

La Medicina de la Energía

Carolina Myss

VISUALIZAR LOS CHAKRAS

Como hemos visto, el cuerpo físico posee siete niveles de poder interior. Cada nivel de poder no sólo corresponde a un sistema físico dentro del cuerpo sino que también está relacionado con cuestiones externas e internas que forman parte de nuestra vida. Este concepto del cuerpo es muy antiguo. Las enseñanzas y escrituras de las tradiciones espirituales budistas, hindúes, hebreas y cristianas hacen referencia a los siete niveles sagrados de poder que contienen y administran la fuerza vital que fluye través del cuerpo. El simbolismo de los chakras, el Árbol de la Vida de la cábala judía y los siete sacramentos cristianos representan un mapa interior, un proceso de maduración espiritual que puede conducirnos en la mente inconsciente a la consiente, y de ahí a la mente superconsciente. Los siete niveles de nuestro cuerpo energético registran hasta los niveles más nimios de nuestra vida y de la forma en que distribuimos nuestra fuerza vital. Este archivo íntimo nos ayuda a investigar nuestra energía vital de forma consciente, a utilizarla de modo que alimente el espíritu en lugar de debilitarlo. Evolucionamos espiritualmente aprendiendo las lecciones de cada nivel de poder y desarrollando unas cualidades cada vez más perfeccionadas de autoconocimiento y discernimiento.

Un buen sistema para familiarizarse con esos siete niveles de poder es visualizar activamente la energía que contiene cada uno de los chakras. Las visualizaciones indicadas en este capítulo le ayudarán a conectar con sus siete centros de poder y harán que esas energías le resulten más reales y útiles. No solo utilizaron las imágenes orientales de los chakras, sino de las imágenes occidentales de los sacramentos cristianos y los sefirot del Árbol de la vida de la tradición cabalística judía. Es aconsejable que visualice los chakras, los sacramentos y los sefirot actuando de forma conjunta para crear la energía de un fuego sanador.

En todas las tradiciones espirituales, el fuego constituye una fuerza que purifique el cuerpo. Quema las enfermedades, la corrupción y las influencias negativas. Al utilizar la imagen el fuego sanador y las imágenes que usted mismo conciba, logrará analizar la sanación a todos los niveles de su ser: físico, emocional y espiritual.

Cuando visualice la unión de los chakras, los sacramentos y el Árbol de la vida, tenga presente que no siempre obtendrá unas imágenes nítidas, en ocasiones no verá ninguna imagen. A veces sus visualizaciones le parecerán borrosas o huidizas. No se desanime: el elemento más importante de esta labor es realizarla de forma disciplinada una fe y una confianza auténticamente eficaces. Trate de dar forma a lo invisible, y confíe en que el mundo invisible actúa conjuntamente con el mundo físico. Al convertir la práctica de visualizar en un ejercicio natural y habitual de su conciencia psíquica, permitirá que el fuego sanador actúe dentro de su cuerpo aunque usted no se percate de ello. Una vez encendido, ese fuego pasará a formar parte de su inconsciente. Emergerá en sus sueños e intuiciones y le infundirá poder vital.

Le recomiendo que grabe en un magnetófono las visualizaciones indicadas después del comentario de cada chakras. Luego puede poner la cinta y seguir las visualizaciones con los ojos cerrados, sin dejar de concentrarse en sus energías internas.

EL PRIMER CHAKRAS

El primer chakras es centro tribal de nuestro cuerpo. Según la tradición hindú, se llame Mularhara, que en sánscrito significa “soporte fundamental o de raíz”. El budismo reconoce este centro como el punto de conexión con la tierra. A través de esta chakra, situado en la base de la columna vertebral, fluyen las raíces del Árbol de la Vida cabalístico, que en hebreo se denomina Shekhinah. Y según la tradición cristiana, este centro está representado simbólicamente por el sacramento del bautismo. Aunque cada una de esas tradiciones utiliza distintas palabras para referirse al poder de este centro, todas se refieren a la misma calidad de energía, considerada femenina, que simboliza la tierra. Si es usted capaz de imaginar las diversas formas de describir esta energía como una sola fuerza unida, empezará a comprender la naturaleza del poder del primer chakras.

La energía de nuestro primer chakras nos proporciona estabilidad, nos ayuda a sentir que formamos parte del vasto universo de la vida pero que a la vez nos hallamos indisolublemente conectados a su dimensión física. Como esta energía está directamente enraizada en la vida física, ya que alimenta y es alimentada por esa conexión, se considera una fuerza femenina. Podemos interpretar esta fuerza como nuestro vínculo con la energía de la propia tierra. Como seres energéticos, es esencial para nuestra salud que mantengamos una conexión fuerte y positiva con la energía de este chakra.

Nuestro cuerpo físico produce corrientes eléctricas que nos conecta con los sistemas de la vida física de la tierra y por medio de los cuales prosperamos. Cuando no reconocemos esta conexión o cuando no la respetamos, experimentamos el lado oscuro del primer chakras. Perdemos estabilidad, nos resulta difícil manifestarnos en el mundo físico, no conseguimos que las cosas se resuelvan como deseamos, nuestros esfuerzos creativos se ven bloqueados y frustrados. Toda forma de vida requiere mantener una conexión con el campo magnético de la tierra. Si obstaculizamos nuestras conexiones vitales impedimos que fluya a través de nuestros sistemas la energía necesaria para desarrollar una vida plena y eficaz, para realizar actos de conexión física y creación.

Otro aspecto del lado oscuro del primer chakra es la incapacidad de hallar un lugar en la tierra en el que nos sintamos “en casa”. Las personas que no tienen una conexión consciente con el primer chakra a menudo encuentran que visitan hermosos lugares, pero ninguno les atrae lo suficiente para hacerles desear establecer en él. Ansían hallar un lugar donde residir y una comunidad a la que pertenecer; aunque acaben afincándose en un determinado lugar, siempre tienen la sensación de que su conexión con ese lugar es incompleta.

Asimismo, una enfermedad produce, con frecuencia, la sensación de que perdemos contacto con nuestro mundo físico, que nos hemos distanciados de la parte más íntima de nuestra vida personal.

Desde el punto de vista de la medicina energética, esa sensación representa una desconexión de la energía de las raíces de la vida, o el primer chakra. Esta desconexión provoca una percepción imprecisa del mundo que nos rodea. La pasión que usted siente por las alegrías de su medio físico disminuye. Quizá se sienta aislado y perdido. Pero si se concentra en la energía de su chakra fundamental, logrará desconectarse con su energía y hacer que ésta fluya de nuevo hacia su vida.

El primer chakra: encender el fuego

Concéntrese en Shejiná—la energía creativa femenina de su vida—y Muladhara, la raíz de vida. Visualice lo que son esas raíces; vea lo que le anima, en qué se hallar plantadas sus raíces; qué le proporciona alimento. Visualice sus circuitos de energía de energía tomando contacto con todo lo que le es importante y valioso en su medio físico: su casa o lugar de residencia, su pareja, sus amigos, sus pacientes, su trabajo, sus posesiones y pasatiempos favoritos. Sienta esa conexión con todos sus sentidos, dirija su energía fuera de su organismo y conéctela a todo cuando usted tiene en su mente y en su corazón, recárguela con este contacto. Sienta cómo le invade el poder de estas fuerzas positivas, esos tesoros energéticos.

Ahora concentre su atención en el significado simbólico del sacramento de bautismo: la celebración de aceptar con gratitud cada aspecto de su vida y a todos los seres que forman parte de ella. Imagínese como si hubiera renacido. Sienta la fuerza vital retornando a usted mientras repite: “estoy conectado con todo cuando constituye mi vida. Me invade la energía de la gratitud, y dejo que esa energía fluya con toda su fuerza a través de mi cuerpo físico y espiritual”.

EL SEGUNDO CHAKRA

Su segundo chakra o centro energético se llama Svadisthana, que significa “su morada especial (femenina)” en la tradición hindú, y Yésod en la tradición hebrea. Según la tradición cristiana, representa el sacramento de la eucaristía. En la tradición cabalística, este centro se considera masculino y simboliza la energía física esencial para la creación. Pero también puede ser femenina puesto que contribuye el centro de la creación de la vida; ambas energías, la masculina y la femenina, son imprescindibles para la creación de la vida física. Nosotros damos y recibimos la fuerza vital tangible del segundo chakra a través de la sexualidad. Este centro está localizado en las zonas sexuales del cuerpo.

Al igual que el primer chakra, este centro de energía constituye una bastión magnético. Sin embargo, en lugar de mantenernos arraigados a nuestra tribu, sirve para

generar atracción entre nosotros y los demás. Nos relacionamos directamente con esta energía al encontrar amigos, compañeros sentimentales y también adversarios. El segundo chakra constituye el centro de nuestra naturaleza instintiva. Activa nuestro deseo sexual, nos previene sobre peligros que no percibimos físicamente y, en caso necesario, nos proporciona una fuerza física que supera la habitual. Por estos motivos, el segundo chakra podría considerarse como centro de supervivencia. Genera vida física y la protege.

El lado oscuro del segundo chakra se desarrolla cuando nos invaden sentimientos de agresividad, hostilidad, venganza o avaricia; o cuando insistimos continuamente en el recuerdo de una tradición, violencia física o abuso sexual. Este estado anímico produce varias disfunciones, entre ella la impotencia, tanto la sexual como la incapacidad de generar el magnetismo de creatividad necesario en nuestras relaciones personales. No podemos mantener un vínculo vibrante con la personas a las que nos une una relación personal, porque perdemos energía a más velocidad que la recuperamos a causa de nuestra obsesión con pensamientos negativos.

El segundo chakra: encender el fuego

Concéntrese en primer lugar en la energía de Yésod, en su propia fuerza creativa. Despierte en su mente, corazón y espíritu imágenes de lo a creado en su vida, y, a continuación, genere imágenes de lo desea crear. Visualice los circuitos de su energía fluyendo desde su segundo chakra hacia las imágenes de todo cuando desea crear, contemple cómo emana la vida desde su cuerpo energético y luego concéntrese en la naturaleza de Svadisthana. Mientras realiza esta visualización, repita la frase: “soy un recipiente de creación. Estoy magnéticamente vivo, y soy capaz de crear vida”.

Ahora concéntrese en el sacramento de la eucaristía, que representa su vínculo con las numerosas relaciones de su vida. La eucaristía simboliza la realización de que cada persona en su vida, al margen de la calidad de la relación que mantenga con ella, desempeña un papel ordenado por lo Divino. Centre su atención en las relaciones que usted considera negativas, e imagínese desconectando sus circuitos energéticos de estas relaciones. No permita que su incapacidad de comprender como esta persona pudo haber aportado algo positivo a su vida le disuada de su empeño; trabaje en ello por difícil que le resulte, hasta conseguir hacerlo con facilidad y sincera gratitud. Diga a cada persona que se siente agradecido por el papel que ha desempeñado en su vida y usted en la suya. Luego sienta o imagine sus circuitos energéticos regresando a su ser y sellando su segundo chakra, para impedir que se disipe más energía.

Cundo haya completado esa parte del ejercicio, centre su atención en las relaciones positivas de su vida, dejando que el amor llene su segundo chakra con una brillante luz. Dirija sus circuitos energéticos hacia esas personas, enviándoles su amor e imaginando una unión entre usted y ellas. De nuevo, repita la frase: “Soy un recipiente de creación. Estoy magnéticamente vivo, y soy capaz de crear vida”. Éste es el profundo significado simbólico del sacramento de la eucaristía.

EL TERCER CHAKRAS

Según la tradición hebrea, en el tercer centro de energía contiene dos fuerzas especiales para nuestro espíritu: Hod, que representa integridad y majestad, y Nétzaj, símbolo de la capacidad de resistencia. Según la tradición hindú, esta energía se presenta como Manipura, que significa “ciudad de la joya resplandeciente”, y según la tradición cristiana ésta relacionado con el sacramento de la confirmación. Todas estas descripciones aluden a unos poderes espirituales esenciales: la autoestima, e respeto por uno mismo y la integridad. El respeto por uno mismo es necesario para sanar. Su falta, o un carácter deshonestos, de por sí una enfermedad. Cuando carecemos de las cualidades espirituales fundamentales de resistencia, integridad, honor y autoestima, la sanación del cuerpo físico se convierte en un doble desafío.

Es fácil darnos cuenta de que penetrando en el lado oscuro del tercer chakra: se manifiesta como vergüenza, inferioridad, incompetencia y temor de los demás. Los sentimientos negativos consumen la energía que precisamos para sanar. Piense en los elementos que socavan su resistencia y su integridad; por dónde se disciplina su energía. La integridad no es sólo la forma en que usted se comporta con los demás, sino también la forma en que se comporta con los demás, sino también la forma en que comporta consigo mismo. ¿Es capaz de comprometerse a algo con sigo mismo y mantener ese compromiso con integridad? ¿Puede prometerse modificar sus hábitos personales de conducta (una disciplina asociada con el tercer chakra) y cumplir su promesa? A fin de reforzar su resistencia, ¿es capaz de comprometerse a cambiar su estilo de vida y soportar los contratiempos de ese nuevo camino? ¿Puede mirarse a sí mismo y sentirse orgulloso de su propio código de honor?

El tercer chakra, a diferencia de los otros chakras que desempeñan un papel vital en la sanación, contiene la energía para perseverar, el poder de resistir el viaje. El compromiso por sigo mismo de recorrer ese camino constituye la base del proceso de curación. Este compromiso le otorga la capacidad de resistir aquello que, al parecer, está más allá de sus límites psicológicos, emocionales y físicos. Como una cuestión de honor espiritual y respeto a sí mismo, su compromiso a curarse refleja su consideración por la naturaleza sacrosanta de su vida. El cumplir ese compromiso--- día a día y hora a hora, activa y pasivamente en sus sueños y en sus pensamientos--- genera una intensa autoestima y potencia el conocimiento de sí mismo.

El tercer chakra: encender el fuego

Piense en lo que necesita hacer para sanar física, emocional y espiritual. Concéntrese en su tercer chakra. Sienta le mensaje que le transmite. ¿A qué necesita renunciar? ¿Qué necesita conservar? ¿Cómo incidirá su renuncia a ciertas cosas y la conservación de otras de su curación?

Comprométase a hacer todo cuando sea necesario para generar su cuerpo físico, emocional y psíquico. Las promesas más importantes son aquellas que hace a su espíritu. Su espíritu necesita esperanza, inspiración, oración y la energía del perdón. Prometa a su espíritu que vivirá en el tiempo presente para alimentarlo a él y a usted mismo. Rece todos los días. Mientras reza, traiga su espíritu devuelta al pasado.

Deja atrás los recuerdos y los lugares que debió haber abandonado hace tiempo, aunque ese “hace tiempo” sea hoy mismo.

Formule su promesa de sanar tanto en términos generales como específicos, y escríbala para que le ayude a darse cuenta de lo que debe hacer: “Prometo vivir y permanecer en el presente en todo momento. Esto significa dejar al lado cualquier ofensa o problema entre mi pareja y yo, o con mis hijos y yo. Dejaré de trabajar en exceso y dedicaré tiempo a mi nuevo régimen de ejercicios y nutrición. Meditaré dos veces al día, y me esforzaré en expresarme y obrar de modo adecuado hacia mí mismo y los demás.” Piense en todo cuando quiere y debe hacer para sanar.

Cuando escriba su compromiso, le resultará muy útil imaginar el tercer chakra tal como lo describe la tradición hindú: “la ciudad de la joya resplandeciente”. Imagine que cada promesa que realiza es una joya en su corona, y que esa corona representa la esencia del poder divino que aporta fuerza vital a su espíritu y a su cuerpo. Dada la dificultad que supone mantener un compromiso de esa magnitud, le recomiendo que lleve siempre consigo una copia de ese compromiso, para, si siente que su resolución flaquea, tocarlo y recordar que debe permanecer el presente. En esos momentos repita esta invocación: “Estoy lleno de la energía de la resistencia y el honor. Mis pensamientos y palabras poseen el poder de la creación”. Y recuerde siempre que su compromiso, si lo hace con integridad, le transmitirá poder constantemente, aunque usted no se percate de ello.

EL CUARTO CHAKRA

El término hebreo para describir el cuarto centro energético es Tiféret, que simboliza la energía de la armonía y la belleza. Su nombre hindú es Anahata, que significa “no estancando o no emitido” (que fluye con la energía pura de creación). Según la tradición cristiana, este centro se corresponde con el sacramento del matrimonio, que, evidentemente, simboliza el matrimonio con otra persona, pero a la vez la unión del cuerpo, la mente y el espíritu en el individuo. Es el centro energético situado en la mitad del cuerpo, entre los tres chakras inferiores y los tres superiores. Es a través del corazón que la mente canaliza las acciones que supervisa, y es el corazón el que media con compasión y discernimiento entre los sentimientos primarios e instintivos y las energías y las acciones gobernadas por los chakras relacionados con lo físico. La energía del centro del corazón nos eleva del mundo físico y nos permite tomar contacto con nuestro mundo interior, en particular con la forma en que concebimos el amor.

Es prácticamente imposible confundir la energía del verdadero amor, nuestra conexión más pura con la fuerza vital. Es la fuerza más poderosa que fluye a través de nosotros. Todos nos damos cuenta cuando no nos sentimos amados tanto si se debe a haber perdido a la persona amada o porque una relación no nos llena. Esta carencia nos causa una extraordinaria pérdida de energía.

El amor egoísta y posesivo provoca también una gran pérdida de energía. Cuando nos amamos de forma incondicional, impedimos el lindo curso de esta preciosa emoción que se contiene en el significado simbólico de Anahata, “no estancado”. El lado oscuro del amor y de su energía se manifiesta como amargura, celos e incapacidad de perdonar. Estas oscuras emociones también interfieren con nuestra capacidad de amar y respetarnos a nosotros mismos. Impiden un matrimonio simbólico de nuestras energías interiores y eso nos permite comprometernos a amar, honrar y proteger nuestra energía emocional.

La curación precisa la energía del amor, en especial del amor y el respeto hacia uno mismo. Asimismo se beneficia el poder del amor hacia la vida, la naturaleza, nuestra creatividad y lo Divino.

Por supuesto, no podemos obligarlos a amar a alguien o algo, como tampoco podemos hacer que aparezca en nuestra vida la persona que nos proporcionará esa energía. Pero podemos rezar para recibir el amor divino, para abrir nuestro corazón a lo demás y para tratarnos a nosotros mismos con amor y compasión.

Desarrolle un rito personal que fomente su amor y respeto hacia sí mismo. Haga todos los días algo que se les satisfaga y le proporcione placer. Utilice unas casetes de meditación, música suave, yoga o masajes que le relajen y le ayuden a sentirse en armonía con su espíritu. Si necesita la ayuda de un terapeuta o un guía espiritual, no dude en recurrir a ella.

El cuarto chakra: encender el fuego

Siempre existe un camino que conduce a uno mismo. Haga algo que siempre deseó hacer pero que ha ido aplazando por los motivos que sean. Lea poesías que le aporten fuerza e inspiración. Dedíquese a pintar, esculpir, tocar un instrumento musical, trabajar el barro o bailar. Escuche música que le infunda una sensación de paz. Viaje a un lugar que siempre deseó visitar. Adquiera la mascota que siempre quiso pero para la que nunca tubo tiempo. Llevar a cabo algo que desea profundamente siempre le aportará energía y amor.

Amar a otras personas le procura una energía sanadora; celebre con la persona que ama el hecho de que forman parte de su vida y usted de la suya. Díglele cuánto necesita para usted. Agradezca todo el amor que hay en su vida, todo el amor hay en su vida, un don que se da y se recibe.

Cuando necesite conectar con una Energía Superior, practique la primera visualización:

Vea o siéntase conectado a la energía divina, e imagine esa energía fluyendo a través de su cuerpo. Libere sus necesidades y temores en esa energía. Contemple como esa energía regresa al cielo, como una carta que ha sido enviada y recibida por un amigo. Vea su cuerpo y su vida como una entidad espiritual.

Ahora visualice sus circuitos energéticos transmitiendo mensajes de amor a todas las personas que usted estima, y sienta la energía de su amor penetrando en su ser. Luego visualice su energía transportando mensajes de amor al mundo que la rodea, conectándose con la energía de la naturaleza y todo cuando está vivo. Imagínese grande como la galaxia y capaz de contener en su corazón la energía divina que existe en la raíz de toda creación. Siéntase vibrar en sincronía con esa energía.

Vea y siéntase unido a esa energía, que es la fuerza vital.

La energía vital de Anahata que fluya libremente, “no estancada”, nos recuerda que el amor es una fuerza purificadora. El amor nos otorga el poder de librarnos de la carga de antiguas emociones. Vea y sienta esta inmensa fuerza impidiendo que su energía se oriente hacia hechos pasados. Sienta como esa carga abandona su mente y su cuerpo. Visualice esas cargas emocionales fluyendo fuera de su organismo, como desechos arrastrados por una corriente de agua. Con su visión purificada, contemple y aprecie todo cuanto hay en su vida, inclusive su trayectoria personal hasta el momento presente. Sienta el efecto calmante de esta limpieza. Ahora contemple esta reconfortante energía como su símbolo favorito de armonía y paz interior. Mientras realiza esta visualización, repítase: “pido a lo divino que llene mi cuerpo y mi espíritu con mi poder sanador de un amor tan intenso que yo sienta su poder. Necesito este poder para sanar y vivir una existencia plena”.

EL QUINTO CHAKRA

Según la tradición hindú, el quinto centro aporta la energía de Vishuddha, que significa “purificado”. Este quinto chakra une las energías físicas y espirituales. Mediante el uso puro de la voluntad, nos comportamos hacia los demás de formas que transmiten nuestra fuerza de espíritu. Este quinto chakra se corresponde con el sacramento de la confesión, que purifica nuestros errores instándonos a reconocernos sinceramente, sin sentirnos culpables pero sin negarlos. En el budismo, el quinto chakra representa el bien “bien hablar”, refiriéndose de nuevo a nuestra capacidad de expresarnos con honestidad. Este chakra contiene la energía de las fuerzas hebreas de Jésed y Geuburá. El primero representa grandeza y amor, nuestra capacidad de expresarnos honestamente con los demás, y nuestro respeto por el poder de la verdad. Geuburá simboliza la ecuanimidad de juicio, y su energía se intensifica cuando ejercemos una apreciación compasiva y no abusamos de forma injusta y cruel de nuestro poder para juzgar a los demás.

El bien hablar y la honestidad inspira a otros y potencia nuestros sistemas energéticos. Asimismo, cuando hacemos mal uso de nuestra voluntad perdemos importantes cantidades de poder, en especial cuando obramos dejándonos llevar por un juicio erróneo o injusto. Podemos sentir la energía de un juicio negativo porque, al instante, nos asalta la sensación de haber cometido un error. Nuestra energía se escapa de nuestro organismo como un líquido a través de un vaso roto. Esta pérdida se produce también cuando emitimos juicios negativos sobre nosotros mismos y nuestra conducta. Adoptar una actitud defensiva para ocultar nuestra falta al juzgar injustamente a otra persona no hace si no incrementar nuestra pérdida de energía. La falta de honestidad, un aspecto oscuro del quinto chakra, genera una mayor pérdida de energía porque tenemos que “proteger la mentira” que hemos creado. Esas actitudes mentales negativas desencadenan una reacción de adrenalina en el cuerpo físico y suelen provocar agotamiento crónico, depresión o baja autoestima. Estas actitudes y juicios negativos son actos que deshonran nuestra fuerza vital. La energía que crean solo puede representarse mediante un acto de sincero arrepentimiento. Aquí es donde entra en juego la fuerza del sacramento cristiano de la confesión. La confesión nos permite recuperar la energía que hemos perdido debido a nuestros juicios injustos y nuestras mentiras. Para sanar es preciso compensar esas expresiones mentales o verbales que hemos generado haciendo un mal uso de nuestra voluntad. Si desea confesar sus faltas acuda a un guía espiritual, como un sacerdote o un rabino. O a alguien que represente para usted un mas alto nivel de madurez espiritual o autoridad moral y que pueda servirle de testigo. Realizar un acto de confesión y penitencia, aunque al principio se sienta humillado, le procura una exquisita sensación de ligereza. Busque la compañía de una persona de confianza a quien pueda confesar sus faltas.

El quinto chakra: encender el fuego

Confiese los problemas que ha causado a los demás y así mismo. Sin omitir detalle. Al reconocer esas acciones, se libera de la toxina generada por el lado oscuro de su voluntad. Tal como indica el significado sánscrito de este centro energético, el viaje espiritual requiere que purifique su voluntad y sus intenciones. Esfuércese por mantenerlas limpias. Potencie la energía de todas las medidas que adopte con el fin de sanar. Una voluntad contaminada tan solo aporta una energía contaminada. Repítase esta verdad mientras realiza el ejercicio de visualización que indico a continuación.

Para ayudarlo a llevar a cabo su autoconfesión, le recomiendo que escriba en un papel sus faltas y juicios injustos, y que luego lo queme. Este rito posee un profundo poder sanador, pero no es tan potente como cuando purgamos nuestros pecados o los confesamos a otra persona que represente la energía del perdón. Todos necesitamos realizar algún rito de confesión, el margen de que tratemos de curarnos de una enfermedad o no. Cuando haya completado este rito, su espíritu y su cuerpo físico asimilarán de inmediato la intensa energía que genera.

Purificarse es un acto sagrado, no un ejercicio de humillación.

Tenga presente en todo momento que, desde una perspectiva sagrada, la confección de uno de los actos más honrosos que pueda llevar a cabo un ser humano, porque elimina el peso de la vergüenza y permite que la energía de la verdad y del juicio honesto penetre en el espíritu.

Segunda Parte

Cierre los ojos e imagine a las personas con la que tiene unos “asuntos pendientes”. ¿A quien debe pedir perdón a fin de recuperar su espíritu? ¿Quien le sigue desconcertando preocupando?

Las relaciones personales son un misterio, tanto cómo aparecen en nuestra vida como porque existen. Examínelas desde una óptima simbólica. ¿De que forma han ejercido esas personas un papel positivo en su vida?.

Evite a la energía de Geuburá (el juicio justo) y Jésed (el poder de la gratitud y el amor incondicional) a que cobran vida en su interior. Contemple esas energías en torno a usted y a las personas que visualiza.

Reconozca que ignora las razones espirituales por la que esas personas han aprendido en su vida; quizá contribuye el catalizador que propicia un éxito. Imagínese entablando un diálogo simbólico con ellas. Expréseles su gratitud por el papel que desempeña en su vida y por la oportunidad que usted tiene de formar parte de la suya. Con cada persona que visualice, repita la frase: <Te expreso mi gratitud, y retiro cada circuito de mi energía de todo cuanto he juzgado.>

Por difícil que le parezca al principio este ejercicio, recuerde las numerosas ocasiones en que otros han emitido un juicio injusto contra usted, recuerde el dolor que sintió. Luego concéntrese en las personas a quienes usted juzgó injustamente y compadézcase de ellas. Visualice la ira que siente hacia las personas que le juzgaron injustamente a usted como una nube que se aleja flotando. Aspire profundamente la energía del perdón.

El Sexto Chakra

El simbolismo del sexto chakra lo revela la palabra hindú Ajna, que en sánscrito significa <mandato>. Ajna representa la capacidad de ver con claridad y compasión, y también se simboliza con un tercer ojo. El homólogo cabalístico es la pareja de Biná, que une el limitado poder del raciocinio humano con la percepción divina, y Jojmá, que simboliza nuestra capacidad de invocar el poder de la sabiduría divina para que guíe nuestro camino. A nivel simbólico de percepción, el sacramento cristiano del orden sagrado nos dice que todos desempeñamos un papel importante en la evolución de la vida en la tierra, al margen de cómo se manifieste ese papel en el plano físico. Si nuestra ocupación parece ese papel en el plano físico. Si nuestra ocupación parece insignificante desde el punto de vista social, podemos llegar a la conclusión errónea de que somos insignificantes desde el punto de vista espiritual. Sin embargo, cada parte de nuestra vida es valiosa para su conjunto y para el universo en su totalidad. Simbólicamente,

cada uno de nosotros debemos cumplir una misión. Debemos ordenarnos y reconocer que nuestra vida es importante, aunque jamás averigüemos la magnitud de nuestra aportación.

El lado oscuro de sexto chakra es la falta de confianza en uno mismo y la mala costumbre de compararnos con otros. Cuando perdemos de vista nuestro propio valor, perdemos el equilibrio emocional y contemplamos a los demás con hostilidad, envidia y juicios negativos. Estas emociones ponen en peligro nuestra salud, y tenemos la impresión de <ir a ninguna parte>. Estamos tan ciegos que no vemos todo cuando aportamos a la vida de los demás, y perdemos nuestra visión simbólica. El siguiente ejercicio de visualización le ayudará a recuperar el equilibrio y la visión simbólica.

El sexto chakra: encender el fuego

Visualice las energías de Biná y Jojmá como la sabiduría divina y la razón divina. Imagine que una fuerza le eleva sobre el limitado panorama de su vida y la contempla en su totalidad a través de una lente divina. Utilice esta perspectiva para visualizar el significado simbólico del sacramento de la orden sagrada, la verdad de que su existencia tiene un propósito y un significado que trasciende su comprensión. Desde este punto de vista, invite al poder de la razón divina a que penetre en su ser. No espere una respuesta verbal a esta petición, sino una respuesta energética: una sensación de claridad y de propósito. Repita el mantra: <Doy la bienvenida a la energía de la sabiduría divina y la razón divina en mi espíritu, y me libero de los juicios que he emitido sobre el valor de mi vida y la de los demás. Reconozco la naturaleza sagrada de mi vida, y creo que mi vida es útil a este universo.>

Conecte con la energía de Ajna mediante la siguiente invocación: <Reconozco que la razón divina tiene precedencia sobre todos los criterios que yo pueda desarrollar en mi mente.> Libérese de sus criterios y valores, y permita que la sabiduría divina –que se siente como un espacio desierto- penetre en su conciencia. Imagine una habitación vacía, imagine una puesta de sol, imagine la luna llena, imagine un mar infinito, imagine de cielo tachonado de estrellas... Visualice cualquier imagen que elimine los pensamientos mundanos de su conciencia y deje espacio para algo más trascendental. Sienta cómo usted se expande hasta alcanzar el tamaño de ese espacio, y aspire ese <tamaño> a fin de que su ser se inunde de él, mientras que repite: <Libero las limitaciones del raciocinio humano hacia otros y hacia mí mismo. Vivo confiado y no tengo más preguntas.> Sepa que mediante este ejercicio, habrá disuelto cualquier juicio que debilite su espíritu.

El Séptimo Chakra

La energía del séptimo chakra constituye nuestra conexión más pura con lo Divino. Esto se refleja en el símbolo hindú de Sahasrara, que significa el <loto de los mil pétalos> de la iluminación, o lo Divino en todo cuanto existe. Según la doctrina budista, el séptimo Loto representa la eternidad de lo Divino, su infinita misericordia y su omnipresencia. Esta energía corresponde al símbolo hebreo de Kéter, la naturaleza indescriptible de Dios. Asimismo se corresponde con el último sacramento cristiano, la extremaunción,

símbolo de la liberación de todo lo <muerto y finito> en nuestras vidas. Juntas, estas fuerzas pueden transformarnos y ayudarnos a alcanzar un nivel de percepción que nos permita experimentar conscientemente lo Divino y la energía de la gracia.

Cuando haya alcanzado usted este grado de poder en sus ejercicios de visualización de los siete chakras, comprenderá la verdad que encierra esta frase: <No hay nada más, sólo esto.> Dedique unos minutos a reflexionar sobre la claridad que ha alcanzado después de librarse de los desperdicios espirituales y físicos de su vida. No crea que debe <completar> los ejercicios de meditación de los otros chakras antes de poder beneficiarse de esta energía. La energía de este chakra penetra en su ser tanto si usted se percata de ello como si no, pero cuando reza para recibirla la podría dirigir a fin de modificar su vida. La energía del séptimo chakra disuelve los temores, abre el corazón por completo, aniquila las limitaciones de la mente y hace que usted bendiga su vida. Le ayuda a conectar y a comunicarse con la energía de Dios.

El lado oscuro de la energía de este chakra es la falta de fe y confianza en lo Divino, y el temor que nos infunden todos los aspectos de nuestra vida: desde qué será de nosotros mañana hasta cuál será el final de nuestra sensación de seguridad está enraizada en los elementos externos y el mundo físico. Nos aferramos a nuestro pasado, que sigue incidiendo negativamente en nuestra vida. Debido a nuestro afán de volver la vista atrás, no apreciamos la gracia y la ayuda que recibimos constantemente, no vemos la riqueza de cada momento. Sólo si nos libramos de nuestro pasado y asimilamos la valiosa fuerza sanadora que acompaña al <aquí y ahora> podremos recibir esta energía, que representa la manifestación más pura de la fuerza vital.

De todos los chakras, éste es el que requiere un menor esfuerzo <consciente> para activarlo. Cualquier oración abrirá nuestro séptimo chakra. Al igual que la imagen budista del loto, que estalla en todo su esplendor desde el lodo del cenagal, el séptimo chakra se abre por sí solo como una flor.

El séptimo chakra: encender el fuego

Penetre en la energía del séptimo chakra visualizándose a sí mismo mientras desconecta sus circuitos de todo cuanto representa una carga inútil. Libérese de los problemas y las tensiones que arrastra por los demás. En el espacio que antes ocupaban esas preocupaciones, visualice la luminosa energía que genera la unión de lo Divino con su cuerpo y su espíritu. Sienta y vea cómo sana.

Concéntrese en las energías de Kéter y Sahasrara, que representan el vínculo íntimo entre usted y Dios. Repita: <No tengo foco, no tengo preguntas. Me libero de todos los pesos y preocupaciones. Yo soy unión.> Deje que su mente racional se duerma a medida que usted entra en un estado de irracional unidad. Sienta la energía que baja desde su coronilla hasta el centro del cuerpo, y luego hasta su chakra fundamental, y asciende de nuevo. Le infunde un beneficio espiritual indescriptible. Tiene derecho a él. No tiene más que pedirlo. Es su fuerza vital, la parte de su ser que conecta con el Absoluto indeterminado. La energía del séptimo chakra es la parte de su ser que le hace

consciente de su propia grandeza, la cual va más allá de su vida individual. Sienta cómo hasta el más efímero contacto con esta energía es capaz de modificar la forma en que usted dirige su vida personal.

El Octavo Chakra

El octavo chakra es el que me parece más interesante. Presento este chakra aparte de los otros siete porque representa nuestro siguiente nivel de evolución. Como tal, no influye directamente en nuestro cuerpo ni en nuestra naturaleza personal, emocional o psíquica. El octavo chakra contiene nuestros esquemas arquetípicos, los temas o imágenes reconocidos universalmente que ofrecen una visión impersonal y simbólica de nuestra experiencia humana. Esta dimensión de conciencia nos conecta con los demás en una experiencia impersonal de evolución humana.

Constituye una especie de almacén al que accederemos al entrar en la era de Acuario y donde se halla la información y la conciencia universal. Este chakra representa el vínculo de conexión o el puente entre nuestra conciencia personal y la conciencia impersonal, más amplia, de la dimensión arquetípica. Aunque no se corresponde con ningún punto de nuestro cuerpo, como lo hacen los otros siete chakras, está localizado sobre el campo energético que rodea e impregna el cuerpo, y conecta directamente con el séptimo chakra.

Al entrar en la era de Acuario, los arquetipos se harán más evidentes en nosotros y más accesibles para nosotros, y el octavo chakra adquiriría una importancia aún mayor. Este chakra siempre ha existido, pero no hemos podido acceder a él hasta hace poco. Al igual que ahora podemos ver la luz ultravioleta con la ayuda de un equipo electrónico, hemos ido desarrollando una capacidad meditativa y consciente que nos permite ver más allá del mundo visible, y percibir la dimensión energética de nuestra vida. A medida que la conciencia humana evoluciona, nos volvemos más sensibles a un campo vibratorio cada vez más sutil.

Yo comencé a sentir la energía del octavo chakra en 1990, durante una sesión con una mujer que padecía el síndrome de fatiga crónica. A diferencia de otras sesiones, en ésta advertí la vibración de nuevo elemento. Yo no tenía ningún punto de referencia que me permitiera interpretar esta energía, por lo que supuse que se trataba de la energía de una enfermedad que desconocía. Al mismo tiempo, observé que mientras describía la naturaleza de su tensión psicológica le dije en varias ocasiones que su <niña interior> no había alcanzado la madurez. Era la primera vez que yo utilizaba un lenguaje arquetípico, pero, según comprendí al reflexionar más tarde sobre esa sesión, el hecho de que citara el arquetipo del niño interior permitió a la mujer comprender más fácilmente la naturaleza de sus problemas.

Después de esta experiencia, acogí con agrado esta nueva energía en mi esfera de percepción. En cada nueva sesión, observé que en la información que yo obtenía se iban filtrando más y más impresiones arquetípicas. Me asombró la profundidad que este material aportaba a mi percepción de la naturaleza consciente e inconsciente de una persona. Naturalmente, yo conocía buena parte de lo que se había escrito sobre los

arquetipos en general, como la obra de Carl Jung, pero nunca me había encontrado personalmente con esta dimensión.

A partir de entonces he comprendido que todos nosotros, al mismo tiempo que estamos conectados a toda la esfera de la dimensión arquetípica, también estamos conectados a un conjunto personal de doce arquetipos que desempeñan un papel más íntimo en la evolución y maduración de nuestra psique. Yo lo denomino nuestro Contrato Sagrado, y recoge nuestros pactos con lo Divino, los cuales inciden de forma constante en nuestro crecimiento consciente. Sospecho que estos pactos los suscribimos con anterioridad a nuestro nacimiento, no a través de nuestra personalidad sino de nuestro nacimiento, no a través de nuestra personalidad sino de nuestra alma. Por esta razón, mediante la limitada percepción de nuestra personalidad no podemos comprender la magnitud de estos contratos. Para ello debemos desarrollar la capacidad de interpretar nuestra vida física de acuerdo con su significado simbólico. Desde esta perspectiva, los elementos físicos que componen y rodean nuestra vida son como decorados: sirven de catalizadores para propiciar una respuesta de nuestra mente inconsciente.

Mientras entramos en la era de Acuario, nuestra mente inconsciente emerge de las profundidades de los aspectos invisibles de nuestro ser, y toma contacto más directo con nuestra mente consciente. Este cambio de conciencia representa uno de los múltiples cambios propiciados por la energía de la próxima era astrológica. Es evidente que debemos seguir aprendiendo más sobre nosotros mismos, y que ha llegado el momento de establecer un diálogo directo con esa parte de nosotros que tradicionalmente denominamos nuestro inconsciente.

Al igual que los otros chakras, el octavo también posee un lado oscuro, o varios lados oscuros. El lado oscuro del niño interior, por ejemplo, se manifiesta como el <huérfano>: adultos con este arquetipo se lamentan de no haber recibido de niños la debida atención y los debidos cuidados por parte de sus padres, lo cual les convierte en adultos incompletos. El lado oscuro del <profeta> se manifiesta en la proyección de nuestra locura, malinterpretada como capacidad de liderazgo, y en siniestras advertencias a los demás. Jim Jones, que convenció a un grupo de sus seguidores para que se suicidaran a causa de su apocalíptica visión del mundo, es un ejemplo de este tipo de <profetas>. El lado oscuro del arquetipo de la <madre> es la madre que maltrata o desatiende a su hijo, una mujer incapaz de cumplir el papel aceptado universalmente de madre cariñosa y entregada. El lado oscuro del arquetipo del <héroe> es el adicto crónico al trabajo o el salvador.

Los patrones arquetípicos son fuerzas muy poderosas que se manifiestan en el contenido de nuestros sueños y en los dramas de nuestra vida física. Yo he constatado que al utilizar los patrones arquetípicos para interpretar los acontecimientos vitales de las personas que acuden a consultarme, no sólo les ayudo a aumentar su autoconocimiento sino que creo un ambiente impersonal que les permite examinarse de forma más desapasionada. Así, las personas que les han herido, y a las que ellos han perjudicado en cierta forma, ascienden al plano de almas que han desempeñado papeles

mutualmente positivos en sus vidas. Desde esta elevada perspectiva, semejante al Testigo en el lenguaje védico, el perdón se convierte en una tarea sumamente sencilla.

El octavo chakra: encender el fuego

Puesto que los ocho chakras le conectan con una dimensión de la vida universal y simbólica, a fin de unirse con esta energía es preciso que dedique conscientemente tiempo a interpretar los acontecimientos y las relaciones de su vida en un sentido arquetípico. No me refiero a que se aferre a sus tendencias negativas y se obsesione pensando por qué las cosas no resultaron como usted hubiera deseado. Utilice su visión simbólica para distanciar sus emociones de una determinada situación, positiva o negativa, y observe los detalles en busca de la lección o guía que contienen.

Aunque la visión simbólica no es un arte fácil de dominar, comience controlando la forma en que examina una situación. En lugar de analizarla en primera persona, descríbase las circunstancias con un tono neutral. Cambie <he tenido una discusión con mi jefe> por <se produjo una discusión entre dos personas. La causa de la discusión era el modo en que había que realizar una tarea. El talante de una de las personas era de terquedad; el de la otra, de prepotencia. Una persona simbolizaba una roca; la otra, un alud>. Esta forma de distanciarse le permite observar lo que ocurre más allá del entramado físico y emocional del acontecimiento. Al analizar las situaciones de esta manera le resultará más fácil identificar las lecciones inherentes a las mismas y decidir lo que debe hacer. Practicar la percepción simbólica en el tiempo consciente, presente, produce un poderoso efecto sobre su vida y su curación.

Aplicar la percepción simbólica a los acontecimientos pasados le ayudará también a hallar la joya en esas experiencias. Elija un hecho de su pasado que le traumatizó y replantéese. En lugar de decir <mi padre me humillaba cada vez que yo hacía algo que le disgustaba>, diga <un adulto que se sentía insatisfecho con su vida trataba de contrarrestar ese sentimiento humillando a las personas que le rodeaban>. Luego examine su vida y sus actos para observar si no estará usted comportándose de la misma manera que le traumatizó en su infancia.

Cuando haya completado este ejercicio, tanto si lo utiliza para analizar una experiencia pasada reciente o distante, puede conectar con el poder del octavo chakra con la siguiente invocación: <Me libero de todos mis espejismos, y acepto la voluntad de lo Divino como la fuerza que me guía en la vida.>

Meditación para limpiar los Chakras

Esta meditación es obra de un norteamericano, devoto y estudioso de Sathya Sai Baba que, en la actualidad, vive e imparte clases en la India. Debe realizarla en un lugar tranquilo, donde nadie le interrumpa, durante quince o veinte minutos.

1. Siéntese en una silla o en el suelo, cierre los ojos y tome conciencia de los siete chakras por medio de la visualización, la sensación o la intuición. Visualice, sienta o intuya que los chakras se abren como el objetivo de una cámara fotográfica.
2. Sienta o intuya una bola de luz dorada, del tamaño de una pelota de baloncesto, situada a un metro sobre su cabeza. Sienta o intuya un haz o una cinta de luz color pardo que se extiende desde su primer chakra o chakra fundamental hasta el centro de la tierra; es la cinta que le conecta a la tierra.
3. Mientras respira de forma natural y acompasada, inhale aire y sienta cómo la energía cósmica que proviene de la bola de luz dorada sobre su cabeza se desliza a través del séptimo chakra, baja por una columna vertebral y penetra en su chakra fundamental. Al mismo tiempo, sienta la energía terrestre que asciende a través de sus pies y sus piernas, y penetra en su chakra fundamental. Deje que las dos energías se encuentren y se unan en este punto.
4. Contenga la respiración tanto rato como le sea confortable y sienta cómo esta mezcla de energía limpia su chakra fundamental.
5. Exhale el aire y deje que la energía sucia se deslice por la cinta de contacto con la Tierra. Esto no ejerce un efecto negativo sobre la Madre Tierra, dado que ésta lo quema en la lava ardiente de su interior.
6. Repita el ejercicio, inhalando y exhalando tantas veces como sea necesario hasta depurar el chakra por completo. Visualice o sienta el chakra desde todas las perspectivas: arriba, abajo, derecha, izquierda, delante, detrás, dentro y fuera; para cerciorarse de que ha quedado perfectamente limpio.
7. Cuando sienta que el chakra fundamental ha quedado depurado, pase al siguiente. En primer lugar, comience inhalando de nuevo para dejar que se mezclen las dos energías en el chakra fundamental. Luego, mientras contiene la respiración, traslade la mezcla de energías hasta el siguiente chakra que debe limpiar, y trabaje en ese punto inhalando y exhalando el aire varias veces. Con cada exhalación, la energía sucia se desliza hacia abajo por la cinta del contacto con la tierra.
8. Si siente que la energía de un chakra puede recibir la influencia de otra persona, viva o muerta, rodee el chakra con una luz blanca para protegerlo de dicha influencia, que en ocasiones adquiere la forma de ideas acerca de usted mismo.
9. Es posible que la concentración necesaria para llevar a cabo esta meditación haga que se acumule energía en la parte superior de su cuerpo. Quizá no la sienta físicamente, pero en todo caso experimentará cierta tensión. Para aliviar esta tensión, después de que haya limpiado los siete chakras, inclínese hacia delante, trate de tocar el suelo con la frente y apoye las palmas de las manos en el suelo. (Si está sentado en una silla, apoye simplemente las palmas de las manos en el suelo) Sienta cómo la tensión se desliza a través de la coronilla, la frente, los hombros y las manos hasta alcanzar el suelo. Respire hondo unas cuantas veces y relájese hasta sentir que la tensión ha desaparecido por completo. Luego incorpórese de nuevo y descanse con los ojos cerrados.
10. Ahora defina su espacio. Empiece tomando conciencia de los límites de su aura. Por lo general ésta se extiende unos cuatro metros y medio a partir del cuerpo.

11. A continuación, utilizando su energía mental, sienta cómo empuja su aura hacia fuera, hasta que su radio mida unos diez metros. Luego deje que su aura vuelva a asumir su posición natural, al igual que una goma elástica recupera su forma inicial cuando la soltamos.
12. Ahora, sienta cómo contrae su aura hacia su piel. Luego deje que recupere su posición natural.
13. Llene su aura con una deslumbrante luz dorada. Si lo desea, puede sentir en esa luz presencia de su divinidad preferida o con la que sienta más compenetrado.
14. Concluya el ejercicio envolviendo su aura en una luz turquesa para impedir que se disipe la energía.
15. Descanse de nuevo para eliminar la tensión acumulada. Permanezca sentado con los ojos cerrados.
16. Cuando haya terminado de limpiar sus chakras, dedique unos instantes a recordar algún momento, por breve que fuera, durante el cual experimentó una sensación de trascendencia, de formar parte de todo simultáneamente. No es necesario que se trate de una experiencia específicamente espiritual de oración o meditación.