



Jade Amai
Terapeuta y artista

Despierta
ERES UN SER DE ENERGÍA
VIVIENDO UNA EXPERIENCIA HUMANA

Cherise Powell

Jade Amai

Despierta

Eres un ser de energía viviendo una experiencia humana

Autor: Jade Amai
Dibujo de portada: Jade Amai
Diseño de portada: Ricardo Pérez/Comunicación Global Design.
Diseño de ilustraciones: María José Manzur.
Edición: Alejandra Díaz Millán/Diana A. Pérez,
Coedición gráfica: Aziyadé Uriarte/Comunicación Global Design.

© Del texto, 2024, (Jade Amai)
Primera edición: septiembre 2024

© Reservados todos los derechos.

Se permite e incentiva la reproducción parcial y total de esta obra, así como su uso al servicio del amor y la consciencia, por cualquier medio. Yo como autora te autorizo y te incentivo a hacerlo. Estaré muy agradecida de que menciones de dónde viene el contenido que estás compartiendo e incentives a las personas a comprar el original para apoyarme con este proyecto. Sin embargo, este contenido no me pertenece, y si necesita llegar a otras personas por medio de su reproducción a través de ti, está perfecto que así sea.

Reg: 2024-A-8612
ISBN: En trámite



www.comunicaciongd.com

www.autopublicatulibro.com

Aquellos que estén dispuestos a arrebatarse algo de tiempo al incansable mundo material con el propósito de dedicárselo, en cambio, a la búsqueda divina, aprenderán a contemplar la maravillosa fábrica de la creación de la cual han surgido todas las cosas.

Paramahansa Yogananda

Agradecimientos

Comienzo agradeciendo a mi hermana Vale porque si ella no hubiera creído en mí más de lo que yo lo hacía, estos contenidos no hubiesen aparecido jamás de esta manera. Le agradezco su confianza, su certeza y su apoyo concreto en todo lo que hicimos y dejamos de hacer. Fue un apoyo fundamental y esencial en un momento trascendente. Siempre la honraré y le estaré agradecida.

Agradezco a todas las personas que participaron del taller El Espíritu Despierta durante el primer año de la pandemia, en 2020. Así como el taller fue un espacio significativo de acompañamiento y apoyo para ellas, a mí me ayudó a expandir los límites de mis propias posibilidades.

Agradezco a la Divinidad y a mis guías espirituales por estar siempre ahí, por enviarme sus señales, aunque yo no supiera comprenderlas, incluso cuando negué que las recibía. No necesito siquiera hablarles para que sepan lo que les transmito en este profundo agradecimiento.

Agradezco a mi familia ampliada y nuclear por todas las veces en las que me sentí incomprendida y juzgada, porque las heridas que me han dolido a partir de sus relaciones han sido los maestros más grandes de mi vida. También le agradezco a mis padres y hermanos por la tremenda

transformación que hemos tenido juntos solo por querer abrirle paso al amor en nuestras vidas. Nos honro y nos amo.

Gracias a Raquel, mi editora, por su generosidad y entusiasmo, por creer en mi proyecto y ayudarme a hacerlo posible con tanta paciencia y confianza. Gracias a todas las personas que me han ayudado a cumplir mis sueños y las que lo seguirán haciendo, sobre todo a Andrés Riveros, que siempre estará de manera especial en mi corazón.

¿Sabías que estás hecho de energía más que de materia?

¿Sabías que, así como tienes una anatomía física, también tienes una anatomía sutil?

¿Sabías que eres un manantial inagotable de sabiduría, amor y creatividad?

¿Sabías que puedes conocerte y transformarte a partir de tus desequilibrios?

¿Sabías que puedes aprender a desarrollar tu intuición?

¿Sabías que la gestión de tu anatomía sutil impacta directamente en tu vida?

Índice

Prólogo

Introducción

Todo es energía

Niveles del ser

Introducción a la anatomía sutil

Centros energéticos

Voltaje interior

La ruta del alma

Chakra raíz: “yo tengo”

Chakra sexual: “yo siento”

Chakra plexo solar: “yo puedo”

Claves para identificar cuándo operas desde el ego y cuándo desde el corazón

Recapitulando sobre los tres primeros chakras

Chakra corazón: “yo amo”

Chakra garganta: “yo expreso”

Chakra anja: “yo veo”

Chakra corona: “yo soy”

Canalización o consciencia crística

Resumen, integración y aplicación

[Actualización interior](#)

[Curarse no necesariamente implica sanar](#)

[La vulnerabilidad es el camino](#)

[Sugerencias para apoyar los procesos internos y externos de transformación personal y energética](#)

[Células de un mismo cuerpo](#)

[Ser energía](#)

[Recomendaciones para seguir profundizando y expandiendo la consciencia](#)

[Curso práctico](#)

[Bibliografía](#)

Prólogo

Escribir un prólogo, más bien recibir la invitación a escribirlo, es un regalo al corazón, un gran honor, uno invaluable. Así recibí la invitación de Jade cuando me preguntó e invitó a ser parte de esta maravillosa obra literaria y aportar desde mi mirada, experiencia y cercanía con ella, autora y escritora de Despierta.

Era junio del 2023 y una amiga me recomienda inscribirme a un curso de “Sexualidad Consciente”, porque yo estaba en la búsqueda de la sanación del chakra dos, y si bien en esa búsqueda ya estaba incursionado en tantra, no lograba armonizar y sentir a plenitud este centro energético en mi cuerpo y en su energía sexual.

Como reikista y meditadora, entre otras, la percepción que tengo de mi cuerpo es muy alta. Esto, junto con la manifestación exterior, me confirmaban que algo debía hacer para restaurar la energía y vitalidad de ese chakra y, por ende, de todo mi campo energético y vibracional. Tras un cáncer de útero, abusos, pérdidas de embarazos, pérdidas laborales/financieras, divorcio, etc., era inminente la necesidad y la ayuda de alguna terapia holística de alto impacto y súper especializada en el tema. Estaba segura de que no podía ser cualquiera.

Por lo tanto, contacté a Jade, que para mi sorpresa era chilena al igual que yo. Conectamos de inmediato y con gran entusiasmo, comencé un viaje maravilloso de sanación y reconexión con mi cuerpo, mi alma y espíritu, mediante la sexualidad consciente.

Aprendí en algunos meses a ver, conocer, sentir y vivir la sexualidad desde una mirada espiritual, sagrada, vibracional, mágica y también como un gran y potente centro de poder y fuerza incalculable.

Fueron entre 3 y 4 meses de sesiones online, intensas, trabajadas y con puestas en acción muy transformadoras que me sorprendían y maravillaban a la vez. Escuchar a Jade compartiendo sus experiencias y conocimientos con una entrega con tanta generosidad y abundancia de conocimiento. Ella compartía, compartía y compartía. Era oro en polvo para mí. Siempre su voz tenía un tono vibracional muy especial, muy único que me envolvía y abrazaba junto con el enriquecedor contenido de sus palabras. Inmediatamente vi y sentí su gran talento comunicador, su notable nivel de conocimiento, conexión con la divinidad y conexión a su propósito de vida por un bien superior.

Me dije más de una vez, “Wow esta mujer sabe muchísimo, qué suerte la mía de estar aquí, qué manera más especial y única de comunicarse”. Jade tiene un don único y divino de comunicación, con un vocabulario amplio, preciso y muy asertivo, tiene el don de utilizar las palabras a la perfección.

Al ser tan clara en su manera de comunicarse, cuando ella decía, “¿Alguien tiene una pregunta?”, nunca había una pregunta respecto al entendimiento. Sus palabras quedaban por completo incorporadas e integradas en mi alma, en mi mente y en mi ser, con la certeza de la verdad absoluta.

Eso no es muy común, es muchas veces una aguja en un pajar. Tenía ganas de pararme y aplaudirla. También sentía fuertemente la presencia divina en sus palabras y eso me llevó a tener la certeza absoluta de la alta y perfecta conexión de Jade con la divinidad.

Finalicé el curso súper contenta, llevándome más de lo que esperaba y sobrepasando mis expectativas. En esos tiempos no comprendía lo importante y necesario que es soltar las expectativas y no esperar nada, para que todo llegue y fluya. Como si fuera poco todo lo vivido en el curso, me llevé el mejor regalo, mi Kundalini había despertado y se había activado con gran fuerza y vitalidad. Sigo impresionada e infinitamente agradecida de toda la guía y maestría que compartió Jade para que en mi caso lo lograra, ¡gracias!

A las pocas semanas Jade me contactó para ser su mentora como emprendedora. Recuerdo que no cabía más emoción, alegría y regocijo en mi corazón. Mis ojos se aguaron al instante y mi cabeza me decía “qué gran honor ser mentora de Jade, chamana, terapeuta, psicóloga, artista, etc.”. Mi admiración hacia Jade había sido desde el día uno y así comenzamos un vínculo que había mutado de alumna a

mentora, a confidente. La confianza ya era muy estrecha e intercambiamos sesiones de mentora/renacimiento.

Así supe prematuramente que Jade tenía este libro listo para nacer, listo para salir a la luz. Mi impresión primera fue verla como una gran escritora y autora latinoamericana, muy reconocida y sus libros altamente valorados (intuí que aproximadamente serían 4). Jade con su sencillez y humildad se emocionó al igual que yo, pero se presentía en el aire que faltaba algo para que naciera.

Recuerdo haber pensado “ese libro es oro, ese libro es una obra literaria”, y digo obra literaria, ya que Jade es una artista. Así lo podrás comprobar leyendo estas páginas de Despierta y por otras facetas más como artista, que Jade está e irá compartiendo a lo largo de su vida.

Al igual que en un parto, el hijo debe estar listo (libro) y también la madre, biológica y emocionalmente. En esos tiempos, la madre (Jade) requería focalizarse en otros importantes aspectos de su vida.

A lo largo de los meses como mentora, siempre estuvo latente e inminente que el libro sería publicado y lanzado prontamente. Así fue, luego de 1 año y medio, me encuentro escribiendo el prólogo con amor, cariño y admiración por Despierta. En esos tiempos nuestro vínculo siguió mutando de mentora/amistad/maestra, con lo que ya cambiaba con

total naturalidad, como una bellísima sinfonía que se mueve según el momento.

Hasta que, en marzo del 2024, me invitaron a dar una charla a México y de inmediato pensé en poder encontrarme con Jade, abrazarla y compartir face to face. Jade se puso súper contenta e inmediatamente me dijo, “Donde llegues, yo me acerco o lo que sea y nos encontramos”. Y así fue. Llegué una mañana a Amatlán de Quetzalcóatl donde Jade vivía y compartimos días y momentos de gran valor y enriquecimiento álmico. Al vernos nos abrazamos llenas de emoción y felicidad. Compartimos un delicioso cacao, fuego y meditación. Al otro día nos permitimos pasear, atravesar las montañas maravillosas que rodeaban la casa de Jade e ir juntas a algunos pueblos cercanos llenos de cultura, paisajes encantadores, comidas típicas, lugares de ceremonias sagradas y mucho más... un día sumamente entretenido.

Así fui conociendo aún más a Jade, esta mujer de conocimiento, sanación, chamana, artista, terapeuta, canalizadora, entre otras, que también disfrutaba con alegría y diversión su tiempo libre. Su alma lo necesitaba y lo súper merecía. Me sentí muy afortunada de poder estar ahí con ella, de compartir risas, compañía y espontaneidad en esa tierra llena de vida y energía.

Tras entregarle mis obsequios que le traía desde Chile, “superocho”, “negrita” y “manjar”, ja, ja, ja, típicos dulces chilenos para endulzar su corazón y su momento presente,

nos despedimos con un “hasta pronto” y con un vínculo que decidimos no etiquetar más y seguir nutriéndolo desde la luz y la confianza.

Jade es un ser de luz, de otro planeta que vino a comunicar y compartir de diferentes maneras, información y conocimiento de un valor incalculable. “Oro en polvo” o “polvo de estrellas”, así lo siento y así lo veo, así lo reconozco.

Estoy segura de que tú, lector o lectora, lo reconocerás apenas comiences a leer la primera página. Estoy segura de que la frase de apertura te resonó al igual que a mí. “Eres un ser de energía viviendo una experiencia humana”, una frase que nos abre el corazón y la mente para alistarnos a recibir todo aquello que Jade nos comparte en esta maravillosa obra. Tuve el honor de leer este libro hace solo unas horas y ha sido un deleite, un placer inigualable y a la vez una alegría, ver cómo Jade logra plasmar a la perfección, tanta y tan rica información. Al leerlo, sentí su generosidad, su luz, su querer que tú y todos los lectores “aprendan” y “comprendan”, no solo que sepan, sino que incorporen e integren el conocimiento y pongan en práctica su contenido.

También me conecté con su deseo profundo de ayudar y generar un cambio positivo en las personas y en el planeta, para el bien de esta y de las futuras generaciones.

Solo te compartiré algunas frases que me han tocado muy profundamente al leerlas y que Jade las ha escrito con toda luz y verdad:

“La intuición solo ocurre cuando tu mente está al servicio del corazón”.

“A mayor consciencia mayor libertad”.

“En la vida simple y natural, encuentras la regeneración y sabiduría”.

“La incertidumbre es el costo de abrazar el corazón”.

“En la vulnerabilidad reside la mayor fuerza”.

Te invito a sumergirte en la totalidad de la luz del conocimiento y a experimentar con esta maravillosa obra, sus consejos, sugerencias, tips y preguntas, que te llevarán, sin lugar a dudas, a abrir tu alma. Todo esto envuelto en un suave perfume de amor y conocimiento de gran valor, que te transportará a un antes y un después en tu vida.

Gracias, Jade, por atreverte a compartir tu conocimiento, experiencias, dolores, vulnerabilidades, penas, alegrías,

sanaciones y grandes aprendizajes para esta y las futuras generaciones. Eres y serás siempre, una gran fuente de inspiración y luz.

María Francisca Sanhueza Valencia

CEO & Founder Global Leadership

Autora y Creadora “Liderazgo Transmutacional®”

Instructora en Meditación Trascendental.

Introducción

La anatomía sutil es la parte invisible de tu cuerpo físico y forma parte de lo que eres como ser vivo y ser humano. Se encarga de circular tus energías a lo largo de tu cuerpo físico-energético.

La anatomía sutil es sumamente compleja y algunos de sus componentes varían según la disciplina, cultura o filosofía desde la cual se aborda. Quiero enseñarte algunos aspectos fundamentales de esta dimensión más sutil que tienes, eres y forma parte de ti, aunque no puedas verla. Esto te ayudará a ampliar la concepción que tienes de ti mismo y, por ende, de todo lo que te rodea.

A través de algunas preguntas te guiaré para que tomes consciencia de ti mismo y de tus relaciones con mayor perspectiva. Además, te compartiré ejercicios y sugerencias prácticas, simples y con alcances profundos para que comiences a gestionar y cuidar de ti a nivel energético, físico y emocional. Por último, te ayudaré a comprender no solo que eres un canal de energía, sino que tienes la capacidad de recibir información de tu ser interior y de planos sutiles, y te enseñaré cómo hacerlo.

Te invito a hacer un viaje de transformación interior para que entres un poco más profundo en la vastedad de tu consciencia, de tu naturaleza energética y espiritual. Mi

mayor deseo es que puedas reconocer que la espiritualidad es parte de tu naturaleza esencial, que eres más de lo que crees ser y que dentro de ti hay un manantial inagotable de amor y sabiduría. Que recuerdes que ya eres todo lo que necesitas ser para crear tu vida como tú lo deseas, desde un lugar de integridad, coherencia, consciencia, cotidianidad y responsabilidad.

No pretendo convencerte de nada, simplemente quiero compartir contigo lo que he aprendido y descubierto a partir de mis estudios y experiencia. No busco entregarte una verdad; quiero mostrarte nuevas posibilidades. Toma lo que tenga sentido para ti y suelta con desapego lo que no. Estoy segura de que tu ser interior regulará lo que necesitas recibir en este momento.

Yo también me he transformado, tanto para acceder a esta información como para compartirla contigo de esta manera. Créeme, la versión de mí que inició este viaje no es la misma que la que ha llegado hasta aquí. Ha cambiado mucho mi autoestima, mi seguridad personal y el permiso que me doy a mí misma de ser quien soy y de expresarlo. Aún siento vergüenza y miedo, aún tengo limitaciones que me impiden avanzar y de las que luego me río porque también me siento ridícula cuando me miro desde ese lugar de desamor. Todos estamos sanando, recordando y aprendiendo a permitirnos ser lo que somos. Venimos de las mismas heridas y caminamos juntos (o aparentemente separados) hacia nuestro despertar. Me siento nerviosa y feliz de compartir esta parte de mi camino contigo. Gracias por recibirla.

Este libro es un viaje de intimidad y aprendizaje en el que te comparto parte de mi camino a través de mis poemas y experiencias. Te acompañaré a reconocer, escuchar y respetar algunos de tus procesos internos, llevando reflexiones nuevas a tu experiencia personal y formulando preguntas que te permitan transformarte para acercarte a la versión de ti mismo que estás llamando a despertar en este momento.

En cada capítulo te comparto conocimientos, sugerencias, prácticas y preguntas para profundizar. Para diseñar la estructura y contenidos de los capítulos sobre los centros energéticos, los apartados de sugerencias, prácticas y preguntas, así como la manifestación de los centros energéticos en equilibrio y desequilibrio, me he inspirado especialmente en *La bendición de ser mujer* de Carmen Paz. A ella le agradezco especialmente porque, aunque no lo sepa ni me conozca, su libro llegó a mis manos en un momento especial de mi juventud y fue esencial para ayudarme a llegar adonde estoy. Honro su camino y sus palabras.

Todo lo que comparto en este libro nació a partir de los contenidos de *El Espíritu Despierta*, un taller que diseñé y facilité durante la pandemia en 2020 y que, debido a su éxito, se convirtió en un programa teórico-práctico al que puedes acceder en línea y cursarlo a tu propio ritmo. En *El Espíritu Despierta* enseñé ejercicios prácticos que complementan y ayudan a integrar en el cuerpo todos los conceptos que aquí

te presento. Si deseas tomar el taller, al final del libro encontrarás un código de descuento para inscribirte, entre otras alternativas que compartiré contigo para seguir profundizando.

Independientemente de que decidas participar o no en el taller, este libro es por sí solo una guía que te ayudará de manera simple, clara y profunda en tu proceso personal.

Gracias por permitirme acompañarte.

¡Que aflore tu propia magnificencia!

Con amor, Jade Amai.

Hilos invisibles
que tejen la existencia.

Tejido complejo
de belleza y aspereza,
confianza en la trama
que se teje perfecta.

Espíritu:
pincelada holográfica de acuarela
que viaja libremente
por el cosmos infinito.

Todo es energía

El universo es inmaterial:
mental y espiritual. Vive y disfrútalo.

Richard Conn Henry

¿Has pensado que realmente todo es energía? Cuando digo todo, me refiero a literalmente todo: objetos, plantas, animales, personas, cristales, cosas. Si lo piensas bien, toda la materia está compuesta por átomos. En este capítulo compartiré contigo algunos datos interesantes para ayudarte a comprenderlo mejor.

El Dr. Bruce Lipton, en su libro *El efecto luna de miel* explica: “Lo que nos enseña la física cuántica es que todo lo que pensábamos que era físico en realidad no lo es. Todo en este universo está compuesto por energía inmaterial y todo irradia energía. Es un hecho comprobado científicamente que los átomos y las moléculas irradian y absorben luz (energía). Dado que todos los organismos están compuestos por átomos y moléculas, tú, yo y todos los seres vivos irradiamos energía (vibraciones). [...] El hecho de que me veas como un ser físico no es más que una ilusión. No tengo una estructura física. ¡Lo que ves no es otra cosa que los fotones de luz que rebotan en mí!” (p.46 y 47).

Lo que más podría desconcertarnos de la física cuántica es que se ha descubierto que los átomos no contienen una sustancia física en su interior. Las subunidades que los

componen están formadas por vórtices de energía extremadamente poderosa que son invisibles. Léste bien: ¡invisibles! Imagínalos como si fueran millones de nanotornados. Así, pues, la materia que conocemos, con toda su densidad, es en realidad una extraña forma de energía; no de sustancia.

Esta ciencia ha descubierto que las pequeñísimas partículas subatómicas no están compuestas por materia, es decir: ¡no son físicas! Si buscas la imagen de un átomo en internet, verás la clásica imagen de las partículas subatómicas en torno a un núcleo, lo que corresponde a una imagen de átomo newtoniano. Sin embargo, el átomo cuántico, podríamos ilustrarlo como un espacio en blanco donde aparentemente no hay nada.

Para profundizar un poco más en esta explicación podemos decir que los átomos están compuestos por vórtices de energía. Por lo tanto, las moléculas que a su vez están compuestas por átomos también son vórtices de energía. Los seres humanos estamos compuestos por billones de células compuestas por moléculas, así que también somos vórtices de energía. La ilusión de que somos materia no es más que un truco de la luz. Del mismo modo, los objetos y todo lo que nos rodea está compuesto de vórtices de energía. Por eso me gusta decir que todo está vivo. Esto es importante porque todo en el universo está conectado y absolutamente todo lo que nos rodea nos afecta.

Con el respaldo de su formación en biología celular y física cuántica, Lipton expone los principios científicos que confirman, por ejemplo, la efectividad de la sanación

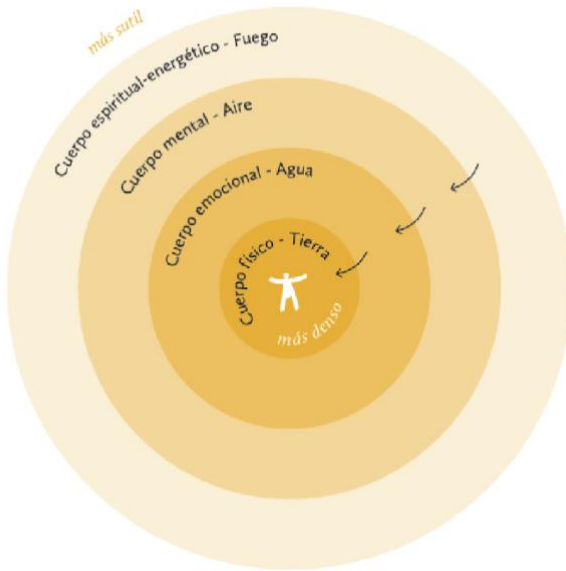
energética. Lo explica con un ejemplo: imagina que separamos un objeto en dos partes, llevamos una de esas partes a un extremo y la otra parte a otro extremo del universo. Si modificamos una de esas partes, la otra experimenta la misma modificación, aunque estén ubicadas en sitios opuestos.

Este ejemplo ilustra algunos aspectos de cómo funciona la sanación energética aun a distancia. Yo misma he sido testigo de milagros sucedidos a mis consultantes a raíz de esta práctica, algunos a distancias cortas y otros desde continentes distintos. Otros ejemplos son cuando puedes sentir cómo se encuentra otra persona, aunque no esté contigo y la famosa sincronía que sucede cuando piensas en alguien y en ese instante te llama, te escribe o te la encuentras. Si crees que todo comenzó con el Big Bang, piénsalo bien... ¡realmente todo está conectado y tiene el mismo origen!

Lo maravilloso de esto es que siendo como eres ahora mismo, ya tienes todas las condiciones para reconocerte en un sentido sutil y empezar a usar tus habilidades. Por esta razón comenzaremos por que te conozcas a mayor profundidad.

Niveles del ser

Se habla de al menos cuatro niveles o dimensiones del ser. Cada uno de ellos se relaciona con un elemento de la naturaleza y tiene sus propias características. Estos niveles no están separados entre sí; se trata de manifestaciones de diferente densidad de la misma energía.



Niveles del ser

Nivel físico / Cuerpo físico

Corresponde al cuerpo visible y palpable, así como a todos sus procesos biológicos. Se relaciona con el elemento tierra. Es la manifestación más densa de la energía.

Nivel emocional / Cuerpo emocional

Corresponde a las emociones y sensaciones que experimentamos corporalmente. Se relaciona con el elemento agua.

Nivel mental / Cuerpo mental

Corresponde a la mente y a todos sus procesos de análisis, deducción, inducción, imaginación, reflexión, canalización, creatividad, etcétera. Se relaciona con el elemento aire.

Nivel energético-espiritual / Cuerpo energético-espiritual

Corresponde a la energía que rodea al cuerpo físico y lo mantiene con vida, penetrándolo y constituyéndolo a través de sus diferentes componentes. Se relaciona con el elemento fuego. Es la manifestación más sutil del cuerpo físico.

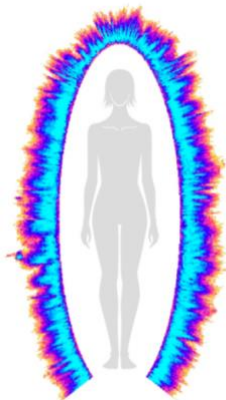
Si bien algunas disciplinas distinguen el cuerpo energético del cuerpo espiritual, para efectos de una mayor comprensión te los presentaré como uno solo. Cada nivel del ser afecta a los demás.

Introducción a la anatomía sutil

En el cuerpo energético-espiritual, tu anatomía sutil está compuesta por diferentes aspectos. Estos son los principales:

1. Campo electromagnético

Es como un campo de fuerza que emana tu cuerpo físico, como un huevo energético o una energía holográfica que se proyecta a tu alrededor. Es una energía magnética (que recibe información) y eléctrica (que proyecta información). La composición de tu campo electromagnético depende de las emanaciones de tu cuerpo físico (procesos biológicos) y de las energías generadas por tus emociones, sentimientos, estados de ánimo y pensamientos (procesos psíquicos). También se le conoce como aura. Según H. Slate (2001) es una fuerza vital que está en constante desarrollo, sostiene la vida y da las características particulares a cada ser humano. Sin ella no podríamos existir. Es un sistema dinámico y está en desarrollo y evolución constante por lo cual su coloración, intensidad, expansión y frecuencia cambian continuamente. A través del campo electromagnético es posible afectar directamente el cuerpo físico y viceversa.



Representación de mi campo electromagnético, enero del 2020.

2. Nadis o meridianos

Son canales por los que circula tu energía hacia los diferentes órganos, glándulas, articulaciones, centros energéticos, entre otros. Se asemejan a las venas del sistema circulatorio o a la ramificación del sistema nervioso, pero corresponden a tu cuerpo sutil.

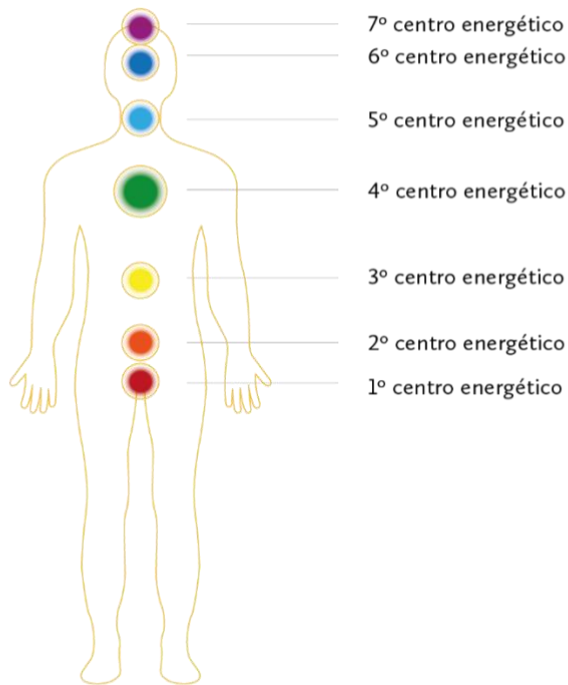
3. Chakras o vórtices de energía

A continuación, te guiaré en la profundización de los principales centros de energía de tu cuerpo, ayudándote a comprender qué son, dónde están y por qué es importante mantenerlos en equilibrio.

Centros energéticos

También conocidos como centros energéticos, los chakras son vórtices de energía que se encuentran superpuestos en el plano físico a tus glándulas endocrinas y diversos plexos nerviosos. Captan y distribuyen las energías sutiles que circulan en el ambiente para usarlas a favor del equilibrio del cuerpo físico. Se distinguen entre sí, sobre todo, por las virtudes y capacidades que te aportan.

En tu cuerpo hay muchos chakras: cada articulación tiene un pequeño chakra, y cada órgano tiene entre uno y tres según su anatomía. Los chakras principales están ubicados a lo largo de la columna vertebral, también llamada “el canal central”. Aunque son varios, en esta oportunidad te presentaré los siete más importantes que son comúnmente los mismos siete para diferentes culturas y disciplinas.



Centros energéticos

En relación con el estado de salud y bienestar de tus centros energéticos, algunos chakras pueden encontrarse levemente bloqueados, desarmonizados u obstruidos, pero nunca cerrados ni detenidos por completo. Cuando la energía se detiene, el cuerpo muere. Por lo tanto, mientras estás vivo tus chakras se mantendrán en funcionamiento, aunque sea con dificultad (lo que se manifestaría físicamente como desequilibrios o enfermedades). Cuando conoces estos bloqueos puedes trabajar conscientemente en ellos para alinearlos de nuevo con la vibración original y después elevar su frecuencia vibratoria. Los chakras son como una ruta del alma: te entregan un mapa de autoconocimiento profundo que comienza con el cuerpo físico como vehículo terrestre.

Es importante distinguir entre los conceptos de consciencia y energía, aunque están relacionados entre sí. La energía es la fuerza vital que circula a través de ti y la consciencia es la capacidad que tienes de darte cuenta de tus procesos y de lo que sucede a tu alrededor. Tu consciencia también experimenta niveles y estados diferentes relacionados con la cantidad y las características de los fenómenos que eres capaz de percibir, dándote cuenta de que los percibes. A través de la consciencia puedes dirigir tu energía por tu cuerpo.

Como transmite Carmen Paz, para despertar y elevar la frecuencia de tus centros de energía, así como para estimular los estados de consciencia asociados a cada uno de ellos, se requieren dos enfoques de trabajo o formas de abordar el proceso personal: por medio de una práctica externa y por medio de una práctica interna.

Práctica externa

A través de ejercicios, movimientos o prácticas a realizar con tu cuerpo físico. Por ejemplo: yoga, tai chi o chi kung, relajación o respiración consciente. Estas prácticas abarcan tu nivel de descanso, tu alimentación e hidratación, entre otras, y te conducirán a un estado de mayor consciencia corporal y energética. A través de la práctica externa podrás desarrollar un mayor nivel de consciencia de tu propia energía y del estado de la misma. Puedes, por ejemplo, aprender a sentir si tu energía se densificó en alguna parte de tu cuerpo y qué te conviene hacer para ayudarla a equilibrarse.

Práctica interna

Son ejercicios de automonitoreo constante, de observar cómo te proyectas y te relacionas contigo mismo y con el mundo que te rodea. Estos ejercicios abarcan el entrenamiento de tu mente, así como el estudio y aprendizaje de temáticas que te ayuden a profundizar y expandirte en niveles emocional, psíquico, mental y espiritual, entre otros.

En la medida en que te conoces a ti mismo e incorporas prácticas de autocuidado puedes ir realizando los ajustes necesarios a tu conducta, sentimientos y pensamientos para acercarte cada vez más a tu naturaleza interna. La meditación y la oración son herramientas importantes para ese proceso y, de ser necesario, también puedes hacer un trabajo terapéutico o de desarrollo personal-espiritual.

El hecho de que un chakra esté totalmente activado no implica necesariamente un desarrollo de consciencia más elevado. Tu consciencia solo evoluciona a partir del proceso personal y las experiencias de vida que puedes integrar coherentemente, y no existen atajos para ello. Como escuché decir en una charla al psicólogo chileno Gonzalo Pérez: “Una cosa es vivir la vida y otra, revisarla”. Viviendo la vida es que puedes alcanzar la experiencia y revisándola es que puedes alcanzar la sabiduría. Hay quienes viven mucho y revisan poco, y también hay quienes revisan mucho y viven poco. El arte es equilibrar el vivir con el revisar la vida, de modo que la experiencia se convierta en sabiduría y la sabiduría se encarne en el cuerpo físico a través de la experiencia.

Elevar la energía de un chakra no es un verdadero fin en sí mismo; la finalidad es despertar y elevar tu consciencia como ser humano, es decir: darte cuenta de que puedes elegir cómo vivir, recuperar tu soberanía y poder como un ser creador. Lo que realmente desarrolla la consciencia es la variedad de experiencias vividas, así como la revisión e integración armónicas que haces de esas experiencias. La

energía no es consciencia en sí misma, es el impulso de la vida. Son tu consciencia y sabiduría las que permiten disponer los cauces por donde la energía circulará libremente y en las condiciones adecuadas para guiarte en tu despertar.

Del mismo modo, la elevación de consciencia y el aprendizaje no son suficientes por sí solos, es necesario limpiar y preparar tus canales sutiles para poder recibir y transportar frecuencias energéticas cada vez más elevadas, acordes a tu desarrollo. Es un conjunto. La práctica externa es fundamental para que tus procesos internos tengan un contexto adecuado donde puedan manifestarse.

Voltaje interior

Imagina que eres una ampolleta, foco o bombilla y estás diseñado para recibir cierto nivel de voltaje. Si recibes más voltaje, podrías fundirte. El hecho de no estar preparado para recibir frecuencias más altas de energía podría producir molestias, tensiones o desequilibrios físicos, emocionales y mentales cuando estés transitando un proceso profundo de transformación personal.

Después de profundizar en los centros de energía, te detallo algunos síntomas físicos o sutiles que pueden asociarse a los procesos de despertar de consciencia y algunas sugerencias para abordarlos.

Equilibrar los chakras significa armonizar tus sistemas orgánicos y energéticos y, sobre todo, las diferentes facetas que componen tu vida; asumiendo la responsabilidad sobre ti mismo y la influencia que tienes sobre tu familia y entorno.

Conocer y gestionar conscientemente estos procesos —es decir: vivir procesos de autoconocimiento y autocuidado en consciencia— es, en última instancia, una responsabilidad social, ya que afecta energéticamente todo lo que te rodea solo a través de tu presencia.

Como te mostré al principio, todo está conectado a través de un entramado invisible que se extiende mucho más allá de ti: tu aura o campo electromagnético. Si no estás en armonía, afectas a las personas, animales, plantas y lugares que te rodean con energía que no está en equilibrio; convirtiéndote en un potencial foco destructivo y dañino.

A partir de esta información podrías interpretar que eres culpable por contagiar a tu entorno con negatividad cuando no te sientes bien. El asunto es más profundo que esto. Justamente te comparto esta información para que tomes consciencia de que siempre estás impactando a tu entorno y esa es la razón por la cual el autocuidado es una responsabilidad social.

Es fundamental que aprendas a neutralizar tus valoraciones de bueno o malo, culpable o no culpable, porque reducen tu posibilidad de transformación. No se trata de ser culpable porque no lo haces con consciencia. En la medida en que amplíes tus niveles de consciencia y veas los fenómenos con mayor profundidad y perspectiva, te darás cuenta de esto. Mientras menos juicios tengas sobre ti, más libre te sentirás y con más adaptación y facilidad podrás hacer tus cambios.

Sin embargo, una de las mayores toxicidades que podrías producir en ti mismo sería ocultar o reprimir tus emociones y pensamientos creyendo que con ello evitarías dañar a tu

entorno. La New Age¹ ha puesto de moda conceptos como el “pensar positivo” y creencias como la que dicta que ser espiritual necesariamente implica buscar la alegría y reprimir la tristeza, la rabia, el dolor, la vergüenza y la culpa, entre otras emociones; distorsionando lo que realmente es la felicidad y la espiritualidad.

Deseo de corazón que lo que comparto contigo en este libro te ayude a profundizar en la esencia natural y espiritual de tu ser más allá de las formas y las valoraciones sociales que puedas tener como referentes. Del mismo modo, te invito a seguir profundizando en estos conocimientos y distinciones más allá de este libro, ya sea a través de otros recursos que yo pueda compartir contigo o de otras personas que te ayuden a expandir tu consciencia. No olvides que todo lo que buscas ya está dentro de ti. Las personas que te rodeamos solo somos un espejo a través del cual puedes mirar tu interior con mayor nitidez.

Volviendo a lo anterior, si te mantienes armónico y consciente de tus procesos internos, cultivando y aprendiendo herramientas para gestionarlos, serás un foco de

¹ El término New Age o Nueva Era es una forma de llamar a la tendencia de sostener ciertas prácticas y creencias relacionadas con vivir la espiritualidad como una moda, que se expandió rápidamente en Occidente durante la década de 1970. Esto incluye formas particulares de vestir y de expresarse, escuchar cierto tipo de música y comportarse de ciertas formas que, en la mayoría de los casos, limita el desarrollo espiritual auténtico, honesto, íntegro y coherente. De este modo, la vivencia espiritual solo queda plasmada en una apariencia de “ser espiritual”. Esta tendencia tiene el riesgo y peligro del autoengaño y el desarrollo del ego espiritual, de lo cual hablaremos más adelante.

armonización e inspiración para todo lo que te rodea. Es por esto por lo que la manera más eficiente de cambiar tu mundo externo es cambiando tu mundo interno.

Es importante que este proceso no se convierta en un mandato rígido que te haga sentir culpable si te sales de tu rutina, ni en una fuente de autoexigencia o represión. Yo ya pasé por eso, es más común de lo que te puedes imaginar y solo se trata de resistencias y manipulaciones del propio ego. Además, muchas veces me ha pasado que accedo a cierta información y no sé cómo llevarla en lo concreto a mi vida cotidiana o, por el contrario, vivo experiencias que no entiendo ni puedo nombrar.

Te invito a que transitemos este viaje con calma, consciencia, sin juicio y con amor. Sobre todo, con amor.

La ruta del alma

En los próximos apartados te presentaré los principales chakras o centros energéticos de tu cuerpo y su relación con tu cuerpo físico, emocional y mental, además de lo que necesitas conocer para llevar estos conceptos a tu experiencia personal.

Después de compartir contigo la información sobre cada centro energético, te comparto un ejercicio sencillo para que comiences a armonizar tu energía a consciencia. Te recuerdo que el programa online, El Espíritu Despierta, incluye estos ejercicios y otros más para activar y armonizar la energía de cada chakra.

La estructura de este capítulo y los siguientes, así como mucho de su contenido, está inspirado en el libro, La bendición de ser mujer, de Carmen Paz y complementada con informaciones que he recibido personalmente, además de otras referencias y autores que puedes consultar en la bibliografía.

Chakra raíz: “yo tengo”

Mis pies acarician la tierra que me sostiene
y mi cuerpo se convierte
en tacto y sentido andante.

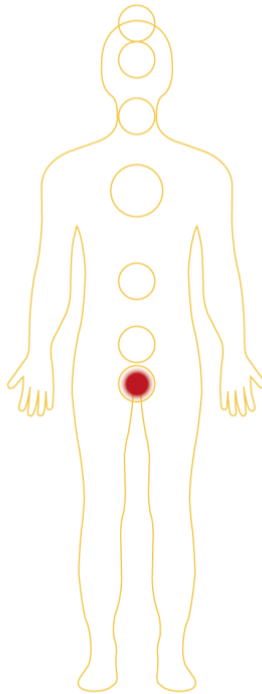
Se expande.

Vivir aquí y ahora
es lo único real.

Tanto hombres como mujeres tenemos energía femenina y masculina que puede estar en un estado maduro o inmaduro y presentarse en mayor o menor nivel en cada persona. Esto es independiente del sexo y de la identidad de género; está relacionado principalmente con nuestras formas de actuar y de llevar a cabo nuestros procesos internos. Una persona de sexo femenino podría tener más activa su energía masculina y viceversa.

El chakra raíz se relaciona principalmente con la energía masculina. Se caracteriza por contener nuestra energía vital

y está localizado en la base de la columna o área del coxis. Este chakra fortalece todo el cuerpo físico energizando específicamente el sistema óseo, los músculos y articulaciones de las caderas (y de todo el cuerpo), la columna vertebral, la sangre, los órganos sexuales, el piso pélvico y el ano. Ayuda a regular la temperatura corporal y la circulación sanguínea. En él reside la energía vital y se asocia con la voluntad de vivir.



Chakra raíz

Este chakra es el centro que te arraiga a la Tierra, a la materia física. Se relaciona con el elemento tierra y con todo lo que derive del instinto de supervivencia, así como con el descubrimiento e integración de tus raíces familiares. A través del chakra raíz, las piernas y los chakras de las plantas de los pies entra la energía de la tierra a tu cuerpo y a la vez se descarga tu energía hacia la tierra. Cada vez es mayor el número de estudios que confirman los beneficios de hacer contacto con la tierra o caminar descalzos.

Este chakra te pone en contacto con la realidad física, aborda los aspectos de la supervivencia y alberga los instintos básicos; irradia la energía de tu voluntad de vivir y tu fuerza vital hacia las piernas y los pies, permitiéndote sentirte firme y sostenido para concretar y plasmar tus proyectos e ideas en acción. Cuando esto ocurre, te sientes pleno de vitalidad y generas situaciones de bienestar.

Emocionalmente se relaciona con la seguridad personal y el miedo, sobre todo con el miedo a avanzar. Energéticamente hablando, todo lo que no es amor es miedo presentado de diferente manera. El miedo a avanzar puede afectarte físicamente, sobre todo desde la cintura hacia abajo: el lado o la pierna izquierda se relaciona con el miedo a soltar el pasado, y el lado o la pierna derecha con el miedo a dar el paso al futuro.

Al igual que el chakra del plexo solar, el chakra raíz se asocia con la emoción de la rabia; una fuerza creativa que te permite

movilizarte del lugar o situación en la que estás. Si no la canalizas correctamente, la rabia puede activar un proceso de toxicidad en el cuerpo, ya que estanca y densifica los fluidos además de restarle oxígeno y acidificarlo. Generalmente, la rabia tiene que ver con que las cosas hayan resultado de una manera distinta de como tú lo esperabas.

Oxigenar tu cuerpo puede ayudarte a calmar la rabia. Puedes hacerlo a través de respiraciones largas, profundas y lentas, llevando el aire hasta el vientre u ombligo; moviendo el cuerpo para sacudirlo o bebiendo agua (puedes agregar gotas de limón para alcalinizar el pH corporal). También puedes transmutar la rabia a través de la risa. Al final, las emociones son energía que busca expresarse y pueden salir de tu cuerpo de diferentes maneras. Sin embargo, para hacer un trabajo profundo con la rabia es fundamental revisar tus creencias, juicios, valoraciones, expectativas e identificaciones personales.

El chakra raíz también se relaciona con la educación que recibiste y las experiencias que viviste durante los primeros años de tu vida, incluyendo las relaciones con tu familia nuclear y con otros parientes, tu etnia, posición social, nivel educativo y legado familiar, así como tu lealtad consciente o inconsciente ante las expectativas que se han transmitido de generación en generación.

Este chakra se relaciona con el concepto de la tribu o la manada entendido como una “mente colectiva” que lucha

por sobrevivir y por mantenerse estable en el tiempo; resistiéndose sobre todo a los procesos de cambio personal, que considera muchas veces como actos de deshonra y traición al linaje familiar o a la sabiduría de la tribu. Esta mente colectiva es también llamada “el cuerpo del dolor” por autores como Eckhart Tolle. Su código principal es la lealtad. Aunque pueda ser decepcionante, el amor, la amabilidad y la ternura no son parte de ese código principal, aunque a veces utiliza estos nombres para no hablar directamente de lealtad o compromiso. Lo que la tribu suele llamar amor en realidad suele ser una obligación para con la tribu (esto no significa que entre los miembros de la tribu no haya lazos de amor).

Las tribus o familias no tienen intención de malcriar, maltratar ni perjudicar a sus miembros; lo que hacen es más bien transmitir lo que se considera “la sabiduría tribal”, que consiste en el consciente e inconsciente colectivo de esa tribu particular e incluye creencias, programas y formas de hacer las cosas y de relacionarse con el mundo. Este chakra se relaciona sobre todo con la familia paterna, pero tiene que ver con las raíces o el origen en general.

Se bloquea principalmente con la emoción del miedo. Se asocia con el merecimiento a tener, la voluntad y la dirección con la que avanzas en tu vida.

Cuando este chakra está en equilibrio, puedes experimentar:

Seguridad en ti mismo.

Firmeza y arraigo en tu cuerpo físico.

Sentido de realidad.

Respeto y cuidado a tu cuerpo físico.

Vitalidad, jovialidad y salud.

Dinamismo.

Relaciones familiares saludables, sobre todo con tus padres.

Respeto a los seres vivos.

Reconocimiento de tus necesidades y capacidad de gestionarlas, haciéndote responsable de tus acciones.

Coraje, capacidad de tomar decisiones.

Armonía con tus cosas materiales, trabajo o dinero.

Cuando este chakra está en desequilibrio puedes experimentar:

Inseguridad y temor, vulnerabilidad, miedo a la muerte o incluso miedo a la vida.

Agresividad, manipulación, violencia, dominación, impulsividad, hiperactividad, insomnio.

Aislamiento de los demás.

Sentimiento de víctima, de no poder o de estar a merced de los demás.

Desconexión de la realidad, no poder distinguir fantasía de realidad.

Estado interno de lucha constante, necesidad de control.

Depresión, baja vitalidad, estados continuos de enfermedad o debilitamiento.

Afecciones a las articulaciones, los huesos y/o la sangre.

Desórdenes sexuales como falta de deseo, infecciones, dificultad para tener sexo, entre otras (junto con el chakra sexual).

Relaciones inconclusas o difíciles con tus padres.

Programación psíquica en los primeros años con creencias limitantes como: “eres un estúpido (inútil, tonto o niño malo/niña mala)”, “tu cuerpo es algo que tienes que esconder (por vergüenza)”, “siempre los hombres primero”, “las mujeres no deben ser ambiciosas ni inteligentes”, “las mujeres no pueden ganar dinero, tienen que casarse con un hombre que lo gane”, “los hombres no lloran”, etcétera.

Alimentos que lo fortalecen: proteínas.

Color que lo potencia: rojo.

Sugerencias concretas para potenciar tu energía:

Usar ropa interior roja.

Comer alimentos de color rojo.

Tomar consciencia de tu cuerpo físico y de la falta de atención que tienes para con él.

Realizar actividades de arraigo a la tierra: caminar descalzo por la tierra, arena o pasto; tocar la tierra con las manos; sembrar semillas o plantas; tomar un descanso apoyando tu espalda en el tronco de un árbol; bañarte en el mar.

Comer alimentos proteicos de buena calidad. Las ideologías alimenticias a veces van en contra de lo que nuestro cuerpo y energía necesita, pon atención a la rigidez y el fanatismo de creencias y pensamientos. Si bien hay metodologías y disciplinas que recomiendan cierto tipo de alimentación con excelentes fundamentos, recuerda que se recomiendan generalidades y que tú eres un caso particular que podría necesitar otra cosa o de otra forma. Recuerda que la New Age también nos convence de muchas cosas. La alimentación es personal y puede cambiar según las circunstancias de la vida. Te sugiero tomar de las creencias externas lo que te haga sentido como una inspiración o punto de partida, con flexibilidad y desapego. Aprende a escucharte.

Tomar consciencia de tus pies. Los pies tienen que ver con el fortalecimiento, el enraizamiento y son una vía de evacuación del estrés y otras energías.

Preguntas que pueden ayudarte a tomar consciencia sobre el estado de tu energía en relación con el chakra raíz:

¿Cómo cuidas tu cuerpo? ¿Haces ejercicio? ¿Con qué frecuencia? ¿Descansas?

¿Comes los alimentos que tu cuerpo realmente requiere o te dejas llevar por ideologías o modas que no son lo que tú necesitas?

¿Te sientes bien con tu cuerpo? ¿Lo aceptas? ¿Lo amas?

¿Sabes cuál es tu verdadera vocación? ¿Qué haces hoy para acercarte a ella?

Haz una lista de las creencias más arraigadas de tu familia paterna.

¿Cuáles de estas creencias ya no te sirven?

¿Crees que las creencias que permanecen te sirven?

¿Tienes asuntos pendientes con alguien de tu familia paterna?

Camina descalzo en la naturaleza. Esto ayuda a descargar el exceso de energía de tu cuerpo y a energizarte cuando lo necesitas. Uno de sus múltiples beneficios es la desinflamación del cuerpo y la disminución de la actividad mental excesiva. Busca en internet los beneficios del enraizamiento o hacer tierra.

Chakra sexual: “yo siento”

La sensualidad y sexualidad están al servicio de la experiencia espiritual en la materia.

Cada célula de mi cuerpo vibró
en el recuerdo de su propia esencia.

El cuerpo en su candencia bombea la sangre,
sangre viva,
sangre de amor y sabiduría,
sangre de armonía y consciencia,
sangre de inteligencia,
sangre divina,
sangre humana,
sangre que vibra y sana.

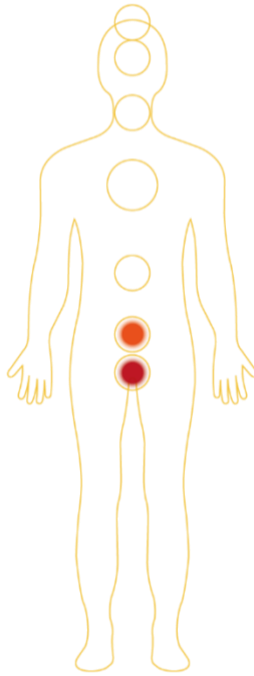
No existe la enfermedad,
solo el olvido.

La medicina es el recuerdo.

El alma recuerda
y el ego aprende a esperar.
La mente al servicio.

Así como el chakra raíz se asocia a la energía masculina; el chakra sexual se asocia a la energía femenina. Se relaciona con la fuerza creadora.

El chakra sexual está ubicado en la zona pélvica. Controla y energiza sobre todo tus órganos sexuales, tu vejiga, uretra y piernas. Energéticamente el chakra de la garganta y el chakra sexual tienen una conexión directa.



Chakra sexual

Es el centro de tu energía creativa. En el caso de las mujeres, la pelvis acuna el útero y los ovarios; órganos donde se manifiesta la herencia divina creadora. Según la medicina china, el útero es el primer centro energético que se forma en la mujer y eso lo convierte en uno de sus principales centros energéticos. Asimismo, los testículos representan en los hombres el arraigo de la fuerza creativa. Este chakra se encarga de energizar y regular los órganos sexuales y parte del sistema hormonal.

Para las mujeres, una de las consecuencias de adaptarnos a esta era “masculinizada” —a un estilo de vida enfocado en objetivos y expectativas externas en el que siempre tenemos apuro y necesidad de competir con los demás— es común que vivamos con el útero tenso, con o sin consciencia de ello.

El útero, cuando está tenso, retiene el flujo de energía del chakra sexual. Cuando sostenemos las tensiones en el útero se sostiene el paradigma imperante dentro de nosotras; nos lo apropiamos y lo conservamos. Es fundamental tomarnos el tiempo de relajar el útero para reconectarlo con nuestro sistema energético y permitir el libre flujo de las energías.

Ejercicio de relajación del útero

Para relajar el útero acuéstate de espalda y apoya las manos sobre tu vientre. Tómate al menos veinte minutos para hacer una relajación profunda de tu cuerpo desde la cabeza hasta los pies, incluyendo las partes internas, específicamente tu útero. Al final, visualiza tu útero relajándose cada vez más y llenándose de luz.

El útero actúa como receptor y como filtro emocional y energético de nuestras relaciones más íntimas. Las mujeres somos quienes limpiamos y purificamos energética y emocionalmente las relaciones familiares y de pareja, de modo que los hombres ayudan sobremanera cuando se hacen cargo de sus procesos de autoconocimiento, transformación personal y autocuidado. Por este motivo es importante aprender a limpiarlo para mantenerlo saludable. Si eres mujer y no lo sabes, cada mes tu cuerpo realiza una limpieza

física y energética a través de tu menstruación. Tomando consciencia de este hecho puedes intencionar el proceso ayudando a tu útero en su purificación. Hay muchas herramientas y técnicas corporales y energéticas con este fin.

Tanto hombres como mujeres heredamos un sistema cargado de inconsciencia y miedo, síntomas de control y respuestas automáticas que pretenden liberar la tensión interna producida por las heridas emocionales que nosotros mismos invisibilizamos y negamos.

Tú, yo y todos tenemos el llamado a sanar. Para atenderlo, nuestra tarea es visibilizar estas heridas, abrazarlas y sanarlas, aprendiendo a comunicarte contigo mismo a tu propio modo.

En el caso de los hombres, el pene se ha convertido, en muchos casos, en una vara de medición e identificación burda y forzada que entrega seguridad o inseguridad gratuitamente, con la sensación interna de contar con un derecho azaroso para competir con los demás por superioridad o inferioridad. El ser humano contemporáneo ha olvidado el poder del pene como instrumento sagrado de integración de la energía masculina para con la femenina.

Si trascendemos la pornografía y el sexo sin intimidad a través de experiencias sexuales armónicas, amorosas y conscientes, que estén a la altura de las necesidades de los nuevos tiempos, podremos reivindicar al pene como órgano de poder sagrado al servicio de la experiencia espiritual en la materia.

Todos los humanos enfrentamos desafíos y contradicciones complejas en estos tiempos porque las energías femeninas y

masculinas se encuentran en una fase de mucho desequilibrio, inmadurez y enfermedad.

Uno de los mayores desafíos que tenemos las mujeres en estos procesos en los que alzamos la voz y reclamamos nuestro lugar es poder realizar las transformaciones humanas y sociales desde un lugar de lucidez y amor que nos permita conectarnos con la sabiduría interior para equilibrar el flujo de la energía femenina-masculina con consciencia, y no como una respuesta reactiva y polarizada ante la energía masculina.

Desde el enfoque energético-evolutivo nuestra humanidad necesita madurar; no seguir peleando. Todos los procesos externos y sociales nos afectan también a nivel interno y viceversa, de modo que todos, desde nuestro lugar individual, somos responsables —como dijo Gandhi— de ser en nuestra vida personal el cambio que queremos ver en el mundo.

Actualmente el llamado más importante a los hombres es a despertar su corazón, atreverse a sentir y a transitar su propia vulnerabilidad. Por su parte, el llamado para las mujeres es a empoderarse, a volver a despertar el gozo y el disfrute de la vida. De esta manera podremos dejar de hacer la guerra y volveremos a hacer el amor tanto dentro como fuera, con consciencia y libertad.

A través del chakra sexual manifestamos nuestra sexualidad, el placer, los deseos y las pasiones. Es el centro de la creatividad inferior o física. El chakra de la garganta es el correspondiente al chakra sexual en el plano superior o sutil (superior porque está arriba, no porque sea mejor).

Como hemos mencionado, el chakra sexual se relaciona con el disfrute, la sexualidad, la fuerza creadora y la creatividad; con la capacidad de poner límites y de respetar quienes somos. Tiene que ver con nuestras ambiciones en el mundo exterior, incluyendo lo que deseamos o buscamos y la forma en que lo obtenemos. Se afecta fácilmente cuando tenemos problemas con nuestra sexualidad, feminidad y masculinidad. Es importante enfatizar que la sexualidad no es únicamente el acto sexual. La sexualidad es tu manera de habitar el mundo, de relacionarte contigo mismo y con quienes te rodean.

Este chakra también se afecta según el grado en que tus relaciones estén basadas en la confianza o en el control, la acusación y la culpa. Se bloquea con la culpa. Se asocia con el merecimiento a sentir, con el amor, el gozo y la sabiduría.

Cuando este chakra está en equilibrio puedes experimentar:

Deseo sexual y placer.

Conexión y acercamiento a los demás.

Expansión y libertad.

Expresión creativa y pureza interior.

Cuando este chakra está en desequilibrio puedes experimentar:

Miedo, ansiedad y sensación de soledad.

Problemas lumbares, frigidez, anorgasmia, impotencia.

Desequilibrios menstruales.

Esterilidad.

Problemas urinarios.

Aumento de la glándula prostática.

Otras afecciones sexuales.

Ciertas frases que puedes decir o pensar con frecuencia cuando tienes problemas en este chakra son: “no me siento escuchado/a o considerado/a por ti”, “nunca vienes a verme”, “él/ella no me escribe ni me llama”, “nadie me va a amar jamás”, “nunca estás para mí”; frases que nos posicionan como víctimas.

Alimentos que lo fortalecen: líquidos.

Color que lo potencia: naranja.

Sugerencias concretas para potenciar tu energía:

Viste alguna prenda de color naranja.

Bebe abundantes líquidos: agua, infusiones, jugos naturales.

Come alimentos de color naranja.

Saborea y disfruta las texturas y sabores.

Toma un baño relajante con agua tibia o báñate en el mar.

Preguntas que pueden ayudarte a tomar consciencia sobre el estado de tu energía en relación con el chakra sexual:

¿Reconoces tus emociones?

¿Eres capaz de expresarlas adecuadamente o las reprimes?

¿Sabes cómo dejarlas fluir y liberarlas?

¿Mantienes relaciones afectivas sanas?

¿Cómo es tu comunicación con las demás personas?

¿Controlas, dominas o actúas como víctima?

¿Te aceptas como eres?

¿Te sientes a gusto con tu sexualidad?

¿Conoces y respetas tus límites sexuales?

¿Eres creativo en tu vida? ¿De qué manera?

¿Eres capaz de concretar tus ideas creativas?

Cuando vas en busca de lo que deseas, ¿eres emprendedor/a, dinámico/a o esperas que las cosas “te lleguen”? ¿Lo haces sin vergüenza o te sientes avergonzado/a, creyendo que no eres digno/a de obtener lo que quieres?

¿Sabes disfrutar lo que la vida te ofrece cada día? ¿Cómo lo haces? ¿Qué te impide hacerlo si no lo haces?

La culpa es una alarma que te ayuda a asumir tu propia responsabilidad. Te indica que necesitas hacer algo que no estás haciendo o dejar de hacer algo que estás haciendo. Cuando eres capaz de atender ese llamado sin caer en el autocastigo, cortas ese patrón y detienes el círculo vicioso. El gozo es un antídoto a la culpa. Intenta corregirte desde un refuerzo positivo, felicitándote más cuando hagas las cosas como lo deseas y castigándote menos cuando no te funcionen.

Es importante asumir la realidad y aceptar los hechos del pasado. El perdón hacia ti mismo es la clave para dar (entregar) sanamente y, del mismo modo, recibir.

Ejercicio para cortar patrones

Sé consciente de tus rutinas cotidianas y permítete romperlas o cambiar su orden durante una semana. Haz otras cosas o realiza lo mismo de una forma diferente.

Hacer las cosas cotidianas de una forma diferente te ayudará a cortar patrones automáticos, a cultivar la flexibilidad, a devolver “el alma” y el sentido a las decisiones y acciones cotidianas; a estar en presencia y consciencia en cada momento activo.

Chakra plexo solar: “yo puedo”

Miedo anticipado del futuro infinito,
que controlo y evito.

Rodeo el objetivo,
evito acercarme.

En mis músculos el miedo se tensa,
genera dolor y bloqueo.

Un viaje hacia mí misma.
La cumbre está dentro,
la distracción viene de fuera.

Dejo de esforzarme,
me relajo.

El agua fluye libre por las napas subterráneas,
¡que no se estanque!
Permito que se derritan

los grandes hielos del corazón.

Avanzo solo confiando.

¿Qué es la eternidad sino el presente constante?

Los tiempos del alma son distintos
a los de la personalidad y el cuerpo.

Honro y celebro
a esa maestra que despierta.

Doblego las rodillas en amor,
desde el ego y la mente,
al corazón.

Esta tensión es solo ego
que controla por apego,
por miedo a perecer.

Cada nueva etapa es un regalo,
tal vez envuelto en papel de espinas;

me da tiempo de prepararme
para recibir
de la mejor forma posible
lo que está por venir.

Si no te muestro mi vulnerabilidad
no puedo dejar que me contengas.

Te hago un espacio
para que existas en mí.

Suelto las emociones ocultas,
rígidas,
guardadas,
apegadas.
Limpieza de las aguas estancadas.

Hago silencio fuera
para escucharme bien dentro.

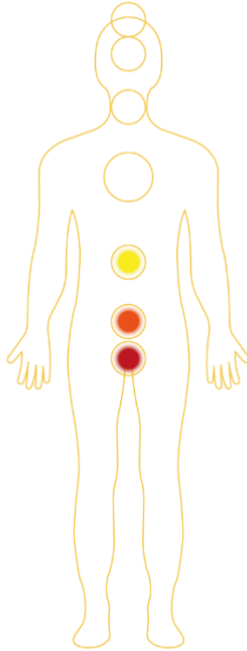
Al centro del cansancio y dolor,
una confianza que late

aún pequeña,
pero late.

Calma y silencio.
Dejo quieta el agua,
permiso que decante la arena
y miro el fondo.

Me relajo,
confío,
y disfruto.

El chakra del plexo solar se asocia con la energía masculina
y es el centro de tu poder personal.



Chakra plexo solar

Se ubica en tu zona abdominal, en el área hueca entre las costillas cerca de la boca del estómago, y se proyecta hacia la parte anterior (ventral) y posterior (espalda).

Controla y energiza el funcionamiento de tu diafragma, hígado, páncreas, estómago, intestinos delgado y grueso, vesícula biliar, parte inferior del esófago, parte central de la columna y parcialmente tus riñones y páncreas, glándulas suprarrenales, bazo, pulmones y otras partes de tu cuerpo.

Como trabaja sobre el hígado afecta la calidad de tu sangre y también controla el nivel de colesterol de tu cuerpo por lo que afecta el estado de tu corazón.

Es el centro de limpieza e integración o digestión de las energías. Se relaciona con la energía del sol, el elemento fuego y los sistemas de tu cuerpo encargados de metabolizar los alimentos para la producción de energía. Es un centro especialmente activo pues, como te he dicho, en este plexo nervioso se gestionan todos los órganos relacionados con el sistema digestivo. Este centro se activa de forma natural cuando quieres algo y tienes que usar el cuerpo para conseguirlo.

Emocionalmente se relaciona con tu autoestima, tu autoconfianza, el respeto que tienes por ti mismo y tu sentido de responsabilidad, es decir: se relaciona con el equilibrio de tu sensación de que eres capaz y valioso; por otro lado, con la sensación de inferioridad en lo que haces, ya sea en el mundo externo o en tus logros personales.

Para tener una autoestima equilibrada por lo general necesitas sentirte seguro en tu contexto (primer chakra) y tener relaciones basadas en el respeto y el apoyo mutuos (segundo chakra). Si te sientes seguro y tienes relaciones que te apoyan, estarás en una posición óptima para conseguir tus objetivos en el mundo exterior y para realizar tareas que te ayuden a desarrollar la autoestima y el sentido de valía personal. Algunas personas que son muy resilientes han

podido confiar en sí mismas y salir adelante exitosamente con sus proyectos personales aun si les falta uno o ambos de los aspectos recientemente mencionados. La capacidad de aprender de todas las experiencias de vida, sean cuales sean, genera salud en esta zona y te permite crecer y trascender.

El plexo solar se relaciona con la voluntad, la libertad y el poder personal. Se desequilibra con las frustraciones, rabias, miedos, creencias autolimitantes (como “no lo merezco” o “no soy suficiente”), envidia, avaricia, violencia, destrucción, crueldad y vergüenza. Cuando estás muy enojado, este chakra late irregularmente, lo cual provoca que tu diafragma se mueva de manera irregular y esto resulta en respiraciones superficiales e irregulares.

Si el ego tuviera un lugar en tu cuerpo físico, sería el chakra del plexo solar. Es por ello que este chakra es tan sensible a tu relación contigo mismo y con los demás. Cada vez que llevas tu atención a la dualidad, los juicios, lo separado, la competencia, las valoraciones y la comparación, entras en el terreno vasto y pantanoso del ego.

La creencia de que todos pueden lograr sus proyectos menos tú está vinculada directamente con el ego en la misma medida en que lo está la creencia de que solamente tú puedes lograrlo y los demás no. El ego es una fuerza interior que te hace sentir separado de lo que te rodea y te hace mirar la realidad desde la dualidad (bueno-malo, capaz-incapaz, aceptable-inaceptable) como un péndulo que se balancea sin

cesar de un lado a otro. Como dice Eckhart Tolle en Una nueva tierra (2016): “El ego no es más que la identificación con las formas, es decir, con las formas de pensamiento principalmente” (p. 29).

El juicio negativo que tienes sobre lo que te está ocurriendo, junto con la creencia de que eso no debería ocurrirte, es lo que te hace perderte en excusas y justificaciones que te impiden abrirte y profundizar en la experiencia para aprender de ella y transformarte.

Solamente hay una señal para saber si “está bien” que te pase lo que te está pasando o no. Esta es, justamente, aquello que te sucede. Cuando algo te ocurre es porque necesitas aprender de esa experiencia y resistirte a ella solo hará que el aprendizaje sea más difícil y doloroso. Esa resistencia es lo que conoces como sufrimiento.

La única fuerza que puede ayudarte a salir de esa competencia de la dualidad positiva y negativa tanto fuera como dentro de ti es el amor. ¿Por qué? Porque el amor integra todo y el corazón sabe que ambas son caras de la misma moneda; no se pierde en las ilusiones de la forma ni en la importancia personal del ego. El amor sabe que luego de un juego de ajedrez, tanto las piezas negras como las blancas se guardan en la misma caja.

Así, después de pasar toda la vida compitiendo, al final todos terminaremos en el mismo cajón que nuestros enemigos. Por ende, mientras antes puedas identificarte con el corazón y pulirte de tal manera que el amor constituya tu estilo de vida, antes te liberarás de la competencia y la dependencia emocional, dejarás de entregarle tu poder a los demás y serás más feliz. Desde la energía, todo lo que no es amor es miedo manifestado de diferentes maneras.

Todo esto no quiere decir que el ego sea “malo”. El ego es un tremendo maestro que, cuando lo domesticas, lo conoces y lo conviertes en tu aliado, te permite llegar a profundidades incomparables de autoconocimiento y transformación personal. El ego es tu veneno y tu antídoto, es un depredador interno y también es quien te muestra la ruta a la trascendencia. El desafío es, como dicen los chamanes, acecharlo constantemente. Este camino dura toda la vida: si te aferras al amor y entras a los terrenos del ego guiado por tu corazón, puedes salir de tu zona de confort (o de incomodidad a la cual te acostumbraste) y florecer a otra cara de tu verdadera naturaleza.

Como dice Eckhart Tolle (2016): “No podemos llegar a ser buenos esforzándonos por serlo sino encontrando la bondad que mora en nosotros para dejarla salir. Pero ella podrá aflorar únicamente si se produce un cambio fundamental en el estado de consciencia” (p. 20).

En resumen, el chakra del plexo solar se bloquea sobre todo con la vergüenza. Se asocia con el poder personal, la autoconfianza y la libertad.

Cuando este chakra está en equilibrio puedes experimentar:

Energía interna, poder personal y voluntad.

Inspiración, motivación y capacidad de acción.

Desarrollo del liderazgo de tu propia vida y ubicación de tu identidad.

Cuando este chakra está en desequilibrio puedes experimentar:

Rabia contenida, ansiedad, hiperactividad.

Inactividad.

Dudas, baja autoestima y vergüenza (incluso culpa).

Pensamientos como: “si no lo hago yo, nadie lo hará”, “nunca valdré lo suficiente” o “no soy digno de recibirlo”.

Diabetes.

Afecciones en el páncreas, sistema digestivo, vesícula y corazón.

Dificultad respiratoria por mal funcionamiento del diafragma.

Hepatitis.

Alto nivel de colesterol.

Sangre contaminada o afecciones en la sangre.

Alimentos que lo fortalecen: féculas (hidratos de carbono puros o almidón; se encuentran en frutos y raíces como la papa, el arroz, maíz y trigo).

Color que lo potencia: amarillo.

Claves para identificar cuándo operas desde el ego y cuándo desde el corazón

El ego funciona y controla a las situaciones y personas a través de ciertos mecanismos como la culpa y el miedo. En el fondo actúa en defensa del dolor y del ataque que percibe de los demás, y protege las heridas emocionales que guarda tu niño interior.

Cuando actúas desde el ego:

Te separas de los demás.

Haces comparaciones, juzgas y operas desde la dualidad (mejor/peor, lindo/feo, bueno/malo, etcétera).

Te tomas las cosas personalmente (“me lo hicieron a mí”, “es conmigo”).

Te sientes especial.

Te defiendes.

Manipulas y controlas.

Te excusas y justificas.

El corazón trasciende las heridas emocionales y es capaz de mirar todas las situaciones en perspectiva, desde un bien mayor y más allá de todo juicio.

Cuando actúas desde el corazón:

Conectas e integras.

Aceptas y permites.

Acoges y amas.

Comprendes que somos espejos y que lo que a la otra persona le duele o molesta de ti no es tuyo, sino de ella (lo que Pedro dice de Juan habla más de Juan que de Pedro).

Perdonas, esperas y comprendes.

Pones límites saludables y con amor.

Te expresas con autenticidad, integridad, honestidad, coherencia y fidelidad a ti mismo.

Te haces cargo y asumes tu propia responsabilidad.

Sugerencias concretas para potenciar tu energía:

Viste con prendas de color amarillo.

Come pastas, legumbres y cereales integrales: arroz, cebada, maíz, avena, lentejas, etcétera.

Come alimentos de color amarillo y combina naranja con piña para estimular la alegría.

Toma baños de sol.

Recrea tu vista con imágenes hermosas que te conecten contigo mismo.

Preguntas que pueden ayudarte a tomar consciencia sobre el estado de tu energía en relación con el chakra plexo solar:

¿Eres consciente de tu poder personal?

¿Te respetas a ti mismo?

¿Necesitas la aprobación de las personas que te rodean?

¿Tienes la capacidad de llevar a cabo tus propósitos?

¿Tienes desarrollada tu fuerza de voluntad?

¿Cómo funciona tu sistema digestivo?

¿Te consideras una persona inspiradora para los demás?

¿Cuándo te decepcionaste a ti mismo? Es importante perdonarte y recordar que lo pasado ya pasó, y su principal objetivo es que aprendas de él.

¿Eres agresivo o tiendes a estar a la defensiva?

¿Sabes equilibrar tu competitividad, ganando y perdiendo con elegancia?

Recapitulando sobre los tres primeros chakras

Según la Dra. Christiane Northrup, estos son los principales tipos de estrés que desequilibran los primeros tres chakras (chakra raíz, chakra sexual y chakra plexo solar):

Cualquier rabia no resuelta.

Resentimiento y sensación de rechazo.

Necesidad de venganza.

Deseo de dejar una relación y miedo de las consecuencias económicas.

Vergüenza de los antecedentes familiares o de la posición social de la pareja.

Maltrato a los hijos o ser hijo maltratado.

Historial de incesto o violación.

Sentimiento de culpa por un aborto.

Infertilidad.

Incapacidad de dar a luz las propias creaciones y proyectos.

Te comparto unos simples consejos y recordatorios para autogestionarte en momentos de tensión interna:

Recuerda que tú no eres lo que te pasa, eres la consciencia que contempla y experimenta lo que sucede en tu vida y mucho más que eso.

Recuerda que puedes elegir cómo vivir cada situación.

Espera un poco antes de tomar decisiones o expresarte. Respira con consciencia y toma agua.

Sacude tu cuerpo para liberar la tensión física y energética.

Utilizar conceptos divertidos te puede ayudar a quitarle gravedad a las situaciones y reírte de ti mismo (por ejemplo: llamar “amigo” en vez de insultar). ¡Inventa tus propios conceptos!

Estos son algunos pasos esenciales para contener heridas emocionales frente a una situación difícil. En primer lugar, recuérdate a ti mismo que de alguna manera consciente o inconsciente decidiste no amar, ya que de otro modo el miedo no se habría presentado de esa forma en ti. Después:

Reconoce que lo que estás experimentando es miedo, aunque aparezca de otra forma.

Recuerda que el miedo proviene de una falta de amor.

Recuerda que el único remedio para la falta de amor es el amor perfecto.

Conecta con tu corazón y con el amor profundo que eres, aceptando lo que sientes sin juzgarlo, y luego permítete soltar tus pensamientos, emociones y tensiones corporales.

Aplica el siguiente patrón de respiración:

Por nariz: inhala calma.

Por boca: exhala la tensión hacia la tierra.

Para recuperar tu poder y libertad personal es necesario dejar de victimizarte por las situaciones que experimentes.

Chakra corazón: “yo amo”

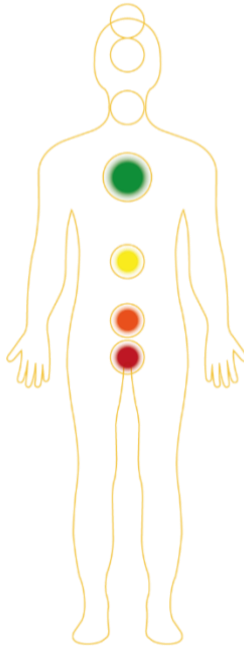
No hay nada que aprender,
hay todo que recordar.

Recordar es
volver a pasar
por el corazón.

El corazón contiene
nuestra brújula de vida.

Solo siguiendo su norte
podremos sentirnos felices,
plenos,
y experimentar la gracia divina.

El chakra del corazón se relaciona con la energía femenina.
Es el centro del amor y belleza dentro de ti.



Chakra corazón

El chakra del corazón se ubica en el centro del pecho a la altura de los pezones y, al igual que todos los demás, se proyecta hacia la parte anterior y posterior de tu cuerpo. Gestiona tu corazón (parte del sistema circulatorio junto con el chakra raíz), la glándula del timo (encargada del sistema inmunológico), los pulmones (que procesan la tristeza y la melancolía), las mamas y los miembros superiores. Para el taoísmo, el hueso del esternón es la puerta del corazón.

Como te he compartido, los tres primeros centros de energía se encargan de aspectos relacionados con tu supervivencia y reflejan tu naturaleza animal y tu humanidad encarnada. A través del centro del corazón pasas del egoísmo al altruismo.

El chakra del corazón es la intersección entre los tres centros de energía inferiores (humanos) y los tres centros de energía superiores (divinos), te conecta con el campo unificado y representa la unión de la dualidad o la polaridad dentro de ti. A través de este centro podemos experimentar un estado de amor profundo y plenitud, desde el cual se manifiesta la magia en tu vida. De este modo, la mente y la energía se transforman y dejas de existir desde el egoísmo e individualismo para pasar a existir desde el altruismo.

En situaciones de desequilibrio los primeros chakras se nutren de la energía de tu campo energético, lo debilitan e intensifican los sentimientos de separación y materialismo. Por el contrario, el corazón expande tu campo energético y cuando le prestas atención para crear y sostener emociones elevadas comienza a latir con un ritmo y frecuencia cardíaca coherentes. Esto crea un campo magnético amplificado alrededor del corazón y, por consiguiente, de tu cuerpo. Cuanto más fuerte es el ritmo coherente de tu corazón, más se expande el campo de energía.

El corazón crea el campo magnético más intenso del cuerpo: cinco mil veces más fuerte que el producido por el cerebro. “Las emociones y los sentimientos que se originan en el

corazón ejercen una gran influencia en nuestra manera de pensar, procesar información, sentir y comprender el mundo y el lugar que ocupamos en él. Una vez que el centro de este órgano se activa, se comporta como un amplificador que arrastra al cerebro, mejora su actividad y crea equilibrio, orden y coherencia en todo el cuerpo” (Dispenza, 2018, p. 214).

Este centro te conecta con tu divinidad; es la sede de tu alma. Cuando está equilibrado, estás dispuesto a cooperar con el bien común. Te sientes pleno y satisfecho de ser quién eres.

Se relaciona con la capacidad de poner tu energía y voluntad al servicio de la vida, con amor. Se relaciona con el elemento aire. En culturas como la egipcia y la mexicana, la figura de la serpiente emplumada se ha asociado con la activación de la energía y el despertar del corazón. La serpiente representa la energía kundalini o energía sexual que descansa en tu cuerpo (alojada en la pelvis) y al activarse asciende por tus chakras a través del canal central. Los omóplatos representan las alas de la serpiente que se abren para expandir el amor cuando la energía asciende hasta el corazón. Después de pasar por el corazón, la energía asciende hasta el chakra de la corona donde la serpiente emprende su vuelo y se ilumina la consciencia.

Así como hay seres, experiencias y emociones de alta vibración, existen también seres, experiencias y emociones de baja vibración. A los de alta vibración les llamaré

positivos, no porque sean buenos, sino porque su polaridad es positiva; tienen más energía, más movimiento, más calor y generan expansión. A los seres, experiencias y emociones de baja vibración les llamaré negativos, no porque sean malos, más bien porque tienen menos energía, menos movimiento, son más fríos y generan contracción. Aunque no tiene relación con un juicio de valor, sino con la frecuencia de su vibración; los seres y las experiencias positivas generan emociones que probablemente desearías experimentar con mayor frecuencia como la alegría, el amor y la gratitud. Por su parte, los seres y las experiencias negativas generan emociones que probablemente desearías experimentar con menor frecuencia como la tristeza, el miedo y la culpa.

De este modo, las experiencias positivas tienden a producir efectos de expansión e iluminación de tu aura y las experiencias negativas tienden a constreñir, debilitar y agotar su energía lo cual, de nuevo, no significa que las experiencias sean buenas o malas. Puedes tener una experiencia que consideras negativa y, sin embargo, te permita tener los mayores aprendizajes de tu vida o acceder a nuevos niveles de desarrollo personal.

¿Te ha ocurrido que sientes lo mismo que sentías en una situación de tu pasado, aunque no haya algo en tu presente que lo provoque? Muchas veces esto sucede porque adoptamos y mantenemos ciertos programas, creencias y patrones conscientes o inconscientes que nos limitan. Estos pueden ser aprendidos en tu experiencia de vida, heredados

del cuerpo del dolor que revisamos en el chakra del plexo solar o implantados por ciertos parásitos energéticos. Todos hemos pasado por esto y afortunadamente se pueden limpiar o reprogramar con disciplina, voluntad y consciencia.

De cualquier modo, la mejor protección que tienes es vivir centrado en tu corazón, en lo que realmente eres, y mantener tu frecuencia lo más elevada posible buscando vivir experiencias desde un enfoque positivo para vivenciar emociones positivas. Cuando mantienes una alta vibración de manera constante, los parásitos, pensamientos, emociones, energías y patrones de baja vibración dejan de ser compatibles contigo. Tu corazón es tu GPS, ahí reside la clave para vivir tu vida en coherencia.

Los cambios profundos solo se producen cuando tus pensamientos están en consonancia con el estado emocional de tu cuerpo. Puedes pensar positivo, pero si no lo sientes, el resto de tu cuerpo no captará ese mensaje. “El sentimiento es el que emite la carga emocional (energía) capaz de estimular el sistema nervioso autónomo para que trabaje en la nueva dirección. En ausencia del sentimiento, existe desconexión entre el cerebro y el cuerpo —entre la idea de salud y el sentimiento de salud— y no puedes incorporar ese nuevo estado del ser”. (Dispenza, 2018, p. 214).

Tu cerebro genera energía eléctrica, lo cual te permite proyectar una idea para que se manifieste como una nueva realidad. Tu corazón genera energía magnética, lo que te

permite atraer la realidad creada a través de tu pensamiento. Cuando actúan en consonancia, tu corazón y cerebro generan energía electromagnética; de modo que cuando tienes sentimientos elevados generas pensamientos elevados (y viceversa). Ambos envían la señal a tu cuerpo para relacionarte con el mundo desde ese lugar de coherencia interna, permitiendo que todo lo que no esté acorde a ese estado comience a transformarse.

Así es como opera la famosa ley de atracción. Si no te funciona, probablemente se debe a que pusiste tu intención en el objeto o la realidad externa, llamándolo con ansiedad porque creíste que aún no existe para ti y es algo que te falta. Esta energía electromagnética, que puedes emanar desde dentro de ti de manera consciente y voluntaria, te permite convertirte en la persona que deseas ser; quizá un ser empoderado desde el corazón y que, como tal, viva experiencias amorosas. Probablemente te han enseñado a tener algo para empezar a sentirte de cierta forma y actuar en consecuencia. Te sugiero hacerlo al revés. ¿Quieres tener abundancia? Comienza a sentirte abundante y compórtate como una persona abundante, desde un estado realista y no ilusorio respecto de tu situación actual. En tu situación actual, ¿cómo puedes actuar de la manera más abundante posible? Sostén este sentimiento y la coherencia con tus acciones en el tiempo. Entonces, la abundancia llegará a tu vida de manera inevitable.

Cuando la energía asciende al corazón comienzas a vislumbrar la trascendencia de todo lo que te rodea, el cuarto

chakra vibra en la frecuencia adecuada y eres capaz de dar y expresar amor. Esta es una zona corporal expansiva y expresiva que encarna tu mundo emocional y sentimental. Los brazos son extensiones de tu corazón y su salud se afecta directamente con nuestra capacidad de dar (derecho) y recibir (izquierdo).

El chakra del corazón se bloquea principalmente con el dolor. Cuando este dolor se convierte en resentimiento (y muchas veces en venganza) afecta también el chakra del plexo solar, lo que impide que la energía ascienda al corazón.

Cuando este chakra está en equilibrio puedes experimentar:

Sentimiento de unidad con todo lo que te rodea.

Amor (incluso cercano al incondicional) y desarrollo profundo de la compasión y comprensión.

Equilibrio emocional con aceptación y compromiso.

Actitud de servicio hacia la vida.

Cuando este chakra está en desequilibrio puedes experimentar:

Estados depresivos, dependencia, tristeza, melancolía y apego.

Pasividad extrema, apatía.

Falta de sensibilidad hacia los demás.

Ansiedad y angustia.

Afecciones cardiovasculares y/o respiratorias.

Afecciones a las axilas, pechos y brazos.

Dolores y tensiones en la espalda alta.

Alimentos que lo fortalecen: vegetales (especialmente los de color verde).

Color que lo potencia: verde.

Sugerencias concretas para potenciar tu energía:

Viste con alguna prenda de color verde o rosado.

Toma un baño de aire con poca ropa y siente la brisa en contacto con tu piel.

Respira imaginando, sintiendo y visualizando cómo tu vientre se llena de aire con cada inhalación. Recuerda que cuando inspiras abres espacio a la vida en ti.

Masajéate toda la piel, toca y déjate tocar, disfruta del tacto.

Preguntas que pueden ayudarte a tomar consciencia sobre el estado de tu energía en relación con el chakra corazón:

¿Eres capaz de amarte y aceptarte a ti mismo tal como eres?

¿Cómo son tus relaciones con los demás? ¿Afectuosas, cálidas, cercanas? O, por el contrario, ¿tensas, distantes y agresivas?

¿Eres abierto y sincero respecto a tus sentimientos?

¿Tienes heridas emocionales no resueltas que te impiden relacionarte de una manera saludable con los demás?

¿Deseas sanarlas?

¿Sabías que tu sensación de libertad, amor y apertura hacia los demás depende en gran medida de la sanación de tus heridas emocionales?

¿Sabías que la sanación comienza con la aceptación?

¿Sabes que puedes conectar con el potencial infinito de amor que hay dentro de ti? ¿Cómo lo haces?

Deja salir el dolor de tu cuerpo. Tal vez has sufrido muchas pérdidas, pero recuerda que el amor es una energía eterna, fluye a tu alrededor y permanece en tu corazón para renovarte cada vez que lo permites.

Chakra garganta: “yo expreso”

El sonido lubrica el canal interior
y expresa en armonía.

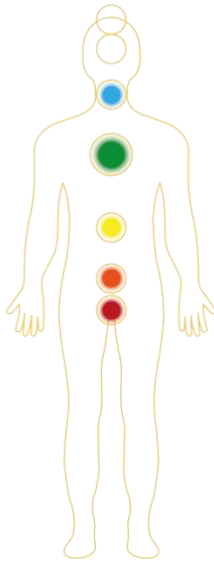
El sonido es la luz interior que no puedo ver
y activa la musicalidad interna
de mi cuerpo.

El miedo a la voz es miedo a la luz.
La voz muestra
cómo el interior vibra por dentro.

Sacar la voz
también es iluminar.

El chakra garganta o laríngeo se relaciona con la energía masculina y se asocia a la virtud de la sabiduría. Está ubicado al centro de tu cuello, energizando y regulando el funcionamiento de las zonas del cuello, la boca y todos sus órganos y glándulas: dientes, lengua, encías, garganta,

laringe y la voz; tráquea, glándula tiroides, glándula paratiroides, sistema linfático y vértebras cervicales.



Chakra garganta

Este centro se conecta con el chakra sexual de manera independiente y ambos se afectan mutuamente. Así como el chakra sexual es el centro de tu creatividad inferior o humana, el chakra garganta es el centro de tu creatividad superior o divina. Se expresa cuando la energía vital (chakra raíz) y creativa (chakra sexual) han pasado por el chakra del

corazón, sublimando tus emociones (chakra plexo solar). Es decir: expresa de manera sutil el impulso creativo de la energía vital.

Este es el chakra de la comunicación, la expresión y la vibración a través del sonido. A través de la palabra eres capaz de crear o destruir, de comunicarte y expresar lo que sientes (chakra corazón) y piensas (chakra tercer ojo). Se relaciona con la capacidad de expresar tu verdad y articular tu realidad a través del lenguaje y el sonido. Tu voz es el reflejo de tu verdad, de tu amor, de tu luz interior.

La vibración sonora es mucho más que el mero hecho de establecer comunicación con los demás. La emisión de sonidos tiene una influencia vibratoria muy potente que actúa sobre los planos más sutiles de todo lo que te rodea y afecta. Cantar abre la garganta, abre y purifica tu corazón, pues te conecta con la vibración y el espíritu del universo. Te ayuda a estabilizar el poder de la palabra y a aquietar tu mente, sobre todo si se trata de un mantra o canto medicina que te permite acceder a tu sabiduría, al silencio interior y a los estados de quietud, tan necesarios para conectar con tu fuente interna. Se relaciona con el elemento éter.

El chakra de la garganta establece un puente entre el sentimiento-corazón y el pensamiento-cabeza. Cuando estos centros no están en armonía aparece la enfermedad, cuya primera causa es la falta de integridad personal, es decir, la incoherencia entre los pensamientos y sentimientos y,

posteriormente, la acción. Cuando el corazón te pide avanzar hacia una dirección, pero la cabeza te dice que no es “socialmente correcto”, no es algo que “se espere de ti” o algo que “deberías hacer”, se desequilibra tu centro de la garganta y el cuello.

Las personas con desequilibrios como el hipotiroidismo, por ejemplo, tienden a tener dificultades para defenderse, sostener sus puntos de vista y hacerse escuchar (incluso pueden tener un tono de voz bajo). Por otro lado, las personas con una voluntad excesivamente desarrollada podrían presentar hipertiroidismo y el uso excesivo de la voluntad intelectual, desconociendo la “voluntad superior” o al “ser superior”. En un caso así, la persona podría pensar, por ejemplo: “no me importa lo que me diga el cuerpo, lo haré de todos modos”.

Se bloquea con la expresión desequilibrada (falta o exceso de expresión, palabra destructiva) y con las mentiras que te dices a ti mismo. La manera más común de mentirte es rechazando quién eres, rechazando tu propia naturaleza a través de la falta de autenticidad e integridad. Este chakra se asocia con la mente concreta, la expresión y la autenticidad.

Cuando este chakra está en equilibrio puedes experimentar:

Expresión y manifestación adecuada de tu verdad interior y tus sentimientos.

Integridad personal.

Inspiración y creatividad.

Sabiduría.

Cuando este chakra está en desequilibrio puedes experimentar:

Falta o exceso de comunicación.

Dificultad en la expresión clara de tus sentimientos y pensamientos.

Represión emocional.

Afecciones relacionadas con la boca (enfermedades de las encías, articulación de la mandíbula), cuello, garganta (como bocio, dolor de garganta, pérdida de la voz y asma), tiroides, ganglios del cuello, etcétera.

Esterilidad.

Sugerencias concretas para potenciar tu energía:

Viste con alguna prenda de color azul celeste o lleva un pañuelo al cuello.

Come abundantes frutas, especialmente las de temporada. Atrévete a disfrutar durante todo un día de comer fruta como único alimento y ve cómo te sientes.

Disfruta de la música, eligiendo canciones que te conecten contigo, te inspiren a cantar, danzar y te ayuden a relajar tu sistema nervioso.

De vez en cuando, permítete un día completo (o varias horas) de silencio y desconexión de la tecnología.

Preguntas que pueden ayudarte a tomar consciencia sobre el estado de tu energía en relación con el chakra garganta:

Cuando comunicas tus ideas al mundo exterior, ¿hablas tanto como lo que escuchas? ¿Te expresas tan bien como comprendes a otras personas?

¿Eres capaz de comunicar tus sentimientos y necesidades con honestidad y sin exigencias?

¿Escuchas a los demás cuando expresan sus ideas o sentimientos sin juzgarlos ni reaccionar ante sus comentarios?

¿Eres íntegro y reconoces la coherencia interna entre tu pensamiento, sentimiento, palabra y acción? ¿Logras darte cuenta si no lo eres?

¿Vives tu vida de forma creativa?

¿Cultivas algún arte creativo como la pintura, escritura, danza o canto?

¿Confías en la vida?

En cuanto al sentido de la oportunidad, ¿te lanzas a hacer cosas, aunque no haya garantía o esperas a tener todo asegurado?

¿Logras encontrar un equilibrio entre imponer tus ideas a los demás y ser sumiso?

Alimentos que lo fortalecen: frutas.

Color que lo potencia: azul claro.

Chakra ajna: “yo veo”

Miedo anticipado del futuro infinito
que causa dolor y tensión
escondido en mi médula,
provocando confusión.

Caí en la trampa y me quedé en la jaula,
confiando en la ilusión de necesitar,
mis alas se cerraron
y olvidé que eran para volar.

Con explicaciones me justificaba,
crecí dependiendo de los demás,
pero un latido me llamaba
irrumpiendo la calma de la comodidad.

Entregada a lo desconocido
aprendo a calmar mi ansiedad,
respiro profundo en el presente,
mi cuerpo empieza a recordar.

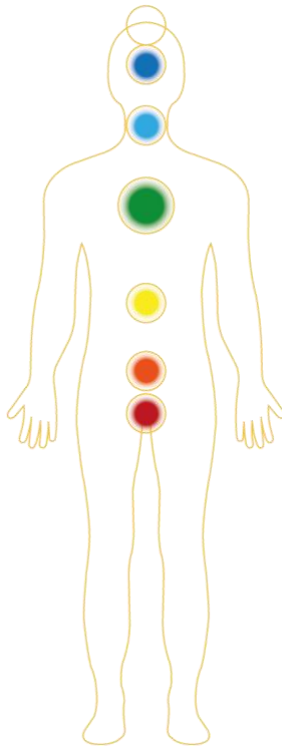
Se abre la jaula y siento el latido,
es el llamado de la verdad,
cansada ya de lo conocido
me asomo al borde para mirar.

Cierro los ojos al infinito,
abro el corazón para recordar,
escucho el silencio que me habla al oído;
mi ser se siente en libertad.

Ahora sé que no hay apuro
ni un lugar al cual llegar,
abro los ojos y miro el presente
que me espera paciente
para volar.

El chakra ajna o tercer ojo se relaciona con la energía femenina. Se asocia a la clarividencia, la lucidez mental o la

mente intuitiva, vinculado con la visión interna, la sabiduría, la visualización creativa y los dones psíquicos.



Chakra ajna

Este chakra se relaciona con el entrecejo, aunque está ubicado en el centro de tu cerebro, levemente hacia la parte posterior, gobernando la glándula pineal (o epífisis). En diversas culturas la glándula pineal se considera sagrada. Se

asocia con el acceso a dimensiones elevadas de consciencia y a la conexión espiritual. Esta glándula puede alterar tu percepción de un modo que te permite ver las cosas de una manera no lineal o ver tu realidad de otra forma, como si pudieras correr un velo a través del cual se confunde la realidad con la ilusión.

A su vez, la glándula pineal se conoce como un vínculo entre el mundo físico y el espiritual, como un vórtice de energía que une el cuerpo con el alma. Esta glándula se va cristalizando o apagando a nivel energético con el exceso de actividad mental, de creencias limitantes y el uso de ciertos medicamentos.

Muchas corrientes concuerdan en que este chakra energiza y regula gran parte del cerebro, los ojos, oídos, nariz, sistema nervioso central y parte del sistema endocrino. Se conoce también como un centro equilibrador de las funciones de los hemisferios cerebrales, proporcionando equilibrio entre el hemisferio cerebral izquierdo (analítico, lineal, lógico, calculador, enfocado en el resultado, asociado a la energía masculina) y el hemisferio cerebral derecho (abstracto, no lineal, intuitivo, artista, psíquico, emocional y asociado a la energía femenina).

Cuando este centro se activa, sintoniza frecuencias de alta vibración situadas más allá de los sentidos, que agudizan tu percepción. Tiene que ver con el discernimiento, con la capacidad de ver más allá del mundo material y aparente, de

leer entre líneas y no solo percibir el mundo sutil que te rodea, sino entender estas percepciones. Su activación se relaciona con el desarrollo de la intuición, apertura, claridad y revelación interior. Es uno de los centros (junto con el corazón y la corona) que se activan de manera importante cuando te abres a recibir los mensajes de tus guías espirituales y tu sabiduría interior.

La intuición también es patrimonio de la energía femenina desarrollada. Las mujeres percibimos la realidad desde diferentes ángulos y somos intuitivas por naturaleza, aunque creamos que no es así. Esto no significa que los hombres no sean intuitivos. Recordemos que tanto hombres como mujeres tenemos energía femenina y masculina. Para que los hombres puedan conectarse armónicamente con este chakra necesitan abrirse a su propia energía femenina, permitiéndose sentir su sensibilidad y vulnerabilidad.

Este canal se puede debilitar en la medida en que te desconectes de tu energía femenina, y activarlo puede requerir una ejercitación cotidiana de tu parte. Algunas sugerencias que te puedo dar para volver a conectar con tu intuición son: recordar tus sueños nocturnos y profundizar en ellos, conectarte con la sabiduría y sensibilidad de tu cuerpo, practicar la visualización creativa, el estudio y la práctica espiritual (sobre todo la práctica), mantenerte en contacto con la percepción de tus sensaciones, sentimientos y emociones a través de la vulnerabilidad y la conexión con tu propio corazón.

La intuición es una facultad mental que se activa cuando tu mente está al servicio de tu corazón y es importante que te tomes un tiempo para entrenarla.

Ejercicio de meditación para cultivar tu intuición

Tómate un momento de silencio diariamente. Siente tu cuerpo y corazón, ábrete y permite lo que sientas tal como ocurra en ese momento. Haz este ejercicio cuando te sientas bien y también cuando te sientas incómodo, cuando te sientas seguro y cuando tengas dudas. Nota la tensión y relajación de tu cuerpo en cada caso.

Con la práctica y el paso de los días, observa si identificas algunas diferencias sutiles o evidentes de algunas señales internas que te indiquen cómo sientes tu cuerpo ante la certeza y la duda, la armonía y el conflicto, lo que es bueno para ti y lo que no te conviene. Cuando reconozcas esas señales adquirirás recursos infalibles para recuperar tu autonomía y soberanía personal, que te ayudarán a tomar decisiones que te hagan bien y te permitan dejar de depender de otros.

La cabeza piensa mucho pero el corazón simplemente sabe; se rige por certezas internas. Por eso es tan importante que la mente esté al servicio del corazón. La intuición es como un músculo y se desarrolla en la medida en que te das tiempo

y espacio para cultivarla. Lo bello es que, con el hábito de la práctica, se sensibiliza con mucha rapidez y profundidad.

El chakra ajna se desequilibra con el exceso de actividad mental. Se bloquea con la ilusión y los pensamientos conscientes e inconscientes que te limitan (como las creencias autolimitantes, de no merecimiento y de autodesvalorización). Además, hay dos ilusiones primordiales que te bloquean la intuición: la separación entre los seres vivos y la creencia de que eres víctima y no creador/a de tu propia realidad.

Se asocia con la intuición, la visión interna, la claridad y la asertividad.

Cuando este chakra está en equilibrio puedes experimentar:

Desarrollo de tu intuición y sabiduría interior.

Percepción expandida en cualquiera de los sentidos: clarividencia, clariaudiencia, telepatía y empatía profundas.

Imaginación despierta y creativa, pensamiento abstracto, pensamiento lateral.

Capacidad de proyección mental y de visualización.

Visión de futuro.

Estado de paz y pensamiento positivo.

Claridad mental, capacidad de concentración y de ser detallista sin ser obsesivo ni extremadamente minucioso.

Cuando este chakra está en desequilibrio puedes experimentar:

Dificultad para enfocar tu vida.

Pensamientos obsesivos y confusos.

Rigidez mental, control, negación, adherencia excesiva a las reglas externas, dogmatismo, dificultad o incapacidad para aceptar lo diferente.

Excesivo intelectualismo y razonamiento, teorización de la vida que termina en muchos casos desconectando completamente los sentimientos.

Visión parcial de tus circunstancias y tensión.

Enfermedades en las glándulas endocrinas, afecciones de los ojos, cáncer y tumores cerebrales, trombosis —según la Dra. Northrup (2006) la formación de coágulos sanguíneos se relaciona con el hecho de detener la corriente intuitiva de acceso a la información—, trastornos neurológicos y dificultades de aprendizaje, entre otras.

Constante justificación y explicación de los sucesos para evitar los cambios, incluso los menos justificables.

Dolores de cabeza, trastornos en la vista, pesadillas y alteraciones mentales.

Desequilibrios en la nariz, que se asocia con la capacidad de percibir o sentir/intuir y también es el portal principal de acceso de la vida (aire) a nuestro cuerpo físico.

Posibles frases o pensamientos como: “no me importa cómo te sientes, dime lo que piensas”, “¿por qué me lo discutes?, ¿no ves que sé de qué hablo?”, “me sorprende que siendo una persona intelectual y educada creas en esa estupidez”.

Sugerencias concretas para potenciar tu energía:

Vístete con alguna prenda de color azul marino o violeta.

Exponete a la luz del sol durante las primeras horas del día y de la luna cuando llegue la noche.

Disfruta libros y películas que despierten tu imaginación e inspiración.

Desarrolla tu creatividad.

Masajéate la frente y la cabeza.

Preguntas que pueden ayudarte a tomar consciencia sobre el estado de tu energía en relación con el chakra anja o tercer ojo:

¿Cuáles son las creencias que, aun sabiendo que no te sirven, sigues alimentando?

¿Eres capaz de visualizar o imaginar con facilidad?

¿Eres capaz de encontrar soluciones creativas para tus problemas o desafíos?

¿Sabes cuándo ser receptivo a las ideas de otras personas y cuándo no serlo?

¿Mantienes equilibrio entre la valoración y el cultivo de tu hemisferio izquierdo (racional y lógico) y tu hemisferio derecho (intuitivo, creativo y emocional)?

¿Has tenido experiencias extrasensoriales, paranormales o sueños que parecen muy reales?

¿Te das tiempo para meditar y para cultivar tu conexión interior?

Camina un día sorprendiéndote de la belleza de las cosas simples que te rodean y pregúntate qué aprendes de eso. Por un momento, permítete dejar de ser el/la adulto serio con importantes cosas que hacer y explora como el/la niño que fuiste.

Alimentos que lo fortalecen: luz y color (este chakra se nutre de la luz y la vibración de los colores).

Color que lo potencia: azul índigo.

Chakra corona: “yo soy”

El pulso de la vida
es mi propio pulso,
la consciencia divina
acariciando mi piel.

Nos fundimos en el movimiento quieto,
en la espiral que se eleva
y eleva mi corazón
ofrendado al Alma Superior:
nosotros.

Dentro de mí un palpitar infinito,
en ciclos de ir y venir.
Me absorbe hacia lo alto
y me abraza en amor de luz.

Mis brazos son rayos
que penetran mi corazón,
más allá de mí y de ti,

más allá de nosotros.

Sacas todo lo humano
que te cansa y te pesa.

Eres uno en totalidad.

Desnudas tu alma
y se expande tu luz.

Me quito del medio para existir.

Soy todo lo que necesito ser.

Todo se mueve a mi alrededor
y me mantengo profundamente quieta.

Sobre mi cabeza
mi alma extiende sus alas
y se eleva alto,
va a beber y vuelve.

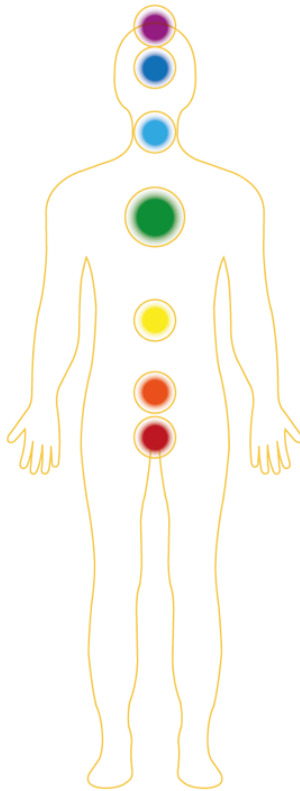
No me cabe el Yo
dentro del cuerpo.

La sagrada presencia,

nosotros,
se completa.

Ya no existe
ni tú,
ni yo.

El chakra de la corona se relaciona con las energías femenina y masculina por igual. Se asocia a la iluminación de la consciencia y a la unidad. Cuando te hablo de “iluminación de la consciencia” me refiero al estado de consciencia despierta, es decir: a la capacidad que tienes de darte cuenta de tu realidad presente, de tu ser en su mayor sentido posible y, desde ahí, de ser consciente de tu conexión con el todo, la unidad y la Divinidad.



Chakra corona

Con Divinidad me refiero a esa energía original o fuente que emana, crea y proyecta todo lo que existe; más allá del género, la forma o el nombre que le quieras dar.

Algunas corrientes señalan que este chakra está ubicado en la corona, la parte superior de nuestra cabeza, y lo asocian a la glándula pineal; otras señalan que está ubicado en el

centro de la cabeza y lo asocian a la glándula pituitaria — que también recibe el nombre de glándula maestra debido a que genera armonía en las demás glándulas—. Este centro controla y energiza tu cerebro y, en menor medida, los demás órganos de tu cuerpo.

A través del equilibrio y el despertar de cada uno de los chakras, despiertas la energía del chakra corona y accedes a un lugar interior donde la consciencia cósmica toma forma en tu mente superior. A través del chakra corona accedes a la máxima expresión de la Divinidad que se origina en tu ser: tu nivel de consciencia más alto. También es posible despertar la sabiduría de este chakra a través de los acontecimientos peligrosos o cualquier enfermedad grave, conectándote con una visión más grande del universo, de tu finalidad personal en él y de tu propósito aquí y ahora.

Como explica la Dra. Christiane Northrup (2006), “Si bien todas las enfermedades peligrosas para la vida pueden despertar la sabiduría de este chakra, las que se han asociado más a este despertar son las que afectan los sistemas muscular y nervioso, como la esclerosis múltiple y la esclerosis lateral amiotrófica. Una persona puede nacer con un reto del séptimo chakra en forma de enfermedad genética. Los accidentes peligrosos también están relacionados con este chakra y pueden ser importantes llamadas a despertar” (p. 151). De modo que, de nuevo, tu cuerpo es un vehículo que te permite comprender y profundizar en tu camino como alma a través de sus desequilibrios y manifestaciones. Las personas que hemos tenido experiencias cercanas a la muerte

(ECM), tenemos una activación muy profunda de este centro energético que cambia nuestra perspectiva de la vida para siempre.

Este centro energético te permite establecer una comunicación constante y consciente con el cosmos, la mente divina, y entablar una relación más profunda con todo lo que te rodea. Es el chakra de la trascendencia que se mantiene equilibrado cuando tu vida tiene sentido y tienes una relación cotidiana con lo sagrado. Se asocia con las actitudes, la fe, los valores, la consciencia, la valentía y el humanitarismo.

Es el chakra del pensamiento superior, también llamado la mente superior, consciencia búdica, consciencia cósmica superior o consciencia crística, de la que te hablaré más adelante.

Este chakra se bloquea con los lazos mundanos, el escepticismo y las preguntas existenciales sin respuesta que generan una sensación de vacío y falta de sentido. Se asocia con la gratitud y la consciencia, con las ceremonias, hábitos, actos psicomágicos y/o rituales; sobre todo aquellos que tú inventes para potenciar tus procesos y transformaciones personales. ¡Anímate a crear y a jugar! Tú sabes mejor que nadie lo que necesitas. La actitud de juego, aventura y sorpresa será crucial en este proceso.

Cuando este chakra está en equilibrio puedes experimentar:

Desarrollo mental equilibrado y claro.

Comprensión profunda y confianza en las experiencias y situaciones.

Intuición despierta y asertiva.

Espiritualidad y misticismo.

Sentido de unidad aun viviendo en la diversidad.

Iluminación y expansión de consciencia.

Paz y confianza en la vida a pesar de la adversidad.

Capacidad de ver en perspectiva.

Sentido de vida: ya sea que tengas claro el sentido de tu vida o que puedas confiar en que existe, aunque no lo conozcas.

Conexión con la Divinidad y lo sagrado para ti.

Gratitud por la vida y apertura.

Comprensión sobre la paradoja de que puedes influir en los acontecimientos de tu vida y al mismo tiempo confiar en que las cosas ocurren como deben ser, y saber que algunas cosas escapan de tu control, aunque suceden en consecuencia de tu forma de vivir de manera consciente e inconsciente.

Cuando este chakra está en desequilibrio puedes experimentar:

Confusión.

Dogmatismo y mente obtusa, escepticismo.

Desconfianza en ti mismo y en la vida.

Egoísmo.

Falta de sentido.

Desesperanza.

Enfermedades de las glándulas cerebrales y el cerebro en general que pueden manifestarse como enfermedades físicas o psicológicas.

Alimentos que lo fortalecen: energía cósmica (este chakra se nutre con la energía cósmica que recibes). Permítete conectar con el cielo, el sol, los astros y todo lo que te trasciende.

Color que lo potencia: violeta.

Sugerencias concretas para potenciar tu energía:

Viste con alguna prenda de color violeta. Usa pañuelos violetas o blancos en el pelo.

Come alimentos de color violeta.

Come alimentos de color blanco.

Lee, estudia, medita, ora y sobre todo aprende a comprender lo que lees y aplica lo aprendido.

Preguntas que pueden ayudarte a tomar consciencia sobre el estado de tu energía en relación con el chakra corona:

¿Te permites explorar y expresar contigo mismo la espiritualidad a tu propia forma y en tu propio ritmo, manteniendo una constancia?

¿Cuáles son tus creencias respecto al desarrollo y la conexión espiritual?

¿Realizas algún tipo de práctica de oración o meditación?

¿Con qué regularidad te conectas con tu ser interior? ¿De qué forma lo haces? Inventa tus propias oraciones, meditaciones y rituales para conectarte con la divinidad en ti.

¿Conoces la diferencia entre religión y espiritualidad?

¿Cómo es tu relación con la muerte? ¿Piensas en ella o lo evitas? ¿Es tabú o es un tema cotidiano?

¿Reconoces que tienes el poder de crear tu propia vida y al mismo tiempo crees en fuerzas más grandes del universo?

Canalización y consciencia crística

Para comprender la diferencia entre la mente analítica y la consciencia cósmica superior, te comparto un ejemplo similar al que una vez me compartieron a mí.

Podríamos imaginar la capacidad mental “normal” (analítica y lógica) como una persona invidente o ciega, y la capacidad de la consciencia cósmica superior o consciencia crística como una persona vidente. Si la persona invidente quisiera conocer la forma y el tamaño de un barco, necesitaría tocarlo durante mucho tiempo en sus diferentes partes y superficies, pedir que se lo describan e integrar la información que recibe para hacerse una idea de su tamaño y su forma; mientras que la persona que puede ver, incluso desde la distancia percibe y sabe inmediatamente la forma y el tamaño que tiene el barco. Del mismo modo, la consciencia cósmica superior no necesita largos tiempos de estudio, de razonamiento inductivo ni deductivo para comprender un tema, sino que lo hace mediante comprensión o percepción directa. Es como si por “telepatía” o con una especie de certeza interior pudieras comprender cosas simples o profundas, simplemente sintonizando con una verdad que está más allá de tu mente racional y analítica; aun si se tratara de algo conocido o desconocido para ti, y aun si no pudieras explicar el origen de tal conocimiento. Es tu corazón a través de su coherencia energética el que te indica si es verdad o no lo que estás recibiendo.

Para recibir este tipo de información necesitas tener tu mente abierta y tu intuición despierta, y para saber lo que es verdad y lo que no de dicha información, necesitas sensibilidad para interpretar las sensaciones de tu cuerpo y las señales de tu corazón. Es por ello por lo que el autoconocimiento y el desarrollo personal son clave en el despertar espiritual real; además de que son herramientas que te permiten saber lo que es conveniente para ti en cada momento.

A través de este nivel de consciencia, sientes que eres uno con todo y te sientes conectado con todo a través del amor. Solo puedes sentirte uno con la Divinidad por medio de la consciencia cósmica superior. Cuando digo “superior” no lo hago desde un juicio valórico como si fuera “mejor que otra cosa”; me refiero a que es más elevada porque es más sutil que la densidad material. Hay quienes le llaman supraconsciencia.

Como te comenté al inicio, todo es energía incluidos tú, yo y los demás. De modo que todo lo que te rodea te entrega información que puede ser decodificada como mensajes o señales.

Con la consciencia crística puedes acceder a información por medio de percepción directa; un fenómeno al que también se le llama canalización, aunque no es lo mismo. La canalización es la capacidad de recibir información y la percepción directa es el proceso a través del cual la recibes: por medio de tus canales —visual, auditivo o kinestésico

(corporal)— que incluyen todos tus sentidos, desde su dimensión más física hasta la más espiritual.

Muchas veces también se le llama canalización a la capacidad que tienes de comprender, interpretar y decodificar el sentido y los mensajes de la información recibida. Sin embargo, a mí me gusta atribuir esta facultad mental de procesar información a la intuición. Es decir: podrías canalizar o recibir mucha información sin tener la intuición lo suficientemente desarrollada como para poder interpretarla. Para interpretar y expresar la información se requieren funciones mentales más densas como la intuición y la mente analítica.

Al igual que todos los seres humanos, eres un puente o canal de luz (energía), de modo que tu misión es tener el canal activado y receptivo para que la energía e información circulen a través de ti de manera armónica, clara y saludable. Si tu canal estuviera obstruido podrías experimentar lo que yo llamo síntomas del despertar espiritual; o bien podrías recibir información distorsionada que te genere malestar, incomodidad, ilusión o desarmonía física, mental, emocional, energética o espiritual.

La forma en que cada persona recibe la información y el lenguaje que tiene para decodificarla es individual y, en este caso, tu desafío es descubrir cómo te ocurre a ti, cuáles son tus principales canales y qué significa para ti lo que estás recibiendo.

Para saber si estás decodificando correctamente la información, siente tu corazón y notarás una sensación de certeza interior y tranquilidad que a veces puede incluir dicha y entusiasmo, sobre todo al confirmar la veracidad de la información recibida. Por otro lado, observa las “casualidades” o sincronías externas que sucedan en tu vida. Estas van a confirmar la información que recibes y la manera en que la estás integrando. A veces podrías tener la sensación de que el universo, la vida, la Divinidad o una energía más grande que tú conoce lo que deseas, lo que sientes y lo que piensas; y te ayuda a conseguirlo poniendo situaciones aparentemente aleatorias de encuentros y conexiones que te ayudan a desarrollarte.

Si esta experiencia es nueva para ti, es importante saber que podrías pensar que estás enloqueciendo; sin embargo, percibirás una perfección en todo lo que sucede, además de amor, confianza y una sensación profunda de estar en el momento y lugar adecuados, de modo que sentirás que todo está bien y fluyendo en armonía como debe ser para ti en ese momento.

Cuando la información que recibes está alineada con tu coherencia interna, experimentas gozo, dicha y una profunda paz. Es una energía contenida sin necesidad de ser controlada. Puede haber un momento en el despertar espiritual en que las experiencias místicas podrían asemejarse bastante a la psicosis. Es por eso que lo anterior

te ayuda a discernir ante la duda de si estás canalizando o volviéndote loco.

Para distinguir entre ambas experiencias de manera más evidente es importante considerar que en la psicosis se pierde el sentido de la realidad y normalmente la experiencia se vive desde una polaridad emocional, es decir, en un extremo del miedo o en una manifestación desequilibrada y extrema de optimismo y alegría, sin contención, lo cual genera desequilibrio y disfuncionalidad en muchos ámbitos de la vida. En cambio, la experiencia mística generalmente conserva el sentido de realidad y se vive emocionalmente desde una sensación de mayor contención y equilibrio.

Así —aunque no lo comprendas por completo y pueda causarte extrañeza o temor—, cuando accedes a un estado de consciencia en el que puedes percibir visiones que no son de la dimensión de la materia, tendrás una certeza interna de que aquello que percibes no pertenece a esta dimensión de consciencia y, sin embargo, lo sigues percibiendo. En ese sentido, las emociones que experimentas se expresan de forma menos polarizada y más contenida, por lo que, normalmente, no generan tanta disfuncionalidad ni desarmonía en tu vida, si es que lo hacen. En este punto quiero recordarte que estoy hablando de generalidades y que los casos particulares pueden presentar excepciones o diferencias en la forma e intensidad de los fenómenos.

Algunas veces esta experiencia puede causar mucho miedo, pero en el fondo también puedes reconocer que se debe principalmente al desconocimiento. Hay varios casos de personas que han tenido experiencias místicas en su proceso de despertar espiritual y han sido diagnosticadas como psicóticas, recibiendo tratamiento psiquiátrico. En la mayoría de estos casos, la persona desconoce completamente lo que le está sucediendo y en su entorno no hay quien le ayude a descubrirlo de manera contenida, amorosa y asertiva; de modo que el miedo por desconocimiento e incomprensión acapara todo el sistema social cercano de esa persona y nadie quiere ni sabe cómo acompañarla en su despertar. Hay otros casos de personas que encuentran acompañamiento amoroso y asertivo en este proceso y terminan en talleres o procesos de aprendizaje que les cambian la vida positivamente; ayudándoles a desarrollar habilidades y recursos internos maravillosos.

Es normal que al principio no tengas consciencia de si canalizas o no y, de hecho, es común creer que no lo haces. Sin embargo, la verdad es que todos, incluyéndote, somos canales de energía y conectamos de manera invisible el cielo con la Tierra. La mayoría de las personas no se da cuenta de que canaliza o bien, su inconsciencia obstruye su propio canal e impide el acceso de la información. Si bien la energía siempre está circulando, sucede distinto cuando eres capaz de percibir conscientemente que esa energía transporta información que puedes decodificar y utilizar.

La mayoría de las personas canaliza sin darse cuenta y quienes aún no lo hacen (o creen que no lo hacen) pueden aprender a hacerlo si así lo desean. También es natural y normal tener dudas respecto a la información recibida al principio.

A pesar de no conocerte, con base en mi propia historia y en mi experiencia acompañando a otras personas, me atrevo a decir que percibes la energía, aunque no te des cuenta. Por ejemplo: ¿te ha pasado que a veces entras a una habitación donde algunas personas han estado discutiendo y sientes una densidad en el aire de la que quieres alejarte? ¿O conoces personas que te recargan energéticamente y te llenan de amor y vitalidad? En ambos casos se trata de una lectura energética que haces por medio de tus canales y tu campo electromagnético o aura.

Probablemente ya percibes de cierta forma la energía y quizá incluso seas consciente de eso. Te animo a seguir profundizando en tu intuición para que seas capaz de reconocer que la energía que percibes contiene información y que a través de esa información puedes acceder a mensajes tanto para ti como para otras personas.

Como soy la persona a quien más conozco, te contaré una experiencia personal para ilustrar de manera más concreta lo que te comparto.

Siempre he tenido una alta sensibilidad que se ha presentado de diferentes maneras a través de mis canales kinestésico, visual y auditivo. En mi infancia y juventud tenía varias particularidades en relación con mi entorno, con respecto a mis intereses, motivaciones, búsquedas, interrogantes y gustos. Desde pequeña tuve una sabiduría y asertividad en la comunicación muy abierta y accesible. Tuve muchas experiencias como percibir energías y presencias invisibles, mi primer sueño premonitorio fue a los nueve años. Desde pequeña me sentía incomprendida, diferente y muchas veces separada de los demás; lo que me llevó a desarrollar una alta capacidad de sobreadaptarme a los contextos y anticipar conductas y expectativas de los demás. Durante muchos años pensé que todo el mundo percibía la realidad como yo lo hacía, hasta que comprendí que no. En algún momento de mi juventud sentí un llamado a buscar respuestas a través de experiencias de conexión espiritual.

En cierto momento de mi vida participé en muchísimos cursos para aprender a canalizar a mis guías espirituales y percibir las energías sutiles, y salía muy decepcionada de la mayoría de ellos. Mi frustración tenía dos causas principales: por un lado, esperaba ver luces de colores, fuegos artificiales, sombras en movimiento, escuchar voces de personas muertas o sentir “cosas raras” y, por supuesto, la energía se bloquea ante cualquier expectativa, por lo que no ocurría nada de esto. Por otro lado, casi todos los compañeros tenían cierto tipo de experiencia asombrosa; ya sea que vieran “cosas” o recibieran mensajes largos e interesantes, mientras yo, las veces que sentía algo, solo

notaba una sensación corporal que no sabía cómo interpretar, como calor o vibración.

Esto muchas veces me llevó a pensar que yo no servía para eso y que todos podrían canalizar y percibir energías sutiles menos yo; lo que aumentaba mi sensación de separación de los demás y la falta de comprensión hacia mí misma, afectando mi autoestima y seguridad personal.

Más tarde comprendí que mi ego intentaba hacerme sentir que algo no estaba bien conmigo; bloqueaba mi capacidad de percepción y decodificación a través de creencias autolimitantes (de no poder hacerlo y de no merecer que me sucediera), expectativas, frustraciones y sus consecuentes emociones de baja vibración. Después me hice consciente de que siempre he podido percibir la energía; lo que había fallado fue mi capacidad de decodificar los mensajes que la información de esa energía tenía para mí.

Del mismo modo, pero a la inversa, me sentía especial cuando reconocía que podía ver algunas energías, percibir fenómenos paranormales y tener experiencias de expansión de consciencia a través de ejercicios de danza o meditación, y además constataba que a la gente a mi alrededor no le pasaba; como si tuviera un secreto que nadie más conociera y contara con el acceso especial a una verdad invisible. Esto se sentía como un alivio ante la sensación profunda de incompreensión por parte de mi entorno cercano. Era equivalente a confirmar y demostrarme a mí misma que no

estaba loca, que mis intuiciones eran reales y que, tal como yo sentía, había algo más allá de mis sentidos físicos a lo que yo podía acceder.

Más tarde pude comprender que este alivio también era mi ego intentando hacerme sentir especial y entorpeciendo de esa forma mi conexión directa con el corazón y con la consciencia cósmica superior.

En la medida en que fui aprendiendo a reconocer la forma en que yo percibía la energía y recibía información, entendí que todos podemos hacerlo, aunque no todos seamos conscientes de ello ni sepamos cómo. Posteriormente, aprendí a identificar mi propia forma y tiempo de decodificar los mensajes que recibo, lo cual sigo descubriendo actualmente. Comprendí que no somos especiales por las habilidades espirituales que tengamos, sino por la resiliencia que podemos cultivar y desarrollar para salir del patrón de nuestras heridas y permitir nuestro florecimiento con generosidad y sin comparaciones. Ni siquiera se trata de ser o no especiales: todos somos especiales porque somos únicos y por eso mismo nadie es especial. Mientras más entras en la consciencia cósmica superior y en la dimensión espiritual de la consciencia, más notas que las paradojas de la vida son las mismas y la unidad se hace presente en cada experiencia y acto cotidiano.

Creer que no podemos hacer lo que nos proponemos y creer que somos especiales porque podemos hacerlo son

manifestaciones de nuestro ego. Toda expectativa, juicio y frustración desvirtúa la energía que circula por nuestro canal y la posibilidad de comprenderla. Estas creencias están arraigadas y vienen desde el paradigma de que la realidad se percibe únicamente por los cinco sentidos. Sin embargo, la dimensión física de los cinco sentidos es solo una pequeña parte de la increíble capacidad perceptiva que tenemos en dimensiones invisibles y sutiles.

Si quieres expandir el límite de tus posibilidades y entrar en la vastedad de tu consciencia y tu naturaleza espiritual, es importante que te abras a cambiar las creencias que te limitan respecto de ti mismo y de la realidad que te rodea. Puedes transformar tus creencias empezando por reconocer cuáles te limitan y decidiendo dejar de entregarles poder. Es decir: elige aquello en lo que quieres creer y elige creer en lo que te ayuda a convertirte en la versión de ti que quieres ser. Aunque parezca extraño, todas las creencias se pueden reprogramar y puedes cambiar aquello de ti que te limita. Lo más importante es que tengas una motivación noble y amorosa, acorde a la vibración de tu corazón que será el que atraiga esta posibilidad como una realidad para ti. Vas a necesitar tener consciencia y determinación, un compromiso acérrimo con tu visión y confianza radical en el proceso.

Aunque quizá algunas veces querrás percibir “cosas raras”, la canalización es mucho más profunda y a la vez simple que eso: es la certeza de actuar desde el corazón y responder a lo que eres en cada momento, confiando en que las respuestas que buscas están en tu interior y sabiendo que el exterior solo

te ayuda a reconocerlas. Tal como si fuera un músculo, tu canal se va sensibilizando y activando en la medida en que tomas consciencia de esta capacidad y la pones en práctica. Aceptar que vas a ver o recibir información paso a paso te ayuda a aprender a recibir y decodificar lo que recibes, y te permite abrirte cada vez a más información de diferentes tipos. Del mismo modo en que vas al colegio y aprendes las vocales antes de las consonantes, es importante saber que necesitas aprender a decodificar los mensajes que recibes de forma gradual para no saturar ni fundir tu canal. La buena noticia es que la energía del planeta está aumentando y se están acelerando los procesos, de modo que todo se está dando para que el tiempo de los mismos sea más corto.

Personalmente, cada vez que noto que estoy canalizando y que me doy cuenta de las confirmaciones a través de las sincronías externas se emociona mi corazón, me inundan la confianza y la certeza, y muchas veces me río como si me contara un chiste a mí misma o como si la vida me contara un chiste a mí. Hay una suerte de complicidad con el todo y la unidad se manifiesta en mi vida. A veces me río y vocalizo la risa y a veces siento una energía de dicha, gozo y entusiasmo que entra y recorre mi cuerpo como escalofríos, pudiendo incluso manifestarse con lágrimas y tiritones, como cuando sientes una emoción profunda que se te sale por los poros.

Cuando empiezas a canalizar y te das cuenta de que lo haces, es normal reírte o sentir que no te cabe el alma dentro del cuerpo con cada confirmación. Esa sensación de que “no

cabe el alma en el cuerpo” sería comparable con el símbolo de la serpiente emplumada: la energía sube por tus chakras y al elevarse desde el amor extiende sus alas para disfrutar su libertad.

Si aún no te queda muy claro este fenómeno de la percepción directa o canalización, te voy a compartir una anécdota que me ocurrió mientras preparaba un documento para el taller, El Espíritu Despierta en su primera versión y te mostraré en qué momento aparecía la voz de mi ego y la voz de mi sabiduría interior. A través de este ejemplo quiero transmitirte que la canalización sucede todo el tiempo y en todo lugar de manera natural, simple y cotidiana.

Esa mañana me desperté pensando “todavía no termino el documento del chakra siete y estoy con el tiempo justo para enviarlo a los participantes... Tengo atisbos de lo que quiero decir, pero no sé cómo decirlo. Ni siquiera sé qué ejercicios vamos a practicar para activar el chakra siete”. Sentía que estaba en problemas. En ese momento mi mente me dice “tienes que sentarte a meditar porque así es como se recibe información” (nótese el “deber ser” en esta creencia, esa es la voz de mi ego). Inmediatamente me sentí incómoda porque cuando me siento a meditar, por lo general, no lo hago para recibir información, sino para calmar mi mente, observarme (a nivel de cuerpo, emociones y energía) y ser el momento presente. Mi forma de recibir información es diversa y muy cotidiana. Tan cotidiana que me costó mucho darme cuenta de que yo canalizaba sin saber que lo hacía de forma natural.

Entonces me sentí ansiosa porque no sabía cómo hacer el documento del chakra siete y necesitaba mandarlo pronto para que los participantes pudieran revisarlo antes de la sesión.

Este es uno de los costos que tiene seguir al corazón: saber que necesitarás abrazar la incertidumbre. Solo en la medida en que avanzas un paso se va corriendo esa niebla que te impide ver el final del camino cuando apenas comenzaste. Necesitarás amigarte con la sensación de “saltar al vacío con las manos vacías”. Al final no hay nada que perder y te darás cuenta de que en realidad tus manos nunca estuvieron vacías y de que esta dificultad para ver el camino completo es el regalo de la sorpresa que te permite saber lo que es confiar.

Luego de este diálogo interno y aún con mi incomodidad di una sesión de terapia en la cual me entregué por completo (como lo hago con todas las sesiones a las que atiendo). Durante la sesión, le enseñé a la consultante un ejercicio para que lo practicara en casa. Mientras lo hacía, mi corazón me decía “este es uno de los ejercicios para la sesión del chakra siete” y tuve una sensación de alivio y paz (esa es la voz de mi sabiduría interior); así que tomé nota para recordarlo y continuar presente en la sesión. Así, sin siquiera haberlo sospechado, mientras estaba entregada por completo al servicio de la otra persona recibí precisamente el ejercicio que necesitaba para la sesión.

Bueno, tenía un ejercicio listo, sentí alegría y alivio por poco tiempo. Después no sabía cómo hablar de la canalización. Me preguntaba, “¿cómo explico lo simple que es la canalización para que no se malinterprete y las personas no se frustren como me pasó a mí?” Es tan simple que cuesta comprenderlo. Al poco rato estaba hablando por WhatsApp con una amiga y, entre las cosas que le decía, sin siquiera darme cuenta —de nuevo en la experiencia de estar entregada al momento presente desde el corazón— le dije: “La canalización es...” y le escribí la esencia de lo que te compartí en este texto. Mientras se lo escribía sentí en mi interior “esta es la explicación que debo dar para el chakra siete” y se dibujó una sonrisa en mi cara (de nuevo se presentó la voz de mi sabiduría interior). Sin siquiera haberlo imaginado, en la simpleza de la cotidianidad, en momentos en los que estaba completamente despojada de mí misma y de mi necesidad, recibí desde dentro de mí las respuestas a mis preguntas.

La canalización puede ocurrirte en estados de meditación profunda y expresarse como ideas o comprensiones muy significativas. Y del mismo modo puede ocurrirte todo el tiempo de forma tan cotidiana que puedes no darte cuenta. Solo necesitas estar abierto, lúcido, entregado al presente y atento en todo momento para darte cuenta de qué está ocurriendo. Si no te dieras cuenta o lo buscaras con expectativas, podrías bloquear la llegada de la energía. En mi ejemplo, si no me hubiese entregado a esos momentos de compartir con el corazón abierto, dejando mis preocupaciones de lado y manteniéndome siempre lo más consciente posible, probablemente no me habría dado cuenta

de que ese ejercicio y descripción eran los indicados para la sesión, y me habría sentido tensa en el intento de controlar desde mi mente la respuesta a mis preguntas.

Entonces la canalización es, en primera instancia, la capacidad que tienes para comprender las relaciones que ocurren en tu vida como si pudieras leer entre líneas; traspassando lo evidente o aparente. En segunda instancia es tu capacidad de comprender esas relaciones y generar reflexiones o aprendizajes que puedes aplicar en tu vida cotidiana. Y en tercera instancia, y desde ahí al infinito, también es tu capacidad de recibir información de otros seres (humanos o no) y consciencias que te rodean, visibles o no ante tus ojos.

En el fondo consiste en permitir que la intuición se active y manifieste de manera consciente en tu vida, y esto puede ocurrir solo cuando tu mente está al servicio de tu corazón. Todo esto se va desarrollando en la medida en que se activa tu energía y te mantienes abierto y presente. Y las formas en que la información puede llegarte son tan infinitas como el ser que eres.

Por ejemplo, yo he recibido mensajes increíbles en el baño o en la ducha. He tenido comprensiones muy profundas a través de los peumos (un tipo de árbol de Chile) en una gran avenida en Santiago. También he recibido información (tanto para mí como para mis consultantes) a través de los cristales. He recibido información de plantas que me rodean,

personas fallecidas conocidas y desconocidas (a través de sueños y en vigilia), he tenido algunas experiencias premonitorias tanto en sueños como en vigilia e incluso, he recibido información que es como un recado para personas que ni siquiera conozco (me ocurre constantemente en las sesiones de terapia). Para ninguno de estos casos he necesitado realizar una práctica u oración específica, consumir alguna sustancia especial, madrugar ni vestirme de blanco —sin desmerecer a quienes le gusta madrugar, el blanco ni a las personas que les gusta vestirse de blanco; de hecho, a mí me gusta mucho—.

Las experiencias más increíbles que he tenido me han ocurrido de manera espontánea y sin previo aviso, en el día a día de mi vida y del ser humano que soy. Sin embargo, el autocuidado y la constante transformación personal son indispensables para mantener el canal abierto, receptivo y activo. En el fondo, la clave siempre está en el corazón y lo que necesita entrenamiento es la mente para poderla ver y comprender.

Te cuento todo esto como una invitación a abrirte, a conectarte con tu intuición y con tu propia sabiduría y espiritualidad con ánimo de juego y aventura; a descubrir esa forma de mirar la realidad que ha estado siempre disponible para ti, pero tal vez no te has dado cuenta.

Hay múltiples prácticas, talleres, cursos, herramientas o ejercicios que pueden ayudarte a potenciar tu capacidad

intuitiva y tu dimensión espiritual. Mi recomendación es usarlos sobre todo para nutrir tu amor, tu creatividad y tu entusiasmo, así como la belleza, la gracia y la diversión en tu vida. Sin embargo, debes saber que nada será tan beneficioso y eficiente para ti como escuchar tu corazón identificando tus creencias limitantes y tus necesidades, y siendo fiel a lo que realmente eres en cada momento.

Incluso si tomas un taller o si lees este libro o cualquier otro, necesitarás escuchar tu corazón para saber de qué manera incorporar las herramientas que aprendas y saber lo que es verdad para ti y cómo aplicarlo en tu vida.

Con respecto de ceremonias y rituales que puedas crear o de los que puedas participar, quiero hacerte un apunte: estas deben ser experiencias que —ojalá— te ayuden a nutrirte sin quitarle poder a la esencia que eres, a la sabiduría de la simpleza y a lo que sientes, que es lo más importante. Al contrario, si no aumenta la relación con tu confianza personal y tu propia sabiduría, en mi opinión, no te sirve de nada. Un ritual hermoso, más enfocado en la apariencia que en la conexión emocional es mucho menos poderoso que un rezo que puedes sostener con un sentimiento profundo mientras estás en el baño o en el transporte público. Te lo dice alguien que ama las ceremonias y los rituales, pues yo misma los diseño y facilito tanto para mí como para otros. Sin embargo, justamente por eso también sé que son el escenario preferido del ego espiritual que se alimenta de su importancia personal, del personaje del chamán, la sacerdotisa o el curandero y, por supuesto, de la ciega

devoción de las personas que entregan su poder voluntariamente y sin consciencia al participar de ellos.

Esta capacidad de ser fiel a ti mismo en cada momento es lo que te permitirá recuperar tu poder y ejercer tu soberanía personal con libertad, te dará la seguridad de que estás en el camino y momento correctos, y que ya eres todo lo que necesitas ser. A mayor consciencia, mayor libertad. Cuando recuperas tu libertad, liberas también a quienes te rodean.

Es importante que sepas que eres libre de elegir tus caminos en coherencia con tus necesidades y tus llamados; y que todo lo que los demás te podamos sugerir, enseñar o compartir tiene que ver más con nuestras propias creencias y experiencias. Tómame el tiempo que necesites y permite que la sabiduría de tu corazón decante e integre tus conocimientos y experiencias para destilar tu propia verdad. Recuerda que las prácticas externas (de las que hablamos al principio) te ayudan a mantenerte saludable, disponible y en armonía para que las prácticas internas te muestren tu propia sabiduría. Desde ahí, comparte libremente con quienes te rodean y con quienes quieras aprender. Todo lo que tenga sentido para ti será nutritivo para aprender y desarrollarte en los llamados de tu corazón.

Juega, inventa, prueba, disfruta y explora con amor y confianza. Para este proceso es primordial la actitud de un niño explorando el mundo que se abre a sus anchas frente a él. ¡Tú puedes!

Ejercicio de escritura libre para vaciar la mente

Este ejercicio te ayudará a vaciar la mente analítica y a liberarte del exceso de pensamientos de modo que pueda estar disponible para comprender la información que recibe y aprenda a reconocer las voces que hablan en tu cabeza (la voz de tu papá, de tu abuela, de tu profesor/a, de tu jefe, de tu ego, de tu sabiduría interior, etcétera). Toma una hoja y, desde el momento en que apoyas la pluma o el lápiz, escribe todo lo que pase por tu mente, aunque no tenga sentido, aunque se repita mil veces, aunque no sepas qué escribir. Escribe sin hacer pausas hasta completar la hoja por ambos lados. Si quieres continuar, toma otra hoja y haz exactamente lo mismo. Si no sabes qué escribir, entonces escribe “ahora no sé qué escribir, justo ahora mi mente se quedó en blanco, blanco, blanco, azul, rojo, morado, frijoles, supermercado, el auto de mi papá, no he sacado la basura, mi mamá debería dejar de hacerle todo a mi hermano, yo debí haber dicho que no a la pregunta que me hicieron, pero me sentía culpable por...”, lo que sea.

Resumen, integración y aplicación

Mi cuerpo es un canal de conexión
entre el cielo y la Tierra.

Con flexibilidad se mueve
liberando códigos de información.

Cada movimiento liberado
desde cada parte y cada célula,
es un secreto indescriptible
de la historia completa
de la formación.

Soy bosque y soy cielo,
tierra que se eleva
a través
de los troncos de los árboles.
No hay separación.

Es la misma energía

en eterna

contracción y expansión.

Eres un ser espiritual viviendo una experiencia humana. Por medio de este libro te has acercado de manera introductoria al misterio de que un fractal de la Divinidad encarnó en tu cuerpo físico para tener una experiencia en la Tierra a través de ti. Los chakras son un hermoso canal de autoconocimiento. Recuerda que tienes miles de chakras en el cuerpo y hemos estudiado solo los principales. A partir de la información que te he compartido y los ejercicios que has aprendido, tienes herramientas simples con alcances muy profundos para seguir explorando a tu propio ritmo y a tu propia forma.

Recuerda que el chakra raíz se relaciona con la supervivencia y el enraizamiento a la vida; incluye tu relación con la dimensión material, con tu cuerpo físico y tus raíces, sobre todo de la familia paterna. La energía del chakra sexual se relaciona con el gozo, con el disfrute y con el placer; abarca la dimensión creativa con la que no solo te ocupas de sobrevivir, sino que ya puedes poner un sello personal en la creación de tus proyectos y deseos. En este chakra se expresa tu sexualidad como la manifestación de la unidad desde la polaridad femenina-masculina. A través del plexo solar te individualizas y empoderas; en él se manifiesta la identificación de tu ego, así como tu autoconfianza y poder personal.

Hasta aquí van los primeros tres centros energéticos que te ayudan a desarrollarte y relacionarte de manera más animal-instintiva en esta vida.

Posteriormente, en el chakra del corazón se subliman tus emociones y te abres al encuentro con los demás desde el amor. Vas identificando tu propio llamado del alma a través de la brújula interior y, desde allí, abres paso como una bisagra que conecta los centros inferiores con los superiores. Recuerda que no les llamamos inferiores y superiores porque sean mejores o peores, sino porque en tu eje vertical unos se encuentran abajo y otros arriba.

Así, en el centro de la garganta puedes expresar tus deseos más profundos; los llamados del corazón se alinean con tus pensamientos, creando y manifestando tu realidad en consciencia y coherencia, y se convierten en protagonistas de tu vida. Te atreves a asumir tu responsabilidad personal y aparecer ante el mundo que te rodea a través de la expresión.

A través del chakra del tercer ojo ves los caminos que transitas con mayor claridad y pones la mente al servicio del corazón para que te guíe de manera lúcida, proyectando imágenes mentales de alta vibración que se convierten en semillas para la creación de tu experiencia de vida.

Finalmente, a través del centro de la corona puedes expandir tu conexión hacia y con lo divino, con aquello que es sagrado para ti. Cuando este chakra está en equilibrio la trascendencia que busca darle sentido a tu existencia y a tus decisiones más cotidianas se vuelve un pilar fundamental en tu vida. A través de este centro te conectas con la unidad, te sabes y recuerdas un ser espiritual, y trasciendes los límites de la forma para relacionarte con todo lo que te rodea de corazón a corazón.

La medicina misma
corre siempre
por tus venas.

Escucha el pulso,
escucha el ritmo.

Habitando mi propio territorio,
espacios y tiempos desconocidos
dentro de mí misma.

Discusión y confusión.
Mi sombra inconsciente
con olor
a dolor y muerte.

Rabia y pena,
ansiedad y angustia,
el depredador
dentro de mí.

Transformación profunda,
abono perfecto
para seguir
creciendo.

Espacios evitados tantas veces,
que ahora estaba lista

para mirar,
sentir y entrar.

La calma y la confianza
son mi escudo protector,
confianza en las intenciones
y también en los procesos,
siempre vividos
desde el amor.

Este viaje es una experiencia
vibrante de alegría en mi corazón;
sin juicios ni condenas,
abrazando mi propia
contradicción.

Cuando suelto el control
la perfección se manifiesta.

La complejidad del ser humano,
mi propia complejidad,
incertidumbre en movimiento.

Actualización interior

Desde hace un tiempo en la literatura científica se ha hablado de que estamos viviendo “la sexta extinción masiva”. El fundador y jefe del Laboratorio de Ecología y Conservación de Fauna Silvestre de la UNAM (Universidad Nacional Autónoma de México), Gerardo Ceballos, señala en una videollamada con Newtral.es desde México que, “Lo que se extinguió en 500 años debería haber ocurrido, de manera normal, en 18,000 años”, aludiendo a que “la sexta gran extinción está en marcha, es completamente inapelable. Quien no está de acuerdo básicamente es por una cuestión filosófica o política”. También se menciona que la extinción de las especies se ha acelerado en un 35 % desde que el ser humano está en el planeta. A diferencia de las extinciones anteriores, esta es la única provocada por el crecimiento desmedido de una única especie: el Homo sapiens. Es decir, a diferencia de todas las demás extinciones que se han registrado, como la de los dinosaurios, que fue producida por el impacto de un meteorito sobre el planeta; en este caso, el factor que incide en este proceso es el comportamiento humano.

Cuando pensamos en “humanos”, muchas veces pensamos en una masa inorgánica que nada tiene que ver con nosotros. En este caso, amigo, tú y yo, somos parte de esos “humanos”.

Los años que estamos viviendo son decisivos en relación con el futuro de nuestra especie y el planeta completo como lo conocemos, y no es algo que afectará a nuestros bisnietos, sino directamente a nosotros, a nuestros hijos y a nuestros nietos. Es algo real que está sucediendo ahora, al otro lado de tu ventana.

Es urgente actuar al respecto y esto nos compete a todos, incluso a quienes creen que no tienen nada que aportar. No quiero alarmarte innecesariamente, pero se dice que tenemos entre 15 y 20 años para revertir el colapso que podría suceder en unos 200 años. Según Ceballos, ya ha nacido la última generación que podría evitar el colapso y nosotros somos quienes la estamos educando... por no decir maleducando.

¿De qué manera puedes contribuir a revertir este proceso? Actúa de inmediato para convertirte en la versión más amorosa, consciente, coherente y empoderada de ti mismo y comienza a relacionarte con tu entorno desde esa nueva consciencia, cambiando tu forma de consumir, de desechar tus residuos, de vincularte con las personas y la vida que te rodea. Esta será la forma más eficiente en que podrás inspirar a otros que querrán aprender de ti, porque si esperamos que las autoridades hagan algo al respecto, estaremos extintos. Además, será la única manera en que tendrás la autoridad suficiente para enseñar a otros cómo mejorar su forma de vivir. Recuerda que solo puedes dar lo que tienes, de modo que, si quieres compartir algo que genere impacto significativo, necesitas empezar a incorporarlo tú.

A través de este libro puedes iniciar tu viaje porque, aunque parezca algo desconectado, el desarrollo de tu integridad como ser humano involucra tu dimensión física, emocional, mental, energética y espiritual, y la forma en que te vinculas contigo, con tus relaciones y con tu entorno. Todo eso es necesario considerar para que juntos podamos dar la vuelta de manera radical y eficiente a este proceso.

Sé que puede sonar a demasiadas responsabilidades y tareas. ¿En qué momento de la vida tan ocupada y estresante podrás atender estas necesidades aparentemente secundarias? Podrías pensar que eso de ser buena persona es algo que corresponde a las religiones o al hipismo; sin embargo, los desequilibrios ambientales a los cuales nos estamos acercando, no van a discriminar en quién es religioso, hippie, tiene recursos para sobreponerse o no. Puede que al principio necesites hacer un esfuerzo para cultivarte a ti como persona y desde ahí a tus relaciones, porque es posible que nadie te haya enseñado a hacerlo y toda la información colectiva lo que hace es favorecer la desconexión interior.

Y lo que sucede, querido amigo, es que normalmente las personas comienzan a atender estas cuestiones cuando están más cerca de su muerte, cuando ya la vida y sus aparentes necesidades prioritarias no tienen tanto sentido. No sabes cuándo vas a morir, pero vives asumiendo que eres inmortal, postergando tus responsabilidades, tu sanación, felicidad y bienestar, porque aprendimos que las urgencias que nos

estresan son más importantes. Cuando te mueras, no te vas a llevar nada de lo que aquí hayas logrado o dejado pendiente, salvo la paz o soledad que hayas podido cultivar. Y mientras sigas con vida enfocado en resolver tus necesidades prioritarias con base al estrés tienes dos alternativas, sobrevivir y sufrir tomando tus decisiones con base en el miedo, o abrirte a la gracia, el gozo y la vida tomando tus decisiones desde el amor.

Soy una persona que ha cultivado un vínculo consciente con la muerte desde muy pequeña, y eso me ha permitido darle un sentido más trascendente a la vida, comprendiendo cuáles son las prioridades que realmente importan y comprendiendo que la vida desde el miedo no vale la pena y desde el amor merece toda nuestra alegría, que puedes hacer lo mismo que ya estás haciendo y el cómo lo hagas o desde dónde lo hagas marca toda la diferencia incluso de los resultados que vas a obtener. Esto fue lo que me permitió atravesar mi propia ECM con tanta paz, entrega, rendición, alegría en el corazón y confianza. Y fue también lo que me permitió recuperarme cuando supe que no me correspondía morir en esa experiencia. No es necesario que tú también mueras sin morir para empezar a revisar cuáles son las prioridades que quieres tener y desde dónde deseas vivir. Quizá puedes preguntarte, “si me quedaran tres años de vida, ¿qué me gustaría hacer? ¿De qué me arrepentiría?” y puedes establecer un plan de acción para, sin prisa y sin pausa, ponerte manos a la obra. Tu vida, es tu primera gran y mayor obra, inserta en un mundo vivo y cambiante, en interacción con otras muchas vidas.

Volviendo a lo concreto, si ya estás reduciendo tus residuos, reciclando y cuidando el medio ambiente, te insto a cultivar tu coherencia, integridad personal y consciencia, porque tu cuerpo también es un medio ambiente, que tiene dentro de su territorio emociones, pensamientos y procesos energéticos. ¿Qué tanto reconoces, validas y respetas tus procesos emocionales? ¿Cómo te vinculas con tus relaciones?

A veces sucede al revés, hay mucho desarrollo personal-espiritual y nada de consciencia ambiental, entonces, aunque seas una persona lo más coherente e íntegra posible, no hay consciencia de la forma en que se consume y los residuos que se generan, por lo que no hay coherencia real, por poner un ejemplo. Si la hubiera, aquello que aplicas dentro de ti lo aplicarías fuera.

Generalmente vivimos disociados y nos cuesta la coherencia entre el mundo interior y el mundo exterior. La idea es que puedas ser un agente de amor y consciencia en la naturaleza y también en tus vínculos con otros y contigo.

Date cuenta de algo, las guerras existen porque no hemos podido ponernos de acuerdo en dejar de matarnos para ponernos de acuerdo, sabiendo que en cada negociación se toma y se cede, porque el ser humano no ha podido poner límite a su ego herido que busca controlar y poseer más de

lo que le corresponde. Nuestro ego está demasiado aferrado a su importancia personal e identificado con sus heridas emocionales, tanto, que cree que casi todo lo que hacen los demás es algo que hacen para dañarlo o beneficiarlo directamente. La gente simplemente vive, no siempre está pendiente de la vida de los demás (casi nunca de hecho) y es importante reconocer que nos sentimos más solos que nunca y que tenemos terror de sentir esa soledad y hacer algo para fortalecer la intimidad con nosotros mismos. El exceso de “conexión” con la tecnología nos está desconectando de lo más sagrado que tenemos: los vínculos.

Sin lugar a dudas, creo que si aprendemos a naturalizar el hecho de mantener una distancia social que justifique y favorezca nuestro aislamiento emocional, estamos perdidos. En cualquier proceso terapéutico se sabe que más allá de cualquier técnica, metodología o herramienta, lo que sana es un vínculo emocional seguro y, ese vínculo seguro, es lo que a mí me parece que está en extinción.

En paralelo a la pronta y posible extinción masiva, astrólogos como el psicólogo chileno, Gonzalo Pérez, se están dando cuenta de eventos y movimientos planetarios que ocurren cada cientos y miles de años, anunciando la llegada de una nueva era para la humanidad y para el planeta. Esta nueva era se anuncia como un despertar de la consciencia, el equilibrio entre las energías femenina y masculina, y la apertura del corazón, por medio de la caída de los sistemas imperantes (los sistemas económicos,

científicos, políticos, religiosos y el mismo patriarcado) tal como los conocemos hasta ahora.

Frente a este escenario es fundamental que como especie nos transformemos, pues el modo de pensar y actuar con el que venimos operando ya no es sostenible y puede llevarnos literalmente a la extinción, como ha sucedido con cientos de otras especies. Estamos viviendo un proceso como humanidad que es semejante a una actualización de programa o de software. Lo mismo está viviendo el planeta y todo lo que en él habita, incluyéndonos a ti y a mí, y está alineado a su vez con los procesos universales. Somos uno.

Los eventos externos e internos propios del momento histórico que estamos transitando se concientizan en tu experiencia personal a través de este libro. Con tu lectura, reflexiones y ejercicios estás movilizando tus energías físicas, emocionales, mentales y espirituales en pos de la transición consciente de estos procesos para así asumir tu responsabilidad, poder y libertad personal dentro de este juego.

En las actualizaciones de tecnología ocurre que los programas ofrecen versiones con nuevas posibilidades de funcionamiento y mejores oportunidades de rendimiento. A nosotros nos ocurre algo similar: nuestros computadores biológicos (cuerpos) tienen la capacidad de regenerarse para permitir también su actualización; que abarca todos los

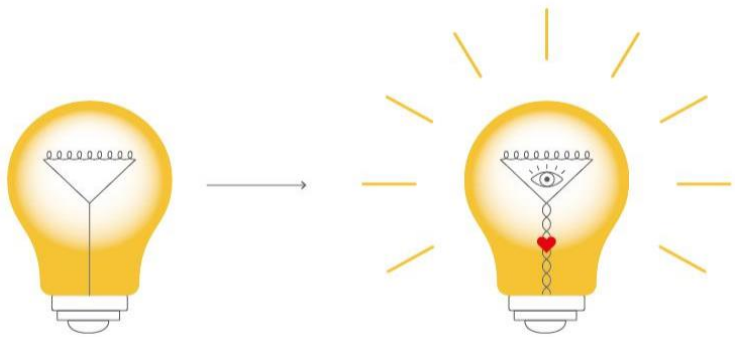
niveles de nuestro ser incluyendo el nivel físico, por ejemplo, a través de la regeneración energética y celular.

Tal como al inicio, imagina que eres una ampolleta (bombilla) que fue programada para recibir y canalizar cierta intensidad de voltaje, aun teniendo un potencial mucho mayor. En estos momentos el voltaje que estás recibiendo es mucho mayor al que fuiste programado para recibir y, a partir de las transformaciones energéticas, seguirá aumentando. El objetivo de esto es ayudarte y ayudarnos a todos a vivir de manera cada vez más consciente, amorosa, despierta y con un mayor potencial a disposición de ti mismo y los demás.

Quiero hacer un paréntesis para mencionar que la forma en que hemos sido programados, ha sido a través de las creencias sociales y culturales de cómo debemos vivir, qué es importante hacer, qué se permite o reprime, qué se supone que nos hace bien y nos hace daño, etc. Si eres observador, te darás cuenta de que lo que se permite y favorece, son aspectos que la mayoría de las veces, atenta contra nuestra necesidad y naturaleza esencial. Un ejemplo básico es el hecho de que hayamos aprendido a asociar la Coca-Cola con la felicidad en los encuentros sociales y no al agua que es algo que realmente nos nutre y nos llena de vida. Hemos aprendido que la sofisticación y complejidad de la vida es lo que deseamos, cuando nos separa de la vida natural y simple que es donde realmente encontramos la regeneración y la sabiduría. Catalogamos a esto natural y simple como algo aburrido, fácil y, por ende, que no es digno de un mérito

extraño que a alguien se le ocurrió inventar. Entonces complejizamos nuestras vidas hasta que colapsamos y buscamos nuevamente la conexión con lo simple y lo natural que siempre estuvo, pero ya estamos muy atrofiados y con nuestros sistemas nerviosos tan alterados, que no sabemos cómo hacerlo y vendemos en las farmacias programas de bienestar, olvidando que el bienestar lo encontramos cuando soltamos la pantalla y nos permitimos volver a disfrutar de las relaciones humanas en la naturaleza.

Volviendo a lo anterior, el proceso actual de regeneración y el ejemplo de la ampolleta (bombilla) se puede representar de la siguiente manera:



Representación de la manera dormida e inconsciente en que estabas viviendo y la transición que estás atravesando para convertirte en una versión más consciente y amorosa de ti mismo

Para evitar que tu ampolleta colapse y afecte desfavorablemente tu cableado eléctrico (el sistema nervioso), es importante que expandas tu consciencia, reprogrames ciertas creencias y mejores tus hábitos.

Esta actualización es una transformación que puede manifestarse en tus cuerpos de diferentes maneras (con diversos tipos de síntomas) y puedes ayudar a que su proceso de somatización sea más armónico tomando algunas medidas.

Algunos síntomas del proceso de transformación personal y despertar espiritual que podrías experimentar son:

Intensificación de enfermedades o desequilibrios existentes por ser un foco de bloqueo energético o vulnerabilidad corporal.

Dolores corporales nuevos que podrían ser principalmente articulares, musculares o energéticos, sobre todo en la columna vertebral, cuello y cabeza.

Dolores de cabeza que podrían relacionarse con una activación de la glándula pineal o con resistencias de tu sistema de creencias.

Mayor necesidad de descanso e hidratación.

Hiperactividad mental.

Mayor sensibilidad emocional.

Sensación de tener muchas emociones diferentes e incluso contradictorias en un lapso breve de tiempo (alegría y tristeza, apatía y entusiasmo, entre otras). Esto puede incluir no querer comer o tener mucha hambre y no poder dormir o tener mucho sueño; a veces incluso sin causa aparente.

Reactividad del ego, que se manifiesta en tomarse las cosas más personalmente, estar más propenso a patrones como la victimización, manipulación, irritabilidad y emisión de juicios. Ocurre porque el ego está más sensible resistiéndose al cambio y defendiendo su importancia personal.

Mayor actividad de los programas inconscientes y del cuerpo del dolor. Pueden manifestarse como explicaciones o justificaciones complejas o absurdas para sostener hábitos y conductas que ya no son sostenibles, cansancio, angustia o estados emocionales intensos de baja vibración que no tienen relación con los hechos de tu vida actual. En el fondo, también es una resistencia a cambiar los patrones y programas obsoletos del pasado.

Experiencias de estados alterados de consciencia o experiencias “paranormales” esporádicas que, en algunos casos, podrían fácilmente confundirse con un episodio psicótico (como te comenté, por lo general lo que permite diferenciarlos es el grado de angustia, agresividad, resistencia y pérdida del sentido de realidad con que se viven).

Manifestaciones energéticas tales como zumbidos, vibraciones o temblores, sensación de expansión sutil en una zona del cuerpo correspondiente a un chakra, sensaciones de embarazo en el caso de las mujeres, a veces vértigo o náuseas, mareos o sensación de estar en un barco, escuchar

un pitido en el oído, visión de colores y luces, sentir una luz encendida en la cabeza aún con los ojos cerrados, entre otras.

Accidentes que aparentemente son casuales pero que en el fondo son llamados de atención de ti hacia ti mismo (como cortarte, caerte o golpearte).

La intensidad de estos síntomas puede variar: pueden ser casi imperceptibles expresándose como una “sensación de” hasta ser paralizantes expresándose como síntomas graves; del mismo modo, pueden variar en el tiempo de aparición y persistencia y durar desde pocos segundos hasta minutos o años.

Todo puede cambiar porque la energía se transforma constantemente. Aquello a lo que llamas “enfermedad” es un proceso que habla de que tu computador biológico (cuerpo) está en proceso de transformación, regulándose a sí mismo luego de una experiencia emocional que le hizo perder su equilibrio. Entonces, la invitación es a que mires la enfermedad o la somatización como un mapa que te muestra la ruta para regresar a tu equilibrio interior, para vivir de manera más íntegra y consciente. Si te animas a incorporar la dimensión energética en tu proceso, te darás cuenta de que todo se acelera, porque la materia surge a partir de la energía, no al revés.

No existe la enfermedad, solo el olvido.

La medicina es el recuerdo.

El alma recuerda

y el ego aprende a esperar.

La mente al servicio.

Curarse no necesariamente implica sanar

En este proceso la medicina alópata podría ser necesaria, sobre todo si presentas síntomas graves que comprometan tu vida o el correcto funcionamiento de tu cuerpo físico. Sin embargo, es fundamental que la medicina alópata también se transforme y actualice respecto de su visión hacia el cuerpo humano, la enfermedad y los procesos de sanación. Afortunadamente, ya lo está haciendo.

Si abordas un síntoma como parte de una enfermedad, que es “enemiga” y a la cual hay que “eliminar”, haces lo que yo llamo “curar el cuerpo”, es decir, silenciar o hacer que desaparezca un síntoma físico que en el fondo es la punta de un iceberg que necesita ser visto. La sanación, en cambio, se refiere a un proceso más profundo relacionado con armonizar y regenerar el cuerpo físico y, a su vez, satisfacer la necesidad interna que puede originarse en la dimensión emocional, espiritual, energética y/o mental.

Muchas veces, la medicina alópata interrumpe o invisibiliza los procesos de transformación espiritual, ya sea por ignorancia o por considerarlos poco reales o poco importantes. Cuando acudas a la medicina alópata mi invitación es a complementar el proceso de curación atendiendo el llamado que ese síntoma te hace para entregarte a aquello que te falta. Es decir, utilízala como un complemento del proceso personal-espiritual de transformación. Las limitaciones en los procesos de curación

se generan cuando abusas de la medicina alópata, intentando curar el cuerpo físico —que busca expresarse a través de sus síntomas— de forma superficial y sin considerar el mensaje invisible que tu ser trata de entregarte a través de él.

¿Qué aspecto dentro de ti autorizó esa patología como un maestro para tu alma?

¿Sabes por qué elegiste esa forma de aprendizaje?

Para todo proceso de sanación es fundamental que te empoderes y que te sientas protagonista activo en él. Los desequilibrios ocurren a partir de tus decisiones conscientes e inconscientes, por la forma en que te relacionas contigo y con el mundo que te rodea o porque en algún momento elegiste cerrarte al amor y vivir desde el miedo, generando incoherencia dentro de ti. De modo que la verdadera sanación (como la restauración del equilibrio personal) solo puede ocurrir desde tu interior y a través del restablecimiento del flujo del amor expresado en tu coherencia interna. Para que el proceso de transformación implique realmente sanación, necesitas participar de manera consciente, responsable, activa y confiada en tu proceso.

Entonces, la curación del cuerpo físico no implica necesariamente una sanación como estado profundo del ser; del mismo modo que un ser puede sentirse sanado aun cuando un síntoma físico no haya sido curado del todo.

Ambas cosas son importantes. Sin embargo, sin sanación es imposible que haya curación definitiva.

La vulnerabilidad es el camino

Quizás llevas mucho tiempo desconectado de ti mismo, evitando sentir lo que te ocurre por miedo al dolor o a tu propia vulnerabilidad. Es posible que asocies la vulnerabilidad con debilidad. Sin embargo, es justamente en la vulnerabilidad donde reside tu mayor fortaleza. ¿Por qué? Porque cuando accedes a la vulnerabilidad puedes entrar a lo que realmente eres y de esta manera cesa la necesidad incansable de aparentar lo que no eres.

Desde tu individualidad, probablemente aquello que rechazas de ti mismo es el regalo que trajiste para entregar al mundo; aquello que te hace único. Tal vez te ha pasado o te pasa que, a pesar de reconocerte como único, constantemente tratas de asemejarte a los demás y te avergüenzas por ser diferente, lo cual te impide conocerte en profundidad. Te asustas, te juzgas y en muchos sentidos evitas esa singularidad. Te desconectas de ti mismo para no sentir esa tensión interior.

El sentir ocurre a través del cuerpo, de modo que te desconectas del propio cuerpo para evitar sentir, y das excesivo poder y uso a la mente o a vicios y hábitos que te permiten creer que te alejas de tu propia realidad. Así, los síntomas físicos aparecen como un llamado de tu ser que no ha sido visto ni escuchado por ti y busca entregarte un mensaje que es importante para ti en este momento.

Ahora, es necesario que aprendas a leer ese mensaje en ese preciso contexto. Si el mensaje no tiene sentido para ti en el presente, entonces observa el pasado, pues la mayoría de las veces el cuerpo te cuenta la historia y la necesidad de tu pasado. Si tiene sentido hoy, posiblemente te esté entregando un mensaje sobre tu presente. Más allá de si viene del presente o del pasado, el único momento en que puedes hacerte cargo de algo que ves es ahora. Y ahora, sea cual sea tu ahora, es el momento en que puedes cambiar ese patrón y transformar la realidad. La biología responde a la energía, de modo que si cambias la realidad energética, tarde o temprano cambiarán tus realidades biológica y física.

Cuando el cuerpo manifiesta un síntoma a partir de un proceso de transformación profunda, sobre todo cuando involucra un trabajo energético como la activación de los chakras y el despertar de la energía, es justo esta la medicina que tienes para desbloquear la energía estancada: tu proceso interno y tu energía. Cuando activas tus chakras empieza a circular por tu cuerpo mayor flujo energético (a veces aumenta también la velocidad con la que circula). Las tensiones físicas actúan como “coágulos” que impiden el paso armónico de la energía, lo cual genera estancamiento y molestia, tensión y/o dolor. En ese caso es preciso aumentar el flujo energético para que “arrastre al coágulo” y lo desintegre. Por lo tanto, te recomiendo continuar con las prácticas que quizá estés realizando (meditaciones, ejercicios físicos o visualizaciones). Si no estás realizando

ninguna práctica, te invito a orientarte y encontrar alguna que pueda apoyar tu proceso.

Los síntomas físicos son, por lo general, un buen signo de que estás saliendo o te estás resistiendo a salir de la zona de confort o de incomodidad a la cual te acostumbraste. ¡Celébralos y hazte cargo!

Sugerencias para apoyar los procesos internos y externos de transformación personal y energética

Aumenta los tiempos de descanso y ocio.

Aumenta el tiempo de contacto con la naturaleza. Dentro de lo posible, camina descalzo sobre la tierra o apoya las palmas de las manos en la tierra de un macetero entre 2 y 10 minutos al día. Respira profundo imaginando que con cada inhalación recibes nueva energía de la tierra o del aire, y en cada exhalación tu energía sale hacia la tierra, es transformada y neutralizada.

Acepta y permite los procesos emocionales, ábrete a experimentar y sentir. Sin juzgar, sin buscar comprender ni etiquetar, solo siente y ábrete a recibir la información que esos procesos quieran mostrarte, sin expectativas.

Date tiempo para sentir, respirar en consciencia y meditar (entre 2 y 30 minutos al día según tu posibilidad). Observa y toma consciencia de los procesos mentales sin juzgarlos, escucha sin creerte el cuento que te cuenta la mente.

Siéntate en silencio. Pregúntate: ¿cómo somatizo ese pensamiento o sensación? Lleva las manos a esa parte de tu cuerpo. Respira y siente abriéndote a las sensaciones, imágenes o mensajes que puedas recibir (no te preocupes si no llegan). Visualiza luz blanca brillante o luz dorada en esa zona e imagina que respiras por ese lugar, es decir, que el aire entra y sale de tu cuerpo a través de ese lugar. Si quieres, después escribe o dibuja.

Bebe mucha agua (hasta que la orina no salga amarilla ni hedionda). Puedes incluir agua tibia con jugo de limón en ayunas. También puedes agregar ingesta de agua de mar en ayunas si tienes acceso al mar.²

Disminuye el consumo de carne, azúcar y alimentos procesados. En algunos casos es necesario eliminarlo del todo; en otros no. Cada dieta es particular. Cuidado con los ideales alimenticios. La clave de estos tiempos será la flexibilidad. Cuando te culpas o te sientes mal por no “cumplir” con la dieta ideal, te intoxicas aún más que si comieras los alimentos “inadecuados”. Recuerda que la nutrición implica todo lo que entra a tu cuerpo por diferentes canales. Cuando decides en consciencia, los elementos externos tendrán en ti el poder que tú les des.

Dentro de tus posibilidades, intenta consumir más alimentos de la huerta, orgánicos, libres de hormonas y de pesticidas. De todos modos, ¡agradece y bendice tus alimentos, aunque sean procesados!

Bendice, agradece y eleva la vibración de tus alimentos pidiendo que se conviertan en medicina, sanación y nutrición

² Para saber más sobre los beneficios medicinales del agua de mar, te recomiendo el documental *Agua de mar, misterio y sanación*. Si preguntas a un médico y desconoce los beneficios del agua de mar, probablemente te dirá que no es saludable y que está contaminada. Yo te digo, por experiencia propia, que sus beneficios son mágicos y maravillosos. Mucha gente desconoce herramientas complementarias. Existe una comunidad grande de personas a lo largo del mundo usando el agua de mar como herramienta de sanación. En Nicaragua se distribuye de manera gratuita y existen políticas públicas de consumo humano de agua de mar. Es importante que te informes sobre esto antes de incorporarlo en tus hábitos.

para tu cuerpo y tu alma sintiéndolo antes de comer. Su energía cambia realmente.

Disminuye o elimina por completo durante algunos periodos el consumo de plantas de poder de manera recreativa. Es diferente vivir una ceremonia medicinal cuando tu corazón así lo siente y ofrecerlas como parte de tus servicios, que usarlas de forma recreativa y muchas veces en contextos poco favorables para el viaje que te invitan a tener. Infórmate sobre el origen de las medicinas y sobre las personas con quienes lo harías. Deja de seguir tendencias y sigue tu corazón. Yo he participado de varias ceremonias con plantas de poder que han sido experiencias maravillosas. La idea de experimentarlas es poder lograr aprendizajes para aplicar en tu vida cotidiana, dependiendo cada vez menos de estas herramientas para conectarte con tu propia sabiduría. Por su parte, la sexualidad vivida de manera consciente y trascendente tiene el potencial de llevarte a las mismas experiencias produciendo a su vez sanación y bienestar en todos los niveles de tu ser.

Disminuye lo más que puedas o elimina por completo el consumo de cigarrillos industriales y alcohol. Una cosa es el impacto que tienen en tu cuerpo físico y otra cosa el impacto en tu energía y consciencia.

Elimina por completo el consumo de sustancias que te hacen evadir la realidad (que, por cierto, se asocian a entidades de baja vibración). Baja paulatinamente la intensidad en tiempo y dosis de consumo, mientras aumentas las prácticas energéticas y de meditación. ¿Para qué buscas evadir tu realidad? Hacerlo es completamente incompatible con un camino de despertar de consciencia.

Mantente lúcido, evita los productos o hábitos que te hagan perder tu lucidez y mantente atento de no polarizarte a una necesidad rígida de control. En estos tiempos se requiere de tu atención completa para estar al acecho de tus resistencias y empezar a vivir con impecabilidad, que no es lo mismo que perfección: la perfección busca cumplir con parámetros externos que se imponen o autoimponen, mientras que la impecabilidad es vivir acorde con una coherencia total respecto de los dictámenes internos. Esto provoca que te sientas en paz con ello. No hay herramienta más poderosa que la conexión con tu ser interior. Cuando empieces a elevar tu frecuencia vibracional te darás cuenta de que muchas de estas prácticas simplemente no serán compatibles con tu nuevo ser. El que aún las puedas sostener habla, probablemente, de que la energía se elevó en ti hasta cierto límite dentro de tu zona de confort. Mantente lúcido para que puedas reconocer tu propia ilusión y las mentiras que te cuentas a ti mismo.

Mueve el cuerpo en consciencia para liberar la energía estancada practicando ejercicios que no impliquen demasiada tensión —cuando ya tiene tensión interna— para mantenerlo flexible y ligero, por ejemplo: yoga, pilates, chi kung o tai chi, natación, bicicleta, equitación, entre otros, además de los ejercicios que te comparto en el programa online para trabajar cada chakra. Elige movimientos y ejercicios que incluyan la dimensión energética y que ojalá, favorezcan el contacto con la naturaleza.

Busca actividades que estimulen tu creatividad: escribe, dibuja, canta, baila, haz manualidades. Toma cursos si necesitas, pero recuerda que todos somos artistas del espíritu y que la creatividad se expresa en todo tu ser. ¡Juega, explora

jugando, combinando y experimentando! No procrastines por pensar que no tienes los materiales adecuados o que no sirves para eso. Comienza con lo que tienes.

Aprende herramientas de comunicación con tu ser interior (como la canalización, el péndulo, test energético o el desarrollo de la intuición) para distinguir “correctamente” cuándo requieres tomar algunas medidas y qué medidas necesitas tomar que sean más coherentes con tu proceso interior. Todos somos diferentes y estamos en transformación. Es importante pasar todo lo que aprendas por un filtro interior que te permita adecuar esas herramientas a tus necesidades personales. No hay recetas universales. Yo prefiero dudar de muchas de ellas. Todo lo que recibes es la experiencia que para otro ha sido valiosa; es, ante todo, un ejemplo, una orientación, una idea para buscar tus propias “recetas”. Para mejorar tu salud es necesario tomar las riendas de tus procesos, aprender a escuchar tu corazón y tu intuición. No hay fuerza más poderosa ni sabiduría más profunda para tu propio camino que la conexión con tu ser interior, y esa conexión es también como un músculo que se va desarrollando con la práctica. Mientras antes empieces, antes la activarás. Haz todo lo que necesites para aprender a escucharte y recuerda que ninguna persona que te entregue su experiencia, la información o herramientas que conoce es un gurú ni un maestro que merezca tu devoción. Honra y admira el camino de los demás cuando lo sientas desde el corazón, pero no entregues tu poder a través de la devoción, idolatría o favoritismo. Tu mayor maestro espera por ti dentro de tu corazón. Todo lo que está fuera de ti —visible o invisible: ángeles, extraterrestres, seres de luz, elementales o cualquier otra

cosa en la que creas y con la cual te conectes— puede ser tu amigo, tu compañero de ruta, tu aliado o tu profesor, pero nadie ni nada es mejor ni peor que tú. No dependes de nada externo para ser lo que viniste a ser.

Permite, escucha y lee los síntomas de tu cuerpo físico como manifestaciones de transformación. Date tiempo para sentirlos. Puedes consultar algunas recomendaciones que te comparto para aprender a comprender el mensaje emocional detrás de las dolencias físicas en el apartado de las recomendaciones.

Incorpora herramientas de sanación energética. Recuerda que todo es energía y que la energía moldea la materia. Cuando abarcas la dimensión física desde la materia, lo haces de forma limitada y sintomática. Eso sería curar. Cuando, en cambio, lo haces desde la energía y el trabajo interior, de manera integral y profunda; eso sería sanar. La física cuántica ya puede demostrar varios fenómenos que respaldan esta idea. Recuerda que todo comienza con tu conexión interior y tu propia intención. Atrévete a explorar y a jugar desde tu corazón complementando lo que ya estás haciendo.

Si es necesario, busca orientación, contención y acompañamiento de personas abiertas de mente, asertivas y acogedoras que te expliquen con claridad y te ayuden a sentirte seguro y feliz. Es importante que estas personas (ya sean amigos, familiares, médicos o terapeutas) te empoderen conectándote con el amor y el poder personal en lugar de quitarte el poder mediante la dependencia y el temor.

Células de un mismo cuerpo

Para conservar la armonía de tu sistema, es necesario que vuelvas a reconocer la multidimensionalidad del ser humano, permitiendo que cada parte de tu cuerpo y de tu ser recuerde y cumpla su función con claridad y autonomía.

Somos células humanas en este cuerpo-planeta, de este cuerpo-humanidad. Cada célula debe recordar su función y cumplir su misión con claridad y autonomía. Si en tu cuerpo un ojo quisiera hablar u oler, se desequilibraría el sistema. Si el codo quisiera empezar a digerir o a mirar, se estancaría la energía. Del mismo modo, es importante que vuelvas a recordar tu lugar y cumplas tu misión-función con responsabilidad para mantener el equilibrio. Por eso el trabajo interior es una responsabilidad social y para transformarte de manera profunda ¡es fundamental trascender los juicios!

Recuerda también que estás en un proceso de transformación constante que se llama vida. La única certeza que tenemos al nacer es que en algún momento vamos a morir, aunque queramos evitarlo. Todo lo que ocurre entre el nacimiento y la muerte es incierto y esa es, justamente, la vida. La vida es el proceso de transformación durante el cual, además, vives procesos conscientes de transformaciones específicas.

En la transformación —valga la redundancia— te estás transformando. Es decir: estás en el momento y movimiento de soltar lo viejo y permitir lo nuevo. Un momento de transición puede durar segundos y también puede durar toda la vida. Entonces es natural tener resistencias. Es natural no comprender. Es natural no saber. Es natural incomodarse.

Algunos monjes dicen que el arte y el desafío no es mantenerse en estado meditativo todo el tiempo, sino saber volver a él cada vez que nos salgamos. La invitación que te hago no es a esforzarte para mantenerte estable o inmutable sino a aprender a escucharte y ser fiel a la necesidad del momento presente desde la flexibilidad, el amor y la confianza para que tu actuar sea impecable y consciente. Recuerda que la impecabilidad no tiene que ver con una expectativa de perfección sino con la fidelidad a lo que eres en el momento presente. Es así como puedes vivir la trascendencia de ti mismo en el presente eterno.

Ser energía

Sagrada consciencia.

Mi cuerpo es la forma física
de mi espíritu.

Soy vibración en expansión.

Dios-Diosa,

todo

aquello

yo soy.

Vive en mí,

vivo en mí,

vivo en ti,

vives en mí.

Cada célula de mi ser se expande

en un único latido,

en un solo corazón.

Me quema
Dios en mí
cuando lo danzo.

Vibra
el amor en mí
cuando lo danzo.

Armonía.

Belleza que se abre,
que late,
que inhala y exhala
en un solo corazón.

Es azul,
verde,
rosa y celeste,
solo calor en expansión.

El amor
late en ti dentro de mí.

El amor
vibra en ti dentro de mí.
Dios-Diosa
vive en ti dentro de mí.

Emoción estática,
vibración pura,
el corazón fundido,
uno,
con el cosmos.

Yo soy la Diosa en mí.
Soy aquello que vive en mí.
Yo soy el profundo Yo Soy,
donde lo divino que late en ti
vive también
dentro de mí.

Al final, lo que necesita sanación en realidad es el cuerpo físico, emocional o mental, porque el espíritu es una fuerza infinita, inmutable e imperecedera; no se enferma ni muere. El espíritu es perfecto y tu cuerpo es la proyección más densa

de la energía holográfica del espíritu, por lo que tiene toda la capacidad de ser perfecto en salud y regeneración. Los desequilibrios que ocurren en un nivel apreciable en esta dimensión no son más que bloqueos mentales y emocionales expresados en el cuerpo físico.

Lo que el Espíritu ha conectado
no lo puede desconectar el ser humano,
solo puede creer que lo hizo.

La mente es como un paracaídas...
Solo funciona si la tenemos abierta.

Albert Einstein

Recomendaciones para seguir profundizando y expandiendo la consciencia

Películas y documentales

Agua de mar, misterio y sanación

La saga de Kung Fu Panda

La saga de Marvel

El guerrero pacífico

Heal

Libros y autores

Carlos Castaneda

Moorjani, Anita. Morir para ser yo.

Morgan, Marlo. Las voces del desierto.

Ródenas, Gabri. La abuela que cruzó el mundo en una bicicleta.

Bourbeau, Lise. Obedece a tu cuerpo.

Rainville, Claudia. La metamedicina, la curación a tu alcance.

Dr. Hammer y la nueva medicina germánica.

Curso práctico

Te agradezco profundamente por leerme hasta aquí. Espero de todo corazón que lo que he compartido contigo te ayude de manera significativa en tu proceso.

Me encantaría conocer tu experiencia en este viaje, saber si te quedaron algunas preguntas y ver de qué manera te puedo ayudar a ampliar esta información. Puedes enviarme un mail al correo electrónico que comparto en este libro contigo, estaré encantada de leerte.

Te recuerdo que este libro es un complemento del programa online El Espíritu Despierta, que incluye más de ochenta videos en los que te comparto personalmente los contenidos que te acabo de presentar con más profundidad y con ejercicios sencillos de gran alcance para que puedas integrar estos conocimientos a tu experiencia personal. Voy a ser honesta, la grabación inicial de estos videos fue muy casera, yo estaba en un momento de mi vida muy diferente al que estoy hoy. Espero haber actualizado esas grabaciones para este momento y, si no he podido hacerlo, vas a conocer una versión antigua de mí que, si bien hoy no me gusta mucho, fue esencial para convertirme en quien soy en este momento.

A través del código que compartiré contigo, accede a un cupón de 50 % de descuento para acceder a este programa.

Para acceder entra a la página web: www.jadeamai.love

Entra en la sección Programas en Línea: El Espíritu Despierta.

Compra el programa y antes de pagar introduce el código a continuación.

Código de descuento: DESPIERTA (escríbelo tal cual con letras mayúsculas).

Necesitarás crear un usuario con un correo electrónico y una contraseña que te permitirá entrar en el futuro para continuar avanzando y revisando los contenidos. Si bien recuerdo, tendrás acceso al contenido durante un año, de modo que aprovéchalo para aprenderte los ejercicios y, a partir de ellos, crear los tuyos propios.

Te recomiendo seguir profundizando y avanzando en este camino vasto e infinito del despertar de consciencia por medio de la transformación y reconocimiento interior para vivir de manera más íntegra y consciente, y crear una vida coherente con la versión de ti que deseas ser. Que el gozo, la felicidad, el placer, la libertad, el amor y la dicha sean la recompensa de tu vida cotidiana.

Por último, quiero compartirte y confesarte que, si bien en mí ha estado la claridad de estos conocimientos y la importancia de compartirlos, ha sido un tremendo desafío para mí. Por un lado, porque ha implicado transformar muchas creencias limitantes con respecto a mí misma y, por otro lado, porque las redes sociales y la tecnología es algo

que me ha costado aprender. Por esto, si tienes herramientas y sientes el llamado de colaborar conmigo para que más libros como este sean publicados y que todos los conocimientos que tengo para compartir y con-tribu-ir a este propósito, sean compartidos por medio de cursos y publicaciones en redes sociales, contáctame. Estaré feliz de recibir ayuda. Al final del libro comparto contigo mi información de contacto.

Fuentes

Chia, Mantak; Chia, Maneewan; Abrams, Douglas; y Carlton Abrams, Rachel. La pareja multiorgásmica. 2006.

Dispenza, Joe. Sobrenatural: gente corriente haciendo cosas extraordinarias. Ediciones Urano, 2018.

Eden, Donna; Feinstein, David. Medicina energética para mujeres: alinea las energías de tu cuerpo para mejorar tu salud y vitalidad. Obelisco, 2012.

Foundation for Inner Peace. Un curso de milagros.

García, Jerónimo. Tao del amor sanador. Taller impartido en Playa del Carmen, México, 2021.

Lipton, Bruce. El efecto luna de miel. Madrid: Palmyra, 2014.

Lipton, Bruce. La biología de la creencia. Edición 10º aniversario: La liberación del poder de la conciencia, la materia y los milagros. La esfera de los libros, 2016.

NEWTRAL, Medio de Comunicación de España: "Gerardo Ceballos: La sexta extinción acelerada está en marcha, hemos mutilado el árbol de la vida", en https://www.newtral.es/gerardo-ceballos-sexta-extincion-acelerada-mutilado-el-arbol-de-la-vida/20230919/#google_vignette

Northrup, Christiane. Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer. Urano, 1999.

Paz, Carmen. La bendición de ser mujer: abrazando a la Diosa en el siglo XXI. Ediciones Obelisco, 2010.

Riparetti, Star. Alegría y bendiciones: la alquimia divina de las esencias de flores y gemas Star. Mundo nuevo Ediciones, 2015.

Salatino, Alejandra. La sabiduría de los cristales. Kier, 2010.

Slate, Joe H. El gran libro del aura. 2001.

Tolle, Eckhart. Una nueva Tierra: un despertar al propósito de su vida. Editorial Norma, 2006.

Información de contacto de la autora:

página web: www.jadeamai love

e-mail: contactojadeamai@gmail.com

Instagram: @JadeAmai

Biografía

Al igual que tú, soy espíritu infinito, inmutable, eterno e inmortal viviendo una experiencia humana. En el 2021, producto de un buceo en Tulum, me intoxicqué con nitrógeno y tuve una enfermedad descompresiva. Estuve muy grave de salud y tuve una experiencia cercana a la muerte (ECM). Con esta nueva oportunidad de vida comprendí y vi nítidamente que todo proceso de transformación realmente significativo necesita que algo muera, que algo antiguo se acabe y dé paso una nueva versión de nosotros, que conviva y converse de manera más auténtica, armónica y en paz con lo que realmente queremos ser. Esto me ayudó a soltar definitivamente mi patrón de víctima, la creencia de que todos pueden menos yo, en gran parte la vergüenza de compartirme con autenticidad y la procrastinación. Poco tiempo después de esa experiencia, viví un profundo retiro de Cuarto Oscuro, en el que estuve nueve días y nueve noches en completa soledad y oscuridad, guiada por mi Sabiduría Interior. En esa intimidad fui renombrada como Jade, nombre que utilizo a partir de ese momento.

Desde pequeña soy amante de la naturaleza espiritual del ser humano, que exploro a través de la creatividad, corporalidad y escritura. [Escribo y creo arte](#) plasmando en el mundo visible mis experiencias del mundo invisible. El 2017 publiqué mi primer libro de poesía llamado Cuando mi Corazón Danza. Amo el despertar de consciencia que, cuando es real, nos permite acceder a la verdadera libertad más allá de la identificación personal. Hace 18 años acompaño a las personas en sus procesos de

autoconocimiento, despertar, transformación y sanación física y emocional. Tengo estudios y formación en psicología, coaching, danzaterapia, yoga, sanación energética de diversos tipos, sexualidad sagrada, medicina ancestral mexicana, entre otras.

En el 2021, comencé un viaje por Costa Rica y México, en el que vivencíé inmersiones profundas en la medicina del cacao y el tabaco, cosmovisiones y prácticas chamánicas y ancestrales, ceremonias, formaciones, experiencias iniciáticas y retiros de diverso tipo. Estas experiencias, ante todo, me ayudaron a validar y confiar en la sabiduría que mi Ser Interior me comparte de manera autónoma y natural desde que soy muy pequeña.

Reseña

Este libro te guía y acompaña en un viaje de autoconocimiento y transformación interior, en el que aprenderás herramientas de autogestión física, emocional y energética para mejorar la relación que tienes contigo mismo y con tu entorno. A través de este viaje podrás ampliar tus niveles de consciencia y aprenderás a vivir una relación cotidiana y profunda con tu naturaleza espiritual. Descubrirás que eres un ser de energía y que dentro de ti hay un manantial inagotable de amor y sabiduría.

Endosos

En un relato cercano, amistoso y amoroso, Jade nos invita a sumergirnos en nuestro propio mundo energético a través de su experiencia y descubrimientos desde muy niña. Sin lugar a duda, su propio camino y exploración interior se manifiesta en un desarrollo y ampliación de consciencia que comparte generosamente y nos invita a nuestro propio despertar.

Eduardo Rosselot P.

Ingeniero Comercial, Coach y Trainer en PNL



Este contenido fue un despertar. Fue conocer la verdad que estaba buscando hace mucho tiempo y que hizo sentido conmigo.

Fue liberarme de miedos y creencias que traía conmigo desde niña.

Verónica Tapia

Técnico en Párvulos



Estos contenidos han marcado un antes y un después en mi vida. Me han mostrado el ser divino que soy, viviendo en este mundo para crear y disfrutar.

Cada palabra devela nuestro ser, nuestra esencia. Amo cómo Jade entrega la información de manera clara y sencilla guiándonos en este camino para nuestro despertar espiritual.

Isabel Fuentes Guajardo

Terapeuta Ocupacional Integrativa

