



CAPÍTULO 3. EL ORIGEN DE LOS BLOQUEOS EN LOS CHAKRAS.

1.- Introducción.

2.- La disolución de los bloqueos.

3.- Cómo podemos detectar los chakras que tenemos bloqueados.

4.- Prueba muscular kinesiológica.

1.- Introducción.

Por nuestra auténtica naturaleza somos uno con esa fuerza que se manifiesta en las vibraciones y leyes regulares infinitamente variadas, en los colores y formas, en los aromas y sonidos de toda la creación. No estamos separados de nada. El núcleo más íntimo de nuestro ser vive en comunión inseparable con el ser absoluto, inmutable, omnipresente, que denominamos Dios y que ha producido y penetra todas las áreas de la existencia relativa. Esta existencia pura ilimitada es por naturaleza la gloria.

Tan pronto como el silencioso y calmo océano del ser divino se encrespa en olas de alegría, comienza el baile de la creación, de la cual también nosotros somos una forma de manifestación y en la que podemos participar, en todos sus planos, a través de nuestros cuerpos no materiales y del cuerpo físico.

Sin embargo, perdemos la conciencia de la unidad en el momento en que empezamos a confiar exclusivamente en las informaciones que nos llegan



a través de los sentidos físicos y del entendimiento racional, olvidándonos de nuestro origen y nuestra base divina.

Se produjo entonces una separación aparente que trajo tras de sí la experiencia real de la angustia. Perdimos el sentimiento de la plenitud interior y de la seguridad en la vida y comenzamos a buscarla en el ámbito exterior. Pero en esa búsqueda el ansia de la plena consumación se veía defraudada una y otra vez. Esta experiencia hizo surgir la angustia por una nueva decepción. También olvidamos que nunca podemos ser extinguidos, dado que la muerte sólo significa una variación de la forma externa.

La angustia siempre provoca una contracción y, por tanto, un agarrotamiento o bloqueo, que a su vez intensifica el sentimiento de separación y permite que la angustia continúe creciendo. Romper este círculo vicioso y recuperar la unidad perdida es el objetivo declarado de casi todas las vías espirituales de Oriente y Occidente.

Los chakras son esos puntos de conexión en el sistema energético del hombre en los que se establecen preferentemente los bloqueos condicionados por la angustia. También pueden existir otros bloqueos a lo largo de los nadis. Cuando estas contracciones se hacen permanentes, provocan que las energías vitales no puedan fluir libremente y alimentar nuestros diversos cuerpos con todo lo que necesitan para reflejar y mantener la conciencia de la unidad. Cuando la vivencia de la separación, el abandono, el vacío interior y el miedo a la muerte nos impulsa a buscar en el mundo exterior lo que sólo podemos encontrar en lo más íntimo de nuestro ser, nos volvemos dependientes del amor y el reconocimiento de otras



personas de los placeres sensoriales, del éxito y de la posesión material. En lugar de enriquecer nuestra vida, estas cosas se convierten en necesidades perentorias con las que intentamos rellenar el vacío. Si las perdemos, nos encontramos súbitamente ante la nada, y el ligero sentimiento de angustia que acompaña a casi todas las personas se nos presenta otra vez como real. Y, naturalmente, son los demás quienes cogen de nosotros lo que de forma tan evidente necesitamos para nuestra realización y satisfacción. Olvidamos que todos nosotros tenemos nuestro origen común en la existencia divina y que estamos mutuamente unidos en este plano. En lugar de amar a nuestros congéneres, comenzamos a considerarlos competidores o incluso enemigos. Finalmente, pensamos que tenemos que protegernos, sin dejar que determinadas personas, situaciones o informaciones se nos acerquen o se introduzcan en nosotros. Retraemos nuestras antenas receptoras para no tener que afrontar desafíos, y con ello provocamos una nueva contracción y el bloqueo de nuestros chakras.

Sin embargo, la necesidad de reconocimiento por parte de nuestros congéneres o por un grupo al que nos sentimos pertenecer es tan intensa que estamos dispuestos a orientar nuestra vida en amplios ámbitos según las ideas de determinadas personas cercanas a nosotros o según las reglas sociales generalmente aceptadas, y a reprimir nuestros sentimientos espontáneos tan pronto como dejen de concordar con las expectativas o convenciones. Esto sólo es posible si contraemos nuestros chakras hasta tal punto que ninguna emoción controlada pueda pasar el filtro. Se produce entonces una congestión de la energía en el chakra afectado. Como las energías no pueden irradiarse ya en su forma original, se distorsionan,



rompen la barrera y se descargan de forma inadecuada, en forma de emociones intensas y con frecuencia negativas o de un impulso de actividad exagerado.

Esto se corresponde con una reacción al bloqueo marcada por el yang. Pero como si se produce una expresión de las energías, hacia el interior del chakra pueden fluir nuevas energías, que volverán a descargarse de la misma forma inadecuada.

Una reacción al bloqueo de los chakras marcada por el yin se manifiesta en una contención casi absoluta de las energías, con lo cual el flujo energético prácticamente se paraliza, puesto que no se crea espacio para las energías que fluyen posteriormente. La consecuencia es una subalimentación de energía vital y una debilidad en la manifestación del chakra afectado. Las repercusiones de una hipofunción semejante, al igual que de una sobrecarga de los chakras correspondientes, puedes consultarlas en los capítulos correspondientes de los chakras. Allí te daremos algunas directrices generales que, en algunos puntos, podrán diferir de tus reacciones individuales, puesto que en último término éstas están determinadas por las experiencias que han causado el bloqueo y que están almacenadas en el cuerpo emocional y, en menor medida, también en el cuerpo mental.

Estas experiencias almacenadas no las dejamos detrás de nosotros con la muerte física. Las arrastramos de una encarnación a la siguiente, hasta que las hemos pulido en el transcurso de nuestra evolución. Determinan en gran medida las circunstancias en las que renaceremos y las



vivencias que atraemos inconscientemente en nuestra nueva vida a través de la irradiación de nuestro cuerpo emocional.

No obstante, en cada vida tenemos la posibilidad de disolver muy rápidamente, desde la propia infancia, nuestras estructuras emocionales. En un recién nacido todo el sistema energético está aún completamente abierto y permeable. Esto significa que en principio toda alma nacida nuevamente recibe una nueva oportunidad de llevar una vida satisfactoria. Pero también significa que está abierta a todas las vibraciones y experiencias, y con ello también a todo tipo de impronta.

Un recién nacido no puede aún participar conscientemente en la configuración de su vida, ni puede relativizar sus vivencias. Por tanto, es totalmente dependiente de la buena voluntad y los cuidados de los adultos. Aquí radica para los padres una gran oportunidad, y también una gran tarea.

En las páginas siguientes vamos a describirte qué influencias necesita un niño en los primeros años de vida para poder desarrollarse de forma óptima, para evitar nuevos bloqueos y disolver viejas estructuras.

En nuestra época, muchas almas altamente evolucionadas esperan a unos padres adecuados en los que poder encarnarse sin acumular bloqueos innecesarios que podrían obstaculizar el cumplimiento de su misión en esta tierra. Otras almas querrían reencarnarse en esta época nuestra de cambio, pues apenas volverá a ofrecerse una oportunidad semejante de aprender y crecer.



El saber que exponemos a continuación puede servir de ayuda a los futuros padres para dar a un alma, que podría venirles en forma de hijo, las mejores posibilidades de partida para el camino de la vida. Pero también puede ayudarnos a cada uno de nosotros a entender mejor nuestra propia «**historia de los bloqueos**» y a manejarla con más facilidad partiendo de esta base.

Ya en el seno materno pueden iniciarse conatos de bloqueos en el sistema energético cuando la vida incipiente es rechazada, o cuando la madre vive en una permanente situación de estrés, puesto que un feto vive y siente su mundo en gran medida a través de la madre. Una dedicación amorosa hacia el pequeño ser que se encuentra en el seno materno proveerá a su sistema energético de las vibraciones en las que se sentirá absolutamente bien y protegido. Cuando la madre vive los meses del embarazo como un tiempo feliz y pleno está creando las condiciones óptimas para la vida de su hijo, en las que podrá descubrir completamente su potencial de felicidad y creatividad.

Un hito importante en la vida de toda persona es el instante del nacimiento. En determinadas circunstancias, la vivencia del nacimiento puede marcarnos durante toda una vida, pudiendo ser determinante para que percibamos el mundo como un lugar amistoso y agradable o como algo duro, carente de amor y frío. Con el parto, el niño abandona la completa seguridad física, que durante sus primeros nueve meses de existencia en la tierra, ha vivido en un estado dichoso de intemporalidad e ingravidez, le ha proporcionado alimento y protección. Pero el pequeño ser está preparado para el nacimiento y tiene curiosidad por el mundo. Por eso, un nacimiento



natural, en el que ni la madre ni el niño estén debilitados por los medicamentos, significa un gran trabajo y esfuerzo, pero al mismo tiempo no supone un choque para el niño. Para lo que, sin embargo, no está preparado en absoluto es para la separación de la madre inmediatamente después del nacimiento. Mientras continúe sintiendo el cuerpo de la madre junto con sus vibraciones familiares y se sienta acunado en las vibraciones energéticas habituales del aura de ésta, está preparado para abrirse con plena confianza a las nuevas vivencias.

Además, el contacto corporal con la madre inmediatamente después del nacimiento supone un profundo vínculo entre la madre y el niño, que en círculos especializados se denomina «bonding». Un flujo de sentimientos amorosos, de energía emocional positiva, fluye automáticamente y sin participación consciente desde la madre hasta su recién nacido, y no se interrumpe mientras el niño sienta el cuerpo de la madre o permanezca al menos dentro de su aura emocional. Esta energía llena a la pequeña alma de confianza y alegría. Un hecho interesante es que también los padres desarrollan un contacto más íntimo hacia sus bebés y un entendimiento más intuitivo cuando han estado presentes en el nacimiento y han podido tocar y acariciar al niño.

Por el contrario, si el recién nacido es alejado de la madre justo después del nacimiento, experimenta un profundo dolor por la separación y la soledad. Mientras la madre continúe enviando conscientemente al recién nacido sus sentimientos y pensamientos amorosos durante una separación, se mantendrá todavía un contacto, y el niño no estará completamente aislado del abastecimiento energético que realiza la madre. Sin embargo, si



ella dedica su atención a otras cosas o está cansada o insensible debido a los medicamentos, también se romperá este contacto.

La pequeña criatura percibe su desvalimiento en un mundo desconocido y frío en el que se siente completamente abandonada sin la presencia cálida y protectora de la madre. Esta experiencia es tan violenta que, en general, el sistema energético del niño no está en condiciones de procesar los sentimientos terribles y experimenta una profunda impresión, que tiene por consecuencia el primer bloqueo de las energías.

El bloqueo se muestra preferentemente en la zona del chakra radical. En el capítulo anterior hemos descrito los ritmos vitales a la luz de la teoría de los chakras. Mediante la tabla que se adjunta en ese capítulo puedes ver que en el primer año de vida se exploran las energías del chakra radical tanto en el tema fundamental de siete años como en el tema principal de cada año. Junto al dominio del mundo físico y material, que experimenta su primer punto álgido cuando se comienza a andar, más o menos a finales del primer año, en este momento adquiere relevancia la formación de la confianza original. Esta confianza original es la base para un desarrollo integral y sin miedos de todas las posibilidades innatas en el hombre. Además, desde el chakra radical y a través de la energía Kundalini se alimentan de energía vital todos los demás centros. De esta forma, un bloqueo del chakra basal repercute en todo el sistema energético. No es ninguna casualidad que la psicología considere el primer año de vida como el más importante en la vida de una persona.



En esta época, en la que el niño acumula experiencias predominantemente a través del cuerpo físico, el niño necesita ante todo el contacto corporal con la madre, y a veces también con el padre o con otras personas de confianza.

A esta edad el niño no tiene aún un concepto del tiempo. Cuando llora por soledad o por hambre, no sabe si este estado terminará, y fácilmente es presa de la desesperación. Por contra, si se satisface de inmediato su exigencia, se forma en él la confianza de que esta tierra proporciona a sus hijos todo cuanto necesitan para mantener su cuerpo y satisfacer sus necesidades físicas. El niño puede abrirse, tanto en el plano físico como en el plano no material, a las energías nutricias y protectoras que dispone para nosotros nuestro planeta madre.

Prácticamente, todos los pueblos primitivos poseen un conocimiento intuitivo de estas relaciones. Llevan continuamente a sus bebés envueltos en un paño junto al cuerpo hasta que empiezan a gatear, y ni siquiera lo abandonan cuando el continuo balanceo ha acunado y adormecido a la pequeña criatura. Cuando el niño comienza a gatear, lo levantan siempre en cuanto lo desea el niño. Por las noches los niños permanecen junto a la madre en la cama, y, siempre que sienten hambre, el pecho de la madre está a su servicio. Los ojos radiantes y los rostros satisfechos de estas pequeñas felices criaturas hablan por sí solos. Los niños de estos pueblos lloran muy raramente y están dispuestos desde muy temprana edad para asumir responsabilidad social.



Si en nuestra sociedad una madre también tuviera esta dedicación durante el primer año de vida de su hijo y dejara en segundo plano sus propias necesidades, le habría proporcionado a la criatura el mejor potencial para su vida. Nosotros pensamos que esta inversión realmente merece la pena. El flujo automático de amor y alegría que se desencadena en la madre mediante el permanente contacto corporal con el hijo es una amplia compensación por todas las pequeñas cosas que tal vez no sea capaz de hacer en ese tiempo.

Si un niño pierde los sentimientos de confianza original, seguridad, satisfacción y protección, al crecer continuará buscándolos en el ámbito externo y material. Establecerá relaciones con las cosas en lugar de establecerlas con las personas. Todo empieza con las mascotas, a las que se recurre como sustituto de la cercanía y el calor humanos. Después ansía cada vez más nuevos juguetes y chucherías, en una búsqueda inconsciente de algo a lo que le empuja el sentimiento ligeramente corrosivo de vacío. Y de adultos son los vestidos hermosos, el coche, los muebles y quizás una casa propia, así como la posición profesional o social, las cosas a las que encarecen su corazón la mayoría de los hombres, con la esperanza de recuperar con ellas el sentimiento de seguridad y satisfacción abandonado en la infancia. Nuestra sociedad de consumo no podría existir sin esa insaciable necesidad de la gran mayoría de sus miembros.

Pero también va aumentando el número de personas que se han dado cuenta que la vivencia de la seguridad y la satisfacción interiores no pueden alcanzarse mediante los bienes materiales. Parten hacia una búsqueda interior, y aquí radica efectivamente la única oportunidad de reencontrar el



paraíso perdido que la mayoría de nosotros hemos abandonado con el nacimiento.

En el segundo año de vida, al tema fundamental del chakra radical, que se extiende a lo largo de los primeros siete años de vida, se une un nuevo tema principal de un solo año. El niño que va creciendo entra en contacto con las energías del segundo chakra. Ahora el contacto delicado, las caricias y los mimos cobran más importancia, junto al mero contacto corporal. El niño comienza a descubrir su sensualidad y a experimentar y expresar sus sensaciones y emociones más conscientemente. Desde este momento comienzan también a aparecer paulatinamente los contenidos del cuerpo emocional, traídos de la vida anterior. En su segundo año de vida el niño vive en primer lugar las estructuras emocionales más fundamentales.

Ahora es muy importante que los padres no traten de imponer al niño una actitud determinada, pues en ese caso comenzará a retraer las emociones y a reprimirlas en cualquier forma. Si, por el contrario, el niño aprende a vivir sencillamente sus emociones, a aceptar la existencia de las mismas y a tratarlas lúdicamente, podría disolver en poco tiempo todas las improntas emocionales negativas.

Los padres deberían entender que un niño de esa edad no expresa ninguna negatividad. Si se pone colérico, sólo es debido a que se ha decepcionado una necesidad natural. Los gritos enrabiados y las pataletas liberan el bloqueo producido, y así liberan al niño. Sin embargo, a la mayoría de los padres les resulta difícil aceptar a su hijo tal como es con su expresión emocional, puesto que ellos mismos no tienen las cosas muy claras.



Aman a su niño cuando hace esto o deja aquello, y con ello le transmiten el siguiente mensaje: «Siendo así no eres lo suficientemente bueno».

El niño asume la actitud de juicio de los padres, y como no quiere perder su amor, relega las partes de sí mismo que no son queridas. Esto tiene como consecuencia un profundo efecto energético. Si, además, falta estimulación sensorial, surge una carencia de confianza original en el ámbito emocional y se bloquea el chakra sacro.

Después al adulto le resultará difícil aceptar y expresar sus emociones naturales. Para poder sentir algo necesita un estímulo sensorial burdo, y desarrolla la tendencia de observar a los demás como objetos que sirven para su propia satisfacción.

El tercer año de vida pone a la pequeña criatura en contacto con las energías del chakra del plexo solar. La expresión emocional se hace más diferenciada, y las explicaciones que hemos dado en relación con el segundo año de vida sólo se aplican dentro de ciertos límites. Ahora el niño quiere probarse como personalidad independiente, aprender a conocer su influencia y decir siempre «no», para ver qué pasa en tal caso.

Cuando entre los padres y el niño existe una lucha de poder porque los padres piensan que sólo pueden educar al niño imponiéndole su voluntad, tal lucha tiene su punto culminante en el tercer año de vida. Si entonces el niño no se siente querido y aceptado en su personalidad en crecimiento, se bloquean las energías del chakra del plexo solar. De mayor le faltará la confianza y el valor para vivir su personalidad individual, para configurar su



existencia según ideas propias y para aprender de las experiencias negativas. En lugar de eso, se adaptará o intentará controlar su mundo.

Así continúa el viaje de la pequeña criatura a lo largo de las energías de los diferentes chakras. Pero dejemos por ahora estos ejemplos. Con ayuda de la lista de los ciclos vitales y con la descripción de cada uno de los chakras, te resultará fácil completar tú mismo el resto del camino.

En todas estas explicaciones deberíamos tener siempre en cuenta que somos nosotros mismos quienes hemos elegido las circunstancias de nuestro renacimiento. Nos hemos encarnado en una pareja determinada para ser correctamente pulidos, para recopilar experiencias que nuestra alma necesita para poderse desarrollar hacia la perfección

Puede que los menos de nosotros hayamos ido a unos padres que poseían un entendimiento tan profundo y un amor tan desinteresado que entre sus amorosas y expertas manos se fundieron, hasta desaparecer, las últimas estructuras restrictivas del cuerpo emocional. Esto no significa más que lo siguiente: que en esta vida nuestra misión y nuestro destino es desarrollar el comprensivo amor hacia nosotros mismos que disolverá los bloqueos y salvará las partes no deseadas e impuestas de nuestra alma. Sin ser conscientes de ello, nuestros padres son los primeros maestros que, con su conducta, hacen referencia a nuestras debilidades, de forma que, partiendo del dolor y del sentimiento de carencia, acabamos buscando vías para recuperar la integridad interior. Después asumen esta tarea otras personas y situaciones vitales que atraemos inconscientemente, y que sirven



como espejo para las partes anímicas de nosotros que hemos reprimido en la zona sombría de nuestra psique.

En el apartado siguiente quisiéramos mostrarte las posibilidades que tienes para disolver los bloqueos de los chakras y reencontrar la vivencia de la unidad interior.

2.- La disolución de los bloqueos.

Existen fundamentalmente dos vías para actuar sobre nuestros chakras con un efecto liberador y armonizador. El primer camino consiste en exponer los chakras a vibraciones energéticas que se aproximen a las frecuencias con las que vibra de forma natural un chakra sin bloqueos y que funcione armónicamente. Estas vibraciones energéticas podemos encontrarlas, por ejemplo, en los colores luminosos puros, en las piedras preciosas, en los sonidos y en los aceites esenciales, y también en los elementos y en las múltiples formas de manifestación de la naturaleza. La aplicación práctica de estos medios la describimos en los capítulos terapéuticos de este libro.

Tan pronto como a nuestros chakras afluyen frecuencias que son más elevadas y más puras que las que corresponden a su estado actual, comienzan a vibrar con mayor rapidez, y las frecuencias más lentas de los bloqueos se van disolviendo progresivamente. Los centros energéticos pueden absorber nuevas energías vitales y retransmitirlas sin obstáculos a los cuerpos no materiales. Es como si, a través de nuestro sistema



energético, soplara una fresca brisa. El prana que afluye carga el cuerpo etérico que, a su vez, transmite la energía al cuerpo físico. También fluye hasta dentro del cuerpo emocional y del cuerpo mental, donde también comienzan a disolverse los bloqueos, puesto que sus vibraciones son más lentas que las de la energía que fluye a su interior. Finalmente, el pulso de la energía vital afecta a los nadis de todo el sistema energético, y el cuerpo, el espíritu y el alma comienzan a vibrar de forma más elevada, y a irradiar salud y alegría.

Cuando en este proceso de purificación y clarificación se liberan las energías estancadas, sus contenidos aparecen una vez más en nuestra conciencia. Con ello podemos vivir de nuevo las mismas sensaciones que causaron el bloqueo: nuestras angustias, nuestra ira y nuestro dolor. Las enfermedades corporales pueden aflorar por última vez antes de ser totalmente limpiadas. Durante estos procesos probablemente nos sintamos intranquilos, excitados o incluso muy cansados. Tan pronto como las energías tienen el camino expedito, retornan a nosotros una profunda alegría, serenidad y claridad.

Sin embargo, muchas personas no tienen el valor de atravesar los necesarios procesos de clarificación. A menudo, sencillamente, no tienen conocimiento de ellos, y las experiencias que se presentan las interpretan como un paso atrás en su evolución.

De hecho, los bloqueos de nuestro sistema energético sólo se purifican en la medida en que, desde nuestra evolución completa, estamos dispuestos a mirar a la cara a la parte indeseada y reprimida de nosotros



mismos, y a redimirla mediante nuestro amor. Y con esto llegamos a la segunda vía, que hemos mencionado al comienzo de este capítulo. Esta vía debería acompañar permanentemente al primer camino de la activación directa y de la purificación de los chakras, pero al mismo tiempo es en sí misma una posibilidad independiente de armonizar nuestro sistema energético interno y liberarlo de bloqueos.

Esta vía es la actitud interior de la aceptación incondicional, que lleva a una distensión completa. Distensión supone lo opuesto, el remedio contra la tensión, contra la contracción, y contra el bloqueo. Mientras rechazamos consciente o inconscientemente cualquier ámbito de nosotros mismos, mientras nos enjuiciamos a nosotros mismos, y, por ende, condenamos y rechazamos partes de nosotros mismos, se mantendrá una tensión que impide la distensión completa y, por lo tanto, la disolución de los bloqueos.

Todos nos hemos encontrado más de una vez con personas que dicen que no pueden relajarse. Esas personas necesitan permanentemente distracción o actividad, incluso en su tiempo libre o en vacaciones, y cuando alguna vez no hacen nada siempre queda el diálogo interior. Tan pronto como alcanzan la paz externamente sienten una intranquilidad interior. En estas personas el mecanismo de autocuración es tan activo que los bloqueos comienzan a disolverse de inmediato tan pronto como se instaura algo de tranquilidad en el sistema energético. Sin embargo, como las personas afectadas no comprenden este mecanismo, huyen una y otra vez a la actividad, reprimiendo así el procesamiento y la depuración de las energías bloqueadas.



Otras personas se encapsulan en su cuerpo mental para eludir la confrontación con los contenidos en su cuerpo emocional. Para estas personas, todas las vivencias transcurren a través del entendimiento. Analizan, interpretan y categorizan, pero nunca se meten en una experiencia con todo su ser.

También a veces nos encontramos con personas que han intentado forzar la apertura de los chakras practicando de forma desproporcionada y sin ser guiados por nadie, por ejemplo, determinados ejercicios de Kundalini yoga, y acaban inundados de los contenidos inconscientes del chakra correspondiente. Del intento de rechazar estos contenidos pueden surgir a veces bloqueos más profundos. Tampoco es raro que suceda que alguien que ha iniciado un camino espiritual solo active sus chakras superiores y mantenga inconscientemente los bloqueos de los chakras inferiores, puesto que no quiere identificarse con los contenidos que se liberan. Una persona de éstas puede ser que tenga acceso a maravillosas vivencias procedentes de los ámbitos de sus chakras superiores, y, sin embargo, puede sentir profundamente en su interior una carencia o un vacío. La alegría incondicional, el sentimiento de alegría vital completa y de seguridad en la vida sólo pueden surgir si todos los chakras están uniformemente abiertos y sus frecuencias vibran en el plano más alto posible.

No obstante, la actitud de aceptación incondicional exige mucha honradez y valor. Honradez significa en este contexto la disposición de vernos con todas nuestras debilidades y negatividad, y no tal como nos gustaría vernos. Valor es la disposición de aceptar lo observado. Es el valor de decir sí a todo sin excluir nada.



Hemos asumido en nosotros los juicios de nuestros padres para asegurarnos su amor hemos reprimido determinadas emociones y deseos nuestros para satisfacer las expectativas de la sociedad, de un grupo o de una imagen de nosotros mismos. Abandonar esto significa orientarnos interiormente y de forma absoluta hacia nosotros y perder el amor y el reconocimiento de los demás. Pero es únicamente el acto del rechazo, de la negación, el que permite que las energías nuestras adopten manifestaciones negativas. Las emociones reprimidas solo se convierten en «malas» porque las rechazamos, en lugar de afrontarlas con amor y comprensión. Cuanto más violentamente sean rechazadas, tanto «peores» y mortificantes serán, hasta que en algún momento las liberemos de su cárcel mediante nuestro amor.

Detrás de todo estímulo sentimental está, en último término, el ansia de reconquistar el estado original paradisiaco de la unidad. Sin embargo, tan pronto como nos adaptamos a la visión predominante del mundo y sólo aceptamos como real el plano externo de la realidad que puede percibirse a través de nuestros sentidos físicos y de la comprensión racional, este deseo de comunión, de unificación con la vida, se convierte en una voluntad de poseer. Nuestra ansia de poseer una persona, una posición, amor y reconocimiento y bienes materiales, sin embargo, se ve decepcionada una y otra vez, o a la larga no se satisface según lo esperado, puesto que tal satisfacción solo puede alcanzarse mediante una unión interior.

Por miedo a una nueva decepción reprimimos nuestras energías: nuestro sistema energético se bloquea. Las energías que afluyen posteriormente son distorsionadas por el bloqueo y se manifiestan como



emociones negativas, que a su vez tratamos, una vez más, de reprimir y retener para no perder la simpatía de nuestros congéneres.

Podemos interrumpir este círculo si dedicamos toda nuestra atención a nuestras emociones. En ese mismo momento comienzan a transformarse, pues, finalmente, reconocemos que son sencillamente energías que han surgido del ansia de unidad, y que fueron bloqueadas en su manifestación original. Ahora se convierten en una fuerza que nos ayuda a continuar en el camino hacia la totalidad.

Existe una analogía sencilla que puede aclarar estas relaciones. Si tienes miedo de una persona y la rehuyes, nunca la conocerás en todo su ser al completo. Si, por el contrario, le dedicas tu atención y le haces sentir tu incondicional amor, irá abriéndose a ti paulatinamente. Conocerás que tras sus comportamientos negativos, que tú has condenado, no hay otra cosa que el ansia de satisfacción decepcionada. Tu comprensión le ayudará a recorrer el camino hacia una satisfacción real. En esta analogía, a tus emociones le ocurren lo mismo que a esa persona.

La actitud escrita de la aceptación sin prejuicios se corresponde con la postura de nuestro yo superior. Al asumirla conscientemente para nosotros, nos abrimos al plano de vibraciones del guía interior que hay en nosotros y le encomendamos la misión de guiarnos a una existencia sana e integral completa.

El yo superior es esa parte del alma que nos une con la existencia divina. Es ilimitado en el espacio y en el tiempo. Por ello tiene acceso en todo momento al conocimiento integral que afecta tanto a la vida en el universo



como a nuestra vida personal. Si nos confiamos a su guía, nos conducirá por la vía más recta y directa hacia la unidad interior, y los bloqueos existentes en nuestro sistema energético se disolverán de la forma más suave posible.

Si comprendemos estas relaciones, podremos hacer que las formas de terapia descritas en este libro tengan una efectividad óptima. Admite siempre todas las experiencias que aparecen durante la realización de una terapia, incluso (y más si cabe) cuando aparecen en un momento desagradable o negativo; dedícales tu atención neutral y tu amor y entrégales interiormente la fuerza curativa de tu yo superior.

Existen formas de meditación que pueden ayudarte a practicar esta actitud de la aceptación, a disolver bloqueos y a admitir las energías autocurativas de tu yo superior. Una de estas técnicas de meditación, que podemos recomendarte por experiencia propia, es la meditación trascendental, también conocida por su abreviatura MT. Aquí la conciencia es guiada sin ningún esfuerzo o concentración de ningún tipo por la vía más directa hacia la experiencia del ser puro. Este proceso se ve acompañado de una relajación creciente en el que se disuelven por sí solas las energías bloqueadas. Los pensamientos y emociones liberados no son rechazados, sino sustituidos continuamente por la experiencia de la relajación y la alegría crecientes. Con esta meditación tienes en tus manos un instrumento maravilloso y altamente eficaz que, utilizado correctamente, representa por si mismo una vía para activar tus chakras de forma armónica, para purificar tu sistema energético de todo bloqueo y para explorar todo tu potencial intelectual y anímico. Sin embargo, esta forma de meditación sólo puede aprenderse a través de un maestro cualificado.



También hay otras formas de meditación que pueden ayudarte en tu camino. Ten solamente en cuenta que, en la meditación que elijas, tus pensamientos y sentimientos no sean enjuiciados y rechazados, sino integrados como parte del necesario proceso de depuración. Incluso en las formas más eficaces y naturales de meditación puede suceder que, debido al hábito, se cuele siempre algún juicio. Hasta las experiencias que resultan de la disolución de los bloqueos a menudo pueden reprimirse inconscientemente, puesto que se han sentido como desagradables. Esto puede hacer perder la imparcialidad, y la eficacia de la meditación se resentirá. Un maestro con experiencia puede ayudarte a encontrar de nuevo la experiencia original de la meditación.

Tan pronto como hayas aprendido a amarte y a aceptarte enteramente, tal como eres, irradiarás estas vibraciones a través de tu aura, y atraerás las experiencias y vivencias correspondientes en el mundo exterior. Esto significa que sólo entonces ganarás realmente el amor y el reconocimiento de los demás, cuya pérdida tal vez habías temido anteriormente. Comienzan a valorarte tal como eres en tu auténtica esencia, y te admiran por tu auténtico valor de ser tú mismo. El amor y la comunión auténticas sólo son posibles bajo esta premisa.

Queremos mencionar un último punto en relación con el tema de este capítulo. En tu camino hacia una evolución integral puede haber fases en las que tus chakras estén relativamente muy abiertos sin que hayas disuelto por ello todos los bloqueos. Entonces eres muy sensible a las energías que entran en el ámbito de tu aura, pero aún no irradian tanta energía luminosa



como para atraer solo energías provechosas para poder neutralizar energías negativas en tu entorno.

Si permaneces ahora en una atmósfera tensa en la que predominen las vibraciones de insatisfacción, hostilidad o agresividad, tus chakras pueden cargarse con energías negativas, o contraerse para protegerse de esos influjos. En ambos casos la consecuencia es una subalimentación de energía vital positiva.

Tan pronto como los campos energéticos de dos personas se tocan o se solapan se produce un intercambio inmediato y un influenciamiento mutuo de las energías. Inconscientemente percibimos al otro de forma energética, tanto si queremos como si no. Cuando una persona nos resulta simpática o antipática espontáneamente, en gran parte se debe a las vibraciones energéticas que experimentamos en su aura. Si sentimos miedo, insatisfacción o ira, estas vibraciones no sólo influyen en la imagen que tenemos de ella, sino también en nuestro propio sistema energético. Cuando, sin razón aparente, te sientes tenso o incómodo en presencia de una persona; e incluso tienes la sensación de que todo se contrae dentro de ti, la razón está en la irradiación de su aura. Si, por el contrario, en el aura de una persona sientes alegría, amor y serenidad, en su presencia te sentirás particularmente bien, aun cuando no intercambies palabra alguna con ella. En un grupo de personas que se han reunido para un fin determinado, el aura colectiva que surge puede ejercer un efecto tan intenso que todos los miembros del grupo sean alcanzados por ella. Baste pensar en el ambiente contagioso que se produce con tanta frecuencia entre los espectadores de un partido de fútbol.



Por otro lado, cuando un grupo se reúne para la devoción o la meditación común, el individuo puede elevarse hasta planos de conciencia muy superiores de los que corresponden a su estado normal de evolución.

También los lugares tienen su propia irradiación, puesto que la materia puede almacenar vibraciones. Esto ocurre muy especialmente en los espacios cerrados.

Creemos que al tratar con niños pequeños es particularmente importante comprender estas relaciones. El sistema energético de estos pequeños seres aún no es completamente sensible a todo tipo de vibraciones energéticas. Reacciona de forma particularmente sensible a todo pensamiento amoroso y a cualquier sentimiento de alegría, pero también a las agresiones o las riñas y a la agresividad de su entorno. Aquí la cercanía corporal a uno de los progenitores o a una persona de referencia con quien esté familiarizado representa una valiosa protección: por ejemplo, cuando el niño se expone a vibraciones ajenas al salir de compras. EL aura del adulto actúa como un parachoques que capta y absorbe las vibraciones. Por esta razón, es mejor llevar a un niño de la mano que dejarlo en un cochecito de bebé.

Nosotros los adultos también podemos contribuir mucho a que nuestros propios chakras y los chakras de nuestros hijos permanezcan distendidos y abiertos. Cuando nosotros atraemos fundamentalmente aquellas vibraciones y situaciones que se corresponden con nuestra propia radiación energética, también poseemos un cierto espacio de actuación para configurar conscientemente nuestra vida en el aspecto exterior. Por



ejemplo, podemos participar en actividades en las que se genere una atmósfera de alegría y amor, podemos visitar lugares que irradian una energía positiva y elevadora, e incluso podemos crear el encantamiento de un lugar semejante en nuestra propia casa. Los colores estimulantes, las flores, los aromas y la música relajante contribuyen mucho a conseguir una atmósfera armónica y favorecedora de la vida. Al elegir el programa de televisión, las conversaciones y las actividades que desarrollamos entre nuestras cuatro paredes, podemos poner unos acentos determinados y crear una atmósfera en la que el sistema energético de todas las personas que se encuentran entre ellas se recuperen de las influencias negativas y se relajen.

También en el plano interno puedes hacer algo para protegerte especialmente de las influencias indeseadas provenientes del entorno. Te recomendamos que pongas una especial atención en la terapia para abrir el chakra del corazón, puesto que el amor que irradia hacia afuera es capaz de neutralizar o de transformar todas las vibraciones negativas. Aquí hay un desafío especial para desarrollar tu amor conjuntamente con otras facultades.

Además, al desarrollar tu chakra del corazón irás conociendo y valorando más cada vez los lados positivos de otras personas, y automáticamente dejarás entrar en ti sólo esas vibraciones. Mediante tu valoración, estas cualidades se potenciarán y activarán al mismo tiempo en tu oponente. Así, cada encuentro puede convertirse en un enriquecimiento para ambas partes.



Una irradiación activa hacia el exterior representa en todos los casos una buena protección. Tan pronto como hayas aprendido a aceptarte como eres e irradies abiertamente tus energías, las vibraciones negativas exteriores no podrán penetrar en la corona de rayos surgida de ti. Aun cuando permanezcas interiormente relajado y completamente sereno, las tensiones de la atmósfera no encontrarán ningún eco en ti y no podrán asentarse en tu interior o influirte negativamente.

Naturalmente, somos conscientes de que estas capacidades presuponen una evolución realmente avanzada. Por eso queremos mencionarte algunas posibilidades sencillas más con las que podrás protegerte de las influencias indeseadas y mantener alejadas las energías negativas.

Cuando quieras protegerte en una situación o intensificar tu propia influencia, imagínate que introduces luz en tu cuerpo a través de tu chakra coronal, y deja mentalmente que esa luz vuelva a irradiar desde tu chakra del plexo solar, envolviendo a tu cuerpo en un manto protector luminoso que disolverá todas las influencias oscuras. También puedes imaginarte la radiación luminosa procedente del chakra del plexo solar como si fuera una ducha o un foco o un proyector que elimina a su paso todas las vibraciones negativas.

Otra protección muy eficaz es la que ofrecen los aceites esenciales; que deberías aplicar directamente sobre los chakras. Llenan tu aura de una irradiación pura y neutralizan tensiones e influencias no armónicas, que provienen del exterior hasta tu aura.*



Si llevas contigo un cristal de roca, potenciará la calidad luminosa y la fuerza de irradiación protectora de tu aura. Su efecto se complementa muy bien con la influencia de los aceites esenciales.

También la ropa interior de seda supone una protección energética, y es especialmente recomendable para los bebés y los niños pequeños. Si alguna vez te tensas demasiado debido a un susto repentino, a un choque o a un enfado, queremos recomendarte una posibilidad muy eficaz que te permitirá eliminar de inmediato las energías estancadas. Siéntate con las piernas ligeramente extendidas y durante unos segundos tensa todos los músculos tanto como te sea posible. Si estás solo, grita todo lo alto que quieras; en caso contrario, límitate a expulsar el aire de tus pulmones con una presión intensa. Repite este ejercicio hasta que te sientas mejor. Sirve para disolver los bloqueos que han surgido porque tu sistema energético no pudo procesar la repentina experiencia. Si te ha ido bien, a continuación puedes estirarte intensamente, como haces después de un profundo y reparador sueño. Resulta interesante que en algunas personas el fenómeno de la tensión muscular aparece espontáneamente en la meditación, y precisamente en aquellas regiones del cuerpo en las que quieren disolverse bloqueos. Éste es un claro signo de la utilidad y efectividad de este ejercicio.



3.- Cómo podemos detectar los chakras que tenemos bloqueados.

Como en este libro ofrecemos varias posibilidades de armonizar y equilibrar tus chakras, naturalmente, primero tiene gran interés saber si tus chakras están desequilibrados o bloqueados, y cuáles de ellos lo están. Si no lo sabes, podrías armonizar todos los chakras con las terapias posibles que se ofrecen, y nos gustaría recomendarte mucho este método de tratamiento integral. Pero si, por ejemplo, has detectado que hay dos chakras que son los que preferentemente necesitan una terapia, puedes dedicarte predominantemente a esos dos centros energéticos.

Además, en el conocimiento de los chakras disonantes se oculta una gran oportunidad para el autoconocimiento, que puede abrirse plenamente a quien esté interesado. Aquí se trata siempre, en primer lugar, de nosotros mismos, y solo en segundo lugar de los demás, a quienes, naturalmente, podremos contar nuestras experiencias. Sin embargo, el objetivo no consiste en convertir a otros, sino en conocerse y salvarse a sí mismo, para después poder conducir amorosamente a los demás por el mismo camino del autoconocimiento.

Para el diagnóstico de los chakras se nos ofrecen varias posibilidades distintas. Conque utilices una de esas oportunidades te resultará perfectamente suficiente para efectuar un autodiagnóstico o diagnóstico ajeno efectivo del sistema de chakras.

- 1) En este libro, al describir cada uno de los chakras, damos características claras para su reconocimiento, en las que puedes medir cuáles de tus chakras se encuentran disonantes,



armonizados o funcionando defectuosamente. Con ayuda de estos criterios, cualquiera puede conocer sus zonas problemáticas rápidamente. Hemos intentado exponer de forma muy clara, a veces incluso en forma exagerada, las repercusiones que tiene una disfunción de los chakras, para aclarar determinadas tendencias de forma rápida e inequívoca. Al leer los textos correspondientes, deberías considerar también que no todas las repercusiones descritas se aplican a cualquier persona. Sin embargo, podría pasar que te sientas muy afectado con determinados pasajes del texto o que sientas que no te afectan en absoluto. No es ése nuestro objetivo. Sin embargo, queremos conseguir que te reconozcas clara e inequívocamente, y que cuando algunas de las descripciones sean acertadas en tu caso concreto, te hagan sentirte involucrado. Te rogamos que no valores esto como un reproche nuestro dirigido contra ti, pues no es nuestro objetivo herirte, sino ayudarte a conseguir el conocimiento. Sin embargo, el autoconocimiento no es siempre agradable; también alguna vez deben iluminarse nuestros lados sombríos, puesto que sólo así pueden ser liberados. De forma que esta vía para el conocimiento merecerá la pena, sin lugar a dudas, puesto que al mismo tiempo pone en tus manos toda un serie de posibilidades para el autotratamiento de los chakras y la autoarmonización de los mismos.

- 2) Otra posibilidad de analizar nuestro sistema de chakras consiste en observar atentamente qué chakras reaccionan de forma



llamativa en situaciones de estrés o choque extraordinario. Podría ser que, en determinadas situaciones vitales difíciles, siempre te asaltaran las mismas dolencias: por ejemplo, Si el chakra radical se encuentra hipofuncionando, en una fuerte situación de esfuerzo puedes tener la sensación de «perder pie», e incluso puede darte diarrea. En caso de hiperfunción del primer chakra, será fácil que te asalten la ira y los arrebatos agresivos. Si en tu segundo chakra existe un funcionamiento carencial, ante tensiones extraordinarias se produce un bloqueo de los sentimientos; con una función exagerada, con toda probabilidad romperás a llorar o reaccionarás con una emocionalidad incontrolada. En caso de hipofunción en el tercer chakra, ante grandes esfuerzos se instaurará un sentimiento de impotencia, una sensación de incapacidad, o una incómoda sensación en el estómago o un nerviosismo empedernido. Una sobrecarga en este chakra está caracterizada por la excitabilidad nerviosa y por el intento de controlar la situación mediante la hiperactividad. Si tienes la sensación de que «el corazón se te para», hay que achacarlo a una hipofunción del chakra coronal. Cuando ante el estrés te palpita el corazón, es un indicativo de una disfunción generalizada del cuarto chakra. En caso de hipofunción del chakra del cuello, se te hace un nudo en la garganta, probablemente empezarás a tartamudear o la cabeza te temblará por todas partes; en caso de una hiperfunción disonante, tratarás de tomar la situación con firmeza mediante una avalancha de palabras nada maduras. Si en situaciones de estrés o choque no puedes tener claras las ideas, significa una



hipofunción del chakra frontal y una sobrecarga se expresaría a menudo con dolores de cabeza.

Tal tipo de reacciones siempre se presentan solo en los puntos débiles de nuestro sistema energético. Una observación interesante puede abrirnos los ojos en estos casos.

3) Ahora podemos seguir sirviéndonos del lenguaje corporal. Por primera vez es posible determinar, por la forma externa y por las cualidades externas del cuerpo de una persona, si alguna zona se encuentra energéticamente en disonancia. A fin de cuentas, nuestro cuerpo es una perfecta imagen especular de las estructuras energéticas no materiales. Siempre que se produzcan anormalidades corporales, ya sean espasmos, hinchazones, tensiones, debilidades o similares, podemos asignarlas al chakra correspondiente en función del lugar donde se producen. Todos nosotros conocemos las diferencias de las apariencias corporales de las que nos podemos servir para formarnos una clara imagen de la persona concreta; a menudo, espontáneamente y sin reflexionar. Con frecuencia, esta imagen puede transferirse con facilidad a los chakras. Así, encontramos personas que evidentemente tienen toda su energía orientada hacia arriba, y que en la zona inferior del cuerpo tienen características absolutamente débiles. En otras se presenta exactamente lo contrario; e igualmente hay otras que parecen estar compuestas únicamente por puntos débiles o por puntos fuertes. Obsérvate a ti mismo alguna vez, conscientemente, en el espejo o en fotografías. La voz es con



frecuencia un importante criterio para enjuiciar el estado del chakra del cuello.

Si además tienes en cuenta las debilidades orgánicas o incluso los síntomas de enfermedad, tienes uno de los puntos de referencia más transparente sobre cuál es la zona del sistema de chakras donde existen deficiencias, para aplicar efectivamente la terapia. En los capítulos dedicados de este libro a los chakras hemos relacionado los órganos y partes del cuerpo que se corresponden con cada uno de los chakras dentro del aparato «Correspondencias corporales».

Con ayuda de esta relación puedes consultar sin ambigüedades qué chakra se ve afectado con determinados trastornos orgánicos y necesita curación. Esto te permitirá aplicar voluntariamente las medidas que adoptes.

- 4) Como cuarta posibilidad, quisiéramos poner en tu mano una prueba especial con la que trabajan muchos terapeutas, además de un gran número de legos. Para ella se necesitan, en general, dos personas, colocadas frente a frente. Se trata de una prueba kinesiológica, que fue desarrollada en el curso del método Touch for Health («Tocar para la salud»).

En la práctica, procede de la siguiente forma: coloca la mano derecha sobre un chakra y simultáneamente extiende lateralmente el brazo izquierdo formando ángulo recto con el cuerpo. La otra persona que hace la prueba contigo da la orden de



«oponer resistencia», y mientras tú intentas mantener tu brazo en la posición indicada, ella intenta empujar el brazo hacia abajo, ejerciendo la presión aproximadamente a la altura de la muñeca. Si el chakra está armonizado y equilibrado en su funcionamiento, el brazo extendido ofrece una clara e intensa resistencia; si, por el contrario, el chakra que se somete a la prueba está bloqueado, puede notarse con facilidad que el brazo no opone esta resistencia, y la persona que efectúa la prueba podrá empujarlo hacia abajo con muy poca fuerza (ver figura)



4.- Prueba muscular kinesiológica.

Mediante este método de prueba podemos recorrer los siete chakras, desde el chakra radical hasta el chakra coronal; lo que nos permite obtener una clara imagen del estado energético de los chakras, Cuando hay



trastornos en el chakra, en la prueba el brazo reacciona siempre con debilidad. Posteriormente podemos repetir esta misma prueba para constatar la existencia de cambios. Con un sistema de chakras sin trastornos, la prueba del brazo debería dar las siete veces el resultado «fuerte»: es decir, el brazo empujado hacia abajo debe ofrecer resistencia sensible las siete veces. Puedes hacer una breve pausa entre las pruebas de los diferentes chakras para prevenir eventuales fenómenos de fatiga del brazo.

Las mediciones efectuadas con un kinesiómetro especial han arrojado el resultado de que en una prueba semejante se resiste de aproximadamente una presión de 20 kilogramos, si el resultado de la prueba es «fuerte»; en caso contrario, el brazo dejará de ofrecer resistencia con aproximadamente 8 kilogramos de presión. Naturalmente, hay que tener en cuenta la constitución física individual de la persona sujeto de la prueba. No obstante, la diferencia entre «fuerte» y «débil» será percibida claramente tanto por la persona que efectúa la prueba como por el sujeto de la misma.

Otra variante de esta prueba consiste en mantener presionados el pulgar contra el dedo índice de la mano derecha, y con la mano izquierda cubrir el chakra objeto de la prueba. Nuestro compañero en la prueba intentará, cuando se dé la orden pertinente, separar los dedos que mantenemos firmemente apretados uno contra otro. Si los dedos ofrecen una gran resistencia, el chakra sometido a la prueba se encuentra en buen estado; si, por el contrario, la resistencia es reducida, el chakra objeto de la prueba está trastornado y necesita terapia.



Sin embargo, con mucha frecuencia hemos encontrado personas que efectúan esta prueba consigo mismas. Para hacerlo presionan el dedo índice contra el dedo pulgar de una mano, é intentan separarlos con el dedo pulgar y el dedo índice de la otra. Al hacerlo se concentran mentalmente en un chakra determinado. También aquí se muestra claramente mediante la sensación de «debilidad» o «fortaleza», qué chakra se encuentra trastornado. Si los dedos que se mantienen presionados uno contra otro pueden ser soltados por la otra mano («débil»), el chakra objeto de la prueba está trastornado. Si los dedos se mantienen firmemente unidos («fuerte»), el chakra está en buen estado. Es cierto que para estas pruebas quinesiológicas necesitamos un poco de práctica si queremos alcanzar resultados seguros. Sin embargo, este método funciona excelentemente, y nos sirve para reconocer bien en cuál de los chakras deberíamos trabajar para armonizarlo.

- 5) Vamos a denominar «visión interna» a otra posibilidad de la que disponemos para enjuiciar nuestros chakras. Para muchas personas es la forma más sencilla y rápida de entrar en contacto con su sistema energético.

Para ello nos adentramos durante algunos minutos en un estado meditativo de silencio e intentamos formarnos una idea del estado de cada uno de los chakras mediante nuestros «ojos interiores». Al hacerlo, recorreremos sistemática y lentamente los chakras, desde abajo hasta arriba. Muchas personas pueden reconocer claramente el estado de sus chakras basándose en los cambios cromáticos. (Las correspondencias cromáticas respectivas las



encontrarás en las descripciones de cada uno de los chakras de este libro. Cualquier desviación que se perciba debe entenderse como un síntoma). Otras personas tienden a ver formas. Si éste es tu caso, fíjate en si son redondas y presentan un equilibrio armónico, o si tienen invaginaciones o muestran otro tipo de variaciones. Y a su vez hay otras personas que reconocen el estado armónico o inarmónico de los chakras por su tamaño y poder de irradiación. Con frecuencia se percibe una combinación de estos diferentes elementos. Todas estas posibilidades y criterios de valoración se basan, sin embargo, en una cierta autoexperiencia, y necesitan ser entrenados a menudo, si queremos llegar a resultados inequívocos y claros.

- 6) Cada vez son más las personas capaces de palpar con las manos la situación energética de los chakras. Para definir esto se utiliza con frecuencia el concepto de «clarividencia táctil». Se siente una cierta resistencia cuando se impacta con la envoltura energética de tu propio cuerpo etérico, en las que se asientan los chakras, o con la envoltura energética de otra persona. Esta resistencia se siente de forma similar a lo que ocurre al moverse dentro del agua. Es posible que puedas detectar ciertas rugosidades, agujeros o excrecencias. Podemos practicarla acercando lentamente las manos a nuestro propio cuerpo, al cuerpo de otra persona o incluso a animales y plantas, y tratando de percibir sensorialmente los cambios que se operan. También en este caso la experiencia nacida de la propia aplicación frecuente de la técnica



es imprescindible para una adivinación clara. Sería recomendable un taller a este respecto.

- 7) El camino más directo bien podríamos considerar que es «**aurividencia**», aun cuando solo un número relativamente pequeño de personas posea este don. Mediante esta facultad el «**vidente**» tiene acceso directo a las situaciones energéticas y procesos que se consuman en él mismo y en las demás personas. Es posible conocer y valorar tanto las referencias anímicosíquicas como las intelectuales, o incluso las corporales. Si cuentas con la bendición de estas facultades mediales, es de gran importancia interpretar de forma correcta lo observado y para ello se necesita mucho entrenamiento, experiencia y don de observación.

Si no estás completamente seguro de si dispones o no de estas facultades, puedes hacer las siguientes pruebas: siéntate en una estancia completamente a oscuras, por ejemplo, en un sótano, una sauna o incluso en un armario escobero, donde no penetre la más mínima luz. (Bodo hizo sus primeros intentos en un búnker antinuclear.) Permanece en él en silencio varios minutos. Como objetos para la prueba, al principio son suficientes algunas puntas de cristal de roca colocadas a cierta distancia o sostenidas en las manos. Si estás en condiciones de percibir ciertas radiaciones energéticas sutiles en las puntas de los cristales de roca, sobre todo cuando se mueven con movimiento de vaivén, es un indicativo de una tendencia a la clarividencia. No cedas a la primera, puesto que a veces esta facultad debe entrenarse algo. Ante todo, este



ejercicio debe efectuarse totalmente libre de estrés. Si deseas detectar el cuerpo energético alrededor de una persona, debe preferirse un fondo predominantemente negro, ante el cual se sienta o permanezca de pie la persona sujeto de la prueba. Desde algunos metros de distancia mira en dirección a la persona, o mejor a través de ella, puesto que allí es donde se encuentra la corona energética, el aura. Los mejores resultados los obtendremos en un cierto estado meditativo. Tómate tu tiempo para ello. Presumiblemente, en este ejercicio detectarás primero el cuerpo etérico, que envuelve al cuerpo físico como una envoltura energética radiante. Con algo de práctica podrás distinguir también los colores y formas del cuerpo emocional. No esperes ninguna imagen cromática fija ni rígida, puesto que las energías no materiales están en continuo movimiento y tienen cualidades de brillo intenso predominantemente traslúcidas. Básicamente, puede decirse que los colores y formas armónicos en esta imagen energética permiten concluir la existencia de una persona armónica; las coloraciones poco nítidas y las formas poco definidas apuntan a ámbitos problemáticos de esa persona.

Si quieres intentar detectar tu propia aura, puedes colocarte frente a un espejo de pared y efectuar los estudios correspondientes. A la mayoría de las personas les resulta más fácil lograrlo mirando primeramente la radiación energética de otra persona.



Además, existen gafas especiales para auras, que tienen vidrios de color violeta oscuro con una envoltura que las hace herméticas y opacas alrededor. Estas gafas deben calificarse como medios auxiliares; no abren automáticamente a todos los usuarios el acceso a los planos no materiales, pero nos pueden ayudar realmente a ascender a ellos. Nosotros mismos hemos hecho muy buenas experiencias con ellas, sobre todo al aire libre.

Cada vez hay más personas que están en condiciones de juzgar y evaluar el cuerpo energético, y en particular el sistema de los chakras de otras personas, incluso a grandes distancias, de varios cientos o incluso miles de kilómetros. En general, esto se realiza a través de una foto del consultante, o también mediante el teléfono. A muchos puede que esta posibilidad le suene un tanto increíble, pero nosotros mismos la hemos experimentado con frecuencia y hemos podido observarla algunas veces.

Si te causa problemas reconocer o comprender tales fenómenos extraordinarios, piensa todo lo que es posible hoy, por ejemplo, gracias a la radio y la televisión. También aquí las imágenes y los sonidos son enviados y captados invisiblemente a través del éter en forma de ondas. Casi todos nuestros desarrollos técnicos ya existían anteriormente como fenómenos naturales, al igual que la transmisión sin cables

Y, como es natural, queda a tu libre albedrío el rechazar los métodos y posibilidades que estimes difíciles para ti, ya que



anteriormente hemos mostrado toda una serie de posibilidades de análisis diferentes referidos a los chakras.

- 8) Otro camino para detectar el funcionamiento de los chakras de otra persona es la capacidad medial de percibir en los chakras propios exactamente lo que nuestro consultante experimenta y siente. Para ello, el terapeuta primero entra en resonancia con el cuerpo energético del paciente. Conocemos algunos terapeutas que trabajan así y elaboran diagnósticos claros. Sin embargo, no pocos de ellos se sienten mal después de la consulta, padeciendo el mismo síntoma que el consultante. Opinamos que debería darse preferencia a otros procedimientos.
- 9) En algunos textos tradicionales asiáticos se mencionan diferentes características de un fundamento dominante de chakras concretos. A este respecto es particularmente interesante el análisis de nuestros hábitos de sueño.

Cuando una persona vive, sobre todo, a través de su primer chakra, en general tendrá unas necesidades de sueño bastante grandes, comprendidas entre 10 y 12 horas, y preferirá dormir boca abajo. Las personas que necesitan aproximadamente de 8 a 10 horas de sueño, y preferentemente duermen en posición fetal, viven predominantemente a través del segundo chakra. Cuando la vida está configurada ante todo por el tercer chakra se duerme preferentemente boca arriba, y las necesidades naturales de sueño oscilan entre 7 y 8 horas. Un hombre cuyo cuarto chakra



está ampliamente desarrollado yace habitualmente sobre el lado izquierdo, y necesita aproximadamente 5 o 6 horas de sueño por noche. Si el quinto chakra está abierto y es el que marca la pauta, sólo se duerme de 4 a 5 horas por noche, alternando entre la posición lateral derecha o izquierda. Cuando en una persona el sexto chakra está abierto, activo y es dominante, sólo pasará aproximadamente 4 horas entre el sueño y la vigilia. El sueño vigilante es un estado en el que la consciencia interior se mantiene mientras el cuerpo duerme. Esta forma de descanso es la que cabe esperar con un séptimo chakra abierto y dominante. El plenamente iluminado, por lo tanto, no duerme en el sentido habitual del término; en cualquier caso, si concede a su cuerpo una fase de reposo.

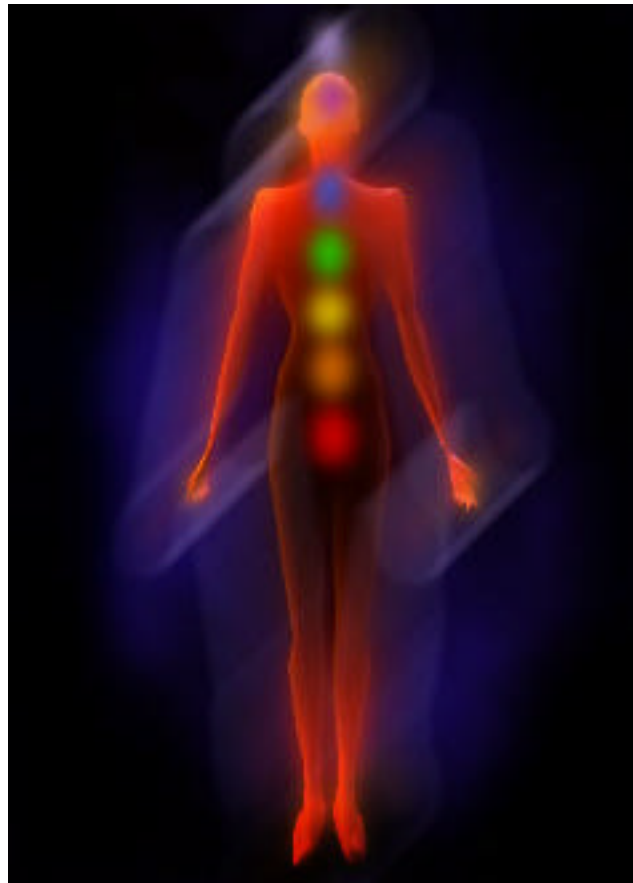
De forma que, a través de estas características, estamos en condiciones de verificar el funcionamiento de nuestros chakras.

Junto a las posibilidades que se han mostrado hay algunos otros medios de ayuda técnicos procedentes del sector paracientífico. Entre éstos, cabe mencionar el péndulo y la varita mágica, así como la fotografía Kirlian, a los que recurren algunos terapeutas para efectuar el análisis de los chakras. Entre las varitas mágicas, una de las más idóneas es la denominada péndulo de zahorí, que también se denomina «biotensor». Mediante este aparato puede conocerse con relativa facilidad el estado de los chakras, al igual que con un péndulo: un chakra estable se manifestará por los grandes círculos que produce en el péndulo o la varita, y un chakra



alterado, por círculos menores o incluso porque el péndulo o la varita quedan en reposo. Naturalmente, aquí también es necesario practicar un poco para poder diferenciar claramente los resultados.

La fotografía Kirlian es un procedimiento técnico especial que permite obtener fotografías de las radiaciones energéticas, por ejemplo, de nuestro cuerpo, y representarlas en colores. Recientemente se ha desarrollado a partir de este método una posibilidad de diagnóstico realmente interesante. Actualmente despierta gran interés el



diagnóstico de puntos terminales energéticos del curandero Peter Mandel. Entretanto, un gran número de médicos y curanderos trabaja ya por medio de este método de diagnóstico bioenergético.

En Japón se están utilizando ya sofisticados sistemas electrónicos para llegar a los diagnósticos correspondientes en el ámbito de lo no material. Pero dado que nosotros tenemos más confianza en nuestras



propias posibilidades interiores, solo mencionamos de pasada estos medios auxiliares técnicos.

A fin de cuentas, conque uno solo de los métodos aquí presentados para comprobar los chakras te sea de utilidad, puede ser más que suficiente. A menudo es mejor dominar correctamente una cosa que varias a medias. Así que te deseamos que puedas aplicar sensatamente estos conocimientos.