

María José Álvarez

Chakras, el viaje del héroe

La palabra "chakra" está de moda. Se vincula a yoga, acupuntura, artes marciales... La tradición hindú habla de siete ruedas energéticas principales que, al parecer, están distribuidas de forma vertical a lo largo de los cuerpos energéticos y que afectan a nuestros órganos y glándulas, a nuestras emociones, nuestros pensamientos y nuestro mundo espiritual. Pero ¿para qué sirven estos vórtices de energía y de qué manera repercuten en nuestras vidas?

Los chakras son bodegas de almacenamiento de experiencias y transformadores de frecuencias. Actúan como traductores entre los distintos campos energéticos: físico (cuerpo), etérico (lo que llaman aura), emocional (emociones y sentimientos), mental (pensamientos) y espiritual (morada del alma). Trabajan por departamentos: el primero se ocupa de cuestiones de supervivencia en instintos primarios; el segundo de asuntos emocionales: abarca todo lo referido a las relaciones con los demás; el tercero implica al poder y la autoestima; el cuarto es el gran moderador y se ocupa de los sentimientos; el quinto funciona como un departamento de prensa y comunicación; el sexto nos dota de sabiduría y el séptimo nos conecta con otros planos dimensionales.

Pero, además, en los chakras está contenido todo el Universo y son un mapa interno para salir de la dualidad (amor-odio, masculino-femenino, bien-mal, felicidad-desdicha) y regresar a casa, la Unidad. Tras un viaje a la India, Carl Gustav Jung descubrió en 1932 que en los chakras está con-

tenido el célebre viaje del héroe que había encontrado asimismo en todas las manifestaciones del inconsciente: sueños, mitos, cuentos, sincronicidades, I Ching, tarot, astrología, experiencias transpersonales (visualizaciones, regresiones, meditaciones)... Todo lo arquetípico nos habla de este viaje y de convertirnos en creadores conscientes de nuestra existencia.

A través del trabajo con cada uno de los chakras encontramos una escalera ascendente para ser más felices y sentirnos más plenos:

1. Raíz: Aprendemos a sobrevivir, sentimos que pertenecemos a un grupo y adquirimos un código de honor y unos valores. Nuestra hazaña es amar la vida convirtiéndonos en madres de nosotros mismos, bien enraizados en la Tierra.

2. Sacral: Una vez enraizados, nos entregamos al placer y al disfrute de la vida. Empiezan las relaciones con los otros, que hacen de espejo de todos nuestros rostros. Nuestro reto es autogestionarnos emocionalmente, conociéndonos en profundidad y sabiendo relacionarnos con los demás, viéndoles como espejos de nosotros mismos. De esta manera nos erigimos en emperadores de nuestra vida, disfrutándola con creatividad.

3. Plexo Solar: Aquí nos individualizamos, conquistando nuestro poder personal y nuestra autoestima. La empresa del tercer chakra es convertirnos en guerreros al servicio de nuestros ideales. Para ello hemos de encontrarnos cara a cara con nuestra sombra, nuestros miedos.

4. Corazón: La conquista de nuestro poder personal nos lleva a amarnos incondicionalmente y a no enjuiciarnos. Si logramos esto, empezaremos a ver a Dios en todas las personas, los animales, las plantas... en todo el Universo. De esta forma nos transformamos en amantes porque vivimos felices, conectados a nuestra esencia. Abandonamos la complacencia y nos hacemos compasivos.

5. Garganta: El corazón nos conduce a saber quiénes somos y a amarnos. Por tanto, la garganta nos permite expresar quiénes somos, hacer lo que amamos, comunicar lo que de verdad sentimos. De esta forma nos convertimos en magos de nuestra vida.

6. Tercer Ojo: La magia nos eleva a realizar una boda alquímica entre nuestros hemisferios cerebrales (razón e intuición). Conquistamos la objetividad en conjunción con nuestro sexto sentido. Empezamos a descifrar las señales del Universo. Escuchamos nuestra voz interior y nos dejamos guiar por ella. Confiamos y vivimos desde la espontaneidad del ser que somos.

7. Corona: Aquí tocamos el cielo o llegamos al Nirvana de los budistas, regresamos a Casa. Hemos entendido que la existencia es solo un experimento. Nos amamos y vemos a Dios en todas las cosas. Trascendemos nuestra existencia y conquistamos nuestra maestría poniéndola al servicio de la Unidad.

QUIÉN ES ?

María José Álvarez nació en Madrid en 1972. Es periodista y psicoterapeuta. Se ha formado en terapia regresiva en EE.UU. con el doctor Brian Weiss. Ha creado el método El Viaje del Héroe®, un conjunto de herramientas psicoterapéuticas que tiene como fin la búsqueda espiritual a través del conocimiento del inconsciente. Lo practica en consulta privada y en cursos. Acaba de publicar *Chakras, el viaje del héroe* en Arkano Books (www.chakraselviajedelheroe.es).

