



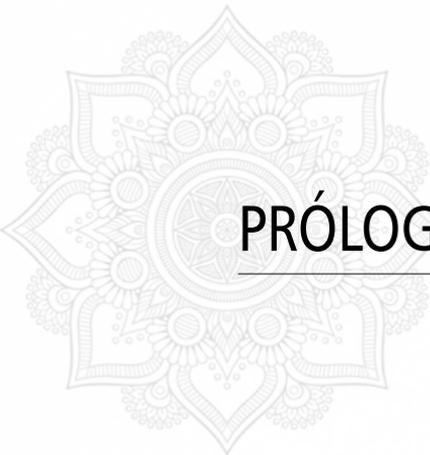
ÍNDICE

Prólogo.....	13
Introducción. ¿Qué es un chakra?.....	19
La filosofía de los chakras	22
La unión de Tantra, Ayurveda y los <i>Yoga Sutras</i>	23
Despertar la energía de la Kundalini	26
Comprender la naturaleza dual de los chakras y de la vida misma	28
Motivos por los que los chakras pueden bloquearse	32
La consciencia.....	35
Equilibrar tus chakras.....	36
El chakra raíz. Muladhara	41
Las afecciones del primer chakra	42
La energía del primer chakra: sólido como una roca	43
Nuestra relación social con el primer chakra	45
Vivir desde el chakra Muladhara: la seguridad.....	46
Reconocer los desequilibrios del primer chakra.....	50
Aceptar los dones del primer chakra	51
La curación del chakra Muladhara.....	51
La curación del cuerpo físico	51
La curación del cuerpo emocional y energético	60
La curación del cuerpo espiritual	65

Ideas que considerar para tomar consciencia del primer chakra	68
El chakra sacro. Svadhisthana	69
Las afecciones del segundo chakra	70
La energía del segundo chakra	71
Nuestra relación social con el segundo chakra	73
Vivir desde el chakra Svadhisthana	81
Reconocer los desequilibrios del segundo chakra	82
Aceptar los dones del segundo chakra	82
La curación del chakra Svadhisthana	84
La curación del cuerpo físico	84
La curación del cuerpo emocional y energético	92
La curación del cuerpo espiritual	97
Ideas que considerar para tomar consciencia del segundo chakra	103
El chakra del plexo solar. Manipura.....	105
Las afecciones del tercer chakra	107
La energía del tercer chakra	107
Nuestra relación social con el tercer chakra.....	111
Vivir desde el chakra Manipura	115
Reconocer los desequilibrios del tercer chakra	116
Aceptar los dones del tercer chakra.....	119
La curación del chakra Manipura	119
La curación del cuerpo físico	120
La curación del cuerpo emocional y energético	124
La curación del cuerpo espiritual	130
Ideas que considerar para tomar consciencia del tercer chakra	136
El chakra del corazón. Anahata	137
Las afecciones del cuarto chakra	139
La energía del cuarto chakra	140
Nuestra relación social con el cuarto chakra	141
Vivir desde el chakra Anahata	145

Reconocer los desequilibrios del cuarto chakra	147
Aceptar los dones del cuarto chakra	149
La curación del chakra Anahata.....	150
La curación del cuerpo físico	150
La curación del cuerpo emocional y energético	156
La curación del cuerpo espiritual	161
Ideas que considerar para tomar consciencia del cuarto chakra	169
 El chakra de la garganta. Vishuddha	 171
Las afecciones del quinto chakra	173
La energía del quinto chakra	173
Nuestra relación social con el quinto chakra.....	178
Vivir desde el chakra Vishuddha	184
Reconocer los desequilibrios del quinto chakra	184
Aceptar los dones del quinto chakra.....	186
La curación del chakra Vishuddha.....	187
La curación del cuerpo físico	188
La curación del cuerpo emocional y energético	194
La curación del cuerpo espiritual	200
Ideas que considerar para tomar consciencia del quinto chakra	203
 El chakra del tercer ojo. Ajna.....	 205
Las afecciones del sexto chakra	207
La energía del sexto chakra.....	208
Nuestra relación social con el sexto chakra.....	211
Vivir desde el chakra Ajna	214
Reconocer los desequilibrios del sexto chakra	215
Aceptar los dones del sexto chakra.....	215
La curación del chakra Ajna.....	217
La curación del cuerpo físico	218
La curación del cuerpo emocional y energético	224
La curación del cuerpo espiritual	227
Ideas que considerar para tomar consciencia del sexto chakra	233

El chakra de la coronilla. Sahaswara	235
Las afecciones del séptimo chakra.....	237
La energía del séptimo chakra.....	237
Nuestra relación social con el séptimo chakra.....	238
Vivir desde el chakra Sahaswara	240
Reconocer los desequilibrios del séptimo chakra.....	242
Aceptar los dones del séptimo chakra.....	244
La curación del chakra Sahaswara	246
La curación del cuerpo físico	246
La curación del cuerpo emocional y energético	251
La curación del cuerpo espiritual	254
Ideas que considerar para tomar consciencia del séptimo chakra	260
Conclusión	261
Agradecimientos	265
Glosario de términos sánscritos	267
Notas.....	275
Bibliografía	279
Acerca de la autora	283



PRÓLOGO

En 1999, a los veintiocho años, supe que tenía cáncer de tiroides. Antes de eso, la palabra *chakra* apenas significaba nada para mí. Pero tras ese diagnóstico tan alarmante mi búsqueda de una curación se expandió rápidamente. Iba a tener en cuenta todas las posibilidades para sanar. Me impulsaba a ello un profundo deseo proveniente quizá de la intuición o de la experiencia de una vida pasada.

Comencé a investigar para encontrar la causa principal por la que había contraído cáncer. Sabía que si no cortaba la enfermedad de raíz, sin duda volvería a aparecer. Y con cerca de treinta años no podía permitírmelo, ya que siempre había pensado llegar a los cien.

En mi libro *La rueda medicinal del ayurveda: máxima salud y energía para tu cuerpo, mente y espíritu*,* describo los diversos descubrimientos gracias a los cuales me curé. La medicina alopática (convencional) jugó un papel, pero intuitivamente sabía que la respuesta estaba en las modalidades curativas alternativas. Cuando estaba investigando, sentada con un montón de libros de la biblioteca sobre la medicina alternativa, abrí la obra de la doctora Christiane Northrup *Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer* por una página que me cambió la vida. La página hablaba sobre los chakras y exploraba la curación a través de estos. Aquello fue decisivo porque justo en un momento en el que estaba replanteándome todos los aspectos de mi vida, y sentí que ese nuevo enfoque centrado en los chakras podría ayudarme a averiguar por qué había enfermado.

En mi senda a la curación me ayudó mucho cambiar la alimentación, incrementar el régimen de ejercicio, meditar y mejorar mis relaciones. Sin embargo, lo que me dio una ventaja sobre los demás pacientes que sufren de cáncer y otras enfermedades de tiroides fue tener en cuenta los chakras.

Cuando estudié la glándula tiroides y su ubicación en el cuerpo, y aprendí sobre el quinto chakra, comencé a establecer conexiones entre mi enfermedad y los primeros veintiocho años de mi vida. Miré atrás y descubrí

* Editorial Sirio (2017).

que casi todas las enfermedades que padecí durante la niñez y los primeros años de la edad adulta giraban alrededor del área de la garganta. De niña, sufría a menudo de faringitis estreptocócica o amigdalitis; tanto es así que los médicos le insistieron a mi madre para que permitiera que me operaran y me extrajeran las amígdalas. Mi madre, que temía los efectos de la anestesia, nunca accedió.

Luego, a los diecisiete años contraí mononucleosis. Mis amígdalas estaban tan hinchadas que se tocaban en mitad de la garganta, obstruyendo la tráquea. Tuve un absceso en la garganta que me impedía respirar. Era tan grave que tuvieron que operarme solo para poder abrirla y permitirme así volver a respirar.

Mientras pensaba en todas las infecciones de garganta que había sufrido en esa época, vi con claridad que algo estaba muy mal y me bloqueaba literalmente ese área. Entre otras cosas, el quinto chakra es responsable de nuestra expresión verbal. Para mí, las enfermedades significaban que debía averiguar por qué no podía expresarme bien. Tuve que preguntarme: «¿Qué me impide decir lo que pienso?» y «¿Por qué siento que no puedo hablar?».

Sin entrar en muchos detalles, lo que aprendí fue que las circunstancias en las que me crié, combinadas con el hecho de ser una niña muy sensible, no me habían permitido contar con un espacio seguro para expresarme verbalmente. En la edad adulta tuve que aprender

esta habilidad. Creo que de no haber aprendido esta importante lección a través de los chakras, no me habría curado por completo. Si no hubiera prestado atención a la sabiduría de mi cuerpo, ciertos patrones que parecían repetirse a menudo a lo largo de mi vida habrían seguido resurgiendo.

La curación de los chakras, de naturaleza espiritual y energética, puede ser una maravillosa contribución para ayudarte a entender las complejidades de tu salud, tal como sucedió en mi caso. En las etapas crónicas o avanzadas de una enfermedad, la curación de los chakras puede ayudarte a acelerar tu recuperación desbloqueando las áreas enfermas de tu cuerpo.

A diferencia de Santa Claus o el Ratoncito Pérez, no hace falta que creas ciegamente en los chakras para recibir los beneficios de una práctica curativa basada en ellos. Es verdad que creer ayuda y es probable que te haga profundizar más en la eliminación de obstrucciones, pero ser consciente de los chakras puede tener el mismo efecto. Hay muchas cosas que no vemos que son reales: los sentimientos, las emociones, los pensamientos, las conexiones de los móviles, el aire... Un buen ejemplo de esto es la historia real de mi viaje espiritual a través de la salud alternativa que viene a continuación.

En 2005, contraí lo que parecía ser un virus letal o una infección renal. Tenía mucha fiebre, me dolía el cuerpo y sentía fuertes dolores punzantes en los riñones. Haciendo acopio de toda la energía que me

quedaba, fui al médico. Tras explicarle mis síntomas, me sometieron a unas pruebas de análisis de sangre. Me encontraba tan débil que me dejaron dormir en la sala de pruebas durante una media hora, y luego me enviaron a casa. A los pocos minutos de llegar el médico me llamó con los resultados del análisis de sangre. Me dijo que estaban llamando al hospital Fairfax y que tenía que acudir inmediatamente a urgencias. Me explicó que tenía un nivel tan elevado de enzimas hepáticas que temía que pudiera tratarse de algún tipo grave de hepatitis. Estaba perpleja y seguía sufriendo un dolor insoportable. Le pedí a mi marido que me llevara a urgencias.

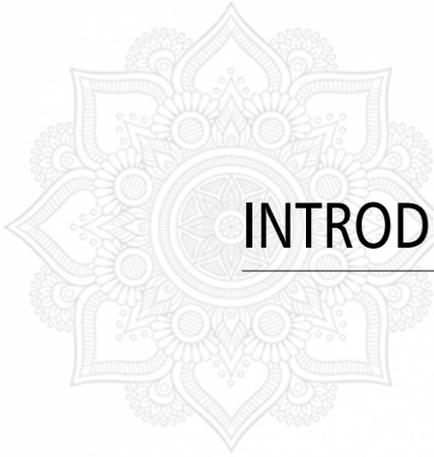
Era un viernes por la noche y la sala estaba atestada de pacientes, así que tuve que esperar, con fiebre y dolores de espalda. No me hacía mucha gracia la posibilidad de tener alguna enfermedad hepática, y decidí sentarme y meditar sobre mi hígado y su curación. Esperé y medité, esperé y medité, esperé y medité. Durante unas tres horas visualicé a mi hígado con caras felices (¿conoces esos emoticonos amarillos sonrientes?) en cada célula. Me imaginé a todas las células del hígado saludables, felices y sanas. No se me ocurría nada más que pudiera hacer. Cuando el personal médico me llamó finalmente, tras ver los resultados de los análisis de sangre que me habían realizado, me colocaron enseguida una vía intravenosa.

No estoy segura de lo que pretendían hacer, pero estaban preparándose para realizar algún tipo de

intervención. Sin embargo, antes de operar decidieron hacerme otro análisis de sangre. Los resultados mostraron que mis enzimas hepáticas habían vuelto a un nivel normal. Me quitaron la vía intravenosa y me enviaron a casa. Aún más impresionante fue comprobar que la fiebre y el dolor habían desaparecido y me sentía bien.

¿Me curé espontáneamente al controlar mis pensamientos? Eso creo. ¿Es posible que algo no físico, como la meditación y la visualización, pueda alterar lo físico? Una vez más, creo que esa fue la causa principal de mi curación. ¿Es posible que el análisis de sangre estuviera mal y que el laboratorio confundiera mi sangre con la de otro paciente? Es posible pero no probable. Mi médico estaba tan desconcertado como yo. Vio lo que vio en el laboratorio: lo enferma que estaba y mis síntomas agudos. Sin embargo, aquel día salí del hospital sin un solo síntoma y con la sangre tan limpia como si nunca hubiera estado enferma.

Mi deseo es que adoptes esta poderosísima forma de curación. Los chakras tienen una cualidad mágica. Cuando empieces a leer y aprender sobre ellos, te sentirás cada vez más saludable. Te deseo un mágico viaje, amigo mío. *Namasté.*



INTRODUCCIÓN

Profundizar en el mundo de los chakras es como aprender una nueva lengua. En cierto sentido, lo es. Aprenderás muchas nuevas palabras en sánscrito, la antigua lengua de la India. Pero también te sumergirás en toda una filosofía. Toda la nueva terminología que encontrarás en esta introducción puede parecerse abrumadora, pero no te preocupes, explicaré detalladamente los conceptos a lo largo de todo el libro. Además, siempre puedes recurrir al glosario, en las últimas páginas, para saber lo que significa un término.

¿QUÉ ES UN CHAKRA?

Los chakras son los centros de energía del cuerpo. La palabra *chakra* significa «rueda» o «disco». Imagínate

los chakras como vórtices de energía que giran en espiral. Todo está compuesto de energía e información. Todas las cosas emanan del movimiento y de la vibración. Los siete chakras principales se alinean a lo largo de la columna vertebral, comenzando por la base de la columna y ascendiendo hasta llegar a la coronilla.

En los antiguos textos indios llamados Vedas, aprendemos que el cuerpo físico se compone de cinco grandes elementos a los que se denomina *mahabhutas*. Esos cinco elementos son el espacio (*akasha*), el aire (*vayu*), el agua (*jala*), el fuego (*tejas*) y la tierra (*prithivi*). Los elementos son los pilares de la naturaleza y por lo tanto forman también nuestros cuerpos.

Los textos antiguos explican que también tenemos un cuerpo sutil, cuya naturaleza no es física ni energética. El cuerpo sutil se rige por el prana, o fuerza vital de la vida. El prana circula por todo el cuerpo y la mente. Es responsable del flujo de energía e información. En el cuerpo sutil, el prana fluye a través de canales llamados *nadis*. Los nadis son canales circulatorios que recorren el cuerpo, como las venas, las arterias, el sistema respiratorio, el sistema nervioso, el sistema digestivo, el sistema excretor y el sistema reproductivo. Imagínatelos como las autopistas de información de tu mente, cuerpo, alma y espíritu, lo mismo que Internet es la autopista de la información para tu navegador.

Si tienes dificultades para comprender el concepto del cuerpo sutil, reflexiona sobre tu mente y tus

pensamientos. Los pensamientos son entidades inmatrimales. Sin embargo, pregunta a cualquiera que piense (y aquí nos podemos incluir todos), y te dirá que los pensamientos son bastante reales. Los científicos han podido identificar las áreas del cerebro donde se originan o ocurren los pensamientos, pero abre una cabeza humana y no encontrarás ningún pensamiento. Según los textos védicos, la mente, el intelecto y el ego también residen dentro del cuerpo sutil.

Ahora volvamos al ejemplo de Internet. Cuando quieres información, la quieres enseguida, ¿verdad? Estás investigando para un informe de trabajo o un proyecto escolar, o para saberlo todo sobre un chico con el que quieres salir, y no quieres pasarte la vida esperando. Durante los primeros años de Internet, cuando la conexión del módem era de acceso telefónico, podías iniciar sesión, ir al baño o a tomar una taza de café, hacerte las uñas, y luego, por fin, vibraba en tus oídos, cansados de esperar, la voz de AOL que te anunciaba que la conexión estaba lista. Pero hoy en día, en el mundo de los cables de fibra óptica y wifi, la información viene prácticamente tan pronto como escribes la pregunta. Y si no es así, te frustras.

Para que tu cuerpo funcione a un nivel óptimo, los canales a través de los que viaja la información han de estar abiertos para que esta llegue rápidamente a su destino. Si están bloqueados, o si hay una anomalía que hace que la información se concentre en un área

determinada, no recibirás la información que buscas en el momento en que la necesitas. Así que los nadis son las carreteras o los cables de fibra óptica y el prana es el paquete de información que hay que transportar.

En total, tenemos alrededor de ochenta y ocho mil chakras en el cuerpo y los siete chakras principales son los centros de información. Reúnen información sobre ciertos aspectos de tu cuerpo, mente, espíritu, salud y vida. Cuando la energía que fluye a estos chakras es la adecuada, reciben toda la información que cada uno de ellos necesita para realizar su función única.

Tu cuerpo, como una autopista, está constantemente en movimiento, cambiando, creciendo y modificándose por influencias externas. Aunque tu intención sea mantener el fluir de la energía y la información por el cuerpo en todo momento, es posible que tu estilo de vida, tus experiencias y las influencias externas lo dificulten. Afortunadamente ciertas prácticas pueden ayudar a mantener abiertos estos canales permitiendo que la información fluya libremente. En este libro aprenderás lo que necesitas para alcanzar esta meta con rapidez y facilidad.

LA FILOSOFÍA DE LOS CHAKRAS

El concepto de los chakras proviene de antiguos textos indios de la tradición tántrica. El tantra es una importante filosofía laica de gran complejidad. Los textos tántricos no forman parte de los textos indios más conocidos, los Vedas, de donde surge el ayurveda.

En Occidente tendemos a asociar la palabra *tantra* con el sexo. Sin embargo, pese a que el sexo se menciona en los textos tántricos, se supone que se reserva como una práctica destinada a los practicantes más avanzados de yoga. El objetivo principal del tantra es explorar los misterios profundos de la vida y alcanzar la liberación dentro de los confines de este mundo.

La palabra *tantra* significa «tejer». El tantra es el proceso de «coser» el cuerpo, con su gran sabiduría, a la mente, que posee un poder inmenso. Al prestar atención a la sabiduría del cuerpo y aprovechar el poder de la mente puedes descubrir la enorme belleza de la vida en este mundo y alcanzar la maestría de ti mismo.

Ciertamente merece la pena explorar el simbolismo y las historias de los chakras, con sus deidades y su misticismo, que son bellos, coloridos y complejos. En aras de la brevedad, te enseñaré los fundamentos del sistema de chakras. Las palabras extranjeras que utilizo provienen del sánscrito. Esta es una lengua prácticamente muerta; sin embargo, su riqueza consiste en que en ella se encuentran las raíces del lenguaje, ya que muchas palabras actuales tienen su origen en términos sánscritos.

LA UNIÓN DE TANTRA, AYURVEDA Y LOS YOGA SUTRAS

Para alcanzar una comprensión intelectual del viaje a los chakras, es importante conocer algo sobre la historia de sus orígenes. Según los *Upanishads*, una

colección de antiguos textos hindúes, *purusha* (el espíritu) es pura conciencia universal. Purusha carece de forma y es inmutable. A partir de purusha se crea *prakruti*, es decir, la materia física. Prakruti está sujeto a cambios y a la influencia de la causa y el efecto. Todo es una creación de purusha: el sol, la luna, las estrellas, los planetas, los árboles, los animales y los seres humanos. Por lo tanto, cada ser viviente contiene la esencia misma del Creador. En cierto sentido, esta filosofía no es muy diferente de la visión judeocristiana de Dios expresada en Génesis 2: 7: «E insufló en su nariz el aliento de la vida,¹ y el hombre se convirtió en un ser vivo».

Según los *Yoga Sutras* de Patanjali, el texto fundamental de la filosofía del yoga, nuestro objetivo principal en la vida es encontrar el camino de vuelta a la autorrealización. El prefijo *auto* del término *autorrealización* no hace referencia a nuestro yo individual con nuestra personalidad única y nuestro cuerpo individual, sino más bien al despertar del Yo con Y mayúscula, del que surgimos.

Teniendo en cuenta que venimos a este mundo con estos cuerpos, aparentemente desconectados de nuestro Creador, ¿cómo hacemos para despertar?

El sabio del siglo II Patanjali explica en los *Yoga Sutras* que tenemos que lidiar con las tres fuerzas psíquicas de la mente llamadas *gunas*, que gobiernan la parte subconsciente de todo prakruti. Los tres gunas son *sattva*, *rajas* y *tamas*.

Sattva es equilibrado, puro, pacífico, alerta, despejado y lleno de luz.

Rajas es la energía activa en movimiento que es siempre cambiante.

Tamas es la inercia, la descomposición, la pesadez, la torpeza, la oscuridad y la obstrucción.

Estas tres cualidades de prakruti son necesarias en nuestras vidas en diversos momentos. Por ejemplo, tu práctica espiritual es sáttvica y en tu día a día hay un momento y un lugar para ella. Cuando tienes que trabajar y alcanzar metas, te hace falta energía rajásica. Por la noche, cuando tienes que dormir, necesitas *tamas* para poder descansar.

Además de los tres *gunas*, el ayurveda nos enseña que tenemos tres tipos de cuerpo-mente, o *doshas*, que se manifiestan a partir de los cinco grandes elementos. Los tres *doshas* son *Vata* (espacio y aire), *Pitta* (fuego y agua) y *Kapha* (agua y tierra). Cada uno de nosotros tiene su propia composición única de los tres *doshas*, que crea sus fortalezas y puntos débiles.

A través del conocimiento de los tres *gunas* y los tres *doshas*, podemos empezar a explorar nuestro cuerpo, nuestra mente y la vida en la Tierra y comenzamos a avanzar hacia la autorrealización.

Comoquiera que los *chakras* forman parte de nuestros cuerpos físicos y sutiles, también están influenciados por los *gunas* y los *doshas*. El primer objetivo que

nos encontramos en la búsqueda de la autorrealización es vivir una vida equilibrada. Como enseña el tantra, nuestra meta no es negar el cuerpo y la esfera física, sino aceptarlos plenamente y sacarles todo lo bueno que podamos mientras avanzamos por la senda que nos llevará al estado de iluminación que en la filosofía yóguica se conoce como *moksha* o liberación.

Cuando dejes de estar constreñido por los límites de los gunas y la naturaleza vacilante y cambiante de los doshas, y puedas moverte abiertamente y sin problemas a través de los chakras, habrás alcanzado la iluminación.

Imagínate cómo sería estar enamorado de todos los aspectos de tu humanidad. La verdadera liberación es cuando el amor emana continuamente de tu ser. Estás enamorado de cada momento y despierto al regalo que te brinda. Nada es una carga, porque todo es luz, amor y ser infinito. No necesitas estar en ningún lugar ni hacer nada; esta conciencia está siempre contigo. Porque tú eres ella y ella es tú. Eso es lo que todos hemos venido aquí a lograr.

DESPERTAR LA ENERGÍA DE LA KUNDALINI

Según los textos tántricos, tenemos alrededor de setenta y dos mil nadis o canales circulatorios, en el cuerpo, que transportan prana. En nuestro estudio de los chakras nos centraremos solo en el *Shushumna nadi*, el *Ida nadi* y el *Pingala nadi*. El *Shushumna nadi* es el canal de energía que comienza en la base de la columna

vertebral en el área del primer chakra. Es donde la *Kundalini Shakti* (la energía creativa) se asienta como una serpiente, enrollada en tres anillos, esperando para saltar a la acción y despertar los chakras. El Shushumna nadi recorre la columna vertebral en un canal que se extiende por detrás de la médula espinal hasta la coronilla en el séptimo chakra. Desde la base del Shushumna nadi surgen otros dos nadis, el Ida nadi y el Pingala nadi. El primero es de naturaleza lunar: pasivo, gentil y femenino. El segundo es solar: cálido, estimulante y masculino. El Ida nadi comienza y termina en el lado izquierdo del Shushumna nadi y el Pingala nadi comienza y termina en el lado derecho. Los nadis Ida y Pingala se cruzan en cada chakra, y estos tres nadis se reúnen en el sexto chakra o tercer ojo. Los nadis Ida y Pingala se alternan en el dominio del cuerpo. En general, el Ida domina el lado derecho del cerebro y el Pingala el izquierdo.

La energía kundalini se despierta por medio de la purificación del cuerpo y la mente. Hay muchas prácticas para limpiar el cuerpo físico, entre ellas seguir una dieta equilibrada, abstenerse de sustancias impuras, la desintoxicación a través de prácticas ayurvédicas diarias como el raspado de la lengua y el lavado nasal con una olla *Neti** y *Nasya*, y las prácticas de purificación estacional ayurvédicas de *panchakarma*, o cinco acciones. Además, hay que practicar *asanas* (posturas físicas, lo que

* N. del T.: *Neti pot*, un recipiente para la irrigación de los senos nasales.

en Occidente se conoce generalmente como «yoga») y *pranayama* (técnicas de respiración). La purificación de la mente viene con la práctica de las ocho ramas del yoga: *yamas*, *niyamas*, *asanas*, *pranayama*, *pratyahara*, *darana*, *dhyana* y *samadhi*.

En los capítulos siguientes describiré muchas de estas técnicas en lo que respecta a cada chakra.

COMPRENDER LA NATURALEZA DUAL DE LOS CHAKRAS Y DE LA VIDA MISMA

En este mundo de dualidad, donde todo tiene su opuesto, debemos esforzarnos por entender ambas partes. Puede ser perjudicial tener solo luz sin oscuridad, solo vigilia sin sueño y solo estómagos llenos sin hambre. Mediante las pruebas y tribulaciones por las que atravesamos en nuestro periplo terrenal, buscamos mejorar lo placentero y tratar de reducir al mínimo lo molesto. Sin embargo, vivir una vida equilibrada consiste en admitir ambas partes. Cuando miras atrás al pasado, puedes notar la belleza inesperada que brotó y floreció en los momentos de lucha y angustia. Por ejemplo, puede que conocieras a tu marido cuando tuviste un pinchazo en la carretera y él se ofreció a cambiarte la rueda. O tal vez superaste una adicción y ahora ayudas a otros a superar adicciones y a vivir vidas sobrias y equilibradas.

A menudo, cuando estamos en un viaje espiritual, queremos el resultado de la iluminación y la conexión

espiritual sin entender cuál fue nuestro origen. Naciste en el reino físico a través de tu madre terrenal. Elegiste esta encarnación y no hay nada malo en ello. Cuando aceptaste venir aquí, te comprometiste a cumplir ciertas obligaciones, llamadas *dharma*, y a asumir unas determinadas responsabilidades. A menos que aceptes plenamente la naturaleza dualista de tu existencia en esta vida, seguirá costándote alcanzar las alturas espirituales que buscas.

En cada chakra, como en la vida, hay dos estados posibles: un estado equilibrado y un estado de exceso o agotamiento, lo que indica un desequilibrio. Como las lecciones de la vida nos han enseñado, tanto el exceso como la falta de algo pueden ser perjudiciales y malsanos. Quizá hayas oído la expresión «el dinero es la raíz de todos los males». Implica que tener demasiado dinero y acapararlo puede ser perjudicial. Y tener muy poco dinero, que lleva a la escasez, la pobreza, el robo, el hambre y la depresión, también puede ser desastroso. Ambos extremos pueden llevarte a una vida que no desees.

Un amigo astrólogo me hizo una lectura el pasado otoño. Nunca antes había visto una perspectiva tan interesante y veraz en una lectura astrológica. En mi carta astral tengo un aspecto desfavorable del planeta Saturno, que es omnipresente en mi vida. Si estás familiarizado con la astrología, entenderás por qué nadie quiere que este astro aparezca e interfiera continuamente en

su vida. Saturno es un planeta enorme, de movimiento lento que puede crear retrasos, reducir el potencial y ser un gran obstáculo para lograr objetivos. Tal y como me explicó mi amigo, este planeta también tiene anillos, que crean vínculos. Me puso el ejemplo de una alianza de bodas que te une simbólicamente a tu pareja y te impone un cierto número de restricciones. Así que mientras me daba esta «mala noticia», yo pensaba: «¡Maldita sea! Por eso me he pasado tanto tiempo sin levantar cabeza». Pero en ese momento me mostró otra perspectiva, la cara opuesta de Saturno.

Mi amigo me contó que aunque Saturno crea obstáculos y retrasos, también tiene un lado positivo. Por ejemplo, uno de sus aspectos es que puede darte humildad e inclinarte a ser modesto ante los demás y a no ser prepotente. Saturno puede empujarte a poner manos a la obra y hacer cosas, como investigar para un trabajo trimestral o escribir un libro. Puede proporcionarte la disciplina necesaria para concentrarte en pintar un cuadro o construir una casa. En otras palabras, me mostró el lado bueno de Saturno.

Luego me enseñó a trabajar con Saturno en lugar de luchar contra él. Me sugirió que cuando lo viera aparecer con sus retrasos, sus puertas cerradas y sus rocas aparentemente inamovibles, le diera la bienvenida, le ofreciera una taza de té y le agradeciera su sabiduría. Me explicó que cuanto más lo aceptara como parte de mi vida, más me ofrecería sus dones.

Como resultado de mi aceptación, fui capaz de ver con otra perspectiva una fuerza que creía que me estaba destrozando la vida. Ahora es una fuente de fortaleza para mí.

Los chakras, especialmente los tres primeros, que son los chakras de la materia, funcionan del mismo modo. A menudo cuando se nos presentan los aspectos de los chakras, vemos únicamente su lado difícil o los desequilibrios que provocan. Queremos pasar a toda prisa por los tres primeros y llegar a los chakras más espirituales. Es importante recordar las bendiciones de cada chakra, incluso cuando tengamos dificultades con ellos. El poder viene de aceptarlos y ser conscientes de su belleza. Lo que consideramos la fealdad de la existencia humana es también lo que nos brinda alegría.

Esto me recuerda una frase que leí una vez: «La risa es como cambiar el pañal de un bebé; no resuelve nada, pero seguro que mejora la situación». Si has cambiado pañales alguna vez, lo sabrás. El acto de limpiar al bebé, aplicarle una loción y ponerle un pañal limpio es parte de esta existencia humana en ocasiones maloliente. Es más, sabes que dentro de unas pocas horas vas a tener que volver a hacerlo otra vez. Pero ¿a que huele maravillosamente ese bebé? Y, gracias a esta experiencia mundana y un tanto grosera, tienes magníficos recuerdos de abrazarlo, acurrucarte a su lado y disfrutarlo. Eso es dualidad.

MOTIVOS POR LOS QUE LOS CHAKRAS PUEDEN BLOQUEARSE

Un chakra bloqueado significa que la energía está atascada u obstaculizada. Piensa que es como una arteria bloqueada. Para que la energía y la información puedan fluir, los canales a través de los cuales fluyen han de permanecer abiertos. Si las carreteras están bloqueadas por el tráfico, tendrás dificultades para llegar a tiempo al trabajo. Del mismo modo, los chakras no pueden funcionar a niveles óptimos cuando las vías están obstruidas. Estas obstrucciones pueden ser físicas, emocionales, psicológicas, espirituales, kármicas o energéticas.

Las obstrucciones pueden ser físicas, en el sentido literal, como cuando hay depósitos de grasa en las arterias, un tumor, un quiste o un exceso de sustancias de desecho. Podemos crear obstrucciones en el cuerpo físico debido a una dieta deficiente, la falta de ejercicio o el sobreesfuerzo y el estilo de vida, como en los casos de exceso de trabajo, consumo de drogas o falta de sueño.

Los bloqueos de los chakras también pueden ser emocionales o psicológicos, como las emociones acumuladas del pasado o las afecciones mentales como la ansiedad, la depresión o la adicción. Acumulamos toxinas emocionales y residuos procedentes de no procesar y digerir adecuadamente las emociones y las experiencias. Estas toxinas bloquean el flujo de energía de los chakras.

Los bloqueos pueden ser asimismo de naturaleza espiritual. Pueden venir de fuerzas espirituales externas o internas. Si nos negamos a honrar el lado espiritual de quienes somos, bloqueamos los chakras superiores. Tener una espiritualidad rígida y estricta también puede restringir el flujo de energía. Recuerda que ya se trate de fuerzas externas o internas, pueden crear daños si no eres consciente de ellas.

Las obstrucciones también pueden venir de nuestro karma. La palabra *karma* en sánscrito significa literalmente «acción». En la vida realizamos acciones que son buenas o nutritivas, malas o dañinas, o neutras. Un ejemplo de una buena acción podría ser donar dinero a una institución benéfica. Una mala acción sería mentir o engañar a propósito. Una acción neutra puede ser hacer la cama (que, si profundizamos en ella, también podría considerarse una buena acción, dependiendo de las circunstancias).

En Oriente, ciertas religiones y filosofías se adhieren al principio de que acumulamos karma durante todas las vidas y lo llevamos con nosotros en nuestra vida actual. La definición de karma, en este sentido, asume la creencia en la reencarnación y afirma que el karma no consiste únicamente en la acción realizada, sino también en las consecuencias de esa acción. Llevar un karma nos puede favorecer en nuestra vida actual. El mal karma es una deuda que debemos pagar en esta vida o en vidas futuras.

Tanto si crees en la reencarnación o en la explicación del karma como si no, puedes aprender a valorar y comprender el concepto. ¿Alguna vez has oído decir a alguien que lo persigue la mala suerte? La mala suerte puede tener más que ver con pagar una deuda kármica de lo que ni siquiera sospechan. Seguramente conoces los refranes: «El que siembra vientos recoge tempestades» y «Se cosecha lo que se siembra». Estas expresiones explican la esencia del karma. A menudo pensamos que el karma tiene connotaciones negativas. Pero ten en cuenta que puedes acumular buen karma a través de buenas acciones o servicio a los demás.

Por último, los bloqueos pueden ser energéticos. Hablé un poco sobre bloqueos energéticos cuando te conté lo de mi carta astrológica. Somos parte de este planeta, de nuestro sistema solar y del universo. La influencia de la energía y los elementos de la Tierra, así como de la energía del sol, la luna y los planetas de nuestro sistema solar, es intensa e innegable. El ayurveda, el sistema médico tradicional de la India con una antigüedad de cinco mil años, reconoce estas fuerzas energéticas y señala su valor como medio de curación. Puedes obtener más información sobre el ayurveda en mi libro *La rueda medicinal del ayurveda: máxima salud y energía para tu cuerpo, mente y espíritu*.

El ayurveda se basa en los principios de los cinco elementos —el espacio, el aire, el fuego, el agua y la tierra—, que trabajan juntos para crear los tres doshas, o tipos

de mente-cuerpo, de Vata (espacio y aire), Pitta (fuego y agua) y Kapha (agua y tierra). Estos elementos y los tipos de mente-cuerpo son importantes para poder reconocer los bloqueos de energía dentro del cuerpo y los chakras. Ser consciente de ellos te aportará más herramientas para la curación de los chakras y te proporcionará una autopista de alta velocidad para generar el flujo de energía.

LA CONSCIENCIA

En cualquier práctica espiritual, la consciencia es la primera clave para despertar. Al terminar las vacaciones, cuando te das cuenta de que no te entran los vaqueros y te pesas, te vuelves consciente de que tendrías que adelgazar. Sin esta consciencia, no harás nada para cambiar. Consciencia significa salir de la oscuridad y entrar en la luz. La gran mayoría de las veces cuando nos abrimos a la consciencia es por nuestro propio bien en ese momento. Sin embargo, en ocasiones nos da miedo de lo que podemos encontrar. Despertar puede significar encontrarnos en un lugar donde no queremos estar. Consciencia puede significar ver el lío que debemos arreglar. Algunas veces nuestra amiga consciencia es como una bofetada en la cara que no nos sienta muy bien. Entonces viene nuestra amiga negación y nos persuade para que volvamos a lo que nos hacía sentir bien aunque quizá no sea lo apropiado.

Eres humano. Tienes un cuerpo físico, un cuerpo emocional y un cuerpo energético. También eres un

espíritu con una existencia espiritual que ahora mismo está limitada por un cuerpo. El despertar solo puede producirse al aceptar la totalidad. Sin embargo, nuestra otra amiga, la mente, aparece también y trata de convencernos de que una manera es mejor que otra. Por ejemplo, la mente intenta decirnos: «Si hubieras tenido mejores padres, ahora tu situación financiera sería mejor». Y entonces viene el ego y añade su aportación: «Sí, y si tu jefe te tratara mejor, podrías haber conseguido el aumento que te mereces». Así que todas estas partes crean lo que eres, y el equilibrio consiste en aceptar cada una de ellas.

Conforme trabajas con los chakras, surgirán cosas. Los agravios, el dolor, las aflicciones pasadas y los males del presente alzarán la voz y se mostrarán ante ti. Esto es bueno y es lo que necesitas para sanar. Por supuesto, no hace falta que los aceptes inmediatamente. Solo sé consciente de ellos. Nótalos. Salúdalos. Míralos como verías una película en una pantalla. A veces basta con la consciencia para curar lo que te aflige.

EQUILIBRAR TUS CHAKRAS

Tu exploración de la curación a través de los chakras puede proporcionarles una capa de belleza y profundidad a tu salud y tu bienestar. Imagina que vas a elegir una tarta nupcial. Probablemente te bastaría con una de bizcocho con glaseado blanco. Pero la belleza aparece cuando un maestro pastelero vierte chocolate fundido

en el centro, dispone las capas de la tarta de manera creativa, le añade una decoración refinada a cada una y lo remata con una cobertura que te deja con la boca abierta. Entonces tienes una obra de arte que puedes exhibir en tu boda en lugar de una sencilla tarta de una sola capa. La complejidad de esa tarta nupcial refleja la profundidad de las capas de un matrimonio y la magia de su comienzo en la celebración de boda.

Las capas de tu salud no son diferentes. Puedes centrarte en el cuerpo físico y recurrir a la medicina alopática u occidental cuando te encuentres mal. O puedes centrarte en la salud preventiva a través de la dieta, el ejercicio, el yoga, la meditación y otras prácticas curativas como la sanación emocional y espiritual.

Te proporcionaré herramientas para equilibrar los siete chakras principales, con un capítulo dedicado a cada chakra. Para cada uno de los chakras te ofrezco descripciones de las técnicas de pranayama (respiración) y posturas de yoga. Puedes ver las demostraciones de todas ellas en mi canal de YouTube: www.youtube.com/c/MichelleFondinAuthor. Mientras curas tus chakras, practica estas posturas una vez por la mañana y otra por la noche. También incluyo recomendaciones dietéticas, una meditación guiada, pensamientos sobre los que reflexionar durante el día y otras áreas que puedes explorar para la sanación emocional y espiritual, con prácticas como la oración, la visualización y los cánticos. Asimismo ofrezco sugerencias para llevar

tu sanación energética un paso más allá a través del trabajo con los colores y las gemas: puedes vestir del color del chakra que estás sanando y llevar contigo durante todo el día el cristal o la gema asociados con ese chakra.

A través de estas prácticas puedes curar tus chakras en siete días. Puedes repetir estos siete días durante un año, profundizando en tu consciencia y en tu curación cada semana. O puedes dedicar tu práctica a un chakra cada mes durante siete meses. También puedes ir a tu propio ritmo, pasar más tiempo en ciertos chakras que en otros, según sea necesario. No hay una única manera de llevar a cabo esta práctica curativa que sea la mejor. Sé que muchos sois estudiantes aplicados y disciplinados y trataréis de seguir todas las sugerencias de cada capítulo. En lugar de intentar hacerlo todo en un día, fijaos en qué prácticas curativas os atraen más y haced esas primero. Si se lo permitís, vuestra intuición os mostrará el camino.

Como sucede con la práctica de las asanas de yoga, para curar con los chakras no hace falta adherirse a ninguna religión, secta o creencia espiritual determinadas. Solo es necesario estar abierto a la sabiduría interior de tu cuerpo y al campo de energía que te rodea. Ahora es el momento de preguntarse: «¿Cómo puedo sintonizar con mi campo energético?». La respuesta es que ya estás sintonizado con él.

¿Alguna vez has entrado en una habitación llena de tensión y has sentido que la atmósfera era tan espesa

que se podía cortar con un cuchillo? ¿O has notado un torrente de energía al entrar en un estadio deportivo o en un concierto de *rock*? Estás percibiendo energía continuamente, pero no sueles ser consciente de que la sientes.

La expansión de tu percepción se produce naturalmente como resultado de la práctica espiritual. A medida que pasas por la vida en este plano físico, te acostumbras a una visión limitada, solo ves lo que está en tu camino. Todos lo hacemos, es la manera que tienen nuestros cerebros de filtrar el «ruido» para que no nos pasemos todo el tiempo distraídos. Sin embargo, esto no resulta tan útil cuando se trata de tu salud y tu bienestar. Una perspectiva amplia es una ventaja y te permitirá notar cambios sutiles en tu cuerpo.

Por último, puede ser útil observar las dolencias asociadas con cada uno de los chakras. Cuando estaba enferma de cáncer de tiroides, mi curación se produjo, en última instancia, al explorar con atención el quinto chakra. Creo que todas las enfermedades son mensajes del cuerpo que indican que algo está mal. Al examinar las enfermedades que quizá estés sufriendo, puedes observar con mayor profundidad para averiguar qué chakra está desequilibrado. Tomar medicamentos o extirpar un tumor o incluso un órgano o parte del cuerpo podría ser necesario para detener la propagación de la enfermedad, pero no te ayudará a llegar a la raíz del problema. Para conseguir la curación total y absoluta es

importante tener en cuenta el porqué. A veces no obtienes una respuesta. Pero a menudo sí. Al equilibrar los chakras aprendes a escuchar tu intuición, esa voz tranquila y suave que hay dentro de ti, y esta te proporcionará un conocimiento interior de cómo sanar.