

Chakras

para

Principiantes

Cómo equilibrar sus chakras,
irradiar energía y sanarse a sí mismo



T A I M O R E L L O



Lectulandia

Los siete chakras ubicados a lo largo de su espina dorsal, hasta la coronilla de su cabeza, puede ser el mayor secreto que la atención médica occidental convencional le está ocultando.

En este libro, descubrirás cómo despejar tus bloqueos energéticos, irradiar energía y finalmente curarte a ti mismo.

¿Qué pasaría si te dijera que tu cuerpo tiene la capacidad de curarse a través del uso de los chakras? Radios invisibles de energía que se encuentran en áreas cruciales a lo largo de tu columna vertebral.

Si nunca antes has oído hablar de chakras, puedes ser un poco escéptico acerca de su existencia, y mucho menos la salud y la influencia natural que ofrecen a tu cuerpo. Este libro no solo te presentará estos potentes vórtices de salud y plenitud, sino que también revelará los secretos que hacen que reequilibrarlos y despertarlos parezca un juego de niños.

Mantener tus chakras abiertos es absolutamente crítico para mantenerte vibrante, saludable y vivo. Este libro te llevará de la mano y te mostrará exactamente cómo puedes usar técnicas simples para detectar y remediar tus desequilibrios de chakras.

Con Chakras para Principiantes, te embarcarás en un viaje interior que te llevará de regreso al estado de paz, alegría y felicidad que naciste para habitar.

Chakras para Principiantes te enseñará:

- Qué son realmente los chakras
- Técnicas simples para abrir y equilibrar cada uno de los siete chakras
- Posturas de yoga específicas para abrir cada chakra
- Cómo liberar el poder de tus chakras
- Los aspectos emocionales y psicológicos que cada chakra estimula
- Qué sucede cuando un vórtice de energía está obstruido
- Afirmaciones positivas que te ayudan a desbloquear esta energía bloqueada
- ¡Y mucho más!

Tai Morello

Chakras para principiantes

Cómo equilibrar sus chakras, irradiar energía y sanarse a sí mismo

ePub r1.0

XcUiDi 25-06-2020

Título original: *Chakras for Beginners: How to Balance Your Chakras, Radiate Energy and Heal Yourself*
Tai Morello, 2018

Editor digital: XcUiDi
ePub base r2.1

Introducción

Si alguna vez has practicado yoga o aprendido sobre espiritualidad oriental, o incluso si solo estás familiarizado con algunas referencias de la cultura pop, probablemente hayas oído hablar de los chakras antes. Y *por lo menos* sabrás que los chakras son centros de energía conectados con ciertas partes del cuerpo y la energía sutil que se mueve a través de ellos.

Este libro es una introducción a un tema de mayor complejidad. No es ni un relato exhaustivo de los chakras, ni tampoco el *único* relato de los chakras. Aunque pueden ser conocidos por otros nombres, los sistemas similares a los chakras, mapas del cuerpo sutil, se encuentran en muchas culturas y tradiciones espirituales, desde el hinduismo indio y el vajrayana budista, hasta el taoísmo chino, el esoterismo occidental e incluso la kabbalah.

Pero en este libro, nos enfocaremos en el sistema hindú de los siete chakras. No es el único sistema de chakras, y ni siquiera es el único sistema de chakras *Hindú*. Se ha descrito cualquier número de chakras-cinco, seis, siete, veinte, y aún más. Así que decir que la situación es complicada es una subestimación.

Incluso existe un debate sobre si los diferentes sistemas de chakras debían ser descripciones de un cuerpo sutil *real* con centros de energía *reales* semejantes a los órganos físicos, o si simplemente estaban pensados como guías para visualizar diferentes tipos de meditación.

Aun así, en este libro, trataremos los chakras *como si* fueran componentes reales de un cuerpo sutil, incluso cuando dejamos sin contestar la pregunta general de su estado existencial (¿físico?, ¿psíquico?, ¿imaginario?, ¿ficticio?). Este enfoque agnóstico significa que no tienes que creer en la realidad literal de los chakras para sacar algo de este libro y empezar a trabajar con el sistema de chakras.

Si estás interesado en los chakras en primer lugar, probablemente estés haciendo algún tipo de práctica espiritual, como el yoga. Pero para empezar con los chakras, no tienes que comprar ningún punto de vista religioso particular. Ni siquiera tienes que creer que los chakras existen. Todo lo que

necesitas es una apertura a la experimentación y la capacidad de utilizar tu imaginación.

La idea general de cualquier sistema de chakras es esta: tu cuerpo contiene un número de canales de energía o *nadis*, algunos de ellos mayores y algunos menores. Diferentes clases de energía sutil (*vayu* o «viento») se mueven a través de estos canales, lo cual afecta tanto tu cuerpo como tu mente. Los puntos donde los canales se cruzan en el cuerpo son llamados *chakras* (literalmente «ruedas»). Hay muchos chakras en el cuerpo, pero el sistema más conocido delinea siete chakras mayores.

Este sistema de energía sutil está sujeto a desequilibrios que pueden causar perturbaciones físicas, emocionales y espirituales tanto grandes como pequeñas. En particular, los chakras son vulnerables a bloqueos y sobreexcitaciones, por lo que necesitan ser equilibrados. Cuando se abren los siete chakras, el libre flujo de energía a través de ellos trae consigo el despertar espiritual.

La idea de un sistema sutil de energía en el cuerpo data de los Upanishads del siglo 7.º u 8.º a. C., pero el sistema de chakras solo comenzó a tomar su forma familiar más tarde, en el período tántrico. Hay muchos conceptos erróneos sobre el tantra en Occidente, principalmente la idea de que todo se trata de sexo. Pero el tantra es menos acerca del mejor sexo o de un mejor orgasmo que trabajar con la propia experiencia encarnada en lugar de intentar trascender el cuerpo, usando los sentidos como un medio para despertar la espiritualidad en vez de intentar bloquear los sentidos. Implica una enorme literatura y un enorme cuerpo de técnicas meditativas y yóguicas, de las cuales solo una fracción implica sexualidad.

Lo principal entre las ideas del tantra es que el universo es la manifestación de la realidad divina última. Lo que eso significa en términos de los chakras es que tu propio cuerpo es un microcosmos del universo mayor, y la energía divina que manifiesta el universo también actúa en el cuerpo del practicante individual.

Trabajar con los chakras puede ser tremendamente liberador, pero esta aproximación no está exenta de peligros. Entre otras cosas, puede tener efectos no deseados en su bienestar psicológico. Es por eso que las prácticas que involucran el cuerpo sutil son tradicionalmente hechas con la guía cercana de un maestro espiritual calificado que puede corregir cualquier error que cometa un estudiante, ver los puntos ciegos de su ego, y ayudarlo a mantenerse alejado de los peligros comunes, así como a resolver cualquier

problema que pueda surgir. Así que si te encuentras deseando entrar en los chakras más profundamente como resultado de la lectura de este libro, te recomiendo encarecidamente que encuentres un maestro que te pueda guiar en tu práctica.

Capítulo 1: El cuerpo sutil

Si has dedicado una cantidad significativa de tiempo al cojín de meditación, probablemente has notado que diferentes emociones se registran en diferentes lugares del cuerpo. Enamorarse, por ejemplo, puede registrarse como una sensación expansiva, ligera y cálida en el pecho. Y un corazón roto es llamado así por el lugar donde lo sentimos, en nuestro corazón. Sentirse súbitamente conmovido por la emoción podría hacernos «atragantar», lo cual sentimos en la garganta. Una repentina decepción o una realización negativa se registra como un sentimiento de hundimiento en nuestras entrañas. De hecho, lo que distingue a las emociones de los pensamientos es que típicamente las sentimos como eventos energéticos en el cuerpo. Con un poco de introspección, podemos ver fácilmente que nuestra vida psicológica interna se mapea en puntos específicos del cuerpo, los chakras.

Los chakras se disponen verticalmente, desde la base de la columna vertebral hasta la coronilla de la cabeza. De abajo a arriba ellos son:

1. *Muladhara* o chakra raíz en la base de la espina dorsal
2. *Svadhithana* o chakra sacral, conectado con los testículos u ovarios
3. *Manipura* o chakra del plexo solar
4. *Anahata* o chakra del corazón, localizado no realmente en el corazón, sino cerca de él, en el centro del pecho.
5. *Vishuddha* o chakra de la garganta
6. *Ajña*, el llamado «tercer ojo», localizado detrás de la frente
7. *Sahasrara* o chakra de la corona, localizado en la parte superior de la cabeza

Cada chakra está representado por una flor de loto con un cierto número de pétalos, que también se caracterizan por ser los rayos de una rueda (*chakra*). Estos son en realidad canales menores que se ramifican desde los chakras. Los chakras están conectados a diversas funciones físicas y niveles de desarrollo psicológico y espiritual humano, la mente, emociones y niveles superiores de comprensión. También están conectados con «sílabas semilla»,

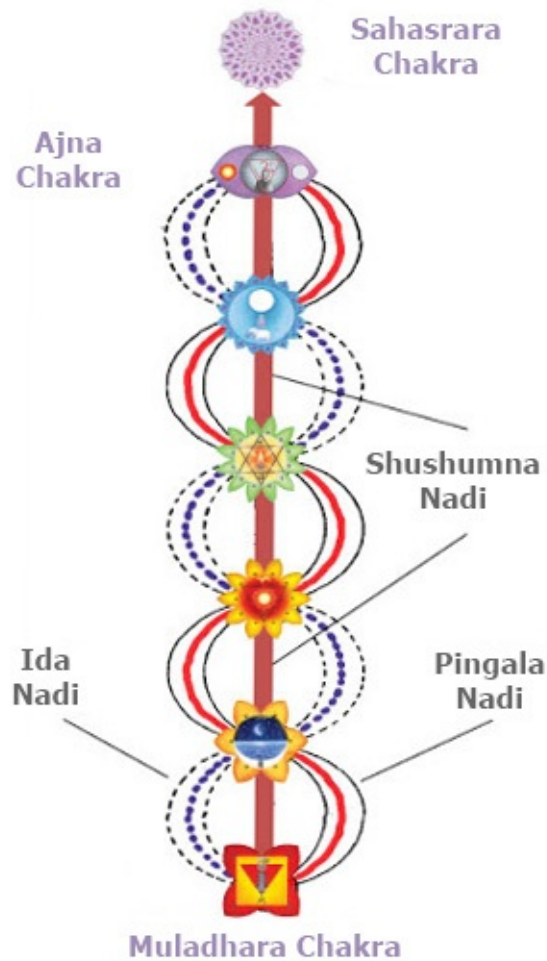
o ciertos sonidos mántricos en Sánscrito, distintos colores, elementos y deidades. Juntos constituyen un mapa completo de la existencia humana, desde nuestras funciones más bajas hasta nuestro potencial más alto.

Los canales

Como mencioné antes, miles de canales o *nadis* (72 000, para ser exactos), que se asemejan a venas o nervios, cursan a través del cuerpo sutil. En cuanto a los siete chakras mayores, tres canales son los más importantes: el *shushumna*, el *ida*, y el *pingala*. El *shushumna* es el canal central, mientras que el *ida* y *pingala* están a la izquierda y derecha, respectivamente, aunque en realidad se entretrejen dentro y fuera de los chakras como una hebra doble helicoidal de ADN, de modo que a veces el canal izquierdo *ida* está a la derecha, y el canal derecho *pingala* está a la izquierda. Los chakras son los siete lugares donde los tres canales se intersecan como *ida* y *pingala* entrecruzados en su curso sinuoso.

- El *ida* es de color blanco. Está conectada con la energía de la luna, el principio femenino, una cualidad refrescante, y el río Ganges. En términos modernos, también está conectado con el hemisferio derecho del cerebro, que comúnmente se cree que es más intuitivo, que gobierna la mitad izquierda del cuerpo. Termina en el orificio nasal izquierdo.
- El *pingala*, de color rojo, está conectada con la energía solar, el principio masculino, un efecto calorífico y el río Yamuna. Está conectado con el hemisferio izquierdo del cerebro, que es racional y está asociado con el pensamiento lineal, y que gobierna la mitad derecha del cuerpo. Termina en el orificio nasal derecho.
- El *shushumna* corre directamente desde el chakra raíz hasta la corona, conectando los siete chakras. No tiene color ni atributos, sino que es completamente transparente, como espacio vacío. Es también el curso que la energía *kundalini*, que yace latente o «enrollada» como una serpiente en la base de la espina dorsal, emprenderá su viaje desde el chakra raíz hasta la corona cuando despierte, atravesando cada uno de los chakras intermedios a su vez. Pero para la mayoría de nosotros, permanece latente.

Ubicaciones Nadi



Normalmente, vamos y venimos de un lado a otro entre *ida* y *pingala*, usualmente con una hora en cada uno de ellos. Si comparas con tu propia experiencia, notarás que por lo general una de tus fosas nasales está más abierta que la otra, y esa es la fosa nasal principal a través de la cual respiras. Durante una hora, tu respiración fluirá principalmente a través de tu fosa nasal izquierda, luego la siguiente hora a través de tu derecha, y así sucesivamente. Pero también puede haber un desequilibrio entre los dos. Eso se registrará como un desequilibrio en los modos masculino y femenino de tu psique, o en los procesos de calentamiento y enfriamiento del cuerpo. Podría manifestarse como cualquier cosa, desde una enfermedad hasta un trastorno emocional.

El equilibrio se restablece a través de una serie de prácticas. Pero uno de los objetivos principales es despertar la energía latente del kundalini estimulándola a través de ejercicios diseñados para mover la energía de *prana* por *ida* y *pingala* de tal manera que el kundalini se eleve por el canal central. Si las energías entran en el canal central de la manera apropiada, puede llevar a una estabilidad meditativa sólida como una roca y a un despertar espiritual.

Tu mente se convertirá, como *shushumna*, en transparente, espaciosa y cristalina.

Así, en este sistema se emplean métodos como el yoga y el pranayama para inducir a las energías a entrar en el canal central, donde se elevarán desde el chakra raíz hasta el chakra de la corona, corrigiendo cualquier bloqueo o desequilibrio en los chakras a lo largo del camino. Ese es el objetivo principal de trabajar con los chakras.

El final de la práctica espiritual

Tal vez sea de ayuda en este punto decir algo sobre la meta espiritual final de todo esto. Desde el punto de vista de este sistema, la realidad última de todas las cosas es una conciencia infinita, perfecta e inmaculada. Tú podrías llamar a esta conciencia última Dios, o el Ser, o el Absoluto. Tal vez te sentirías más cómodo llamándolo el Tao, o incluso el Universo.

No nos quedemos colgados de la semántica aquí. De lo que estamos hablando es de un punto absoluto de conciencia o consciencia inmutable, un único punto inmóvil que es el manantial de toda experiencia diferenciada. No es dual, no sabe distinguir entre el objeto y el sujeto, eternidad y cambio, creador y creación. Así que no importa cómo lo llames. El punto es darse cuenta que *Tú eres ese*, eres en cierto sentido ya idéntico a tu estado primordial, tu verdadero ser más allá del ciego, limitado «yo» del ego.

Todas las cosas encuentran su unidad en el absoluto. Este mundo fenomenal de pluralidad y variedad que experimentamos con nuestros sentidos no es más que un derramamiento de juegos energéticos divinos. Nunca se separa la unidad máxima de la conciencia pura.

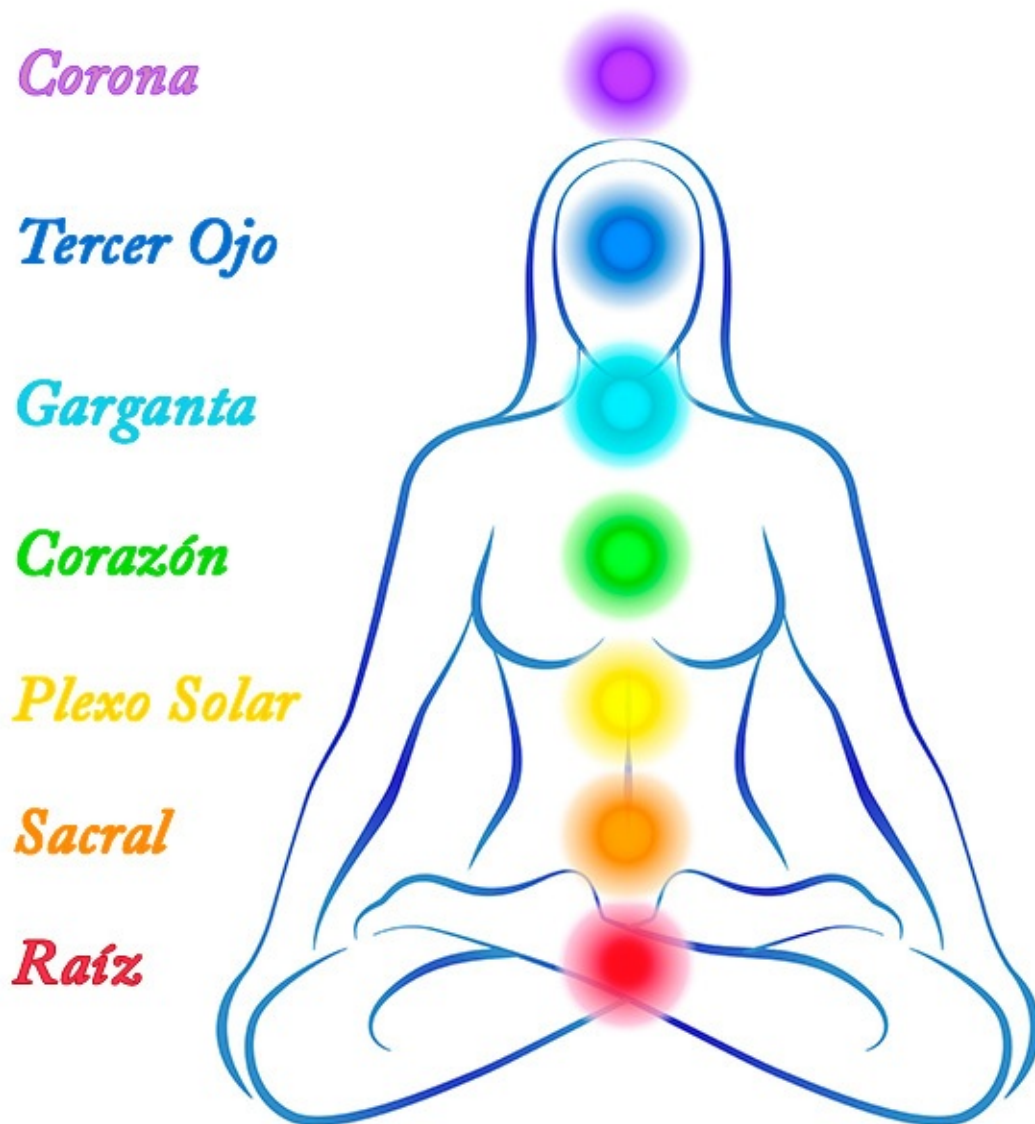
En el tantra, este ser último se llama Shiva. Shiva es el último punto inmóvil, perfecto e inmutable, la conciencia absoluta no tocada por las vicisitudes del mundo. La energía o el poder de Shiva surge como la danza sin fin del mundo fenomenal. Esta energía se llama Shakti, y ella es considerada como la esposa o consorte de Shiva. Pero en realidad, Shiva y Shakti, el punto quieto de la conciencia pura y el pulso y el dinamismo de la vida, son en última instancia uno.

Shiva no es un dios «ahí fuera», sino que es solo tu propia conciencia pura más allá del tiempo y el espacio. Asimismo, Shakti no es una diosa externa, sino la energía y el juego de tu propia experiencia. Como individuos, no estamos separados del absoluto, sino que son meramente sus variadas

expresiones, de la misma manera que las olas en la superficie del océano son una con ese mismo océano.

En términos del cuerpo sutil, Shakti es la energía kundalini que reside en el chakra raíz, mientras Shiva reside en el chakra de la corona. Cuando Shakti despierta, se levanta para encontrarse con Shiva en el chakra de la corona y los dos se convierten en uno. Eso significa que la ida y vuelta dualista de la energía que se mueve en los canales *ida* y *pingala* finaliza, y sus energías se unifican en el canal no dual *shushumna*.

Capítulo 2: Los siete Chakras



Ahora que tenemos una idea general de lo que son los chakras, cuál es su lugar dentro de la ecología total del cuerpo sutil, y cómo se relaciona ese cuerpo sutil con los objetivos de la práctica espiritual, estamos listos para ver los chakras y sus cualidades una a una.

1. El Chakra Muladhara / Chakra Raíz

El primer chakra es el *muladhara*, que significa «base de la raíz», localizado en la base de la columna vertebral. El nombre en sí mismo proporciona la pista de su significado. Se relaciona con las funciones fisiológicas y psicológicas básicas del organismo humano, supervivencia e instinto. Como tal, tiene que ver con las actividades relacionadas con la seguridad y la supervivencia, como ganar dinero y conseguir comida. *Muladhara* es la base del cuerpo sutil y los tres principales *nadis* de *ida*, *pingala*, y *shushumna*. También es el lugar donde se encuentra el kundalini latente.

El chakra raíz se visualiza como un loto rojo con cuatro pétalos. Al igual que con los otros chakras, cada uno de los «pétalos» (a veces «radios») del chakra raíz representa en realidad canales menores que se ramifican fuera de él. Así que, además de los tres canales principales que corren verticalmente a través del cuerpo, el chakra raíz también tiene cuatro canales menores que se ramifican desde él, como venas o nervios.

Su elemento es tierra. Como este chakra es la raíz o cimiento del sistema corporal sutil, está conectado con la energía de la tierra. Un desequilibrio en este chakra podría incluir sentimientos de inseguridad, especialmente en los asuntos financieros, alimentación, y refugio, que se relacionan directamente con la supervivencia física. Cuando el chakra *muladhara* está equilibrado, tú te sientes a salvo, seguro y bien establecido en la calidad sólida de la tierra.

Lo que esto significa es que, para poder trabajar en los chakras superiores y en las áreas de vida más desarrolladas, primero tienes que ocuparte de tu situación básica de vida. ¿Tienes arreglada tu vida en términos de dinero y un lugar para vivir? Psicológicamente, ¿te sientes a salvo y seguro, o sufres de preocupación sobre áreas relacionadas con la supervivencia como las finanzas, la seguridad laboral, etc.?

Esta parte de tu vida forma la raíz o la base de todo lo demás, así que si no te ocupas de ella primero, el resto no se arreglará. Si tu chakra raíz es débil, todo lo demás, tu vida sexual, vida social, relaciones, comunicación, intuición, y espiritualidad, será inestable. Todo será derrumbado porque no descansa sobre una base segura. Entonces la lección del chakra raíz es: ocúpate de tu sustento básico. No uses la espiritualidad o el desarrollo personal como una forma de evitar tus responsabilidades.

El color del *muladhara* es rojo y su elemento es, como era de esperarse, la tierra. La Tierra, como elemento en el sistema de cinco elementos, se define por su solidez. Es el soporte para todo lo que vive en ella. De igual modo, el

chakra *muladhara* es el soporte del sistema de chakras, y nuestras vidas están construidas sobre sus cimientos. La sílaba semilla es *lam* (pronunciado «lum»), que es la sílaba del elemento tierra. Más adelante en este libro, cuando hablemos de prácticas para la activación de los chakras, explicaremos el significado de las sílabas semilla.

2. El Chakra Svadishthana / Chakra Sacral

El chakra *svadishthana* (SWAH deesh TAH nuh), o chakra sacral, es el segundo chakra, ubicado en el coxis o región genital, cerca del chakra raíz y encima de él. El nombre *svadishthana* significa «su propia morada». Está conectado al sistema reproductivo y a la sexualidad. La sexualidad es muy íntima, incluso privada, de ahí el nombre, que sugiere una situación muy personal.

Debido a que está relacionado con la sexualidad, también está relacionado con la creatividad y la energía apasionada de la libido. El deseo relacionado con el *svadishthana* puede ser principalmente inconsciente. Ya que estamos tratando con la sexualidad y la cruda energía emocional de la libido, estamos hablando de una especie de emocionalidad salvaje, indómita y difícil de controlar. Incluso se puede manifestar como crueldad.

Esto es lo que sugiere el *vrittis* asociado con sus seis pétalos o canales subsidiarios: afecto, inmisericordia, destructividad, delirio, desprecio y paranoia. *Vrittis* son como perturbaciones de la conciencia. Aquí, al igual que con otros chakras, corresponden a los canales menores que se ramifican fuera de este chakra, y se manifiestan cuando la energía se mueve a través de estos canales.

El chakra sacral es representado por un loto de color naranja de seis pétalos. Su sílaba semilla es *vam*. Su elemento es el agua, un elemento caprichoso que toma múltiples formas, puede ser congelado o líquido, puede fluir rápidamente y con gran fuerza o despacio y suavemente, o reunirse en un solo lugar y permanecer quieto; puede erosionar las superficies o mantener la vida. La cualidad emocional de *svadishthana* es igualmente diversa, con un tremendo potencial creativo y destructivo.

Habiendo trabajado en nuestra situación de vida básica, estamos preparados para trabajar en nuestras vidas emocionales, comenzando con nuestras pasiones y deseos. La idea expresada por *svadishthana* es equilibrar la energía de nuestras pasiones. Sin entrenamiento y sin dirección, esta

energía puede escurrirse bajo la superficie de la conciencia, estallando inesperadamente cuando de alguna manera es provocado. Trabajando con *svadishthana*, aprendemos a aprovechar esta energía creativa de manera productiva.

Existen muchas razones por las que el chakra sacral podría estar bloqueado o desequilibrado. El trauma del abuso sexual es una razón. Otra podría tener que ver con deseos reprimidos. El potencial destructivo de la pasión es una amenaza para la sociedad, que intenta controlar la forma en que la expresamos. Cada uno de nosotros internalizamos esta superestructura social en nuestras propias mentes, y así aprendemos a empujar los sentimientos problemáticos a la inconsciencia.

Entonces, mientras que ninguno de los chakras es particularmente *fácil* de trabajar, trabajar con *svadishthana* podría ser especialmente volátil, ya que puede traer traumas dolorosos y obligarnos a enfrentarnos a condicionamientos opresivos. Pero es necesario hacer el esfuerzo si deseamos progresar en nuestro crecimiento personal o espiritual. Cuando este chakra está bien balanceado, sabemos cómo perseguir y expresar nuestros deseos, incluyendo deseos sexuales, de manera positiva. No tenemos miedo a los riesgos, sino que somos capaces de manejar nuestra energía emocional para enfrentarnos a nuevos retos. También nos ponemos en contacto con nuestra creatividad innata.

3. El Chakra Manipura / Chakra del Plexo Solar

Manipura significa «ciudad de joyas». Este es el chakra del plexo solar, que en realidad está ubicado ligeramente *sobre* el nivel del ombligo. Su elemento es fuego. Físicamente, está conectado al metabolismo y al «fuego» de la digestión, que transforma los alimentos, extrayendo sus nutrientes y procesando los residuos. Psicológicamente, tiene que ver con la fuerza de voluntad, el propósito, autodeterminación, miedo y ansiedad.

El chakra del plexo solar se representa como un loto amarillo, de diez pétalos. Su sílaba es *ram*, la sílaba semilla del elemento fuego. Su función es transformadora, ardiente y útil.

En la medicina tradicional hindú, la digestión se compara con la quema del fuego, que transforma el combustible en calor y luz y deja las cenizas detrás. Del mismo modo, la digestión transforma los alimentos, nutriendo el cuerpo y contribuyendo a su crecimiento, dándole energía. También deja tras

de sí residuos. La operación de la propia agencia personal en el mundo también tiene que ver con la transformación, conformando las situaciones de acuerdo con la voluntad de uno.

Si *svadishthana* tiene que ver con la poderosa energía de la libido y la pasión, especialmente como se expresa con una persona íntima, *manipura* se preocupa más por el ejercicio de la fuerza de voluntad como una fuerza de acción en la esfera pública de la sociedad. Aquí la energía emocional está más desarrollada y civilizada que en *svadishthana*. Ha encontrado un modo de expresión más adecuado para el mundo social, en oposición a la emotividad cruda y no procesada del chakra sacral, que encuentra su hogar habitual en situaciones privadas.

En el chakra raíz vimos los instintos básicos de supervivencia en acción, en el chakra sacral el instinto reproductivo. Aquí vemos, por primera vez, una cualidad humana más reconocible, a diferencia de lo que tenemos en común con los animales. Es el surgimiento de una conciencia humana diferenciada que se ve a sí misma como agente independiente siguiendo adelante con su propia agenda en la esfera social. Así que las ideas clave en torno al chakra *manipura* incluyen la autoafirmación, confianza, competencia, esfuerzo, voluntad y propósito.

Cuando está desequilibrado, puede manifestarse físicamente como mala digestión. Emocionalmente, un desequilibrio puede surgir en forma de pensamientos autocríticos excesivos, timidez, temor, falta de confianza, lo que algunos llaman «parálisis del análisis». O, al otro lado del desequilibrio, puede surgir como una especie de terquedad testaruda, como con la gente que está demasiado segura de sí misma y demasiado contundente de su voluntad. Activando y equilibrando el chakra del plexo solar, podemos llegar a expresar nuestra voluntad de una manera segura y saludable sin pisar a todos los demás.

4. El Chakra Anahata / Chakra del Corazón

El chakra *anahata* o «sin tocar» es comúnmente llamado el «chakra del corazón,» pero esto es un poco engañoso. A pesar de que *anahata* está situado cerca del corazón, está en realidad en el centro del pecho. Hay un chakra separado, situado ligeramente abajo y a la izquierda de *anahata*, llamado *hrit*, literalmente «corazón». Pero, como este no se considera un chakra mayor en

el sistema que estamos presentando, seguiremos adelante con la convención de llamar a *anahata* el chakra del «corazón».

El nombre «sin tocar» es curioso, pero se relaciona con el concepto védico del sonido sin tocar. Ese es el sonido primordial y no creado de *Om*, que es la vibración universal de todo ser humano. Nunca nadie ha hecho o «tocado» este sonido, pero suena por sí solo, de ahí *anahata*. Está representado por un loto de doce pétalos, de color verde, con la sílaba semilla *yam*, que es la sílaba del elemento aire.

Como sugiere el nombre «sin tocar» con *anahata* ya nos estamos moviendo más allá del ámbito del pensamiento mundano y la actividad familiar para la mayoría de nosotros, a la atmósfera enrarecida de los niveles superiores del ser. *Anahata* está asociado con sentimientos de amor, no con el íntimo romance erótico de los amantes (que sería *svadishthana*), sino el amor universal e imparcial. Podrías llamarlo compasión o bondad amorosa.

A diferencia del amor personal, que a menudo busca manipular al ser amado, el amor del que hablamos no está preocupado por asegurar su propio terreno. Es bastante desinteresado. No tiene un centro porque no tiene ego, por lo tanto es como el «sonido no tocado» del *Om*, se infiltra en todas partes de manera igual e imparcial.

Hemos visto el desarrollo gradual de los niveles animales de supervivencia y sexualidad, al nivel humano de la fuerza de voluntad, que es egoísta. *Anahata* está comenzando a relacionarse con un nivel transpersonal y desinteresado, que la mayoría de nosotros nunca alcanzamos. Así que podemos decir que el chakra del corazón es el comienzo de la verdadera espiritualidad.

Un desequilibrio en el chakra del corazón puede conducir físicamente, a trastornos respiratorios, enfermedad del corazón, dolor torácico y trastornos del sistema inmunológico. Emocionalmente, puede manifestarse como miedo a estar solo, amargura, falta de disponibilidad emocional, frialdad, egoísmo. O podríamos estar asfixiados en nuestro amor, tratando de controlar a nuestros seres queridos. Estas son manifestaciones de neurosis al nivel del chakra del corazón.

Cuando el chakra del corazón está equilibrado, nos volvemos generosos, abiertos, cuidadosos y sensibles a las necesidades y sentimientos de los demás de una manera positiva, no neurótica. El lenguaje que usamos es un claro indicio: decimos que alguien tiene un «gran corazón», o hablamos de «abrir el corazón». Esto se refiere a las cualidades de alguien que tiene un chakra del corazón bien balanceado.

5. El Chakra Vishuddha / Chakra de la Garganta

El nombre de este chakra, *vishuddha* o *vishuddhi*, significa «muy puro». Está ubicado en la región de la garganta. Tiene que ver con el poder del habla, entendido aquí en sentido amplio como la capacidad de comunicarse por cualquier medio lingüístico o simbólico. Esto incluye no solo hablar y escribir, sino también las artes, que son formas simbólicas de expresión personal.

Los tres primeros chakras se relacionaron con la supervivencia, la sexualidad y la fuerza de voluntad. El cuarto chakra, en el corazón, introdujo un nuevo modo de ser que no se basa en las manipulaciones del ego, sino que es descentralizado, imparcial y cariñoso. Habiendo desarrollado ese sentido de amor dentro de nosotros mismos, descubrimos que anhela encontrar expresión. Necesita una forma de comunicarse a sí mismo.

El chakra de la garganta está representado por un loto azul claro con dieciséis pétalos. Los dieciséis pétalos corresponden a las dieciséis vocales de la clásica fonología sánscrita. El elemento conectado con el chakra garganta es el espacio, y la sílaba semilla de este chakra es la sílaba del elemento espacio, *ham*. La palabra para espacio en Sánscrito también puede significar cielo, así que por eso este chakra es de color azul claro.

Normalmente, cuando hablamos, lo hacemos de manera algo irreflexiva. A veces usamos el habla de una manera manipulativa para engañar a otros, o para sembrar la discordia. O usamos nuestras palabras como armas, para abusar y hacer daño. Podemos hablar descuidadamente, sin considerar el impacto que nuestras palabras pueden tener en otros. Por lo tanto, los rumores viciosos pueden comenzar, simplemente porque queríamos entretenernos con la conversación.

Vishuddha, el chakra «muy puro», nos obliga a mantener la pureza en nuestra forma de comunicarnos. La forma en que lo hacemos es sugerida por la naturaleza elemental del chakra mismo: introducimos el espacio. En vez de dejar que las palabras salgan a la luz en un apuro irreflexivo, las pronunciamos reflexivamente. Dejamos que haya un espacio entre palabras y frases, y descansamos en ese espacio solo un momento antes de continuar. De esta manera, traemos una presencia meditativa a nuestro discurso.

Esta forma de hablar refleja el proceso de meditar en la respiración. Primero hay una exhalación, que es como un discurso en sí mismo. El aliento sale y se disuelve en el espacio. Entonces, respiramos. No nos apuramos por succionar el aliento de vuelta a nuestros pulmones para seguir hablando. La

inhalación debe ser relajada y cómoda, una oportunidad de descansar. Solo entonces continuamos hablando.

Un desequilibrio en este chakra se puede manifestar como una incapacidad para expresarse verbalmente. La incapacidad de expresarse puede ser muy angustiada; te hace sentir impotente y sin voz. No tienes manera de hacerte oír. Alternativamente, puede hacer un uso incorrecto del habla en la forma descrita anteriormente. De cualquier manera refleja que algo no está bien con el chakra de la garganta.

Cuando *vishuddha* está equilibrado, tu habla viene de forma natural y fácil. Tiene una calidad fácil de fluir, agradable y persuasiva. Tú hablas palabras verdaderas, amables y oportunas que son beneficiosas para otros. Si eres un artista, tu arte se convierte en una expresión de tu mente digna y comunica una perspectiva sana y amable.

6. El Chakra Ajña / El Chakra del tercer ojo

El sexto chakra llamado *ajña*, está situado superficialmente en el centro de la frente, entre las cejas y por encima de ellas. Internamente, se encuentra en la glándula pineal. A menudo se le llama el «tercer ojo» debido a su relación con el ver, no la vista física, sino el entendimiento de la intuición. Así que estamos hablando de una clase especial de conocimiento. El Sánscrito *ajña* significa «mandar,» como en el mando del maestro o gurú. *Ajña* es el centro de mando del sistema de chakras. Media entre el ser superior del chakra de la corona y el resto de los chakras que hay debajo de él.

Pero también está relacionado con la palabra conocimiento, especialmente de tipo espiritual. Todavía estamos hablando aquí de un tipo de conocimiento diferenciado, no del más alto conocimiento de lo absoluto. Este chakra también está conectado a las facultades de la imaginación y del sueño.

Ajña está representado por un loto de dos pétalos de un profundo color añil. *Ida* y *pingala* terminan aquí. Su dualidad no alcanza un nivel superior a este. Se asocia con el elemento mental, y su sílaba semilla es *Om*, el sonido primordial. Su deidad que preside es *Ardhanarishvara*, una forma hermafrodítica de *Shiva-Shakti* junta. La unión del macho y la hembra en una deidad sugiere que ahora nos acercamos a la no dualidad.

Para cuando alcanzamos el nivel del tercer ojo, hemos hecho contacto con un sentido de amor universal y hemos purificado nuestro discurso. Ahora tenemos que desarrollar un sentido de sabiduría. Sin sabiduría, nuestros

corazones pueden ser expansivos y amorosos, nuestro discurso podría ser puro en su intención, pero nos comportaremos estúpidamente por ignorancia. Todavía tenemos una oportunidad de arruinar las cosas.

El entendimiento del tercer ojo no es solo una especie de habilidad psíquica, aunque eso es algo que tradicionalmente se incluye aquí, también. *Ajña* tiene que ver con una visión penetrante que ve las cosas completa y precisamente. Este entendimiento es tan agudo, tan despiadado, que penetra a través de toda ilusión.

Cuando el chakra del tercer ojo está desequilibrado, puede llevar a soñar despierto, perderse en un mundo de fantasía, e incluso a ilusiones y alucinaciones. Es como si la calibración de nuestro sensor estuviera apagada. O podemos encontrarnos rígidamente unidos a un sistema de creencias, religión o ideología. Nuestros pensamientos y conceptos se hacen sólidos e inflexibles.

Cuando *ajña* está equilibrado y completamente operacional, la mente se vuelve extremadamente clara, perceptiva, penetrante e intuitiva. Tiene un enfoque de rayo láser que golpea el punto con precisión. Fácilmente ve a través del engaño y la manipulación, incluyendo los autoengaños cambiantes del ego, y muy fácilmente percibe la verdad de las cosas.

7. El Chakra Sahasrara / Chakra de la Corona

El chakra *sahasrara* o «mil pétalos» es llamado el chakra de la corona, y es el pináculo del sistema de chakras. Se dice que se encuentra en la coronilla de la cabeza, o en el espacio por encima de ella, dependiendo de la tradición que consultes.

Como su nombre lo indica, este chakra está representado por un loto de mil pétalos. Los pétalos son de muchos colores. El chakra de la corona es la última luz blanca, que refracta, como a través de un prisma, en cada color del espectro visible. No hay elemento conectado con este chakra, ni una sílaba semilla. En su lugar, está asociado con la conciencia pura que mencionamos antes, el Absoluto, el cual es idéntico al Ser más elevado. Si tiene algún «elemento» en absoluto, es el del vacío o vaciamiento final, la última unidad más allá de todos los atributos y cualidades.

Sahasrara es tanto la fuente de toda manifestación como el destino de la lucha espiritual. Este chakra es el punto de llegada de la energía kundalini al final de su recorrido. Es la residencia de Shiva. Cuando el kundalini alcanza

sahasrara, Shiva y Shakti, masculino y femenino, están unidos en el último estado no dual. En este punto, uno alcanza *nirvikalpasamadhi*, que es la completa identificación de uno mismo con el Absoluto. Esta es la iluminación o el despertar.

Este chakra es inconcebible. No puede ser entendido desde un punto de vista ordinario y dualista. Todo lo que decimos al respecto es pura metáfora, palabra e imagen, un dedo señalando a la luna, pero no la luna en sí. *Sahasrara* es la luz suprema de la conciencia pura, no dual.

Capítulo 3: Equilibrando los Chakras

Estoy seguro que probablemente has oído hablar de equilibrar los chakras y abrir los chakras. Bueno, ¿qué significan estas frases realmente? Dados los peligros involucrados, es bueno que seamos un poco cuidadosos acerca de la idea.

Una cosa importante a tener en cuenta es que el balanceo de los chakras y la apertura de los chakras son dos cosas distintas. Al principio, no es una buena idea tratar de abrir los chakras de par en par. Un enfoque tan incauto te dejará vulnerable a las personas sin escrúpulos y a las energías negativas.

Por supuesto, el objetivo final del despertar espiritual es abrir los chakras y dejar que la energía kundalini fluya sin impedimentos. Pero eso solo puede suceder una vez que tú hayas fortalecido tu sistema. Tienes que darle un poco más de fuerza primero, volver a cablearlo todo, porque en este momento no puede soportar ese nivel de voltaje. Tal choque solo freiría tus circuitos, quizás permanentemente.

¿Cerrando los Chakras?

Así que es muy importante equilibrar los chakras. Suena un poco raro, pero eso podría significar *cerrar* ciertos chakras que están demasiado abiertos, o al menos cerrarlos parcialmente.

Como mencioné, hay gente mala ahí fuera que se alimentará de tu energía si te haces muy vulnerable. Solo te chuparán hasta secarte. A estas personas se las llama «vampiros de energía».

Además, hay mucha contaminación en nuestro entorno energético. Recibimos la información que consumimos tanto como los alimentos que comemos. Y el aire que respiramos es un vector para que la energía contaminada entre en nuestro sistema. Ya que absorbemos el prana al respirar,

la contaminación en el aire también puede contaminar nuestro cuerpo sutil si está demasiado abierto a dichas influencias.

Piensa en cada chakra como si fuera una casa. Si dejas las puertas y ventanas abiertas, los ladrones, asesinos y animales salvajes pueden entrar y hacer lo que quieran. Por otro lado, si le quitas la seguridad a las puertas, cierras las ventanas y te encierras como Boo Radley en *Matar a un Ruiseñor*, entonces te aíslas del mundo. Entonces te conviertes en un prisionero de tu propia paranoia, a duras penas una mejor manera de hacer las cosas.

El enfoque equilibrado es utilizar tu mejor juicio acerca de qué invitados invitar a tu casa y qué intrusos repeler.

Identificando y trabajando en desequilibrios

Antes de tratar de equilibrar tus chakras, primero tienes que reconocer donde están ocurriendo los desequilibrios. Toda esa teoría que hemos analizado antes es útil aquí.

Mira tu vida: ¿qué áreas están temblorosas o en problemas? Consulta el Capítulo 2 para obtener ayuda, si la necesitas. Ese capítulo está pensado para darte una buena idea de cómo el sistema de chakras se mapea en las diferentes áreas de la vida. Explica lo que puede ocurrir cuando cada chakra está desequilibrado. También cubriré los desequilibrios de chakras en este capítulo, así como lo que puedes hacer al respecto.

Por ejemplo, si tú te sientes incómodo expresando tus sentimientos en una relación, tu chakra del corazón podría estar demasiado restringido. Para restaurar el equilibrio, querrás hacer prácticas para abrir ese chakra específicamente.

O tal vez te encuentres siendo *muy* entregado y *muy* altruista. Es posible que no tengas en cuenta tus propias necesidades. En ese caso, encontrar el equilibrio puede significar cerrar un poco el chakra del corazón, mientras trabajas en el fortalecimiento de otros chakras que podrían estar poniéndote en una posición débil, tal vez fortaleciendo tu fuerza de voluntad trabajando en el chakra del plexo solar, o tu auto-expresión con el chakra de la garganta.

Por lo tanto, el primer paso consiste en identificar dónde pueden estar ocurriendo los desequilibrios. Eso requerirá un poco de introspección y reflexión, y tal vez algo de prueba y error. Eso está bien. Es un proceso. Requiere tiempo.

Entonces, una vez que conozca el desequilibrio, podrás dirigirte a áreas específicas para mejorar. No hay una única solución para todos. Solo tienes que llegar a conocerte un poco, hacer un poco de reflexión, y luego empezar a trabajar en ello, lo que es un proceso de aprendizaje en sí mismo.

En lo que sigue, explicaré un poco acerca de lo que puedes hacer para equilibrar cada chakra. Le he dado más peso a los pasos prácticos que tú puedes tomar para cambiar la manera en que llevas tu vida. Esto se debe a que siempre se puede encontrar mucha información en otros lugares acerca de diferentes técnicas de sanación con tipos de cristal y a base de hierbas, varias meditaciones y así sucesivamente que se supone que deben equilibrar tus chakras.

Estos métodos tienen mérito, pero si tú confías solo en ellos, entonces corres el riesgo de dedicarte a mirar el ombligo solipsista, y luego te preguntas dónde está el beneficio práctico. El beneficio práctico proviene de la adopción de medidas prácticas. No hay un atajo para eso. Otras técnicas de sanación son útiles, pero su papel es complementar y apoyar los cambios concretos que haces en tu vida. Alguien con chakras equilibrados debe ser eficaz y hábil en la manera en que vive su vida, así que eso es lo que he elegido para enfatizar aquí.

1. Equilibrando Muladhara, el Chakra Raíz

Los signos de desequilibrio en el chakra raíz pueden ser una falla de los instintos de supervivencia, una falla en el cuidado de las necesidades básicas relacionadas con la alimentación, el refugio y las finanzas. También puede incluir la adicción y la pérdida de interés en asumir los desafíos de la vida. Si encuentras que, cuando llega la adversidad, no tienes mucha lucha en ti, tú probablemente necesitas trabajar en *muladhara*.

Alternativamente, si tú estás *muy* orientado a la supervivencia, puedes estar viviendo en un búnker o fuera de la red en una cabaña en el bosque con un montón de lingotes de oro escondidos bajo las tablas del suelo. Pero lo más probable es que tengas otro problema, porque para la mayoría de nosotros nuestra vida moderna nos protege del peligro inmediato, lo que aturde nuestros instintos animales.

Hay unas muchas técnicas que puede utilizar para equilibrar el muladhara, que van desde los obviamente prácticos a los menos obvios. Aquí hay algunas cosas que puedes hacer:

- **Ve de *camping*.** Sal a la naturaleza salvaje solo. Lleva solamente lo que necesitas para refugiarte, cocinar y defenderte. Es aún mejor si el lugar es bastante remoto y hay algún peligro involucrado. ¿Por qué? Porque nada pone en marcha un débil instinto de supervivencia como recordarte a ti mismo que eres un animal, y el nombre del juego es la supervivencia del más apto.
- En esta línea, también puedes **hacer un deporte que desafía a la muerte** como el paracaidismo o el *puenting*. Los detalles no tienen importancia. Solo asegúrate que sea emocionante y arriesgado. Una vez más, la idea es poner en acción tu instinto de supervivencia. Pero no me demandes si todo sale mal y terminas en una cama de hospital o a 6 pies bajo tierra, porque esto es *intrínsecamente arriesgado*. Solo vas a tener que asumir la responsabilidad de lo que sucede, bueno o malo.
- Toma un diario y tómate un tiempo para **escribir lo que pasará si dejas que tus peores hábitos se salgan de control**. Pienso que probablemente ya tienes una buena idea de dónde yacen tus debilidades, así que sé honesto contigo mismo. Brutalmente honesto. Imagínate si le dieras a tu pereza, tu inercia, tu ennuí y tu irresponsabilidad un reinado libre. ¿Qué ocurriría? Escríbelo. Témele. (El miedo no es tu enemigo. Es un indicador de que existe peligro, así que aprende a respetarlo). Entonces, resuelve no dejar que eso suceda. Toma todas las medidas necesarias para cultivar hábitos pro-supervivencia.
- **Sé más físico.** Haz algo físico, deporte, ejercicio, baile, para ponerte en contacto con tu cuerpo. El boxeo y las artes marciales son también grandiosas, porque son físicas, afinan tus sentidos e instintos, y podrías salir herido. Señoritas, no sacudan su cabeza. Esto va para ti, también. La actividad arriesgada no es solo para los chicos.
- **Haz yoga.** Más adelante en este libro daré un breve índice de posiciones de yoga útiles para balancear cada uno de los siete chakras. Pero por ahora, basta con decir que el yoga es una manera asombrosa de equilibrar todos los chakras en general. Además, es físico, por lo que también cuenta como ejemplo del método anterior.
- Medita sobre el color **rojo**. Visualízalo, especialmente en la base de la columna vertebral, en tu chakra raíz. Usa más rojo. Usa joyas con piedras preciosas rojas, tal como rubí. Este es el color del chakra raíz, así que enfócate en él te ayudará a sintonizar esa frecuencia.
- **Consume más verduras de raíz.** Patatas, cebollas, zanahorias, rábanos, remolacha y así sucesivamente. La remolacha también es de color rojo. La calidad terrenal de estos alimentos resuena con el chakra raíz.

2. *Equilibrando Svadishthana, el Chakra Sacral*

Signos de desequilibrio del *svadishthana* incluyen la frustración sexual, una incapacidad para dejarse llevar cuando estás teniendo relaciones sexuales y la pérdida de interés en el sexo. De manera más general, pérdida de creatividad e inspiración. Físicamente esto se puede manifestar como diversas disfunciones sexuales, como la impotencia.

También puede estar demasiado energizado: un exceso de apetito sexual, e incluso la adicción al sexo, son signos de que tal vez necesites reducirlo.

Aquí hay algunas cosas que puedes hacer:

- **Hazte más atractivo.** Una de las razones por las que usted puede estar sexualmente frustrado o perder interés en el sexo es porque a otros no les pareces atractivo. Si te dirigieras a eso y estuvieras recibiendo más atención de parejas sexuales potenciales, o de tu actual pareja, lo más probable es que tu interés en el sexo también aumente.
Ahora, eso es más fácil decirlo que hacerlo. Cómo atraer interés sexual está mucho más allá del alcance de este libro. Pero no es que hubiera escasez de literatura y consejos en esto. Aún así, unos pocos consejos: Ponte en forma. Viste ropa atractiva. Se confiado y audaz, incluso si tienes que fingirlo.
- Si estás teniendo el problema opuesto y tu apetito sexual es demasiado alto, entonces **mantén estándares más altos**. No estoy diciendo que debes ser un mojigato, pero tal vez no es una buena idea también ser demasiado aireado sobre el sexo, también. Es un asunto serio con consecuencias potencialmente graves, y debe tratarse de esa manera.
Cuando duermes con alguien, te enredas con él a un nivel energético, también. Eso te afecta mental y emocionalmente. Por lo tanto, ten un poco de precaución y escoge solamente parejas dignas que tengan mentes sanas y que te traten respetuosamente.
- Aprende a sentirte más cómodo expresando tu sexualidad a través de la **danza**. El baile es muy físico y sensual, así que es una buena forma de sintonizarte con el chakra sacral. Esto también te abrirá a energías más creativas. Los hombres que son escépticos sobre esto, simplemente consideran que bailar es muy *sexy*, y cualquier persona que te pueda interesar sexualmente te encontrará probablemente más atractivo solo porque puedes bailar bien.
- **Elimina el hábito del porno.** El jurado todavía no sabe si la pornografía aumenta tu apetito sexual o disminuye tu motivación para intimar con humanos reales de la vida real, pero en cualquier caso, no es la forma ideal de activar tu chakra sacral. Trabajar con los chakras

debe ser para disminuir la ilusión y estar más en sintonía con tu realidad interior y exterior. Mirar imágenes en la pantalla es lo opuesto a eso y solo engaña tu cerebro en pensar que hay oportunidad sexual presente.

- Si estás en una relación, **mantén el romance vivo**. Sal en citas románticas. Prepara la cena para tu pareja y cómela a la luz de las velas. Dale un lujoso masaje corporal completo. Deja que te den un masaje. Dile lo que amas de su cuerpo. Méntense en el *jacuzzi* juntos, o tomen un baño de burbujas. ¿No tienes tina de baño? Busca un lugar para bañarte desnudo por la noche.
No dejes que la rutina y el aburrimiento acaben con la pasión. Especialmente si la relación no es nueva, tienes que trabajar para mantenerla con vida. Así que a veces, trata de actuar joven, estúpido y enamorado.
- De nuevo, el **yoga** te pone en contacto con tu cuerpo. E induce un flujo saludable y equilibrado de energía en el cuerpo sutil, que equilibra tus chakras y favorece la función y expresión sexual saludable. También mejorará tu estado físico y psíquico, lo que te hará más atractivo para otras personas.
- Visualiza el **naranja**, especialmente en el área de tu chakra sacral. Usa ropa anaranjada y piedras preciosas de color naranja como cornalina y citrina. Psicológicamente, sintonizará tu mente con el chakra sacral resonando con su color.
- **Come frutas dulces, pegajosas, jugosas y tropicales**. Hay algo inherentemente sensual sobre los mangos y granadas (comparados, digamos, con nabos o frijoles) que puede despertar la libido.

3. Equilibrando Manipura, el Chakra del Plexo Solar

Los signos de desequilibrio pueden ser timidez o temor, baja autoestima, miedo al rechazo, hipersensibilidad a la crítica percibida e insultos, concentración pobre, pasividad y autocrítica extrema. Físicamente, el desequilibrio también puede manifestarse como problemas de digestión.

Un exceso de energía en este chakra puede tomar la forma de exceso de confianza, cólera, terquedad, una personalidad excesivamente exigente, Comportamiento excesivamente agresivo, siendo ambicioso hasta el punto de ignorar los riesgos y consecuencias de sus acciones para otros. En otras palabras, obstinado egoísmo cargando adelante ciegamente. También puede manifestarse como excesivamente crítico y criticador de los demás.

Aquí hay algunas cosas que puedes hacer:

- Si *manipura* está subactivo, intenta **practicar juegos y deportes competitivos**. Aprender a empujar tu ventaja frente a otros jugadores en una arena competitiva puede hacer maravillas por aprender la lección central de este chakra: la habilidad de afirmar tu voluntad personal en la vida.
- Si *manipura* es hiperactivo, por otro lado, tú puedes querer intentar **realizar actividades de cooperación**. Esto es también parte de ser un buen miembro de un equipo. Si piensas en la vida como en un complejo sistema de juegos anidados, entonces uno de los metajuegos más importantes es jugar limpio. ¿Cuál es el objetivo del metajuego? Jugar de tal manera que los otros jugadores querrán jugar contigo en el futuro.

Esto es básicamente ser un buen jugador, o una persona agradable, justa y simpática. No quiere decir ser un pusilánime o un debilucho. Hay un equilibrio saludable que hay que encontrar en la vida, y si siempre estás aplastando a otras personas, no querrán lidiar contigo en el futuro. Esa es tu pérdida, no la de ellos.

- Para un chakra del plexo solar hiperactivo, intenta **dejar que la otra persona se salga con la suya** a veces. No todas las batallas necesitan ser ganadas. Solo cede a veces. Y trata de no ser un mal perdedor por ello. La gente en tu vida te apreciará por saber cómo elegir tus batallas. Y si sacrificas parte de tus deseos por los de ellos, te sorprenderás de la frecuencia con la que se alegrarán de corresponderte haciendo cosas agradables para ti.
- Si tienes el problema opuesto y actúas como un felpudo, entonces **defiéndete por ti mismo** a veces. Ahora, eso es más fácil decirlo que hacerlo. Tal vez deberías empezar poco a poco. Cíñete a las cuestiones en las que las apuestas son bajas.

Quizás no estés listo para irrumpir en la oficina de tu jefe y pedir un aumento. Así que elige una meta más fácil: «Realmente no quiero comer comida china esta noche. Pidamos *pizza* en su lugar». No tienes que declarar la guerra, pero al menos puedes expresar tus deseos y presionar un poco para conseguirlos. ¡Ese es un comienzo bastante bueno!

- Si tienes tus chakras raíz y sacral en orden, entonces tienes una buena base para trabajar en *manipura*. Así que asegúrate de no tener más problemas básicos en los que trabajar en primer lugar. Una vez que lo hayas resuelto, estarás en una mejor posición para afirmar tu voluntad.
- No olvides que algunas posiciones del **yoga** pueden ayudar aquí, como lo cubriremos en una sección posterior. Si tú deseas entender los

beneficios aquí, considera cómo te sostienes a ti mismo cuando te sientes temeroso, pasivo o poco firme. Tu postura probablemente no es muy buena, y lo más probable es que tu cabeza no sea mantenida muy alta. La mayoría de las personas hacen caer sus hombros y se encogen. Ahora considera tu postura cuando te sientes relajado, seguro de ti mismo y firme. Tu espalda probablemente está recta, tus hombros cuadrados, y tú eres fácilmente capaz de hacer contacto visual con otras personas.

Esta postura comunica confianza y fortaleza de voluntad. Te hace lucir como una persona efectiva. Y, por una especie de bucle de retroalimentación que ocurre entre nuestro cuerpo y nuestra mente, tú *sentirás* más confianza y eficacia con solo mantenerte de esa manera.

- Medita en **el color amarillo** en el chakra del plexo solar. Usa ropa de color amarillo brillante. Usa joyas de oro o piedras preciosas amarillas como topacio amarillo o ámbar.
- Los alimentos que estimulan el equilibrio en *manipura* incluyen varios cereales: trigo, lino, arroz y así sucesivamente. El pan y pasta resuenan con este chakra. También intenta agregarle jengibre y cúrcuma a tu comida. Ellos favorecen la digestión saludable y el funcionamiento sano del chakra del plexo solar.

4. Equilibrando Anahata, el Chakra del Corazón

El desequilibrio en el chakra del corazón puede manifestarse como la incapacidad de expresar emociones a otros, especialmente sentimientos de amor y aprecio, pero también la falta de expresión de decepción, tristeza y sentimientos heridos. No necesitas ponerte el corazón en la mano, pero es bueno si puedes compartir los sentimientos de tu corazón con las personas que están más cerca de ti.

Los síntomas físicos pueden abarcar frecuencia cardíaca irregular y arritmia, dolores en el pecho, incluso un ataque cardíaco. Por supuesto, si tú estás experimentando cualquiera de estos síntomas, son muy graves. Así que definitivamente deberías ver a un médico por ellos, y solo después de eso trabajar en equilibrar el chakra.

Un chakra del corazón hiperactivo toma la forma de un exceso de emociones tormentosas, tristeza excesiva, pena, desesperación, sentimientos de traición y dolor, ira, necesidad emocional, etc. Si tales emociones te atraviesan incontrolablemente, haciéndote sentir como un barco en el mar,

golpeado y arrojado por los vientos tormentosos, entonces necesitas trabajar en el chakra del corazón.

La ira en el caso de un chakra del corazón hiperactivo es diferente a un chakra del plexo solar hiperactivo. Si *manipura* es hiperactivo, el enojo es la reacción emocional cuando uno se enfrenta a la frustración o resistencia. Si *anahata* es hiperactivo, la ira es solo una emoción en un caótico flujo.

Hay muchas cosas que puedes hacer sobre un desequilibrio en el chakra del corazón:

- Si piensas que tu chakra del corazón está inactivo, entonces ahora mismo **coge el teléfono y llama a alguien a quien amas**. Podría ser tu madre o padre, otro pariente, un ser querido o un amigo. Eso no importa. Escoge a alguien con quien realmente nunca te comuniques emocionalmente, pero que te importe en tu corazón. Diles lo que significan para ti y cuánto los aprecias.

No tienes que usar la palabra con «A» si prefieres no hacerlo. No son tanto las palabras que usas como el significado: que te preocupas por esa persona, que te importan y que aprecias lo que traen a tu vida.

- Si, por otro lado, tu vida se caracteriza por turbulencia emocional, querrás dar un paso atrás y echarle un vistazo a la causa.

No llegues a la conclusión de que el problema está en ti. Podría ser que tú hayas permitido que alguien entre en tu corazón que no está siendo muy amable contigo. ¿Tu caos emocional proviene del drama y las manipulaciones de alguien más? Si es así, toma cualquier medida que necesites tomar para **distanciarte de la persona que te está causando la angustia** limpiamente, suavemente, sin herirlos o culparlos, pero también con una firme resolución y confianza de que primero tienes que tomarte tu propio bienestar emocional.

- Si la fuente no depende de otra persona, entonces una solución es más difícil. Podría ser que tus emociones sean turbulentas por las ansiedades y miedos que surgen de los traumas pasados.

Vale la pena tenerlo en cuenta, pero no tienes que seguir revisando episodios dolorosos del pasado. La **meditación consciente** es una buena manera de distanciarte de tus emociones.

El punto de la atención es no realizar una amputación emocional. El punto es ponerse en contacto con el fondo, el espacio en el que se producen las emociones. La energía de las emociones es muy vívida y cruda, pero ocurre en un espacio inmutable de conciencia desnuda. Permanece en la conciencia más que en el movimiento constante de la energía emocional. Cuando aprendes a descansar en esa apertura intrínseca, la turbulencia emocional disminuirá por sí misma.

- Con ese fin, tal vez quieras **participar en un curso de meditación**. La meditación Zen es una opción muy buena para las personas que sufren de emociones y pensamientos excesivos, porque es muy disciplinada y no ofrece espacio para distracciones y entretenimiento. Si tú puedes encontrar un centro Zen local donde puede obtener instrucción de meditación y permanecer *zazen*, darás grandes pasos para fomentar un mayor sentido de paz interior y tranquilidad emocional. La meditación intuitiva o *vipassana* es también otra forma muy poderosa de meditación para cultivar una mente tranquila, precisa y espaciosa. También hay mucha investigación científica sobre la meditación perspicaz y otros tipos de meditación atenta que demuestra su eficacia para tratar la depresión y la ansiedad.
- De nuevo, el **yoga** es muy bueno para fomentar el equilibrio emocional. Tú sabrás esto si has tenido alguna vez una sesión de yoga realmente buena y curativa. Tú simplemente te *sientes* mejor física y emocionalmente. Para el chakra del corazón como para todos los chakras, hay poses específicas que puedes hacer para apuntarlo para equilibrar y sanar.
- Medita en **el color verde**, especialmente en el verde claro en el centro de tu pecho. Usa ropa verde o joyas verdes, como esmeraldas, jade o cuarzo verde.
- Rodéate de verde al **visitar el parque o un jardín botánico**, o salir de excursión. La mente humana ama a las plantas y se siente más feliz y a gusto entre árboles, hierba y flores.
- **Haz un poco de jardinería** o mantén plantas en maceta y cuida de ellas. Aparte del punto anterior sobre la vegetación, la jardinería te ayuda a ponerte en contacto con el lado cuidadoso de ti mismo, porque tienes que asumir la responsabilidad por el crecimiento y la salud de otro ser vivo. Es una buena forma de desarrollar tu lado nutriente sin tener que criar a un niño o limpiar excremento.
- Come **verduras de hoja verde**, espinaca, col rizada, brócoli, etc. Los tés herbales, especialmente el tulsi, también sanan el chakra del corazón.

5. Equilibrando Vishuddha, el Chakra de la Garganta

Los cuatro chakras inferiores están conectados con las necesidades vitales y mundanas que las personas tienen, que se construyen unas encima de otras: supervivencia, reproducción, voluntad y amor. El amor es el nexo de unión

entre las prioridades superiores e inferiores de la vida humana. Es el pivote entre los planos mundanos y espirituales de nuestra existencia. Tienes que encargarte de estas prioridades antes de poder trabajar en los niveles espirituales.

El desbalance en *vishuddha* puede tomar la forma de imposibilidad o incapacidad para expresarse, mala comunicación verbal, discurso inarticulado. Si lo que dices es constantemente malinterpretado por los demás, podría ser porque no lo estás diciendo bien. Ese es el signo de un chakra de la garganta subdesarrollado.

Otros signos de desequilibrio incluyen mentiras frecuentes, disimulación o cualquier discurso deshonesto. El habla poco sincera, el chismorreo y los chismes sin sentido también pueden indicar un chakra de garganta hiperactivo. Tal vez seas demasiado enérgico en la forma en que expresas tus opiniones, otros te encuentran testarudo y desean que te quedes callado a veces.

Físicamente, la sensación de un «bulto en la garganta» es un síntoma de que este chakra está recibiendo más energía de la que puede soportar. Los problemas constantes asociados con la garganta, dolor de garganta, laringitis, amigdalitis, etc. pueden estar relacionados con un desequilibrio en el *vishuddha*.

Esto es lo que puedes hacer:

- **Lleva un diario o agenda.** Simplemente escribe más. Escribir también es una forma de autoexpresión, y si puedes aprender a escribir más articuladamente, tú puedes aprender a hablar más articuladamente, también.
- **Aprende otro idioma.** Es difícil hacerlo, pero definitivamente aumenta tus habilidades verbales. También expande tu mente: el idioma influye en nuestra forma de pensar, y si hablamos un idioma diferente, también llegaremos a pensar de manera diferente. O por lo menos ampliaremos el alcance de nuestro pensamiento. Es un gran desafío mental.
- El chakra de la garganta no solo está conectado con el habla verbal, sino también con las artes literarias, el canto y la música. Cualquier tipo de **aprendizaje** va a desarrollar este chakra. **Tomar lecciones de un instrumento musical** o lecciones de canto también equilibrará un chakra de la garganta poco activo. Aunque solo cantes en la ducha, eso también es bueno. Solo canta con todo tu corazón. No seas tímido.
- **Ten cuidado con lo que dices.** Aprende a practicar la atención plena en el habla. Si prestas atención a cómo te sientes emocionalmente y

físicamente cuando hablas, tú encontrarás rápidamente que hay una gran diferencia entre el discurso honesto y deshonesto. Si tú hablas de manera deshonesta o insincera y demasiado descuidada, tendrás una mala sensación. También se registrará fisiológicamente.

Si tú hablas palabras verdaderas que son de ayuda para otros y significativas, te fortalecerán emocional y físicamente. Te convertirás en una persona más confiable y respetada. La gente te escuchará, prestará atención a tus consejos y dará importancia a tus palabras. Tendrás una gravedad que no podrá ser ignorada.

- Visualiza una luz sanadora **azul claro**, en tu garganta. Usa ropa de color azul cielo. Contempla el brillante cielo azul en un día sin nubes y deja que tu sentido de conciencia se expanda con él. Usa piedras preciosas de color azul, tales como zafiro o turquesa.
- Beber más agua, jugos y otros líquidos ayuda a la curación y al equilibrio de este chakra. Las frutas agrias como el limón y el kiwi también ayudan. Más consumo de sal también beneficia al chakra de la garganta.

6. Equilibrando Ajña, el Chakra del tercer ojo

Los signos de desequilibrio en *ajña* podrían ser un lado subdesarrollado espiritualmente. Puede incluir falta de imaginación o excesivo cinismo y escepticismo acerca de la espiritualidad (una cantidad moderada de escepticismo es saludable). Quizás también te falte sentido común, inteligencia, o una intuición aguda sobre las cosas.

Una sobreactividad en el *ajña* podría implicar perderse en sueños y fantasías. O podría significar una «espiritualidad» completamente irrealista y fantástica, que está desconectada de las realidades concretas de la vida diaria. Podría imaginarse que ve todo tipo de visiones en la meditación, por ejemplo, cuando realmente se está engañando a sí mismo.

Los síntomas físicos pueden incluir cefaleas y varios problemas cerebrales.

Esto es lo que puedes hacer:

- Si tu chakra del tercer ojo está inactivo, entonces trata de **recordar tus sueños**. Escríbelos cuando te despiertes por primera vez por la mañana. Considera su significado.
- Si te ayuda, aprende más sobre la interpretación de los sueños, como por ejemplo **Psicología de profundidad Junguiana**. Hay un

significado simbólico más profundo en los sueños y mitos, y aprender a hablar este idioma no solo te dará una apreciación más profunda del lado espiritual de la vida, sino que también te permitirá consultar la guía de tu ser más íntimo entendiendo el lenguaje de los símbolos que habla.

- **Prestar atención a las coincidencias.** Las coincidencias pueden ser significativas. Las coincidencias significativas son llamadas *sincronicidades*. No te pases de la raya con esto, o podrías acabar en un mundo de fantasía con tu propia imaginación. No tomes las sincronicidades 100 % en serio. En vez de eso, tómalas en serio en algún lugar en el rango de 50-90 %, y solo míralas como guía si resuenan contigo en un profundo nivel de verdad.
- Si tienes el problema opuesto y estás a la deriva en una falsa e irreal «espiritualidad» de fantasía, entonces eso es probablemente porque estás usando la espiritualidad para escapar de problemas más concretos en tu existencia mundana. Así que **trabaja en tus chakras inferiores**. Hay algo allí que estás evitando. Presta atención a eso.
- **No te desvíes con las drogas**, especialmente las drogas que tienen un efecto onírico. Ya sabes de cuáles estoy hablando. Sea lo que sea que disfrutes, disfrútalo con moderación.
- Medita en una **luz de color índigo** en el centro de tu frente. Imagínatela curándote e infundiéndote con una visión divina y una percepción más aguda y penetrante.

7. Equilibrando Sahasrara, el Chakra de la Corona

Casi nadie ha equilibrado este chakra, ya que está cerrado para casi todo el mundo. *Sahasrara* es un secreto que se oculta a sí mismo. Este es tu vínculo directo con lo Divino, con la fuente absoluta de ser como tal. Ocasionalmente puede abrirse espontáneamente en un momento de éxtasis y revelación espiritual. Pero tener las compuertas abiertas todo el tiempo sería intolerable para la mayoría de las personas, a menos que los otros seis chakras estuvieran muy bien equilibrados y saludables, con un flujo balanceado de energía entre ellos.

Si no tienes sentido de conexión con lo divino, con el propósito de tu vida, ningún sentido de significado o identidad final, esto sugiere que tu conexión con este chakra está completamente desconectada.

Aquí están algunos primeros pasos que puedes dar para hacer una conexión con tu ser superior:

- Una forma de conectarse con este chakra es hacer más actividades espirituales como **meditación y oración**. Aquí el objetivo de la meditación es un poco distinto. No se trata de encontrar equilibrio o paz emocional. Se trata de deshacer lentamente los juegos del ego. *Sahasrara* trasciende el ego y la identidad del ego limitada y mundana. Estás entregando el ego limitado y mundano a un plano superior del ser. Así que activar este chakra es el fin del juego de la práctica espiritual. No es algo que puedas esperar conseguir ahora mismo, pero puedes empezar a trabajar para lograrlo.
- Si te sientes a la deriva, sin sentido, y quieres conectarte con tu sentido de propósito superior, entonces lee sobre las **vidas de los grandes maestros espirituales**. Contempla su ejemplo: la forma desinteresada y heroica en que vivieron sus vidas con ternura y compasión, cómo trataban a los demás, cómo se portaban. Esto te dará una idea de lo que es la vida humana cuando se vive en su nivel de propósito más elevado.
- El **color blanco** contiene todos los colores del espectro visible, mientras que al mismo tiempo sugiere una pureza, intacta por la suciedad del mundo. Medita en una luz blanca brillante en tu corona, que se refracta en un prisma de arco iris de mil colores en los bordes. Imagina que esta luz te llena con un sentido de propósito superior más allá de tus preocupaciones personales y te conecta con una conciencia divina.
- Usa más ropa blanca. Usa piedras preciosas blancas o transparentes como diamantes o cuarzo claro.

Capítulo 4: Trabajando con los Chakras

En este punto, tú probablemente estás teniendo un sentido de la magnitud del tema. El cuerpo sutil, y los sistemas yóguicos que operan en él, son asuntos extremadamente complejos. Como mencioné antes, aunque el sistema de siete chakras es el más popular en los tiempos modernos, también hay muchos otros sistemas. También hay muchos sistemas de práctica para los chakras, tanto antiguos como modernos.

El hecho es que no hay manera rápida y mágica de abrir los chakras. Y si la hubiera, sería extremadamente desaconsejable para un principiante intentar tal cosa. Los chakras de las personas sin entrenamiento no son muy funcionales. En su mayoría permanecen inactivos, aunque pueden revolverse de vez en cuando. Abrir repentinamente las puertas de su funcionamiento provocaría toda clase de peligros.

Desgraciadamente, las personas que abren prematuramente sus chakras, accidentalmente o a propósito, pueden acabar internados en instituciones. Pueden sufrir de alucinaciones, disociación, delirios, paranoia, etc. Es mucho mejor ir con un programa gradual de limpieza y equilibrarlos como preparación para que un día los abras, si alguna vez escogieras hacerlo. El capítulo anterior te dio algunos consejos prácticos sobre cómo hacerlo.

Aún así, me gustaría darte una visión general de como se vería un camino así. Esta es una vista aérea, un esquema amplio, que pretende solamente dar una idea general de la forma de las cosas. También repasaremos algunas prácticas iniciales para comenzar a hacer contacto con las energías de los chakras y darles un poco de afinamiento. Estas prácticas están pensadas como puntos de entrada para principiantes. Si encuentras que este camino se siente bien para ti, deberías buscar a un profesor y consultar la literatura más avanzada en el tema.

Kundalini

Ya hemos hablado un poco sobre el kundalini, y cómo se relaciona con todo el sistema del cuerpo sutil y el objetivo de la práctica yóguica. Cubrir correctamente el kundalini requeriría al menos otro libro, pero diremos unas palabras más sobre este aquí.

Un despertar del kundalini se refiere a la excitación de la energía latente que yace enroscado en el chakra *muladhara* en la base de la columna vertebral. Hay dos maneras en las que esta energía puede despertar: intencionadamente, como resultado de prácticas destinadas a despertarlo y elevarlo, y no intencionalmente, en individuos sensibles que responden a algún detonante.

Si bien se sabe que las erupciones espontáneas de kundalini ocurren prematuramente y sin querer, son un poco inusuales y definitivamente indeseables. Cuando esto sucede, la energía repentinamente despertada del kundalini puede explotar hacia arriba con mucha fuerza. Ya he mencionado algunos de los posibles efectos de la apertura prematura de los chakras.

Hatha yoga

El cuerpo físico es purificado y entrenado a través de la práctica del hatha yoga, que es más o menos el tipo de yoga dinámico, físico famoso ahora por todo el mundo. Implica la unión del movimiento corporal y la concentración meditativa. Esto prepara al cuerpo para estar sentado durante largos períodos de tiempo con el fin de practicar pranayama o control de la respiración. Pero las varias posiciones o asanas del hatha yoga por sí mismas ayudan a purificar los chakras y a equilibrarlos. La siguiente es una lista de asanas útiles para el trabajo con los chakras:

1. *Muladhara*: siddhasana, tadasana, tiryakatadasana, marjari asana
2. *Svadhithana*: siddhasana, ustrasana, padahasthasana, bhujangasana, paschimottasana
3. *Manipura*: advasana, makarasana, tiryakatadasana, ashtanganamaskara, bhujangasana, dhanurasana, setu asana, halasana
4. *Anahata*: bhujangasana, dhanurasana
5. *Vishuddha*: ustrasana, hasta utthanasana, parvatasana, bhujangasana, dhanurasana, halasana
6. *Ajña*: shavasana, advasana, tadasana, ashvasanchalanasana, bhujangasana

Finalmente, la posición clásica para la meditación sentada, la posición de loto o padmasana, calma las energías sutiles y dirige su flujo hacia arriba desde el chakra raíz hasta el chakra de la corona.

Todas estas asanas se pueden encontrar en mi otro libro, *The Yoga Beginner's Bible*.

Pranayama

Pranayama es a menudo traducido como «control de la respiración». Aquí la palabra *prana* no significa respiración, sino la energía sutil que está conectada con la respiración. El Pranayama trabaja directamente con esta energía manipulando la respiración a través de una serie de ejercicios diferentes que involucran inhalación, exhalación y retención interna y externa de la respiración. Estos influyen en el flujo de prana a través de los canales del cuerpo sutil.

Hay muchas prácticas de pranayama, pero una de las más sencillas para fomentar la salud de los chakras se llama *anulomaviloma pranayama*, o respiración alternativa de la nariz. Es relativamente segura para que los principiantes la practiquen:

- Empieza por sentarte con las piernas cruzadas, con tu espalda recta. La posición de loto (*padmasana*) y la postura de los maestros (*siddhasana*) son posiciones ideales, pero si son demasiado extenuantes para ti, siéntate en la posición más cómoda de *sukhasana*. Todas estas posiciones son explicadas en mi otro libro, *The Yoga Beginner's Bible*.
- Apoya tu mano izquierda sobre tu rodilla.
- Dobra los dedos índice y medio de la mano derecha. El pulgar, el anular y el meñique deben extenderse.
- Cierra tus ojos y respira lenta y suavemente durante diez respiraciones. Solo relájate y mantente atento a la respiración.
- Presiona suavemente el pulgar derecho contra la fosa nasal derecha para cerrarla. Inspira lentamente por la fosa nasal izquierda. Inspira completamente, con todo el diafragma y el pecho.
- Ahora suelta la fosa nasal derecha y cierra la fosa nasal izquierda con tu dedo anular. Exhala lentamente a través de la fosa nasal derecha, expulsando completamente todo el aire de tus pulmones.

- Sin mover los dedos, mantén la fosa nasal izquierda cerrada, y respira por la fosa nasal derecha.
- Nuevamente cierra la fosa nasal derecha con el pulgar derecho y exhala lentamente a través de la fosa nasal izquierda, vaciando los pulmones.
- Esto completa una ronda. Realiza siete rondas al día, preferiblemente a primera hora de la mañana cuando tu mente está despejada de pensamientos, o por la noche justo después de la puesta del sol. No practiques la respiración alternada de las fosas nasales directamente durante el amanecer o la puesta de sol.
- Después de completar siete rondas, descansa la mano derecha sobre tu rodilla y simplemente relaja tu atención. Deja que la respiración se eleve y caiga naturalmente, sin interferencia consciente. Descansa en el campo abierto de la conciencia sin dejarte distraer por el tren de pensamientos o concentrarte en algo en particular.

Existen formas más avanzadas de respiración alternativa en la nariz que implican ajustar la relación entre la duración de la inhalación y la exhalación, pero para empezar, esta versión simple es una excelente manera de calmar la energía en el cuerpo. La respiración alternativa equilibra el flujo de energía en los canales izquierdo y derecho, *ida* y *pingala*. Esto produce un sentimiento de equilibrio, centralidad y paz mental. Purifica los dos canales y estimula la buena salud induciendo el flujo de energía a los órganos del cuerpo. Al equilibrar los canales izquierdo y derecho, estimulas el flujo de energía en el canal central, que cura los chakras y hace que se equilibren.

Hay muchas otras prácticas pranayama, tal como la respiración de fuego (agniprasana), pero están más allá del objetivo de este libro. El Pranayama viene tradicionalmente después de un periodo de entrenamiento del cuerpo a través de posiciones de yoga y debería practicarse junto con las asanas. Al igual que todas las prácticas mencionadas en este libro, se realiza mejor bajo la dirección de un profesor cualificado y experimentado, que puede darte instrucción personal y ajustar los métodos de acuerdo a tus necesidades particulares.

Antes de entrar en una descripción del próximo ejercicio, hablemos un poco de la noción de samskaras. *Samskara* puede traducirse como formación o acondicionamiento. Todas las experiencias negativas del pasado, desde las menores hasta los grandes traumas, crean samskaras negativos en el cuerpo. Pueden hacernos sentir más vulnerables o a la defensiva. Ellos

condicionan nuestras reacciones a ciertos estímulos. Estos samskaras son dejados como impresiones en los chakras, y modifican la energía de ese chakra de una manera poco saludable.

Como ejemplo extremo, un soldado que vuelve de la guerra con PTSD (trastorno por estrés *post* traumático por sus siglas en inglés) podría tener muy fuertes samskaras impresos en sus chakras raíz y del corazón. Estos samskaras podrían tomar la forma de una persistente sensación de peligro almacenada en el chakra raíz, que a veces estalla en un episodio cuando se siente particularmente inseguro. O puede ser una parada de la energía del chakra del corazón, como resultado de la culpabilidad por la extrema violencia de los tiempos de guerra.

Antes de que cualquier trabajo verdaderamente espiritual pueda empezar, es necesario trabajar en estos samskaras sanando suavemente y equilibrando los chakras. Si tratas de saltar a una práctica más avanzada demasiado pronto, un repentino despertar de la energía kundalini podría explotar a través de los chakras, desatando todas estas impresiones a la vez y provocando un brote psicótico. Por lo tanto, los primeros pasos deberían consistir en establecer una base segura mediante la conducción de un estilo de vida saludable, entrenando el cuerpo a través del yoga, y equilibrando sus energías a través de las más suaves prácticas de pranayama. También podemos empezar a trabajar en los chakras de una manera gentil mediante la visualización y el mantra.

Visualización

- Empieza por encontrar una posición cómoda en un lugar donde no te molesten durante la meditación. Una posición sentada es mejor, con las piernas cruzadas. Mantén tu espalda recta.
- Cierra los ojos y siente el peso de tu cuerpo en el suelo o en el cojín. Basta con concentrarte en el peso del cuerpo, el peso de las extremidades, la sensación del suelo o el piso debajo de ti. Permite que tu mente descansa allí por unos momentos, consciente de la calidad sólida de la tierra que hay debajo de ti.
- Respira cinco veces profundamente. Solo aspira, llena tus pulmones, y déjalo salir con un suspiro. Con cada exhalación, tú entras en una relajación más y más profunda. Luego, deja que la respiración se relaje naturalmente y coloca tu atención en la respiración misma. Permítete sentir completamente la respiración. Hay una sensación refrescante cuando entra en tus fosas nasales. Tu pecho se levanta y cae con la

respiración. Cada respiración transporta oxígeno que da vida a tu cuerpo, así como la energía rejuvenecedora del Prana, el pulso del universo.

- Renuncia a tu atención y relájate por completo, entonces vuelve tu mente adentro hacia tu cuerpo sutil. Comienza por enfocar tu atención en el chakra raíz de la base de la columna vertebral. Está en el área del perineo, cerca del ano. Simplemente descansa tu consciencia allí y siente cualquier energía o sensación que puedas tener en esta región. Aprecia la calidad terrenal y de conexión a tierra de este chakra.
- Concentra tu mente en el significado de *muladhara* por una sensación de seguridad y supervivencia. Considera el significado de esto en tu vida, como podría relacionarse con tu situación financiera o de vida. Imagina lo que harías de manera diferente si este chakra estuviera óptimamente equilibrado.
- En el ojo de tu mente, imagina una flor roja de cuatro pétalos hecha de luz donde está situado el chakra raíz. Siente su energía en la base de la espina dorsal. Visualiza la luz del chakra cada vez más brillante y más clara, purificando cualquier cosa que pudiera estar oscureciéndola y calmando cualquier dolor físico o emocional que tú podrías tener a este nivel.
- Ahora descansa tu conciencia ligeramente sobre el chakra raíz, en el sacro detrás de los genitales. Permítete sentir la energía del chakra sacral.
- Contempla el significado de *svadishthana*, que está conectado con la sexualidad, el deseo y la pasión. Relaciónalo con tu propia vida, con tu propia sexualidad y sensualidad. No tiene por qué ser sexualidad, puede ser cualquier placer sensual que te dé placer, como una buena comida. ¿Eres demasiado indulgente? ¿O reprimido? Piensa en cómo vivirías si tuvieras una relación óptima con tus pasiones y deseos sensoriales.
- Imagina un loto de seis pétalos hecho de luz naranja. Siente su energía pulsátil. Imagina que la luz se vuelve más intensa. No se irradia necesariamente, pero el brillo aumenta. Su calidad fluida y acuosa elimina cualquier negatividad y dolor, dejando el chakra limpio y brillante.
- Mueve tu atención hacia el chakra del plexo solar, que se encuentra detrás de la región del ombligo en alguna parte del vientre. Solo descansa la mente allí y siente su energía. Reflexiona sobre el significado de *manipura* en tu vida al igual que con los anteriores dos chakras. Entonces imagina una flor de loto de luz amarilla de diez pétalos. Enciende la luz, haciéndola más clara y brillante. Imagina que su energía ardiente calienta tu abdomen y quema cualquier obstrucción

o desequilibrio en tu fuerza de voluntad, así como cualquier problema digestivo que pudieras tener.

- Dirige tu atención al centro de tu pecho, al chakra del corazón. Siente la energía tranquila, cálida y tierna de *anahata* descansando suavemente en tu pecho. Reflexiona sobre *anahata* de una forma personal como antes. Entonces imagina que hay un loto de 12 pétalos de luz verde en la localización de este chakra. Lentamente, la luz se vuelve más clara y brillante. Su energía ventosa aleja las nubes que oscurecen tu sentido de afecto y amor por los demás, cualquier negatividad o mecanismo de defensa que bloquee tu sensibilidad. Este viento despeja las nubes y enfría cualquier dolor o tristeza que puedas sentir, dejándote con una sensación generalizada de gentileza y amabilidad.
- Mueve tu atención a tu chakra de la garganta. Siente cualquier energía localizada en esta área, cualquier tensión o relajación, solo siente la energía y nótala sin intentar modificarla. Reflexiona sobre el significado del chakra *vishuddha* en tu vida, para tu propio uso del habla, ¿es tu discurso constructivo y bien considerado? ¿Tienes alguna inhibición en expresarte a ti mismo? Imagínate un loto de dieciséis pétalos. Está hecho de luz azul celeste. La luz lentamente se hace más clara y brillante. Cualquier sensación de aturdimiento se disuelve en su amplia calidad, y sientes un sentido de apertura y relajación en la garganta.
- Luego mueve tu atención hacia el chakra del tercer ojo detrás de la frente. Siente la energía de este chakra como es ahora. Observa la calidad de tus pensamientos y tu mente. ¿Tu mente está calmada o hiperactiva? ¿Clara o embotada? ¿Te imaginas que las cosas con verdaderas cuando no son ciertas? Reflexiona sobre el significado de *ajña*, tu mente, el centro de comando. Luego imagina un loto de dos pétalos de profunda luz índigo ubicado en la localización de este chakra. Su luz se vuelve lentamente más brillante y más intensa. La nitidez y la claridad penetrante de su energía disipa cualquier confusión y perfora la rigidez de aferrarse a las creencias. Su luz rompe con las ilusiones, fantasías, delirios y paranoia.
- Mueva lentamente tu consciencia hacia el chakra de la garganta nuevamente, y luego a tu chakra del corazón, y así sucesivamente, hasta el chakra raíz. Esta vez no necesitas visualizar nada. Solo permanece brevemente en cada chakra y siente su energía. Imagina que sientes una sensación de equilibrio y paz en cada chakra. Cuando llegues al chakra raíz, una vez más siente el peso de tu cuerpo. Permite que tu mente vuelva del cuerpo sutil al burdo cuerpo físico.

- Cuando estés listo, abre los ojos y mira a tu alrededor. No te levantes todavía. Solo siéntate un momento, dejando que tu conciencia vuelva a su estado normal de vigilia.

¡Y ya está! Nota que esta meditación deja fuera cualquier mención del chakra de la corona. Eso es a propósito. Desplegar la energía del chakra de la corona requiere un trabajo largo y paciente en los chakras inferiores. Cualquier intento prematuro de aprovechar su energía podría conducir a un desastre.

Nota también que esta meditación involucra, al final, *retornar* al chakra raíz y al cuerpo. Empieza y termina con la toma de conciencia de la fisicalidad. Esto es importante, porque te mantiene en contacto con la solidez de la vida diaria. Aunque con los chakras, tu espiritualidad puede elevarse a las alturas celestiales, sigue siendo importante mantener tus pies firmemente plantados en el suelo.

Sonando las sílabas semillas

¿Recuerdas en la sección sobre los chakras, cómo cada chakra tiene un mantra o sílaba semilla asociado? En esta sección veremos de qué se trata todo esto.

El mantra más famoso es el simple sonido *Om* o *Aum*, el sonido no creado, primordial, del cosmos que expresa la realidad absoluta. Está en y suena a través de todas las cosas, si puedes sintonizar su frecuencia. Del mismo modo, la antigua concepción yóguica de la realidad dice que ciertos sonidos vocales se sintonizan con ciertos niveles de experiencia. Así que cada uno de los chakras tiene su propio sonido, y recitando o entonando su sílaba semilla, puedes conectarte a su energía.

Una forma de hacer esto es sentarte en meditación, cerrar los ojos, y entonar la sílaba semilla apropiada de cualquier chakra con el que quieras trabajar. En este tipo de práctica, solo tienes que centrar tu atención en el sonido en sí mismo. Permítele a tu mente fusionarse con el sonido del mantra.

También puedes recitar las sílabas semilla en conjunción con la meditación anterior. Una vez que te acostumbras al proceso de visualización, entona la sílaba semilla apropiada mientras imaginas la forma y el color del loto de ese chakra. Siente la vibración del sonido en tu cuerpo, moviéndose a través del chakra apropiado. Puedes buscar las sílabas en Youtube si no estás seguro de su pronunciación.

Para una referencia conveniente, aquí está una lista de los chakras con sus sonidos asociados. Todos ellos riman, excepto el último, *Om*:

1. Muladhara: *Lam* (pronunciado «lum»)
2. Svadishthana: *Vam*
3. Manipura: *Ram*
4. Anahata: *Yam*
5. Vishuddha: *Ham*
6. Ajña: *Om*

Aceites Esenciales para los Chakras

Hay innumerables maneras de equilibrar los chakras. Como mencioné anteriormente, algunos de ellos son métodos suplementarios. El uso de aceites esenciales e inciensos no solucionará ningún problema serio, pero puede soportar los otros tipos de trabajo que haces para equilibrar los chakras.

Una forma es a través de la aromaterapia. Tú puedes quemar incienso o calentar aceites esenciales para promover el funcionamiento sano de los chakras.

1. Para el chakra raíz, pachulí, vetiver, benzoína, y angélica son de ayuda.
2. Para el chakra sacral, prueba con ylang-ylang, jazmín, neroli y rosa.
3. Para el chakra del plexo solar, hay enebro, romero, y menta, hisopo y cardamomo.
4. Para el chakra del corazón, trata de usar geranio, bergamota, mandarina, palo de rosa y melisa.
5. Para el chakra de la garganta, la manzanilla azul, el limoncillo y el ciprés son restauradores.
6. Para el chakra del tercer ojo, la menta piperita, el abeto, el enebro y el tomillo son excelentes.
7. Para el chakra de la corona, usa incienso, sándalo, mirra, lavanda o hierba de San Juan.

Capítulo 5: Sanando los Chakras

En capítulos anteriores, repasamos algunas de las maneras en que se pueden equilibrar los chakras. Cubrimos algunas cosas muy de campo y prácticas que puedes hacer para obtener un conocimiento funcional de cómo los chakras se relacionan con tu vida. La mayor parte del material tiene que ver con la actividad cotidiana y salir al mundo.

Luego discutimos un esquema básico para trabajar con los chakras, para tenerlos abiertos y zumbando.

Pero algunos de nosotros quizás no estemos preparados para tal enfoque. Aquellos que han experimentado trauma pueden encontrar que llevan sus heridas consigo. Cuando un evento extremo o emocionalmente impactante nos sucede, entonces puede explotar el fusible de los chakras. Un chakra recibe un aumento de energía que no está preparado para recibir y hace cortocircuito.

Los traumas y memorias del pasado dejan su huella en los chakras, y el chakra se apaga, quedando bloqueado por completo. Es como si el chakra produjera un escudo de defensa o barrera de protección alrededor de sí mismo para evitar más lesiones, como una cáscara dura, impenetrable.

Ese escudo de defensa puede ser difícil de atravesar. Si tú has experimentado un trauma conectado con el chakra raíz, por ejemplo, será demasiado atemorizante saltar a las actividades que causan que tu instinto de supervivencia intervenga. Corres el peligro en lugar de apagarte y revivir el trauma, que solo podía servir para endurecer la capa protectora alrededor de ese chakra.

En ese caso, es mejor tomar un viraje suave y trabajar hacia la curación del chakra lentamente. Sanar los chakras heridos implica calmarlos, progresivamente aflojando esa cubierta dura hasta que lentamente comience a ceder y se vuelva flexible.

Descubriendo el problema

La primera cosa que tú querrás hacer al sanar los chakras es identificar en qué chakra, o chakras, necesitas trabajar. Eso significa que debes pensar en tu problema.

No siempre es claro qué problema tiene que ver con cual chakra. Por ejemplo, digamos que tú tienes una timidez y ansiedad social que te incapacitan. Ha llegado a un punto extremo en el que está interfiriendo con tu vida, tu vida social, sin duda, quizás también tu carrera. ¿A qué chakra corresponde esto?

- Primero considera el **contexto**. ¿Cuándo sale a relucir? Si empiezas a entrar en pánico y te pones tenso cuando hablas con alguien del sexo opuesto (o cualquier otra persona que te pueda interesar sexualmente), entonces el problema está probablemente conectado con tu chakra sacral, que gobierna la sexualidad.

O tal vez usted tú has estado dando tu tiempo y energía a tu trabajo, creando valor para tu compañía. Pero te asusta mucho pedirle a tu jefe un aumento que te mereces desesperadamente. Entonces el problema tiene que ver con la aserción y la fuerza de voluntad, conectados al chakra del plexo solar.

Tal vez no te sientas seguro de expresarte a ti mismo de manera efectiva. Quieres comunicarte, pero no encuentras las palabras correctas. Entonces, el problema podría tener que ver con el chakra de la garganta.

- También **nota qué clase de pensamientos tienes** cuando tu problema surge. ¿Te preocupas con miedo acerca de tu situación financiera?, ¿o comienzas a entrar en pánico cuando piensas en las finanzas? Tal vez quieras trabajar en la curación de tu chakra raíz.

Cuando te estás acercando a alguien emocionalmente, ¿empiezas a tener dudas y sospechas acerca de él? Si estás siendo lo más objetivo posible, ¿están esas dudas enraizadas en la realidad? Si estás siendo muy suspicaz y desconfiado de la gente cercana a ti sin ninguna razón, entonces querrás considerar el trabajo de sanación en el chakra del corazón.

Así que presta atención a tu estado de ánimo y qué clase de pensamientos están ocurriendo en tu cabeza. Te ayudará a comprender la naturaleza de los problemas que te preocupan.

- **Nota emociones y sentimientos** que surgen también. ¿Cómo te sientes cuando alguien cercano a ti demuestra su amor o afecto? ¿Sientes las mismas emociones en tu propio corazón? ¿Tienes miedo o te sientes incómodo? ¿O apático? Si algo se siente mal, querrás trabajar en tu chakra del corazón.

¿Cómo te sientes cuando el tema de la espiritualidad surge? Quizá tengas tus propias creencias espirituales resueltas. Pero quizás no. ¿Te sientes cínico o enojado cuando la gente expresa un punto de vista espiritual? ¿O quizás incómodo? ¿Sientes la compulsión de cambiar las creencias de otras personas cuando son diferentes de las tuyas? Estos podrían ser signos de que el chakra de la corona necesita ser trabajado.

- **Presta atención a dónde se registran las emociones en tu cuerpo.** Cuando tu problema surge, probablemente sientas un flujo de energía en algún lugar de tu cuerpo. Podría ser una sensación de hundimiento en tus entrañas. Quizás sea un nudo en la garganta. O podría ser una sensación en el área de tu corazón. Dondequiera que la energía esté activa en tu cuerpo, estas sensaciones fisiológicas son pistas sobre qué chakra está en juego.

Estos son algunos pasos preliminares que tú querrás dar para diagnosticar el problema. Así que resérvate un poco de tiempo para ir más despacio y pensar en los puntos anteriores. Descansa, tal vez medita un poco, luego vuelve tu atención hacia adentro y mírate a ti mismo. No te alejes de lo que veas, sino investiga honesta e intrépidamente.

También querrás continuar con el diagnóstico de tu chakra a medida que vayas pasando por las siguientes meditaciones. He resaltado algunos puntos a los que querrás prestar cuidadosa atención.

En general, siempre es una buena idea mantener un 10-20 % de tu conciencia en tus pensamientos, sentimientos y sensaciones fisiológicas. Solo ten cuidado con cualquier cosa que esté sucediendo en tu cuerpo o mente. Esto te ayudará a realizar algunos ajustes de precisión y ajustes sobre la marcha cuando sea apropiado.

Una meditación para sanar los Chakras heridos

1. Encuentra un lugar cómodo, como una cama o un sofá, donde no seas molestado.
2. Acuéstate boca arriba y cierra los ojos. Puede que prefieras doblar las rodillas y mantener tus pies planos sobre el suelo.
3. Relaja tu cuerpo completamente, empezando con los músculos de la cabeza y la cara, bajando a tu cuello, hombros, y luego brazos. Entonces relaja la parte superior de tu espalda y pecho. Después de eso, la parte baja de la espalda y el abdomen. Luego relaja progresivamente tu ingle, piernas y pies.
4. Respirando despacio, pon tu atención en la respiración. Cuenta del 1 al 7, descansando tu mente en la aspiración y expiración cada vez. Cuando llegues a 7, empieza de nuevo en 1. Haz esto varias veces, hasta que tu mente se relaje en un estado expansivo y meditativo.

Si tu mente se aleja de la respiración, eso no es problema. Simplemente devuelve suavemente tu atención a tu respiración, dejando que tu mente descansa con el suave ascenso y descenso de la respiración.

Podrías tener alguna otra técnica de meditación para entrar en esa zona meditativa de descanso y sanación. Si prefieres usarla en este punto, no hay problema. La idea es simplemente hacer que tu conciencia sea expansiva y meditativa. Así que usa lo que sea que funcione para ti.

5. Ahora trae a la mente la herida que te duele, sea cual sea la herida interna que tengas que curar. No te detengas tanto en ello o lo pienses tanto, como recoger una costra con tu mente. Simplemente siente el dolor y la emoción que lo acompañan.

Consigue una sensación de cómo es y cómo se siente, sin aceptarlo o rechazarlo como algo bueno o malo. A veces, solo dejarte llevar por el dolor de esta manera puede iniciar el proceso de curación.

6. Una vez que te has permitido sentir tu dolor directamente, sin juicio, dirige tu atención a la manifestación de energía en el cuerpo: ¿En qué parte del cuerpo sientes sensaciones relacionadas con las emociones? ¿Se mueve la energía o se queda en un solo lugar? ¿Está caliente o fría? ¿Tensa? ¿Qué otras cualidades posee?
7. Sentir la energía en el cuerpo puede ayudarte a localizar el chakra que necesitas sanar, así como cualquier área periférica conectada a esa herida. Intenta sentir, fisiológica y energéticamente, el nudo, tensión, o cubierta defensiva que se ha acumulado alrededor del chakra. Examínalo suavemente con tu mente, para tener una idea de lo duro o suave que es, firme o cediendo, y así sucesivamente.

8. Visualiza tu poder superior en el espacio encima de ti. Si tú eres religioso, tal vez quieras imaginar una figura de tu religión. Puedes imaginarte a tu santo ángel de la guarda o a alguien más. Si lo prefieres, puedes visualizar tu poder superior de otra manera, como esfera de luz blanca, por ejemplo. Si tú no eres religioso, piensa en él como tu ser más íntimo en forma visible.
9. De tu poder superior proviene un rayo de luz que toca tu chakra herido. El color de la luz es igual al color del chakra. Si estás sanando tu chakra del corazón, la luz será verde. Si es el chakra sacral, la luz será anaranjada, y así sucesivamente.
10. Imagina la luz que lentamente penetra en el chakra. Si la energía del chakra es caliente, la luz tendrá un efecto refrescante de refrigeración. Si la energía del chakra es fría, la luz lo calentará suavemente. Lentamente comienza a disolver la cubierta que rodea al chakra. Lentamente derrite los nudos energéticos que se unen y reprimen la energía de ese chakra. También cura suavemente cualquier herida y disuelve el dolor físico y emocional.

Todo el dolor y la negatividad salen del cuerpo como un rezumido negro y se derraman en el suelo, hundiéndose en la tierra. Permítete sentir realmente el dolor y la herida lentamente sanando y disminuyendo. Es como si estuvieras teniendo una pesadilla, y ahora estás despertando.

Deja que la luz tome su tiempo para llevar a cabo su trabajo de sanación. No hay necesidad de apurar esta parte de la meditación, da suficiente tiempo para que la curación haga un trabajo completo.

11. Una vez que te sientas sanado, silenciosamente da las gracias a tu poder superior por sanarte. Quizás quieras rezar una oración de agradecimiento en tu mente, o puedes unir silenciosamente tus palmas delante de ti como muestra de respeto.
12. Solo descansa en el sentimiento de alivio, felicidad, amor, o cualquier emoción positiva que estés sintiendo. No trates de mantener o prolongar el sentimiento, en particular. Déjalo ser, solo deja que tu mente se relaje en ese estado. Permanece allí el tiempo que quieras, solo disfrutando de la bondad tranquilizadora de ese estado positivo.
13. Después de algún tiempo, tu mente naturalmente querrá regresar al mundo externo de nuevo. Cuando comiences a hacerlo, abre tus ojos. Continua acostado durante dos o tres minutos, simplemente respirando y manteniéndote consciente del entorno que te rodea, el espacio entre los objetos, la calidad de la luz.

14. Cuando estés listo, levántate de tu posición reclinada. Lleva a cabo tus actividades cotidianas lenta y fácilmente.

Digo que hagas las cosas despacio porque el nuevo chakra sanado es sensible, así que querrás evitar llevar demasiada energía a tu sistema demasiado rápido. Es mejor hacer tareas sencillas y conexión a tierra, lavar los platos, tomar un baño, etcétera. Evita las pantallas; las computadoras portátiles y los teléfonos traen demasiada energía a la cabeza. Es mejor mantener la energía a tierra.

Cierre de Canal

El ejercicio de meditación previo fue una especie de tratamiento para la curación del chakra. Se enfoca en un área problemática para disolver el trauma agudo en los chakras. Pero ¿qué pasa si tú estás buscando un enfoque más holístico que funcione en los siete chakras?

La siguiente meditación es una buena manera de trabajar suavemente en la curación de cada chakra uno a uno, empezando desde el chakra raíz y trabajando hasta la corona.

Una de sus principales ventajas es que aísla los circuitos entre los chakras, de manera que la energía del prana no es libre de moverse entre la raíz y la corona. Esto reduce el riesgo de que el kundalini despierte antes de que estés listo para ello. Si tus chakras necesitan este tipo de sanación, no quieres abrir un circuito continuo de abajo hacia arriba. Eso arruinaría todo tu sistema. Así que esta meditación aísla el prana en cada circuito antes de abrir el siguiente.

Considéralo como una serie de esclusas de canal, como en el Canal de Panamá. A medida que se abre una compuerta, la otra se cierra detrás de ella. Esto permite que la energía se mueva de forma incremental, un circuito a la vez. No te preocupes, la analogía tendrá sentido en el momento en el que nos adentremos en los detalles de la meditación.

1. Acuéstate como antes, boca arriba con las rodillas dobladas y juntas, los pies apoyados en el piso.
2. Relaja tu cuerpo, a partir de la corona de tu cabeza y encontrando su camino hacia abajo a través de los músculos de la cara y mandíbula, tu cuello, hombros, dorso, pecho, brazos, torso, ingle, piernas y pies. Siente correctamente que la tensión en cada área se alivia y se disuelve.

3. Usa la atención en la respiración o cualquier otra técnica de meditación que prefieras, relájate en un estado de calma mental, donde tu consciencia esté tranquila, pero clara y alerta. Este es el «punto dulce» de la calma meditativa que permite que se produzca la curación.

4. Inspira profundamente hacia el perineo o el chakra de la raíz como un fuelle, llenando el sitio con prana. Vuelve a exhalar e imagina a cualquier energía negativa saliendo por tus fosas nasales.

A medida que lo haces, aprieta los músculos de tu ingle para estimular el chakra raíz. Vuelve a respirar la energía hacia adentro y afuera de tu chakra raíz, hasta que sientas que está claro y cualquier negatividad es expulsada. Haz esto varias veces. En cada exhalación, entona la sílaba *lam* (pronunciada «lum»), el mantra del chakra raíz, dejándolo resonar y vibrar en el chakra.

5. En tu próxima inhalación, imagínate que tu inspiración extrae la energía del chakra raíz hacia el chakra sacral. Sostén la respiración por solo un segundo o dos, manteniendo la energía en el chakra sacral y permitiéndole que cubra el chakra. Entonces, a medida que exhalas, la energía circula de nuevo hacia el chakra raíz.

Mantén el ciclo de la energía entre el chakra raíz y el chakra sacral varias veces. Esto establece un circuito entre los dos chakras, como si la electricidad estuviera pasando por ellos. A medida que exhalas, entona la sílaba *vam*, el mantra del chakra sacral, y siéntela vibrar a través de ese chakra.

Continúa repitiendo esto hasta que la energía comience a moverse sin esfuerzo por sí misma y disuelva cualquier herida o cicatriz en los chakras.

6. Luego, en la próxima inspiración, tira del prana desde el chakra raíz hacia el chakra del plexo solar. Una vez más sostén la respiración por un momento, permitiendo que penetre y afloje el chakra. Luego exhala, llevando el prana de vuelta al chakra raíz. Repite el ciclo varias veces hasta que parezca natural.

Después inhala el prana en el plexo solar y cierra el chakra raíz para reducir el circuito, para que la energía se esté moviendo entre el chakra sacral y el chakra del plexo solar. Sigue repitiendo ese circuito, levanta el prana con la inspiración y bájalo con la exhalación. Hazlo hasta que la energía circule con bastante facilidad y sin esfuerzo. En cada exhalación, entona la sílaba *ram*, el mantra del chakra del plexo solar.

7. Ahora aumenta el circuito nuevamente, extrayendo la energía del chakra sacral hacia el chakra del corazón con tu inhalación. Permite que circule por los tres chakras durante algún tiempo. Entonces, en el último aliento, sostenlo en el chakra del corazón y cierra el chakra sacral.

Exhala y trae la energía al plexo solar. Continúa circulándola entre el chakra del corazón y el plexo solar. En cada exhalación, entona la sílaba *yam*, del chakra del corazón.
8. Entonces otra vez amplía el circuito, llevando la energía dentro del chakra de la garganta en la inhalación. Deja que circule desde el chakra de la garganta hasta el plexo solar varias veces, luego reduce el circuito de nuevo, de manera que la energía circule entre el chakra de la garganta y el chakra del corazón. Entona la sílaba *ham*, del chakra de la garganta.
9. Luego, jala la energía desde el chakra del corazón hasta el tercer ojo. Circúlala varias veces. Luego cierra el chakra del corazón y déjalo circular entre el tercer ojo y el chakra de la garganta hasta que se sienta natural y sin esfuerzo. Al exhalar, entona *om*, el mantra del chakra del tercer ojo.
10. Luego agranda el circuito para que la energía se mueva entre el chakra de la garganta y el chakra de la corona. Permite que se mueva varias veces entre ellos, luego cierra el chakra de la garganta y reduce el circuito a los chakras del tercer ojo y al chakra de la corona. Continúa respirando como antes, jalando la energía hacia arriba cuando inhales y retrocediéndola hacia abajo cuando exhales.
11. Esta próxima parte es un paso crucial, que no deberías saltarte. Una vez que la energía haya circulado entre los chakras del tercer ojo y de la corona, de nuevo agranda el circuito abriendo el chakra de la garganta nuevamente. Luego reduce el circuito al chakra de la garganta y el tercer ojo.
12. Así como subiste la escalera de los chakras, aumentando y reduciendo progresivamente cada circuito, ahora bajarás, hasta que la energía vuelva a circular entre el chakra sacral y la raíz.
13. Finalmente, cierra el chakra y respira energía varias veces hacia adentro y afuera del chakra raíz. A medida que subías y bajabas la escalera de los siete chakras, puede ser que el prana haya captado algo de negatividad en su viaje. Ahora que estás de vuelta al nivel del chakra raíz, puedes expulsarla. Solo exhálala e imagina que sale de tu cuerpo por completo, dejando tu sistema de energía sutil limpio y claro.

14. Continúa acostado por un tiempo, simplemente descansando tu mente y cuerpo. En este y en todos los ejercicios de meditación, anota cómo te sientes después. ¿Te sientes refrescado? ¿Purificado? ¿Sientes más o menos emoción negativa? ¿O sientes lo mismo?

Tus sentimientos son indicios de cuáles prácticas te están beneficiando o lastimando, o simplemente perdiendo tu tiempo. Pero no permitas que eso te desanime de seguir con una práctica. A veces tú tienes que continuar con esto por algún tiempo antes de empezar a notar los efectos.

15. Después de darte un poco de tiempo, cuando tus pensamientos comiencen a retornar a tu mundo externo, abre tus ojos. Déjate ajustar un poco. Luego levántate y retoma tus actividades diarias con conciencia.

Al igual que en un sistema de esclusas de canal, las cerraduras o puertas no están todas abiertas de una vez, así que en esta meditación, los chakras se abren solo selectivamente. Esto permite que el prana circule solo entre dos o tres chakras a la vez. Esto crea circuitos limitados cerrados. Esto pasa de lado el peligro de abrir un circuito completo desde la raíz a la corona, lo que podría hacer que el kundalini se eleve prematuramente.

Recuerda que hay dos fases en esta meditación: Primero, subir la energía, paso a paso, desde la raíz hasta la corona; y en segundo lugar, tirar de ella de nuevo hacia abajo hasta la raíz, paso a paso.

La segunda fase es fundamental. Te apoya trayendo la energía de regreso al reino de la manifestación diaria. No puedes estar siempre en el chakra de la corona o tomar vacaciones permanentes en el reino espiritual. Tienes que traerla de vuelta a la tierra sólida, al mundo de la actividad diaria.

La segunda fase también te permite limpiar cualquier residuo que el prana haya recogido cuando lo empujabas y tirabas de él a través de los chakras. Esto limpia los chakras y los pone en armonía entre sí. También facilita la curación. Incluso un pequeño corte está sujeto a una infección, que necesita ser curado y tratado. Solo así, cuando los chakras experimentan un trauma, la energía negativa se acumula y se desvanece. Esta meditación ayuda a eliminar la energía negativa.

Sanando los Chakras con Hierbas

Estoy seguro de que conoces ese viejo proverbio: Una onza de prevención vale una libra de curación. Pero si tú ya necesitas una cura, a veces el mejor remedio no es la acción rápida, sino lenta y suave. Las meditaciones de arriba pueden ser de un enfoque demasiado directo y agresivo. Afortunadamente hay métodos más suaves.

Durante milenios, la ciencia médica del Ayurveda ha sido practicada en la India como una manera de sanar el cuerpo y promover un enfoque holístico y preventivo a la salud del cuerpo y la mente. El Ayurveda se ocupa en parte de la energía del cuerpo y es un gran suplemento a las prácticas que trabajan con los chakras y el sistema de energía sutil.

Varias hierbas resuenan con la energía de determinados chakras y pueden ser utilizadas para sanarlos y equilibrarlos. Te daré algunas opciones para cada chakra, porque algunas de estas hierbas podrían ser difíciles de encontrar en el lugar donde vives. Esto va especialmente para los medicamentos ayurvédicos, que pueden no estar disponibles en las tiendas.

1. Hierbas para el chakra raíz

Ayurvédica: Una gran hierba ayurvédica para remediar los problemas con el chakra raíz es **shilajit**. Shilajit es un suplemento bastante extraño, pero es muy poderoso y beneficioso. Es una sustancia marrón oscura o negra, alquitranada que fluye entre las rocas del Himalaya. También se encuentra en las sierras del Cáucaso y de Altai.

Como la placa tectónica india ha empujado contra la placa euroasiática, ha provocado que la tierra se doble, elevando la gran cordillera del Himalaya. En el proceso, mucha materia vegetal y plantas fueron tragadas por las rocas. A lo largo de largos siglos, se ha transformado en la potente sustancia alquitranada shilajit.

El shilajit está lleno de minerales, vitaminas, aminoácidos y muchos compuestos naturales que son esenciales para la buena salud. Puedes desprender una pequeña porción del tamaño de una cabeza de fósforo y mezclarlo con leche tibia o agua para beber.

Si tú puedes encontrar shilajit, la más pura calidad se congela en clima frío y se vuelve exuberante cuando está caliente. Puedes comprobar la calidad quemando una pequeña porción. Si se expande y se convierte en burbujas de cenizas, es puro.

General: Otras hierbas que ayudan a sanar y equilibrar el chakra raíz son clavo, diente de león, rábano picante, y pimienta. Las hortalizas de raíz, como las patatas y las zanahorias, también apoyan el chakra raíz. Como estos vegetales crecen bajo tierra, tienen una energía terrosa y enraizada que resuena con el chakra raíz.

2. Hierbas para el chakra sacral

Ayurvédica: Un afrodisíaco bien conocido, **ashwagandha** (que significa, literalmente, «olor de caballo») tiene una reputación como «viagra hindú», pero tiene muchos más trucos en la manga que regular el deseo sexual. Ashwagandha es una raíz que por lo general se muele y se toma en forma de cápsula. Aumenta tu nivel de energía en general, incluyendo, sí, tu libido, pero también estimula el sistema inmunológico y ayuda a regular el estado de ánimo. Específicamente, estabiliza los niveles de serotonina, haciéndolos bajar si están demasiado altos y elevándolos si están demasiado bajos. Dado que la serotonina baja se asocia con la ansiedad y la depresión, ashwagandha es una gran hierba para el tratamiento de estos problemas. También regula la hormona de estrés cortisol.

General: La caléndula es una hierba que ayuda a sanar el chakra sacral y promueve la creatividad. Otras hierbas beneficiosas son el sándalo, el cilantro, el hinojo, la gardenia, la canela y la vainilla. Los alimentos que promueven el funcionamiento saludable del chakra incluyen la carne, los huevos, los frijoles y las nueces.

3. Hierbas para el chakra del plexo solar

Ayurvédica: La **cúrcuma** es un elemento común en cualquier cocina hindú, pero también es un excelente remedio casero y medicina ayurvédica por derecho propio. El chakra del plexo solar, manipura, está conectado a la fuerza de voluntad, y también al fuego digestivo. La cúrcuma promueve la digestión sana calmando o estimulando el fuego digestivo del chakra del plexo solar, según sea necesario. También ayuda a reducir la depresión, lo que puede disminuir tu fuerza de voluntad.

La cúrcuma con frecuencia viene en forma de polvo. Puedes mezclarla con agua y beberla. Una cucharada de cúrcuma dos veces al día promueve una buena digestión. Algunos incluso juran que cura los síntomas de la depresión.

General: La menta, jazmín, lavanda, rosa, albahaca y jengibre ayudan a sanar el chakra del plexo solar. El polen de pino es también un potente agente curativo para el chakra del plexo solar. Esta lleno de DHEA, una sustancia que el cuerpo produce de forma natural. Mejora las glándulas suprarrenales y el sistema endocrino. Promueve la confianza en sí mismo y fuerza de voluntad. Además mejora la digestión.

4. Hierbas para el chakra del corazón

Ayurvédica: Ya mencionamos a ashwagandha como una hierba para sanar el chakra sacral. Bueno, también es de gran ayuda para el chakra del corazón. Otra hierba que calma y cura el chakra del corazón es **shatavari**. Shatavari es un tónico general de la salud, que también se utiliza específicamente para apoyar el sistema reproductor femenino. Aquí estamos más preocupados por cómo estimula el funcionamiento sano del corazón y apoya la actividad del chakra del corazón.

Se puede tomar como polvo, en forma de cápsula o como líquido. Si lo tomas en polvo, lo puedes mezclar con mantequilla clarificada. En ese caso, es útil calentarlo con mantequilla clarificada para ayudar a liberar sus propiedades curativas.

General: La baya de espino, la rosa y el tomillo ayudan a curar el chakra del corazón. La baya de espino tiene propiedades curativas especialmente para el corazón y ayuda a tratar problemas cardíacos como arritmia y presión arterial. También es un poderoso antioxidante. Reduce el estrés y la ansiedad, y promueve una sensación emocional de bienestar y amor.

5. Hierbas para el chakra de la garganta

Ayurvédica: El chakra de la garganta o *vishuddha* está conectado con la glándula tiroides. Cualquier hierba que se use para tratar los trastornos de la tiroides también es útil para la curación del chakra de la garganta. La fórmula

ayurvédica **kanchanaraguggulu** es un potente remedio para los problemas con la glándula tiroides. Elimina la flema estancada de los tejidos corporales.

También en resonancia con el chakra de la garganta está el **brahmi**. El Brahmi es una hierba que promueve la concentración y el funcionamiento cognitivo en general, y específicamente el habla y lenguaje. Es un remedio excelente para los problemas que afectan al chakra de la garganta.

General: La menta piperita, la sal y el pasto limón son buenas hierbas para tratar los problemas de los chakras de la garganta. El olmo resbaladizo también puede usarse para tratar inflamaciones e irritaciones de la garganta. Un nivel suficiente de yodo en el cuerpo es imprescindible para la salud de la tiroides. Las algas marinas están llenas de yodo, así como muchos otros nutrientes de los que a menudo carecen las dietas inmodernas.

6. Hierbas para el Chakra del tercer ojo

Ayurvédica: El chakra del tercer ojo está conectado a la glándula pineal y a las funciones superiores del cerebro. La **Gotu kola** es una poderosa hierba ayurvédica para curar y mejorar este chakra. Aumenta la captación de oxígeno en las células del cuerpo, y específicamente y lo más importante en el cerebro. También espesa el corpus colossum, o tejido que conecta los hemisferios izquierdo y derecho del cerebro. Esto aumenta la comunicación entre los hemisferios y lleva a una integración de estilos de pensamiento intuitivos y racionales, holísticos y lineales. También lleva los canales derecho e izquierdo —ida y pingala— a la armonía.

Los meditadores se benefician especialmente de la utilización de esta hierba. Se ha demostrado que aumenta la inteligencia en el largo plazo.

General: Además de la artemisa, la amapola, el romero y la lavanda, la pasiflora se utiliza para curar las dolencias del chakra del tercer ojo. Trata el insomnio, depresión, ansiedad y dolor de cabeza, y mejora la claridad mental y la cognición.

7. Hierbas para el chakra de la corona

Ayurvédica: El chakra de la corona es más enrarecido y abstracto que los demás chakras. Es parte del sistema corporal sutil, pero está por encima y

fuera del cuerpo. Actúa como un portal entre los planos mundanos y espirituales de nuestra existencia. Así que necesita una hierba con una acción más sutil.

Brahmi, mencionado anteriormente, en general promueve la inteligencia (e incluso el crecimiento del pelo) y trabaja para sanar el chakra de la corona. **Gotu kola** también trabaja para sanar este chakra espiritual. Ambas hierbas ayudan a enfocar y a la claridad, lo que te permite ascender a niveles más altos de meditación.

También está la **shankhpushpi**. Reduce el estrés y mantiene la mente en un estado relajado, tranquilo y enfocado. Mejora la memoria y estimula el sueño. En general, induce una sensación de paz y de bienestar espiritual.

General: Las hierbas que manchan, como la salvia, ayudan a limpiar la energía en el chakra de la corona, lo cual facilita una mejor comunicación entre las partes físicas y espirituales de nuestro ser. En particular, se ha demostrado que la salvia incrementa la claridad perceptiva, memoria, función saludable del cerebro e inteligencia.

También es útil la lavanda, que aumenta la claridad, reduce la ansiedad, alivia el sistema nervioso y reduce la depresión. También contiene varios compuestos antioxidantes.

Una palabra de despedida

He insistido una y otra vez en los peligros de saltar a la práctica sin hacer el trabajo preliminar adecuado, porque quiero asegurarme de que el mensaje llegue a casa a martillazos. Los peligros son reales, y la escena de espiritualidad está llena de gente que trajeron sufrimiento innecesario a sí mismos por su propio descuido imprudente. Estas advertencias no deben tomarse como un desánimo de involucrarse en la práctica espiritual en absoluto, sino como un estímulo para entrar en ella con cautela y con la guía de alguien que sabe lo que está haciendo.

Dado que la espiritualidad oriental irrumpió por primera vez en la escena occidental de una manera grande en los años 60, la palabra «gurú» se ha envenenado por sus frecuentes abusos. Un maestro espiritual no tiene que ser un líder de culto o un hombre de Dios astuto. La palabra sánscrita «gurú» significa «pesado,» porque un gurú auténtico es pesado con buenas cualidades. Así que evita los malos gurúes como de la peste y busca un guía cuyo verdadero interés esté en el crecimiento espiritual de sus alumnos.

Ahora ya sabes lo suficiente sobre los chakras como para empezar. Mi esperanza para ti es que uses la información de este libro para explorar tu cuerpo y mente sutiles de una forma segura, encuentres la auto-curación, y desarrolles tu práctica espiritual en algo profundo y nutritivo para tu vida.

Finalmente, si te gustó este libro, me gustaría pedirte un favor. ¿Serías tan amable de compartir tus pensamientos y publicar una reseña de este libro en Amazon? También me podrías hacer saber lo que te gustaría ver en futuras ediciones de este libro.

Tu voz es importante para que este libro llegue a tantas personas como sea posible. Cuantas más reseñas obtenga este libro, más personas podrán encontrarlo y disfrutar de los increíbles beneficios de despertar sus chakras.



Soy Tai Morello, un geek de la meditación, emprendedor, comercializador de internet, entusiasta del fitness y amante del fútbol.

Soy un ávido lector y siempre me ha apasionado el funcionamiento interno de la mente humana. Descubrí tempranamente la meditación en mi vida y puedo decir con confianza que es la herramienta más poderosa para el crecimiento personal que he encontrado.

La meditación me ha ayudado a ganar control sobre mi mente y a vivir una vida más libre de estrés, más productiva y más feliz. Es realmente una experiencia transformadora que puede tener profundos efectos no solo en su mente, sino en prácticamente todos los aspectos de su vida: su cuerpo, sus relaciones, su salud e incluso su carrera.

Mi misión es compartir mi pasión con tanta gente como sea posible. Quiero ayudarte a embarcarte en un viaje interior que te llevará de regreso al estado de paz, alegría y felicidad en el que naciste.

Gracias por leer.