

CHAKRAS

PARA TU CUIDADO PERSONAL

ACTIVA EL PODER CURATIVO
DE LOS CHAKRAS CON
RITUALES COTIDIANOS



AMBI KAVANAGH

PREFACIO DE POPPY JAMIE



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Psicología, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro. Instan a los lectores a consultar al médico o especialista de la salud ante cualquier duda que surja. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.

Colección Salud y vida natural

CHAKRAS PARA TU CUIDADO PERSONAL

Ambi Kavanagh

Título original: *Chakras & Self-Care*

1.ª edición: noviembre de 2024

Traducción: *Jordi Font*

Maquetación: *Juan Bejarano*

Corrección: *Sara Moreno*

Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 2020, Penguin Random House LLC

Publicado en inglés en Estados Unidos por Zeitgeist,
sello de Zeitgeist®, una división de Penguin Random House LLC., NY,
www.penguinrandomhouse.com

Zeitgeist® es marca registrada de Penguin Random House LLC.
(Reservados todos los derechos)

© 2024, Ediciones Obelisco, S.L.
(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S.L.

Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25

E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-1172-195-0

DL B 15653-2024

Impreso en Gràfiques Martí Berrio, S.L.

c/ Llobateres, 16-18, Taller 7 - Nave 10. Pol. Ind. Santiga

08210 - Barberà del Vallès - Barcelona

Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

DEDICADO A MI MARIDO, KEVIN,
A NUESTRO HIJO, ASHER,
Y A MI PROFESORA NOELLE:
MIS CÓMPlices EN EL EQUILIBRIO
DE MIS CHAKRAS

ÍNDICE

Prefacio • 8

Introducción • 11

AUTOCUIDADO SAGRADO

UNO Fundamentos de los chakras • 19

DOS Chakra de la raíz • 39

TRES Chakra del sacro • 57

CUATRO Chakra del plexo solar • 73

CINCO Chakra del corazón • 89

SEIS Chakra de la garganta • 107

SIETE Chakra del tercer ojo • 125

OCHO Chakra de la coronilla • 145

RITUALES DE EQUILIBRIO DE CHAKRAS

NUEVE Rituales diarios sencillos • 167

DIEZ Rituales estacionales de renovación • 193

Apéndice • 214 | Recursos • 215 | Índice analítico • 216

Agradecimientos • 223 | Acerca de la autora • 224

PREFACIO

En esencia, el autocuidado es el acto deliberado de valorar nuestra propia salud mental, emocional, espiritual y física. Se basa en el amor propio y en la capacidad de controlarnos a nosotros mismos y encontrarnos exactamente allí donde estamos. Por desgracia, se ha perdido el verdadero significado de autocuidado. Lo vemos representado en todas partes como una tendencia moderna con lujosos baños de espuma, cajas de suscripción anunciadas hasta la saciedad y zumos de apio. En nuestro mundo permanentemente sobrecargado de información, a menudo nos dejamos atrapar por estas cosas y perdemos la noción del verdadero autocuidado, ya que priorizamos obtener *likes* y mantenernos ocupados por encima de nuestras propias necesidades. Por este motivo, no debería sorprendernos que nos encontremos un poco perdidos y con una desesperada necesidad de orientación cuando intentamos tomar el control de nuestra salud y felicidad.

Aquí es donde entra en juego *Chakras para tu cuidado personal*. Considéralo tu guía para desarrollar, nutrir y equilibrar tu

bienestar mientras navegas por la vida moderna. Combinando rituales prácticos con la ciencia y la filosofía de miles de años, te enseña sobre el poder de equilibrar tu sistema energético o tus chakras. Aprenderás a conectarte con tu sistema de guía interno y desbloquearás la sabiduría que llevas en tu cuerpo. La salud preventiva comienza cuando comienza el proceso de reconexión y tu mente, tu cuerpo y tu alma se mueven en armonía.

Este libro también es una manifestación de su autora, Ambi Kavanagh. Ambi, una voz espectacular y muy necesaria en este campo, pasó años como abogada antes de convertirse en una líder en la industria del bienestar (incluso antes de que existiera tal «industria») utilizando modalidades como la sanación con sonido, la astrología, el reiki y el *coaching* de vida. Basándose en sus propias experiencias, tiene una capacidad única para sanar, reparar y hacer que brilles desde tu interior.

A medida que pasas las páginas, puedes comenzar abriendo uno de tus chakras bajo la guía de Ambi o tal vez probar uno de sus rituales para liberar lo que ya no te sirve. Con el tiempo, probablemente te encontrarás incorporando cada vez más prácticas en tu vida cotidiana, y es entonces cuando realmente despegas la sanación rejuvenecedora.

Estoy encantada de que te embarques en tu viaje de sanación para descubrir y aprender la versión más equilibrada, despierta y alineada de ti mismo. No sólo te encuentras en manos seguras, sino también en manos mágicas y sanadoras.

POPPY JAMIE

Fundadora de Happy Not Perfect



INTRODUCCIÓN

HAY UNA PROFUNDA SABIDURÍA
EN NUESTRA CARNE, OJALÁ
PODAMOS LLEGAR A NUESTROS
SENTIDOS Y SENTIRLA

Elizabeth A. Behnke

¿Qué pasaría si todo lo que necesitas para ser tu mejor yo —mente, cuerpo y alma— ya estuviera dentro de ti? Imagínate si esta sabiduría contuviera no sólo remedios para tu vida, sino también prácticas preventivas, de modo que tuvieras menos problemas a los que hacer frente. ¿Cuán diferente sería la vida si pudieras aprovechar este conocimiento para experimentar más serenidad, mejor salud física y una sensación de alineamiento, satisfacción y propósito? En este libro, exploramos cómo la antigua sabiduría del sistema de chakras puede ayudarte a conseguir esto y más cosas.

Chakra, que proviene del sánscrito antiguo, significa «rueda de luz que gira». El sistema de chakras está formado por siete ruedas energéticas principales que regulan nuestro cuerpo energético. Nuestros antepasados comprendieron y trabajaron intuitivamente con sus cuerpos energéticos y los ritmos y las estaciones de la na-

turalidad. La buena noticia es que este conocimiento y esta práctica no se limitan al pasado. Y los necesitamos más que nunca en nuestra vida moderna. Al igual que nuestros antepasados, también podemos vivir en alineación con los ciclos lunares y la Madre Naturaleza para aprovechar nuestros biorritmos naturales: los ciclos corporales que regulan nuestra salud, nuestras emociones y nuestro intelecto.

En el mundo agitado y a menudo estresante de hoy en día, las ruedas de nuestro cuerpo energético a menudo se ven comprometidas en detrimento de nuestro cuerpo físico y, de hecho, de nuestra vida. Y aunque dedicamos tiempo, dinero y energía a cuidar nuestro cuerpo físico, a menudo pasamos por alto nuestro cuerpo energético y subestimamos el importante papel que desempeña en nuestro bienestar general. Si queremos una salud óptima, debemos cuidar más nuestro cuerpo energético. Si bien la medicina moderna ha logrado muchos avances que han cambiado nuestra vida, también ha disminuido inadvertidamente nuestra capacidad innata de autosanación. En realidad, muchas enfermedades provienen de un malestar o una desconexión entre la mente, el cuerpo y el alma, provocada por bloqueos en el cuerpo energético. Todos sabemos que es mejor prevenir que curar, y muchas de nuestras dolencias se pueden prevenir trabajando conscientemente con el sistema de chakras de cuidado personal.

Descubrí el sistema de chakras poco después de mi despertar espiritual en 2008 y desde entonces he estudiado y trabajado con el sistema de chakras de cuidado personal para dar más orden, equilibrio y armonía a mi vida. Fue una de las lecciones y enseñanzas más importantes que he recibido, y ello cambió mi vida. (¡Puedo atribuir a despertar y al viaje que le siguió el ayudarme a concebir


y dar a luz de manera natural a mi bebé sano cuando ya había superado la barrera de los cuarenta años!). Como maestra de reiki, sanadora con sonido, astróloga y *coaching* de vida, he compartido este conocimiento con centenares de mis clientes en nuestro trabajo conjunto. He visto de primera mano el impacto positivo que el autocuidado de los chakras ha tenido sobre su vida, ayudándolos a superar problemas de salud, tener más energía, disfrutar de serenidad, alinearse con su verdadero propósito y tener más confianza en sí mismos. Como consecuencia de ello, han podido atraer a las personas adecuadas y tomar decisiones positivas ante situaciones difíciles. Ha sido increíble ser testigo del poder de esta práctica.

Este libro te ayudará a beneficiarte de estas enseñanzas eternas para que experimentes más equilibrio, sanación y armonía. En la primera parte del libro, exploramos cada uno de los siete chakras principales y su función en tu vida. También aprenderás sobre los cristales y los aceites esenciales que ayudan a abrir cada chakra, y cubriremos los arquetipos divinos para ayudarte a alcanzar el máximo potencial de cada chakra. También te proporcionaré ejercicios y meditaciones, incluida una meditación de visualización de chakras, para ayudarte a conectar con estos centros de energía, y a continuación te guiaré a través de una meditación de activación paso a paso que te ayudará a abrir cada chakra para que tu energía fluya libremente.

La segunda parte del libro cubre prácticas para el equilibrio diario y estacional de chakras, e incluye remedios y recetas, así como rituales, afirmaciones y meditaciones. Te ayudarán a aprender a incorporar esta sabiduría atemporal en tu vida cotidiana.

Mi más sincero deseo al escribir este libro es ayudarte a conectar más contigo mismo y con el mundo natural. A medida que

aprendas cosas sobre el sistema de chakras y el funcionamiento de tu cuerpo energético, aprenderás a apreciar tu poder innato y ello transformará tu vida. Te animo a que te tomes tu tiempo con el libro; empápate de todo, escribe un diario sobre tus experiencias con las meditaciones y los rituales, y revisa los capítulos cuando lo necesites. Con la profunda sabiduría de los chakras dentro de ti, tendrás el poder de disfrutar de una existencia más sana, más feliz y más alineada, toma conciencia de tu verdadera esencia, disfruta de tus seres queridos, y goza del mundo natural y de una mejor calidad de vida.



AUTOCUIDADO
SAGRADO

UNO

FUNDAMENTOS DE LOS CHAKRAS

EL FLUJO DE ENERGÍA A TRAVÉS
DE UN SISTEMA ACTÚA PARA
ORGANIZAR ESE SISTEMA

Harold Morowitz

En este capítulo, te presentaré la historia de los chakras y te ayudaré a construir las bases de su conocimiento. Aprenderás los siete chakras principales, los numerosos conceptos y términos clave asociados con la sanación energética de los chakras, y las herramientas de las que te puedes beneficiar para comenzar tu viaje. También hay un ejercicio práctico que te ayudará a conectarte y a evaluar tus chakras, para que puedas comenzar a comprender cómo restaurar cualquier desequilibrio energético.

¿QUÉ ES UN CHAKRA?

Como se ha mencionado en la introducción, *chakra* es una palabra sánscrita que significa «rueda que gira». El sánscrito es el antiguo

idioma védico utilizado en la India, y el término *chakra* se describió por primera vez en las escrituras védicas hace miles de años. En los textos antiguos llamados Vedas, los chakras se describían como conectados por *nadis* (en sánscrito, «ríos»), lo que permitía que el *prana* (en sánscrito, «fuerza vital») fluyera a través de nuestro cuerpo.

Muchos textos espirituales antiguos utilizan metáforas y simbolismos como parte de sus enseñanzas. Los Vedas utilizaban la tierra como metáfora del cuerpo físico, con los siete chakras principales como diferentes partes de la tierra y los nadis como los ríos que los conectaban y fluían entre ellos. Para que la tierra floreciera, cada una de las siete partes necesitaba ser regada por ríos que fluyeran libre y plenamente sin obstáculos.

Utilizando este simbolismo, las escrituras enseñan que para poder experimentar una fuerza vital óptima, tener la mejor salud física y emocional y florecer, todos los chakras deben estar abiertos y girando, permitiendo así que la energía fluya libremente por todo el cuerpo. Si alguno de los chakras no funciona de manera óptima, podría producirse un desequilibrio o un bloqueo energético, lo que provocaría problemas físicos, emocionales, espirituales y vitales.

Si bien las primeras referencias a los chakras se encuentran en las escrituras hindúes, las enseñanzas de budistas, tibetanos, mayas y cabalistas, entre otras, reconocen los chakras y hacen referencia a un sistema similar. A medida que la humanidad ha ido evolucionando, hemos explorado el bienestar fuera del ámbito de la medicina tradicional y, en muchos casos, hemos recurrido a nuestros antepasados en busca de soluciones ancestrales a los problemas modernos. Prácticas como el yoga, que también se originó en la India, resultan hoy en día populares y, de manera lenta pero segura, las enseñanzas

del sistema de autocuidado a través de los chakras han pasado a un primer plano como herramientas ancestrales para la sanación holística.

¿ES REAL LA ENERGÍA DE LOS CHAKRAS?

Muchas personas pueden ser escépticas respecto de la sanación energética y tal vez pensar que es una «chorrada» o charlatanería. Tal vez incluso en este momento no estés del todo convencido de sus méritos. Sin embargo, la sanación energética se ha practicado más ampliamente fuera de la sanación alternativa y se ha integrado dentro de la medicina moderna. Por ejemplo, los médicos utilizan formas de sanación energética, como la energía sonora vibracional o los láseres infrarrojos, para el tratamiento, y algunos hospitales ofrecen reiki, una práctica de sanación energética. Estos tratamientos incluso los cubren muchas pólizas de seguro médico como tratamientos alternativos similares a la acupuntura, que proporciona curación mediante agujas muy finas clavadas en puntos específicos del cuerpo para alinear la energía. Como puedes ver, la sanación energética resulta cada vez más frecuente.

«Energía» es una palabra que se emplea mucho en el mundo de la autoayuda. Es objeto de muchas citas motivadoras y algunos memes humorísticos, por lo que puede parecer un término algo vago y sin sentido, pero esto está lejos de ser así. En resumen, la ciencia define formalmente la energía como «materia», que tiene el potencial de provocar cambios, y como la capacidad de un sistema físico de realizar «trabajo». La ciencia explica que la energía no se puede crear ni destruir, sólo transformar. La cien-

cia también afirma que todo, incluida la silla en la que estás sentado y, de hecho, tu cuerpo, está hecho de energía.

Todos los cuerpos también están rodeados por un campo de energía en constante cambio. Para que los cuerpos sean capaces de «hacer un trabajo» y para que ciertos aspectos (por ejemplo, partes del cuerpo o áreas de la vida) funcionen, nuestra energía deberá operar de una manera determinada. Con el propósito de involucrar nuestro sistema de chakras, cuando hablamos de energía nos referimos al prana (fuerza vital) que fluye a través de nuestro cuerpo y nos permite funcionar.

LOS SIETE CHAKRAS PRINCIPALES

El sistema de chakras es una red de canales que consta de diferentes ruedas de energía. Si bien hay más de cien chakras diferentes, siete de ellos son los chakras principales que constituyen la base de nuestro cuerpo energético. Comienzan en la base de la columna vertebral y viajan hasta la coronilla de la cabeza. Cada uno de estos siete chakras se relaciona con órganos específicos del cuerpo, así como con diversos estados emocionales, psicológicos y espirituales.

Como puedes ver en la página siguiente, el chakra de la raíz se encuentra en la base de la columna vertebral y más arriba está el chakra sacro, situado unos cinco centímetros por debajo del ombligo. A continuación se encuentra el chakra del plexo solar en el abdomen. En el pecho está el chakra del corazón. Más hacia arriba, en el cuello, se encuentra el chakra de la garganta. Entre las cejas está el chakra del tercer ojo. Finalmente, en la parte superior de la cabeza, se encuentra el apropiadamente llamado chakra de la coronilla.



¿CÓMO FLUYE LA ENERGÍA?

Nuestro sistema nervioso central controla la mayoría de las funciones del cuerpo y la mente, y consta del cerebro y de la médula espinal, sirviendo esta última como conducto para transmitir las señales entre el cerebro y el resto del cuerpo. El sistema de chakras para el autocuidado nos enseña que la energía fluye a lo largo de la columna vertebral y nos muestra la poderosa conexión que hay entre la mente y el cuerpo, y el importante papel que desempeña la mente en nuestra salud física.

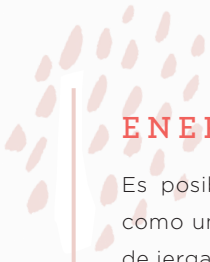
Sushumna es el nombre sánscrito del nadi central, el río dominante de energía que fluye a través del cuerpo recorriendo la médula espinal y cada uno de los siete chakras hasta el cerebro. La palabra proviene de *sukha*, que significa «alegre», y *mana*, que significa «mente». Nuestra mente activa el sistema nervioso parasimpático, esencial para mantener el equilibrio y la armonía, así como nuestro sistema nervioso simpático, encargado de ordenar la respuesta de lucha o huida. El sistema nervioso parasimpático está profundamente conectado con el sistema de chakras, ya que se encuentra dentro de los puntos energéticos del cuerpo que se correlacionan con los chakras.

Nuestro cuerpo es un sistema operativo complejo, pero tiene un objetivo simple: mantener la homeostasis, o un estado interno equilibrado que permita un funcionamiento óptimo. Así como los sistemas nerviosos simpático y parasimpático trabajan coordinados para ayudarnos a realizar hazañas energéticas cuando sea necesario y restaurar estados energéticos calmados para mantener un equilibrio armonioso, otras partes de nuestro cuerpo también trabajan para mantener la homeostasis.

Como seres humanos en esta Tierra, de manera natural experimentaremos bloqueos, estancamiento y desequilibrio de energía. Es una parte inevitable de la vida. Como todo tiene energía, cualquier cosa puede influir positiva o negativamente sobre nuestra energía. Las emociones y los pensamientos también son energía, por lo que lo que pensamos y sentimos tiene una gran influencia sobre nuestro cuerpo energético y físico.

Cuando tenemos emociones negativas o reprimidas, o pensamientos, creencias y recuerdos dañinos, afectan nuestro cuerpo energético provocando bloqueos o estancamientos. La fuente puede ser un problema psicológico duradero que ha surgido durante la infancia, por un miedo o un trauma heredado de nuestros padres, por un acontecimiento importante de la vida o, a veces, simplemente por quedarnos atrapados en un atasco circulatorio: todo lo que experimentamos afecta nuestra energía. Esto, a su vez, puede afectar nuestra salud física, dando lugar a todo tipo de enfermedades. Si bien la medicina moderna es indudablemente esencial para nuestro bienestar, a menudo no logra abordar la causa fundamental de la enfermedad.

Para conseguir un estado de salud verdaderamente equilibrado es necesario eliminar toxinas energéticas y emocionales. Quizás te estés preguntando cómo lo conseguimos o si tan siquiera es factible. ¡La respuesta es que es más fácil y divertido de lo que crees! Las rutinas y los rituales sencillos son formas efectivas de mantener el flujo de energía. La vida cotidiana a menudo presenta obstáculos energéticos, por lo que simplemente necesitamos contrarrestarlos con rutinas y rituales que sirvan como medidas preventivas para preservar nuestra energía o contrarrestar esos disruptores para devolvemos a un estado de equilibrio energético.



ENERGÍA FEMENINA DIVINA

Es posible que hayas escuchado la expresión «ser femenino divino» como un concepto espiritual, y tal vez pienses en esto como algún tipo de jerga New Age o como algo que se aplica exclusivamente a las mujeres. En verdad, la energía divina femenina no es nada nuevo. Siempre ha existido y ha sido reconocida por diferentes culturas en todos los ámbitos, desde textos religiosos y espirituales hasta arte y literatura.

Como el nombre sugiere, la energía femenina divina representa lo que tradicionalmente se considera cualidades más femeninas, como ser cariñoso, intuitivo, empático y creativo. Esta energía se relaciona más con el hemisferio derecho (intuición y emociones, a menudo conocida como energía yin femenina) que con el izquierdo (lógica y análisis, a menudo denominada energía yang masculina). Para conectar ambos hemisferios y aprovechar esta energía, necesitamos participar en actividades más agradables y enriquecedoras que nos ayuden a conectar con nuestra intuición y nuestras emociones, así como a sentirnos conectados con los demás, con el planeta Tierra y con la propia Madre Naturaleza.

Esta energía divina femenina juega un papel importante en cada una de nuestras vidas, independientemente del género, y es crucial para el funcionamiento saludable del mundo en su conjunto. Ahora más que nunca, nuestro mundo necesita la energía del afecto, la compasión, la empatía y el amor. Del mismo modo que cada uno de nosotros la despierta dentro de nosotros, también podemos despertarla externamente para el mundo en general. Podemos aprovechar el autocuidado de los chakras para conectar conscientemente con nuestra esencia innata y aprovechar la energía femenina divina. Veremos cómo hacer esto más adelante en el libro cuando exploremos cada chakra.

ALCANZAR EL KUNDALINI

Kundalini es un término sánscrito para una energía latente enrollada en la base de la columna vertebral desde el nacimiento. Es la fuente del prana. Cuando el kundalini despierta, la energía se desenrolla y fluye libremente a través de los chakras, lo que con-

duce a un estado expandido de conciencia o felicidad. Éste es el objetivo final del trabajo con los chakras: conectar y liberar la energía pura y poderosa con la que todos hemos nacido, para que pueda fluir libremente a través de nosotros y llevarnos a una expansión de dicha tanto interna (nuestra conciencia) como externamente (nuestro cuerpo y nuestra vida). Si bien despertar el kundalini es un paso importante en la sanación energética y la evolución espiritual, adaptarse a los cambios que puede traer física, emocional, espiritual y energéticamente puede resultar perjudicial. Debemos ser pacientes con nosotros mismos a medida que avanzamos en el proceso de sanar nuestros chakras, alcanzar el kundalini e integrar esta nueva energía.

COMENCEMOS

Para embarcarte en tu viaje de sanación, es importante tener el entorno adecuado para realizar el trabajo sagrado, que requiere un espacio especial y tal vez incluso un altar. ¡Recuerda que todo es cuestión de energía! En este espacio, profundizarás escribiendo un diario, meditando y realizando algunos rituales, todo lo cual te permitirá conectar con tu yo superior.

TU ESPACIO DE SANACIÓN SAGRADO

Tu espacio sagrado proporciona espacio tanto físico como energético, y es esencial para tu viaje de sanación. Piensa en él como una especie de oficina espiritual, un espacio que es único para ti, que te hace sentir seguro y cómodo, y que es tranquilo e inspirador. Para crear este espacio, no necesitas una habitación completamente nueva; simplemente necesitas un lugar en el que puedas estar cómodo y tener cierto grado de privacidad. Puede ser sencillamente

un rincón de una habitación. Muévete por tu casa y encuentra un lugar que te resulte agradable. Y recuerda, no es necesario que ya esté preparado para ser un espacio sagrado: ¡puedes transformarlo tú mismo! Incorporar de alguna manera la naturaleza siempre es útil para la energía de un espacio sagrado, por lo que tal vez el espacio pueda estar junto a una ventana por la que entre luz natural y aire fresco, o incluso en un balcón o una terraza donde puedas sentarte con los elementos de la Madre Naturaleza (¡si el tiempo lo permite!).

Dondequiera que elijas instalar tu espacio, hazlo sólo para los propósitos de este trabajo. Debe estar limpio y ordenado y, debes sentirte cómodo en él. Además de realizar rituales, escribirás y meditarás allí, por lo que necesitarás poder sentarte o acostarte cómodamente en él. Quizás esto signifique una silla cómoda y un escritorio, o quizás puedas colocar muchos cojines o un puf en el suelo para sentirte confortable. Puedes ser creativo con tu disposición siempre que te convenga.

Además de un lugar en el que sentarte y escribir, necesitarás algunos elementos básicos: un diario y un bolígrafo dedicados a ello, velas, un apagavelas, un ramillete de salvia blanca, una vara de palo santo, cerillas o un encendedor para tus rituales de sahumado, cristales y aceites esenciales (los comentaremos más detalladamente a medida que avancemos en cada chakra).