelas y espíritus afines

Ajna está relacionado con la integración de las polaridades. En este chakra dejamos de ser masculinos y femeninos para convertirnos en andróginos.

Todo el mundo ha soñado alguna vez con su media naranja. ¿Significa eso que estamos partidos por la mitad? ¿Dónde andará esa otra parte que supuestamente nos complementa?

Desde que abandonamos la pureza de la infancia y entramos en la adolescencia, con la revolución hormonal que ésta supone, nos sentimos emocionalmente cojos. A partir de ese momento emprendemos una carrera desesperada en la búsqueda de la pareja ideal. Hemos crecido en una sociedad que nos enseña directa o indirectamente que el éxito y la felicidad dependen de ello: encontrar el príncipe o la princesa de nuestra vida.

Quizás cuando somos niños y aún no hemos despertado a la sexualidad (como Adán y Eva antes de comer del árbol de la sabiduría) vivimos un amor sin etiquetas. El amor, llegue de quien llegue, es el mismo: padres, tíos, hermanos, amigos, profesores, incluso mascotas. Sin embargo, cuando hemos formado el ego, condicionados por él, sobreviene la distinción. Empezamos a compartimentarlo: amor paternofilial, fraternal, de amistad, a una afición, al trabajo, a los animales o a la naturaleza… Pero en la cúspide dorada de la pirámide, frecuentemente (no en todos los casos), está el amor de pareja.

En esa búsqueda idealizada del amor perfecto, nos olvidamos de amarnos a nosotros mismos. Pero el amor a uno mismo es imposible si nos consideramos una mitad de algo que espera a su otra mitad para ser feliz. La cultura derivada de un mundo consumista y materialista, atado a los logros, nos pone en fuga de nosotros mismos, llevándonos a pensar que el amor hay que encontrarlo fuera, cuando en realidad está dentro de nosotros.

La búsqueda de la mítica alma gemela pretende rellenar nuestro angustioso vacío interior. En

nuestro inconsciente vive, lo queramos o no, la vieja idea idea platónica de los andróginos partidos por la mitad que todavía se buscan. ¿Por qué esa alma gemela tendría que ser del sexo contrario al nuestro? ¿Qué pasa con los homosexuales, no tienen ellos alma gemela?

Azena Ramanda y Claire Heartsong, supuestos canales del maestro ascendido Saint Germain, dan respuesta de forma coherente y brillante a estas preguntas en su libro *Almas gemelas y espíritus afines*.[4] En él se explica que esta ardua y milenaria búsqueda de la pareja ideal se basa en que el otro es un reflejo de nosotros mismos. De esta manera, nos conocemos y entendemos en lo físico. Nos reflejamos en el otro. «Ciertamente —afirma— buscais con tanto ardor aquello que sois. Verdaderamente, aquello que sois queda ejemplificado, entendido y sentido como las emociones del amor. Eso es Dios. Dios es amor en su miríada de formas.»[5]

Saint Germain, supuestamente, distingue entre los epíritus afines y las almas gemelas. A lo largo de todo el libro se cuenta, de una forma metafórica, cómo la Fuente Divina emitió la contemplación de sí mismo, es decir, generó este universo dual, al principio, formado por una energía amorfa compuesta por trece esencias del alma. Éstas tenían distintas frecuencias, pero en realidad eran iguales. No conocían la polaridad, y Dios, en su deseo de experimentarla, se expansionó, y fragmentó estas trece esencias para recoger el conocimiento de la experiencia de lo denso y lo sutil, lo masculino y lo femenino.

Dentro de las subdivisiones de lo fragmentado, existen lo que él llama «cuerpo de almas». Cada uno de nosotros, hipotéticamente, pertenecemos a uno de ellos. Éstos se subdividen en grupos de frecuencias femeninas (negativas) y masculinas (positivas). Así, usted podría ser una de esas partes negativas o positivas. El conjunto de todos ellos, incluyéndole a usted, serían los espíritus afines. Si nosotros somos, por ejemplo, una de esas frecuencias femeninas, en el grupo complementario de frecuencias masculinas habrá una que resuena exactamente igual, que tiene una frecuencia y longitud de onda idéntica a la nuestra. Ésa sería nuestra alma gemela.

Los espíritus afines podrían existir en este o en otros planos, encarnados o no; podrían estar en otros planetas o en cualquier otro punto de experiencia de este universo. Quién sabe. Podrían ser nuestro padre, hermana, el portero de nuestra casa o incluso ese compañero de trabajo que no tragamos, o alguien encarnado en cualquier país de cuya existencia ni siquiera sospechamos.

Saint Germain sugiere que más tarde o más temprano nos fusionaremos con nuestros espíritus afines en el camino hacia la ascensión. Eso incluiría la fusión con nuestra alma gemela. Asimismo nos fundiríamos con el resto de los espíritus afines que pueblan todos los planos dimensionales, reuniéndonos de nuevo en esas trece esencias primigenias y reintegrándonos en la Unidad.

Hay que entender que esto que parece tan complejo en realidad es como el simple mecanismo de un yo-yo. Metafóricamente hablando, podríamos decir que Dios puso parte de su energía en el yo-yo. Lo lanzó, desenrollando este mundo dual, y cuando haya comprendido todo lo que le interesa de él lo volverá a recoger.

Saint Germain recalca insistentemente que cuanta más ansiedad tengamos por buscar al alma gemela menos posibilidades tendremos de hallarla. Sin embargo, si nos ocupamos de amarnos a nosotros mismos, de llenar ese vacío del ego amando a los demás y absolutamente a todo lo que nos rodea por igual, sintiendo que todos formamos parte del Uno, de alguna manera estamos adelantando el encuentro con nuestra alma gemela. De hecho, esta cita está planificada desde nuestro plan divino

y llegará en el momento adecuado, según lo que considere nuestro Ser y no nuestro ego.

Siempre que se produce este encuentro hay un gran avance espiritual. Pero, como dice Saint Germain, que nadie se lleve a engaño, porque quizás no sea esa mujer u hombre ideal que esperamos como pareja. Puede que nos encontremos como madre e hija, hermanos, amigos o incluso enemigos. Puede que al encontrarnos no nos reconozcamos conscientemente, pero la experiencia, a pesar de las apariencias y las implicaciones culturales, conllevará una gran evolución espiritual.

Desde luego, también puede darse el encuentro de las almas gemelas como pareja, aunque ello no suponga obligatoriamente el paraíso. Que el encuentro sea armonioso o no dependerá del grado de evolución de ambos.

Si están en armonía, como afirma Saint Germain, de su fusión se desprenderá una luz inmensa que nutrirá a toda la humanidad, ayudando a la ascensión planetaria y conmoviendo hasta el último cimiento del universo. En realidad, todos somos Uno con el Todo.

El sexto chakra tiene que ver con la preparación para reintegrarnos en la Unidad. Esto supone que aquí se realizan todas las fusiones con espíritus afines y almas gemelas.

El mencionado Lee Carrol, supuesto canal de Kryon, así como Bob Fissel, entre otros autores, coinciden en señalar que en este momento tan especial que está viviendo el planeta, muchas de las personas que están despertando a su Ser están integrando gran parte de sus espíritus afines como ayuda a la ascensión planetaria. Es importante aclarar que esto se está dando de forma independiente de si el sexto chakra está abierto o no.

Sin embargo, el trabajo con los chakras, y en concreto con Ajna, es el camino hacia la integración de estas energías, porque la práctica con nuestros propios vórtices traza un mapa hacia la ascensión.

Es importante entender que lo que nos pasa a nosotros le está pasando también a nuestras otras partes. El impacto de las experiencias nos llega a nosotros. Todo lo que nos amemos y avancemos les beneficia a ellas. Los expertos en el tema que nos ocupa hablan de la inexplicable tristeza que a veces sentimos y que no nos pertenece, que viene de muy lejos. Otra es alegría sin causas aparentes. Estas extrañas emociones pueden proceder de esos espíritus afines.

He de decir que puede trabajarse de forma cosnciente con los espíritus afines y también con el alma gemela. Además, muchas de las herramientas para ello son formas de sanar y equilibrar el Tercer Ojo. Una manera sencilla de conectarnos a nuestros espíritus afines es mandarles amor y alegría en nuestras meditaciones diarias. Podemos hablarles o escribirles cartas en las que les animemos y les digamos que todo está bien, que nada es real, que todo esto es un juego. Otra forma es visualizarnos encabezando una larga fila con nuestros espíritus afines detrás. Les pedimos que se alineen para aunar fuerzas y que nos apoyen para juntos cumplir nuestro Plan Divino. Asimismo podemos programar nuestros sueños para visitarles y recibir mensajes de ellos. Esos sueños, si se recuerdan, podrán después interpretarse de forma simbólica. Si no, el mensaje habrá sido asimilado de igual manera. La terapia regresiva también puede ser una herramienta para acercarnos a estas almas. Son las famosas experiencias de vidas paralelas. Si se sana lo acontecido en la regresión a través no sólo de la liberación de la emoción, sino de la reprogramación basada en el aprendizaje extraído de esa vida, se establece un puente directo en la unión con ese espíritu afín.

Por último, un ejercicio que es de gran ayuda para establecer la unión interna con el alma gemela es la boda alquímica entre nuestra ánima y nuestro ánimus. Es decir, entre nuestra parte femenina y

masculina. Esto nos conduce a la totalidad interna, condición necesaria para posibilitar el anhelado encuentro. Es importante señalar que el alma gemela sólo puede materializarse en nuestra vida cuando hemos alcanzado un alto grado de madurez emocional, espiritual y mental. Pero, sobre todo, el aprendizaje que entraña este anhelado hallazgo es el reto de amarse uno mismo y amar a todos los seres, estando al servicio. Como dice el escritor argentino Enrique Barrios, al que entrevisté en el año 2002 sobre este asunto: «hemos de hacernos más doctos en la materia del Amor, que todos estudiamos en la escuela de la Vida. Hemos de ser mejores, menos agresivos, más veraces, menos despreciativos, menos indiferentes ante el dolor ajeno, más solidarios, más comprensivos, menos superficiales, más coherentes y consecuentes. Es decir, amemos por encima de todo».[6]

Laura Hesperid también aporta algo interesante al tema: «Existe un mito sobre la unión de las almas gemelas, pues las vemos como el broche final de los cuentos de hadas: *se casaron y fueron felices para siempre*. Pero no es así. El alma gemela viene a arrancarnos la máscara, y tanto si se queda a nuestro lado como si desaparece, hará que nos quedemos con nuestra verdad desnuda para recorrer un camino que se nos deja abierto: el camino hacia nosotros mismos».[7]

Por último, yo les aconsejo, si quieren encontrar su alma gemela: no la busquen, primero encuéntrense a sí mismos. Y entonces aparecerá.

Hieros gamos

Esta plenitud conquistada en Ajna está relacionada con la boda interna, la unión de nuestra ánima y ánimus, nuestra parte femenina y nuestra parte masculina. Nadie podrá experimentar jamás a Dios dentro de sí mismo, o lo que es igual, la plenitud de la que hablábamos antes, si no ha conquistado la coherencia entre lo que siente (ánima) y lo que hace (ánimus).

Hieros gamos es el matrimonio sagrado que cada uno deberíamos llevar a cabo con nosotros mismos, y que además es la base para que las relaciones de pareja funcionen, ya que, como vimos en el segundo chakra, la mayoría de los problemas conyugales hallan un origen en la desconexión de nuestra parte femenina y nuestra parte masculina, puesto que a menudo no nos sentimos de acuerdo con lo que hacemos y al revés. Si a esto le añadimos la demanda inconsciente de que el otro (la pareja) nos colme en aquello no realizado en nuestra infancia, la incoherencia entre lo femenino y masculino se hace patente dentro de nosotros. La coherencia se logra descubriendo cuáles son nuestras fantasías de realización y llevando a cabo lo que Jung llamó la *coniuctio*, término usado en alquimia para referirse a combinaciones químicas. Psicológicamente, indica la unión de los opuestos y el nacimiento de nuevas posibilidades.

«El origen cristiano de la *coniuctio* es la doctrina de Cristo y la Iglesia, *sponsus* y *sponsa*, donde Cristo adopta el rol del Sol y la Iglesia el de la Luna. El origen pagano es, por una parte, el *hieros gamos*, y por otra, la unión marital del místico con Dios.»[8] Esta boda mística es el matrimonio sagrado del que hablábamos antes: una unión a través de la cual hombre y mujer crecen y son capaces de realizar algo importante, abrir una puerta, transmutar y cambiar algo en su mundo. Por medio de este enlace sacro, un hombre y una mujer pueden unirse para construir algo distinto, algo revolucionario, algo con entidad y vida propia, basado en el amor consciente, el respeto hacia el otro y la necesidad de evolución y crecimiento.

Pero antes de que ambos miembros de la pareja se unan, deben hacer cada uno su propia boda alquímica, cada uno con él mismo. Esto es, la unión de los opuestos en uno mismo: el logos (principio masculino) y el eros (principio femenino); la boda mística del ánima y ánimus. Una de las prácticas simbólicas más recomendables es el ritual del *hieros gamos:* la boda interna de nuestro lado femenino y masculino, que puede llevarse a cabo como una meditación guiada o visualización. En ella es fundamental representar dos bodas. Una sería la unión de los dos hemisferios cerebrales a través de un caballero y una dama. Ambos recogerán un báculo de poder y serán coronados por nosotros, y en los votos se jurarán que su gobierno será mancomunado y que nunca abdicarán el uno en favor del otro. Cuando se haya hecho esto uno puede encaminarse ya a su boda alquímica con el alma gemela. En este caso, los heterosexuales encontrarán una persona del sexo contrario y los homosexuales una de su mismo sexo. No deberán ser sus parejas actuales o pasadas, sino personas desconocidas, inventadas o reales, pero no accesibles (por ejemplo, un actor o actriz) y con los atributos que le pedimos a nuestras parejas o aquello que queramos incorporar dentro de nosotros (por ejemplo, cuando yo hice mi boda interna proyecté un cartógrafo y un mago, para darle dirección a mis acciones y aprender a crear mi vida). Deberemos elegir un lugar para nosotros sagrado e imaginarnos especialmente arreglados para la ocasión (podemos hacerlo arreglándonos de verdad y llevando las chicas un ramo de flores). Por último, el momento más importante es el de los votos. Se jurarán amor eterno y apoyo mutuo. Nosotros le prometeremos a nuestra pareja que incorporaremos todos sus atributos y no los proyectaremos. El hombre le jurará al la mujer protección y acción: «Siempre te protegeré y nunca dejaré de seducirte» y el ánima le prometerá al ánimus: «Apoyaré todas tus decisiones y seré tu descanso». Esto último no debe ser entendido como un discurso machista. Es estrictamente simbólico. Representa la parte emocional apoyando a la parte de acción dentro de uno mismo. Él le entregará a ella una espada que colocará en el plexo solar y ella a él un grial, que colocará en su corazón. El diálogo se repite asimismo en el caso de parejas homosexuales.

Este ritual resulta increíblemente efectivo, especialmente si se hace apoyado con todos los recursos externos posibles, es decir, con flores, trajes (aunque no sean de novia y frac, sí de noche o algo más especiales) y una celebración con cena y vino después. Conectando con nuestra inteligencia simbólica entendemos que si hablamos a nuestro inconsciente en su mismo lenguaje (el ritual y la visualización es el lenguaje de los símbolos), el mensaje entra de una manera más directa que con las palabras.

Capacidad de sanar

La apertura del sexto chakra en combinación con la del cuarto y el séptimo conducen a la sanación consciente. Cuando el corazón está abierto y hay una intención de amor, todos sanamos, hagamos lo que hagamos, desde andar por la calle hasta meditar. Pero cuando una persona se autoconoce y ha desarrollado una conciencia simbólica y un equilibrio entre su mente racional e intuitiva, tiene la capacidad de curarse a sí misma y de curar a otros. La vía de la curación de Ajna es a través de la visualización. La sanación a distancia del Reiki tiene que ver con el sexto chakra y toda forma de visualización.

Un ejemplo es la meditación curativa que practica el doctor Brian Weiss. En ella, a través de una relajación, la persona se pone a hablar con su síntoma, ya sea físico o psicológico. Yo trabajo así

casi todos los temas de consulta con unos resultados óptimos. El síntoma le cuenta a la persona cuál es su origen (aquí interviene generalmente la regresión a esta u otras vidas), de qué le está protegiendo (todos nuestros síntomas los hemos creado nosotros de forma inconsciente para que nos salven de una circunstancia real o algún temor), y una vez que se sabe esta información, se le da las gracias y se le pide que se transforme en algo que ayude a la persona en su proceso de recuperación. Las personas que han curado ciertas enfermedades a través de la visualización de células sanadoras o luces de colores que regeneraban las células enfermas son un ejemplo de la sanación de Ajna. Yo me curé una alergia de piel crónica de esta manera. Sobresaturada de tomar antihistamínicos durante un año entero, decidí un buen día que ya estaba bien, que ya había entendido su mensaje, pero era hora de que se acabara. Durante un mes visualizaba que una ducha de energía blanca purificaba mis células, otra de energía verde las sanaba y otra de energía violeta transmutaba todo lo que me estaba haciendo daño. Así conseguí acabar con unos picores de piel que hacían que me provocase rasguños y costras.

También están relacionadas con Ajna las reuniones de personas que meditan para elevar la vibración del planeta. Esto contribuye a la sanación de la Tierra. Una forma de practicar la sanación de Ajna es que cada uno de nosotros en nuestras meditaciones diarias dediquemos un tiempo a enviar luz desde nuestros corazones a la Tierra con intención sanadora. Esto, contrariamente a lo que puedan pensar algunas personas, no nos empobrece, al revés, nos enriquece, porque al dar energía, la recibimos por otro lado.

Los niños índigo y cristal

En los últimos años se ha venido hablando de un fenómeno que en mi opinión está relacionado con el desarrollo que debe hacer el hombre de sus chakras superiores para encaminarse a la ascensión: el nacimiento de niños índigo y cristal. Desde que Lee Carrol hablara por primera vez de los niños de aura azul que habían venido en diferentes oleadas desde 1970 y que parecían constituir una nueva raza de seres humanos mucho más evolucionados intelectual y espiritualmente, han pasado algunos años y han llovido los ensayos y reportajes acerca de estas criaturas, muchas de las cuales hoy día son adolescentes, jóvenes y adultos. Pero menos conocidos son los niños cristal.

Estos últimos no deben ser confundidos con los llamados «niños de cristal,» pequeños que sufren una extraña enfermedad ósea, cuyos huesos son tan frágiles que al menor movimiento se rompen. Los niños cristal son seres muy evolucionados mental y espiritualmente. Sharyl Jackson, terapeuta y una autoridad en Estados Unidos en niños índigo y cristal, señala que son «seres crísticos, siendo el primer cristal Jesucristo, quien vino a abrir el camino para la incorporación de estas almas con el fin de elevar la vibración del planeta. Como la humanidad no estaba entonces preparada, los primeros hombres cristal fueron aniquilados, aunque dejaron sus semillas».

Sin embargo, parece ser que hoy el planeta sí está preparado para la llegada de estas supuestas almas viejas, limpias de karmas, de las que se dice que se han encarnado voluntariamente para pacificar. El camino parece ser que se lo han facilitado los índigo. La anteriormente mencionada arqueóloga, psicoterapeuta y directora de estudios de la Asociación de Sanadores Espirituales, Laura Arrache,[9] quien desde hace diez años investiga el fenómeno índigo y cristal, afirma que, si bien algunos cristal vinieron a la par que los índigo en la década de los sesenta, la mayoría están naciendo

desde 1995, y se ha intensificado su número a partir del año 2000. Que hayan nacido antes los índigo y que éstos sean más numerosos que los cristal no es casualidad. La razón es que los primeros son rompedores de sistemas, rebeldes, intuitivos y revolucionarios. Han venido a cambiar la humanidad, a diseñar nuevas directrices hacia una conciencia superior. Los segundos, sin embargo, sensitivos, tranquilos, amorosos y pacíficos, parecen tener la misión de asentar la vibración que logren los primeros.

«A ambos tipos de niños se les reconoce por el código genético de su ADN, que es considerablemente más alto que el de un niño normal,» nos cuenta Laura Arrache. Sin embargo, también existen una serie de rasgos psíquicos y conductuales que los definen. Para esta antropóloga ambos son, en esencia, seres de una nueva raza a la que denomina *homo amans*, «porque tanto unos como otros son capaces de transformar el planeta a través del amor». Incluso llega más lejos, al afirmar que «un cristal ha incorporado el fenómeno índigo en sus células».

Los índigo son confrontadores, rebeldes, contestatarios y con una energía física y mental inmensamente poderosa que, si está mal canalizada, se traduce en hiperactividad; los cristal se caracterizan por la serenidad y porque incorporan una sensibilidad más desarrollada, una intuición impresionante y una capacidad de amor que les hace olvidarse del ego. Los niños cristal no compiten, comparten y se realizan sacando su creatividad para ayudar a los otros. Son silenciosos, se comunican a otros niveles, como la telepatía, y aunque dicen que físicamente son hipersensibles a alimentos y tejidos tóxicos, algunos expertos, como Doreen Virtue, [10] aseguran que su agilidad motriz es extraordinaria, y son generaciones de sanadores, debido a sus dotes psíquicas y sensitivas (perciben con gran facilidad realidades de mundos paralelos, recuerdan de forma espontánea sus hipotéticas existencias anteriores y ven a sus supuestos guías y ángeles, a los que denominan «amigos invisibles»). Pero además los expertos coinciden en afirmar que, en cierta medida, la misión con la que vienen a este planeta es la de sanar. Sharyl Jackson apunta que «si los niños índigo tienen el campo áurico de color azul, equivalente al chakra del Tercer Ojo, que tiene que ver con la mente y la intuición, esta nueva tipología es reconocida por el violeta de su aura, que está relacionado con el séptimo centro energético, ubicado en la coronilla, y que es lo que conecta al ser humano con lo espiritual».

A pesar de que índigo y cristal parecen opuestos, son bastante similares. Ambos, sin lugar a dudas, son criaturas especiales, aunque esta diferencia (con respecto a los demás niños) cada vez es menor, ya que especialistas y educadores, basándose en su experiencia, indican que en la actualidad un 90 por 100 de los niños de un colegio es de características índigo y entre un 10 y un 15 por 100, cristal, cifras que van en aumento cada año. En lo que coinciden ambos grupos es en su esencia psíquica. Son almas con una evolución intelectual y espiritual superior. Presentan sistemas inmunológicos más fuertes, poseen un sentido de la justicia y un amor hacia la naturaleza sin precedentes; no soportan la violencia ni la crueldad, son creativos, autodidactas e inquietos intelectualmente; ávidos de conocer y experimentar, poseen grandes habilidades psíquicas, aunque no deben ser confundidos con superdotados. Ambos tipos son almas viejas y sabias incorporadas a cuerpos pequeños, por lo que presentan una madurez psíquica que deja atónitos a muchos adultos, lo que se traduce en una necesidad: requieren que las personas mayores de su alrededor se relacionen con ellos como lo hacen con otros adultos, que no les traten como si fueran juguetes o tontos y, sobre todo, que les razonen todas las cosas.

Pero la mayor coincidencia de ambas tipologías es el problema social que sufren a consecuencia de no ser entendidos por su entorno. Muchos índigo son diagnosticados con el síndrome de desórdenes de atención e hiperactividad, y, en consecuencia, son medicados; algunos cristal presentan cuadros depresivos y otros son confundidos con autistas. Sharyl Jackson me contaba que, cuando en la vida de un niño cristal tiene lugar un acontecimiento traumático, puede optar por aislarse del mundo y dejar de interrelacionarse con él. Hipercinéticos, caprichosos, prepotentes y desobedientes los primeros, contrastan con los segundos, que son tan buenos e hipersensibles que la sociedad tiende a victimizarles, aprovechándose de su bondad y sumisión. María Ángeles López las Heras, a quien ya citamos en el capítulo 5, trabaja en consulta privada con ambos tipos de niños y opina que «si la energía de ambos es mal canalizada, los índigo pueden convertirse en seres frustrados e incluso en delincuentes en potencia, y los cristal en personas depresivas, angustiadas y mimetizadas con su entorno». En ambos casos, los padres se encuentran con problemas que se les escapan de las manos y que muchas veces no son capaces de manejar.

Esta maestra cuenta que tanto cristales como índigos nacen con una gran información, pero necesitan abrir su mente y reorganizarlo todo. «Se encuentran perdidos en un entorno que no les comprende o no tiene tiempo para escucharles o para estar con ellos, que les trata como si fueran juguetes. Pero en el momento en el que se les encauza con las herramientas necesarias para ampliar su mente y expandir su alma, ellos lo ponen en práctica de una forma rápida e innata. Pienso que recuerdan, más que aprenden».

En la investigación del fenómeno índigo y cristal no hemos de olvidar a los padres, que deben ser educados para que puedan ayudar a sus hijos. María Ángeles López las Heras hace desde estas páginas un llamamiento a los padres de ambos tipos de niños: «No cierren los ojos a la problemática que puedan tener, no carguen la responsabilidad en el colegio, pidan ayuda alternativa antes de acudir a un psiquiatra, puesto que si les medican (si no es estrictamente necesario) crearán adictos; no les vean como bichos raros o dioses, son niños normales que necesitan que les marquen las pautas y les pongan los límites, al tiempo que requieren, como todo ser humano, que se les comprenda, se les escuche y se les dedique tiempo. Si potencian sus dones, a medida que se vayan desarrollando como personas se convertirán en seres estupendos».

Camino omega

El camino omega de Ajna habla de personas deprimidas que padecen dolores de cabeza, sufren confusión y pensamientos desordenados y dispersos. Los problemas de visión también están relacionados con el desequilibrio de este chakra, así como las dificultades en el aprendizaje, perturbaciones neurológicas y glaucoma.

• *Cuando está cerrado: el superficial*. Otra vía del camino omega del Tercer Ojo aparece cuando el chakra está cerrado o gira muy despacio, es decir, en hipofunción. En este caso, la única realidad que concibe la persona es la que ven sus ojos, la del mundo exterior. Así, la vida para ella está determinada por deseos materiales, necesidades corporales y emociones no reflexivas. Ascender en el trabajo, tener una casa más grande, comprarse el último modelo de un coche, conocer la Polinesia y tener una aventura amorosa son ejemplos de las inquietudes de Ajna cerrado. Rechaza las verdades espirituales por no comprenderlas; tampoco entiende el lenguaje de los símbolos y si se encuentra con la sincronicidad o con sueños repetitivos dirá que sólo son casualidades. El Ajna en hipofunción huye de las disputas intelectuales y su pensamiento se orientará fundamentalmente a las opiniones predominantes y a los tópicos.

Olvidadizo por naturaleza, tiende a la indisciplina, haciendo planes que luego nunca cumple, sin importarle nunca la decepción y la frustración de aquellos a los que involucra en sus planes. Su mayor temor es el éxito y en un extremo puede presentar cuadros esquizoides, guiándose exclusivamente por sus patrones emocionales no resueltos. Los problemas oculares, que pueden ir desde una conjuntivitis a una ceguera, y las pesadillas son avisos para que la persona que tiene cerrado este chakra enfoque la vista hacia su interior.

El arquetipo más representativo de Ajna cerrado es el **superficial**, porque no ve más allá de las apariencias y de los tópicos familiares, culturales y sociales.

• *Cuando está demasiado abierto: el cuadriculado*. Si el chakra está demasiado abierto, nos encontraremos una persona excesivamente lógica, dogmática, autoritaria y arrogante. Despreciará todo aquello que no puede entender con la razón y se mostrará frío ante el lado emocional y espiritual de la vida. Son grandes analistas intelectuales, aunque rígidos en sus planteamientos; ven la vida en compartimentos estancos, carecen de una visión holística. Su mayor problema es la prepotencia: se jactan de su gran inteligencia, de su agudo ingenio y les gusta escucharse a ellos mismos, con lo que tratan de influir en otros a través de su pensamiento o se enzarzan en absurdas discusiones para tener siempre razón, porque saben más, tienen un criterio mejor asentado.

Shalila Shamaron y Bodo J. Baginski añaden al desequilibrio de Ajna una aportación enormemente interesante: «Otra repercusión de las energías mal dirigidas del sexto chakra aparece cuando el chakra radical (y con él la toma de tierra) está alterado y cuando existen otros chakras cuyo funcionamiento armónico está bloqueado. Entonces puede suceder que, aun cuando tengas acceso a los niveles más sutiles de la percepción, no reconozcas en su verdadero significado las imágenes e informaciones recibidas. Éstas se mezclan con tus propias ideas y fantasías, que provienen de tus patrones emocionales no procesados. Estas imágenes marcadas subjetivamente pueden ser tan

dominantes que tú las contemples como la única existencia, las proyectes al mundo exterior y pierdas la referencia de la realidad». [11]

Las personas que se niegan a ver la verdad, aceptando e integrando su sombra y la del mundo, también presentan un desequilibrio en Ajna y lo que harán sea proyectarla, negarla y autoengañarse.

Una sobreintelectualización de la vida puede bloquear el Tercer Ojo, haciendo que la persona active el arquetipo de cuadriculado, pues todo es pasado por el tamiz de la razón, la lógica y el intelecto. Los dones intelectuales en este tipo de personas no se utilizan correctamente, puesto que no son empleados como un medio para comprender y resolver los problemas de nuestra vida, sino de forma sistemática y para todo, desechando todo cuanto no se puede explicar con la razón. El cuadriculado vive únicamente en su hemisferio izquierdo y es como una máquina, incapaz de conectar con la emoción. La patología del cuadriculado sería la alextimia, la enfermedad de las personas incapaces de sentir. Es el gran teórico, pues elabora complicadas teorías acerca de todo sin llegar a sentir dinámicamente los ciclos de la energía que le rodea. Trata de dominar las fuerzas del caos viviendo solamente a partir de los dictados y construcciones de su cerebro izquierdo, y pocas veces se deja enredar por los sentimientos y las emociones, sobre todo los que están conectados con el miedo y la inseguridad. Pero tampoco es capaz de enamorarse, de emocionarse ante un atardecer o de inspirarse con el olor de la tierra mojada tras una tormenta. No conecta con el llanto de un niño, ni con el dolor de una mujer que ha perdido a su amante. Parece que en él sólo hay lógica y matemáticas. Su mente está seca, posee una cualidad estática que limita su felicidad y restringe su capacidad de gozo. Los cuadriculados son además hombres y mujeres muy duros, férreamente disciplinados, que exigen a los demás tanto como se exigen ellos mismos y ante un fallo no tienen piedad. La compasión y la empatía son palabras vacías de significado para ellos, porque no logran sitonizar con el dolor del otro.

La inteligencia emocional y la intuición son registros nulos para la mente cuadriculada. Y si tiene que hablar de ellas, realizará una antología de libro y lo hará desde el punto de vista mental o intelectual, no desde el sentimiento.

La espontaneidad y la expansión no entran en su mente, pues actúa siguiendo los mismos patrones una y otra vez, y el mismo esquema en todas las situaciones, con lo que la creatividad es algo imposible.

Por otro lado, el cuadriculado posee una mente sobreestimulada y con frecuencia está lleno de tensión derivada de la preocupación o de una saturación de cálculos. Además, en la medida en la que está permanentemente centrado en controlar, ganar, lograr y conquistar, esto le deja agotado, ansioso y preocupado. Enfocado únicamente en el hemisferio izquierdo, se pierde el mundo de la intuición, la creatividad y la alegría, que viven en el hemisferio derecho y que tanto podrían equilibrarle si abriera la puerta a la espontaneidad.

Camino alfa: el espontáneo

Cuando Ajna está abierto, la persona muestra gran claridad, apertura mental e intuición. Comprende, de forma instintiva, la interconexión de todas las cosas y se siente como un engranaje dentro de un sistema mayor. Presenta desapego, puesto que no se deja atrapar por emociones

distorsionadoras, ya que ha desarrollado una conciencia que le permite mirar lo que le sucede desde un punto de vista objetivo y desde una visión simbólica. El camino alfa del sexto chakra busca por encima de todo la verdad, independientemente de si gusta o no lo que descubre, y basándose en ella toma las decisiones correspondientes. Los dos hemisferios de su cerebro están al servicio de su Ser, lo que significa que ha logrado crear una coherencia entre lo que piensa y lo que siente, desarrollando una inteligencia emocional que le permite actuar guiándose por su intuición y su sabiduría internas.

El autoconocimiento le ha conducido a la clarividencia, a la clariaudiencia y a la telepatía, puesto que conoce las consecuencias de sus actos y además crea conscientemente su realidad a través de la visualización; puede escuchar a su Ser y a sus guías, dejándose conducir por ellos a través de las señales, y es capaz de comunicarse sin hablar, a través del sentir, puesto que sabe que las fronteras y los tiempos no existen, son ilusorios, son maya.

A las personas que tienen abierto y en equilibrio el sexto chakra se las distingue por su alegría, su actitud de gratitud ante la vida y su humildad. Son sanadores natos y grandes consejeros, pero sobre todo son grandes maestros, puesto que su mayor gozo es compartir su conocimiento y lograr que otros se pongan en contacto con su propia maestría.

El arquetipo que mejor representa a Ajna en armonía es el **espontáneo**. Éste surge de la aceptación de uno mismo, de las situaciones que le trae la vida y de haber descubierto que se merece una vida serena, amable y feliz. De la aceptación pasa al amor hacia sí mismo y al cambio de visión de la realidad: este universo deja de ser un lugar hostil (el lema de Hobbes «el hombre es un lobo para el hombre», típico de la visión cuadriculada, pierde valor) para convertirse en un hogar benigno y amoroso. Esta conclusión interna abre una puerta a entender la vida de otra manera. El espontáneo descubre en la imaginación y en la intuición dos formas fabulosas para complementar y enriquecer su inteligencia.

La persona empieza a confiar en ella misma y a responsabilizarse de todas sus decisiones y entonces se produce algo maravilloso: la vida poco a poco se transforma en una aventura mágica en la que todo está conectado con el espíritu.

Cuanto más se ama y se respeta a sí mismo, más entra en contacto con el espíritu. Y entonces entra en escena la creatividad y la persona empieza a desarrollar lo que la hace feliz, haciendo que el espíritu se abra más y más.

Esto la lleva a escucharse a sí misma, pero no en el discurso intelectual, sino a la voz de su Ser, que le habla a través de sus propios símbolos en la vida cotidiana, y poco a poco, disfrutando con las pequeñas cosas de la vida y sintiéndose pleno al desarrollar lo que le hace feliz, mientras vive conectado a su sabiduría interna, se produce la eclosión del Ser que Es.

FORMAS DE SANAR EL SEXTO CHAKRA

La mejor forma de armonizar Ajna es abriéndonos a la visión. La meditación, magnífico recurso para abrir y armonizar todos los chakras, es el instrumento por excelencia en éste, ya que es la manera de acallar nuestra mente y escuchar nuestra voz interna.

Pero además de la meditación, el sexto chakra puede beneficiarse enormemente si practicamos la visión aural. La posibilidad de ver los campos sutiles ha fascinado al hombre desde tiempos remotos. Aunque parezca increíble, la percepción *visual* de estos campos es una forma de conocimiento perceptual humano, que potencialmente existe en todas las personas y puede ser estimulada mediante técnicas específicas muy sencillas. Una de ellas, que ya mencionamos en la Introducción, es la visión aural, que desarrolla potencialidades humanas no habituales, permitiendo alcanzar esta habilidad.

La visión aural reconoce la existencia de los *campos sutiles*, que trascienden a la realidad física e interpenetran y rodean a todas las cosas existentes. Cuando hablamos de campos sutiles nos estamos refiriendo al otro lado de las cosas, al medio en que se producen y manifiestan ciertos fenómenos que no se someten a una interpretación física convencional y hacen referencia a un nivel más profundo de la realidad o a una dimensión paralela y menos accesible.

Abrirnos a la visión aural es en realidad una vía para abrir y armonizar el Tercer Ojo. Junto a la visión aural, son también recomendables otras prácticas que hacen nuestra mente más ágil.

La proyección astral (estando debidamente protegidos) y la habilidad de introducirse en objetos, animales, plantas y personas son también prácticas aconsejables. Para hacer esto basta con ponerse en actitud de meditación, relajarse y conectar con un objeto e intentar sentirlo hasta que, haciendo una proyección astral, consigamos introducirnos en él. Entonces se realiza un ejercicio consistente en sentir su energía y visualizar su perspectiva. Si se trata de un ser vivo, hemos de pedir permiso a esa entidad. Ésta es una práctica que desarrollan algunos sanadores y chamanes, especialmente los vinculados al nagualismo.

Pasar tiempo solo, mirando al cielo estrellado y contemplando el vacío, también abre y armoniza el segundo chakra. Otras maneras de trabajar con Ajna son: contemplar el cielo de la hora azul, justo después del atardecer; conectar con nuestros guías a través de una visualización guiada, pedirles consejo a través de paquetes de pensamiento y escribirlos en un diario; llevar un diario de sueños y sincronicidades, apuntando asimismo nuestras intuiciones y percepciones, lo cual ayuda a desarrollar la conciencia simbólica, y practicar la visualización para crear lo que deseemos en nuestra vida.

Es recomendable colocar las gemas y cristales indicados (amatista, apatita morada, azurita, calcita, zafiro, fluorita, lapislázuli) en el entrecejo mientras nos tumbamos para meditar; vestirse de añil o índigo y hacer un altar en el que reine este color: piedras, velas, los inciensos y esencias apropiadas.

Desde un punto de vista psicoterapéutico, propongo varias opciones. Por un lado, para desarrollar la conciencia simbólica y autonoconocerse, descubriendo los patrones internos, y encaminarnos a la creación de nuestra vida de una forma consciente, sugiero el trabajo con el inconsciente a través del viaje del héroe, es decir, el trabajo con sueños, sincronicidades, cuentos, arquetipos, regresiones y demás manifestaciones del inconsciente.

La terapia regresiva, de la que ya hablamos cuando tratamos el primer chakra, puede ayudarnos a conocernos, recuperando nuestro pasado para vivir mejor el presente; además, también nos ayuda a salirnos de la linealidad del tiempo y nos permite percibirlo tal y como es en nuestro inconsciente: simultáneo. La sanación de las vidas pasadas libera nuestro presente y nos proyecta a un futuro más pleno. Las progresiones podrían ser de gran utilidad como broche final de una terapia regresiva. Asimismo, la terapia regresiva es una herramienta muy poderosa para unir los hemisferios cerebrales (libera la emoción y pone a la lógica a interpretar, desde la experiencia vivida, lo que el hemisferio derecho siente) y desarrollar la conciencia simbólica (las regresiones son como los sueños, tienen una dimensión real y otra metafórica, ambas igualmente válidas y valiosas).

Otra herramienta enormemente efectiva a la hora de abrir y armonizar Ajna es la terapia tensérgica. Está basada en la idea de que el cuerpo es el reflejo de las emociones, y consiste en un masaje con las manos, piedras y cuarzos buscando los bloqueos energéticos que se descubren como puntos ciegos de energía en los que se concentra el dolor. Al entrar físicamente en contacto con estas zonas localizadas, la persona entra en un estado alterado de conciencia por el que suele revivir una situación emocional que quedó bloqueada y se libera experimentándose el dolor. El resultado es una reestructuración del organismo desde el punto de vista físico, mental y emocional.

Muy beneficioso para Ajna es el EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), psicoterapia que consiste en la estimulación bilateral de los dos hemisferios cerebrales a través de la vista (con el clásico reloj que se mueve de un lado a otro utilizado en las películas por los hipnólogos), del oído (con un tambor tocado por el terapeuta) o del tacto (dando suaves y rítmicos golpecitos sobre las piernas o los pies del paciente como si se tratara de un tambor). Esto se traduce en un movimiento ocular, que es el que vivimos durante nuestro sueño diario en la fase REM, lo que induce a un estado de relajación que facilita la conexión de los dos hemisferios cerebrales. De esta manera se accede a las emociones y acontecimientos pasados no resueltos y, por tanto, reprimidos (hemisferio derecho), siendo el propio paciente quien lo procesa desde su parte lógica y racional (hemisferio izquierdo) y le da una solución. El EMDR en realidad funciona liberando las emociones y procesando a partir de la lógica y la experiencia adquirida con el tiempo. Son dos herramientas en las que el paciente es quien lleva la batuta y el psicoterapeuta es sólo un guía que le dirige al encuentro con su inconsciente. Es tremendamente eficaz y rápido para procesar experiencias traumáticas pasadas, como abusos y duelos, así como fobias o trastornos psicosomáticos. Se está empleando con las víctimas de atentados terroristas como el del 11-S y el 11-M.

Por último, otra forma de autoconocerse y ponerse en contacto con la propia sabiduría es el asesoramiento filosófico. No es una psicoterapia y quienes lo practican no son psicoterapeutas, sino filósofos. Sin embargo, los que lo han probado reconocen abiertamente que tiene efectos terapéuticos, porque les ha ayudado a ser más felices, algo que no consiguieron a través de la psicología y mucho menos mediante la psiquiatría. Esto mismo decía Lou Marinoff hace unos años con su *best seller Más Platón y menos Prozac*,[12] que fue el libro que dio a conocer al mundo la práctica de la filosofía en nuestra vida cotidiana. Estos filósofos se han opuesto diametralmente a que destierren su disciplina al ámbito de la erudición, del academicismo y de la investigación, y se han aventurado a devolverle el lugar que le dieron los antiguos: el de ser el arte de la vida por excelencia. Para los griegos, el filósofo, lejos de ser el erudito aislado en su torre de marfil, era el que buscaba una visión profunda de la realidad y vivía en armonía con sus creencias. Esta

concordancia entre su pensamiento, sus sentimientos y su actuación era lo que le permitía vivir con mayor plenitud. La misión del asesoramiento filosófico es precisamente dar luz a la filosofía que rige la vida de cada persona, desechando los tópicos y aquellas creencias heredadas generacionalmente y que no han pasado por el tamiz de la experiencia personal, para llegar a lo que para cada individuo es la verdad.

Se asemeja a la psicoterapia en que busca el bienestar personal del individuo que acude a esta práctica, pero se diferencia de ella en que el filósofo no trabaja con modelos clínicos ni acude a categorías como síntoma, diagnóstico, tratamiento o enfermedad.

En definitiva, la incorporación de la filosofía en la vida nos brinda la posibilidad de ser más felices, entendiendo la felicidad según el concepto griego antiguo, y no según el actual, es decir, como capacidad para asumir la realidad con su vertiente de luz y de sombra. Si consiguiéramos, como proponían los filósofos de la Antigüedad, vivir en concordancia con lo que pensamos, viviríamos con mayor plenitud.

MEDITACIÓN CON AJNA

Busque un momento en el que no le molesten, un momento en el que pueda estar tranquilo/a. Desconecte el teléfono, ponga una música suave, cree un altar con los cuatro elementos (piedras o plantas, una copa con agua, incienso y velas) y siéntese frente a él en la posición del loto, con la espalda recta y los ojos cerrados. Puede incorporar en este altar las piedras recomendadas para activar este chakra. Incluya objetos o elementos añiles. Si pudiera hacerse con un delfín azul de cristal sería estupendo; lo podría colocar en el centro del altar. Asimismo, recomendamos que utilice los inciensos o aceites propios de este chakra.

RESPIRA PROFUNDAMENTE, inspirando luz y espirando lo que te distrae, lo que te perturba, lo que te incomoda… Siente cómo esa luz limpia tu aura y suelta tus cervicales, hombros, brazos, espalda…

Imagina ahora que estás sentado/a en una playa desierta, frente al mar. Imagina una playa paradisiaca: aguas turquesa, arenas blancas y cuajada de cocoteros. El sol está alto y hace calor. Sientes el calor en tu cuerpo. Pero la sensación es agradable, te sientes en sintonía con la naturaleza escuchando el murmullo de las olas batiendo sobre la arena.

Te levantas, te desprendes de toda la ropa, te acercas a la orilla y vas metiéndote poco a poco en el mar. El agua está fresca y agradable y poco a poco va cubriendo tus pies, tus tobillos, tus piernas, rodillas, muslos, caderas, cintura, pecho… Te lanzas a nadar y a medida que van llegando las olas te entregas con los brazos abiertos a ellas sintiéndote pleno/a. Ya te has mojado la cabeza y juegas con las olas. Poco a poco te vas adentrando en el mar y empiezas a nadar y a bucear. Al bucear sientes que tu ego se va disolviendo lentamente, poco a poco. Tus manos se hacen transparentes, también tus brazos; ya no ves tus cabellos. Miras a tus pies y no los ves, pero en tu corazón sientes la llama viva del Ser que Eres. Te sientes más vivo/a y libre que nunca. Sientes un gozo infinito. En ese momento aparece un delfín. Aunque eres transparente, él puede verte y te reconoce, te sonríe. Te acercas a su morro y le miras a los ojos. Te está hablando telepáticamente. «'Ven —te dice—, ven a jugar conmigo.» Tu respiración y la de él son una; tu aliento y su aliento se juntan y de pronto entras en él. El delfín y tú sois uno.

Saltas y te vuelves a zambullir en el agua. Sientes un júbilo increíble; tienes ganas de reír y ríes, te ríes a carcajadas y el delfín es el eco de tu risa… Repites este ejercicio una y otra vez y te das cuenta de que al hacerlo propagas ondas de luz, de tu luz, por todo el océano. Las aguas del mar sanan, sanan las criaturas que viven en sus fondos y la luz se propaga por todos los mares, por todos los océanos, por todas las aguas… Vas saltando y vas expandiendo tu luz, y ésta llega también a la tierra; sanan los suelos, las montañas, los árboles, los arbustos, las plantas, las flores; sanan los insectos, los reptiles, las aves, los mamíferos, y llega la luz a los seres humanos, a los que sufren y a los que ríen, a los que están trabajando y a los que están de vacaciones, a los hospitales, a las cárceles, a los orfanatos, a los pueblos que aún están en guerra y a los hombres cuyos corazones también están en conflicto; a las discotecas, a los bares, a los restaurantes… Cada ser humano anciano o recién nacido recibe tu luz y con ella el impulso de hallar dentro de él mismo el delfín que encienda la luz de su conciencia interior y despierte a la alegría del Ser que Es.

7
Sahasrara

CUADRO DE SAHASRARA	
Nombre en sánscrito	Sahasrara
Significado	Mil pétalos
Ubicación en el cuerpo físico	Coronilla
Mandala	Una flor de loto blanco totalmente abierta con mil pétalos
Colores asociados	Violeta, blanco, dorado
Elemento	No existe sentido asociado
Planeta	Urano, Sol
Conceptos asociados	Unidad
Lección vital	Ausencia de egoísmo, plenitud, servicio y conciencia ampliada
Afirmación	Soy canal entre el Cielo y la Tierra
Sentido	No existe sentido asociado
Partes del cuerpo físico que rige	Área superior del cráneo, corteza cerebral
Glándulas	Pineal
Disfunciones físicas	Sensibilidad a la contaminación, fatiga crónica, epilepsia, Alzheimer
Disfunciones emocionales	Depresión, pensamiento obsesivo, confusión
Alimentos	Ninguno (ayuno)
Aromaterapia	Espliego, incienso, palorrosa
	Cuarzo claro, amatista, diamante, jade blanco, cuarzo de nieve, diamante

Cristales	Herkimer, circonita y diamante
Asociación social	Ninguna asociada
Animal	Oca
Arquetipos	Camino alfa: maestro Camino omega: egoísta
Edad de desarrollo	Ninguna asociada
Mudras	Idéntico que para Ajna
Posturas de yoga	Posición sobre la cabeza (Sirsana), saludo al sol (Surya Namaskara)
Formas de sanarlo	Pasear en la naturaleza, pasar tiempo en silencio, yoga, taichí, chi-kung, pacto con el Yo Soy
Mantra	No tiene mantra, pero sí vocal: «M» (en el alfabeto sánscrito es una vocal) entonada en clave de si
Derecho a	Saber

Introducción

Situado en la coronilla, este chakra también puede percibirse a través del tacto; colocando la mano unos cuatro dedos por encima de la cabeza se puede sentir el calor de la energía que desprende. Sahasrara irradia energía hacia arriba y la recibe directamente desde el cosmos. Aunque se le considera un vórtice, como al resto de los chakras, en realidad es mucho más que eso; es, como dice Mary Horsley «un área de la consciencia divina a la espera de ser liberada».[1] Es el conector o el canal a la iluminación y a la sabiduría, y su apertura la reconocemos en la aureola que rodea las cabezas de los santos en la pintura y en la escultura religiosa.

Rige todo el cerebro con las conexiones neurológicas entre sus capas, y concretamente el córtex cerebral. En realidad rige todo el cuerpo, porque este chakra es la integración de los seis anteriores.

Si Ajna estaba relacionado con la glándula pineal, Sahasrara está regido completamente por ella. Esta glándula, también conocida como epífisis, es la responsable de la segregación de melatonina por la corriente sanguínea. También es la que comunica los niveles de luz a las distintas partes del cuerpo, y controla asimismo los diferentes ritmos biológicos, afectando al sueño y a la reproducción. Los estudiosos afirman que está conectada con la imaginación y la creatividad.

Está conectado al primer chakra, porque nadie puede alcanzar la iluminación sin estar plenamente enraizado en la Tierra.

COLOR: TRANSMUTACIÓN, PUREZA Y SABIDURÍA

A Sahasrara se vinculan tres colores: el violeta, el blanco y el dorado, aunque también irradia todos los demás, porque simboliza la sublimación de todos. El violeta es el color de la transmutación. Sahasrara es el chakra de la ascensión, de la trascendencia y disolución de todos los conceptos y límites. El blanco es el color de la pureza, porque en cierta manera, trascender también es sinónimo de purificar, volver al estado de Naturaleza, regresar a la Unidad. Y el dorado es el color de la sabiduría del Ser que Somos, es un encuentro con nuestra Divinidad.

ELEMENTO Y SENTIDO

No se relaciona con ningún elemento ni sentido.

CONCEPTOS RELACIONADOS

Unidad

Sahasrara abierto nos conecta a la Unidad. Es la cumbre de la espiritualidad a la que puede llegar el humano. A través de este centro se alcanza la sabiduría, puesto que se abre el canal para acceder a otras dimensiones, cayendo todas las barreras que han limitado hasta ahora el conocimiento del Ser que Somos. Sahasrara nos abre a la célebre iluminación, que no es otra que estar despiertos a nuestro propio potencial interno. Despertar es salir del límite del ego y la mente para unirnos a la sabiduría de Dios, que vive en nuestro interior. A través del chakra de la coronilla realizamos la fusión del Ser con el Universo, que aporta un estado interior de felicidad y plenitud. En Sahasrara desaparecen las distancias, las barreras y los límites, porque la clave de este centro es que no hay diferencia, todo es Uno con Dios. Por esto mismo a este chakra se le conoce también como «la puerta del vacío,» donde la mitología hindú situaba la residencia del dios Shiva. Los conceptos duales aquí ya no tienen lugar, ya no existe el Yo o el Tú; masculino y femenino se unieron, como vimos en Ajna, y por tanto toda la dualidad se ha disuelto, apareciendo en su lugar una comprensión inigualable de las cosas.

Se dice que quien alcanza la iluminación eclosiona, expande su conciencia más allá de cualquier posible descripción. Es el Nirvana de los budistas, el Moksha de los hindúes, el Samadhi de los yoguis, el Boga de los sufíes o el Cielo de los cristianos. En otras palabras, es la ascensión que sólo han conseguido ciertos maestros como Cristo, Buda, Krisna, Saint Germain, Portia, Kutumi, Morya o Kuanyin, entre otros.

La clave es el amor

Pero es importante aclarar que nadie llegará a la iluminación sin amor. Por eso es el final de la escalera de chakras, lo que significa que el viaje por los centros energéticos es acumulativo; en el séptimo recoge la armonía de todos los demás, pero especialmente Anahata, el corazón. La sabiduría de la coronilla va unida a la compasión y al amor incondicional del corazón, ya que la ley del cosmos dicta que lo que recibimos no es nuestro, no podemos patentarlo ni registrarlo como propiedad intelectual; no nos va a dar derechos de autor, sino que, igual que lo hemos recibido, debemos compartirlo, para contribuir a que el resto de la humanidad consiga asimismo su iluminación. La labor de muchos maestros ascendidos tiene que ver con esto. Jesús de Nazaret, al parecer, vino a hacer entender a los humanos que a través del amor podían acceder a su Cristo interno y lograr la ascensión. Buda hizo algo parecido cuando, tras meditar durante cuarenta y nueve días debajo de un árbol, consiguió su iluminación y se dedicó a recorrer el mundo impartiendo estas enseñanzas, a pesar de que recibió la tentación de quedársela para él. «Nadie la entenderá», le advirtió una mujer, pero a pesar de eso él siguió adelante con su proyecto, confiando en que «habrá alguien que la entienda».

El séptimo chakra es la máxima expresión de la creatividad que veíamos en el quinto, enlazada a la sabiduría del sexto y sobre todo al amor incondicional del cuarto.

Trascendencia

El séptimo chakra está unido al concepto de la trascendencia. Sería como la cúpula de un edificio arquitectónico; integra la sabiduría de los seis centros anteriores, que uno por uno se han trascendido hasta convertirse en un loto de mil pétalos abierto al cosmos. Así, si en el primero aprendíamos la supervivencia, ésta fue trascendida en el momento en el que empezamos a disfrutar de la vida y nos encontramos con la dualidad (yo-tú, bueno-malo, alegría-sufrimiento), y entonces llegamos al tercero, para darnos cuenta de que el poder reside en nosotros, porque mirando con un microscopio al otro en su faceta de luz y de sombra, nos encontramos con nuestro propio rostro. Y así llegamos al cuarto, cuando se nos despertó la compasión y el amor y vimos que, efectivamente, «todos somos uno», y eso nos abrió a la conciencia del Ser que Somos y de nuestra divinidad; y entonces llegamos al quinto plenos de nuestro Ser, con la necesidad de expresarlo a través de la creatividad; y en el sexto la expresión de nuestro Ser nos condujo a dejarnos guiar por su sabiduría, fusionando nuestra razón y nuestra intuición y uniéndonos a todo lo creado. Y en el séptimo, después de haber hecho todo este camino, nos convertimos en canal entre el Cielo y la Tierra, dándole sentido a cada una de las etapas de nuestro viaje, porque cada una de ellas nos ha puesto en el camino hacia la unión con nuestra Divinidad.

Por tanto, en el séptimo vivimos con los pies en la tierra y nos sabemos mover por ella, aunque tenemos claro que ésta sólo es ilusión. Sabemos disfrutar de la vida y nos relacionamos con el otro sabiendo que todo aquello con lo que interactuamos también es Dios y que es un espejo de lo que nosotros somos, del grado de evolución por el que transitamos, y responde a aquello que necesitamos para seguir creciendo. Esto nos hace dueños de nuestro poder y de nuestro destino, porque nos sabemos creadores de nuestra realidad. Pero la creamos partiendo del amor, el respeto y la compasión hacia nosotros mismos y hacia el resto de los seres que nos rodean. Y conectados a nuestra divinidad, somos capaces de expresarla con toda nuestra fuerza e intención, ayudando a sanar al mundo a través de la realización de aquello para lo que hemos nacido. De esta manera, nos ponemos en manos del Ser para que él nos guíe en nuestro camino de vuelta a la Unidad.

Sahasrara sería la culminación de los siete chakras en su camino alfa.

El despertar de la conciencia

En Sahasrara se produce el completo despertar de la conciencia, de tal suerte que la totalidad de la vida se experimenta desde el plano espiritual. Todo tiene sentido y todo está conectado con el Ser. Desde el acontecimiento más importante en la vida de una persona hasta el más anecdótico tiene una razón de ser y un significado simbólico, además del aparente o real. Detrás de cada manifestación de la realidad, Dios parece estar sonriéndonos o lanzándonos un guiño. Todas las experiencias, por tanto, tienen una dimensión sagrada.

En Sahasrara descubrimos nuestro propósito vital, aunque hayamos ido descubriéndolo en distintas facetas, transitando por los seis chakras anteriores. En el séptimo despertamos a un conocimiento que lo abarca todo; entendemos para qué hemos nacido, pero en la totalidad de este concepto. Si despertamos a la completa perspectiva de Sahasrara, no hay manera de desvincularse de este propósito; lo que ocurre es que este conocimiento implica una responsabilidad; si se acepta se abre

una fuente de energía inagotable, porque esa conexión con el Ser le suministra todos los medios que necesita para realizar su Plan Divino, pero la entrega a él debe ser total. Si nos asustamos y rechazamos la responsabilidad, seremos devueltos al laberinto de los chakras inferiores, donde nos sentimos más seguros, aunque nos parezca mentira, viviendo una y otra vez la alegría y el sufrimiento, el enamoramiento y el desencanto, el sentir y el hacer, el perder y el ganar, hasta que, después de haberlo experimentado todo, ya no nos dé miedo salir de la dualidad.

Alineamiento

Si aceptamos el desafío de Sahasrara, nuestro Plan Divino exige, como decíamos antes, una entrega total, que se traduce en dotar toda nuestra vida de una dimensión sagrada y alinear nuestra energía hacia este propósito. Es fundamental permanecer en el eje de nuestra Divina Presencia, que es un alineamiento vertical, conectándonos a través de los chakras a otros planos. El alineamiento horizontal nos conecta al ego y a la personalidad, lo que nos sitúa fuera de nuestro eje. Herramientas que nos pueden ayudar serían el trabajo con los chakras, una alimentación adecuada, la meditación, la armonización y trascendencia de todos nuestros personajes internos y, sobre todo, la constancia y la atención. Hemos de saber que este alineamiento tal vez requiera que dejemos atrás ciertas situaciones vitales o que digamos adiós a algunos hábitos y personas. Estas renuncias que a veces pueden considerarse críticas o dolorosas, cuando nos entregamos a nuestra Divina Presencia se viven de otra manera, se ven con los ojos de la trascendencia.

Mediumnidad

Si en el sexto chakra nos abríamos a la escucha de nuestros guías como la parte sabia de nosotros mismos, en el séptimo tenemos la oportunidad de abrir el canal que nos conecta con otros planos dimensionales escuchando el consejo de todos los seres que hay detrás del velo y que nos orientan en la senda de nuestro plan divino. Ésta es la conocida mediumnidad, que nos permite mirar dentro del alma, una vía que sin duda facilita la puesta en práctica de lo que venimos a realizar. La mediumnidad no es un don con el que nacen unos pocos elegidos, sino algo que tenemos todos en potencia y podemos conquistar, aunque requiere una gran responsabilidad. Exige la absoluta entrega, el amor incondicional, el continuo trabajo personal, aprender a parar la mente apartando el ego para poder escuchar y ensanchar el canal de comunicación. Y también la condición de estar permanentemente al servicio de los designios de Dios y no de los deseos del ego.

Muchas personas que conquistan esta virtud, casi siempre tras un arduo trabajo interior hasta que consiguen manejarla, pueden experimentar una crisis, pasar miedo o incluso creer que se han vuelto locas. Son muchos los individuos que han transitado (y desgraciadamente siguen transitando) como fantasmas por los pasillos de muchos psiquiátricos, medicados con neurolépticos, ansiolíticos y antidepresivos, cuando su único *problema* es que su gran canal está abierto.

Mi recomendación es que, ante las crisis caracterizadas por escuchar voces, vivir sincronicidades de forma continua, experimentar sueños premonitorios, fuertes presentimientos en estado de vigilia, telepatía y miedo intenso e irracional, no acudan a la consulta de un psiquiatra, sino que elijan caminos más alternativos que les garanticen el reajuste de su energía y les guíen para manejar su

inmenso potencial. Una de las maneras de ajustarse mejor es tomar tierra. No se puede trabajar la espiritualidad si no se está bien enraizado. Es importantísimo comer bien, hacer deporte, salir y divertirse con amigos, bailar, no descuidar su ámbito familiar y de trabajo y saber digerir con humildad la gran apertura energética que supone la mediumnidad.

Cuando se abre como canal, recuerde que usted se convierte en una radio. Puede, por tanto, elegir qué dial sintonizar. Hay diales de luz y otros del bajo astral. Es muy normal que al principio conecte con estos últimos, y si en usted quedan registros de miedo, tendrá todas las papeletas para ello. No olvide que puede hacer uso de su libre albedrío y de su voluntad. Si le ocurre esto, libérese de esos miedos y cambie de dial. Sintonice con bandas superiores, donde encontrará frecuencias acordes a su evolución; seres de luz que le ayudarán, tales como guías, ángeles, maestros ascendidos, arcángeles o elohims, o incluso hermanos mayores de otros planos dimensionales. No importa tanto con quién contacte, sino la calidad del mensaje, que deberá comprobar siempre con el corazón.

Unir todos los chakras

Abrirse al séptimo chakra es abrirse a la Unidad, y es por tanto la integración de toda nuestra energía. Tony Stubbs recopila una serie de directrices indicando un camino de regreso a la unidad; entre ellas recomienda la unificación de los chakras.[2]

Él parte de la supuesta idea de que la vida humana fue un experimento de Dios en el que algunas entidades elegimos libremente bajar a la Tierra a experimentar la dualidad, limitando nuestro conocimiento, densificando nuestro cuerpo y metiéndonos en un espaciotiempo lineal.

Los chakras, tal y como explicamos en la introducción, serían transformadores de energía y frecuencias a los que, pensando en el éxito de este experimento, compartimentaron colocando una barrera entre ellos para que la energía del corazón quedara bloqueada (como vimos en Anahata, la energía del corazón es la que es capaz de desmontar la realidad, ya que desde este chakra entramos en contacto con nuestro Ser y con el conocimiento de que somos Dios). De esta forma se consiguió que el chakra corazón perdiera su función de moderador y que las respuestas a las situaciones de la vida estuvieran desarmonizadas: respuestas intelectuales desde Ajna, comunicaciones vacías desde Visuddha, intentos de dominar a otros desde Manipura, respuestas sexuales y creativas desde Svadisthana o de miedo y supervivencia desde Muladdhara. «Estas respuestas eran perfectas para crear el karma, ya que las más equilibradas, tales como el amor y la compasión, estaban aisladas»,[3] dice Stubbs.

Sin embargo, este autor afirma que en estos momentos en los que, al parecer, estamos viviendo las últimas exhalaciones del experimento y en los que entidades de todas las dimensiones y galaxias nos están ayudando a regresar a la Unidad, lo que se impone, después de haber realizado cada uno de nosotros el viaje del héroe a través de la escalera de chakras descrita en este libro, es la eliminación de las barreras energéticas y la unión de todos los chakras.

Es lo que él denomina «chakra Unificado," la unificación en un solo vórtice de los chakras más elevados (los nueve que están por encima de Sahasrara) y los siete que conocemos, logrando que todos funcionen de acuerdo con la energía que parte del motor: el corazón. Esta unificación de los chakras permite asimismo que los campos energéticos se solapen en uno solo, el cuerpo espiritual,

encontrando una gama de frecuencias que cada uno de los cuerpos (físico, emocional, mental y espiritual) pueden entender: la del amor. Stubbs insiste en que el chakra unificado energetiza, porque elimina las barreras: «Ustedes estaban acostumbrados a traer energía adentro, a canalizarla, a través de los chakras separados hacia el interior de los campos también separados y, por ende, enfatizaban, digamos, un aspecto intelectual o de poder, para canalizar la energía de esta manera. Ahora podrán traer un espectro mucho más amplio de energía, especialmente el de sus aspectos fundamentados en el amor, de frecuencia más elevada». Con el chakra unificado se eliminan, al parecer, las resistencias y las dudas de si actuamos adecuadamente en cada momento, porque a partir del instante en el que unificamos toda nuestra energía nos convertimos en una especie de robot de cocina energético que se encarga de mezclar de una manera automática y natural la cantidad exacta de amor, energía sexual, poder, intuición, comunicación y estabilidad que necesitamos.

Al final de este capítulo, en la meditación de Sahasrara, indicamos cómo unificar los chakras. Advertimos que al principio se deberá hacer todos los días varias veces, hasta que el proceso se automatice en nuestro cerebro; cuando esto ocurra, sólo con decretar la unificación de los chakras desde nuestra Divina Presencia será suficiente. Se recomienda realizar este ejercicio siempre que se vaya a meditar o a realizar un trabajo sagrado.

Camino omega: el egoísta

Cuando Sahasrara entra en el camino omega, hay que decir que la persona que presenta un funcionamiento desarmónico en este chakra puede convertirse en un individuo peligrosísimo, porque al haber realizado su propio camino de individuación a través de la escalera de chakras, maneja conocimientos de alto voltaje que, si se emplean para dividir en lugar de para unificar y conciliar, pueden provocar un daño atroz. El camino omega de Sahasrara es la fosilización. Se produce cuando la persona, una vez que ha llegado a este centro, en lugar de realizar una alineación vertical de su energía, poniéndose en manos de Dios, efectúa una alineación horizontal, poniéndose en manos de su ego. De esta forma, se creerá en posesión de la verdad y se considerará especial, una especie de gurú o Mesías que mueve a las masas y se rodea de servidores y alumnos a los que no les recuerda que son Dios y, si osan alcanzar su maestría, condena al ostracismo. Tristemente célebre es el caso de muchos líderes de sectas que acaban manteniendo relaciones sexuales con todas sus alumnas, sin importarles sus sentimientos de dependencia, sus celos o los conflictos que entre ellas se puedan generar, o si tienen o no pareja. Éste es sólo un ejemplo, pero la lista sería muy larga. Carl Gustav Jung advertía de este inmenso peligro cuando hablaba del engaño de la personalidad maná, que se produce cuando disolvemos nuestro inconsciente personal y nos internamos en el bosque del inconsciente colectivo; integramos la sombra, ánima y ánimus, y nos encontramos con nuestro Sí Mismo. Entonces aparece el arquetipo del mago o la personalidad maná: «ser lleno de alguna cualidad oculta y embrujadora, dotado de conocimientos y poderes mágicos».[4] Para pueblos ancestrales maná es energía o fuerza impersonal y sobrenatural que poseen personas u objetos. La personalidad maná es un arquetipo muy cercano al Sí Mismo y puede convertirse en una doble trampa. Como arquetipo tiene maná o energía, fuerza, sobre todo porque está a un nivel muy profundo del inconsciente colectivo, y por eso cuando se experimenta, la sensación es de poder. Pero sólo es un arquetipo, y por tanto es bidimensional y no total. Si nos atrapa, nos aleja de la totalidad.

Nos sentimos atrapados en él cuando nos convertimos y nos relacionamos con el otro desde el gurú, el sabio o el mago invariablemente; cuando nos olvidamos de que somos únicamente la pieza de un engranaje y no el engranaje en sí, cuando deseamos atrapar esta energía y hacerla nuestra, cuando entramos en competición con otros y nos olvidamos de que estamos únicamente de servicio. La humildad y la honestidad son la cura de este complejo. Como todo contenido de sombra, hay que verlo, reconocerlo y transformarlo.

Es necesario aclarar que este chakra nunca está cerrado para recibir energía del cosmos, pero sí puede presentar un funcionamiento inarmónico cuya patología es la fosilización, y también manifestar otros síntomas como la sensación de falta de plenitud, una angustia vital y un sentimiento de carencia de sentido general que provocarán bloqueos residuales en los otros chakras.

El arquetipo que mejor representa al gurú es el **egoísta**. Se trata de un tipo humano que ha conseguido desarrollar la consciencia y ha adquirido muchos triunfos a través de las tareas que ha llevado a cabo, pero que se resiste a desarrollar una conciencia espiritual. En cierta manera sufre una especie de enquistamiento en el ego que no le permite alcanzar la conciencia divina. La arrogancia le caracteriza, encarnando el arquetipo de Narciso, que es la muerte psicológica, puesto que procede de

un desconocimiento del Ser y un enamoramiento del ego, disociado de su verdadero núcleo. Si se caracteriza por algo es por la falta de humildad, pues él se atribuye todas las medallas de lo que ha adquirido en su vida. Nunca se ve como vehículo de Dios, sino que en su tarjeta de presentación él «es como Dios». No reconoce jamás a sus maestros o la presencia de personas protectoras o guías en su vida y nunca ve la acción de Dios en ella, pues todo atisbo de espiritualidad es rechazado por este modelo de conducta y existencia. Piensa que todo se halla bajo su control y que lo que no puede controlar no existe. Se apoya en la parte racional de su cerebro, porque es la que le permite tener todo bajo control continuamente, aunque esto no significa que no pueda desarrollar la intuición y que no sea una persona creativa; lo que le ocurre es que para él no existe más fuerza que la de su propio ego, por eso es despreciativo con las imperfecciones de otros y nada compasivo. No autoriza ni reconoce el poder de nadie o nada superior a sí mismo y esto le sume en la soledad.

La vida para él está desprovista de belleza, bondad, poesía y dulzura, porque sus respuestas son mecánicas, como las de una máquina. Desconectado de las emociones por considerarlas un signo de debilidad, se muestra duro e implacable con los demás y siempre impone su voluntad en lo que hace. Nunca pide ayuda, porque se considera autosuficiente en todos los sentidos, y ése es su mayor error.

Camino alfa: el maestro

Cuando una persona se abre a Sahasrara, la diferenciación entre el Ser y la vida exterior se anula. La conciencia está en calma y distendida. Sólo existe el momento presente y la atención a éste es constante. La persona se siente agradecida y feliz de estar viva y se entrega a su labor con una actitud de alegría y optimismo. Sabe aceptar todo lo que se le presenta en la vida como aprendizaje de su Yo Soy y asume enteramente su destino. Ha conseguido que la encarnación o la personalidad creada sea un vehículo enteramente al servicio de su Divina Presencia. En su camino hacia Sahasrara se ha vaciado de todas aquellas creencias y proyecciones que le alejaban de su esencia y ahora se llena de su Yo Soy, alcanzando la plenitud y sabiendo que es lo único real. La persona con Sahasrara abierto irradia luz y equilibrio, pero sobre todo amor, compasión y humildad. Su código ético está regido por el corazón y la nobleza. Es por excelencia un conciliador y vela por la unidad. Comparte sus conocimientos y sus hallazgos personales con otros y sabe reconocer a Dios en todas las cosas. Asume la labor de enseñar a los que están aún dormidos a reconocerse como Dios y a conectar con su maestría para regresar a la Unidad.

Frente al egoísta, estaría el **maestro**, que aparece cuando la persona deja de verse como el sistema en sí y empieza a darse cuenta de que es simplemente un engranaje de él. De esta manera, toma la responsabilidad de su vida desde el Ser. El maestro encarna la maestría espiritual y la esencia del amor. Es el arquetipo de la trascendencia, de la integración de los opuestos. Es también el arquetipo de la humildad, en tanto en cuanto es un vehículo de Dios. Él reconoce la divinidad en toda la creación y ve la Unidad en todas partes. Se guía por el amor, la intuición y el discernimiento y tiende siempre a unir, a conciliar. Es plenamente responsable de sí mismo y de sus elecciones, que sabe que están realizadas desde la profundidad de su Ser y son acordes con el Plan Divino. El maestro, como su propio nombre indica, comparte con humildad y amor su maestría con el fin de que otros seres la conquisten dentro de ellos mismos para regresar a la Unidad. El maestro reconoce en su alumno a otro maestro; su objetivo es enseñarle a percibirse como Dios encarnado.

Para él no existen las limitaciones ni la negatividad ni el mal, todo eso es mera ilusión; para él sólo existe el Espíritu, la Unidad, a la que tarde o temprano todos regresaremos, por eso respeta los procesos de desarrollo de las entidades con las que se encuentra, sin juzgarlas ni criticarlas, y se mantiene al margen hasta que el otro le pide ayuda.

FORMAS DE SANAR EL SÉPTIMO CHAKRA

Para armonizar Sahasrara, una práctica sencilla es pasear por la naturaleza, abriéndonos a la experimentación de ésta: andar con los pies descalzos en la tierra, meditar junto a un árbol intentando sentir la energía de cada ser vivo e intentando escucharles. Esta práctica debe hacerse con tiempo. Conviene dedicar un tiempo diario a estar en silencio total, hacer retiros regularmente y meditar en la cima de una montaña. También son formas de equilibrar el séptimo chakra: comer con moderación, respetando el reino animal, acercándose de una manera progresiva a la dieta vegetariana y haciendo ayunos con cierta periodicidad; dormir moderadamente y meditar antes y después. La práctica de yoga, taichí o chi-kung son formas de estar conectado al espíritu, logrando flexibilidad. Practicar diariamente la unificación de los chakras nos ayuda asimismo a estar centrados en nuestra divina presencia. Aconsejamos además el trabajo con las piedras, esencias e inciensos, así como la cromoterapia: vestirse de violeta, blanco o dorado o envolverse en esos colores a través de la visualización.

Un ejercicio que puede ayudarnos a realizar de una manera consciente la alineación vertical, de la que hablábamos, es realizar un pacto con nosotros mismos para estar al servicio de nuestra Divina Presencia. Este pacto en realidad lo hacemos de una manera tácita al iniciar nuestro viaje del héroe personal. Realizar un ritual puede ayudarnos a reforzar esa intención dentro de nosotros, porque hablaremos con el lenguaje del inconsciente, que es simbólico. En momentos de duda o de crisis nos lo recordará. Cada persona puede llevar a cabo el ritual como sienta o quiera. Una meditación en un lugar sagrado es suficiente, pero yo recomiendo que se haga con un padrino o madrina que lo oficien, si es posible, ya que de esta manera se tienen testigos de la ceremonia. Es muy importante que se convoque a nuestros guías personales, les conozcamos o no, y se invoque protección. La parte fundamental es la de los votos. Éste sería un ejemplo:

> Juro que entrego mi vida a mi Espíritu. Mi pacto con mi Yo Soy trasciende la voluntad de mi ego, sus miedos y sus deseos. Me pongo completamente al servicio de mi Ser para cumplir mi Plan Divino. A partir de hoy me convierto en un guerrero de la luz. Si en algún momento olvidara este pacto, pido ayuda a mis guías y al Universo para que intervengan y me lo recuerden de alguna manera
>
> Yo Soy el que Soy, Yo Soy el que Soy, Yo Soy el que Soy.

Durante ese día se recomienda comer ligeramente, alimentos frescos o cocidos con poca grasa: vegetales, fruta, yogures, hidratos de carbono de harina integral. Se recomienda no ingerir proteínas, azúcares, grasas o alcohol. Después del ritual se puede hacer una celebración.

Pero todo esto será vano si no mantenemos una actitud constante de no juicio, amor incondicional, compasión y humildad con nosotros mismos y con los demás. Y un afán continuo de búsqueda y limpieza interna. La apertura y equilibrio de Sahasrara se consigue manteniendo equilibrados el resto de los chakras, lo que significa que nuestro Yo Soy es el director de la orquesta de todas las partes de nosotros mismos, que en armonía componen la sinfonía de Dios.

MEDITACIÓN CON SAHASRARA

Busque un momento en el que no le molesten, un momento en el que pueda estar tranquilo/a. Desconecte el teléfono, ponga una música suave, cree un altar con los cuatro elementos (piedras o plantas, una copa con agua, incienso y velas) y siéntese frente a él en la posición del loto, con la espalda recta y los ojos cerrados. O si no, en cualquier otra postura en la que esté cómodo. Puede incorporar en este altar las piedras recomendadas para activar este chakra e incluir objetos o elementos blancos, violetas, dorados. El oro también es apropiado en el altar de Sahasrara, o algo que represente al Sol.

RESPIRA PROFUNDAMENTE e imagina una esfera de luz dorada que gira sobre tu cabeza, la cual en cada giro se deshace en ondas de energía que te envuelven y te van relajando. Relajan tu cabeza, limpian tu mente de pensamientos, ablandan los músculos de tu cara, sueltan la mandíbula, relajan el cuello, la nuca, las cervicales; sueltan los hombros, relajan la columna vertebral, los brazos, las manos, el pecho, el tronco, los órganos internos, las piernas, los pies…

Imagina ahora que paseas por un bosque en primavera. Puedes escuchar una sinfonía de sonidos que te envuelven: el viento meciendo las hojas de los árboles, el canto de los pájaros, el suave murmullo de un riachuelo. Percibe la fragancia de las flores, de las plantas aromáticas, de las fresas silvestres. Siente que el bosque está vivo y a tu paso caminan contigo seres amorosos que no puedes ver, pero sí percibir.

Ahora sigue el curso del arroyo, que se sumerge en lo más profundo del bosque.

Llegarás a una gruta por la que la corriente de agua se pierde. Al entrar en ella, sientes una gran paz. Hay una especie de luz fosforescente que sale de tu cuerpo iluminando la estancia. En el centro hay un ascensor transparente, cilíndrico. Lo llamas y las puertas se abren. Al entrar te das cuenta de que hay siete pisos hacia abajo. Deseas bajar al número 1. Aprietas el botón, las puertas del ascensor se cierran y éste empieza a descender.

Llegas al piso número 7, que es una habitación pintada de violeta.

El piso número 6 está pintado de índigo. Bajas más profundo.

El piso número 5 está pintado de azul turquesa.

El piso número 4 está pintado de verde.

El piso número 3 está pintado de amarillo. Más profundo.

El piso número 2 está pintado de naranja. Más y más profundo

Finalmente, llegas al piso número 1, que está pintado de rojo.

Has llegado a tu destino. Las puertas del ascensor se abren y estás en una habitación roja.

Frente al ascensor hay una puerta. Observa cómo es. Te acercas a ella y la franqueas.

Estás ante un inmenso espacio sin límites, en penumbra.

En el centro aparece una larguísima escalera que asciende hasta un gran Sol, tan luminoso que los últimos peldaños se difuminan con el resplandor del astro. Tiene 33 escalones. Estás ante tu columna vertebral. Te encuentras con tus guías y otros seres de luz que te van a ayudar a realizar

la ascensión.

Te dispones a subirla. Antes sientes que tu cuerpo se ilumina. Tu corazón se llena de luz. Y empiezas a ascender. A medida que pisas cada peldaño, se ilumina. Te dispones a subir los siete primeros peldaños.

En el primer escalón te encuentras con el niño que fuiste. Le coges de la mano y subís juntos. Siente la alegría de este reencuentro. Uno..., dos... (El niño te reclama que le escuches y le prestes atención), tres..., cuatro... (Deja que caiga todo el peso del sufrimiento que pasaste en tu infancia), cinco... (El niño empieza a sonreír y ambos subís jugando), seis..., siete... (El niño te da las gracias; le prometes que siempre le escucharás, que siempre le protegerás y que en tu vida siempre habrá cabida para el juego y la risa. Le abrazas. En niño se convierte en energía y se funde en tu corazón).

Y sigues subiendo los siete siguientes peldaños.

En el octavo te encuentras con el adolescente que fuiste. Fíjate cómo estás, qué ropa llevas, si estás alegre, si hay en ti rebeldía o frustración, miedo... Sigues subiendo con él (si no te quiere dar la mano, no te preocupes).

Ocho..., nueve... (El adolescente se queja, no sabe quién es. Está confundido, no sabe si sigue siendo un niño o ya es un adulto), diez..., once... (Deja que caigan las dudas, la inseguridad, la decepción, el pavor a no ser aceptado ni reconocido por el otro. Libérate del miedo a hacerte responsable de tu vida), doce... (El adolescente te da la mano chocando los cinco y te pasa el brazo por el hombro, como si fuerais colegas. Sentís que podéis ser dueños de vuestro poder en el mundo de los adultos sin dejar de ser niños), trece..., catorce... (Os abrazáis y el adolescente se convierte en energía fundiéndose en tu corazón).

Miras hacia abajo y te das cuenta de todo lo que has ascendido ya. Respiras profundamente y te liberas del cansancio. Te sientes más liviano y más pleno.

Continúas tu ascenso afrontando los siguientes siete escalones.

Al llegar al decimoquinto te hallas con el joven que fuiste, eres o serás. Es la época de los estudios o primeros trabajos. Estás deliberando sobre cómo vas a encauzar tu vida. Es un tiempo dedicado a los primeros amores, las primeras relaciones de pareja.

Quince..., dieciséis... (Las dudas están en el rostro del joven: «¿Sigo estudiando o trabajo? ¡Qué agobio depender de mamá y papá! ¡Quiero tener dinero para hacer lo que me dé la gana!¡Quiero irme de casa! Sólo pienso en el sexo. ¿Habrá alguien que me quiera? ¿Triunfaré o fracasaré? ¿Me ganaré la vida haciendo lo que me gusta?»), diecisiete..., dieciocho... (Libérate de tus miedos; el poder reside en ti, tú escribes tu vida. Rechaza todos los caminos que te lleven a encerrarte en ti, a ser egoísta, y también aquellos que te conduzcan a perderte, como las drogas o cualquier otra adicción), diecinueve... (En el rostro del joven se despejan las dudas; sonríe y surge entre vosotros una complicidad infinita. Os decís el uno al otro: «Tú vales mucho. Llegarás a donde quieras»), veinte..., veintiuno... (Os abrazáis; el joven se transforma en energía y se funde en tu corazón).

Continúas subiendo, afrontando el siguiente trecho de siete escalones.

Al llegar al vigésimo segundo, te encuentras cara a cara con el adulto que eres, fuiste o serás.

Si aún no lo eres puedes tomarte un tiempo para visualizar cómo serás. Es la época de los compromisos; se formalizan las relaciones de pareja y los trabajos. Se crea el núcleo familiar y pueden llegar los hijos.

Veintidós..., veintitrés... (Miras a ese adulto y te das cuenta de que anda encorvado. La vida le pesa y está lleno de preocupaciones: «¿Llegaré a fin de mes...? La hipoteca, los colegios de los niños, la VISA... ¿Y ahora qué? ¡Me he acabado convirtiendo en mi padre/madre! ¿Dónde se quedaron los dorados años de la juventud? ¿Por qué los malgasté? Me aburre mi pareja, mi trabajo; me aburre la vida. ¿Cómo me he metido en este callejón sin salida?»), veinticuatro..., veinticinco... (Suelta tu aburrimiento y la inercia que te mantiene muerto/a en vida como un zombie. Decreta. Tú eres Dios, tú y sólo tú creas tu realidad. Siempre hay tiempo para ser feliz. Equilibra todas las áreas de tu vida. Conecta con quien realmente eres, tu verdadero Ser. Apela a tu creatividad, nunca es tarde.), veintiséis... (El adulto recupera la luz de la juventud perdida. La empatía entre ambos os hace prever que todo acabará bien), veintisiete..., veintiocho... (Os abrazáis y el adulto se convierte en energía y se funde en tu corazón).

Has llegado al tramo final de la escalera. Te tomas una pausa, orgulloso/a de todo el camino recorrido. Miras hacia abajo y, aunque parece que es mucho, en realidad ha sido un instante. Quedan muy pocas piedras en la invisible mochila que cargas en tu espalda. No sabes lo que te queda de vida; este tramo representa esos años, hasta el momento de decir adiós a esta encarnación.

En el vigésimo noveno te encuentras con el anciano/a que eres o serás. Tómate otra vez un tiempo para visualizarte si no has llegado aún a esa edad. Los hijos se independizan, pronto llegarán los nietos y la jubilación. Tu cuerpo no es el de antes. Es una época de síntesis.

Veintinueve..., treinta... En las arrugas del anciano/a ves reflejado el peso de toda una vida. Ha pasado ya el duelo del nido vacío, atrás han quedado la menopausia y la andropausia. Llegaron las infidelidades. Quizás rompió su matrimonio y todo el dolor de esa crisis se quedó enquistado en su interior. Vino la jubilación y se sintió como un juguete roto, abandonado: «¿Y ahora qué hago?». Ha tenido que asimilar que le llamen abuelo/a. Crió a sus hijos y después le tocó criar a sus nietos. Tuvo que renunciar al sexo. Tal vez su esposo o esposa se murió. Se nota en sus ojos la soledad y la tristeza. «Ahora me paso la vida en el sillón viendo la tele. ¡Ya no me quedan amigos! ¡Se han ido todos! Estoy enfermo y lleno de achaques. ¡Nunca se cumplieron mis sueños! Y lo peor de todo: me da pánico la muerte.»

Treinta y uno... (¡Suelta todo el dolor, la tristeza, el miedo y la ira que te queden dentro!; ¡todo eso son tus diablos! Recuerda que todo lo vivido lo elegiste tú. Perdónate y abraza tu sombra. No te enjuicies. Perdona a los demás y no les enjuicies tampoco. Ellos representaron el papel que tú les diste en tu vida. No estás solo, siempre estás acompañado. Si aún eres capaz de dar amor, hazlo y verás como la vida te lo devuelve. Nunca es tarde para hacer nuevos amigos, o incluso para enamorarse. Libera de tu cuerpo todos los pensamientosy emociones negativas. De esta manera, la enfermedad, si no desaparece, al menos remitirá. Ha llegado el momento de tener absoluto control sobre tu poder y entregar tu sabiduría a los demás. Deja de hacerte la víctima, conecta con el héroe que llevas dentro. No mires tanto al pasado y no te angusties por el futuro. Vive y disfruta el eterno presente en el que estás. ¿Quién te ha dicho que en la muerte acaba todo? La muerte es sólo un tránsito entre esta aparente ilusión y la verdadera vida en la que renacerás),

treinta y dos… (La alegría renace entre vosotros. Metamorfosis. El anciano, cual serpiente, ha mudado de piel y ha dejado atrás las arrugas y el dolor del pasado. Ha renacido en un esplendoroso/a joven y ambos subís los últimos escalones saltando de emoción. No queda ni rastro del cansancio)… y ¡treinta y tres! (¡¡¡Lo habéis conseguido!!! Os abrazáis y la energía del que antes pareciera un anciano/a se funde en tu corazón, que ahora no cabe en sí de gozo).

Has llegado al final de la escalera. Has conquistado los 33 escalones. Ante ti se abre un inmenso vacío. Pero ya no hay miedos. Sientes que tienes alas. Todo tu Ser se ha convertido en luz. Y ahora, sin vacilar, das un salto y te sumerges en un inmenso océano de amor.

Tómate todo el tiempo que desees flotando en ese amor. Siéntete parte de Todo cuanto es. Cuando quieras regresar, vuelve a la sala roja y toma el ascensor haciendo el proceso inverso —uno, rojo; dos, naranja; tres, amarillo; cuatro, verde; cinco, turquesa; seis, índigo; siete, violeta—, y regresa al lugar donde empezaste la meditación. Siente tu cuerpo y vuelve lentamente. Da las gracias a tus guías por la experiencia.

Epílogo

EL PRESENTE LIBRO TRAZA un mapa de regreso a la Unidad a través de los chakras. Estas ruedas de energía muestran siete estados de conciencia que todo ser humano ha de atravesar para trascender la dualidad y ascender. Aunque me gustaría aclarar que la ascensión no es el fin de este trabajo. Si usted consigue ascender después de haber leído este libro, le ruego nos mande al menos un *e-mail* desde el más allá para contarnos qué tal le ha ido. Estaremos muy interesados. Pero si no se logra la ascensión, ¡por Dios, que nadie se decepcione! Porque si esta existencia es en realidad sólo un juego, como nos indica la física cuántica y la metafísica, el tiempo y el espacio no existen y ya estamos ascendidos. Ya estamos en la Unidad. Así que relájense y disfruten de este juego dual.

Bromas aparte, este texto tiene como fin ayudarle a mejorar su calidad de vida y a conocer su Ser real a través del trabajo con los chakras.

Si a través de la lectura y los ejercios prácticos de este libro usted ha logrado más paz en su vida, si coloca bien su poder y acepta todo lo grande y luminoso que es, si ha aprendido a no juzgarse y por tanto a no juzgar a los demás, a tener un cuerpo sano, a respetar todo cuanto le rodea, a sentir su divinidad y mirar el Dios que es, y vive asimismo en los demás; si ya decreta lo que quiere que se haga ley en su vida e identifica lo que le sucede como si esto fuera un teatro en el que usted escribe el guión, dirige y e interpreta; si ha conseguido no caer en el victimismo y se ha convertido en el héroe de sus circunstancias, centrado en el momento presente, sin mirar atrás y sin obsesionarse por el futuro; si ha aprendido a manejar sus emociones, evitando que le encharquen, sin por eso dejar de amar; si ha mejorado sus relaciones de pareja, si se ha perdonado y ha hecho lo mismo con sus padres, dándoles las gracias por hacer de espejo de lo que usted venía a desmontar de su personalidad; si le cuesta menos tomar decisiones y puede reconocer sus arquetipos masculinos y femeninos y los aprende a manejar; si se ha hecho cargo de su sombra y ya la reconoce, descubriendo su tesoro y fundiéndose con ella; si consigue alguna de estas opciones, este libro habrá cumplido con su objetivo principal. Porque no hay que olvidar que nunca es la meta el destino, sino el viaje y lo aprendido en el camino.

Si usted despierta y aprende a vivir como el Ser que es, Dios-Padre-Madre-Uno-Amor, o si tan sólo conquista un mínimo avance, yo me daré por satisfecha.

Apéndice A
Algunos conceptos confusos

EN LA INVESTIGACIÓN del contenido de este libro hay ciertos conceptos en los que los expertos no se terminan de poner de acuerdo. Uno de ellos es qué chakra rige la nariz. Algunos sitúan este órgano en el chakra garganta, otros en el Tercer Ojo, otros en el plexo solar y otros en el basal. Yo he optado por situarlo en el primer chakra por estar éste relacionado con el olfato, pero cada experto puede ofrecer una explicación diferente de por qué sitúa esta parte del cuerpo en uno u otro centro energético.

Otro punto de divergencia es la edad evolutiva. En el ámbito de la psicología evolutiva hay tantas teorías como psicólogos y en el campo del desarrollo de los chakras también hay numerosas teorías. En lo único que coinciden es en ponerle una edad a los cinco primeros vórtices.

Hay teorías que hablan de un desarrollo parejo a las neuroconexiones de los tres cerebros. Así, la persona desarrolla los cinco chakras cada cuatro años y tiene la oportunidad de retomar este desarrollo cada doce años. La postura más acertada, desde mi punto de vista, sería quizás la que recoge la propia tradición hindú, que habla de un ciclo de siete años para el desarrollo de cada vórtice.

Por otro lado, como verán los lectores, algunas de las gemas que se citan para equilibrar los chakras aparecen en dos o incluso en tres de ellos. Esto se produce porque los centros energéticos, lejos de ser compartimentos estancos, se revelan como ruedas de energía que se interconectan entre sí a través de los meridianos y canales. Incluso sus colores así lo manifiestan, al componer un arco iris que asciende del más denso al más sutil; al tratar cada chakra, muchos puntos de vista no se centran sólo en uno, sino que abarcan también los contiguos.

Apéndice B
Trabajar con chakras en la naturaleza

ADEMÁS DE TODAS LAS FORMAS de armonizar los chakras tratadas en este libro, merecen especial mención las que tienen como escenario la naturaleza. El solo contacto con ésta ya incide sobre las ruedas energéticas y las armoniza.

Un ejercicio enormemente práctico es dar un paseo diario en la naturaleza, mientras se equilibran los chakras. Debe practicarse con calzado cómodo y paseando a un ritmo ágil. Se camina sintiendo los pies en la tierra, al tiempo que se inspira, visualizando los colores de cada centro, y se emite una afirmación para cada uno de esos vórtices.

CHAKRA	UBICACIÓN	COLOR	AFIRMACIONES
Primero	Coxis, genitales	Rojo	Los pies en la tierra
Segundo	Bajo vientre	Naranja	Me permito disfrutar
Tercero	Sobre el ombligo	Amarillo	El poder reside en mí
Cuarto	Centro del pecho	Verde	Me amo
Quinto	Garganta	Turquesa/celeste	Expreso lo que siento
Sexto	Entrecejo	Índigo	Me dejo guiar por mi intuición y por la sabiduría de mi alma
Séptimo	Coronilla	Violeta/blanco/dorado	Soy canal entre el Cielo y la Tierra

No he querido dejar de recoger tampoco otra forma de armonizar los chakras, también en plena naturaleza. Ha sido descubierta por Elena Yzaguirre y se trata de un ejercicio en el agua, «porque los chakras están conectados a las emociones y trabajarlos desde el símbolo de la emoción por antonomasia equivale a una limpieza y equilibrio emocional sin parangón,» nos cuenta Yzaguirre. Se puede realizar en la piscina, en un lago o en el mar, y consiste en pronunciar el nombre y concentrarse en el color de cada chakra, desde el primero al séptimo, mientras se nada. Ella recomienda hacer dos largos por chakra, imaginando que el agua en el que nos sumergimos es del color de cada vórtice. «Agua roja para el primero, como si se tratara de zumo de sandía; agua naranja, como el zumo de esta fruta; agua amarilla, como un zumo de limón; agua verde, como las hojas de menta; agua turquesa, como el color de la propia piscina; agua índigo, como un elixir de lirios; agua violeta, como si fuera colonia de lilas,» comenta soñadora la profesora de yoga. Y para finalizar, sellar el aura con dos largos imaginando el blanco, la fusión de los siete colores y el dorado, el color de Dios.

Apéndice C
Cerrar los chakras

Cuando estamos trabajando con nuestra energía y tratamos de aumentar nuestra frecuencia de luz, es muy habitual que en nuestra vida diaria resonemos con todo tipo de energías que nos conducen al agotamiento o incluso a la intoxicación, energéticamente hablando. Para evitar esto, especialmente las personas cuyo trabajo está relacionado con la salud (médicos, enfermeras, sanadores, psicoterapeutas, kinesiólogos, naturópatas…), recomiendo un ejercicio muy sencillo, que puede hacerse antes de dormir y nada más levantarse, así como antes de cualquier trabajo importante. Consiste en sellar cada uno de los chakras.

Se empieza por el corazón, colocando la palma de la mano derecha sobre él y repitiendo mentalmente un decreto: «Yo soy el que soy y desde mi Divina Presencia sello mi chakra corazón para que sólo entre luz y nada más que luz».

Se sigue por el plexo solar y se repite lo mismo: «Yo soy el que soy y desde mi Divina Presencia sello mi chakra plexo solar para que sólo entre luz y nada más que luz».

Después el segundo, el sacral: «Yo soy el que soy y desde mi Divina Presencia sello mi chakra sacral para que sólo entre luz y nada más que luz».

A continuación, el primero: «Yo soy el que soy y desde mi Divina Presencia sello mi chakra raíz para que sólo entre luz y nada más que luz».

Se retoma en el corazón, como esa unión entre los tres menores y los tres mayores: «Yo soy el que soy y desde mi Divina Presencia sello mi chakra corazón para que sólo entre luz y nada más que luz».

Y se sigue con el de la garganta: «Yo soy el que soy y desde mi Divina Presencia sello mi chakra garganta para que sólo entre luz y nada más que luz».

Para continuar con el de la frente: «Yo soy el que soy y desde mi Divina Presencia sello mi chakra tercer ojo para que sólo entre luz y nada más que luz».

Y finalizar con el de la coronilla: «Yo soy el que soy y desde mi Divina Presencia sello mi chakra corona para que sólo entre luz y nada más que luz».

Para cerrar, se decreta: «Y eso está hecho, está hecho y está hecho».

Apéndice D
Agenda

TERAPIAS QUE TRABAJAN DIRECTA O INDIRECTAMENTE CON EL SISTEMA DE CHAKRAS (POR ORDEN ALFABÉTICO).

ASTROLOGÍA

GUILLERMO HERNÁNDEZ CORONADO

Astrólogo y experto en metafísica y chakras. Sus cursos y consultas se basan en la astrología viva. Combina sus conocimientos de astrología con terapia de chakras, sanación, visualizaciones, meditaciones en grupo y otras herramientas.

Consultas personales y cartas astrales en Madrid, y cursos en otras ciudades bajo petición.

Tel.: 629 93 36 49

DISEÑO HUMANO

El diseño humano es un sistema de autoconocimiento que combina disciplinas ancestrales como el sistema de chakras, la medicina china, el i-ching, la cábala y la astrología. Su cometido es dar información acerca de los patrones internos con los que funcionamos de forma inconsciente para crear nuestra realidad.

DAVID FRIBOURG

Es terapeuta bioenergético y analista de diseño humano.

Tel.: 699 96 17 39

Consulta privada en Madrid y cursos en ciudades bajo petición.

david@deepelektron.es

www.deepelektron.es

VICENTE MUÑOZ

Analista de diseño humano

Consulta privada en Madrid

Tel.: 656 25 11 12

contacto@caravana.ws

GABRIELA SAURAS

Es gemoterapeuta. Se ha formado en el Instituto de Hipnosis de California (Estados Unidos) y en la Escuela de Cristales Atlantes.

Practica la gemoterapia y cristaloterapia en consulta privada y en cursos.

Tel.: 690 85 44 36

www.cristalwam.wordpress.com

ANA BELÉN RIVERA

Madrid

Tel.: 609 77 08 49

abkaruna@wanadoo.es

LORENZO ARROYO

Madrid, Valencia, Menorca y Zaragoza

Tel.: 677 55 27 31

CARMEN GONZÁLEZ DE ZULUETA

Es médico, homeópata y trabaja asimismo con auricolomedicina, medicina china y masaje sacrocraneal. Trabaja con chakras en todos los campos de la medicina alopática.

Madrid

Tels.: 91 593 05 12 / 626 37 09 82

FELI MORENO

Es naturópata y trabaja los chakras con la terapia integrada multidimensional (TIM), técnica que combina aceites egipcios con cristaloterapia. Asimismo trabaja con bioenergética, masaje metamórfico, reflexoterapia podal y biorresonancia (Quantum).

Madrid, Segovia, Valencia, Granada

Tels.: 91 576 98 77 / 667 76 16 29

PILAR GRAS

Naturópata y kinesióloga; en consulta combina diferentes terapias como la iridiología, acupuntura, gemoterapia, reflexología, iriodiología, homeopatía y *tapping*.

Madrid, Gijón, Valencia

Tel.: 667 24 45 44

pilargrass@hotmail.com

VÍCTOR DEL HOYO

Es naturópata, kinesiólogo y experto en medicina cuántica.

Madrid

Tel.: 630 21 01 54

varriaza@hotmail.com

OSTEOPATÍA Y MASAJE SACRO-CRANEAL

El sacro-craneal es un masaje que testa y armoniza los centros energéticos desde el coxis hasta el cráneo.

JULIO GUIJO

Terapeuta sacro-craneal

Madrid y Extremadura

Tel.: 661 98 48 98

ROGER CLAUDE

Osteópata y kinesiólogo.

Madrid

Tel.: 639 13 13 88

roger.claude@telefonica.net

RAFAEL GONZÁLEZ

Fisioterapeuta y osteópata especializado en mujeres embarazadas y niños.

Madrid

Tel.: 91 883 3910

rafaelgpz@yahoo.es

POLARIZACIÓN ENERGÉTICA O-KUNI

ISABEL DÍAZ CANO

Terapeuta creadora del método polarización energética O-Kuni, una terapia que a través del trabajo con los chakras y nadis busca la localización y transformación de los bloqueos energéticos que residen en el cuerpos físico y que se traducen muchas veces en patologías emocionales: cansancio, depresión, tristeza, frustración, rabia… o incluso en enfermedades físicas. Su objetivo es reestablecer todos los canales de todos los cuerpos energéticos para que la persona se convierta en un canal de luz.

Tel.: 696 59 91 02

Madrid y resto de España, Francia e Italia

info@polarizacionenergetica.com

www.o-kuni.com

JOSÉ MOLINERO

Es titulado en quiromasaje y drenaje linfático, y tiene estudios en medicina tradicional china y terapia tensérgica. Trabaja con los chakras utilizando distintos métodos: armonización energética, sanación pránica, reflexología y polarización.

Madrid

Tel.: 665 21 70 09

millernov@gmail.com

VICENTA QUESADA

Es auxiliar de enfermería desde hace diecisiete años. Trabaja en consulta privada con medicina alternativa, quiromasaje, reflexología podal, auriculopuntura y Reiki, combinando estas herramientas con la terapia de chakras.

Barcelona

Tel.: 600 03 79 08

vicenta@infosos.biz

MARA JOSÉ LLORENTE

Combina terapias naturales, kinesiología, flores de Bach, masajes energéticos y tratamiento de chakras.

Murcia

Tel.: 627 05 95 51

muriel7777777@hotmail.com

Concepción Campello Bartolomé

Es maestra de Reiki y sanadora espiritual.

Madrid

Tel.: 649 85 32 25

conchi@emetropia.com

María Ángeles López las Heras

Combina el Reiki con psicografología y terapia mística. Es educadora, psicografóloga y maestra. Es terapeuta especializada en niños con problemas y desórdenes, índigo y cristal.

Madrid

Tel.: 639 09 70 26

Ismael Herreros

Maestro de Reiki y sanador espiritual. Trabaja también con gemoterapia, cuarzos y herramientas de psicología transpersonal.

Madrid. Se desplaza a otras ciudades españolas bajo petición

Tel.: 615 01 94 10

www.terapiaenergetica.es

AESE (ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE SANADORES ESPIRITUALES)

Juan Carlos Martínez (presidente)

Laura Arrache (directora de la Comisión de Estudios)

Madrid. Disponen de sanadores en toda España y otros países

Tel.: 915 41 81 48 / 915 59 50 85 / 630 11 33 12

www.aese.es

TAROT Y CHAKRAS

Es un método para testar los chakras basado en tiradas de tarot.

JULIO CISNEROS

Tarotista y músico. Es el creador de este método.

Madrid

Tel.: 686 27 09 48

juliocisneros@telefonica.net

INMACULADA MARTÍNEZ MARCO

Fisioterapeuta, actriz y risoterapeuta. Facilita un trabajo de conexión y toma de conciencia de los chakras a través de ejercicios para habitar el propio cuerpo. La música, el movimiento, el contacto con uno mismo y con el otro son sus herramientas.

Madrid y otras ciudades españolas

Tel.: 616 77 62 86

inmaga43@yahoo.es

MARK WENTWORK

Vive en Lisboa, pero realiza cursos regularmente sobre terapia del color y su método de adelgazamiento *think slim* (mencionado en el segundo chakra) en distintas ciudades españolas.

Tel.: 00 351 916 02 63 73

www.colourforlife.com

RAMIRO CALLE

Fundador y director del centro de yoga SHADAK (l97l), donde se imparten clases periódicas de hatha-yoga (yoga psicofísico) y radja-yoga (yoga psicomental), así como de otras formas de yoga, y por donde han pasado más de cuatrocientas mil personas.

C/ Ayala, 10-1.° dcha.

28001 Madrid Tel.: 9l4 35 23 28

www.ramirocalle.com

ELENA YZAGUIRRE

Profesora del yoga del despertar

Tel.: 656 66 60 63

Madrid y otras ciudades españolas.

ANA PAJARES (SHANKARI, EN SÁNSCRITO)

Profesora de yoga.

Tel.: 609 21 58 97

Madrid.

anapazzz@yahoo.es

TERAPIAS APROPIADAS PARA CADA CHAKRA

Estas terapias benefician la armonización de los chakras correspondientes, lo que no significa que todos los terapeutas recomendados trabajen con el sistema de chakras en sus métodos.

1. MULADDHARA

Terapia familiar sistémica

ALICIA MORENO

Psicóloga clínica especializada en terapia individual, de pareja y familiar, según el enfoque sistémico. Es directora del Máster de Terapia Familiar y de Pareja, así como profesora de Terapia Sistémica en la Universidad Pontificia de Comillas.

Madrid

Tel.: 91 435 15 30

amoreno@ip.upcomillas.es

Constelaciones familiares

BRIGITTE CHAMPETIER DE RIBES

Es psicóloga clínica y psicoterapeuta sistémica. Se ha formado con Bert Hellinger en Francia y ha sido reconocida por este psicoanalista en España.

Madrid. Realiza talleres mensualmente en por España.

Tel.: 660 34 38 39

www.insconsfa-hellinger.com

bchampetier@insconsfa-hellinger.com

Psicoterapia asistida con animales

ISABEL SALAMA

Es psicóloga clínica, experta en eneagrama y creadora de la psicoterapia asistida con animales.

Tel.: 646 72 42 02

Madrid y otras provincias. Trabaja con una red de terapeutas en toda España.

www.isabelsalama.com

2. SVADISTHANA

Danzaterapia

CARMEN PADILLA

Profesora de danza oriental con estudios de ballet clásico, expresión corporal y danzaterapia. Practica la danza oriental aplicada a los chakras con fines terapéuticos.

Madrid

Tel.: 661 83 65 21

carmendpadilla@gmail.com

Biodanza

MARÍA JESÚS DE CASTRO

Profesora de biodanza.

Madrid

Tel.: 619 78 51 32

chusa_de_castro@yahoo.com

3. MANIPURA

Trabajo con la sombra y el mundo simbólico

FRANCISCO GRANDE

Analista junguiano. Trabaja partiendo del análisis de sueños con el enfoque de C. G. Jung.

Barcelona

Tel.: 639 88 96 15

pacograndec@gmail.com

MARÍA JOSÉ ÁLVAREZ

Asesora personal y familiar, y psicoterapeuta. Combina técnicas de la psicología junguiana, transpersonal y humanista, así como PNL, terapia regresiva, terapia sistémica y dinámica de grupo. Trabaja en consulta privada e imparte cursos.

Madrid

Tel.: 639 16 40 13

www.elviajedelheroe.es

4. ANAHATA

Arteterapia

CARMEN PADILLA

Es licenciada en Bellas Artes por la Universidad Complutense de Madrid y monitora de meditaciones activas por el Instituto Osho Siddharta. Trabaja con arteterapia aplicada a meditaciones activas.

Tel.: 661 83 65 21

carm.padilla@terra.es

Risoterapia

INMACULADA MARTÍNEZ MARCO

Fisioterapeuta, actriz y risoterapeuta. Facilita un trabajo de conexión y toma de conciencia de los chakras a través de ejercicios para habitar el propio cuerpo. La música, el movimiento, el contacto con uno mismo y con el otro son sus herramientas.

Madrid y otras ciudades españolas

inmaga43@yahoo.es

5. VISHUDDHA

Autoridad natural

ANA MARÍA VIDAL

Licenciada en Arte Dramático y Periodismo, se ha especializado en técnicas de comunicación y de desarrollo de competencias humanas. Es consultora, hace asesoramiento individual y dirige talleres. Es la creadora del método Autoridad Natural.

Barcelona

Tel. 657 51 80 19

www.amariavidal.com

6. AJNA

EMDR

MÓNICA RODRÍGUEZ ZAFRA

Es doctora en Psicología, profesora la Universidad de Psicología de la UNED y experta en EMDR.

Madrid

Tel.: 639 18 10 30

JUANA SÁNCHEZ GALLEGO

Es psicóloga clínica y, como experta en EMDR, es miembro del Equipo Directivo de la Asociación EMDR de España y colabora como Facilitadora en los cursos de formación de EMDR (EMDR Int. Institute) que se vienen realizando en Barcelona y Madrid.

Barcelona

Tel.: 93 225 51 43 / 696 476 754

jusaga12@copc.es

Para consultar terapeutas en otras ciudades: www.emdr-es.org

Asesoramiento filosófico

JULIÁN DOMINGO

Doctor en Filosofía, asesor y profesor de Filosofía en un instituto de Madrid.

Madrid y Alcalá de Henares

Tel.: 696 50 73 69

jmachado@acacia.pntic.mec.es

Para consultar asesores en otras ciudades: www.asepraf.org

Masaje regenerativo

ROSA GARCÍA PITERAS

Madrid, Sevilla, Málaga

Tel.: 609 78 68 87

Terapia regresiva

MARÍA JOSÉ ÁLVAREZ

Se ha formado en terapia regresiva en Estados Unidos con el doctor Brian Weiss, está certificada y fue la primera terapeuta reconocida por este psiquiatra en España.

Madrid

Tel. 639 16 40 13

www.elviajedelheroe.es

7. SAHASRARA

Chi-kung

PEPA MELGUIZO

Profesora de chi-kung

Madrid

Tel.: 620 75 15 62

plops2002@yahoo.es

JOSÉ MOLINERO

Es titulado en Quiromasaje y Drenaje Linfático, y tiene estudios de medicina tradicional china y terapia tensérgica. Trabaja con los chakras utilizando distintos métodos: armonización energética, sanación pránica, reflexología y polarización.

Madrid

Tel.: 665 21 70 09

millernov@gmail.com

Tao-yin y taichí:

MARI LUZ FULGENCIO CASADO

Profesora de tao-yin y taichí.

Madrid

Tel.: 686 69 27 15

luz-dao@hotmail.com

Notas

PRÓLOGO

[1] Bob Frissell, *La cuarta dimensión 2*, Hermética, Barcelona, 2002, p. 14.

[2] Bob Frissell, *op. cit.*, p. 14.

[3] Terapia regresiva: tratamiento que, valiéndose de la hipnosis, ayuda a rastrear, en el inconsciente de la persona que se somete a él, el origen de sus problemas psicológicos o psicosomáticos, y a resolverlos. Se puede regresar a cualquier momento del pasado reciente o remoto: infancia, vida intrauterina, supuestas vidas pasadas o espacio entre vidas. El propio paciente es quien profundiza en su inconsciente; el terapeuta, un mero guía. Y además, al realizarse dicha regresión bajo hipnosis, se produce una libre acción del hemisferio derecho, lo que facilita un acceso más rápido a los recuerdos, que se viven con gran intensidad emocional —puesto que se reviven, más que se recuerdan—, a la vez que se contemplan de una manera consciente, por lo que se puede relacionar la situación traumática actual con el origen del problema en el pasado.

[4] Entrevista a Brian Weiss en Madrid, en septiembre de 2005. Las teorías sobre la progresión están desarrolladas en su libro *Muchos cuerpos, una sola alma*, Vergara, 2005.

[5] Constelaciones familiares: terapia que parte del modelo de psicoterapia sistémica y concibe a la familia como un sistema que une a todos sus miembros a través de unas pautas; los que no se adaptan a éstas o aquellos que han desaparecido de una manera trágica (suicidio, muerte repentina, aborto) son excluidos, aunque no pueden ser eliminados. Por eso el familiar rechazado se manifiesta en un nuevo miembro del sistema que representa y revive esos patrones conductuales, los cuales se muestran generalmente en forma de síntoma doloroso. De la misma manera que heredamos los rasgos físicos, fisiológicos, la inteligencia y el carácter de nuestros antepasados, heredamos sus aspectos emocionales. La terapia consiste en escenificar el árbol genealógico, de modo que los actores sean personas ajenas al entorno del implicado. Es una psicoterapia que se desenvuelve en un grupo de personas desconocidas entre sí, las cuales se ponen al servicio del problema que desea resolver cada paciente. El individuo que constela relata al psicoterapeuta el problema y éste le invita a escoger a miembros de su familia entre el público; elige a un sujeto que le represente a él y en ese instante empieza la obra de teatro. Personas absolutamente desconocidas interpretan la historia oculta de la familia de ese ser, que es un simple espectador conmocionado. El desenlace viene cuando el interesado retoma su puesto y le da las gracias a todos sus familiares por formar parte de su vida, se reconoce al miembro excluido y se le devuelve lo que es suyo, es decir, el síntoma, para encaminarse hacia su propio destino.

[6] Su nueva filosofía y método están recogidos en su libro *Pensamientos en el camino*, Rigden Institut Gestalt, 2006.

[7] Edward C. Whitmont, *Retorno de la Diosa*, Argos Vergara, Barcelona, 1984, p. 50.

[8] Arantxa Goñi y María José Álvarez, *Los rostros de Eva*, Edaf, Madrid, 2004, p. 22.

[9] Tony Stubbs, *An ascensión handbook*, New Leaf Distributing Company, 1999.

[10] Tony Stubbs, *op. cit.*, p. 16.

[11] Lee Carrol, *Kryon*, tomos I, II, III, Obelisco, Barcelona, 1993, 1994, 1995.

[1] Shalila Sharamon y Bodo Baginski, *El gran libro de los chakras*, Edaf, Madrid, 1995, p. 15.

[2] Shalila Sharamon y Bodo Baginski, *op. cit.*, p. 21.

[3] Ramiro Calle, *El yoga de la energía*, Ediciones Librería Argentina, Madrid, 2004, p. 118.

[4] Hiroshi Motoyama, *Chakras, Kundalini y las energías sutiles del ser humano*, Edaf, Madrid, 2002, p. 13.

[5] Shalila Sharamon y Bodo Baginski, *op. cit.*, p. 30.

[6] Ruth White, *Cómo trabajar con los chakras*, RCR, Barcelona, 1995, p. 18.

[7] Ruth White, *op. cit.*, p. 18.

[8] C. W. Leadbeater, *Los chakras. Centros magnéticos y vitales del hombre*, Edaf, Madrid, 1997, p. 41.

[9] AESE (www.aese.es) lleva más de treinta años en nuestro país y se dedica a la sanación, a la formación de sanadores y a investigar sobre temas de sanación y energía. Practican, entre otros métodos, la sanación por arquetipos. Su presidente es Juan Carlos Martínez.

[10] Aunque la escuela de Jung considera más correcto llamar al Yo «yo consciente,» por razones divulgativas, en este libro he preferido utilizar el término *ego* para referirme a este concepto. A partir de este momento me referiré a él como *ego*.

[1] Brenda Davies, *Chakras*, Arkano Books, Madrid, 1999, p. 78.

[2] Ruth White, *op. cit.*, p. 43.

[3] Christian Rossel, *Los chakras*, Edimat, Madrid, 2001, p. 48.

[4] Christian Rossel, *op. cit.*, p. 49.

[5] Marie Louise Von Franz, *Puer aeternus*, en Christine Dowing y VV. AA., *Espejos del Yo*, Kairós, Barcelona, 1993, pp. 219-220.

[6] Ruth White, *op. cit.*, p. 39.

[7] Pilar Herranz Ybarra y Purificación Sierra García, *Psicología evolutiva I*, v. 2. «Desarrollo social», UNED, Madrid, 2002, p. 117.

[8] C. Zweig y J. Abrams, *Vivir la sombra*, Obelisco, Barcelona, 1993, p. 99.

[9] Liz Simpson, *El libro completo de los chakras*, Gaia Ediciones, Madrid, 1999, página 38.

[10] Caroline Myss, *Anatomía del espíritu*, Zeta New Age, Barcelona, 2006, p. 128.

[11] http://www.encarreradesdecasa.com/art/amigos_hijo_adoles.htm

[12] Shalila Shamaron y Bodo J. Baginski, *op. cit.*, p. 89.

[13] Shalila Shamaron y Bodo J. Baginski, *op. cit.*, p. 89.

[14] Ambika Wauters, *Los chakras y los arquetipos*, Edaf, Madrid, 1998, p. 72.

[15] La psicoterapia asistida con animales es un tratamiento psicológico en el que interactúan personas, terapeutas y animales, éstos como coterapeutas, y funciona «porque en la comunicación con animales la persona ha de ponerse a su altura y dar lo mejor de sí misma. Con estos seres conectamos con nuestra humildad y nuestra nobleza y apartamos las pautas de conducta de enfrentamiento con el mundo, para tomar conciencia de que formamos parte de la Naturaleza,» relata Isabel Salama.

[1] Elisabet Clare Prophet y Patricia R. Spadaro, *Tus siete centros de energía*, Porcia Ediciones, Barcelona, 2006, p.45.

[2] Liz Simpson, *op. cit.*, p. 49.

[3] Nancy Qualls Corbett, *La prostituta sagrada*, Obelisco, Barcelona, 1997, p. 39.

[4] Ruth White, *op. cit.*, p. 65.

[5] Caroline Myss, *op. cit.*, p. 160.

[6] Caroline Myss, *op. cit.*, p. 161.

[7] C. G. Jung, *Sobre el amor*, Trotta, Madrid, 2005, p. 38.

[8] C. G. Jung, *op. cit.*, pp. 37-38.

[9] Pilar Quiroga, *C. G. Jung: vida, obra y psicoterapia*, Desclée de Brouwer, Bilbao, 2003, p. 456.

[10] Harville Hendrix, *Conseguir el amor de su vida*, Obelisco, Barcelona, 1997, página 17.

[11] Harville Hendrix, *op. cit.*, p. 13.

[12] Harville Hendrix, *op. cit.*, p. 65.

[13] Entrevista a Bert Hellinger en el Congreso de Pedagogía Sistémica, Sevilla, octubre de 2006.

[14] C. Zweig y S. Wolf, *op. cit.*, p 217.

[15] Giles Lipovetsky, *La era del vacío*, Anagrama, Barcelona, 1998.

[16] Entrevista a Mark Wentworth.

[17] Caroline Myss, *op. cit.*, p. 184.

[18] Caroline Myss, *op. cit.*, p. 184.

[19] Ambika Wauters, *op. cit.*, p. 87.

[1] Karla McLaren, *El aura y los chakras*, Sirio, Málaga, 2006, p. 227.

[2] Ruth White, *op. cit.*, p. 82.

[3] Stella Lanantuoni, *Chakras: un camino espiritual*, Agama, Buenos Aires, 2004, página 60.

[4] Nathaniel Branden, *Los seis pilares de la autoestima*, Paidós, Barcelona, 1994, página 15.

[5] Luis Rojas Marcos, *La autoestima, nuestra fuerza secreta*, Espasa, Barcelona, 2007.

[6] Eduardo Roselló Toca, *Así está bien*, Los Libros del Comienzo, Madrid, 2005, p. 20.

[7] Scilla Elworthy, *Poder y sexo*, Gaia Ediciones, Madrid, 1997, p. 101.

[8] Connie Zweig y Steve Wolf, *op. cit.*, p. 13.

[9] Ambika Wauters, *op. cit.*, p. 126.

[1] Eric Rolf, *La medicina del alma*, Gaia Ediciones, Madrid, 2003, p. 108.

[2] María José Álvarez, *Entrevista a Brian Weiss* en Madrid, junio de 2002.

[3] Ana María Vidal, *La autoridad natural*, Icaria, Barcelona, 2007, p. 54.

[4] Muriel James y Dorothy Jongeward, *Nacidos para triunfar*, Fondo Intereducativo Iberoamericano, Buenos Aires, 1975.

[5] Erich Fromm, *El arte de amar*, Alianza, Madrid, 1984, p. 148.

[6] David Pond, *Chakras para principiantes*, Lewellyn Español, Minesota, 2000, página 56.

[7] Jean Shinoda Bolen, *El millonésimo círculo*, Kairós, Barcelona, 2004, p. 23.

[8] Erich Fromm, *op. cit.*, p. 89.

[9] John Bradshaw, *Volver a casa*, Libros del Comienzo, Madrid, 2008, p. 26.

[10] C. G. Jung, *Collected Works*, vol. 17, p. 286.

[11] Jeremiah Abrams y VV. AA., *op. cit.*, p. 12.

[12] Robin Robertson, *op. cit.*, p. 171.

[13] Charles Dickens, *Un cuento de Navidad*, Omega, Bacelona, 1999.

[14] Antoine de Saint Exupery, *El Principito*, Enrique Sainz Editores, México, 1982, p. 96.

[15] Lorenzo Pérez-Verdú, «El viaje como forma de aprendizaje,» en Bernabé Tierno, *Todo lo que necesitas saber para educar a tus hijos*, Plaza & Janés, Barcelona, 2000, pp. 353-358.

[16] Karla McLaren, *op. cit.*, p. 250.

[1] Mary Horsley, *Chakras*, Gaia Ediciones, Madrid, 2006, p. 56.

[2] Ana María Vidal es periodista y se ha especializado en técnicas de comunicación y de desarrollo de competencias humanas. Es profesora externa de diferentes escuelas de negocio y de educación permanente. Además es consultora, hace asesoramiento individual y dirige talleres. Ha publicado, entre otros libros, *La autoridad natural* (Icaria, 2007), *Diálogos vitales, itinerarios interiores femeninos y masculinos* (Icaria, 2005), *Ciclos femeninos: ¿y si nos reconciliáramos con ellos?* (S. C. Edicions, 2004).

[3] Heinrich Krämer y Jacob Sprenger, *El martillo de las brujas*, Abrazas, Madrid, 1976.

[4] *Clariaudiencia:* don de la escucha interna; *telepatía:* sintonización mental, emocional y espiritual entre personas sin mediar palabras o en la distancia; *me-diumnidad:* capacidad de convertirse en canal de seres de otros planos.

[5] Masaru Emoto, *Los mensajes del agua*, Libros de la Liebre de Marzo, Barcelona, 2006.

[6] Simon & Garfunkel, «The sound of silence», en *Wednesday Morning, 3 AM* (1964).

[7] Entrevista a Ana María Vidal.

[1] Brian Weiss, *Muchas vidas, muchos maestros*, Ediciones B, Barcelona, 1984; *Los mensajes de los sabios*, Ediciones B, 1996.

[2] *Karate Kid*, de John G. Avildsen, 1984.

[3] Lee Carrol, *Kryon, Los tiempos finales*, Obelisco, Barcelona, 1997.

[4] Azena Ramanda y Claire Heartsong, *Almas gemelas y espíritus afines*, Edaf, Madrid, 1997.

[5] Azena Ramanda y Claire Heartsong, *op.cit.*, p. 16.

[6] Entrevista a Enrique Barrios recogida en: María José Álvarez, «Almas gemelas. Lazos de amor para evolucionar,» *Año/Cero*, n. 08-145, pp. 22-28.

[7] Laura Hesperid, *Descubre tu alma gemela*, Robin Book, Barcelona, 2001, p. 20.

[8] C. J. Jung, *The psychology of the transference*, CW 16, p. 355.

[9] www.aese.es

[10] Doren Virtue, *Los niños cristal*, Obelisco, 2004.

[11] Shalila Shamaron y Bodo J. Baginski, *op. cit.*, p. 146.

[12] Lou Marinof, *Más Platón y menos Prozac*, Ediciones B, 2000.

[1] Mary Horsley, *op. cit.*, p. 70.

[2] Tony Stubs, *op. cit*.

[3] Tony Stubs, *op. cit*. p. 31.

[4] Carl Gustav Jung, *Obras completas*, vol. 7, p. 375.

Bibliografía

Abelar, T., *Donde cruzan los brujos*, Gaia Ediciones, Madrid, 1994.

Abrams, J. (Ed), *Recuperar al niño interior*, Kairós, Barcelona, 1994.

Ainz, A., y Martín, C., *Campos energéticos*, Edaf, Madrid, 1994.

Alemán, J., y Barriera, S., *El inconsciente: Existencia y diferencia sexual*, Síntesis, Madrid, 2001.

Ares, N., *Un viaje iniciático por los templos sagrados del Antiguo Egipto*, Edaf, Madrid, 2001.

Berger, R., *El aura humana*, Edaf, Madrid, 2000.

Blanes, V., *El laberinto de los dioses*, Ediciones I, Valencia, 2005.

Bolen, J. S., *El millonésimo círculo*, Kairós, 2004.

—, *Las diosas de la mujer madura*, Kairós, Barcelona, 2003.

—, *Los dioses de cada hombre*, Kairós, Barcelona, 2002.

—, *Viaje a Avalon*, Obelisco, Barcelona, 1998.

—, *Las diosas de cada mujer*, Kairós, Barcelona, 1993.

Bradshaw, J., *Volver a casa*, Los Libros del Comienzo, Madrid, 2006.

Branden, N., *Los seis pilares de la autoestima*, Paidós, Barcelona, 1995.

Brenan, B. A., *Manos que curan*, Martínez Roca, Barcelona, 1990.

Calle, R. A., *La claridad interior*, Ediciones B, Barcelona, 2007.

—, *El gran libro del yoga*, Urano, Barcelona, 2005.

—, *El yoga de la energía*, Ediciones Librería Argentina, Madrid, 2004.

—, *Terapia emocional*, Temas de Hoy, Madrid, 2002.

—, *Terapia espiritual*, Temas de Hoy, Madrid, 2000.

—, *Relajación y respiración en casa*, Edaf, Madrid, 1999.

—, *Guía práctica de la salud emocional*, Edaf, Madrid, 1998.

Campbell, J., *El vuelo del ganso salvaje*, Kairós, Barcelona, 1998.

—, *Los mitos: Su impacto en el mundo actual*, Kairós, Barcelona, 1993.

—, *Las máscaras de Dios*, Alianza, Madrid, 1991-1992.

—, y Gimbutas, M., *The language of Goddess*, W. W. Norton & Co., Nueva York, 2001.

Carrol, L., *Kryon: Levantar el velo*, Obelisco, Barcelona, 2007.
—, *Kryon: La alquimia del espíritu humano*. Obelisco. Barcelona, 2006.
—, *Kryon: Asociación con Dios*, Obelisco, Barcelona, 2005.
—, *Kryon: El viaje a casa*, Obelisco, Barcelona, 2005.
—, *Kryon: No piense como un humano*. Obelisco. Barcelona, 2005
—, *Kryon: Cruzar el umbral*, Obelisco, Barcelona, 2004.
—, *Kryon: El nuevo principio*, Obelisco, Barcelona, 2004.
—, *Kryon: Cartas desde el hogar*, Obelisco, Barcelona, 2004.
—, *Kryon: Las parábolas de Kryon*. Obelisco, Barcelona, 1997.
—, *Kryon: Los tiempos finales*, Obelisco, Barcelona, 1997.
Carrol, L., y Tober, J., *Los niños índigo*, Obelisco. Barcelona, 2006
—, *Homenaje a los niños índigo*, Obelisco, Barcelona, 2004.
Castro, A., *Sueños*, Libros Cúpula, Barcelona, 2006.
Cavallé, M., *La filosofía, maestra de vida*, Punto de Lectura, Madrid, 2005.
Cencillo, L., *Los sueños y sus verdades*, Syntagma Ediciones, Madrid, 2001.
—, *Tiempo perdido, tiempo ganado*, Syntagma Ediciones, Madrid, 2001.
Carke, M., *Gran diccionario de sueños*, Océano Ámbar, Barcelona, 2000.
Colville, J. W., *El significado de los colores del aura humana*, Humanitas, Barcelona, 2001.
Davies, B., *Chakras*, Arkano Books, Madrid, 1999.
Del Castillo, B. F., *La clave está en tus sueños*, Edaf, Madrid, 2006.
Derose, *Chakras y Kundalini*, Kier, Buenos Aires, 2006.
Diedre, D., *Terapia de los chakras*, Edaf, Madrid, 1999.
Djwal Kul, *El aura humana*, Tomo, México, 2000.
Dominique, C., *Introducción a los chakras*, Robin Book, Barcelona, 2002.
Downing, C. (ed.), *Espejos del yo*, Kairós, Barcelona, 1993.
Edde, G., *Elementos y chakras*, Ibis, Barcelona, 1996.
Eduardo Roselló Toca, *Así está bien*, Los Libros del Comienzo, Madrid, 2005.
Eliade, M., *Mitos, sueños y misterios*, Kairós, Barcelona, 2001.
Eliade, M., *Mito y realidad*. Guadarrama. Madrid, 1981.
—, *El mito del eterno retorno*, Planeta Agostini, Barcelona, 1968.
—, *Historia de las religiones y de las ideas religiosas*, Cristiandad, Madrid, 1978-1983.

—, *Tratado de historia de las religiones*, Cristiandad, Madrid, 1974.

—, *Lo sagrado y lo profano*, Guadarrama, 1973.

Ellis, R., *Reiki y los siete chakras*, Edaf, Madrid, 2004.

Elworthy, S., *Poder y sexo*, Gaia Ediciones, Madrid, 1997.

Ferrucci, P., *Psicosíntesis*, Sirio, Málaga, 1987.

Frankl, V., *El hombre en busca de sentido*, Herder, 1979.

Frissell, B., *La cuarta dimensión 2*, Hermética, Barcelona, 2002.

Fromm, E., *El arte de amar*, Paidós, Barcelona, 2003.

—, *¿Tener o Ser?*, Fondo de Cultura Económica, México, 1979.

—, *Anatomía de la destructividad humana*, Siglo XXI de España, 1975.

—, *Psicoanálisis de la sociedad contemporánea*, Fondo de Cultura Económico, México, 1956.

Gerber, R., *La curación energética*. Robin Book, Barcelona, 1993.

Gianini, A., *La energía vital de los chakras*, RBA, Barcelona, 2003.

Goleman, D., *La práctica de la inteligencia emocional*, Kairós, Madrid, 1999.

—, *Inteligencia emocional*, Kairós, Madrid, 1996.

Goñi, A., y Álvarez, M. J., *Los rostros de Eva*, Edaf, Madrid, 2004.

Grad, M., *La princesa que creía en los cuentos de hadas*, Obelisco, Barcelona, 1998.

Green, L., y Sharman-Burke, J., *El viaje mítico*, Edaf, Madrid, 2000.

Haas, E.M, *La salud y las estaciones*, Edaf, Barcelona, 1984.

Hand Cloe, B., *Cosmología pleyadiana*, Obelisco, Barcelona, 1999.

Harish, J., *Los chakras*, Rdaf, 2002.

Hellinger, B., y Hövel, T., *Un largo camino*, Alma Lepik, Madrid, 2007.

—, *Pensamientos divinos: sus raíces y sus efectos*, Rigden Institut Gestalt, Madrid, 2007.

—, *Pensamientos en el camino*. Rigden Institut Gestalt. Madrid. 2006

Hendrix, H., *Conseguir el amor de su vida*, Obelisco, Barcelona, 1997.

Herranz, P. y Sierra, P., *Psicología evolutiva*, vols. 1 y 2. Universidad Nacional de Educación a Distancia, Madrid, 2002.

Hillman, J., *El sueño y el inframundo*, Piadós, Barcelona, 2004.

—, *Re-imaginar la psicología*, Siruela, Madrid, 1999.

Hochheimer, W., *La psicoterapia de C. G. Jung*, Herder, Barcelona, 1968.

Horsley, M., *Chakras*, Gaia Ediciones, Madrid, 2006.

Ianantuoni, S., *Chakras: Un camino de desarrollo espiritual*, Agama Divulgación, Buenos Aires, 2004.

James, M., y Jongeward, D., *Nacidos para triunfar*, Fondo Intereducativo Iberoamericano, Buenos Aires, 1975.

Jenkins, E., *Iniciación en el corazón de los Andes*, Ediciones B, Barcelona, 2001.

Johnson, R., *Ella*, Gadir, Madrid, 2006.

—, *Aceptar la sombra de tu inconsciente*, Obelisco, Barcelona, 1998.

Judith, A., *Guía práctica de los chakras*, Robin Book, Barcelona, 2005.

Jung, C. G., *Obras completas*, vol. 7: Dos escritos sobre psicología analítica, Trotta, Madrid, 2007.

—, *Sobre el amor*, Trotta, Madrid, 2005.

—, *Obras completas*, vol. 8: *La dinámica de lo inconsciente*, Trotta, Madrid, 2004.

—, *Obras completas*, vol. 9/I: *Los arquetipos y lo inconsciente colectivo*, Trotta, Madrid, 2002.

—, *Obras completas*, vol. 10: *Civilización en transición*, Trotta, Madrid, 2001.

—, *The psychology of Kundalini Yoga*, Bollingen XCIX, Princenton, 1999.

—, *Las relaciones entre el yo y el inconsciente*, Paidós, Barcelona, 1997.

—, *Misterium coniuctions*, Trotta, Madrid, 1995.

—, *Símbolos de transformación*, Piadós, Barcelona, 1993.

—, *Formaciones de lo inconsciente*, Paidós, Barcelona, 1987.

—, *Psicología de la transferencia*, Planeta Agostini, Barcelona, 1985.

—, *Arquetipos e inconsciente colectivo*, Piadós, Barcelona, 1984.

—, *El hombre y sus símbolos*, Caralt, Barcelona, 1976, ¿?

—, *Psicología y alquimia*, Santiago Rueda, Buenos Aires, 1957.

—, *Collected works*. vol. 17.

Jung, E., *La leyenda del grial*, Kairós, Barcelona, 1999.

—, *Animus and anima*, Spring Publications, Nueva York, 1981.

Kramer, H., y Sprenger, J., *El martillo de las brujas*, Abrazas, Madrid, 1976.

Labonta, M. L., *Maestro de sus chakras, maestro de su vida*, Luzíndigo, Barcelona, 2005.

Landsdowne, Z. F., *La sanación por los chakras*, Edaf, Madrid, 1993.

Leadbeater, C. W., *Los chakras, una monografía*, Sirio, Madrid, 2006.

—, *Mira tu aura*, Humanitas, Barcelona, 2006.

—, *Los chakras*, Edaf, Madrid, 1997.

—, *Los chakras. Centros magnéticos y vitales del hombre*, Edaf, Madrid, 1997.

Lipovetsky, G., *La era del vacío*, Anagrama, Barcelona, 1998.

Mann, J., y Short, L., *El cuerpo de luz*, Obelisco, Barcelona, 2001.

McKay, G. D., y Dinkmeyer, D., *Cómo conocer tus sentimientos y aprender a manejarlos*, Obelisco, Barcelona, 2007.

McLaren, K., *El aura y los chakras*, Sirio, Málaga, 2006.

Motoyama, H., *Chakras, Kundalini y las energías sutiles del ser humano*, Edaf, Madrid, 2002.

Muñoz Vázquez, P., *Ser uno mismo*, Kaicrón, Castellón, 2006.

Murdock M., *Ser mujer, un viaje heroico*, Gaia Ediciones, Madrid, 1991.

Myss, C., *Anatomía del espíritu*, Ediciones B, Barcelona, 2006.

Núñez, M., y Navarro, C., *Cómo cura el sol*, RBA, Barcelona, 1999.

Osho, *En busca de trascendencia*, Edaf, Madrid, 2007.

—, *El libro de los chakras*, Arkano Books, Madrid, 1999.

Ostrom, J., *Tú y tu aura*, Edaf, Madrid, 2002.

Pascal, E., *Jung para la vida cotidiana*, Obelisco, Barcelona, 1998.

Paulson, G. L., *Kundalini y los chakras*, Edaf, Madrid, 1994.

Pearson, C. S., *El héroe interior*, Mirach, Madrid, 1991.

Pond, D., *Chakras para principiantes*, Llewellyn Español, Woodbury, Minesota, 2006.

Poveda, J. M., *Chamanismo, el arte natural de curar*, Temas de Hoy, Madrid. 1997.

Prophet, E. C., y Spadaro, P., *Tus siete centros de energía*, Porcia, Barcelona, 2006.

—, *Destellos de la sabiduría del arcángel Miguel*, Porcia, Barcelona, 2001.

Quiroga, P., *C. G. Jung: Vida, obra y psicoterapia*, Desclée de Brouwer, Bilbao, 2003.

Ramada, A., y Heartsong, C., *Saint Germain: Almas gemelas y espíritus afines*, Edaf, 1997.

Reid, D., *El tao de la vida sana*, Urano, Barcelona, 2004.

Robertson, R., *Introducción a la psicología junguiana*, Obelisco, Barcelona, 2002.

—, *Su sombra*, Obelisco, Barcelona, 2001.

Rodríguez-Zafra, M. (ed), *Crecimiento personal*, Desclée de Brouwer, Bilbao, 2004.

Rojas Marcos, L., *La autoestima, nuestra fuerza secreta*, Espasa, Barcelona, 2007.

Rolf, E., *Medicina del alma* (recopilado por J. Soler), Gaia Ediciones, Madrid, 2003.

Rossel C., *Los chakras*, Edimat, Madrid, 2001.

Rovira, A., *El libro de la buena vida*, Aguilar, Barcelona, 2008.

—, *La brújula interior*, Empresa Activa, Barcelona, 2003.

Ruskan, J., *Autoterapia emocional*, Robin Book, Barcelona, 1998.

Saint-Aymour, J., *El efecto mariposa*, Obelisco, Barcelona, 2007.

Saint Germain, *El libro de oro*, Pluma y Papel, 2002.

—, *Ai Am, Yo Soy. Enseñanzas del maestro Saint Germain*, Humanitas, Barcelona, 1996.

—, *La práctica de las llamas*, Humanitas, Barcelona, 1996.

Scrimeri, R., *El despertar del alma*, Ediciones de la Discreta, Madrid, 2005.

Servan-Schreiber, D., *Curación emocional*, Kairós, 2003.

Sharamon, S., y Baginsky, B. J., *El gran libro de los chakras*, Edaf, Madrid, 1995.

Sharp, D., *Lexicon junguiano. Cuatro Vientos*, Santiago de Chile, 1994.

Simpson, L., *El libro de los chakras*, Gaia Ediciones, Madrid, 1999.

Slate, J. H., *El gran libro del aura*, Edaf, Madrid, 1999.

Spínola, L. R., *Los ángeles*, Edaf, 2002.

Stubbs, T., *An ascensión handbook*, New Leaf Distributing Company, 1999.

Taylor, K. y J., *Cristales*, RBA Integral, Barcelona, 2006.

Tierno, B., *Todo lo que necesitas saber para educar a tus hijos*, Plaza & Janés, Barcelona, 2000.

Tuan, L., *Los chakras*, De Vecchi, Barcelona, 1977.

Vézina, J. F., *Las coincidencias necesarias*, Obelisco, Barcelona, 2007.

Vidal, A. M., *La autoridad natural*, Icaria, Barcelona, 2007.

—, *Ciclos femeninos*, S. C. Edicions, Barcelona, 2004.

—, *Diálogos vitales*, Icaria, Barcelona, 2004.

Virtue, D., *Los niños cristal*, Obelisco, 2004.

Vollmar, K., *Trabajar con los chakras*, Obelisco, Barcelona, 2002.

VV. AA., *El libro de Samahel*, Fraternidad Universal de Iniciados, Palma de Mallorca, 2000.

Wauters, A., *El libro de los chakras*, Edaf, Madrid, 2005.

—, *Los chakras y los cambios de vida*, Edaf, Madrid, 2001.

—, *Los chakras y los arquetipos*, Edaf, Madrid, 1998.

Weiss, B., *Muchos cuerpos, una sola alma*, Vergara, Barcelona, 2005.

—, *Sólo el amor es real*, Vergara, Barcelona, 2002.

—, *Lazos de amor*, Ediciones B, Barcelona, 1998.

—, *Los mensajes de los sabios*, Ediciones B, Barcelona, 1996.

—, *A través del tiempo*, Ediciones B, Barcelona, 1992.

—, *Muchas vidas, muchos maestros*, Ediciones B, Barcelona, 1984.

Wentwork, M., *Add little colour to your life*, Mark Wentwork, Lisbon, 1998.

West, J. A., *La serpiente celeste*, Grijalbo, Barcelona, 2000.

White, R., *Cómo trabajar con los chakras*, RCR, Madrid, 1995.

Wilber, K., *La conciencia sin fronteras*, Kairós, Barcelona, 1992.

—, *Psicología integral*, Kairós, Barcelona, 1992.

Wilcox, J. P., *Los guardianes del conocimiento*, Ediciones B, Barcelona, 2000.

Wills, P., *Chakras, libro de trabajo*, Gaia Ediciones, Madrid, 2003.

Zweig, C., y J. Abrams (ed.), *Encuentro con la sombra*, Kairós, Barcelona, 1993.

Zweig, C., y Wolf, S., *Vivir con la sombra*, Kairós, Barcelona, 1999.

Descripción simbólica de los dibujos de los siete chakras superiores

1. Muladdhara

El color dominante es el rojo. Aparece el mandala con sus cuatro pétalos y sus correspondientes letras sagradas del sánscrito. En un círculo que representa la Unidad hay inscrito un cuadrado (cuatro lados y cuatro ángulos). El número cuatro alude a la estabilidad y al elemento tierra. Simboliza la madre, la tumba, la cuna de todas las posibilidades, de todas las semillas, al igual que Muladdhara es el pilar de todos los demás chakras. El triángulo invertido en el interior del cuadrado representa lo femenino, fuente de toda creación. Lleva inscrita la sílaba sagrada, el *bija lam*. El elefante representa la búsqueda de alimento para el cuerpo, la mente y el espíritu; también la memoria de todos los arquetipos que se escenifican a lo largo de la vida. La trompa del elefante se convierte en una serpiente, la Kundalini, que vive enroscada en la base de la columna, justo en el primer chakra. De ahí las raíces que nos unen con la tierra, que aparecen en la parte inferior del dibujo. La madre con su hijo en brazos representa la función correcta de Muladdhara: la capacidad de nutrirnos y amarnos a nosotros mismos.

2. SVADISTHANA

El color naranja predomina en el dibujo. El círculo que representa la Unidad tiene seis pétalos con sus respectivas sílabas sagradas y una séptima, vam, colocada en el centro. El seis es el resultado del cruce de los dos triángulos, masculino derecho y femenino invertido; es el número del amor físico y unión de los sexos. La imagen psicológica elegida representa la unión de lo femenino y masculino en equilibrio para lograr la coherencia entre el sentir y el hacer. La creatividad estaría representada por los ovarios, como el templo de lo femenino, de donde surge todo lo creado. En las aguas de la creatividad lucha el cocodrilo, la imagen de nuestros miedos y apetitos sexuales reprimidos en nuestra psique, las pasiones que nos controlan, el agua oscura del inconsciente, los instintos y emociones que debemos experimentar para trascenderlos y seguir el camino ascendente de la Kundalini.

3. MANIPURA

Impera el color amarillo. Dentro del círculo de la Unidad, rodeado de diez pétalos y diez letras sagradas, encontramos el triángulo invertido, que alude a la polaridad femenina. El diez representa las diez direcciones, los diez soplos vitales, diez aspectos de Shiva y de los diez dedos con los que el humano manipula el mundo que le rodea. En el centro se halla la sílaba *ram*. El carnero representa el amor por uno mismo, la confianza, la voluntad y el coraje de vivir. Experimentar y equivocarse. El poder brilla como un sol violeta que lo transmuta todo y nos ayuda a seguir adelante, conectando con nuestro guerrero interior.

4. ANAHATA

El verde sanador envuelve todo el dibujo. En el corazón humano confluyen todos los recorridos de la sangre. Es el centro de los chakras superiores. La forma geométrica que mejor sintetiza la función mediadora de Anahata, donde convergen materia y espíritu, lo masculino y lo femenino, las energías celestiales con las terrenales, es la estrella de seis puntas. El amor es la energía que atrae los contrarios y los mantiene en equilibrio. Doce pétalos que representan los meses del año, las horas del día y de la noche, los signos zodiacales, junto con la sílaba *yam*, aparecen integrados en el círculo de la Unidad. Un antílope salta como símbolo de la alegría del corazón, la pureza, la inocencia, la paz y la escucha interior. El buen funcionamiento de este chakra nos conecta con el niño interior, la imaginación y la idea de que somos los creadores de nuestra propia existencia.

5. VISHUDDHA

Todo es azul en este dibujo, y en él nuestro mago interior agita la varita de nuestro poder creativo, el verbo, la palabra, la acción y la expresión del ser que somos. En el centro de ese océano turquesa, un elefante blanco (símbolo de la memoria de los saberes antiguos de la Tierra y del poder del sonido puro de la liberación) saluda con su trompa alzada a la luna llena, representada por un círculo. Éste está inscrito en el triángulo invertido, que aquí representa el fuego generador y transformador, y a su alrededor nacen dieciséis pétalos con todas las vocales del alfabeto sánscrito. Simbolizan el conocimiento universal, que nos ayuda a desarrollarnos interiormente y a tomar consciencia de nosotros mismos. La sílaba es ham, el sonido cósmico que se puede escuchar en el silencio.

6. AJNA

El color es el añil, el índigo. El Tercer Ojo está representado en la parte baja del dibujo. Un círculo que alude al vacío y dos alas que se abren desde él, dos pétalos que simbolizan el número de la pareja y de la polaridad que espera reunificarse, con las sílabas *ham* y *ksham*, que representan al Sol y la Luna, Shiva y Shakti. El triángulo invertido (lo femenino) y el *lingam* negro (miembro masculino) en el interior de la pupila del Tercer Ojo resuenan en la Unidad de la sílaba sagrada Om. El funcionamiento correcto de Ajna nos lleva al no juicio y nos abre las puertas a otros planos dimensionales.

7. Sahasrara

Cuando llegamos al séptimo vórtice, entramos en el universo violeta del loto de mil pétalos, que está representado en el fondo del dibujo. En un primer plano vemos la cara del hombre ascendido con la cabeza rapada, en la que se ubica el chakra coronario. Sobre él, un círculo representa la luna llena, y en su interior, el triángulo invertido, símbolo de lo femenino, con la oca silvestre de plumaje blanco, metáfora de la identificación del ego con el Todo, del héroe con la Unidad. La oca representa para los hindúes todas las formas que puede adoptar lo divino. Detrás, la serpiente Kundalini ya levantada indica que se han abierto y armonizado todos los vórtices. Ya hemos alcanzado la sabiduría y hemos regresado a casa, a la Fuente.

Acerca de los autores

MARÍA JOSÉ ÁLVAREZ, nace en Madrid en 1972 y se licencia en Ciencias de la Información por la Universidad Complutense de Madrid. Asimismo se forma como terapeuta y asesora personal y familiar. Es Experto Universitario en Formación Familiar y Psicología Evolutiva por la Universidad Alcalá de Henares. También es Especialista en Terapia Regresiva, habiéndose preparado profesionalmente en Estados Unidos con el Doctor Brian Weiss y siendo reconocida y certificada por el Instituto Weiss de Miami.

Como psicoterapeuta y asesora, es creadora del método El Viaje del Héroe, un conjunto de herramientas de psicología junguiana, humanista y transpersonal que tiene como fin la búsqueda espiritual a través del conocimiento del propio inconsciente. Se vale para ello del análisis de sueños, regresiones, trabajo con chakras, PNL, terapia sistémica, técnicas chamánicas, psicomagia, cuentos, mitos, etc. Su objetivo es poner en contacto a la persona con su propia maestría para crear conscientemente su vida. María José Álvarez practica este método en consulta privada y en cursos.

Como periodista, colabora habitualmente en prensa escrita y en radio. Desde 2005 escribe sobre psicología y crecimiento personal para *Psychologies* y *Clara*, entre otras revistas. También ha colaborado en *Año Cero, Más Allá, Marie Claire* y *Silueta de Mujer*, entre otras. Lleva más de diez colaborando con diferentes emisoras de radio, entre las que destaca la cadena Cope, en el programa *La Luna*. Asimismo, asesora a distintos medios de comunicación en temas de psicología. Es coautora de *Los rostros de Eva* (Edaf, 2004), un libro de autoayuda sobre psicología de la mujer desde el punto de vista del análisis junguiano y la mitología. Para más información puedes visitar la página www.elviajedelheroe.es

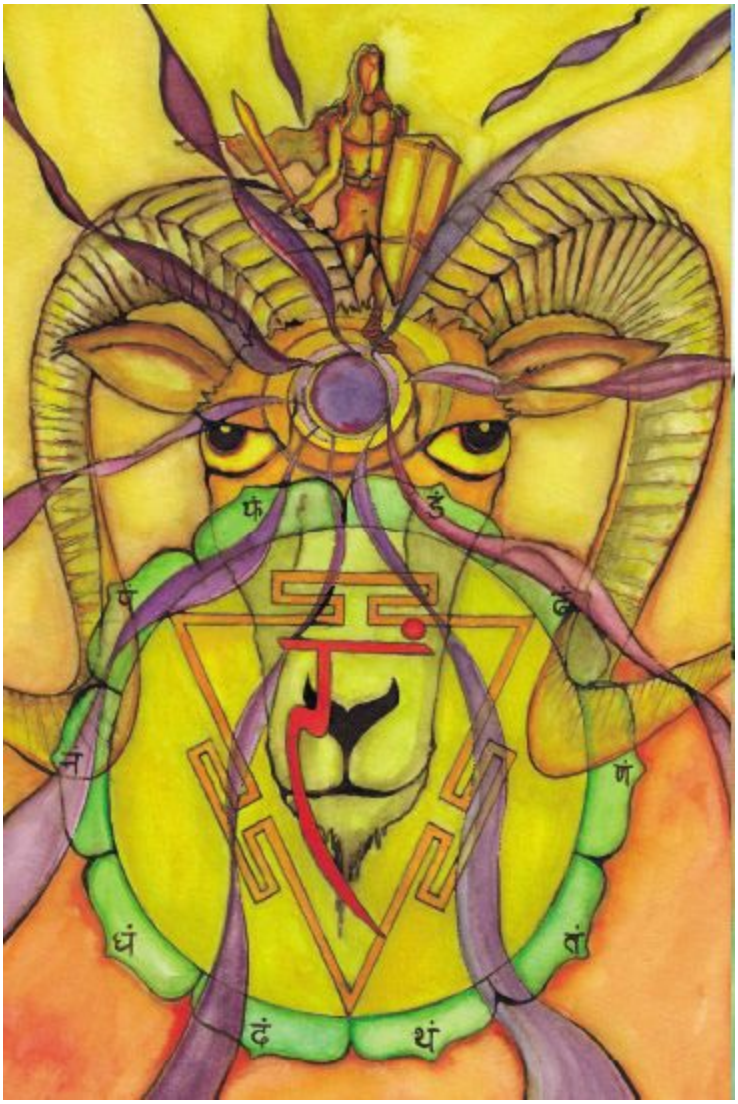
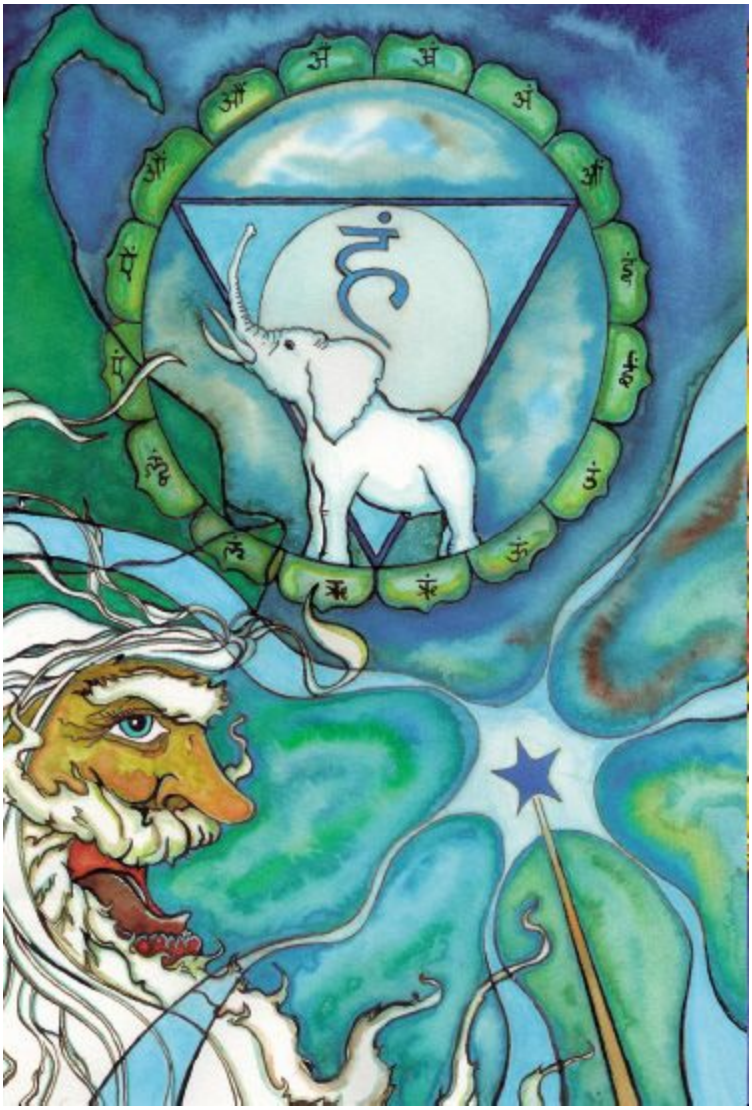
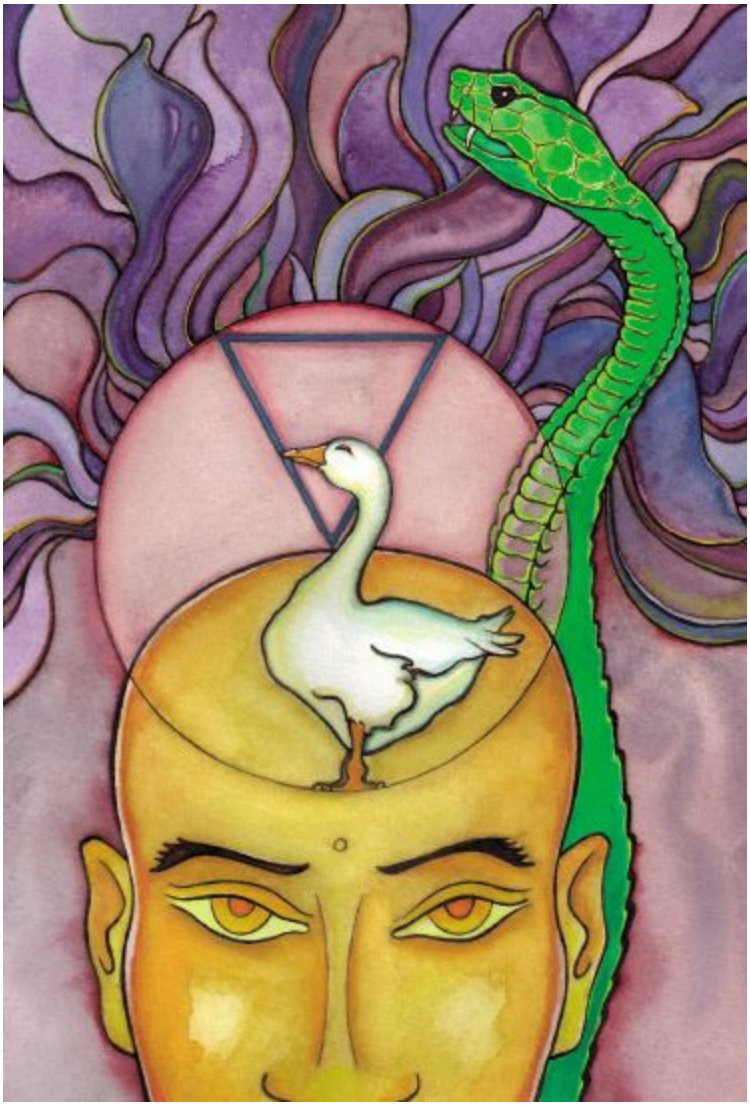
GUILLERMO HERNÁNDEZ-CORONADO nace en 1966 en Madrid y se licencia en Bellas Artes en la Universidad Complutense de Madrid. Como dibujante ha trabajado en agencias de publicidad y medios de comunicación, además de colaborar en distintos proyectos editoriales. Además del dibujo, su otra gran pasión es la música. Como cantautor ha publicado *Desde siempre* (Warner, 2000) y ahora está imbuido en su nuevo disco. Además es astrólogo, imparte cursos sobre esta herramienta y hace lectura de cartas astrales en consulta privada. Combina la astrología con sus amplios conocimientos de metafísica, así como con terapia de chakras, sanación, visualizaciones y meditaciones. Dirige grupos de meditación y colabora desde el año 2007 con María José Álvarez en sus cursos.

Para más información
sobre otros títulos de

ARKANO BOOKS

visita
www.alfaomega.es

लं
बं
वं
पं
मं


फं
झं
पं
ढं
न
णं
धं
तं
दं
थं

टं
कं
टं
खं
णं
गं
ग्रं
झं
घं
जं
ङं
छं
चं