

# Las Dimensiones Espirituales de la Sanación de Adicciones

*segunda parte*

VIII



Donna Cunningham, MSW  
Andrew Ramer

# **Las Dimensiones Espirituales de la Sanación de Adicciones**

*segunda parte*

Dra. Donna Cunningham  
Andrew Ramer

La continuación de *Las Dimensiones Espirituales en la Sanación de Adicciones*, contiene herramientas de sanación para la adicción a sustancias que van de la cafeína, hasta la cocaína, del azúcar a la heroína y de la nicotina a la marihuana.

**Traducción: Karina Malpica**

# Índice

**DEDICATORIAS** p. 5

**ACERCA DE LOS AUTORES** p. 6

**INTRODUCCIÓN** p. 7

Los orígenes del material de este libro; Conceptos importantes utilizados en este libro; La Tarea Vital o Visión; El concepto de herramientas de poder; Herramientas de poder alternativas.

**CAPÍTULO UNO: QUÉ SON LOS CUERPOS SUTILES Y LOS CHAKRAS Y CÓMO RESULTAN AFECTADOS POR LAS ADICCIONES** p. 10

El cuerpo energético o Aura; EJERCICIO: Limpiando el aura; EJERCICIO: Limpiando las energías de otras personas; EJERCICIO: Remendando tu aura; Los chakras principales; Aún hay más chakras; Los chakras y la historia, cambios en el énfasis de los chakras; Los efectos de varias sustancias en los chakras; Las adicciones y el chakra cardíaco; El bloqueo del ombligo y la adicción; Chakras bloqueados, sexualidad y adicción; Los químicos manufacturados agravan el problema de los chakras; La importancia de reparar los chakras en la sanación de las adicciones; La importancia de reparar los chakras en la sanación de las adicciones; EJERCICIO: Evaluando tus chakras; Reabrir el Centro Cardíaco: la clave para sanarte; EJERCICIO: La flor de múltiples pétalos del chakra cardíaco; Técnicas para limpiar los chakras; EJERCICIO: El remolino limpiador de chakras; EJERCICIO: Un ramo de flores de chakras; EJERCICIO: Sellando las grietas de tus chakras; EJERCICIO: Llenando y alimentando tus chakras; EJERCICIO: Para enlazar la energía de tus chakras; EJERCICIO: Segunda parte; Reparando los Chakras Dañados con Esencias y Piedras; Chakras, adicciones y remedios para repararlos; Chakras y herramientas adicionales para repararlos

**CAPÍTULO DOS: EL KARMA DE LAS ADICCIONES: PATRONES EN VIDAS PASADAS** p. 25

Una introducción a la reencarnación; Karma Shmarma; El karma de las adicciones; Las adicciones como puentes de encarnaciones interculturales; Las adicciones como puentes de encarnaciones interculturales; Lecturas de las vidas pasadas de algunos adictos en recuperación; SUJETO NÚMERO UNO: MILLIE; SUJETO NÚMERO DOS: NORA; SUJETO TRES: BASIL; SUJETO CUATRO: DAVID; Develando recuerdos de vidas pasadas; EJERCICIO: Una técnica para recordar vidas pasadas; Adquiriendo perspectiva sobre los recuerdos de vidas pasadas

**CAPÍTULO TRES: EL CAFÉ, LA ADICCIÓN A LA CAFEÍNA Y EL MUNDO DEL TRABAJO** p. 35

La cafeína y el mundo del trabajo; La humanidad ansía explorar la vida fuera del planeta; Las mujeres, sus ciclos, los hombres y la cafeína; Los efectos físicos y emocionales de la adicción a la cafeína; El café y los chakras; Otras bebidas con cafeína; Los adictos en recuperación y la cafeína; El diagrama transformador del hábito del café; El uso adecuado del café; EJERCICIO: La luz del café; EJERCICIO: Un sustituto del café, una herramienta de trabajo; Esencias y piedras que ayudan a reemplazar el café.

**CAPÍTULO CUATRO: TABACO: EL PUENTE ENTRE LOS CHAKRAS** p. 41

¿Qué es el tabaco?; Fumar y los sueños; Las funciones sagradas y los antiguos ritos de fumar; La factura del hombre Marlboro; Los sueños húmedos y las visiones diurnas; La forma en que la raza roja dio el tabaco a los europeos; Los efectos del tabaco en los chakras; Los cambios en la popularidad del tabaco; ¿Por qué fumar tabaco ocasiona cáncer?; Sanando los efectos del tabaco o de los humos industriales; Diagrama transformador para el tabaco; El uso adecuado del tabaco; EJERCICIO: La locomotora luminosa, una herramienta onírica; Técnicas para mejorar el recuerdo de los sueños; Esencias y piedras que te ayudan a trabajar con tus sueños; Piedras que ayudan con el tabaco; Esencias que ayudan con el tabaco.

**CAPÍTULO CINCO: LA MARIHUANA Y OTRAS DRUGAS ORGÁNICAS: UN PUENTE ENTRE DOS MUNDOS** p. 49

Drogas orgánicas; ¿Por qué la marihuana y el hachís son herramientas de poder del Medio Oriente?; Las drogas orgánicas y el deseo de abrir la visión; La marihuana como una herramienta de poder; La marihuana y los chakras; Diagrama transformador del hábito del cannabis; El uso adecuado de la marihuana; El uso adecuado de otras drogas orgánicas; EJERCICIO: La arcada de plata entre los mundos; un sustituto de las drogas orgánicas; Esencias y piedras para reparar el daño ocasionado por la marihuana.

**CAPÍTULO SEIS: LA ILUSIÓN DEL AZÚCAR COMO AMOR** p. 54

El azúcar es una droga; Lo que es y lo que hace el azúcar; Los usos rituales y estacionarios del azúcar en el pasado; La comida como una herramienta de poder; Talla, clase y poder; La revolución industrial y el crecimiento de la adicción a la comida; El chakra del corazón: adictos al azúcar, adictos al amor; EJERCICIO: Para descubrir la diferencia entre la comida y el amor; Otros chakras afectados por el azúcar; Azúcar falso, amor falso; EJERCICIO: Las sacudidas de azúcar: para sacar el azúcar de tu sistema; Diagrama transformador del azúcar; EJERCICIO: Luz dulce, una herramienta de amor; El uso adecuado del azúcar; Esencias y piedras para reemplazar el azúcar.

## **CAPÍTULO SIETE: ALCOHOL: LA BÚSQUEDA DEL SANTO GRIMAL p. 63**

La importancia del alcohol en la historia humana; El alcohol y la búsqueda colectiva del Santo Grimal; El alcohol es una herramienta de poder; Lo que tu bebida favorita revela sobre ti; El efecto del alcohol en los chakras; EJERCICIO: El mar de oro, un sustituto del alcohol; Diagrama transformador del alcohol; El uso adecuado del alcohol; Piedras para reemplazar al alcohol; Esencias para reparar el daño ocasionado por el alcohol.

## **CAPÍTULO OCHO: DROGAS DERIVADAS DE ORIGEN ORGÁNICO: COCAÍNA Y HEROÍNA p. 69**

Historia y naturaleza de la cocaína; La cocaína como herramienta de poder; La cocaína y la sofisticación; La cocaína, los chakras y el cuerpo energético; Historia y efectos de la heroína; La historia encarnacional de los adictos a la heroína; Heroína, una herramienta de poder para los que no tienen poder; La conexión entre heroína y cocaína; Diagrama transformador de las drogas derivadas de origen orgánico; El uso adecuado de las drogas derivadas de origen orgánico; EJERCICIO: Un sustituto de luz para las drogas procesadas de origen orgánico; Esencias y piedras útiles para los adictos a estas sustancias.

## **CAPÍTULO NUEVE: LAS DROGAS MANUFACTURADAS Y LA VISIÓN COLECTIVA p. 75**

Las drogas químicas y la visión colectiva; El papel de las drogas químicas en la evolución; El lugar de las drogas sintéticas en la evolución humana; Drogas recreativas y drogas de diseño; Drogas químicas, el chakra del entrecejo y las ondas cerebrales; EJERCICIO: Un sustituto de sonido para las drogas sintéticas; EJERCICIO: Un sustituto de luz para las drogas sintéticas; Diagrama transformador de las drogas sintéticas; Piedras para sustituir a las drogas sintéticas

## **CAPÍTULO DIEZ: UNA CONCLUSIÓN p. 83**

Mantén este libro en perspectiva; Adictos y sanadores.

## **BIBLIOGRAFÍA p. 85**

Libros útiles acerca de las adicciones en general; Recursos de libros y tratamientos; Libros para los familiares y amigos de los adictos; Libros acerca de la adicción a la comida; Bibliografía sobre alcoholismo y fuentes de información; Libros recomendados sobre metafísica y sanación; Libros útiles sobre desarrollo psíquico y meditación; Libros acerca de cristales, remedios florales y homeopatía; Libros acerca de sueños; Sitios para adquirir remedios florales y elixires de gemas.

Este libro está dedicado a los guías que nos guiaron  
y empujaron durante el largo proceso de reunir  
el material de estos dos libros, incluyendo a  
Tayarti, Nindinac, Arrasu y Red Feather.

## ACERCA DE LOS AUTORES

DONNA CUNNINGHAM, MSW, es una terapeuta licenciada con 20 años de experiencias cuya especialidad son las personas adictos y sus familiares. Ha utilizado los procesos desarrollados en este libro en sesiones grupales e individuales con adictos en recuperación, hijos adultos de alcohólicos y otras personas adictas. También es una astróloga internacionalmente reconocida con varios libros y más de 100 artículos suyos publicados. Su primer libro *An Astrological Guide to Self-Awareness*, ha sido traducido a varios idiomas. Su segundo libro, *Being a Luna Type in a Solar World*, fue reseñado en la revista *Horoscope* como "fácilmente uno de los más importantes libros de astrología que surgió en la década de 1980." Su tercer libro, *Healing Pluto Problems*, está ya en su segunda edición y su primera traducción a una lengua extranjera. Durante 1988, publicará cuatro nuevos libros; tres de ellos, incluido éste, publicados por Cassandra Press.

ANDREW RAMER es escritor, artista y sanador. Tiene un título en estudios religiosos de la Universidad de Berkeley, California y es graduado del Instituto de Masaje Sueco de Nueva York. Su columna sobre vidas pasadas ha aparecido regularmente en la revista *Astrology Guide* desde 1982. Tiene un libro de cuentos y dibujos, *Little Pictures*, publicado por Ballantine Books/Available Press en 1988. Ha sido canalizador durante diez años. Durante los pasados cinco años ha realizado trabajo corporal en el Plaza Center for the Healing Arts, en Brooklyn, Nueva York, un grupo que practica con un fuerte enfoque en el trabajo con adictos en recuperación.

## INTRODUCCIÓN

El problema de la adicción tiene cuatro aspectos: físico, mental, emocional y espiritual. Si estás sufriendo de una adicción o estás tratando de recuperarte de una, recomendamos que te asegures de tener cuidado médico para el componente físico, alguna clase de terapia o grupo de auto-ayuda para el componente emocional y educación acerca del alcohol o las drogas, para el componente mental. Este libro no pretende sustituir estas formas tan necesarias de ayuda. En vez de ello, su propósito es añadir otro componente identificando las dificultades espirituales que pueden conducir al abuso de la sustancia y explorar herramientas alternativas de sanación. También te ayuda a reparar el daño a los cuerpos sutiles, chakras y emociones y a reprogramar los circuitos habituales a través de herramientas alternativas de sanación como son las meditaciones guiadas, los cristales, las esencias florales y la luz.

Este es el segundo de dos libros escritos por los autores que tienen que ver con las dimensiones espirituales del creciente problema de la adicción en nuestra sociedad. El primero, *Las Dimensiones Espirituales en la Sanación de Adicciones*, también fue publicado por Cassandra Press el mismo año. En esta misma introducción haremos un breve recuento acerca de los conceptos más importantes del primer libro para que puedas comenzar a trabajar con ellos. Sin embargo, gran parte del material que es muy importante no puede ser repetido en detalle aquí porque hay mucha información nueva que necesitamos transmitir en este volumen.

Mientras el presente volumen está dedicado a las sustancias específicas a las cuales la gente se vuelve adicta, el primer volumen sienta las bases del trabajo preliminar mostrando los asuntos y las necesidades detrás de la urgencia de la adicción, independientemente de la sustancia involucrada. Por ejemplo, hay una serie de ejercicios diseñados para ayudarte a abandonar la adicción, cualquiera que sea. Aún así necesitarás atención médica y la ayuda de un grupo, sin embargo, las visualizaciones te ayudarán a reprogramar los arraigados hábitos de pensamiento acerca de la sustancia, que son tan difíciles de abandonar.

Recomendamos ampliamente que completes el trabajo del primer libro también. La razón de esto es que, como muchos de vosotros sabéis, es posible que dejes de usar tu sustancia por haberte hartado tanto de ella que ya no podías continuar. Pero entonces quizá hayas pasado a utilizar otra sustancia aparentemente menos dañina, para ayudarte en tu camino, con el resultado de terminar volviéndote dolorosamente adicto a esta segunda sustancia. De esta forma, muchos que dejan las drogas comienzan a beber demasiado, muchos que dejan de beber o de fumar comienzan a comer demasiado y muchos que se ponen a régimen de adelgazamiento abusan de la cafeína o comienzan a fumar más. También puede ser que no hayas hecho uso adictivo de una nueva sustancia, sino de las tarjetas de crédito, las máquinas de juegos o el sexo. En los grupos de A.A. nos encontramos que la gente joven raramente es adicta únicamente al alcohol, sino que cada vez hay más y más polidependencia.

Lo que esto significa es que las causas y los asuntos detrás de la adicción no han sido atendidos. Entonces puedes –y debes– trabajar a través del proceso del capítulo de este libro dedicado a tu droga o drogas de elección para deprogramar tu hábito. Es aconsejable trabajar con los ejercicios relativos a cada sustancia en el orden en que aparecieron en tu vida. De cualquier forma, también debes trabajar con el material y el proceso del primer libro que está dirigido a las necesidades espirituales y a los dilemas experimentados por la personalidad adictiva.

Por ejemplo, hay una importante sección en el primer libro que te aporta herramientas para lidiar con las emociones con las que la mayoría de adictos tienen problemas para manejar. Miedo, enojo, resentimiento y culpa pueden ser algunas de ellas. En este aspecto no son muy diferentes de la mayoría de la raza humana. ¿Quién de nosotros se encuentra cómodo con estos sentimientos? Sin embargo, el adicto tiende a utilizar las sustancias para no confrontarse con esos sentimientos y cuando se deja de utilizar la sustancia, los sentimientos continúan allí para ser confrontados. También es necesario limpiar la acumulación de sentimientos que, desafortunadamente, no se van sólo porque hayas fumado, bebido o comido cosas para adormecerlos. Sin nuevas herramientas para hacer frente a los sentimientos, como las que te da esa sección, la tentación de recaer es muy fuerte.

¿A qué contribuye entonces el presente volumen en tu comprensión de las dimensiones espirituales de la adicción? Bien, HAY diferencias entre las sustancias, tanto en sus efectos sobre el espíritu humano como en las necesidades que dirigen a los individuos hacia ellas en primer lugar. Una de las dimensiones más importantes para entender, que no obtienes en otros programas para tratar las adicciones, es el impacto de las adicciones en los cuerpos sutiles y en los chakras, que son parte del aura o cuerpo energético. El primer capítulo habla acerca de los efectos de las adicciones en estos cuerpos que son tan importantes de comprender, nutrir y reparar como lo es el cuerpo físico.

La diferencia entre las sustancias será tratada en los capítulos particulares, junto con algunas perspectivas fascinantes de la historia de la humanidad y el papel que estas sustancias jugaron en ella. Adicionalmente hay otro capítulo para el que simplemente no teníamos espacio en el volumen anterior, pero que se aplica a todos los que abusan de cualquier sustancia. El capítulo dos discute los patrones de las vidas pasadas y el karma y cómo se relaciona con las adicciones.

## Los orígenes del material de este libro

Este libro y el libro anterior se escribieron porque uno de los autores, Donna Cunningham, es una terapeuta especializada en las adicciones también interesada en la salud holística y los estudios espirituales. Ella estaba impresionada con el trabajo de Simontons, que combate avanzadas formas de cáncer con técnicas como las visualizaciones y afirmaciones. Más recientemente, Louis Hay ha sido la maestra que ha enseñado a la gente que está tratando de utilizar herramientas con la visualización para ayudar con el sida. Razonando que las adicciones al alcohol, la heroína u otras drogas amenazan tanto la vida como el cáncer, Donna sintió que las mismas técnicas podían servir para ayudar a las personas adictas. Ella leyó estudios que demostraban que el uso regular de técnicas de meditación como la M.T y el Método Silva de Control Mental ayudaban a los adictos a reducir y eventualmente abandonar el uso de estas sustancias. (1)

El éxito de los programas de Simintons, Louis Hay, la M.T. y un creciente número de practicantes de métodos holísticos de sanación para tratar estas enfermedades mortales sugiere que hay algo más allá de nuestra realidad física a lo cual nuestra mente tiene acceso, un plano donde la mente tiene la capacidad de afectar al cuerpo. Usando herramientas como la meditación y las visualizaciones, la conciencia puede ser entrenada para sanar el cuerpo y las emociones, trayendo una nueva plenitud al individuo.

Deseando encontrar métodos para utilizar este poder mental específicamente para las adicciones, Donna pidió a su amigo, el psíquico Andrew Ramer, que viera qué información podía conseguir por medios psíquicos. El resultado fue una fascinante fuente de material sobre reencarnaciones, creatividad, mediumnidad y otros tópicos espirituales, mostrando sus relaciones con el problema de la adicción y su contribución a la recuperación de las personas.

## Conceptos importantes utilizados en este libro

Mucha de la información que se discute en esta introducción fue tratada en profundidad en el primer libro. Sin embargo, para aquellos que aún no hayan leído ese libro, vamos a resumir aquí los conceptos más importantes para que podáis usar este libro por sí mismo. Sin embargo, debido a que este libro es una continuación del proceso comenzado en el otro, te recomendamos que comiences con el libro uno y trabajes con los ejercicios que contiene antes de llegar a este punto, si es posible.

Una tesis principal de este libro es que cada uno de nosotros somos mucho más grandes que el ser que conocemos. La parte de ti mismo que es mucho más grande que el pequeño y temeroso ser que conoces como "yo" es inmortal. Algunos le llaman el alma o el Ser Superior, en este libro, le llamaremos el Ser Esencial. Puedes experimentar el Ser Esencial y otros estados de conciencia en el curso de la lectura de este libro y el trabajo con el material, como una parte de tu recuperación de la adicción.

También hay otros planos y otros estados de conciencia además del estado ordinario de vigilia. En nuestros sueños estamos fuera del cuerpo en un lugar que sólo existe en nuestra conciencia. Es tan natural que estemos en ese lugar como lo es que estemos en el plano material, pero raramente recordamos haber estado allí. Llamado por algunos plano astral, es el mismo lugar en el que estamos antes de nacer y después de morir, pero en esta época de nuestra historia, la gente ha perdido su conocimiento de esa dimensión de la realidad.

Otro método común de alterar la conciencia, por supuesto, es a través del alcohol o las drogas. Como descubriremos, las personas más propensas a la adicción a menudo están más sintonizadas con esas dimensiones que la persona promedio, pero se les ha enseñado –como se nos ha enseñado a todos– que deben temer sus percepciones de esos planos, que es el fundamento de sus dones psíquicos, creativos o visionarios. Las drogas, el alcohol y el azúcar son herramientas para desconectar esas percepciones temibles, herramientas de las que se puede abusar fácilmente.

## La Tarea Vital o Visión

Parte del problema de las adicciones surge con el propósito espiritual de la visión de vida del individuo. Todos venimos a esta vida con una serie de tareas o propósitos, que generalmente no recordamos de manera conciente. Varios investigadores han sostenido esta creencia. La más moderna y científica de estas investigaciones fue conducida por la psicóloga Helen Wambaugh, que hipnotizó a cientos de personas ordinarias, muchas de las cuales no tenían ningún conocimiento especial o creencia en estas ideas. Ella fue capaz de descubrir recuerdos de vidas pasadas en la mayoría de los sujetos, así como conocimiento acerca del estado anterior al nacimiento del que hemos estado hablando, donde se planean por adelantado la tarea vital, los propósitos, los padres y las experiencias especiales que tendrá la persona. (Si quieres saber más acerca de los principios que descubrió acerca de la tarea vital, disfrutarás la lectura de su libro, *Life Before Life [La Vida Antes de la Vida]*, publicado por Bantam en 1979.)



Todos venimos a la vida con una tarea que cumplir, sin embargo, algunos de los que se convierten en adictos escogen una tarea más difícil que la de las personas ordinarias. Algunos, de hecho, vienen con propósitos tan fuera de lo ordinario que la vida es difícil. La adicción se desarrolla a menudo como una manera de evitar la tarea con la cual estuviste de acuerdo, que ahora encuentras sobrecogedoramente difícil de llevar a cabo. En tales casos, la consecuencia espiritual no está necesariamente relacionada con la adicción en sí misma, sino con lo que estás evitando hacer o aquello en lo que estás demorándote. Cuando hablamos acerca de Visión en este libro, estamos hablando acerca de nuestra habilidad de percibir y participar en la realidad mayor, reteniendo un recuerdo, aunque sea débil, de nuestro Ser Esencial y de nuestra tarea vital o propósitos. Parte del proceso de sanar consiste en recuperar la visión y enfrentar la tarea. En el primer volumen sugerimos algunas formas de llevar esto a cabo.

## **El concepto de herramientas de poder**

Todas las sustancias adictivas son herramientas de poder a través de las cuales los usuarios esperan adquirir fuerzas para realizar sus visiones. Son herramientas de la misma manera que lo es el fuego. Con una flama baja puedes cocinar, con una flama alta durante mucho tiempo, tu comida se quema. Un error del periodo de la prohibición es que estaban enfocándose en el exceso como algo malo, de forma que trataron de prohibir todo en lugar de aprender qué es el exceso. Los adictos cometen el error opuesto. Ellos dicen, "Si algo es bueno, más debe ser mejor."

Entonces, el proceso de la adicción comienza cuando la persona tiene un sueño, una visión o un propósito vital que no ven manera de manifestar. Sintiendo que su energía se drena, se dirigen hacia la sustancia como una herramienta de poder. Y se abusa de ella porque la gente que necesita esa fuerza reconoce su poder. Lo que no reconocen es la visión que estas herramientas de poder otorgan, ayudándote a ver más profundamente en tu interior. "In vino veritas"... en el vino hay verdad. Mirando profundamente en tu interior, abres una ventana a la percepción y cobras conciencia de tu propia energía.

Mucho tiempo atrás en la historia humana, esas sustancias tenían usos rituales para abrir esa ventana, generalmente en grupo y basados en las estaciones. Eran utilizadas sólo en raras ocasiones y en formas que no eran destructivas. Se compartirá información acerca de algunos de esos usos en los capítulos dedicados a las diferentes sustancias. La gente en nuestra cultura ha perdido de vista esos rituales, de forma que recurren una y otra vez a la herramienta de poder, que vagamente recuerdan que era útil. Sin embargo, ya nadie sabe cómo usarla propiamente y en lugar de ello, caemos en el abuso. El uso de la sustancia comienza como una forma de aclarar el sueño, pero acaba haciéndolo imposible. Es común decir de los alcohólicos que la bebida les robó sus sueños.

## **Herramientas de poder alternativas**

Como bien sabes, las herramientas químicas de poder no hacen su trabajo efectivamente debido a sus efectos secundarios. Hay otras herramientas en el mundo que hacen el mismo trabajo sin efectos secundarios, sin dañar el cuerpo físico, tus patrones de pensamiento o tus emociones. Puedes adquirir la energía que necesitas de otras maneras que no sean a través de las drogas, tal como veremos en este libro. Las tribus de Norteamérica lo hacían. Los jóvenes se internaban solos en la naturaleza a la búsqueda de una visión. Los sueños que tenían les darían cierta clase de poder.

## CAPÍTULO UNO

### QUÉ SON LOS CUERPOS SUTILES Y LOS CHAKRAS Y CÓMO RESULTAN AFECTADOS POR LAS ADICCIONES

#### El cuerpo energético o Aura

Además del cuerpo físico, tenemos otros cuerpos en otros planos de existencia que interpenetran y afectan al nuestro. El cuerpo energético o aura rodea al cuerpo físico y, aunque es ligeramente más grande, tiene una correspondencia con él. Las personas psíquicamente despiertas pueden ver, sentir e incluso escuchar el aura. En realidad tiene varias capas, correspondientes al cuerpo físico, el cuerpo etérico (un doble energético del cuerpo físico), la mente y las emociones, así como una capa llamada cuerpo causal que trabaja para traer nuestras visiones y pensamientos a la forma. Las diferentes capas han recibido diversos nombres.

Las adicciones dañan estos cuerpos sutiles. Las personas psíquicamente despiertas a menudo perciben agujeros o fugas en el contorno del cuerpo energético de un adicto localizados donde el abuso de las herramientas de poder ha roto las sensitivas membranas de energía. Las fugas pueden ocasionar que misteriosamente se drene la energía o una hipersensibilidad a la influencia de otras personas. Los adictos y aquellos íntimamente conectados con ellos frecuentemente tienen problemas con los límites y los agujeros en el aura son parte de este problema. Las áreas dañadas también pueden ser vistas quizá como puntos oscuros en el aura, o percibidas como un calor o un frío anormal.

Si intentas recuperarte de las adicciones, estos cuerpos deben ser reparados junto con el cuerpo físico o no podrás recuperar la salud. Incluso puedes sentirte sutilmente atraído de vuelta a la adicción como forma de lidiar con los bloqueos o la energía drenada. El trabajo con los cuerpos energéticos es parte de la práctica de las terapias de polaridad, imposición de manos, reiki, el sistema Mari El y la sanación con cristales. Aquí también presentaremos algunos ejercicios que te ayudarán.

#### EJERCICIO: Limpiando el aura

Sigue los siguientes pasos:

Rodéate con tu burbuja de luz y respira profundamente hasta que sientas un cambio en tu conciencia.

Imagina que tienes un gran cepillo cilíndrico, como los que se usan para limpiar los biberones de los bebés. Imagina que está hecho de luz blanca brillante.

Divide la parte frontal de tu campo de energía en cuatro secciones. Friega cada sección diligentemente con el cepillo y luego limpia con mucho cuidado también las intersecciones entre las cuatro secciones.

Dale la vuelta a tu burbuja de forma que puedas ver la parte que aún no está limpia detrás de ti. Repite el paso previo. Después friega las partes en las que se unen las mitades frontal y posterior de la burbuja.

Utiliza una luz blanca con una acción tipo jacuzzi para limpiar completamente la burbuja. Océpate de drenar la luz blanca hacia abajo por los lados hasta que la luz líquida corra clara y limpia.

Nota qué diferente se siente estar en una burbuja limpia, esto es, en un aura limpia.

Otra herramienta para limpiar tu campo energético es tomar un baño de tina disolviendo agua de mar, agua mineral o un cuarto del contenido de un frasco de sales de epsom en el agua de la bañera. También puedes quemar salvia y hacer que alguien te pase el humo alrededor de tu campo energético. Finalmente, un pedazo de turmalina verde es excelente para limpiar tu campo energético. Sostenlo en una mano y pásalo alrededor de la burbuja.

#### EJERCICIO: Limpiando las energías de otras personas

Cuando estás en público, especialmente en atmósferas agitadas o en transportes públicos abarrotados, puedes recoger energía contaminada. Si tu aura está debilitada por la adicción, también puedes absorber una gran cantidad de energía de la gente cercana a ti, particularmente cuando están disgustados a tu alrededor.

Puede ser que necesites hacer el siguiente ejercicio una vez al día, quizá antes de ir a dormir, cuando has estado en lugares públicos o en periodos de intensa interacción con otros.

Sitúate en tu burbuja y báñate con un gran rayo de luz blanca brillante. Sitúa en otra gran burbuja frente a ti a las personas con quienes hayas estado en contacto ese día. (Esto también funciona situando dentro de la burbuja externa a gente importante pero difícil de tu pasado como padres o parejas).

Imagina que tienes un gran imán en tu plexo solar que está atrayendo de regreso a ti toda tu energía que se haya quedado con esas personas. Ahora imagina que en lugar de tomar tu energía esas personas atraen energía de sus propios Seres Esenciales.

Imagina que la otra burbuja también tiene un gran imán en la parte exterior y que está sacando fuera de ti toda la energía que has absorbido de estas personas. Si la energía se siente difícil y tu estás renuente a que ellos la reabsorban, imagina que tienen un jacuzzi dentro de su burbuja que está drenando el agua bajo sus pies.

Ahora mueve su burbuja detrás de ti, donde es aún más poderosa, y donde drenará la energía que has absorbido psíquica e inconscientemente.

Ahora baja energía fresca e inspiración de tu Ser Esencial y luego disuelve la burbuja.

## **EJERCICIO: Remendando tu aura**

Mientras llevaste a cabo la limpieza de tu cuerpo energético con estos dos ejercicios, quizá puedas haber percibido agujeros o fugas en tu aura. El siguiente ejercicio, realizado tantas veces como sientas la necesidad, te ayudará a remendar este cuerpo. De hecho, cada vez que te sientes dentro de tu burbuja de luz estarás fortaleciendo tu aura.

Una vez más, sitúate en la burbuja. Encuentra los lugares donde parezca haber daño, agujeros, fugas o quizá solo lugares donde se sienta delgada. Puede ser que los veas, que sientas el movimiento de energía o las diferencias en la temperatura.

Donde haya agujeros grandes, primero tienes que usar un empaste de luz para taparlos. Una pasta de luz te ayudará a cubrir los pequeños agujeros y las grietas. Haz un trabajo minucioso para enmendarlos.

Ahora imagina que tienes un rodillo de pintura hecho de luz blanca brillante y un cubo con pintura blanca brillante. Cubre el rodillo de pintura de luz blanca, permite que se absorba dentro del rodillo y pásalo dando una gruesa capa alrededor de tu aura.

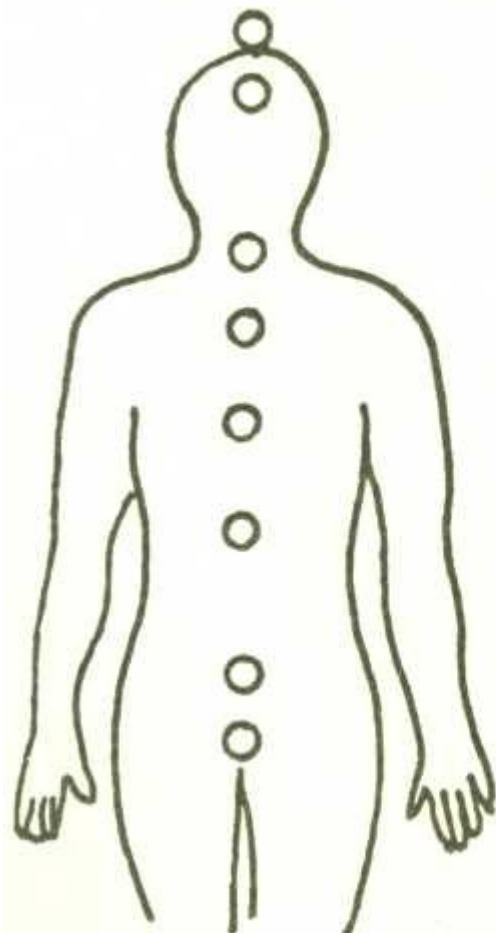
Deja que se seque y luego siente la gloria de la brillantez y la paz de tu recién restaurado cuerpo energético.

## **Los chakras principales**

Ciertos centros en el cuerpo energético llamados chakras, de forma muy parecida a como los órganos gobiernan el cuerpo físico, gobiernan los sentidos sutiles por medio de los cuales damos y recibimos información que no es aparente en el plano físico. Sirven además como salidas para dar y recibir energía. En los puntos en los que se encuentran los chakras, la energía fluye hacia adentro y hacia fuera entre el cuerpo físico y los planos no materiales conectándonos con la divinidad en nosotros mismos y en otros. Esencialmente son los canales para la visión de la que hemos hablado anteriormente. Cuando te sintonizas con tus chakras puedes sentirlos como esferas o pulsaciones de energía de un diámetro de dos y medio a cuatro centímetros.

La gente creativa, los visionarios y los psíquicos tienen chakras muy sensitivos que son fáciles de dañar. Ellos sienten todo tan agudamente que les resulta doloroso y pueden drogarse, beber o comer de más para amortiguar el dolor. Las personas con chakras de aguda sensibilidad no son muy bien apreciados en nuestro mundo y se les puede considerar raros. Pueden sentirse aislados y orientarse hacia las adicciones en un intento por compensar su soledad.

La localización de los chakras principales se muestra en el siguiente diagrama:



Chakra Corona

Chakra del Entrecejo

Chakra de la Garganta

Chakra del Timo

Chakra Cardíaco

Chakra del Plexo Solar

Chakra Sexual

Chakra Raíz

Cuando las herramientas de poder como las drogas o el alcohol se mal utilizan, los chakras se bloquean y tendemos a sentirnos separados, tanto de la humanidad como de lo Divino. También nos sentimos separados del flujo de la fuerza de vida que el cuerpo energético provee. El abuso de químicos, incluyendo el de aquellos no considerados como drogas, atasca los chakras, fijando al usuario principalmente en los tres chakras inferiores. Sin duda, comprenderás el origen de ciertos síntomas en las descripciones que siguen.

El **CHAKRA RAÍZ**, en la base de la columna, gobierna la supervivencia, la protección y nuestro arraigamiento en el mundo. La gente fijada en este chakra a menudo está apegada a lo terrenal, inerte y materialista, los que tienen un funcionamiento débil del chakra raíz a menudo son inseguros, temerosos y se preocupan del pasado y de sí mismos, y no están bien arraigados. Popularmente se les llama "idos". El daño del chakra raíz puede estar conectado con la adicción, igual que una infancia traumática. Muchos estudios han demostrado que varios grupos étnicos, por ejemplo los irlandeses-americanos o los italo-americanos, tienen una tasa más alta de alcoholismo en Estados Unidos que en sus propios países. La alta proporción de adicciones entre los latinoamericanos de Nueva York y otras ciudades tiene una relación similar con los traumas del chakra raíz. Otros traumas de este chakra que pueden predisponer a la gente a la adicción son la guerra, la pérdida temprana de un padre, tener un padre severamente abusivo o adicto, o vivir lejos del cuidado de los padres durante la infancia. Las personas adictas que hayan sufrido traumas de este tipo, pueden usar los ejercicios que se darán más adelante para reparar el chakra raíz.

El **CHAKRA SEXUAL**, ubicado cinco centímetros debajo del ombligo, gobierna las actitudes y deseos sexuales. La persona negativamente fijada en él está atrapada en la sexualidad y en los sentidos y basa la mayoría de sus interacciones y percepciones en ello. Alternativamente, o en un estadio más avanzado de adicción, puede haber parálisis de sentimientos en esta área. Las experiencias traumáticas que pueden dañar este chakra son el incesto, la violación, un parto difícil o un embarazo interrumpido. Las personas adictas que hayan sufrido traumas de este tipo, pueden usar los ejercicios que se darán más adelante para reparar este chakra.

El **PLEXO SOLAR**, justo arriba de la cintura, gobierna el poder personal, el equilibrio y la autoestima; y cuando está bloqueado o dañado conduce al auto-odio y a un correlativo egocentrismo o a un sentimiento de impotencia y falta de auto confianza. También gobierna el deseo de éxtasis y el deseo de cosas materiales. Negativamente acentuado, esto produce una codicia adictiva en la que nada es suficiente para satisfacer a la persona. Los traumas en el plexo solar incluyen haber tenido padres hipercríticos, ser un hijo no deseado, tener un ego herido debido a un rechazo en el amor, o una relación fallida. El daño al plexo solar está asociado a los disturbios de sueño y al deseo de bloquear la conciencia. Los primeros tres chakras son los que están más sintonizados con las partes primitivas de la naturaleza, aquellas a las que fácilmente nos esclavizamos.

El **CHAKRA CARDIACO** es crucial en la adicciones y se mencionará a menudo en este texto. Se localiza en la misma área que el corazón físico y es la verdadera fuente de sensaciones como el dolor del corazón. El chakra cardiaco está ligado a la habilidad de dar y recibir amor. Las heridas en este centro pueden incluir el rechazo de un amante o de un padre, y la pérdida de alguien amado. Crecer en el hogar de un padre adicto significa que el chakra cardiaco ha sido insuficientemente nutrido.

El **CHAKRA DEL TIMO** se localiza entre los chakras del corazón y la garganta. Estamos acostumbrados a pensar en siete chakras mayores, pero parte de nuestro crecimiento colectivo en estos momentos incluye el despertar de este nuevo centro de energía dentro de nosotros. Algunos llaman a este centro el corazón superior, el corazón sagrado, el corazón secreto o el área del testigo. También puede ser llamado el chakra de la responsabilidad global.

Mientras el corazón tiene que ver con el amor personal, el timo tiene que ver con nuestra conexión planetaria. Es el chakra de la paz, del amor universal y la compasión. Así como el corazón nos conecta con otros en el nivel de los sentimientos, el timo nos conecta con el resto del mundo en el nivel de la acción. Está relacionado con nuestra capacidad de ser lo que llamamos Guerreros de la Paz. La palabra timo viene de una raíz griega que significa espíritu o coraje.

La voluntad, la buena voluntad y el uso de la voluntad, son todos aspectos de este chakra. Pero la forma en que usamos la palabra VOLUNTAD incluye tanto la buena voluntad como la mala voluntad, mientras que la función de este chakra está más allá de la dualidad. Si alguien mal utiliza el amor, sabemos que eso no es amor, sino una motivación de necesidad, control o posesividad. Lo mismo ocurre con las funciones de este chakra. Puede ser llamado Movimiento Divino en lugar de voluntad, hasta que emerja el término adecuado para él en nuestra conciencia grupal.

El chakra del timo originalmente estaba conectado con el chakra cardiaco, su vecino de al lado. Sin embargo, los estudios médicos han descubierto recientemente que el corazón tiene funciones endocrinas glandulares que pueden ser identificadas con el chakra cardiaco, así como el timo está identificado con el chakra del timo. La glándula del timo es parte importante del sistema inmunológico. Participa en el reconocimiento del cuerpo de lo que es parte de él y lo que no y por lo tanto no es seguro y tiene que ser eliminado. La glándula es grande en los niños y parece encogerse cuando crecemos. Mientras somos amamantados nos llega cierta cantidad de inmunidad de la leche materna. Cuando termina el periodo de lactancia esto nos priva de esta fuente adicional de inmunidad. Esta pérdida puede forzar a nuestras glándulas del timo a trabajar de más y esto puede estar involucrado con el rápido aumento de las enfermedades de inmunodeficiencia. (Otros factores que pueden contribuir son las inmunizaciones de rutina que se practican en las enfermedades menores de la niñez, que impiden al cuerpo desarrollar sus propios sistemas defensivos y el abuso de antibióticos, que también afecta el sistema inmunológico.) En otro nivel, sin embargo, el desarrollo de la glándula del timo y el sistema inmune son parte del proceso de despertar de conciencia de este chakra. Conforme este nuevo chakra se despierta en más y más de nosotros, la glándula del timo se volverá más fuerte, de tal forma que nuestros cuerpos serán capaces de tolerar mucho más de lo que ahora consideramos extraño.

Aún hay alguna confusión entre nosotros acerca de este nuevo centro emergente -el cual sentimos sin ser conscientes de él- y el corazón mismo, ya que este centro es una expansión natural de la energía del corazón. Muchos adictos, al ser vanguardistas, pueden estar abriendo este chakra sin saberlo, lo cual puede contribuir a su bien conocido problema de falta de fronteras entre sí mismos y otros. Este chakra nos enseñará nuevas maneras de ser en relación con todos los demás en el planeta.

Muy a menudo, los sanadores y los maestros de la Nueva Era hablan mucho acerca del amor y aún así parecen distantes o fríos en el nivel personal. Pueden estar trabajando el chakra del timo, creyendo que están usando sus corazones. De la misma forma, muchas personas que sufren muertes físicas y son resucitados (especialmente por estimulación eléctrica en el área del corazón/timo) "regresan" con el chakra del timo abierto y luego sufren problemas en sus relaciones más cercanas porque ahora operan más desde el amor universal que desde el amor personal. Conforme este chakra despierta en más y más de nosotros, habrá un equilibrio entre la función del chakra cardiaco del amor como sentimiento y la función del chakra del timo de amor como acción. Entonces crearemos una red global de responsabilidad mutua que nos llevará a nuevas formas de vida en el mundo de la que la mayoría de nosotros podemos siquiera imaginar.

Ya que el chakra del timo recién se está abriendo, raramente está dañado, sino que lo más común es que aún no funcione. Todas las sustancias adictivas interfieren con el despertar de este chakra. Tienden a encerrarnos en nuestro propio pequeño mundo y en nuestros propios pequeños dramas, que nos mantienen alejados de la capacidad de despertar una visión global. Parte de nuestra sanación consiste en despertar y equilibrar este chakra, para absorber e irradiar hacia fuera su frecuencia. Conforme este chakra se abre más y más, tu capacidad de participar en la transformación global se incrementará, y puedes encontrar que las experiencias de tu adicción son transmutadas en aquello que serás capaz de compartir y enseñar.

El **CHAKRA DE LA GARGANTA** afecta la habilidad de comunicar la verdad y hacerlo con amabilidad. Las experiencias que contribuyen a bloquear este centro incluyen secretos tóxicos de familia o ser forzado a esconder tus sentimientos o tu verdadero ser en tu familia o en tus relaciones. Cuando hay un bloqueo de energía en el

chakra de la garganta, la persona también se siente aislada, incomprendida por otras personas y bloqueada para la creatividad. Cantar y los matras abren el chakra de la garganta.

El **CHAKRA DEL ENTRECEJO** está dentro del cerebro, en medio de las cejas, donde se localiza la glándula pineal. A menudo se le llama a este chakra el TERCER OJO. Es el asiento de la creatividad mental, la capacidad de visualizar y la fuente de las habilidades psíquicas. Es la localización de la mente, el gurú interior, la puerta de entrada a nuestro viaje espiritual.

El **CHAKRA CORONA**, localizado en la cima de la cabeza, es el punto de contacto con el Ser Esencial, que está más allá de la mente, la fuente de la conciencia cósmica y nuestro centro espiritual. Ambos, el chakra del entrecejo y éste se abren mediante la meditación. Cuando las personas dicen que están "hablando desde la parte superior de sus cabezas" están aludiendo a la inspiración que resulta de sintonizar estos dos centros.

## **Aún hay más chakras**

Además de estos chakras mayores, hay muchos otros chakras secundarios a los que nos gustaría referirnos. En el lado izquierdo del cuerpo, entre el chakra cardíaco y el chakra del plexo, se encuentra el chakra del bazo. Funciona como un armonizador interno de la energía y un equilibrante. Mientras otros chakras tienen fuertes salidas de energía, el chakra del bazo atrae energía cósmica, así es que te puede interesar sintonizarte con él y abrirlo cuando necesites más energía, de forma que sientas que la estás respirando a través de este punto.

En la palma de cada mano y en la planta de cada pie, hay otros centros. Los que están en las manos se relacionan con la creatividad, la auto expresión y las maneras en que tomamos contacto con el mundo. Los de los pies se relacionan con la manera en que tocamos la tierra y nos movemos por nuestras vidas de una forma arraigada. Es importante explorar estos chakras para abrirlos y sanarlos. Puedes adaptar los ejercicios que se darán más adelante en este capítulo para trabajar con estos cuatro.

Todas las coyunturas del cuerpo también tienen chakras, los tobillos, las rodillas, la cadera, los hombros, la cintura y los codos. Estos son chakras más pequeños, pero puedes utilizar las mismas técnicas con ellos hasta que tu cuerpo entero brille de luz. También hay un chakra que flota sobre tu cabeza, más arriba del cuerpo físico. Algunos lo llaman el punto transpersonal, otros el punto estrella. Así como el chakra corona nos conecta con el mundo del espíritu, este nos lleva un paso más allá. Conforme cobramos conciencia de él, nos movemos a una conciencia en la que ya no existe la dualidad que nos conecta con todos los mundos y dimensiones. Este chakra, igual que el chakra del timo, rara vez está dañado, sino más bien no está despierto. Así es que sintonízate con él, siéntelo brillar, siéntelo desplegarse pétalo por pétalo.

## **Los chakras y la historia, cambios en el énfasis de los chakras**

Como descubriremos cuando hablemos acerca de diferentes sustancias, cada adicción tiene su momento. Y lo mismo ocurre con los chakras. Por supuesto, todos los chakras deben ser integrados a fin de tener una personalidad sana, pero hay diferencias en el énfasis que se les da a diferentes áreas. En los comienzos de nuestra historia en el planeta, el chakra raíz era el crucial mientras nos aveníamos a estar en la forma física y aprendíamos a lidiar con las realidades de la tierra para sobrevivir en ella. Hemos hecho progresos con el chakra raíz conforme dominamos nuestro ambiente, aunque a menudo damos dos pasos adelante y uno hacia atrás, testimonio de ello es el problema de los sin techo. Naturalmente, aquellos que se encuentran en países subdesarrollados o en áreas empobrecidas de los países desarrollados donde la supervivencia es dura, dedican la mayor parte de su energía únicamente al trabajo con el primer chakra.

Normalmente, en los territorios prósperos, nuestra mayor tarea tiene que ver con el chakra del corazón, para aprender a amar a todos los demás seres incondicionalmente; con el timo, que participa en la unión y la sanación globales; y también con los chakras superiores. La atracción masiva por la marihuana durante los sesenta sobrevino cuando colectivamente sentimos su capacidad de afectar al timo. Recurrimos a la marihuana para que nos impulsara a la unión global e hicimos ciertos progresos.

Aunque los adictos, especialmente las personas de tipo visionario, pueden tener destellos de estos centros superiores, es difícil utilizarlos bien a menos que se tenga cierta maestría sobre uno mismo. Pocos en nuestra cultura han desarrollado completamente estos centros superiores porque se requiere práctica en disciplinas espirituales con herramientas como la meditación y nosotros no formamos parte de una cultura meditativa. Esta es una de las razones por las que las adicciones son tan dominantes aquí, ya que sin herramientas como la meditación es difícil entrar en contacto con tu visión y recibir la inspiración necesaria y la fuerza para manifestarla.

## **Los efectos de varias sustancias en los chakras**

El alcohol y las drogas más pesadas rompen el flujo vertical de energía entre los chakras a lo largo de la columna vertebral. Cada sustancia adictiva tiene una afinidad inicial con uno de los chakras, el cual es el primero que se ve afectado cuando se abusa de la sustancia. Los miedos asociados a un chakra en particular pueden tener algo que ver con la elección de tus adicciones. Las personas con múltiples adicciones tienen múltiples miedos. Al tratar varias de las diferentes adicciones, nos referiremos más específicamente a los chakras que afecta cada sustancia. Sin embargo, en general, entre más dura sea la sustancia, será más bajo el centro con el cual tenga una afinidad. Las drogas duras como la heroína o los barbitúricos, barren con todos los centros y con el flujo vertical entre ellos. Con el tiempo, cualquier adicción puede dañar todos los chakras.

También debes saber que el efecto de desbordamiento inherente al bloqueo de un chakra en particular puede ocasionar un estancamiento de la energía en los chakras que estén a cada uno de sus lados. De tal forma que si el chakra cardíaco está herido, ya sea por la adicción o por un trauma, eventualmente la energía se estancará también en el plexo solar, con implicaciones para la auto-estima y resultará en un comportamiento egocéntrico. El timo, como aún no está despierto, puede quedar aún más paralizado. Y por otro lado, el chakra de la garganta también puede estar afectado, de forma que la persona deja de hablar de sus sentimientos.

Si el chakra sexual se daña, ya sea por adicción o por trauma, puede ocasionar efectos sobre el chakra raíz y sobre el plexo solar. En general, las sustancias clasificadas como estimulantes –desde el café hasta la cocaína y las anfetaminas– llevan la energía hacia abajo por la fuerza. Cuando el desbordamiento persiste durante mucho tiempo, puede haber una búsqueda de apoyo en los centros que están arriba y debajo de la línea. Es muy parecido a lo que ocurre cuando una tubería está obstruida o hay un corto en un cable eléctrico.

A este daño se deben muchos de los problemas comunes entre los adictos y aquellos que los aman. El egocentrismo, el progresivo confinamiento a mundos más y más pequeños alejados del contacto humano y los problemas sexuales (ya sea impotencia o promiscuidad) resultan comprensibles en el contexto del malfuncionamiento de los chakras. Más adelante daremos ejercicios, remedios florales y tratamientos con piedras y cristales para ayudar a reparar los chakras. Conforme la persona se recupera, a menudo hay crisis correspondientes al chakra que está siendo sanado. Por ejemplo, a menudo hay periodos de rabia irrazonable, ataques de ansiedad y otros relacionados con la propia sexualidad.

## **Las adicciones y el chakra cardíaco**

En las personas que no han sido dañadas por las drogas u otros químicos, la energía fluye de los chakras inferiores hacia el centro cardíaco y desde el corazón hacia otros. Se establece un intercambio de energía amorosa. Cuando se interrumpe el flujo ascendente, la persona se torna cada vez más aislada y egocéntrica y puede beber, drogarse o comer de más para detener el dolor que produce la interrupción energética.

Las adicciones son un creciente problema para todos nosotros y un factor que contribuye es la virtual desaparición del amamantamiento en países como Estados Unidos. El pecho está cerca del corazón y la amorosa y gentil estimulación del bebé al seno de la madre hace mucho para abrir el corazón de la madre hacia el bebé y mantenerlo abierto. El amor y el amamantamiento eran inseparables, el bebé automáticamente recibía un flujo de energía amorosa varias veces al día cada que comía. Esa apertura automática no tiene lugar cuando se le alimenta con biberones y no hay ningún intercambio pacificador. Como resultado de ello, muchos adultos y niños de este tipo de culturas han sufrido de inanición en los chakras, lo cual implica un déficit en el aprendizaje automático de cómo fluye la energía a través de esos chakras. Al no haber aprendido, no sabemos cómo darlo o recibirlo, entonces todas nuestras relaciones adolecen de profundidad. Podemos aprender a abrir el flujo utilizando los ejercicios que daremos más adelante.

Un centro cardíaco dañado se convierte en un imán, en lugar de ser un surtidor que vierte hacia fuera. Así es que los adictos se convierten en sanguijuelas de otros de maneras desesperadas y distorsionadas que terminan torciendo sus relaciones. En un nivel subliminal, el adicto percibe que intentando ganar tu simpatía tendrá como resultado más energía conforme tu corazón literalmente "va hacia él". Por esta razón, puede ser increíblemente drenante trabajar o estar cerca de una persona adicta, lo que le predispone a más pérdidas. Cuando la otra persona no puede soportar más ser drenada, la relación puede terminar. El adicto, tambaleándose por una nueva herida del corazón puede profundizar aún más en la adicción.

Tener el centro cardíaco cerrado es uno de los círculos viciosos de la adicción. De hecho, una herida del corazón puede ser una de las maneras en que comienza la adicción en primer lugar. Muchas personas comienzan a abusar de las sustancias tras la pérdida de alguien amado. Muchas personas jóvenes encuentran que las drogas se convierten en un problema una vez que han abandonado la nutrición del hogar paterno, o cuando el hogar deja de ser una fuente de nutrición.

Los hijos y los esposos de los adictos tienen una predisposición natural a la adicción. Una de las razones es que vivir con un adicto asegura desnutrición del centro cardíaco. Otras personas que crecen en ambientes donde no hay amor o que sufren pérdidas a temprana edad, también pueden tener desnutrido el centro cardíaco, lo cual les predispone a la adicción. Al crecer aprendemos de aquellos que nos rodean y en tales hogares no se puede aprender cómo dejar fluir la energía del corazón.

Las personas homosexuales son otro grupo con una alta tasa de adicciones: uno de cada tres es alcohólico y puede abusar de las drogas. Las heridas del corazón pueden jugar un papel en ello, porque a menudo los amigos y los familiares les rechazan cuando revelan su homosexualidad y también debido a la forma en que tienen que negar o distorsionar sus verdaderos sentimientos, lo cual hace que sufran de aislamiento. Relacionarse principalmente con otras personas homosexuales que han sufrido heridas del corazón similares puede contribuir a la desnutrición energética. La comunidad gay puede revertir esta tendencia concientemente alimentando los centros cardíacos los unos de los otros, así como practicando los ejercicios presentados más adelante.

Las personas que "vierten su corazón en su trabajo" también pueden sufrir desnutrición del corazón, ya que no hay un flujo de ida y vuelta, el trabajo no les puede retornar su amor. Por lo tanto, los adictos al trabajo y aquellos que tienen que vivir con ellos, a menudo se convierten en alcohólicos o adictos. Desconectado del adicto al trabajo, que se la pasa en el cuartel o en la oficina, no importa, la persona se drena y se queda vacía, recurriendo a la sustancia para soportar el dolor.

Incluso aún cuando la adicción ha parado, el problema del centro cardíaco continuará a menos que haya un esfuerzo conciente por re-educarlo y re-entrenarlo. En algunos hay una reapertura espontánea en la forma de un poderoso despertar espiritual o de una gran relación amorosa. Sin embargo, demasiado pronto el brillo se desvanece y el centro cardíaco puede cerrarse. No obstante, para muchos no se reabre a menos que se entrene. Las personas que han dejado la adicción pero no han reabierto su centro cardíaco pueden sentirse miserables, porque están desconectados del amor y no tienen nada para soportar el dolor. La tentación de regresar a la adicción puede ser muy fuerte, causando múltiples recaídas. Los ejercicios de sanación que haremos más adelante están diseñados para restaurar ese flujo.

## **El bloqueo del ombligo y la adicción**

Durante el desarrollo fetal y la infancia, hay otro centro energético funcionando en el cuerpo humano, el chakra del ombligo. Es el que nos nutre en un nivel energético, permitiéndonos crecer tan rápidamente. Para el segundo año de vida ya debiera de estar cerrado, permitiendo que la energía fluya hacia arriba a los chakras superiores que comienzan a funcionar después del alumbramiento. Por eso la edad de los dos años es particularmente crucial y cualquier pérdida o separación a esa edad incrementa la vulnerabilidad del niño. Si ha ocurrido una pérdida o si el chakra del ombligo ha sido descuidado o sobrealimentado, esta área puede quedar bloqueada después de que el chakra se haya cerrado, evitando que la energía fluya libremente hacia arriba, privando a los chakras superiores y causando problemas más tarde en la vida.

De la misma manera, cuando el chakra del ombligo no ha sido suficientemente nutrido en la infancia, esto se convierte en una fuente extra de estrés y la persona busca relaciones o sustancias para llenar el vacío. En tales casos, el chakra cardíaco tampoco se ha desarrollado propiamente, así es que la persona no sabe cómo dar o recibir amor. Esto sucede a menudo con los niños de los adictos, en donde uno o los dos padres sufre de bloqueos en el flujo energético.

Algunas veces, un chakra del ombligo sobre alimentado puede producir los mismos resultados que uno desnutrido. Los padres que sólo se pueden relacionar a nivel del ombligo debido a sus propios bloqueos sobre estimulan el chakra del ombligo del niño a expensas del desarrollo de otros centros. Conforme la persona crece y se convierte en adulto, la sobre estimulación del ombligo puede conducir a la adicción hacia la comida, las drogas o el alcohol con la finalidad de reproducir ese infantil estado de inconsciencia. La persona que está condicionada a relacionarse primordialmente a nivel del ombligo puede sufrir sintiéndose aislada o no amada cuando se confronta con adultos que se relacionan a través de otros chakras. Los atracones de comida o de drogas emborronan el aislamiento.

Es fácil quedarse atrapado por causa de un bloqueo. El problema es que en nuestra cultura no se considera apropiado para un adulto estar atrapado en el área del ombligo. Se supone que los adultos sean sexuales, no dependientes de la forma que lo es un niño. El chakra sexual está convenientemente localizado al lado del chakra del ombligo y puede accederse a su salida de energía fácilmente. Un énfasis exagerado en el área del ombligo entonces, es más aceptablemente transformado en un énfasis exagerado en la sexualidad, o en una clase de relación de poder entre los sexos que viene de una mal utilización de la energía del plexo solar, del otro lado del chakra del ombligo. Tanto los hombres como las mujeres pueden utilizar la sexualidad como un disfraz para intentar satisfacer sus necesidades; la promiscuidad muchas veces no es otra cosa sino una intensa necesidad disfrazada. Entre más oral sea la expresión sexual, más puede estar sirviendo a los propósitos del centro del ombligo. Los problemas "o-edípicos" severos están más relacionados con el área del ombligo que con el chakra sexual.

## **Chakras bloqueados, sexualidad y adicción**



Todos los chakras están creados igual. El chakra sexual es sólo uno de los centros, su expresión no es ni más importante ni menos importante que la de otros chakras para estar en equilibrio y tener una vida saludable. No obstante, un observador externo de nuestra cultura podría pensar que éste chakra es el jefe si escuchara nuestras conversaciones, leyera nuestros libros, escuchara nuestra música, viera nuestras películas y fuera engullido por nuestros anuncios. ¿A qué se debe este desproporcionado énfasis en el chakra sexual hoy en día? Lo que hemos mencionado acerca del chakra del ombligo es una de las causas. Hay otras relacionadas con lo que está ocurriendo en la sociedad.

Las adicciones, que muchos de nosotros sufrimos en menor o en mayor grado, atascan la energía del chakra cardíaco y progresivamente distorsionan la de los chakras que se localizan debajo de él. Si tu corazón está congelado, tus relaciones sufren y cuando tus relaciones sufren, tu auto estima (el plexo solar) se daña. Cuando tu auto estima está baja, buscas satisfacción en los bienes materiales, las sustancias adictivas o las relaciones co-dependientes para llenar el vacío. A estas alturas, probablemente se tengan problemas liberando la energía a través del chakra sexual, o puede ser que esta área de salida sea la única que está funcionando, de forma que el sexo adquiere una cantidad de atención desproporcionada.

Esta progresiva distorsión de la energía ocurre ciertamente al adicto, pero cada vez ocurre más a la sociedad en conjunto. En parte esto se debe a que casi todas las personas tienen al menos una o dos adicciones que afectan su campo energético, el café, el tabaco, la televisión y esto sigue hasta adicciones de mayor severidad. Además hay otros contaminantes químicos que obstaculizan el libre flujo de energía.

El chakra sexual puede ser fuente de tendencias adictivas. El niño que es precozmente estimulado sexualmente por adultos en su ambiente (o por los medios de comunicación) puede desviar demasiada energía hacia este centro que debería de haber servido para equilibrar o para desarrollar todos los chakras. Eventos traumáticos como acoso sexual, incesto o violación pueden causar severos bloqueos de forma que el individuo tiene un profundo miedo a la sexualidad. La adicción puede desarrollarse como una forma de amortiguar el miedo. La adicción de un padre puede aumentar el riesgo de traumas sexuales, por ejemplo, algunos estudios demuestran que una víctima de incesto de cada tres tiene un padre alcohólico. Las esencias que pueden ayudar con las dificultades sexuales incluyen BASIL, FIG, HIBISCUS, y STICKY MONKEYFLOWER.

## **Los químicos manufacturados agravan el problema de los chakras**

En nuestra sociedad estamos constantemente expuestos a sustancias artificiales, las respiramos, las comemos, las bebemos, las ponemos en nuestros rostros y las untamos en nuestros cabellos. Como se mencionó al principio, el cuerpo humano ha estado expuesto a sustancias orgánicas durante millones de años y está compuesto de sustancias similares, lo cual no sucede así con los químicos artificiales. Por ello, pueden ser extremadamente dañinos. Las drogas manufacturadas son mucho más dañinas para los que son adictos a ellas de lo que las drogas orgánicas lo son para los adictos a ellas.

De la misma manera, los aditivos de las comidas, los cosméticos y los humos industriales, a largo plazo pueden ocasionar daños tanto al cuerpo físico como a los cuerpos sutiles.

Los químicos que se encuentran en el trabajo, en la vida o en la dieta pueden agravar el daño ocurrido en el pasado e impedir que se intente llevar a cabo un trabajo de sanación en el presente. Puede ser que se necesite una limpieza adicional si tales químicos han formado parte de tu vida durante largos periodos. Si tu trabajo u otras circunstancias hacen que tu exposición a estos químicos sea necesaria, puede ser que requieras continuar limpiándote y protegiéndote para permitir que la sanación continúe llevándose a cabo. Los conductores de camiones y taxis, por ejemplo, tienen una alta tasa de alcoholismo, y esto se debe en parte a los efectos del constante bombardeo de humos de gasolina en el hígado.

## **La importancia de reparar los chakras en la sanación de las adicciones**

Los chakras son distribuidores cruciales de fuerza de vida que aseguran nuestra habilidad de mantener nuestras vidas equilibradas e integradas, particularmente en nuestras relaciones. Cualquier cosa que vaya mal con los chakras puede causar desequilibrios e infelicidad. En el caso de las adicciones, muchas veces es difícil saber qué ocurrió primero, si el bloqueo de los chakras o el abuso de la sustancia. Algunas veces los traumas de la infancia crean problemas en los chakras que después conducen a las adicciones.

Sin embargo, las sustancias adictivas por sí mismas dañan el sistema de chakras, el cual debe ser reparado si la persona desea vivir una vida feliz. Cuando la persona simplemente abandona la adicción pero no desbloquea los chakras, hay un gran peligro de que el dolor del aislamiento y el bloqueo en el flujo energético puedan resultar demasiado pesados para la persona, de forma que retornará a la adicción para aliviar el dolor. Este es el motivo por el cual hay tantas recaídas y los adictos y quienes conviven con ellos se desaniman. Los ejercicios que siguen ayudan específicamente a desbloquear y limpiar los chakras. Por favor, ten en cuenta que la limpieza es un proceso y puede ser que tengas que repetirlo muchas veces, conforme se alcanzan nuevas capas que deben ser

sanadas. Sin embargo, es muy accesible para cada uno de nosotros y las recompensas son grandes en términos de mayor energía vital y mejores relaciones.

### **EJERCICIO: Evaluando tus chakras**

Este ejercicio está diseñado como un diagnóstico de tus chakras, mide su fortaleza para dar y su fortaleza para recibir. Muchos de nosotros no pensamos que la fortaleza sea necesaria para recibir, pero se requiere un fuerte sistema energético para ser capaz de absorber, ser capaz de permitir que entre el amor.

Siéntate tranquilamente en un lugar donde creas que no vas a ser interrumpido y colócate de tal forma que estés alrededor de un metro y medio o dos de distancia frente a una pared vacía. Crea una burbuja a tu alrededor.

Imagina que en el lugar de cada uno de tus chakras hay un faro, como el de los coches. Cada una de estas luces puede tener un color diferente, o pueden ser todas del mismo color, blanco o el que prefieras en ese momento.

Comenzando de arriba hacia abajo, enciende todas tus luces y apunta sus rayos hacia la pared frente a ti. Toma conciencia de la fuerza relativa de cada rayo. Nota cuáles alcanzan la pared, y cuáles no. Ve si puedes hallar interruptores en algún lugar dentro de ti que puedan hacer que se iluminen los más débiles y que bajen de intensidad los que estén demasiado fuertes.

Ahora imagina que la habitación en la que te encuentras sentado está inundada con una luz increíble. Puede ser blanca, azul, oro o plata y es más poderosa que cualquier luz que puedas imaginarte dentro de tu cuerpo. Es la luz del Espíritu y está siempre presente.

Conforme empiezas a ver y sentir la luz, nota que está rodeando tu burbuja, atravesando sus límites y comenzando a llenarla.

Cuando tu burbuja esté llena de luz, comenzará a entrar a tus chakras.

Nota en cuáles puede entrar bien y en cuales tiene algún tipo de dificultad para entrar. Trata de inhalar y dirigir la luz más y más profundamente en los chakras en los que no ha entrado bien. Nota que los chakras que no dan bien pueden no ser los mismos que los chakras que no reciben bien. Por ejemplo, puede ser que salga mucha luz de tu tercer ojo, pero que no absorba ninguna.

Cuando hayas inhalado suficiente luz para equilibrar los chakras, descansa en la luz por unos cuantos minutos antes de disolver tu burbuja y regresar a tu estado normal de conciencia.

Utiliza este ejercicio regularmente como una herramienta de diagnóstico, para medir la fuerza de tu energía y para evaluar el progreso que estás haciendo en el trabajo que estás llevando a cabo contigo mismo. Este ejercicio siempre te dirá el estado de tus chakras cuando la mente no esté segura.

### **Reabrir el Centro Cardíaco: la clave para sanarte**

Es tan importante la necesidad de una sanación física como la necesidad de sanar el corazón. Sin esto, puedes estar sobrio/delgado/libre de drogas, pero sentirte aún así demasiado miserable. Para sentirte feliz, necesitas amor, y mientras el centro cardíaco continúe cerrado, podemos estar entre una multitud de personas felices pero sintiéndonos todavía solos, desligados de nuestros compañeros. Si limpiamos el corazón, no debemos preocuparnos demasiado acerca de la mente. Si el corazón siente algo, la mente siempre estará ocupada inventando razones para ello.

Muchos de los ejercicios de este libro tienen como foco de sanación el centro cardíaco, ya que es la clave para restaurar la salud. Primero, sin embargo, hay una necesidad de reabrir gentilmente esta chakra, lentamente, tratándote a ti mismo de forma amorosa, ya que de otra manera podrías percibirlo como un dolor.

En realidad puede haber allí algún dolor, el dolor de viejas pérdidas, rechazos y heridas que has sufrido. Los dolores del corazón son agónicos, no hay duda de ello, pero un centro cardíaco cerrado evita que encuentres nuevas personas a quienes amar y te impide absorber el amor que está rodeándonos todo el tiempo.

### **EJERCICIO: La flor de múltiples pétalos del chakra cardíaco**

Sitúate en una burbuja. Imagina tu centro cardíaco como una hermosa flor de múltiples pétalos, con los pétalos cerrados. El rosa brillante puede ser un color positivo para la flor, ya que este es el color del amor. Puedes ver la flor como un loto, una rosa o como cualquier otra flor de múltiples pétalos a la que te sientas atraído.

Comenzando desde afuera, permite que los pétalos se abran, uno por uno. Con cada pétalo, afirma tu voluntad de dar y recibir amor. Puedes hacerlo diciendo internamente, "Estoy abierto al amor" o cualquier otra cosa que resulte

placentera para ti. Mover tus manos a través de tu campo energético como si estuvieras abriendo los pétalos con ellas puede incrementar el efecto.

Continúa abriendo más y más pétalos repitiendo la afirmación mientras los abres.

Conforme te acercas al centro, nota que los pétalos están brillando con luz rosa, cálida al tacto.

Cuando el centro mismo está abierto, la luz rosa irradia desde él y pulsa hacia fuera pasando los límites de tu burbuja. Di para ti mismo: "Esta luz de mi corazón es un rayo para aquellos que compartirán correctamente el amor conmigo." Baja energía rosa de tu Ser Esencial y deja que se derrame hacia el exterior.

Ahora rota la flor de forma que gire hacia el interior, y lentamente deja que tu cuerpo se llene de luz rosa.

Es muy fácil volvernos dependientes de otras personas por el amor que necesitamos, pero todos tenemos el poder de conectarnos directamente con la energía del amor universal y quedar llenos de ella. Di para ti mismo: "Soy amoroso y estoy lleno de amor".

Para cerrar el ejercicio, rota tu flor de forma que irradie hacia fuera de nuevo y cierra los pétalos de la flor.

Muchos podemos abrir bien la flor, pero no sabemos cómo cerrarla y terminamos entregándonos demasiado rápido a personas demasiado inapropiadas. Saber cómo cerrar la flor del corazón es tan importante como saber cómo abrirla. Entonces se abre cuando nosotros queramos que lo haga, no cuando somos adictos a tenerla abierta.

Repite este ejercicio durante unos días. Es muy bueno hacerlo antes de irte a dormir porque es muy sedante y porque la sanación del corazón continuará durante tus sueños. ¿Cómo sabrás cuando tu centro cardíaco esté abierto? No hay forma de equivocarse. Tendrás sensaciones completamente nuevas en el área de tu corazón físico, corrientes eléctricas de energía fluyendo dentro y fuera. Cuando alguien que te importe aparezca, puede haber un salto en esa área, una repentina y corta pulsación no muy diferente a un orgasmo. De pronto sabrás que certero es el significado de ciertas frases como "mi corazón fue hacia ella", "mi corazón saltó de alegría" y desgraciadamente, lo que es verdaderamente el dolor del corazón. Sabrás entonces por qué ciertas canciones de amor tocan el corazón como un arpa.

El centro cardíaco recién abierto es temeroso y está listo a cerrar sus pétalos de nuevo ante cualquier palabra de enfado. Al principio tendrás que continuar reabriéndolo, pero ¿acaso no es este ejercicio literalmente un trabajo de amor placentero? Hacerlo te iniciará en el camino de la sanación emocional y espiritual y llenará tu vida con la amistad de amorosos amigos y parejas.

Cuando comienzas a abrir este centro, al principio puedes experimentar algún dolor. Ciertamente hay heridas en el corazón que necesitan sanación. Permítete llorar aquellas penas, ya que las lágrimas son el mejor agente limpiador conocido para el corazón. Las lágrimas rompen, disuelven y liberan el dolor. No importa si ocurrió hace veinte años, si aún hay dolor, necesitas llorar, pero hazlo dentro de una burbuja transmutadora de luz blanca.

Otra razón por la cual la apertura del centro cardíaco algunas veces se experimenta como algo doloroso es que el cuerpo energético del adicto está tan acostumbrado a estar firmemente cerrado que cuando comienza abrirse, puedes hacer todo lo posible por resistirte. Reconfórtate masajeando el área del pecho, aunque será aún más reconfortante tener a una persona amorosa a tu lado para que lo haga, particularmente una que ya haya atravesado por el proceso de apertura. La persona que dé el masaje puede dirigir conscientemente a sus manos un flujo de amor y luz rosa.

Ya que el centro cardíaco se afecta poderosamente con el azúcar y el alcohol, la esencia BLEEDINGHEART será importante para aquellos que tengan problema con el alcohol o con el azúcar, ya que ayuda a reparar el chakra cardíaco después de grandes heridas y pérdidas. La crisis de sanación con este remedio puede ser difícil si sale a la superficie una gran pena, así es que siempre evalúa con el péndulo o con los reflejos musculares. Cuando surge una pena, la esencia de EUCALYPTUS es muy sanadora. Las esencias de gemas de CUARZO ROSA, TURQUESA o RUBÍ son todas buenas para el centro cardíaco y son más sutiles que algunas de las otras esencias de gemas.

Y en cuanto a las piedras mismas, tener o llevar un cuarzo rosa cerca de ti puede ser también muy sanador, ya que éste es el cristal de este chakra. Tal vez puedas conseguir un collar de cuentas de cuarzo rosa lo suficientemente largo como para cubrir tu corazón. La turmalina rosa y la kuncita rosa también son buenas para sanar y abrir el corazón.

## **Técnicas para limpiar los chakras**

Exceptuando el chakra cardíaco, usualmente es mejor abrir todos tus chakras juntos, en lugar de enfocarte en un solo centro, para no crear un desequilibrio. Si abres el centro corona y el tercer ojo para el trabajo psíquico y espiritual sin limpiar y abrir los centros de abajo, puedes abrirte a sensaciones y experiencias desequilibradas. Abrir el chakra sexual sin poner atención en el corazón puede conducirte a relaciones distorsionadas y carentes de amor. Por eso es mejor atenderlos a todos por igual.

## **EJERCICIO: El remolino limpiador de chakras**

Visualiza los chakras y localízalos en tu cuerpo según el diagrama presentado anteriormente.

Rodéate de tu burbuja y llénala con luz de algún color en particular, siguiendo tu intuición. Para muchos propósitos, lo mejor es la luz blanca, ya que contiene todos los otros colores.

Comienza con el chakra raíz. Crea un remolino o embudo de luz que apunte hacia el chakra. Deja que este remolino actúe dentro del chakra como un tornado, girando y absorbiendo las áreas oscuras u obstrucciones que te impiden sentirte conectado con la tierra. La luz continuará girando durante el tiempo que sea necesario, incluso mientras te mueves hacia otros chakras.

Sigue hacia el chakra sexual y visualiza otro remolino que nuevamente se activa y consume los obstáculos. Aquí la dificultad que necesita ser sanada traerá como resultado el equilibrio saludable del flujo de la energía sexual.

Cuando estas dos áreas bajas se sientan relativamente limpias, sigue con el plexo solar y comienza allí un nuevo remolino. En esta área, la luz brillante se llevará todas las obstrucciones de una saludable y realista auto estima, disolviendo las viejas heridas del ego y los sentimientos de falta de confianza.

Permite que los torbellinos anteriores continúen girando y muévete al centro cardíaco para empezar uno allí. El centro cardíaco, al ser tan crucial y vulnerable, puede necesitar más tiempo para quedar limpio, ya que paulatinamente irán saliendo las viejas heridas para lidiar con ellas. Aquí la luz consumirá las obstrucciones para amar y ser amado.

Ahora muévete al chakra del timo. Probablemente éste no se sentirá bloqueado, sino simplemente no abierto. Utiliza aquí el torbellino para ayudarte a despertar este centro. Siéntete conectado con el mundo de una forma pacífica y abrigadora.

Ahora visualiza un torbellino en el centro de la garganta, donde podrá consumir los obstáculos hacia la comunicación y el libre flujo del dinero.

Ahora visualiza el centro del entrecejo donde el tornado te liberará de los obstáculos al flujo de la creatividad y la energía psíquica.

Finalmente utiliza un tornado para limpiar el centro corona de los obstáculos para la meditación y la inspiración, de forma que puedas abrir tu conexión espiritual con todo lo que es.

Observa cuáles de los centros aún tienen tornados girando, ya que éstos pueden requerir un trabajo especial. Haz brillar la luz intensamente en aquellas áreas durante unos momentos antes de detenerlos y disolver la burbuja.

Repite esto durante unos días, hasta que los chakras parezcan limpios. Más adelante, repítelo con diferentes colores, conforme te guíe tu intuición. Incluso cuando hayas terminado, repite el proceso de limpieza periódicamente para impedir que se formen nuevas obstrucciones en el curso de la vida diaria o a partir de nuestras adicciones menores.

## **EJERCICIO: Un ramo de flores de chakras**

Si has completado la limpieza anterior ahora puedes enfocarte con seguridad en una flor particular especialmente relevante para tus propias necesidades personales. Sin embargo, durante un buen periodo de tiempo, deberás haberte dedicado a cuidar y cultivar todo el jardín en lugar de una sola flor. Una sola rosa perfecta está bien si tus recursos son limitados, pero desde nuestra visión, podemos encargarnos de todo el ramo. Cada uno de los centros puede tener un tipo distinto de flor y de color, los tuyos pueden ser diferentes que los de otras personas. Para algunos estos colores siguen el espectro del arco iris, comenzando con el rojo para el chakra raíz.

Siéntate en tu burbuja. Sintonízate con tus chakras y siente que cada uno de ellos es una flor a punto de florecer. Siente que todas estas flores están mirando hacia el exterior hacia fuera de tu cuerpo.

Lentamente, pétalo por pétalo, comenzando por tu chakra raíz, siente que cada una de estas flores comienza a abrirse. Quizá puedas querer poner tus manos sobre cada chakra y repetir una afirmación, por ejemplo, para el chakra raíz: ESTOY ENRAIZADO EN MI CUERPO Y EN MI VIDA; para el chakra sexual: ESTOY ABIERTO A MI SEXUALIDAD Y A MI CREATIVIDAD; para el plexo solar: SOY FUERTE Y TENGO CLARIDAD, ESTOY A CARGO DE MI VIDA; para el centro cardíaco: SOY AMADO Y SOY AMOROSO; y así... Diseña algunas afirmaciones que se relacionen específicamente con tus necesidades personales.

Nota que cuando el centro de la flor se revela hay una cálida luz allí que brilla hacia fuera, iluminando tu burbuja y brillando hacia el mundo.

Cuando el proceso parezca estar completo, mantén las flores contigo y disuelve la burbuja.

Si haces este ejercicio varias veces para cada uno de los chakras, comenzarás a sentir una movilización de las energías en esas áreas. Puede ser que las flores necesiten reabrirse de tiempo en tiempo, ya que se cierran fácilmente con el estrés, la fatiga, las experiencias duras o la repetición de tus adicciones menores. También puedes imaginarte flores abriéndose en cualquier órgano del cuerpo que real o simbólicamente haya sido afectado por la dicción. Por ejemplo, puedes visualizar flores abriéndose en los oídos si sientes la necesidad de querer ser mejor escuchando a los demás, o en los ojos si quieres apreciar con más profundidad el arte.

Si eres del tipo de personas que le es muy fácil dar a los demás pero tiene dificultades para recibir, imagina que hay flores cerradas mirando hacia el interior del cuerpo en cada uno de los chakras. Ábrelos repetidamente con una afirmación como esta: "Estoy dispuesto a recibir". Esto te ayudará a equilibrar el flujo de energía. Cuando la energía únicamente sale y tú no recibes nada, al final te sientes vacío y resentido y te ves tentado a abusar de alguna sustancia para llenar el vacío resultante.

### **EJERCICIO: Sellando las grietas de tus chakras**

Conforme tus capacidades intuitivas se entrenan y mejoran al hacer este trabajo, puedes llegar a sentir que hay verdaderas rupturas en algunos de tus chakras. Los traumas y las tragedias suelen causar tales rupturas y a veces la adicción se desarrolla como una forma de parar la salida o de llenar el vacío que deja este tipo de daños.

No hay unas pautas específicas para las rupturas de chakras. Si son suficientemente devastadoras, incluso pueden ser heredadas. Un padre con una insuficiencia en algún chakra no tiene la capacidad de nutrir plenamente ese chakra en su hijo. Cuando una de nuestros clientes en recuperación, una adicta al azúcar, fue a Irlanda, intuitivamente descubrió que la ruptura del chakra raíz causada por la emigración de su tatarabuelo a América cuando su familia fue azotada por la hambruna de la patata, había pasado a todas las generaciones subsiguientes. Este lado de la familia había sido afectado por adicciones al alcohol y al azúcar en cada generación y también era incapaz de echar raíces en ningún lugar, mudándose frecuentemente.

Ella fue el primer miembro de la familia que fue a Irlanda desde la emigración y le resultó increíblemente conmovedor. En los muelles de County Cork, donde el tatarabuelo se embarcó, ella utilizó el ejercicio que sigue para reparar su chakra raíz. Y también hizo el mismo ejercicio en favor de cada uno de los miembros de la familia que ella sabía que tenían problemas de este tipo, en todas las generaciones a partir del tatarabuelo hasta el bebé recién nacido de su sobrina.

Estos son los pasos:

Identifica el chakra que necesitas reparar usando tu intuición o el ejercicio de evaluación de los chakras.

Entra en un estado profundo de conciencia y llama a tu Ser Esencial para que te ayude a reparar este centro.

Imagina que te estás encogiendo hasta que eres lo suficientemente pequeño para caber dentro del chakra.

Ahora entra en el chakra y siéntelo como una pequeña y acogedora habitación que te rodea, como si fuera un huevo. Llénalo de luz del color de tu elección, quizá azul ya que un chakra roto suele estar lleno de miedo.

Explora las paredes del chakra con tu mente y localiza las grietas.

Utiliza luz líquida para pintar las paredes de toda la habitación.

Sal de la habitación y regresa a tu tamaño normal.

### **EJERCICIO: Llenando y alimentando tus chakras**

La sensación de ser drenado por otros o por la dureza de sacar adelante tu vida es algo que te puede llevar de nuevo a tus adicciones o a crear nuevas, como comer demasiado. Incluso cuando los chakras están limpios y claros necesitas saber cómo atraer más energía de tu Ser Esencial y de las fuentes espirituales.

Rodéate de una burbuja del color que te sientas inspirado a elegir. Entra en un estado profundo de meditación. Enlázate fuertemente con tu Ser Esencial. Puede ayudarte el que lo visualices como un cordón de luz que va de ti hacia arriba.

Dile a tu Ser Esencial que necesitas fuerza y energía para completar tus tareas.

Imagina energía que viaja hacia abajo por el cordón hacia tus distintos centros. Si hay un chakra en especial que necesite ser energizado y fortalecido, imagina el cordón atado allí.

Cuando sientas que ha entrado suficiente energía renovada, disuelve el cordón, el enlace y la burbuja.

Por favor ten en cuenta que este ejercicio no es un sustituto del descanso. No debe ser utilizado para saltarte los necesarios periodos de relajación a fin de seguir trabajando. En algunos de nosotros, la adicción al trabajo es la

adicción primaria y el abuso de una sustancia es en realidad la adicción secundaria, utilizada como un medio para continuar trabajando o para relajarse.

## **EJERCICIO: Para enlazar la energía de tus chakras**

Nuestros chakras no funcionan aislados unos de otros. La misma energía fluye a través de todos ellos, enlazándolos, entretejiéndolos juntos. Nuestros chakras están enlazados desde el de la raíz hasta el de la corona en una columna vertical que rodea el cuerpo conectándolos a todos. Ya que sale de cada chakra, la energía es moldeada por ese chakra, como la masa de trigo al ser pasada por una máquina de pasta. Es la misma masa, pero si cambias la apertura puedes obtener espaguetis delgados o gruesos, tallarines, fideos, etc. Con la energía ocurre igual y aunque es la misma, su forma, su manifestación, cambia.

A veces tenemos dañado un chakra y otro que está más fuerte puede prestarle energía para que se fortalezca. Y como veremos más adelante en este libro, las diferentes sustancias adictivas, afectan y dañan diferentes chakras. Asimismo, se abusa de ciertas sustancias específicas en un esfuerzo por enlazar juntos ciertos chakras. En este ejercicio aprenderás a enlazar la energía de tus diferentes chakras, para sanarlos y usarlos juntos en patrones que estás acostumbrado a usar con tus drogas favoritas.

Siéntate tranquilamente y siente tu respiración. Cobra conciencia de cada uno de tus chakras como lo hiciste en el ejercicio anterior.

Comienza enfocándote en tu chakra raíz. Siente que un hilo de energía o de luz surge de la parte posterior de tu chakra raíz y se mueve por tu espalda hacia tu chakra sexual. Siente la energía conectando con ese chakra y emergiendo por su parte frontal circulando por la parte de enfrente de tu cuerpo hasta alcanzar de nuevo tu chakra raíz.

Ahora siente que hay una circulación continua de energía que se mueve entre estos dos chakras, enlazándolos y equilibrándolos. Ya has experimentado cada chakra individualmente, ¿qué se siente tener dos activos a la vez? ¿Esta energía es familiar y confortable?

Disuelve la conexión entre esos dos chakras, pero mantén el foco en el chakra raíz. Ahora crea un circuito de energía que suba por tu espalda desde tu chakra raíz hacia tu plexo solar y que baje de nuevo por enfrente hacia el chakra raíz. Nota cómo se siente y la manera en que esta conexión pueda sentirse diferente de la del enlace del chakra raíz y el sexual.

Lentamente, comenzando siempre con tu chakra raíz, continúa hacia arriba y enlaza a él tu centro cardíaco, el del timo, el chakra de la garganta, el del entrecejo y el de la corona. Nota cada vez cómo se siente y las diferencias que sientes en relación a otras conexiones. Pon atención a las combinaciones que son fuertes y a las que son débiles, cuáles son más fáciles y cuáles son más difíciles de establecer.

Cuando hayas enlazado todos los chakras una vez, regresa a tus chakras raíz y sexual y enciéndelos como faros de forma que brillen hacia fuera de tu cuerpo. Siente que sus rayos se mezclan en un rayo unificado enfrente de ti.

Haz lo mismo con cada par de chakras —el raíz y el del plexo solar, el de la raíz y el cardíaco, el de la raíz y el del timo... Enciende todos los rayos y hazlos alumbrar hacia el afuera hasta que se mezclen en una sola luz, igual que lo hiciste con el chakra raíz y el sexual. Formúlate las mismas preguntas acerca de lo que sientes, la fuerza, los bloqueos y demás.

Cuando hayas hecho todas las conexiones y los hayas equilibrado tanto como puedas por el momento, siéntate tranquilamente en tu burbuja por un rato y siente que hay un circuito interno que conecta todos estos chakras viajando hacia arriba por la espalda y hacia abajo por el frente. Siente la energía circulando y siente tus chakras brillando.

Ahora lentamente apaga las luces y disuelve la burbuja.

## **EJERCICIO: Segunda parte**

Cuando hayas realizado el ejercicio anterior varias veces y sientas que el circuito de enlace de los chakras funciona fluidamente, aquí hay un desarrollo posterior.

Moviéndote hacia arriba, trabaja para conectar el chakra sexual con todos los otros chakras. Después, en diferentes días, conecta el plexo solar con todos los demás chakras, y luego haz lo mismo con el chakra cardíaco y el resto de los chakras superiores.

Cuando hayas realizado este ejercicio ocho veces comenzando con cada uno de los chakras principales y conectándolos con todos los demás, estás listo para sentarte a jugar. Conecta el raíz con el corona, el sexual con el entrecejo, el timo con el raíz, el plexo solar con el corazón. Déjate bailar entre todos los chakras. Si alguno de

los chakras se siente particularmente débil, puedes tratar de engancharlo con un chakra que parezca fuerte para ver si puede prestarle energía para equilibrarse. Cuando llegues a los capítulos sobre las adicciones particulares, es posible que quieras regresar a este ejercicio para trabajar con los chakras que hayan sido dañados debido a tus adicciones particulares.

## Reparando los Chakras Dañados con Esencias y Piedras

En el primer libro hablamos de las esencias y de las piedras y de la forma en que ayudaban con los patrones adictivos. Estas herramientas de poder actúan en los cuerpos sutiles con mayor fortaleza y por eso varios de ellos son excelentes para reparar el daño que las adicciones causan en los cuerpos sutiles y en los chakras. Los ejercicios que se dieron aquí te han ayudado a determinar cuáles de tus propios chakras pueden haber resultado más dañados. Las dos tablas reproducidas a continuación muestran los chakras, las adicciones que les afectan más y las piedras, remedios y demás herramientas que ayudan a repararlos o fortalecerlos.

No todas las esencias enlistadas están descritas en este libro porque Donna no utiliza todas ellas en su trabajo. Puede ser útil leer la descripción completa de cada remedio en el libro de Gurudas: *Flower Essences and Vibrational Healing* (Ver el apartado de esencias de la bibliografía.) Adicionalmente puedes utilizar un péndulo para evaluar cuál de los remedios enlistados en un chakra determinado es mejor para ti, así como para ver con qué chakra debes trabajar en ese momento. También se sugieren ciertas piedras para fortalecer cada uno de los chakras. Hay diferentes libros que enumeran distintas piedras, pero éstas son las principales.

### Chakras, adicciones y remedios para repararlos

CHAKRAS	ADICCIONES	PIEDRAS	REMEDIOS FLORALES
RAÍZ	Café Marihuana Heroína	Cuarzo ahumado, Ónix, Turmalina	Comfrey, Loosestrife, Root Scush, Corn, Clematis, Star of Bethlem
SEXUAL	Azúcar Alcohol Anfetaminas Cocaína	Rubí, Ámbar, Carneolita, Citrino	Loosestrife, Pomegranate, Scush, Watermelon, Hibiscus, Iris, Fig
PLEXO SOLAR	Café Tabaco Heroína	Turmalina, Peridot, Malaquita	Amaranthus, Avocado, Bloodroot, Century agave, Cosmos, Sunflower, Mango, Hyssop. Pennyroyal, Sage
CORAZÓN	Alcohol Azúcar	Cuarzo rosa, Turmalina rosa, Rodocrosita	Aloe vera, Amanthus, Bleeding Heart, Borage, Cosmos, Hellborus, Papaya
TIMO	Marihuana Drogas sintéticas	Malaquita, Esmeralda, Rodocrosita	Almond, Amaranthus, Thymus, Bleeding Heart, Eucalyptus, Marigold, Daffodil
GARGANTA	Tabaco Marihuana	Turquesa, Aguamarina, Crisacolla	Almond, California Poppy, Celandine, Cosmos, Fig, Mango, Passion Flower
ENTRECEJO	Café Cocaína Tabaco Marihuana	Amatista, Lapislázuli, Fluorita	Amaranthus, Chamomile, Mango, Nasturtium, Dill Hops, Redwood, Green Rose
CORONA	Drogas sintéticas Cocaína Marihuana	Cuarzo transparente, Diamante	Amaranthus, Skullcap, Forget Me Not, Lotus, Rosemary, Lavender, Dill
TODOS	Drogas sintéticas	Cuarzo transparente,	Angelica, Chaparral, Lotus, Loosestrife,

	Utilización masiva Largo plazo	Amatista	Shooting Star, Lilac
--	-----------------------------------	----------	----------------------

### Chakras y herramientas adicionales para repararlos

CHAKRA	NOTA MUSICAL	COLORES	ESPECIAS / HIERBAS	FORMAS DE ARTE
RAÍZ	C	Rojo	Jengibre, Ginseng, Achicoria	Artesanía, Cerámica
SEXUAL	D	Naranja	Sésamo, Amapola, Alcaravea	Danza
PLEXO SOLAR	E	Amarillo	Ajo, Cebolla	Actuación
CORAZÓN	F	Verde (Rosa)	Camomila, Diente de león	Sanación
TIMO	G F#	Azul-verde	Clavos, Anís, Hinojo	Ecología
GARGANTA	G A	Azul	Chile, Curry, Canela	Música
ENTRECEJO	A B	Índigo, Lavanda	Eucalipto, <b>Wintergreen</b>	Escritura, Pintura
CORONA	B Alta C	Púrpura, Blanco, Dorado	<b>Dill</b> , Milenrama, Perejil	Canalización, Dones psíquicos



## CAPÍTULO DOS

### EL KARMA DE LAS ADICCIONES: PATRONES EN VIDAS PASADAS

#### Una introducción a la reencarnación

Como una forma de comprender los PORQUÉS de la adicción, hemos visto la parte que juegan las vidas pasadas de los adictos con los que hemos trabajado. Para revisar brevemente las ideas básicas acerca de la reencarnación: Hay una creencia común entre los buscadores espirituales de todo el mundo acerca de que somos inmortales y hemos vivido muchas vidas, en varias eras y lugares, en diferentes cuerpos, con diferentes personalidades. Supuestamente, podemos tener acceso a las historias de esas vidas durante la meditación, los sueños, las regresiones hipnóticas o los servicios de un psíquico como en co-autor Andrew, que tiene esta habilidad.

Los investigadores psíquicos del siglo pasado han estudiado y documentado muchos sugerentes casos de reencarnación, como recuerdos de niños pequeños acerca de otra vida reciente cuyos detalles son después comprobados. (El trabajo clásico en esta área es la investigación de Ian Stevenson: *Twenty Cases Suggestive Of Reincarnation*.) La más moderna y científica de estas investigaciones fue hecha por la psicóloga Helen Wambaugh, que hipnotizó a cientos de personas ordinarias, muchas de las cuales no tenían ninguna creencia o conocimiento especial en la reencarnación. Ella fue capaz de develar recuerdos de vidas pasadas en la gran mayoría de los sujetos, así como conocimiento acerca del estado anterior al nacimiento del que hemos hablado donde se planean por adelantado la tarea de vida, el propósito, los padres y las experiencias especiales. Si quieres saber acerca de los principios del renacimiento que ella develo, disfrutará su libro, *Life before life*, publicado por Bantam en 1979. (En la bibliografía del Apéndice se mencionan otros libros sobre el tema de la reencarnación.)

Una teoría acerca del propósito de la reencarnación nos dice que provee al alma con todas las experiencias de lo que significa ser humano en diferentes tiempos, lugares y circunstancias vitales. Como veremos, una experiencia por la que cada alma escoge atravesar en una o varias vidas es la experiencia de la adicción. Como se verá en las lecturas acerca de vidas pasadas que se mostrarán más adelante, en muchos casos, la adicción no se escoge para huir de la visión, sino como parte de una experiencia vital planeada para conformar la personalidad total en la que te conviertes. Por ejemplo, puede ser una elección para ayudar mejor a otros adictos, ya que muchos de los que se recuperan de sus adicciones se convierten en los más eficientes sanadores de otras personas adictas.

El proceso de aprender acerca de vidas pasadas puede ser muy sanador para la persona adicta. Las personas que piensan que únicamente tienen una sola y corta vida y que inexplicablemente pasan la mayor parte de su vida en los entresijos de una adicción pueden sentir una gran cantidad de auto-odio. Al comprender la función de largo alcance de la adicción, así como la verdad acerca de nuestra inmortalidad, puede ser un enorme alivio. Además, podemos terminar con el sentimiento de aislamiento en el que la adicción nos encierra cuando nos experimentamos a nosotros mismos como hambres, mujeres, heterosexuales, homosexuales, negros, blancos, amarillos, rosjos, ricos, pobres, sordos, ciegos o incapacitados de alguna otra manera. Allí surge un sentimiento de unicidad con la comunidad humana que elimina nuestro sentimiento interno de fragmentación.

Muchos de los adictos con quienes trabajamos acudieron a una lectura de vidas pasadas con Andrew. Ellos compartirán contigo sus lecturas más adelante. Ellos encontraron que este conocimiento les fue de utilidad en su recuperación, permitiéndoles comprender ciertas situaciones y tendencias en el presente. Sin embargo, no es importante para los propósitos de este libro el hecho de que creas o no en la reencarnación. Te daremos un proceso para develar recuerdos de vidas pasadas, pero aquellos que tengan dificultades aceptando este concepto, pueden usar las historias en el mismo modo que se utilizaría un sueño en la terapia Gestalt, actuando la historia o re-contándola convirtiéndote en tú mismo en cada personaje. Cada personaje refleja un aspecto de ti. De forma similar, un sueño tiene lugar en la privacidad de tu cerebro e incluso si sueñas con tu madre o tu padre, en el sueño representan partes de ti mismo.

De la misma manera, en las lecturas o recuerdos acerca de las reencarnaciones, los "yoes" develados son aspectos de tu ser total. Son contrapartes internas de nuestros parientes biológicos. Somos afectados por ellos de la misma manera en que somos afectados por las experiencias vitales de nuestros parientes físicos. Nos entristecemos cuando ellos están tristes, estamos felices cuando ellos están felices y asustados cuando ellos lo están. Así, de igual manera, en un nivel más sutil, estamos influenciados por las experiencias vitales de nuestros parientes reencarnacionales. Ya sea que creamos que estos yoes sean reales o los veamos sólo como reflejos exteriorizados de aspectos de nuestra psique, de cualquier forma es útil estudiarlos.

Puedes verlos como posibilidades o potencialidades latentes dentro de ti mismo, maneras en las que funcionarías bajo una variedad de circunstancias. Son los caminos que no hemos tomado pero que aún nos llaman y si estudias esos caminos a través de los fragmentos de las historias, aprenderás mucho acerca de ti mismo. Así

como un drama representado en un sueño no tiene presencia en la realidad diurna y sin embargo puede ser una forma de aprender alguna lección, las historias de reencarnaciones pueden ser una manera de aprender son necesidad de tener la experiencia directa. Considéralas como herramientas de aprendizaje, sin entrar en conflicto acerca de su realidad o su falta de ella. Una novela o un poema pueden ser totalmente ficticios y aún así tener un impacto sanador en la realidad de cada lector. De igual manera, si una experiencia relacionada con una reencarnación tiene un fuerte impacto emocional, entonces tiene validez, sea o no "real" de alguna forma científicamente comprobable.

## **Karma Shmarma**

Ningún tratamiento del tema de la reencarnación está completo sin considerar el KARMA, la noción de que las acciones y condiciones de una vida pueden tener una influencia en las vidas subsecuentes. En este esquema de cosas, por ejemplo, haber ridiculizado y maltratado a una madre alcohólica en una vida, puede significar tener que ser un alcohólico tú mismo en otra vida. O el haber robado para comprar tus drogas puede significar que tú mismo serás robado repetidamente en esta vida o en la siguiente. Te gusten o no, los recuerdos más difíciles acerca de vidas pasadas que descubren los ejercicios que te daremos son ciertos -¿Y cómo podemos probar esto o desacreditarlo?- La cuestión aquí es nuevamente cómo utilizas lo que hayas encontrado. ¿Utilizas este sistema de pensamiento para ser una mejor persona o lo usas para hacerte sentir más miserable?

El adicto típico está lleno de auto-odio y puede utilizar las enseñanzas de la reencarnación y el karma para apilar aún más grandes cargas de culpa y auto-resistencia. Si atribuyes tu adicción y otra clase de sufrimientos al castigo por malos comportamientos en vidas previas, entonces es aún más difícil dejarla ir, porque sientes que debes merecerla. Si crees que los errores que cometiste en el transcurso de tu adicción te predisponen a terribles retribuciones en años posteriores o en una futura reencarnación, entonces tu culpa y miedo serán sobrecogedores y querrás beber/drogarte/comer para emborronar tu miedo al futuro.

Otra manera en la que el auto-odio de un adicto puede distorsionar el proceso de trabajo con vidas pasadas es el error común de creer que eras alguien muy famoso o muy rico en una vida pasada y enfocarte en esa gloria pasada para sentirte bien sobre ti mismo de nuevo. Sólo hubo una María Antonieta, sólo una Cleopatra, sólo un Napoleón y a pesar de ello abundan las personas que claman haber sido estas entidades. Incluso en estos tiempos de relativa prosperidad la mayoría de las vidas en el planeta son vividas en la pobreza. Hubo más esclavos y sirvientes que amos y reyes. Si las únicas vidas que se te revelan son aquellas de riqueza y gloria, duda de esa información. Si recuerdas ser María Antonieta, quizá tengas la era correcta, tal vez incluso perteneciste a su corte, pero es más probable que hayas sido un sirviente de María Antonieta, que no ella misma. Puedes estar recordando las circunstancias, pero tratando de reprimir los detalles poco gloriosos.

Sin embargo, si recuerdas vidas en las que actuaste mal, sé tolerante contigo mismo. La cuestión es que el karma no se trata de castigos, es una herramienta educativa. El único deseo que lo Superior tiene hacia nosotros es que crezcamos constantemente en amor y en sabiduría. En ese periodo entre-vidas, seleccionamos tanto nuestras tareas como ciertas experiencias como herramientas de crecimiento. En la sección siguiente, veremos que puedes haber elegido tu adicción como una de esas herramientas de crecimiento. No fue necesariamente una caída de gracia, sino más posiblemente, una elección deliberada e incluso necesaria.

Algunas de las experiencias que escogiste pueden haber sido muy dolorosas, sin embargo, aún así fueron escogidas como una vía de crecimiento, no como un castigo en sí o "mal karma". Tal como los atletas sufren a veces dolores durante el entrenamiento para incrementar sus capacidades físicas, de igual forma, las experiencias dolorosas, si se utilizan correctamente, aumentan nuestra fuerza y nuestras capacidades en los niveles emocional y espiritual. El atleta no contempla los dolores musculares como un castigo; y tú tampoco debes contemplar tu dolor emocional de esa forma.

En el transcurso de varias reencarnaciones, el gran ser del cual tú sólo formas una pequeña parte, el ser que llamamos tu Ser Esencial, desea experimentar la vida desde cualquier punto de vista concebible. Así es que en unas vidas será el amo, en otras el esclavo; en unas vidas el asesino y en otras la víctima del mismo; en unas vidas la prostituta y en otras el cura célibe. En algunas vidas, inevitablemente, será el adicto, mientras que en otras será el hijo a merced del padre adicto. Las escalas tienden a balancearse en el curso de los años, y es el equilibrio de las escalas lo que aquellos en el camino espiritual llaman karma. En esta larga serie de experiencias, nada de lo que hacemos es "malo" porque tarde o temprano se aprenderá algo de ello que lleve al Ser Esencial más cerca de la perfección. Sin embargo, no sólo aprendemos por medio del sufrimiento, aunque algunos aprendemos mejor de esa manera o no habría necesidad de tanto de esto. Podemos aprender de expandir nuestra conciencia, de la atención deliberada de entender y dominar nuestras emociones, de todos aquellos esfuerzos de auto-mejora. De lo que más podemos aprender es de nuestras reuniones con la dimensiones espirituales de la realidad, especialmente al entrar en contacto con la sabiduría superior, la fuerza y el amor del Esencial.

¿Qué pasa entonces si sientes que has dañado a otros mediante actos u omisiones en el curso de tu adicción o en una vida pasada de la que tengas recuerdos? ¿Tendrías que recibir tú mismo estas mismas acciones dañinas para

equilibrar tus deudas? Nada es tan simple como parece. Puedes haber llegado a un acuerdo antes del nacimiento con esa persona para hacer esta cosa en particular como una forma de ayudarlo a crecer. ¿Cómo sabes si el resultado final será dañino? Por ejemplo, a largo plazo, el hijo de una madre alcohólica podría convertirse en un maravilloso talento creativo al vivir en su mundo de sueños para escapar del caos. El niño puede haber seleccionado esos padres por este simple motivo. No hay forma de saber el propósito de ninguna circunstancia determinada. Somos increíblemente miopes y no podemos saber el significado de ninguna experiencia porque depende ultimadamente de lo que la persona hace de ella.

No obstante, sin duda habrá cosas que hiciste en el trascurso de tu adicción de las que te arrepientes. La culpa es la más corrosiva de las emociones, la más dañina para tu autoestima. Hay procesos dentro de los Doce Pasos de A.A. que ayudan a reparar el karma y a liberarte de la culpa. (Los pasos ocho y nueve se describen detalladamente en el libro de A.A. *Los doce pasos y las doce tradiciones*, disponible en las reuniones de A.A. que están abiertas al público o en las bibliotecas públicas.) Adicionalmente, en el primer libro de esta serie para tratar las adicciones hemos dado ejercicios y remedios específicos para limpiar la culpa.

## **El karma de las adicciones**

En algún punto de su historia reencarnacional, todo el mundo es adicto. Esta es una de las cosas por las que tiene que atravesar todo el que encarna aquí. Es muy importante para experimentar la totalidad, que experimentemos la destrucción y la desintegración de esa totalidad. La adicción es una forma de romper el centro de la totalidad. La locura es otra.

El lado positivo del proceso de adicción es la paradójica constatación de que seguimos siendo humanos aún cuando ya no estamos centrados. A menudo, es el mismo proceso de la adicción el que nos lleva a darnos cuenta de la inmortalidad del Ser Esencial. Cuando destruimos todo lo que nos importa y destruimos incluso nuestro cuerpo, cobramos conciencia de que hay algo que todavía existe. Siempre hay algo más allá fuera que es intemporal y que no es la personalidad.

A menudo, los grandes sabios han sido alcohólicos o drogadictos en sus últimas vidas pasadas. Muchas veces los grandes artistas creativos son adictos que comienzan a capturar la visión porque se han abierto a ella en algún nivel. Cuando destruyes tu cuerpo, tus relaciones con todos y tu personalidad, estás dando un paso hacia la liberación del verdadero ser, el espíritu. La adicción es una forma negativa de hacerlo, pero es una forma. No es muy diferente del Zen, si lo ves en ese nivel. Alienadas a tu pareja a tus hijos y hermanos. Vagamente recuerdas que alguna vez fuiste de esa manera y es difícil volver a serlo. Todo lo que los seres humanos hacen es una herramienta para el avance de la conciencia, no importa qué tan atrocemente cruel. Todo es una herramienta. Incluso la abdicación de la conciencia es una herramienta para desarrollarla. Si las personas que están abandonando la conciencia reconocieran esto como una herramienta para ampliarla, si supieran que no pueden escaparse, quizá dejarían de intentarlo.

Un patrón digno de mención es el karma de la esclavitud. La etimología de la palabra adicto está relacionada específicamente con la esclavitud. Uno de los papeles que todos hacemos, posiblemente repetidas veces en el trascurso de varias vidas es el de esclavo. Ya que el mundo ahora está en un punto de su evolución donde la esclavitud formal ha sido eliminada, aquellos que están trabajando por salir de las formas de comportamiento propias de la esclavitud buscan otra forma de permanecer esclavizados. Muchos de los rasgos negativos que se atribuyen a la personalidad adictiva –tratar de engañar, tratar de congraciarse, incluso la actitud desafiante- tienen más que ver con los patrones de carácter establecidos durante cadenas de vidas en la esclavitud que con la adicción misma.

En la adicción, estás esclavizado a la herramienta de poder, y sin embargo, esto es un avance en el proceso, porque en la esclavitud real el esclavo y el amo era dos personas diferentes. Cuando eres adicto, el esclavo y el amo son la misma persona. Esto es un paso evolutivo más cercano a la resolución del patrón de limitaciones con el cual muchos de nosotros estamos trabajando.

Otro patrón común en estos días es el de las personas que murieron en guerras recientes y han regresado rápidamente. Si en el momento de su muerte estaban ebrios o drogados, por ejemplo, la atracción hacia la droga puede persistir en esta vida. Muchos de los jóvenes que están muriendo a causa de las drogas o del alcohol están haciéndolo para aclarar sus muertes en esos tiempos de guerra. De la misma manera, aquellos que utilizan varias drogas o alcohol en la secundaria y el bachillerato y luego pueden parar ya lo han trabajado. Las edades en tu vida actual en las que ocurren cosas importantes a menudo reflejan edades cruciales en vidas pasadas, por eso las edades comprendidas entre los 18 y los 21 son importantes para muchos que murieron como jóvenes soldados. Sin embargo, cuando las muertes en tiempo de guerras son parte de una cadena de vidas pasadas adictivas, es más difícil trabajar estas cosas. Una variante adicional, muy poco común- es la de aquellos que envenenaron a otros y ahora están trabajando para liberarse del karma envenenándose a sí mismos con alcohol o drogas.

## Las adicciones como puentes de encarnaciones interculturales

También vamos a encontrar que las historias de reencarnaciones tienen relación con el tipo de sustancias a las que te sientes atraído. Cambiamos muy gradualmente de una encarnación a otra y los grandes cambios en las raíces culturales requieren grandes ajustes. A veces una adicción sirve como un puente en tales circunstancias. Como leerás en el capítulo dedicado al tabaco, muchos grandes fumadores fueron antiguos nativos norteamericanos, así como aquellos que se sienten atraídos hacia sustancias naturales que alteran la conciencia.

Quienes abusan de la heroína, a menudo son aquellos con una historia de muchas vidas orientales que ahora están cambiando hacia encarnaciones occidentales. Están haciéndolo en masa, al igual que muchos con historias occidentales están naciendo en encarnaciones del este- bajo la meta común de integrar al Este u el Oeste en una sola civilización planetaria. Las décadas 1940-1950 en donde hubo muertes masivas debidas a las guerras fueron seguidas de una gran explosión demográfica que proveyó oportunidades para que un gran número de personas hicieran este cambio. A aquellos con una larga historia en el este, sin embargo, la heroína les recuerda el opio con el que estaban más familiarizados en sus propias culturas. La heroína sirve para borrar la nostalgia y el sentimiento de un drástico desarraigo.

Los epidemiólogos que estudian los orígenes de la enfermedad han encontrado que el abuso del alcohol es alto entre las primeras y segundas generaciones de ciertos orígenes nacionales que inmigraron hacia los Estados Unidos, aunque el alcohol no es un grave problema en sus países de origen. El alcohol tiene un fuerte efecto en el chakra cardíaco y aquí la cuestión se deba a todos los seres queridos que se dejaron atrás, encarnados aún en la otra cultura. No obstante, encontraremos que el problema no termina en la segunda generación, sino que continúa como sucede con los afroamericanos y otros que han estado en países como Estados Unidos durante varias generaciones.

## Lecturas de las vidas pasadas de algunos adictos en recuperación

Las siguientes lecturas de vidas pasadas les fueron hechas a individuos que se están recuperando de sus adicciones y se utilizan aquí con su permiso. Ellas ilustran varios patrones y temas comunes a las vidas adictivas. Notarás que a menudo hay una cadena de este tipo de vidas, en lugar de una sola, y que la persona ha tomado la decisión deliberada de experimentar la adicción como un medio de explorar o de trabajar un tema particular.

### SUJETO NÚMERO UNO: MILLIE

Millie es una mujer de 24 años con una historia de múltiples adicciones en su adolescencia que terminó cuando a los 19 llegó a A.A. Andrew comenzó canalizando su vida pasada inmediatamente anterior en una familia pobre pero educada y radicalmente trabajadora en París en el periodo anterior a la Primera Guerra Mundial.

"Tenías un hermano siete años mayor que tú que era poeta y había una enorme rivalidad entre vosotros. Había una atmósfera de decadencia en la que todos estaban pero tú te internaste en ella profundamente, como una forma de sobrepasar a tu hermano. Si él se emborrachaba, tú tenías que emborracharte más, si él iba a una o dos casas de prostitutas, tú ibas a seis; si él usaba cocaína, tú opio; cualquier cosa que hiciera, tú tenías que superarla.

Él tenía un lado cruel y le gustaba verte sufrir. Él disfrutaba el poder que tenía sobre ti para hacerte actuar de esa manera. Él resintió tu nacimiento ya que él fue el bebé de mamá durante siete años hasta que tú naciste y te convertiste en su favorito. Su manera de vengarse de tu madre era arruinándote a ti. Además él sentía que era un poeta científico, trabajando en el laboratorio de las emociones humanas y por lo tanto, su experimentación contigo estaba justificada.

Una de las razones por las cuales regresaste sin hermanos en esta vida fue como una manera de salir de ese patrón. Pero había un gran círculo alrededor de tu hermano y algunas personas de ese grupo pueden aparecer en esta vida. Aún tienes patrones que te llevan a encerrarte con personas que surgen de aquel tiempo. En ese grupo, el estado más elevado de vida era estar borracho y desmayarte; estaba tan romantizado que para pertenecer no tenías mayor opción. En esa vida, igual que en esta, tenías un padre alcohólico que murió cuando eras muy pequeño. Así es que el patrón está allí, pero el factor más importante era ese juego entre tú y tu hermano.

Las personas parecen tener diferentes patrones acerca de su adicción. La tuya parece ser bastante breve –sólo dos vidas- y parece que te será fácil salir de ella. La otra vida pasada en el patrón tuvo lugar en España a principios de los 1800s. Tu madre era española y tu padre un diplomático alemán, siendo tú el producto de un breve romance en el que él la sedujo y la abandonó. Ella pasó el resto de su vida yendo de iglesia en iglesia arrepentida, ya que su culpa la convirtió e una devota religiosa.

Tú tenías alguna clase de enfermedad degenerativa en los huesos, de forma que estabas incapacitada porque tus piernas eran muy débiles. Siempre sufrías dolores y no había medicinas para eso de forma que bebías por necesidad para detener el dolor. Entonces dependías del alcohol, pero no de la forma en que lo has hecho en esta vida. Lo usabas como medicamento, no por placer. Tu cuerpo estaba tan dañado y tú tenías un dolor tan intenso que tu cuerpo utilizaba el alcohol como aspirina. Nunca te emborrachaste porque se requería mucho alcohol para detener el dolor.

También tomabas debido al enfado y la falta de fe en un Dios que te habría puesto en tal posición de dolor e incapacidad para llevar una vida normal, el padre misterioso, las mentiras y la deshonestidad de tu familia acercad e tu nacimiento. Tuviste muchas crisis de fe. También estabas enojada con tu madre por meterte en ese lío.

Te sentías terriblemente aislada y diferente por se hija única en una enorme familia de parientes y primos. Estabas alejada del mundo y desarrollaste un deseo cada vez mayor de tener un hermano que saliera al mundo y te lo trajera. Este anhelo fue una de las causas principales por las que fuiste atraída hacia esa familia en París en la siguiente vida. Todo lo que viste fue que el hermano sería mundano y estaría rodeado de gente; no viste su ruinosa crueldad. Así es que en París fuiste absorbida por una vida que te llevó al extremo opuesto, de inmersión total entre la gente, que sin embargo te llevó al libertinaje y te arruinó. En esta vida estás buscando el equilibrio."

MILLIE: "Solía estar increíblemente fascinada por la decadencia, como las partes de la contra-cultura que reverenciaban las drogas. Las canciones que escribo a menudo tratan de decadencia, drogas o prostitución. Pero aún mantengo un equilibrio frente a ello y no me dejo absorber."

ANDREW: "Sí es el equilibrio que aún estás intentando alcanzar. Aunque en esta vida has entrado a las adicciones de forma masiva y auto-destructiva, de alguna forma ha habido un desapego de ello. Al haber demasiada soledad envuelta, nunca sentiste que pertenecías a ello y ganaste una distancia que te ayudó a salir.

En tu caso, debido a que el patrón de vidas pasadas es corto, te será fácil sanar, a pesar de que hayas sido tan intenso. Es como la diferencia entre intentar recuperarte de una semana de una neumonía muy fuerte a intentar hacerlo después de cuatro meses de la misma neumonía. Es más fácil aunque es muy intenso. Las personas que llevan varias vidas en la adicción se acostumbran a ella, como los que viven en una zona en guerra. Pero en tu caso, el recuerdo de que la vida no siempre fue así te sacude; le da a la adicción fuerza e intensidad. Pero como es un patrón corto, también es más fácil salir de él. La clave, sin embargo, consiste en utilizar el conocimiento de la forma en que lo usas en las canciones que escribes. Puedes –y debes- usar tu música como una manera de procesar la información, incluso si llega a los 80 años sin haber bebido nada en 75 años, pero aún estas escribiendo canciones acerca de alcohólicos. No sólo te mantendrán libre de la adicción, sino que también ayudarán a aquellos que las escuchen."

## **SUJETO NÚMERO DOS: NORA**

Nora, a quien está dedicado este libro, es una mujer de 30 años que bebió alcohólicamente durante diez años y abusó periódicamente de las píldoras. Hace varios años que está sobria con ayuda de A.A. Su madre es una alcohólica que dejó de beber por sí misma hace varios años porque la bebida estaba a punto de matarla. Su padre es un bebedor serio de todos los días que utiliza el alcohol como una muleta para llevar su vida, igual que su hermana menor. Su hermana es una comedora compulsiva con adicciones periódicas a las píldoras de dieta. Tiene muchos parientes alcohólicos.

ANDREW: "Lo que está apareciendo aquí es un patrón que aparentemente es común al alcoholismo de tu familia y al de mucha gente. Hay comunidades reencarnacionales enteras, grupos de personas que a menudo reencarnan juntas. El tuyo está compuesto de gente que ha pasado muchas vidas en contacto con la tierra. Todas las personas de tu familia han estado conectadas en cadenas de varias vidas, trabajando la tierra y muchas veces haciendo vino. Cuando ese vínculo se rompe surge un problema al mudarse a ciudades industrializadas y emigrar a los Estados Unidos.

Hay tribus psíquicas de gente que trabaja en ciertas tareas de manera conjunta, que entran y salen al mismo tiempo de diferentes experiencias. Probablemente hay varios cientos de ellos en cada tribu, pero no todos viven a la vez. Siento que tú eres parte de una de estas grandes tribus que recientemente ha hecho la decisión colectiva de explorar la alineación y una manera fácil de estar alienado es tener una adicción.

Después de todas esas vidas de estar arraigados, en la vida presente tu grupo está listo para moverse. La alineación es una forma de desarraigarse. El primer paso es dejar de estar físicamente enraizado, convirtiéndote por ejemplo en un colonizador. De esa forma puedes moverte más allá del arraigo de forma que puedes no regresar más a casa o volver sólo como un visitante, con una capacidad totalmente diferente.

Otra forma de experimentar alineación es formando parte de una familia en la que no se pueden relacionar unos con otros y la tuya era una de éstas. Con independencia del dolor, el propósito de la experiencia vital es aprender acerca de la alineación. Es como cuando estás viendo una película trágica y lloras y todo el mundo se muere al final, pero cuando termina, te das cuenta de que sólo era una película y tú ser real sigue allí. Debido a tu propia

larga cadena de vidas trabajando la tierra, estás increíblemente enraizada, de una manera en que no lo están algunos de los miembros de tu familia.

Los colectivos no están juntos en todas las vidas. Los miembros pueden alejarse en excursiones de investigación durante una vida o dos ellos solos. La última vez que tu colectivo estuvo junto fue en el norte de Italia en tiempos de Napoleón. Todos vosotros erais campesinos estancados en una forma de vida muy antigua que fue amenazada por los tributos de esa era napoleónica de conquistas y rebelión. El colectivo tomó la decisión de permanecer muy arraigado, de forma que los eventos de la conquista no les afectaran demasiado. La decisión que el grupo ha tomado en esta vida es experimentar la fragmentación mediante el éxodo y la desconexión. Muchas veces, cuando se intenta esto, lo que ocurre es que os sentís un poco perdidos como individuos, particularmente porque el grupo no está acostumbrado a la fragmentación. Esta cultura favorece que los individuos se sientan perdidos. Lo que estáis tratando de lograr es estar arraigados internamente, sin tener que estar arraigados externamente por la tierra. Ahora la tribu no va a encarnarse en el mismo lugar, lo cual hace que la tendencia a sentirse perdidos sea más fuerte. Algunos miembros de tu grupo están completamente perdidos ahora y algunos otros lo están llevando bien.

Tú personalmente has perdido el arraigo interior un poco más de lo necesario o de lo que querías. Tú tomaste la decisión de no estar arraigada mediante un lugar, pero has perdido algo de tu enraizamiento y necesitas recuperarlo. Hay importantes descubrimientos que hiciste en tu niñez acerca del mundo y las personas y un sentimiento de alegría que has perdido y que necesitas recuperar. Una vez que recobres esa alegría, cambiará la naturaleza de cualquier clase de adicción.

Una vez que la recobres, a través de varias clases de trabajo de sanación, vas a actuar como catalizador para otros en tu grupo. Les recordarás que todos habéis venido aquí para hacer algo y que todos habéis estado perdidos divagando. El recordatorio no será verbal, sino en un nivel más profundo. Los cambios que hagas en tu campo energético afectarán a muchas otras personas a tu alrededor, los alcohólicos de tu grupo de A.A, por ejemplo. Eso les abrirá las ventanas de forma que ellos también podrán ver cosas.

Tu colectivo parece tener acuerdos para encarnar juntos en periodos difíciles. El periodo anterior al de Italia fue en la era de la Reforma Protestante, y el grupo decidió también que la manera de soportar la confusión consistía en mantenerse enraizados.. Todos trabajasteis la tierra, hicisteis carpintería y vivisteis en casas. Esta lectura es muy deferente de las otras, porque no estoy detectando cadenas de adicciones en vidas pasadas. Lo principal que está llegando es esta comunidad de la que formas parte. Es como si todos vosotros tuvierais pequeños radio transmisores, aunque no estéis juntos y os sintonizáis unos con otros."

NORA: "Eso explica lo que me ocurrió cuando toqué fondo y grité a Dios que me ayudara, y escuché unas voces que decían, 'Lo estamos haciendo'. A menudo siento que tengo mucha ayuda."

ANDREW: "Sí, pero creo que no aprecias el hecho de que tú también DAS mucha ayuda. Hay un gran amor que fluye de ti en torrentes constantemente, no importa cuánto estés sufriendo."

La gente de tu comunidad reencarnacional ha utilizado tu energía y haz sido drenada porque no sabías que tú tenías esa energía. Tú utilizaste el alcohol como una herramienta de poder para llenarte de nuevo. Pero si tú reconoces y rediriges tu energía, puedes volver a llenarte por ti misma. Estás a punto de recuperar mucha de esa energía porque las personas que has estado ayudando en esos otros niveles ahora están lo suficientemente fuertes como para devolvértela. En un año a partir de ahora tu vida será enteramente diferente y tu dolor se habrá ido."

## **SUJETO TRES: BASIL**

Basil es un hombre de treinta y cinco años, sobrio después de diez años de haber encontrado apoyo en A.A. Es un quiropráctico con un marcado interés en los métodos de sanación de la Nueva Era.

ANDREW CANALIZA: "Esta no es una lectura que comprenda todas tus vidas, sólo aquellas que están relacionadas con la adicción. Básicamente eres un científico e investigador que entró en este patrón de las adicciones por curiosidad y procedió a explorar sus muchas variantes y consecuencias a través de 2100 años de encarnaciones. Este patrón prevalece entre la gente que se dedica a la medicina y otros campos de sanación y es una de las razones por las cuales hay tantos adictos en esos campos. Tú formas parte de una pequeña comunidad de estudiantes que están llevando a cabo investigaciones acerca de diferentes temas. Cada uno de vosotros trabajáis mucho de forma independiente, aunque intercambiáis información."

La decisión que tomaste de investigar el tema de las adicciones tuvo lugar en el año 200 antes de Cristo, cuando eras un estudiante, monje y poeta en China. En aquella época ya habías pasado por muchas encarnaciones y habías resuelto muchos de los problemas humanos comunes, con un gran desarrollo espiritual. Estabas involucrado en una escuela particular de poetas que romantizaban la idea de beber y utilizar drogas. Tú no podías entender esto, ya que era algo ajeno a tu naturaleza y sentiste que era importante entender que era lo que les atraía tanto. En un nivel muy profundo, decidiste explorarlo. En aquella vida tú simplemente observaste, sin embargo, esta decisión se extendió a muchas vidas hasta la presente.

Después de aquella vida, la siguiente que tuviste fue en una tribu primitiva de Indonesia donde las mujeres preparaban una bebida fermentada para los hombres. Siendo una de las mujeres, tú masticabas los granos y después los escupías en las calabazas, las sellabais y las dejabais fermentar. Estabas fascinada de aprender que había algo en el cuerpo que pudiera afectar esas sustancias, de forma que esas sustancias después pudieran afectar el cuerpo de una forma intoxicante.

Tuviste otra vida en las planicies donde vivían los indios del norte de Canadá. Estabas lisiado. Eras un sanador, como lo habías sido muchas veces, pero la tribu tenía sentimientos encontrados respecto a ti, de asombro y de resentimiento por tener que cuidarte y tener que llevarte de un lugar a otro. Tú experimentaste con hongos y con otras sustancias para alterar la conciencia, y de esas visiones regresaste con información útil que continuó siendo reverenciada mucho después de tu muerte. La otra experiencia que necesitabas para tu investigación era la de convertirte en adicto porque alguien quería que lo fueses. Un patrón muy poco frecuente. Eso fue lo que hizo la tribu, ellos te orillaron a la adicción para compensar sus resentimientos. Ellos pensaron que si tú profundizabas más y más con los hongos, producirías visiones aún más poderosas y que ellos se librarían de sus resentimientos. Esto no funcionó y tú moriste tempranamente.

Cuando sales de estas vidas regresas a un lugar que es como una especie de estudio y escribes toda la información que compilaste. Tú estás tratando de descubrir por qué los seres humanos pueden destruirse a sí mismos cuando ello es tan ajeno a un animal.

La siguiente vida relevante fue como una enorme mujer nativa en una isla del Caribe, una clase de vieja bruja que trabajaba con plantas nativas que utilizabas para tener visiones. En esa época llegaron los primeros comerciantes europeos y comenzaste a experimentar con alcohol y te emborrachaste dichosamente hasta morir. Tenías la habilidad de desapegarte completamente de tu ebriedad e hiciste una investigación extensa, muchos capítulos comparando los efectos de las plantas nativas con esa sustancia química de ultramar."

BASIL: "¡Un estudiante siempre!"

ANDREW: "Sí, en verdad. Descubriste que el azúcar en el alcohol, aunque no lo llamaste de esa forma, era mucho más destructivo que cualquier cosa que contuviera una planta nativa, que cualquiera que es alcohólico es también un adicto al azúcar, que es una adicción dual.

Después de eso fuiste doctor en un barco pirata en el siglo XVII y utilizabas el ron como anestésico cuando amputabas piernas y sacabas dientes. Tu curso de investigación era estudiar cómo era que la misma cosa que podía aliviar el dolor también podía destruir. ¿Cómo era diferente cuando se utilizaba de forma medicinal que cuando lo bebías para emborracharte? Realizaste mucha investigación siguiendo esta línea.

Otro factor fue que tu barco fue dos veces a la misma isla donde antes habías sido aquella vieja mujer, y cuando estuviste allí tuviste increíbles visiones y supiste cosas que no pudiste haber sabido excepto mediante recuerdos de vidas pasadas. Fue muy confuso porque atribuíste las visiones al alcohol y continuaste bebiendo para inducir las visiones, pero nunca vinieron, excepto en aquel lugar. En esa vida, debido a la soledad y a la desesperación, perdiste de vista el hecho de que estabas haciendo una investigación. Esta es una vida clave sobre la que debieras realizar algún trabajo. Te ahogaste cuando el barco se hundió mientras estabas totalmente ebrio.

Hay otras vidas en este proyecto de investigación, pero una que es interesante no es exactamente una vida. Experimentaste un poderoso periodo de ser un feto durante el embarazo de una prostituta negra que era alcohólica a finales de 1800s. Estuviste allí muy conciente durante todo el embarazo, observando cuidadosamente los efectos de las dosis masivas de alcohol en el feto y en la corriente sanguínea de la madre. Te retiraste abruptamente cerca del final del embarazo porque ya habías recopilado suficiente información, de forma que el bebé no llegó a nacer. Había una línea de conexión, la madre era descendiente de aquella mujer del Caribe.

Esto nos trae hasta el momento presente. También en esta vida has estado haciendo investigaciones, en la adicción que tuviste hacia el alcohol. Pero ahora has concluido la investigación y es hora de que tu conocimiento sea aplicado a la práctica. Sin duda lo harás en tu trabajo como quiropráctico quizá incluso estableciendo una clínica para personas adictas."

## **SUJETO CUATRO: DAVID**

David es un hombre cercano a los cuarenta que había sufrido severos problemas de peso y una adicción al azúcar durante toda su vida. Él está lidiando con la adicción al azúcar y está perdiendo peso con ayuda de Comedores Compulsivos Anónimos. La lectura, que se presenta aquí en forma abreviada, cubrió varias vidas de adicción. Sólo una de sus preguntas está consignada aquí. Sus dos padres eran alcohólicos y la pregunta fue por qué David había escogido nacer con este padre en particular.

ANDREW CANALIZA: "Hay líneas de vidas y tú y tu padre han estado juntos muchas veces. Sin embargo, este patrón en particular parece haber comenzado cuando ambos erais sacerdotes a finales de la Edad Media en el norte de Italia. Erais primos distantes y compartíais la creencia de que el vino era una sustancia sagrada y mística que podía ser utilizada para inducir visiones. Había rituales, plegarias y cantos que hacían los sacerdotes mientras

bebían para inducir visiones. Aún hoy en día, muchos sacerdotes tienen un débil recuerdo de este poder y esta es una de las razones por las que hay tantos sacerdotes alcohólicos.

Vosotros dos usabais de esa forma el alcohol en vuestras meditaciones, como una herramienta positiva, pero era más positivo para ti que para él. A menudo tenías bellas visiones y él tenía visiones que le asustaban. Las tuyas eran acerca del cielo, ángeles y bella música y las de él eran acerca del diablo. Esto creó celos y resentimiento en ambas partes. Tú sentiste que él estaba más en contacto con el lado pecador de sí mismo, que tú en tus visiones positivas no estabas alcanzando la suficiente profundidad, que de alguna forma te estaba faltando algo, que no estabas explorando verdaderamente tu lado más profundo. Tú considerabas una virtud que él pudiera acceder directamente a su corazón pecaminoso, pero por supuesto, él no lo consideraba positivo de ninguna manera.

Aquella fue una vida importante para ambos y la conexión entre ambos era muy fuerte. En tu vida presente escogiste tener este padre alcohólico para recordarte a ti mismo el patrón de la adicción que habías sufrido otras vidas en medio de éstas y en alguna forma para completar las obligaciones en las que incurristeis en aquella vida que compartisteis como sacerdotes. Ambos hicisteis la promesa de que si alguna vez alguno de los dos lograba responder aquellas cuestiones místicas, regresaría para compartirlas. Antes de haber nacido en esta vida, ya estabas bastante avanzado en la obtención de estas respuestas, que era la antítesis de aquel solitario monasterio. La respuesta es que no basta con conocer lo que Dios es, tienes que enseñar y ayudar a otros.

La pieza que faltaba no era más conocimiento, ambos sabíais suficiente en ese entonces, la pieza que faltaba era utilizar el conocimiento. Esto es lo que estás haciendo cada vez más en esta vida, tener el conocimiento y utilizarlo. Pero en esta vida viniste junto con tu padre por el recuerdo de haber hecho aquella promesa. Hubo una atracción magnética entre tu padre y tú, toda vez que estuviste preparado para ayudarlo. Uno de los acuerdos que hiciste con tu padre antes de nacer fue que le enseñarías acerca del equilibrio cuando regresaras, porque tú te dirigiste hacia un patrón diferente.

DAVID: "¿No he abdicado de esa responsabilidad cuando lo abandoné en esta vida, pasando años sin hablarle siquiera?"

ANDREW: "Toma un momento enseñarle algo a alguien. Aunque a esa persona le pueda tomar mil años aprenderlo. Tú ya cumpliste con enseñarle, él aún está aprendiendo y la enseñanza no le ha abandonado. Si hubierais mantenido la relación, quizá el ni siquiera la hubiese escuchado. Tenías trabajo que hacer contigo mismo, dominar tu propio patrón de adicción. De aquella experiencia de vuestra separación hay una buena oportunidad de que él escuche y esté listo para aprender."

Tu padre escogió ser adicto en esta vida porque estaba listo para lidiar con ello. Tuvo muchas vidas donde utilizó la adicción para liberar su violencia y ya trabajó mucho en eso. Ya estaba listo para hacer la clase de cosa que tú ya estás haciendo, que era ser simplemente un bebedor, usándolo conscientemente y no para reprimir cosas. A menudo lo utilizó para hacerse sentir aún más pena y si no hubiese sido un bebedor, quizá le pudo haber tomado otra vida resolver estos temas. Aunque fue doloroso para todos los que estuvieron a su alrededor, la bebida le ayudó a entrar en contacto con sus sentimientos. De nuevo hubo un equilibrio, hubo la parte buena pero también hubo daño para él y para todos los que le rodeaban.

Lo curioso acerca del equilibrio del efecto del karma es que vosotros enseñaréis y ayudaréis tanto a los adictos como a sus hijos y entre la gente que ayudaréis, dos de ellos serán los padres de tu padre cuando regrese. Estaréis trabajando juntos para crearle a él una atmósfera en la que pueda lidiar completamente con esto, trascenderlo y utilizar el conocimiento para ayudar a otros. Pueden pasar muchos años antes de que vuelva a nacer. Quizá lo reconozcas, pero no tienes que hacer ninguna otra cosa por él, ya no hay ninguna obligación pendiente. Él trabajará para resolver sus patrones a través de estas dos personas que habréis ayudado."

## **Develando recuerdos de vidas pasadas**

Puedes tener curiosidad acerca de tus propias vidas y de qué forma pueden estar relacionadas con las adicciones o con tus relaciones con personas adictas. Algunas personas tienen recuerdos espontáneos de otras encarnaciones, otros utilizan los servicios de los psíquicos, algunos utilizan la hipnosis regresiva, pero no es muy difícil para ninguno de nosotros comenzar a descubrir pistas acerca de otras vidas. En el curso de la vida cotidiana, hay pistas que son como puntas de iceberg empujando por salir a la superficie de nuestras conciencias. La mayoría de las veces pasamos de largo, pero si nos detenemos y reflexionamos acerca de ello, podemos comenzar a develar aquellos aspectos de la psique que algunos llaman vidas pasadas.

Pueden mostrarse como una fuerte afinidad por un periodo particular de la historia o por una cultura distinta de aquella en la que naciste. Por ejemplo, puedes haber anhelado siempre ir a Irlanda, siendo tú judío nacido en Los Ángeles. O puedes ser incapaz de dejar pasar desapercibida una pieza de arte oriental, a pesar de que las raíces de tu familia están en la esclavitud de una plantación de Georgia. ¿Al viajar a un lugar (o ver una película de un sitio) donde nunca has estado, has tenido una intensa sensación de familiaridad y de que conoces el lugar? Cualquiera de tus experiencias puede ser una clave acerca de otra de tus vidas. Esas poderosas atracciones y sensaciones no son idiosincrasias, son lazos con otras vidas que muchos llaman reencarnaciones.



A menudo tenemos sueños en los que nos vemos a nosotros mismos en otros lugares y otras eras. Probablemente estos sean los atisbos más obvios de todos, pero también hay muchas otras claves sutiles que pueden llevarnos a ser conscientes de esas otras vidas. ¿Puedes nadar desde que naciste, aunque nadie te enseñó? ¿Cuándo eras niño te envolvías alrededor del cuerpo una sábana como si fuera un sari? ¿Tienes instinto para los remedios herbales o la astrología aunque nunca hayas estudiado esto? ¿Las personas bromean contigo diciéndote que debes haber sido una princesa en otra vida, o un maestro, una bailarina de ballet o un carterista? Todas estas son pequeñas claves que hacen una conciencia expandida de tu ser.

Si quieres estimular tu conciencia de estas otras partes de ti, el siguiente proceso te será de utilidad. Compra un cuaderno especial. En cada página apunta cualquier experiencia o recuerdo similar a los ejemplos dados anteriormente. Los recuerdos no suelen venir todos de una vez, pero el acto de comparar un cuaderno con la intención de recordar te ayudará a desbloquear estos aspectos. Piensa en los libros que has leído que te hayan conmovido especialmente y recuerda los sueños que hayan sido impactantes. Vuelve hacia tu niñez en esta búsqueda porque la mente de un niño está menos atada por los limitados horizontes de lo que nosotros llamamos realidad.

Por ejemplo, puedes haber escrito en una de las páginas, "Me gusta comprar vasijas japonesas". Utiliza esto como una exploración o meditación. ¿Te gustan todo este tipo de vasijas o sólo las de un cierto periodo? Ve a una biblioteca o a un museo e investiga un poco. Mira si puedes acotar tu sensación de lo que te interesa. Cuando estás sosteniendo alguna de tus vasijas, ¿cómo te sientes? ¿Tienes la sensación de haberlas hecho alguna vez o de coleccionarlas o de venderlas? Permite que tu mente divague; permítete inventar una historia. La historia pueden variar y continuar cambiando, pero confía en que ultimadamente tu inconsciente te conducirá de regreso a tus recuerdos. ¿Te puedes imaginar como un alfarero japonés del siglo XVI? ¿Puedes llenar tu historia con parientes, amigos o incluso enemigos?

¿O tus fantasías te llevan en una dirección diferente? Quizá te veas como una condesa francesa en los años anteriores a la Revolución francesa. Estabas obsesionada con las cosas diferentes, nuevas y extranjeras, de forma que tenías una gran colección de vasijas japonesas. Ellas representaban para ti algo puro y vanguardista.

Los sueños pueden ser una herramienta importante para seguir la pista a tus vidas pasadas. El estado de sueño, como la hipnosis, es un estado en el que puedes hacer contacto con recuerdos y percepciones que no siempre están disponibles para la mente consciente. Durante los sueños regresamos a una conciencia más completa de nuestra espiritualidad y nuestras visiones. De forma que si la mente consciente es lenta para recobrar información reencarnacional, pon a tus sueños a trabajar en esta tarea.

Para hacerlo, sugiérete firmemente cada noche antes de ir a dormir que quieres tener acceso a esa información. Cuando despiertes, repite tu intención y tómate algún tiempo para recordar tus sueños. Mantén junto a tu cama lápiz y papel. Si haces esto consistentemente durante un periodo de tiempo, comenzarán a acumularse diversas claves y temas que puedes utilizar para aumentar la información de tu cuaderno de trabajo. Eventualmente podrás encontrar recuerdos muy directos o fragmentos de vidas pasadas emergiendo en tus sueños o meditaciones. En la bibliografía encontrarás varios libros de sueños que pueden ayudarte a profundizar este proceso.

Algunas personas pueden adentrarse en sus vidas pasadas mirándose en un espejo en cuarto oscuro únicamente con la luz de una vela detrás de ellas. Mientras te miras en el espejo, parpadeando lo menos posible, puedes ver que tu cara cambia y se convierte en otras caras de ambos sexos reflejando otros rostros que has tenido.

También hay piedras y esencias que te pueden ayudar en esta búsqueda como THYME, que tiene que ver con experimentar el tiempo de forma diferente. La combinación de STAR TULIP, CALIFORNIA POPPY y YARROW es buena, el STAR TULIP te ayuda a abrirte psíquicamente, CALIFORNIA POPPY trae a la superficie las habilidades de otras vidas y YARROW te mantiene equilibrado en el proceso y te provee de un escudo psíquico. Otros remedios que se dice que trabajan con la información de vidas pasadas son FOUR LEAF CLOVER, ENA y GREEN ROSE. Por lo que se refiere a las piedras, lo mejor podría ser una esfera o un huevo de cristal de cuarzo transparente en el que puedes mirar a la luz de una vela. El lapislázuli es legendario como ayuda para el trabajo psíquico, y también se dice que **Katrina Raphaell** ayuda a limpiar el recuerdo de viejos patrones con cargas emocionales.

## **EJERCICIO: Una técnica para recordar vidas pasadas**

Si no estás llegando a ningún lado con estos consejos generales, el siguiente ejercicio practicado regularmente, te puede dar resultados.

Siéntate en una burbuja con los ojos cerrados y concéntrate en tu respiración.

Visualiza que hay una gran pantalla de 3-D fuera de tu burbuja. Créala con detalles en tu imaginación.

Siente que puedes programar tu tercer ojo, tu chakra del entrecejo para proyectar un rayo sobre la pantalla que proyecte escenas de tus vidas pasadas. Te puedes programar diciendo: "Ser Esencial, quiero ver escenas de mis vidas pasadas. Quiero ver escenas que me ayuden a entender mi adicción y a sanarla."

Cuando las imágenes vengan a la superficie, no te apegues a ellas. Si tienes alguna respuesta emocional ante ellas, utiliza los ejercicios del capítulo seis para trabajar con ellas.

### **Adquiriendo perspectiva sobre los recuerdos de vidas pasadas**

Si has tenido éxito viendo algunas escenas de tus vidas pasadas pero no te gusta lo que has visto, no te lo tomes con demasiada seriedad. Por ejemplo, todos morimos en cada una de nuestras vidas y todos hemos tenido muchos accidentes o enfermedades que nos llevaron a la muerte. Si nos enfocamos en la forma en que morimos, le estaremos otorgando a este tema demasiada importancia. Después de todo ahora estás vivo ¿no es así? Utiliza los recuerdos como una forma de aprender una lección que te ayude a ser mejor persona en esta vida, en lugar de preocuparte por la culpa acerca de lo que hiciste o lo que no hiciste en alguna otra vida. Nunca es demasiado tarde para corregir nuestros errores y faltas. Nos hemos otorgado estos recuerdos para enseñarnos, no para castigarnos. Si el propósito de reencarnar consiste en dar a cada alma individual toda clase de experiencias, entonces todos hemos sido soldados, sacerdotes, artesanos, sanadores y prostitutas. Todos hemos mal utilizado el poder, todos hemos matado y hemos sido asesinados. El propósito de haber tenido todas estas experiencias –y el propósito de recordarlas- es para crecer y ser más conscientes. De esta forma no tenemos que repetir los errores de nuestras vidas pasadas.

## CAPÍTULO TRES

### EL CAFÉ, LA ADICCIÓN A LA CAFEÍNA Y EL MUNDO DEL TRABAJO

Todos tenemos adicciones, algunas de ellas se consideran mayores mientras que otras se ven como menores y nos reímos de ellas. Uno de estos últimos casos es la adicción a la cafeína que es prácticamente mundial. Incluso los niños que son “demasiado pequeños” para beber café, beben sodas que tienen cafeína. Hay personas sofisticadas que hacen un fetiche del acto de escoger los mejores granos y mezclarlos de la forma precisa, tal como otros hacen un fetiche de conseguir la cosecha correcta del vino que irá mejor con su primer plato.

El café se prepara con los granos tostados de la planta perenne del cafeto. La planta requiere un clima cálido y húmedo y un suelo rico. Se sabe que se utilizaba antes del 1000 a.C. en Etiopía, por el siglo XV en Arabia y a mediados del siglo XVII había alcanzado la mayor parte de Europa y había sido introducido en América. La cafeína que se encuentra en el café es un estimulante cuando se usa con moderación. Puede causar irritabilidad, depresión, insomnio, indigestión y, si se usa en exceso eventualmente puede ocasionar a irregularidades cardíacas y delirios.

#### **La cafeína y el mundo del trabajo**

La adicción a la cafeína es un subsidiario de la adicción al trabajo. Casi todos los adictos al café son adictos al trabajo, ya que no hay necesidad de mantenerse estimulado de esa manera. Utilizamos la cafeína como una herramienta de poder para alterar los ritmos naturales del cuerpo para poder sobre producir. Incluso los niños están bajo enormes presiones hoy en día para producir y competir, así es que beben refrescos de cola hasta que son lo suficientemente “grandes” para beber café. El descanso tradicional para el café sirve para cambiar de marcha los valles de los biorritmos naturales del día. Ya no respetamos estos ritmos o los límites de nuestros cuerpos. Vivimos en ambientes artificialmente iluminados y calentados donde hemos perdido contacto con los ciclos del sol y de la luna y los ritmos de las estaciones. Antes, la tierra y todas las formas de vida descansaban durante el invierno. Tenemos en común con todas las formas del planeta que nuestro cuerpo está constituido por células, de forma que atravesamos un ciclo de lentitud natural por las noches y durante el invierno. Con los estimulantes sobrepasamos las partes lentas de nuestros ritmos para continuar produciendo todo el día durante todo el año.

El café es la herramienta de la visión en el trabajo, tanto así que los descansos para el café [coffe breaks] se han institucionalizado. Los adictos al café están buscando una visión o propósito en sus empleos, en sus estudios, en sus labores domésticas o en el trabajo mismo. La mayor parte del trabajo está tan vacío de visión que resulta insatisfactorio. En algún punto, las personas se dan por vencidas y dejan de esperar encontrar una visión de propósito en su trabajo. “Si no puedo encontrarla”, dice el adicto al café, “por lo menos permitidme que encuentre la energía para hacer lo que tengo que hacer”. La energía no es un sustituto de la visión y el café no sustituye la satisfacción laboral, no importa qué tan bien esté tostado y preparado.

#### **La humanidad ansía explorar la vida fuera del planeta**

Los humanos, al menos aquellos que son residentes de la Tierra, están en un estadio particular de su desarrollo y esto explica por qué el trabajo ya no es una fuente de satisfacción. Tal como el vientre ya no sostiene y nutre al feto después de que alcanza un determinado estadio de su desarrollo, la Tierra ya no nos sostiene. Hemos pasado el estadio donde resulta satisfactorio estar arraigados a la tierra; anhelamos, aunque sea inconscientemente, las estrellas. La clase de trabajos que nos sostenían en la tierra ya no es suficiente. El café nos consuela, nos ayuda a continuar en el trabajo aburrido que aún se requiere para sostener la vida aquí en la tierra mientras tanto.

En un nivel más amplio, fuera de nuestra conciencia de vigilia, estamos usando el café para liberarnos de la tierra y de su forma humana actual, para ser capaces de adaptarnos a la vida fuera de la tierra. El café es la leche que nos desteta de la Madre Tierra. Nos estamos preparando para vivir en planetas donde el ciclo diurno es diferente de nuestras 24 horas. El café se utiliza, aunque no conscientemente, para simular los diferentes biorritmos de esos planetas. Aquí no hay suficientes horas en el día ni suficientes horas de luz al año para llevar a cabo nuestras visiones.

Somos una generación de personas con nuevas visiones y usamos el café para impulsarnos, para sostenernos para perseguir el resultado que esperamos. Aquellos que se convierten en adictos y sensibilizados al café son aquellos que ya han hecho el cambio en el cuerpo mental pero aún no tienen la capacidad física. Los adictos al café son aquellos que ven cómo será la vida en la era por venir y que están determinados a funcionar de esa manera ahora, sin el vehículo apropiado. El abuso de la cafeína es una consecuencia de vivir en una era donde la

mente y el espíritu están estirándose para alcanzar una nueva era, mientras los vehículos aún están enraizados en la vieja.

El vehículo apropiado para llevar a cabo esas visiones será desarrollado por la humanidad en el transcurso de su evolución. Estamos sujetos a varias clases de bombardeos de energía actualmente en la tierra. Todas están diseñadas para contribuir a ese desarrollo, que al principio será llamado mutación. La forma actual de los cuerpos terrestres es una larva inmadura, un estadio del desarrollo futuro de la forma humana completa. La actual forma terrestre humana es plenamente capaz de sostener la vida, sin embargo, está tan incompleta como lo está una oruga en relación a una mariposa. Es necesario entender que todas las formas de vida y son parte de un plan de desarrollo eterno del Universo. Ninguna morada o forma de vida se desperdicia; todo lo que está vivo está aprendiendo, así es que el ADN está aprendiendo y desarrollándose conforme nosotros lo hacemos. Incluso las células cancerosas son parte de ese desarrollo. Encontraremos la cura del cáncer cuando concluya esta fase de crecimiento y experimentación.

El feto de una mujer embarazada que abuse de la cafeína, incluso y especialmente aquellas que abortan, también es parte de la experimentación. En los años por venir, estaremos tan preocupados por el síndrome fetal de la cafeína como lo estamos ahora por el síndrome fetal del alcohol. Por ejemplo, algunos niños hiperactivos son realmente el producto de ese síndrome. Incluso los fetos de las bebedoras moderadas de café están tomando parte de esta evolución, donde el ADN está cambiando para aceptar el biorritmo alterado de la madre/anfitrión. El inquieto niño que se desarrolla a partir de tales embarazos siempre sufre de un vehículo inmaduro que aún no está coordinado; tal como ocurre con un adulto, esa misma hiperactividad necesita ser canalizada de forma productiva. Desde un punto de vista más amplio, todo es parte de la evolución hacia la vida fuera del mundo, hacia un sentimiento de pertenencia universal.

Si este conjunto de ideas parece lejano y a milenios de ser realizado, es porque aún tenemos materias pendientes que debemos dominar en esta fase de un solo planeta y que se encuentran relacionadas con la niñez que representan los nacionalismos. Una forma de vida que aún esté atascada en el odio racial, aún es muy primitiva para vivir confortablemente entre formas de vida cuyas diferencias no se limitan al color de la piel o el lenguaje. La comunicación universal a través de los medios es la herramienta más poderosa para la visión de una sola raza humana. Algunas de las visiones que quienes abusan de la cafeína están trayendo actualmente a la vida nos van a impulsar tanto hacia la unidad de un solo mundo y casi simultáneamente hacia la diversidad de mundos de la que estamos hablando. El centésimo mono será un viajero del espacio.

## **Las mujeres, sus ciclos, los hombres y la cafeína**

Donna exploró en su libro *Being a lunar type in a solar world [Ser un tipo lunar en un mundo solar]*, cómo las mujeres profesionistas actualmente están siendo presionadas para funcionar como un hombre, actuando productiva y racionalmente en todas las fases de su biorritmo mensual. Para ambos, hombres y mujeres, la adicción al café es una herramienta para suprimir los asuntos femeninos y crear un individuo que funciona como una máquina de trabajo hiper masculina y agresiva, de la clase que opera a alta velocidad hasta que se declara obsoleta por una nueva clase de humano, en cuyo punto cae muerto de un ataque cardíaco.

El periodo de introversión, descanso y reflexión que las viejas culturas proveían a la mujer durante su menstruación se ve ahora como algo arcaico y sexista, aún cuando estaba diseñado con considerable sabiduría para el vehículo femenino. Las mujeres utilizan la cafeína para sobrepasar el periodo menstrual, para continuar siendo productiva y teniendo la mente clara todo el mes. Sin embargo, debido a la diferencia en los niveles hormonales premenstruales, las mujeres están hiper sensitivas a la cafeína en ese punto, especialmente al letal café solo cargado de azúcar. Obsérvate a ti misma y nota cómo una copa de café después de la comida está bien algunos días del mes y en otros te mantiene despierta la mitad de la noche. La cafeína interactúa fuertemente con el estrógeno y otras hormonas y por lo tanto te afecta de forma diferente en diferentes puntos del ciclo hormonal.

En un nivel menos conciente, las mujeres también han utilizado la cafeína y otros estimulantes como la nicotina para aumentar su periodo reproductivo y retrasar la menopausia. Este desarrollo desde hace pocas décadas es un estadio en la evolución del súper humano. El vehículo último tendrá menos diferenciación entre los sexos conforme las diferencias psicofísicas van dejando de servir y de hecho impiden nuestro progreso. Las mujeres que se entrenan atléticamente o hacen dietas hasta que pierden sus ciclos, inconscientemente también están trabajando en el cambio del vehículo. La actual compulsión por la delgadez y el ejercicio, más allá de su tendencia a la distorsión, también es parte de ello. La gente gay que se muestra andrógina, también es parte de la evolución.

De forma similar, el cuerpo humano masculino está siendo sutilmente feminizado por los efectos de largo plazo de la introducción de la cantidad masiva de estrógenos que hay en los huevos, el pollo y otras carnes y por la proliferación del azúcar en nuestras dietas. Ninguno de estos cambios está llevándose a cabo dentro de la conciencia espiritual por parte de la élite industrial/financiera, todo lo que saben es que venden más productos de esa manera, pero el resultado final es una cooperación con el plan universal. Resulta muy confuso y paradójico que las motivaciones más carentes de conciencia algunas veces provocan las contribuciones más tangibles hacia la evolución del todo que las motivaciones más nobles y más elevadas.

## Los efectos físicos y emocionales de la adicción a la cafeína

Todas las ideas consignadas anteriormente no son para glorificar el café o la cafeína por sobre otras drogas de las que hablaremos. Cualquier forma de adicción trae sufrimiento. Todos sabemos lo que se siente estar un poco inquieto por haber bebido demasiado café, pero el verdadero adicto está continuamente inquieto, de forma que no conoce un momento de paz. Las consecuencias emocionales de la adicción son la ansiedad eventualmente al extremo de llegar a los ataques de pánico. Muchos adictos a la cafeína están gastando mucho dinero en psicoterapia e incluso pueden estar tomando tranquilizantes para aliviar su ansiedad, irritabilidad y depresión son darse cuenta que su infelicidad es el resultado del exceso de cafeína. Muchos adquieren un segundo hábito de tomar pastillas para dormir, fumarse un porro o dos o beber unos tragos antes de dormir para contrarrestar la sobre estimulación de la cafeína. Como todas las adicciones, esta es sujeto de negación, de forma que el cafeinómano que necesita pastillas para dormir para descansar por la noche, le echa la culpa al estrés laboral.

Lo que ocurre físicamente es que cada órgano y cada sistema del cuerpo son estimulados para sobre producir. En particular el corazón y las glándulas adrenales se aceleran en respuesta al estrés, de forma que la cafeína afecta profundamente las adrenales y también el páncreas. Vivimos en un mundo estresante para el cual no existen mapas, guías ni certezas. Parte del estrés de nuestro vehículo físico fue diseñado para un estilo de vida más arraigado a la tierra, más pastoral. Nuestros estilos de vida hiper adrenalizados son una adicción en sí mismos, una adicción a la excitación, a un mundo lleno de basura estimulante. Usamos la cafeína para arreglárnoslas a fin de vivir en medio del estrés. Sin embargo, la cafeína aumenta la respuesta adrenal y ultimadamente estresa las mismas glándulas adrenales, ocasionando que vivamos en un perpetuo estado de encontrarnos listos para pelear o para volar, de allí la ansiedad y la irritabilidad.

Lo que es la adicción varía de un individuo a otro, pero más de tres tazas de café al día indudablemente afectarán tu paz mental. La capacidad de tolerancia del cuerpo a la cafeína también disminuye con el tiempo y te sensibilizas a ella, de forma que llega un punto en el que tres tazas de café al día disparan la misma clase de sobre estimulación que diez tazas te ocasionaban antes. El síndrome de abstinencia físico de la cafeína puede ser sorprendentemente duro, variando entre un letargo extremo irritabilidad y depresión para los usuarios muy abusivos hasta efectos muy diversos como estreñimiento y cambios en el ciclo menstrual para los usuarios menos inmoderados. Como cualquier otro estimulante, los efectos de rebote del síndrome de abstinencia incluyen un periodo de depresión de las funciones de todo el sistema.

## El café y los chakras

El chakra más fuertemente afectado por la cafeína es el plexo solar, el asiento del ego o el sentido de uno mismo. Muchas clases de trabajos que llevan a cabo las personas hoy en día son mucho más demandantes y conllevan más retos que en el pasado y por lo tanto ocasionan mucho más dudas acerca de nuestras capacidades. Los empleos corporativos están más involucrados con la gerencia y con las relaciones con diferentes niveles de autoridad, de lo que estaban las labores más físicas de antaño. Los descansos para el café intentan expandir tu poder. Para abandonar el café, necesitarás limpiar y fortalecer tu chakra del plexo solar regularmente. También sería conveniente proteger tu plexo solar mientras estés en el trabajo. En situaciones particularmente retadoras, como una evaluación o una presentación, incluso puedes pegarte con cinta adhesiva un pequeño cristal en esa área.

No es casualidad que el café se hiciera popular en un nivel global al mismo tiempo que el imperialismo se expandió alrededor del mundo. Por una parte, los conquistadores llevaron con ellos el café a todos los lugares a los que iban. Y por otra parte, también se ocasionaron heridas en los plexos solares en sus tratos con aquellos que conquistaban, debido a sus dudas acerca de ellos mismos como conquistadores. ¿Crees que es fácil ser un Alejandro Magno? Como veremos una y otra vez conforme hablemos de las diferentes sustancias, la adicción y la esclavitud son un fenómeno que va a la par, son cómplices criminales, por decirlo de alguna manera. Aunque la esclavitud ya no aparece de forma tan manifiesta en el mundo, su herencia de adicción continúa durante generaciones, transmitida tanto por los patrones de comportamiento aprendido, como por las alteraciones sutiles en la estructura genética que crea el abuso habitual a las sustancias químicas.

El café también afecta el tercer ojo y el chakra raíz. En sus mejores utilidades, el café es una herramienta para generar trabajo visionario a la vez que enraizado, al enlazar las energías del tercer ojo y el chakra raíz dentro del plexo solar. Cuando nuestros ancestros fueron nómadas o cuando el trabajo se realizaba en casa, en la forma de artesanías o dentro de las granjas, era más fácil hacer esta conexión. Conforme la era de la exploración y luego de la industrialización separó el mundo del trabajo del hogar, esta herramienta se hizo más y más popular. Mientras inicialmente estimula estos tres chakras de forma positiva, eventualmente los sobre estimula y ocasiona que se cierren. Uno bebe más esperando que esas energías vuelvan a despertar.

En lugar de beber café, puedes probar este ejercicio para activar las conexiones. Puedes hacerlo en tu escritorio en el trabajo. Siéntate tranquilamente. Pon tu palma derecha sobre tu chakra raíz y la izquierda en tu frente. Siente la energía circulando entre estos dos puntos de tu cuerpo. Cuando la energía se esté moviendo con facilidad, lleva las dos palmas sobre tu plexo solar. Inhala y exhala profundamente tres veces y luego continúa con tu trabajo.

## Otras bebidas con cafeína

La mayor parte de este capítulo trata acerca del café, pero muchas otras sustancias, con patrones menos adictivos, también contienen cafeína. Una de ellas es el té hecho con las hojas de la planta perenne del té nativa de la India y quizá de China y Japón, un pariente de la camelia que ha sido usado durante miles de años. El té se ha producido a escala comercial en china desde el siglo VIII debido a los mercaderes holandeses. El contenido de cafeína del té es menor que el del café. Los té negros, se fermentan antes de lanzarse al mercado, los té rojos están parcialmente fermentados y el té verde no lo está. Cada uno de estos procesos afecta ligeramente el poder de las propiedades de esta bebida preparada con las hojas secas.

El té es más benigno que el café, pero sus efectos en el cuerpo son similares si se consume en grandes cantidades. En el nivel energético el té afecta la mente conciente de una forma ligeramente diferente. Mientras el café nos apoya en el mundo del trabajo y nos da energía para integrar la visión en el mundo del trabajo, el té tiene el efecto contrario. Tiende a poner un velo entre la visión y el trabajo, apoyando la contemplación separada de la acción, afectando así los mismos chakras pero de una manera diferente. Todo lo que debemos hacer para entender esto es pensar en las diferencias entre un descanso para el café [coffe break] y una ceremonia del té, un ritual cuyos efectos ya no se cultivan en nuestra sociedad. Muchos de nosotros bebemos té, pero ya no somos animados a usarlo como una herramienta de poder, sólo como un estimulante.

La cola, un árbol tropical nativo de África, produce vainas que también contienen cafeína. Las nueces de cola se mastican por sus efectos y también son exploradas para usarlas en bebidas ligeras y medicinas. En Estados Unidos se consumen grandes cantidades de productos que contienen cola, pero es difícil decir cuánto de ello es una adicción a la cafeína y cuánto de ello es una adicción al azúcar. Así es que si te consideras una dicto a las bebidas de cola, también te conviene leer la información del capítulo acerca del azúcar. Las bebidas pesadas como el café y las bebidas ligeras hechas con cola como las sodas tienen efectos similares, las de cola producen un impulso de trabajo más leve que las hace más populares ente los estudiantes y entre los individuos más jóvenes.

El árbol del cacao, nativo de Sudamérica, produce vainas que son fermentada, cuyas semillas, llamadas granos de cacao, se usan para hacer la cocoa o el cacao de la cual se deriva el chocolate. Todos los productos con cacao contienen cafeína. El chocolate se produce mezclando granos tostados de cacao con azúcar, mantequilla de cacao y leche, de forma que la adicción al chocolate también está relacionada con el abuso del azúcar. Una bebida de chocolate preparada por los aztecas fue introducida a Europa por los invasores españoles en el siglo XVI. Hoy en día se utiliza en todo el planeta. Si las colas y el café animan el trabajo y el té a desconectarse del mismo, el chocolate se usa como una recompensa del trabajo, como un sustituto para la mayor alternativa al trabajo que nuestra cultura nos permite: el amor. Se dice que un químico encontrado en el chocolate también lo produce nuestro cerebro cuando estamos enamorados.

El mate, la yerba mate o té de Paraguay, se prepara con las hojas y los tallos de un árbol perenne de la sagrada familia que crece en Sudamérica. Aunque se usa poco en América del Norte y en Europa, es la bebida más popular de gran parte de Sudamérica y contiene más cafeína de la que contiene el arbusto del té. Sus efectos sobre el cuerpo son similares a los del café. Sus efectos sobre la conciencia son algo intermedio entre el té y el café, de forma que nos separa un poco de la vía del trabajo, pero no tanto como lo hace el té.

## Los adictos en recuperación y la cafeína

En las reuniones de A.A: y otros programas anónimos, usualmente sirven cafés muy cargados, a menudo con azúcar y galletas. Algunos miembros mal aconsejan beber grandes cantidades de café como un sustituto inofensivo de aquello a lo que están renunciando. Los alcohólicos en recuperación y otros adictos a menudo recurren a la cafeína para sostener el cambio de conciencia que están perdiendo y extrañan. Este entendible aunque destructivo intento de automedicarse contra la depresión, que es un proceso natural y sanador de la recuperación. Una vez que se detiene el abuso, el cuerpo se vuelve lento para repararse a sí mismo. El descanso es el mejor sanador, aunque es difícil trabajar, realizar noventa reuniones en noventa días pasar tiempo con tus seres queridos y aún así tener suficiente tiempo para descansar. Los adictos en recuperación creen que el café les ayudará a poder hacer tales malabarismos. Sin embargo, esta práctica sólo conduce al abuso de la cafeína y por lo tanto a otra adicción, con la clase de sufrimiento que ya se ha descrito anteriormente.

Hay un extraño fenómeno en los miembros de los grupos de Doce Pasos que trabajan duro en sus programas y están poniendo todo de su parte para recuperarse, pero aún así parecen espantosamente miserables todo el

tiempo. Esto puede durar largos periodos, independientemente de la ayuda de la terapia y los programas oficiales para el tratamiento de la adicción. Otros miembros tratan de ayudarlos a sobrepasar su agonía y terminan alejándose de ellos. Estos infortunados terminan etiquetados como perturbados mentales. Nadie investiga cuanta cafeína o cuánto tabaco están usando, ya que todos subestimamos su poder. Es casi una regla que un adicto en recuperación que aún se encuentra miserable después de su primer año de sobriedad, en realidad ha adquirido otra adicción, ya sea el sexo o las deudas compulsivas, o el abuso del azúcar o la cafeína. Nunca subestimes el poder que la más pequeña adicción le roba a tu paz mental.

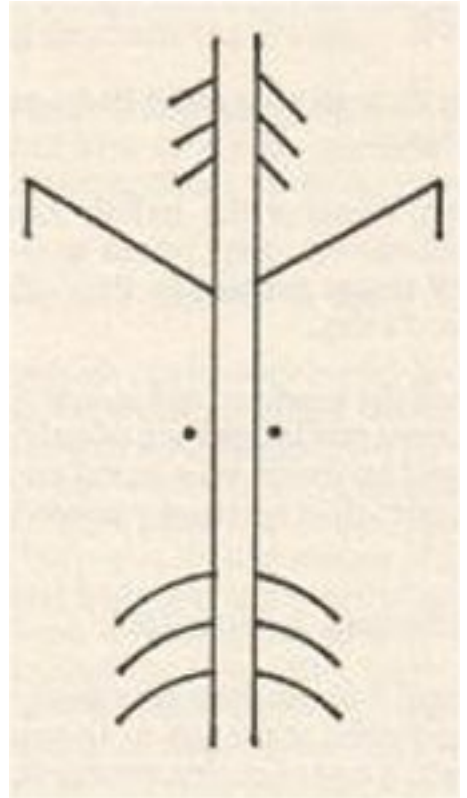
### **El diagrama transformador del hábito del café**

En nuestro libro anterior introdujimos la idea de los diagramas transformadores del hábito como una herramienta para dejar tu adicción. Los hábitos, como las adicciones, están grabados en nuestros circuitos cerebrales, de la misma manera en que se programan los circuitos de una computadora. Para dejar el hábito, necesitas borrar y rescribir el circuito y para esto son estos diagramas.

Este es el diagrama para la cafeína. Para usarlo mira de arriba hacia abajo entre las dos líneas verticales paralelas en el centro del diagrama unas 25 veces. Puedes fotocopiar este diagrama y llevarlo contigo al trabajo para utilizarlo cada vez que sientas la necesidad de una taza de café. Úsalo por lo menos de tres a cinco veces al día.

### **El uso adecuado del café**

Ya que el café es una herramienta para liberar la energía del trabajo, a menudo se abusa de ella. No es un alimento y su introducción repetitiva en el tracto digestivo es una violación de la integridad territorial de nuestros órganos internos. Sin embargo el uso infrecuente puede ser una ayuda para estimular el cuerpo para que trabaje eficientemente. La siguiente es una propuesta no dañina para usar el café si sientes que no puedes renunciar a él.



### **EJERCICIO: La luz del café**

Sigue los siguientes tres pasos:

Prepara una pequeña cantidad de café, moliéndolo a mano si es posible. El café instantáneo no servirá. Prepara entre un cuarto de taza o media taza como máximo.

Siéntate en un lugar tranquilo dentro de tu burbuja de luz blanca. Siéntate mirando hacia una ventana de ser posible, son mirar nada en particular, más bien mirando vagamente el horizonte y bebe lentamente el café.

Conforme el café entra en tu cuerpo, siente cómo entra en tu canal energético hasta que alcanza el chakra raíz. Cuando llegue allí, liberará una tremenda y bella luz color naranja. Esta luz naranja te proveerá de toda la energía que necesitas.

Siente cómo se dispersa a través de todo tu cuerpo y siente que puedes almacenar algo de ella en tu plexo solar.

Cuando te sientas energizado, disuelve la burbuja y regresa a tu trabajo. Cuando sientas que necesitas una nueva dosis, no regreses a la cafetera, recurre a la luz naranja que fue liberada por el café en este ejercicio y no lo hagas más de una vez al día.

Este sustituto de luz así como las esencias y piedras que se recomendarán a continuación te servirán mejor que este limitado uso del café. Un paso intermedio sería sostener los granos de café en tus manos y absorberlos a través de tus palmas. La vibración llegará justo donde la necesitas.

### **EJERCICIO: Un sustituto del café, una herramienta de trabajo**

Esta meditación ayudará a cualquiera que sienta la necesidad de más energía para trabajar en el mundo, en su empleo o en un trabajo creativo. Servirá como una leve alternativa a una taza de café, excepto que no hay verdaderamente ningún café involucrado, es muy similar al ejercicio anterior, que puede servir como un paso en el proceso de abandonar el café. Sigue los siguientes pasos:

Siéntate en tu burbuja de luz blanca. Relaja los músculos de tu cara y del cuello hacia abajo.

Cada vez que inhales, visualiza una delgada pero brillante columna de luz brillante color naranja entrando por la parte superior de tu cabeza. Con cada inhalación condúcela más y más abajo por tu columna vertebral.

Cuando la luz naranja alcance la base de tu columna, el cóccix, liberará energía, que fluirá en forma de olas de luz naranja.

Cada vez que inhales, la luz naranja del cóccix saldrá hacia fuera, hacia tu cuerpo hasta que haya llenado cada parte de él.

Cuando tu cuerpo esté lleno de luz naranja brillante y te sientas vital, afirma que tu intención es abrir el lugar dentro de ti que sostiene la energía que necesitas para llevar a cabo tu trabajo, el chakra de tu plexo solar.

Disuelve la burbuja y regresa a lo que estabas haciendo. Mira si en verdad tienes más energía con la cual trabajar. Repítelo cuando sea necesario, máximo una vez por hora.

Si estás cansado y te sientes un poco drenado, el ejercicio físico te ayudará para re-energetizarte. Media hora de ejercicio aeróbico hará maravillas. Uno de esos pequeños trampolines redondos es uno de los mejores trucos.

## **Esencias y piedras que ayudan a reemplazar el café**

Los remedios florales puedes ser muy útiles para cortar el hábito del café. La esencia floral [del café] COFFEE disminuye la adicción y trabaja firmemente en el cuerpo mental para llevar a cabo la decisión. Si tomas una gota de la esencia diluida cada vez que sientas ganas de una taza de café, tu necesidad de cafeína cambiará. La planta del [té] TEA también está disponible como esencia y puede ayudar a los bebedores de té, pero no tenemos conocimiento de su funcionamiento. LEMON es útil para el cuerpo mental y es específico contra la adicción a la cafeína. Si la necesidad de cafeína surge de un problema del plexo solar, SUNFLOWER ayuda a equilibrar el ego, mientras que varias esencias como SELFHEAL, GENTIAN y LARCH ayudan con las dudas acerca de uno mismo.

Hay numerosas esencias relacionadas con la energía y con la fatiga. Las más cruciales son HORNBEAM, OLIVE y OAK, cada una lidia con algún tipo de cansancio, desde el más leve hasta el más extremo. Lo que ha notado Donna en los periodos de varios años en que los ha usado debido al cansancio es que después de un tiempo te vuelves más listo y dejas de usar el café son apenas pensar en ello. Aprendes algo acerca de cómo conservar tu energía y descansar, de forma que no trabajas hasta el punto del colapso.

Varias esencias a las que nos referimos en el libro anterior en referencia a la forma de llevar a cabo tus visiones, también ayudan a los adictos a la cafeína: ELM si estás sobrecogido por los retos y tiendes a darte por vencido fácilmente. La combinación de BLACKBERRY, MADIA e IRIS es, una vez más, excelente para manifestar tu visión, siendo MADIA el ingrediente principal que te ayuda a concentrarte y enfocarte. SHOOTING STAR puede ayudar a quien sería un viajero del espacio a lidiar con la alineación, aunque sea inconsciente, de estar físicamente atrapado en la tierra mientras el corazón anhela las estrellas.

También hay un sustituto de cristal para el café y otros productos con cafeína. Necesitas un pedazo de amatista del tamaño de una uva y una pieza de turmalina verde oscura del mismo tamaño o un poco menor. Sostén la amatista en tu mano izquierda y la turmalina en tu derecha. Siente las pulsaciones de energía emanando de las dos piedras y permite que se esparzan por tu cuerpo, mezclándose y llenándote de poder. Siente que puedes sostener esta energía en tu pecho y moverla fuera de él. También puedes llevar estas dos piedras contigo, es mejor si tienes dos bolsillos y pones las piedras en sus lados adecuados.

Las piedras para el plexo solar te ayudarán a reemplazar la cafeína. Prueba a pegarte con cinta adhesiva una malaquita, peridot, turmalina verde o un cristal de cuarzo transparente en el plexo solar mientras duermes, o cuando estás en una situación que amenace tu autoestima. Asegúrate de limpiar a fondo las piedras después de usarlas.



## CAPÍTULO CUATRO

### TABACO: EL PUENTE ENTRE LOS CHAKRAS

#### ¿Qué es el tabaco?

El tabaco es una planta de la familia de las solanáceas que incluye a las patatas blancas, los pimientos rojos, **eggplant**, los tomates, las petunias, la mandrágora y la belladona. El tabaco de los nativos norteamericanos y de la América tropical es una planta perenne de grandes hojas usualmente cultivado en ciclos anuales. Requiere un clima cálido con tierra rica y bien drenada. Después de ser cosechadas, las hojas son curadas, fermentadas y envejecidas para usarlas en cigarrillos, cigarros, rapé, pipas y tabaco para masticar.

El uso del tabaco se originó entre los nativos de América antes de Cristóbal Colón. Fue introducido a España y Portugal a mediados del siglo XVI y desde allí se extendió su cultivo hacia el lejano y cercano Oriente. La nicotina del tabaco es la responsable de sus efectos y se ha encontrado que es cancerígena, al igual que los alquitranes y el monóxido de carbono del humo del tabaco. La nicotina estimula todos los sistemas del cuerpo. Cuando el fumador de cigarrillos se abstiene de la nicotina, hay un periodo que dura varios meses en el que el sistema se vuelve lento a fin de auto repararse. El corazón y los pulmones resultan muy dañados cuando hay un hábito muy largo y pesado de fumar. Un fumador también puede tener una dependencia al azúcar, ya que se le añade azúcar a los cigarrillos manufacturados. Los cigarrillos manufacturados también contienen muchos otros químicos que afectan al cuerpo físico y energético de formas desconocidas y que necesitan ser removidos del sistema.

#### Fumar y los sueños

Los adictos al tabaco no saben cómo soñar, con esto queremos decir que han perdido, olvidado o dañado su facultad de hacer que sus sueños trabajen para ellos. Encender el fuego y la espiral del humo son metáforas para el proceso de soñar donde la imaginación ilumina nuestras experiencias vitales. Estas experiencias, a pesar de estar condensadas, son transformadas en el libre flujo de oleadas de sueño puro. Lidiamos con los problemas cotidianos a través del trabajo con sueños.

Cualquiera que fume está teniendo problemas en el mundo de los sueños. Inicialmente, fumar eleva las percepciones diurnas, lo cual puede estimular el catálogo de imágenes que se utilizan en el trabajo con los sueños. Pero ultimadamente, tal como el tabaco adormece el sentido del gusto, también adormece otros sentidos. Uno fuma más y más esperando recuperar ese impulso inicial de elevación de las percepciones. Pero ese impulso debe encontrarse en el trabajo con los sueños. Más adelante daremos sugerencias para fortalecer tu relación con los sueños, de forma que los puedas utilizar más conscientemente. La marihuana también se relaciona con los sueños, pero como es una droga más fuerte, vamos a hablar de ella específicamente en un próximo capítulo.

#### Las funciones sagradas y los antiguos ritos de fumar

Los ancestros reconocían al fuego como un trasmutador y liberador del poder de ciertas sustancias. El fuego hace las cosas más yang, o sea, más activas que pasivas y libera la esencia de la sustancia. Por eso es que los ancestros quemaban o fumaban una variedad de cosas. El tabaco era una sola de ellas, un estimulante, pero también había depresores. Había plantas que se fumaban para afectar diferentes partes del cuerpo, sanándolas y equilibrándolas. Había diferentes cosas que se fumaban dependiendo de las diferentes temporadas y propósitos del año, dependiendo de las necesidades de la estación. El incienso también servía para una función similar, liberando cosas dentro de nosotros a través de sus aromas. Para aquellos que desean dejar de fumar, resulta de gran ayuda sumergirse en la maravillosa diversidad de inciensos disponibles hoy en día, experimentando a fin de ver cuáles resultan más favorables para ellos.

Actualmente hemos olvidado fumar una gran variedad de cosas y muchas de estas plantas se han extinguido o se han olvidado sus propiedades. Estamos enganchados en las propiedades estimulantes de la nicotina. Promete cortar el sobrecogedor número de estímulos y vibraciones con las que tenemos que lidiar hoy en día, como un borrador borra una pizarra. Nos pone en un estado de conciencia diferente, limpiando lo anterior. Esta es una necesidad legítima, pero al limpiar la pizarra, el tabaco sólo sirve para prepararte para hablar con los guías espirituales, los espíritus de la naturaleza y los seres de otros niveles de conciencia. Te prepara, pero no te abre para escuchar esa guía. Hoy en día, sin embargo, hay muy poco apoyo y mucho menos preparación para este tipo de guía; de hecho, la mayoría de nosotros huimos de ella.

Para obtener esa clase de guía, se añadían otros ingredientes. Generalmente el tabaco constituía sólo de un 5 a un 10% de la mezcla para fumar. Los espíritus de la naturaleza diseñan plantas nativas en diferentes partes del

mundo para satisfacer las necesidades específicas de los animales y los seres humanos que habitan en esa área. Las diferentes tribus hacían uso de diferentes plantas, dependiendo de lo que crecía localmente y del motivo por el cual se realizaba determinada ceremonia. Los chamanes sabían qué plantas usar para las diferentes estaciones y tipos de ceremonia. La salvia, de la cual hay más de treinta variedades, era considerada especialmente útil en los rituales de las mujeres. Entre otros ingredientes comunes estaban la lavanda, **sassafras**, el enebro, la corteza de **elderberry**, el girasol, la hierba dulce, la corteza del sauce seco y otras plantas con propiedades capaces de alterar la conciencia.

Los fumadores no saben que esos otros ingredientes son necesarios y simplemente utilizan el tabaco para borrar la sobre estimulación de nuestro medio ambiente. Lo utilizan para tratar de centrarse y enfocarse, como una herramienta contra la fragmentación que existe en nuestras vidas actualmente. Y luego se frustran porque no funciona y fuman más y más para obtener los efectos deseados sin ningún éxito. La salvia y el tabaco son una combinación mucho más efectiva que el tabaco solo, ya que la salvia es lo que te lleva a otro estado de conciencia. Aún ahora, se utiliza la palabra sabio [*sage* en inglés] en recuerdo de los efectos de la salvia [*también sage* en inglés]. Simplemente al quemar salvia en una habitación, como lo hacen aún los nativos norteamericanos, ayuda mucho. Purifica el ambiente de la energía negativa que se absorbe en el trascurso de la vida cotidiana.

En los rituales de preparación, el tabaco y otras sustancias que utilizaban nuestros ancestros, eran transformados, purificados y enaltecidos. Los chamanes y herboristas que conocían sus poderes y que sabían cuándo era su mejor momento, los recolectaban con reverencia. Este toque reverencial ocasionaba algo que hoy en día está ausente de la recolección mecánica de los campos irreverentemente sembrados por los trabajadores. Estas sustancias solían secarse al sol, que es una muy alta forma de luz, mientras que ahora el tabaco se seca en deshidratadoras. Al inicio de las ceremonias se utilizaban oraciones e invocaciones a los espíritus. Hoy en día no invocamos nada, cuando mucho decimos “Oh, Dios mío, ¿cómo puedo salir de esto?” Ninguno de estos ingredientes humanos está presente en los cigarrillos de hoy en día, sólo tabaco procesado químicamente al que se le añade azúcar. De forma que fumamos más y más, y obtenemos menos y menos de aquello que inconscientemente estamos buscando.

Las mismas piedras con las que tradicionalmente se hacían las pipas eran en sí mismas trasmutadoras de la energía del tabaco y otras sustancias que se fumaban, lo cual era parte del ritual y parte de lo que las hacía efectivas. Actuaban como crisol para liberar la esencia de la planta. Los coleccionistas de pipas que las convierten en fetiches recuerdan débilmente estos hechos. En diferentes partes del planeta se quemaban diferentes plantas y se usaban diferentes piedras para las pipas. En un área puede haberse usado **meerschaum**, en otra pedernal, y marfil en todos lados. En el libro de Black Elk, *The sacred pipe [La pipa sagrada]*, se describen los ritos de fumar que tenían los siux. (Penguin Metaphysical Library, 1917, N.Y).

Las piedras de una región actuaban sobre las plantas nativas para satisfacer las necesidades de los habitantes nativos. Los orientales usaban jade y alabastro como contenedores del incienso, no sólo porque tales contenedores eran bellos, sino porque trabajaban sobre las sustancias que quemaban sobre ellos. Los nativos norteamericanos tradicionalmente usaban **abalone shells** para quemar la salvia. Si quemas salvia además de incienso o tabaco, harías bien en imitar a nuestros ancestros espirituales quemándolos en contenedores de piedra.

Otra parte perdida de la santidad del fumar es que la mayoría de las veces se hacía en grupo, dentro de una ceremonia para unir a unos con otros. Los nativos norteamericanos que utilizaban el tabaco, continuaron haciéndolo hasta que sus culturas estuvieron tan fragmentadas por las nuestras que perdieron estos ritos, excepto unos pocos que preservaron la sabiduría. Fumar en grupo, dentro de una ceremonia, era una forma de mezclar y unir las energías de unos con otros, inhalando todos el mismo humo. Al final de una guerra tribal, el pasar la pipa de la paz era una forma de cimentar la unión dejando ir las diferencias. La unión fundamental de la raza roja estaba sostenida por el hecho de que todas las tribus, amigas o enemigas, fumaban pipas rituales hechas de la misma piedra roja que se encontraba en un único lugar de Minnessota.

Hoy en día tratamos de adquirir el mismo efecto de unión grupal fumando solitariamente. Estamos confundidos porque no se nos pasa la sensación de aislamiento y alineación. Los políticos en salones llenos de humo aún tienen sus propios rituales. Aún fuman juntos, pasando las cajetillas de cigarros o cigarrillos tratando de hacer la paz entre las facciones en lucha por el conflicto de intereses.

## **La factura del hombre Marlboro**

Puedes haber notado que, con una notable excepción, muchos de los anuncios comerciales de cigarrillos parecen estar enfocados hacia el macho, como las imágenes del salvaje Oeste donde fumar es una cosa propia de hombres. Incluso Virginia Slims, los cigarrillos que pretenden hacer ver a las mujeres cuán lejos han llegado, recrean la forma en que las mujeres que fumaban en el pasado eran consideradas poco femeninas y eran alienadas. ¿Cómo surgió esta ecuación de la civilización occidental de fumar con la masculinidad? Aprendimos a fumar de los nativos norteamericanos, lo cual, como veremos, tiene una gran variedad de consecuencias.

Lo que el hombre “carapálida” vio, en lo que vagamente pueden ser llamados “asuntos diplomáticos” con los nativos norteamericanos, fue el ritual masculino de fumar. Los europeos no pudieron tratar cuestiones tan privadas

y personales sobre si las mujeres fumaban, qué fumaban y cuándo fumaban. Las mujeres tenían sus propios rituales grupales, sus propios elementos para alterar la conciencia y sus ocasiones especiales para hacerlo, pero los europeos no vieron esto. De forma que esta misteriosa droga, el tabaco, fue vista como una prerrogativa masculina y, dudosamente, como una parte importante de lo que hacía que los nativos norteamericanos fueran tan fieros. El pasar un cigarrillo por primera vez de padre a hijo es una interpretación de tales rituales, lo mismo ocurre en los grupos masculinos, donde constituye un simbolismo fálico débilmente disfrazado.

### **Los sueños húmedos y las visiones diurnas**

Los jóvenes parecen igualar el fumar con el ser grande. Hay una tremenda presión social para fumar como una forma de verte bien y formar parte del grupo. Esto es así porque los jóvenes comparten una memoria racial de que mucho tiempo atrás, la primera reunión con la tribu para fumar ritualmente era uno de los ritos de pasaje. Los adolescentes siempre han querido pertenecer y los adolescentes actuales recuerdan débilmente que fumar de alguna forma era parte de los ritos de pertenencia, pero confunden el acto simbólico de fumar con tomar verdaderamente su lugar dentro de la tribu. La adolescencia no se prolongaba más allá de los 15 ó 16 años, cuando los jóvenes pasaban a formar parte de los miembros adultos de la sociedad y estaban equipados para llevar a cabo las tareas de los adultos. Quien fumaba ERA grande y estaba listo para formar parte del grupo.

En aquella época, la iniciación sexual y espiritual procedía mano con mano. Los cambios fisiológicos y hormonales de la pubertad tenían lugar junto con la apertura hacia otros niveles de conciencia. Los sueños húmedos y las visiones diurnas se desarrollaban casi al mismo tiempo. Cuando los jóvenes comenzaban a tener alguna conciencia de otras dimensiones eran iniciados en los rituales donde se fumaba, rituales que abrían aún más la conciencia. Los jóvenes de hoy en día recuerdan débilmente que fumar era de alguna manera un rito de pasaje hacia la adultez. Sin embargo, si comienzas a fumar y aún no te sientes adulto y no asumes las responsabilidades adultas, el fumar no tiene significado. Puedes fumar más y más, conforme progresa la adicción y aún así sentirte vacío y carente de propósito.

### **La forma en que la raza roja dio el tabaco a los europeos**

Cuando los nativos norteamericanos introdujeron el tabaco a los inmigrantes europeos, deliberadamente dejaron fuera la salvia y otros ingredientes capaces de alterar la conciencia. Por una parte, lo hicieron debido al principio espiritual de no dar a conocer sustancias capaces de alterar la conciencia a los no despiertos espiritualmente. Los nativos americanos vieron rápidamente que, aunque los europeos habían superado la pobreza y eran técnicamente adultos, sufrían de un curioso y más bien trágico retardo espiritual. Los europeos no tenían visiones, no se podían comunicar con los espíritus de sus ancestros, y no sentían la divinidad de los cuatro elementos. No sólo carecían de estas habilidades perceptivas, de las cuales ocasionalmente algunos nativos americanos carecían, sino que además ridiculizaban arrogantemente a quienes podían percibir tales cosas. Claramente los europeos no estaban listos para los rituales en los que se fumaban estas plantas, excepto quizá en un nivel de melodrama, similar a los rituales de las iglesias europeas que habían devenido en ceremonias vacías.

Una razón adicional por la cual los nativos americanos dieron a los europeos el tabaco sin las otras plantas era una especie de estrategia bioquímica de guerra, esperando debilitar a estos poderosos enemigos borrando partes de sus conciencias, para que no pudieran abrir la puerta a otras dimensiones a fin de conseguir claridad para resolver problemas. Muchos han señalado cómo los europeos indujeron a los nativos americanos a volverse adictos al alcohol, pero pocos han remarcado la forma más sutil pero más poderosa en que los nativos americanos hicieron adictos a sus captores. La adicción y la esclavitud son eventos gemelos en la historia y difícilmente se encuentra uno sin el otro. El intercambio de vicios entre opresores y oprimidos es una constante.

Parte de la historia de los nativos norteamericanos incluye salvajes guerras entre las tribus. Muchos de los europeos que llegaron a América y perpetraron su brutalidad contra los nativos norteamericanos en realidad eran reencarnaciones de revanchistas enemigos tribales. Vengativos incluso después de la muerte, regresaron como un agresor más poderoso, equipado con armas y dispuesto a cobrar la destrucción de sus propias tribus que otros llevaron a cabo durante las guerras intertribales. El karma se equilibra a final de cuentas. Aquellos que aplastaron a la raza roja, también pagarán.

Parte de los conflictos intergeneracionales entre padres e hijos durante la década de los 1960s tuvieron lugar porque muchos de los jóvenes de esa época, especialmente aquellos que se sintieron atraídos por las sustancias que alteran la mente, eran nativos norteamericanos en sus reencarnaciones más recientes. Ellos recordaban la explotación por la cual los blancos norteamericanos ocuparon sus territorios y deseaban profundamente cambiar nuestras conciencias. Habiendo sido tan profundamente afectados por la violencia y habiendo aprendido la lección de que siempre habrá alguien con armas más grandes y más poderosas, ellos deseaban cambiar nuestras conciencias de una forma no violenta. Había pocos cuerpos de nativos norteamericanos en los cuales encarnar, debido al genocidio de la raza, de manera que la gente en este periodo encarnacional fue atraída hacia los cuerpos de los descendientes de aquellos colonos europeos.

Aquellos que se sienten atraídos hacia el estudio de la sabiduría y las técnicas de sanación de las culturas de los nativos norteamericanos muy probablemente han tenido vidas entre los nativos norteamericanos y una de sus tareas vitales es la preservación de esta sabiduría. Muchos de los fumadores de tabaco más adictos, al igual que los usuarios de marihuana, también son antiguos nativos norteamericanos buscando la vía de acceso a su sabiduría perdida y una de las formas de dejar de fumar, puede ser precisamente el estudio de esas enseñanzas.

## **Los efectos del tabaco en los chakras**

La naturaleza del humo es moverse libremente, construyendo puentes entre diferentes puntos en la estructura de la realidad. En el cuerpo, el tabaco crea puentes entre diferentes chakras, puentes que cambian y se mueven a diferentes tiempos. El chakra raíz está involucrado. Nota como puedes encender un cigarro en cualquier momento y en cualquier lugar y sentirte como en casa contigo mismo por un momento.

El plexo solar también está involucrado. Piensa en todas esas salas de conferencia llenas de humo, con la gente usando la energía de su plexo solar para el proceso de trabajo. Obviamente el chakra de la garganta está involucrado, ya que la garganta es la entrada al cuerpo de esta sustancia, así es que hay un intento de abrirse a la comunicación. El tercer ojo es parte del puenteo, ya que los flashes intuitivos emergen desde la nube de humo del inconsciente. Aquellos que inhalan el humo de segunda mano, como los hijos de los fumadores fuertes, también experimentan estos cambios de conciencia rutinariamente, creciendo sin la clara noción de que estos cambios no son la manera usual de funcionar.

El tabaco permite que las energías de todos los chakras se interconecten. El de la raíz con el del entrecejo, el de la garganta con el de la raíz, el plexo solar con la raíz, constantemente turnándose y cambiando. Las personas que usan el tabaco para estimular un solo chakra se sentirán desilusionados, sin embargo al sentir ocasionalmente que este chakra es afectado, terminan fumando más, sólo para sufrir pérdidas continuas cuando el tabaco cambia el puente afectando otros chakras. Cuando te sientes alienado en tu trabajo, un cigarro profundizará la conexión de tu chakra raíz, pero en cualquier momento puede llevarte hacia la conciencia del tercer ojo. Cuando necesitas comunicarte mejor, enciendes un cigarrillo, sin embargo puedes encontrarte en un modo de expresión propio del plexo solar, actuando egoístamente y con presión hacia tu jefe, siendo que lo que querías era comunicarte con él. Mucho mejor que mantener tus chakras danzando es hacer el ejercicio del capítulo uno dedicado a construir puentes entre los chakras. Especialmente si todavía fumas, utiliza este ejercicio hasta que puedas construir el puente en un instante y hazlo cuando te sientas tentado a fumar.

## **Los cambios en la popularidad del tabaco**

Estamos inmersos en una nube de humo, hemos aspirado vanamente durante los pasados sesenta a ochenta años. Actualmente hay un gran movimiento cuya tendencia es prohibir el tabaco en los espacios públicos y hay tanta presión para que la gente deje de fumar, como la hubo antes para que lo hiciera. Incluso está surgiendo cierta clase de prejuicio contra la gente que fuma. El Centro para el Control de las Enfermedades de los Estados Unidos reporta una caída del cinco por ciento en el número de fumadores en sólo un año, entre 1986 y 1987. No es por casualidad que los cirujanos generales hayan impreso advertencias acerca del daño físico que produce el tabaco. Nos estamos encaminando hacia una era anti-tabaco quizá tan pronunciada como la era de la instancia prohibicionista del alcohol.

El cambio está viniendo porque el uso colectivo del tabaco ya ha producido los cambios para los cuales se necesitaba el tabaco, tanto para los fumadores activos como para los pasivos que "solamente" inhalan el humo de segunda mano que contamina el ambiente. Ahora necesitamos un equilibrio y la fascinación por fumar está en retirada. La fascinación era en realidad producto del inconsciente colectivo atraído por los efectos del tabaco en el campo energético, construyendo puentes entre los chakras. Tal elevación y caída de popularidad de varias drogas adictivas señala la decisión colectiva de una cultura de usar/abusar/aprovechar los efectos de esa droga en particular sobre los diferentes cuerpos y sobre la cultura como un todo. Por eso es que las adicciones vienen y van. El tabaco ya vio sus mejores días y ahora está cerca de convertirse en obsoleto. Quizá con el paso del tiempo vuelva a su utilización ritual original o quizá se convierta en una de esas plantas olvidadas o extintas.

## **¿Por qué fumar tabaco ocasiona cáncer?**

No a todos los que fuman les da cáncer, pero casi todos los que fuman en la actualidad están preocupados acerca del cáncer u ocupados negando que estén preocupados al respecto. Sin embargo, es cierto que los químicos en el tabaco actual crean irritación en los sistemas del cuerpo y que el humo irrita los pulmones, contribuyendo al cáncer en el cuerpo físico. No obstante, el nivel metafísico es la génesis real de cualquier enfermedad, los disturbios se ocasionan en este nivel mucho antes de que ocurran cambios en el nivel físico. Más importa todavía es el enfado

que provoca en las personas el hecho de que el tabaco no cumpla sus expectativas. Todos tenemos una memoria racial de lo que significaba fumar y no importa cuánto fume el fumador, el resultado final sigue faltando. La frustración de no acceder a ese estado de conciencia, de no conseguir lo que se necesita, envenena el sistema.

### Sanando los efectos del tabaco o de los humos industriales

El cuerpo almacena durante años recuerdos de las cosas que le has hecho. Al fumar, por ejemplo, los vasos sanguíneos y los pulmones pueden quedar tensos por el recuerdo de haber tenido que evitar esos venenos químicos. También puede haber un residuo en los pulmones. Esto también puede ocurrirles a aquellos que respiran químicos venenosos en su ambiente de trabajo. Hay dos formas de limpiarlos, física y mentalmente, y ambas son esenciales.

Para la limpieza física, siéntate tranquilo e inhala forzando a tu estómago y a tu pecho a que se expandan lo máximo posible. Después exhala lentamente, forzando al pecho y al estómago a que se contraigan hasta su límite. Has esto por lo menos durante un minuto. Esto es para cambiar la conciencia de los pulmones para que sepan que ya no están entrando los químicos perjudiciales y que pueden relajarse. Los pulmones tienen un deseo casi sexual de abrirse y de tomar tanto aire como les sea posible. Cuando lo que entra es humo, se resisten contrayéndose para evitarlo. Y debido a este recuerdo después se quedan contraídos por miedo, incluso después de que hayas dejado de fumar, no importa hace cuánto tiempo.

La otra sanación requerida es mental, utilizando la visualización. Imagina que cuando inhalas, estás permitiendo que entre un suave vapor azul sanador que reconforta tus pulmones. Cuando exhales, imagina que el vapor azul está empujando hacia fuera la suciedad y los residuos. También para este ejercicio es suficiente con un minuto diario al día durante algún tiempo. Lo que hace es estimular las partes inconscientes del cerebro para que se pongan a trabajar en la sanación de tus pulmones.

### Diagrama transformador para el tabaco

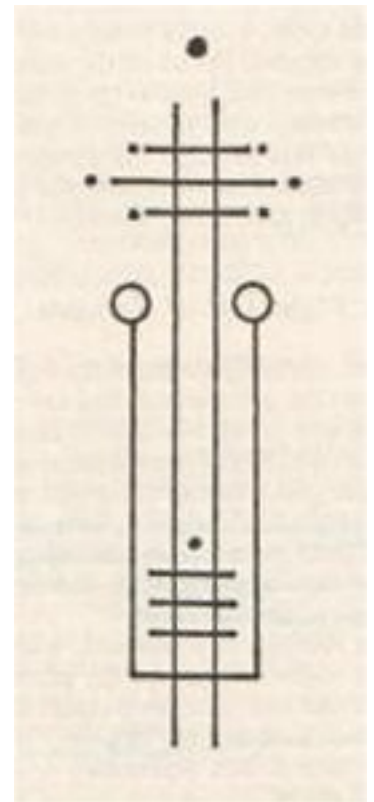
En cada capítulo vamos a reproducir un diagrama que es como un mandala para quienes abusan de una determinada sustancia. Los hábitos, como las adicciones están impresos dentro de nuestros circuitos cerebrales de la misma manera en que se programan los circuitos de una computadora. Para interrumpir un hábito, necesitas borrar y reprogramar el circuito. El propósito de estos diagramas consiste en reprogramar los circuitos cerebrales que perpetúan el hábito y en el caso de las adicciones, logran alcanzar algo de lo que lo que el adicto pretende alcanzar a través de la sustancia. Este es el diagrama para los fumadores.

Utilízalo varias veces al día, especialmente al levantarte y antes de ir a dormir para que te ayude con los cambios en los sueños que el tabaco intenta, pero no logra alcanzar. Haz que tus ojos vayan de las líneas hacia el punto cinco veces sin parar. Puede resultarte útil fotocopiar este diagrama, llevarlo contigo y mirar la copia cuando sientas la urgencia de fumar un cigarrillo. Si estás más orientado hacia el movimiento y el tacto que hacia la visión, te servirá dibujar las líneas, en el aire o en un papel, cada vez que lo uses.

### El uso adecuado del tabaco

Los nativos norteamericanos estaban intensamente conscientes del uso correcto del tabaco. Era visto como un regalo sagrado del mundo del espíritu, y fumarlo ritualmente, el hecho de pasar la pipa de un miembro a otro del grupo, era una forma de comunión sagrada. Inducía sentimientos de paz y de plenitud y un equilibrio entre la conciencia individual y la conciencia grupal entre aquellos que lo compartían. La frecuencia correcta de uso del tabaco es de una vez por semana y la hora correcta para utilizarlo es al atardecer. Puede utilizarse en los viernes por la tarde, como una demarcación focal entre el trabajo o el estudio regular de la semana y un tiempo diferente, más tranquilo, más centrado hacia el interior, que es el fin de semana.

El tabaco comercial está procesado y se le añade azúcar. Sugerimos que compres tabaco suelto de la variedad más pura posible, libre de azúcar y que lles tus propios cigarrillos o compres una pipa especial para fumarlo. Los chamanes nativos de Norteamérica dicen que Bull Durham es la mezcla comercial más pura. Es mejor llevar a cabo este ritual en un grupo informal, reunidos en un pequeño círculo.



Cerrad vuestros ojos y visualizad un anillo de luz blanca rodeando al grupo. Sentid que conforme inhaláis profundamente estáis creando una entrada hacia un tiempo-espacio diferente. Prepárate para que tu fin de semana sea una suerte de paraíso emocional o un retiro del mundo. Pasar el cigarro o la pipa después de inhalar suavemente y compartirla es una forma de abrirte a estos otros niveles de ser y estar. El tabaco es una herramienta de poder que te abre a ello. De la misma manera, con un solo amigo o a solas, al crear un círculo de luz a tu alrededor y encender el tabaco, puedes usar correctamente esta herramienta de poder para cambiar. Una vez por semana, con unas pocas fumadas, entras sutilmente al cambio.

Hay algo en el fuego, algo en la hierba ardiendo que abre sentimientos propios del corazón. Fuego, humo y aroma son los tres elementos que conforman la llave a la puerta de la relajación y la paz fuera del tiempo. Aquellos que no queréis que el tabaco entre en vuestros sistemas, podéis llevar a cabo el mismo ritual quemando hierbas, especias o incienso y pasándolo en círculo. Quemar tabaco puede ser el estado intermedio entre fumarlo una vez por semana y el último paso de quemar incienso simplemente.

## **EJERCICIO: La locomotora luminosa, una herramienta onírica**

Este ejercicio es para cualquier persona adicta al tabaco o para cualquiera que tenga problemas para recordar sus sueños y que quiera trabajar con ellos. Los fumadores pueden hacerlo siempre que sientan la necesidad de fumar. También pueden hacerlo antes de dormir todos aquellos que quieran estar más concientes durante sus sueños. Es aconsejable tener lápiz y papel cerca de tu cama para que puedas escribir tus sueños por la mañana. Permítete hacer esto cómodamente durante dos semanas antes de notar cualquier cambio en tus sueños.

Estos son los pasos:

Sitúate en la burbuja de luz blanca.

Siente tu burbuja rodeada de remolinos de la más bella y brillante luz azul-verde. Cambian de lo más oscuro a lo más luminoso, de índigo a agua, de esmeralda a turquesa o hacia cualquier tono al que te sientas particularmente sintonizado.

Comienza a sentir la nube de luz de sueño en tu burbuja, trayendo consigo calma y un cambio en tu estado mental.

Ahora la luz está entrando a tu cuerpo. Conforme se derrama por tu piel, sientes que tu cuerpo está cambiando. Ya no es tu cuerpo físico lo que estás sintiendo, sino tu cuerpo de luz, tu cuerpo de los sueños. Con este cuerpo de los sueños puedes sumergirte, flotar, volar o nadar en el aire. Eres más ligero que el aire. Puedes atravesar las paredes, a través del espacio o del tiempo. No tienes peso ni estás en ningún tiempo concreto.

Si estás en la cama, permanece en este estado hasta que te quedes dormido. Al moverte hacia los sueños en este estado, con tu mente ya alterada, cambias los patrones de sueño que has construido durante años. Conforme estés más conciente del estado de sueño mientras estés despierto, entonces cuando duermas también estarás más alerta sobre la parte conciente de tu vida y serás capaz de utilizar tus sueños más concientemente para resolver problemas.

## **Técnicas para mejorar el recuerdo de los sueños**

Los sueños son la arena principal para volver a entrar en contacto con nuestras visiones y trabajar para expresarlas. También sirven para otras funciones, por ejemplo, para decidir qué tenemos que hacer para resolver nuestros problemas y ofrecer una salida segura para nuestras emociones. Al estar en un estado de conciencia más profundo cuando dormimos, también estamos más abiertos a las experiencias psíquicas y a los mensajes de nuestro Ser Esencial. Muchas adicciones, especialmente al tabaco y a la marihuana, tienen que ver con nuestras dificultades para usar el espacio de los sueños.

Si comienzas ahora a poner atención a tus sueños, comenzarás a sanar tu adicción y también tendrás una experiencia más rica del material de este libro y de la forma en que se aplica a tu personalidad, ya que tu propia capacidad de visión será estimulada. En la sección dedicada a la bibliografía que se encuentra en el apéndice encontrarás una lista de libros acerca de los sueños. Sin embargo, aquí abajo te presentamos algunas técnicas que varias personas han encontrado útiles para mejorar su habilidad de recordar los sueños.

Una firme intención de recordar y comprender tus sueños es la clave para recordarlos. Cada noche antes de dormirte, repite esta intención. Si tienes problemas específicos en tu vida despierto para los cuales necesites inspiración, también pide ayuda para esto.

Mantén hojas blancas o un cuaderno junto a tu cama y no salgas de ella cuando despiertes. Pasa unos momentos en calma buscando recuerdos de tus sueños. Escríbelos y mira qué significado adquieres de ellos. No te

preocupes si son raros y parecen difíciles de entender al principio. Entre más trabajos con ellos, más claros se volverán.

Si no puedes comenzar a recordar tus sueños enseguida, no te desanimes. Continúa afirmando tu intención de recordarlos y trabajar con ellos.

Leer libros acerca de la interpretación de los sueños aumentará tu confianza y capacidad en esta área. Cualquiera puede hacerlo. Los niños de las "primitivas" culturas de las tribus del Pacífico Sur lo hacen desde que tienen cinco años, así es que en realidad no es muy difícil.

### **Esencias y piedras que te ayudan a trabajar con tus sueños**

También hay esencias y piedras que te ayudarán a trabajar con tus sueños. De acuerdo con Katrina Raphaell, todos los tonos del jade son buenos para ayudar a recordar los sueños. Incluso puedes usar uno para dormir o puedes pegarte uno con cinta adhesiva a la altura del tercer ojo o mantener cerca de tu cama un objeto de jade. Las esencias en general, trabajan para resolver problemas durante el estado de sueño si te las tomas justo antes de irte a la cama. Sin embargo hay algunas que trabajan específicamente con los sueños. CALIFORNIA POPPY se relaciona con el despertar psíquico y creativo y a la información de vidas pasadas, pero muchos de sus beneficios se alcanzan durante los sueños. CHAPARRAL estimula la limpieza emocional durante el sueño. ST. JOHN'S WORT ayuda con los problemas durante el estado de sueño y mejora el contacto con el Poder más Elevado.

Aunque no hemos trabajado con las siguientes esencias, Garud las recomienda en su libro, *Flower Essences and Vibrational Healing [Esencias Florales y Sanación Vibracional]*. Él dice que CELANDINE produce sueños lúcidos e incrementa la receptividad a las instrucciones de nuestros guías espirituales; que HARVEST BRODIAEA trabaja sobre el chakra corona y activa la glándula pituitaria, incrementando por lo tanto la conciencia en el estado de sueño y que YERBA SANTA abre la puerta a la información proveniente del ser superior que ayuda a resolver asuntos emocionales.

### **Piedras que ayudan con el tabaco**

Hablamos antes de las piedras y de su capacidad de transmutar el tabaco y otras hierbas fumadas cuando nos referimos a las pipas y otros contenedores de sustancias para quemar. Quizá quieras investigar algunas piedras utilizadas para quemar tabaco y descubrir su significado y su uso antes de seleccionar alguna para usarla en tu ritual semanal de tabaco. Un quemador de incienso hecho de jade o puede ser una excelente elección para quemar tabaco o algunas otras hierbas y especias. Si no has sido capaz de dejar de fumar tabaco aún, quizá quieras usar una pipa en lugar de cigarrillos.

Esta es una herramienta de cristales para iniciar los mismos cambios de conciencia que crea el tabaco. Necesitas una pieza pequeña de cuarzo ahumado, del tamaño de una nuez, y una pieza de fluorita azul, del tamaño de una canica. Sostén el cuarzo ahumado en tu palma derecha y la fluorita en la izquierda. Permite que sus energías te recorran y entonen tus dos hemisferios cerebrales. Haz esto cuando sientas ganas de fumar. Inhala profundamente la energía de las piedras a través de tus palmas. Aguanta la energía en tu pecho y siente su poder antes de exhalar.

### **Esencias que ayudan con el tabaco**

Nuestros guías dicen que las esencias florales son herramientas especialmente importantes para las personas que fuman varias sustancias, como en el caso del tabaco, la marihuana y el hachís. Con la contaminación inhalamos mucho más negatividad dentro de nuestros pulmones y cuerpos. Las plantas que sería tóxico fumar, son seguras en forma de esencias y no son adictivas. Además todas las plantas útiles no están disponibles en todos lados todo el tiempo, mientras que las esencias sí pueden estarlo. Las esencias comparten las vibraciones y energías de las plantas de una forma mucho menos física; trabajan en niveles más sutiles y más poderosos que las cosas que podemos fumar. Llegará un tiempo en el que el vehículo humano cambiará tanto que incluso ya no serán necesarias ni las esencias. Simplemente nos sintonizaremos con las vibraciones de la planta, meditando en ella y contactando directamente con los espíritus de la naturaleza. Pero ese tiempo se encuentra en el futuro y las esencias están aquí ahora.

Las esencias particularmente relacionadas con el tabaco y su función son las siguientes. EITOBACCO mismo ha sido introducido recientemente como esencia, pero aún no tenemos noticias acerca de sus efectos. SAGE también está disponible como esencia y se dice que ayuda a estimular estados superiores de conciencia alineando los cuerpos mental y espiritual. MALLOW ayuda durante la pubertad y las crisis de adolescencia. QUAKING GRASS

para los egos heridos dentro de un grupo, para producir una conciencia de grupo. SWEET PEA también es útil para los adolescentes en las etapas de rebelión o para otros que fallan en integrarse a la sociedad. Cuando está involucrado el plexo solar, SUN FLOWER es excelente.



## CAPÍTULO CINCO

### LA MARIHUANA Y OTRAS DRUGAS ORGÁNICAS: UN PUENTE ENTRE DOS MUNDOS

#### Drogas orgánicas

El foco de este capítulo se encuentra en las sustancias adictivas derivadas de fuentes naturales que están sujetas a un proceso y tratamiento mínimos. La principal sustancia de la que trataremos en este capítulo será la marihuana. Generalmente se fuman los cogollos, los tallos y las hojas de la planta hembra del cáñamo o cannabis. Comencemos haciendo notar que este capítulo y el previo acerca del tabaco son un par, de la misma forma que lo son los capítulos del alcohol y del azúcar. El material del capítulo previo acerca de los ritos sagrados y las funciones de fumar se aplica igualmente a la marihuana, así como muchas observaciones acerca de la generación de los 1960s y sus raíces encarnacionales entre los nativos norteamericanos. Sugerimos que leas también el capítulo pasado, ya que sería un desperdicio volver a repetir aquí todas las observaciones que se hicieron allá.

El cáñamo es una hierba anual originaria de Asia que ahora se cultiva en todo el planeta debido a sus múltiples usos. La fibra de cáñamo se usa para hacer cuerdas, papel y ropa. Las semillas se utilizan como alimento para pájaros y el aceite de la semilla para manufacturar pinturas, barnices y jabones. Desde hace mucho tiempo se considera que la marihuana es una hierba medicinal y en la actualidad se utiliza para reducir los efectos secundarios de la quimioterapia y en el tratamiento del glaucoma. El hachís, otro producto del cáñamo, está hecho de la resina seca que se encuentra en la superficie de los cogollos de la planta hembra y es más potente que la marihuana pero se utiliza menos frecuentemente en Occidente.

Varias otras sustancias entran en esta misma categoría y también las mencionamos, aunque es menos frecuente que lleguen a ser adictivas. El peyote es un cactus que crece en el sureste de los Estados Unidos y el Noreste de México. Es una droga que produce visiones y cambios en la percepción. Los chamanes han utilizado el peyote durante miles de años para entrar en trance y hoy en día se utiliza como una sustancia sacramental en la Iglesia Nativa Americana que mezcla la cristiandad con las creencias de los nativos americanos, especialmente de los navajo. El principio activo del peyote es la mezcalina.

Muchas variedades de hongos producen sustancias que también se encuentran en esta categoría. Han sido utilizadas en todas partes del planeta por seres humanos deseosos de inducir estados alterados de conciencia. Rara vez son adictivas, pero sirven para las mismas funciones de alterar la conciencia que las otras sustancias de esta categoría.

#### ¿Por qué la marihuana y el hachís son herramientas de poder del Medio Oriente?

El alcohol ha sido la principal sustancia adictiva del Occidente. El Occidente cristiano y el mundo judío han visto el vino como una bebida sacramental. Pero en los países musulmanes el alcohol estaba prohibido y la marihuana y el hachís eran utilizados frecuentemente como herramientas de poder. En un nivel colectivo, podemos decir que las lecciones de Occidente y del Medio Oriente no eran las mismas. El alcohol, la herramienta de Occidente, estaba diseñado para abrir el corazón y elevar la conciencia de la conexión cardíaca. Debido a que el alcohol trabaja en el chakra cardíaco, tiene la capacidad de ocasionar algunas cosas que el cristianismo, vanamente, pretendía que hicieran sus seguidores. Por supuesto, el mal uso de la sustancia ultimadamente impide que ocurra una apertura del corazón.

En Asia y Medio Oriente, la parte del Oriente que hace de puente entre Oriente y Occidente, las lecciones que se necesitaban aprender no eran las mismas. Se requerían diferentes clases de visiones, de allí que se requirieran herramientas de poder distintas. Mahoma prohibió el alcohol en los países musulmanes porque sintió que estaba impidiendo que los musulmanes adquirieran su propio poder. También pudo surgir de un rechazo de los ritos judeo-cristianos que involucraban el uso del vino. Además hay un cambio en el énfasis del chakra afectado que marca cada religión. Mahoma era un soldado y no le interesaba abrir el chakra del corazón. Su interés estaba puesto en el chakra raíz así como en la integración y en la construcción de puentes entre los varios chakras, lo cual se logra con la marihuana.

Durante la década de los 1960s la marihuana se utilizó mucho, principalmente en América, como una alternativa al alcohol y en ocasiones como complemento. No es accidental que precisamente en esta década en que la juventud occidental comenzó a rechazar los valores occidentales y dirigió su mirada a Oriente, se hiciera popular una herramienta del Medio Oriente para construir nuevos puentes en nuestra conciencia.

## **Las drogas orgánicas y el deseo de abrir la visión**

Sentados en sus cuevas o claustros, los grandes ermitaños de todos los tiempos han logrado profundizar en la fuente de la visión y han abierto fuentes de luz de las cuales otros pueden beber. Cuando uno tiene miedo de hacer este viaje, las drogas orgánicas pueden ayudarnos a abrir la puerta. Inicialmente hacen el cuerpo tan ligero que puede entrar en el estado de sueño. Sin embargo, cuando se abusa de ellas, nublan y oscurecen el lugar de los sueños, de forma que ninguna visión puede tener lugar y también debilitan el cuerpo, de forma que ya no resulta posible ver hacia delante. En un mundo como el nuestro, el chaman potencial continúa usando las herramientas de poder para la visión una y otra vez, pero las herramientas únicamente son la llave de una puerta que nuestra cultura no permite que se abra.

El vagabundo y el yonqui tienen acceso a esos mundos. Sin embargo, a menos que los romanticemos o los elevemos, ellos no son los únicos que tienen este acceso. Todo el mundo tiene acceso. Algunos tienen miedo, algunos ni siquiera se atreven a mirar. Los vagabundos y los yonquis, al buscar estas herramientas de poder, por lo menos están planteándose preguntas que las personas pegadas de sí mismas, los conformistas o los auto-zombizados están ignorando completamente. Es más fácil reírse de alguien que viaja y se cae que reírse de alguien que nunca abandona su asiento para nada.

Los adictos a la marihuana son aquellos que buscan moverse entre dos lugares, pero no han aprendido la forma de hacerlo.

En los tiempos que vivimos, el atractivo de las drogas que alteran la conciencia es muy grande, como una herramienta para sostener la visión cuando parece estar secándose o como una validación externa de la visión. En una cultura que reconoce el poder de los hongos más que el poder de la meditación, las herramientas como el LSD tienen una función ya que son similares a las drogas orgánicas utilizadas alrededor del mundo para profundizar la visión. Sin embargo, mientras en el marco de las culturas tradicionales son utilizadas como parte de un movimiento de desprendimiento del ego, en nuestra cultura, a menudo son usadas como una forma de rebelión en la que se afirma el ego. Así es que permiten un atisbo de la visión, pero sin el trabajo interno, ultimadamente nos alejan de nuestras propias visiones. La energía interna que debiera dirigirse a cambiar nuestra sociedad se queda atrapada en el poder de la droga misma.

## **La marihuana como una herramienta de poder**

Mucho de lo que se dijo en el capítulo del tabaco acerca de los antiguos orígenes sagrados de fumar, se aplica también a la marihuana, por eso te conviene leerlo si aún no lo has hecho. La marihuana es usada por personas que tienen dificultades para cruzar la puerta entre el mundo de los sueños y el mundo de la vigilia. Las personas que tienen miedo de uno o de otro, o del flujo de un mundo en el otro, instintivamente se vuelven hacia la marihuana por su habilidad terapéutica para abrir esta puerta. Si tienes miedo del mundo de los sueños, fumar marihuana te ayuda a redirigirte hacia el mundo de vigilia. Si tienes miedo del mundo de vigilia -si te gusta estar dormido todo el tiempo- la marihuana te ayuda a equilibrarte. Por ejemplo, la gente que está comenzando a recibir información psíquica o enseñanza en sus sueños pero tiene miedo de traerla hacia su conciencia de vigilia, muy probablemente buscará esta droga. En la sección del tabaco hay herramientas útiles para trabajar con los sueños.

El peligro de la marihuana viene de su fuerza. Mediante el uso limitado, puedes abrir la puerta entre los dos mundos y aprender a moverte entre ellos libremente. El uso repetido de la marihuana te pone a girar como un trompo en la puerta, de tal forma que no puedes entrar completamente a ninguno de los dos sitios. En este mareo producido por tanto girar, pierdes la habilidad de distinguirlos. Por un momento cada uno se vuelve muy claro, después giras y giras cada vez más rápido y entonces todo se convierte en un gris borroso y te quedas atrapado en la puerta giratoria.

Aprendemos a través de las dualidades, entretejiendo información de diferentes lugares. Cuando la distinción entre ambos mundos se vuelve borrosa, la mente necesita crear una nueva dualidad. Normalmente esto se consigue con una segunda adicción, que puede ser al tabaco, al alcohol, a las drogas duras o al azúcar. Otra forma de crear la dualidad necesaria es entrando a una ilusión masiva como puede ser vivir en un mundo de fantasía o vivir en profunda ansiedad o desesperación.

Finalmente, en vez de moverte entre el mundo de los sueños y el mundo de la vigilia, te estancas entre una gris confusión y/o una fantasía color de rosa. Pierdes tus raíces con el mundo de la vigilia, vas y vienes, ves innumerables cosas, pero NO TE MUEVES. En estos casos, te ayudará bastante el trabajo conciente con tus sueños y con lo necesario para utilizarlos y hacerlos realidad en el mundo de vigilia. Las sugerencias dadas en el capítulo del tabaco te ayudarán, al igual que los libros mencionados en la bibliografía.

## **La marihuana y los chakras**

Cuando fumas marihuana, parece que esté haciendo efecto en tu tercer ojo, pero también está haciendo cosas en tu chakra raíz. En un sentido, estos dos chakras son los dos mundos que comunica la marihuana, el de la raíz como el mundo de la conciencia de vigilia y el tercer ojo como la conciencia del sueño y de otros mundos. Lo que tenemos en común con todo el reino animal es que nuestros chakras raíz están fuertemente conectados con el planeta. Un cambio en la energía del chakra raíz es el primer paso para moverte lejos del arraigamiento a esta realidad y a este mundo. La marihuana actúa como un refaseador de la energía del chakra raíz. Por ello es que la tiene un atractivo especial para los que no tienen fuertes raíces y los que se sienten alienados, quienes anhelan instintivamente hacer un cambio en la situación de su primer chakra. Sin embargo, al abusar de la marihuana, hacen más y más difícil la tarea de establecer nuevas raíces.

No es por casualidad que la marihuana se hiciera popular nuevamente durante los 1960s, cuando toda la juventud se sentía lejos de las raíces del pasado, de su familia y de su cultura. Algo en el inconsciente colectivo sabía que la marihuana tenía algo que ver con ese cambio en el flujo de la energía del primer chakra. La gente que la probaba experimentaba, aun subliminalmente, que la energía en ese centro se movía. La ironía es que en realidad, con el exceso de marihuana, el cambio de energía se realizaba HACIA AFUERA de las raíces, en lugar de hacia adentro para generar nuevas y mejores raíces; resultando en una mayor alienación como consecuencia. No todos la fumamos, pero un gran porcentaje la probó sólo una o dos veces y esa exposición fue suficiente para que todas nuestras raíces cambiaran. Sí, es necesario que saquemos nuestras raíces del planeta para salir del mundo, pero es algo que ocurrió demasiado temprano y ha habido mucha infelicidad como resultado.

La marihuana tiene la capacidad de despertar y expandir la visión y los sentidos del tercer ojo, pero la visión sin raíces no tiene ninguna utilidad para nadie que aún viva en un cuerpo

Anteriormente vimos que los primeros cigarrillos se relacionaban con la pubertad, de la misma manera, la marihuana está muy relacionada con los jóvenes adultos de hoy en día porque en algún nivel recordamos que a esa edad se suponía que ya debíamos tener nuestras raíces -familia, hogar, ocupación, todo establecido- pero en este mundo más complejo, los jóvenes adultos a menudo están aún en la universidad o en las escuelas de graduados o siendo alguna clase de aprendices. Entonces se sienten atraídos hacia esta herramienta de cambios en el primer chakra como una expresión de su atomización y frustración porque el enraizamiento que necesitan no está teniendo lugar.

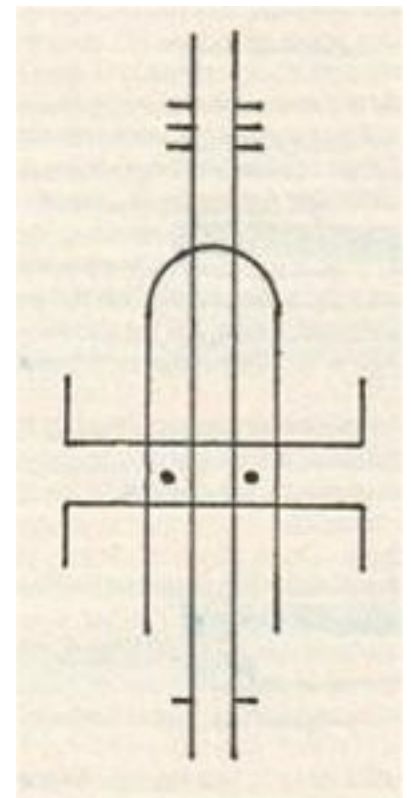
Es muy importante limpiar el chakra raíz y después energetizarlo para poder abandonar la adicción a la marihuana. Utiliza el ejercicio de la luz que se dio en el primer capítulo para limpiar el chakra raíz. Puedes nutrir el chakra raíz visualizándote en la acción de extraer luz color verde o color ámbar de la tierra para llevarla al chakra raíz a través del cóccix. Siéntate en el piso para hacerlo, o mejor aún, en la tierra. Declara que éste es tu hogar, que aceptas a éste como tu hogar.

Las partes del cuerpo físico más afectadas por fumar marihuana son la garganta y los pulmones. En el área de la garganta el exceso de marihuana provoca una fácil contaminación secundaria de la energía corporal. Siempre que haya un uso fuerte, habrá un residuo en el centro de la garganta, a tal grado que llega a presentarse algo cercano a una parálisis de energía allí. En el nivel físico puede haber enfermedades de garganta o irritaciones, sí, pero eso no es nada comparado con el daño en la energía corporal. A menudo tienes miedo de hablar; miedo de canalizar la visión. Algunos adictos a la marihuana tienen experiencias de vidas pasadas en las que fueron decapitados o colgados por hablar, especialmente acerca de sus creencias que fueron consideradas heréticas en su tiempo.

Justo debajo del centro de la garganta está el centro del timo, que es el siguiente en afectarse si el uso continúa. Los profesionales en el campo de la adicción han hablado de la adicción a la marihuana como causante de un "SÍNDROME AMOTIVACIONAL". Aunque pocos de esos profesionales reconocen los chakras, sí perciben los efectos en el timo, ya que amotivacional significa en lenguaje llano que el individuo tiene menos y menos voluntad de hacer nada. Asegúrate de reparar y limpiar estos dos centros, la garganta y el timo, para no caer sutilmente en la adicción otra vez. Pero, incluso si no recaes, cuando el daño continúa sin ser reparado la energía permanece bloqueada y nada se completa.

### Diagrama transformador del hábito del cannabis

En cada capítulo estamos reproduciendo un diagrama cuya intención es reprogramar los circuitos cerebrales que perpetúan el hábito de abusar de una particular sustancia. Éste es el de la marihuana. Te servirá para salirte del circuito, te ayudará a aprender a distinguir con claridad entre el sueño y la vigilia. Por eso es especialmente importante utilizarlo justo antes de dormir y después de despertar. Utilízalo varias veces al día y especialmente en cualquier



momento que sientas la necesidad de un porro. Enfócate en él y deja que tus ojos corran de ida y vuelta entre las dos líneas paralelas verticales sin que nada te distraiga.

## **El uso adecuado de la marihuana**

Como hemos dicho, la marihuana es una clase de puente entre los mundos. Es suficientemente suave para abrir cambios en la conciencia sin ser excesivamente dañina para el cuerpo. Pero como ocurre con todas las herramientas de poder, hay un uso adecuado y un uso inadecuado. Fumar más de una vez a la semana y fumar más allá del punto en el que comienzas a sentir los primeros cambios en la conciencia son usos inadecuados de esta herramienta de poder. La marihuana, cuando se utiliza correctamente, provee un puente entre dos lugares. Utilizada de forma inadecuada, transforma al usuario en el puente mismo, derritiendo y mezclando los dos lugares que debiera unir. Un puente en medio del espacio no tienen ninguna utilidad, ¿no crees?

Tal como lo mencionamos en el capítulo del tabaco, fumar cannabis y otras hierbas que alteran la conciencia, alguna vez formó parte de un rito ceremonial que llevaba a cabo la tribu. Se realizaba en la seguridad de un grupo de personas relacionadas o unidas por sus raíces, que tenían una larga historia en común. Esta condición en sí misma era una protección en contra de la alineación que puede ocasionar el cambio que tiene lugar en el chakra raíz. Quizá todos cambiaban, pero cambiaban todos juntos.

El uso adecuado de la marihuana es como mucho un porro a la semana, compartiéndolo con otros en un círculo tranquilo en el que se pase un solo porro y se compartan los cambios, a menudo con música para enfocarse en ella. Se sugiere que se realice para cerrar el fin de semana o como cierre de unas vacaciones, cuando la energía tranquila y lenta de la relajación dé paso a la dinámica de volver al trabajo o a la escuela. En estas situaciones, la marihuana puede actuar realmente como un puente para llevar contigo algo de tu relajación a tu semana de trabajo o estudio. Obviamente, si has abusado severamente de la marihuana, cualquier exposición será un disparador de tu adicción y esta opción puede estar cerrada para ti, especialmente si aún no has limpiado tus chakras.

## **El uso adecuado de otras drogas orgánicas**

Las drogas orgánicas como el peyote han sido utilizadas en el mundo desde tiempos inmemoriales por los sanadores, visionarios y buscadores espirituales como un estímulo para la visión. Muchos dicen que las visiones obtenidas mediante el uso de la droga no son iguales en profundidad a las visiones obtenidas en la meditación. Estamos de acuerdo porque en la meditación, la práctica y la lentitud entretejen la visión en la vida de la persona de una manera que ninguna droga puede lograr.

Sin embargo, conforme las estaciones cambian, conforme los años cambian hacia el invierno y la plenitud de la primavera y el verano decae, puedes querer emprender una búsqueda de la visión para llevar algo contigo a los tiempos fríos, una visión para trabajar con ella en los días de semi-hibernación tan conductivos para el pensamiento y la práctica. Esta búsqueda de visión efectuada una vez al año puede ser una buena ocasión para utilizar una droga natural que te ayude a abrir tu visión.

Hazlo en un grupo. Hazlo con personas en las que confíes en el centro mismo de tu ser. Sentaos en un círculo con las manos unidas. Cread una burbuja de luz blanca para cada uno y luego rodead vuestro círculo de amigos con una tubo de luz neón dorada para llevar calor durante el invierno. Entonad juntos cualquier canto que os atraiga, puede ser algo conocido o espontáneamente creado. Compartid la droga, ingiriéndola o fumándola. Extraed el poder de la tierra que contiene la droga y llevadlo a vuestros cuerpos, sintiendo el poder de la visión elevarse dentro de vosotros. Llevas ese poder hacia vuestro plexo solar y almacenadlo allí para el invierno. Finalizad el ritual cantando y compartiendo vuestras visiones. Frecuentemente, en los rituales grupales, las visiones de cada individuo sólo son una parte de la totalidad de una visión mayor.

## **EJERCICIO: La arcada de plata entre los mundos; un sustituto de las drogas orgánicas**

Sigue estos pasos:

Rodéate de una burbuja de luz blanca. Visualiza arriba de ti un gran puente o arcada de luz de plata pura brillando sobre tu cabeza. Este es el paso entre los mundos.

En un lado de la arcada puedes ver claramente el mundo en el que vives, bañado de una suave luz blanca que parece sacar a la luz todos los detalles que ordinariamente no ves, los puntos más finos, los lugares sutiles que pierdes porque estás en medio de un sueño.

Cuando miras hacia el lado opuesto de la arcada, estás viendo el mundo de los sueños. Es muy parecido al mundo en el que vives, pero este mundo está bañado en una suave luz azul. Nota los detalles aquí, nota como la misma silla en la que te sientas normalmente, cuando está bañada por la luz azul tiene la misteriosa capacidad de verse casi viva. No te sorprendería verla crecer y alejarse, aunque en este momento esté quieta.

Visualízate pacíficamente de pie en la arcada, mirando un lado y después el otro. Continúa mirando los dos lados de la arcada, sintiendo que eres un ciudadano de ambos mundos, listo para caminar con plena capacidad hacia cualquiera de ellos, el mismo mundo, bañado por dos luces diferentes.

Cuando te sientas cómodo estando en este lugar, encoge la arcada de plata hasta que tenga el tamaño de una banda que sitúas en la coronilla de tu cabeza uniendo una oreja con la otra. Luego déjala caer dentro de tu cerebro de forma que permanezca allí enlazando estas dos partes de ti.

Disuelve tu burbuja, sabiendo que cada vez que haces este ejercicio, estás trabajando para enlazar estos dos mundos, fortaleciendo tu habilidad de estar completo en cualquiera de ellos.

## **Esencias y piedras para reparar el daño ocasionado por la marihuana**

Hay muchas esencias florales que son útiles para la marihuana y sus efectos sobre el chakra raíz. CORN es específicamente relevante, ya que tiene la capacidad de ayudarte a lograr un balance entre tus raíces espirituales y terrestres. SQUASH y MANZANITA son buenas para enraizarte y sentirte en casa dentro del cuerpo. SHOOTING STAR ayuda a restablecer el sentimiento de estar en casa sobre la tierra. WALNUT es un bálsamo para las personas que se sienten desarraigadas, ya sea por haberse mudado o por el uso excesivo de marihuana. Y también ayuda especialmente a aquellos que se encuentran en estados de transición.

CLEMATIS es buena para el tipo de somnolencia y sensación de estar en el espacio que conlleva la adicción a la marihuana y a otras sustancias. FORGET-ME-NOT ayuda con la claridad de pensamiento y los problemas de sueño. NASTURTIUM es bueno para las personas que viven en su cabeza. ST. JOHN'S WORTH ayuda con los estados de sueños problemáticos y permite que las personas confíen en su Ser Esencial y en lo Divino lo suficiente como para sentirse en casa con las experiencias visionarias. Entre las esencias de gemas, OPAL es para la claridad, específicamente para aquellos que están saliendo de las adicciones.

Por parte de las piedras, la turmalina verde, la carneolita, la pirita y la hematita son excelentes para llevarlas contigo cuando necesitas sentirte en la tierra, arraigado en esta realidad. El cuarzo ahumado es otra piedra maravillosa para enraizarte y que trabaja fuertemente para sanar el chakra raíz. Te ayuda a manifestar tus visiones aquí en la tierra. Tener una "piedra de las preocupaciones", una roca plana o en forma de botón, que sostienes mientras piensas en tus problemas, es un excelente recordatorio subconsciente de que vives aquí en este planeta y por lo menos llevas tanto tiempo aquí como el tiempo que le tomó a esa piedra formarse, de modo que es mejor que lo aceptes y aprendas a vivir con ello.

La tierra misma tiene un efecto sanador sobre el chakra raíz. Una buena forma de conectarte con tus raíces consiste en guardar tierra del lugar de tus ancestros en un recipiente y tocarla dejando que corra por tus dedos. Si no dispones de tierra de tu hogar, también te puede ayudar la tierra que hay alrededor del lugar donde vives. De hecho puede ayudarte aún más si entierras tus pies en la tierra o en la arena y extraes energía de la tierra a través de ellos para restaurarte.

También hay una combinación de cristales que puedes utilizar como sustituto de la marihuana y otras drogas naturales para buscar la visión. Necesitas un pequeño pedazo de carneolita y una pieza de azurita del mismo tamaño o un poco más pequeña. Mantén la azurita en tu palma izquierda y la carneolita en la derecha. Siente las pulsaciones de energía que emanan de ambas piedras y deja que se expandan a través de tu cuerpo, fundiéndose y llenándote de poder. Siente que puedes sostener esta energía en tu pecho y moverla fuera de él. También puedes llevar contigo estas piedras si llevas dos bolsillos y pones las piedras en sus lados correspondientes.

## CAPÍTULO SEIS

### LA ILUSIÓN DEL AZÚCAR COMO AMOR

#### El azúcar es una droga

Algunas de las cosas que diremos en este capítulo serán difíciles de digerir. A quienes abusan del azúcar no les gusta considerarse adictos. Piensan que si comen demasiado azúcar es sólo porque adoran el sabor de lo dulce. El azúcar ES una droga y aunque no altere tu conciencia de forma tan inmediata y obvia como el alcohol o las pastillas, produce cambios en los estados físico, emocional, mental y espiritual del usuario. Como cualquier adicción, es devastadora para estos cuatro niveles.

Parte de la naturaleza de las adicciones consiste en negarlas. Parte de la naturaleza de los adictos consiste en señalar a otros adictos y decir “Mi problema no es tan grave como ese”. Los adictos al azúcar, en particular, sufren de esta forma de negación, en parte porque hay una gran negación en nuestra cultura a considerar el poder del azúcar como una droga. Los anuncios comerciales nos empujan a ella, las situaciones sociales nos empujan a ella, las gigantes corporativas alimenticias nos empujan a ella. La negación viene también del hecho de que, como veremos más tarde, el azúcar causa problemas en el plexo solar, la sede de la auto estima. Para aliviar el auto-odio resultante, los adictos al azúcar tratan de demostrar lo correcto de su adicción. Mantén la mente abierta con respecto a esto, ya sea que seas o no un adicto al azúcar. Mantén la mente abierta acerca de lo que diremos aquí. Parte de ello se registrará y trabajará en tu conciencia superior, no importa que tan vehementemente lo rechaces en el nivel de la conciencia.

#### Lo que es y lo que hace el azúcar

La mayoría del azúcar viene de la planta de la caña, el tallo de una hierba perenne nativa de Asia. Cerca de un tercio del azúcar que consumimos viene de la remolacha dulce o de sólidos o jarabes de maíz. Todos ellos son extraídos de las plantas mediante un proceso químico para darnos el azúcar refinado.

La miel y el jarabe de maple están menos refinados y tienen más micronutrientes que el azúcar refinado, que ayudan al cuerpo a absorberlos y metabolizarlos mejor. La melaza, un subproducto del azúcar refinado, también contiene muchos de estos nutrientes. Sin embargo, son igual de adictivas porque químicamente siguen siendo la misma sustancia y tienen efectos muy similares sobre el cuerpo energético. Es importante saber que aunque te comas diez brownies al día hechos con los más saludables ingredientes, de todos modos eres un adicto al azúcar.

Los almidones están íntimamente relacionados al azúcar metabólicamente –como lo está el alcohol– de manera que también es posible ser adicto a los almidones. Los almidones son carbohidratos y el cuerpo descompone todos los carbohidratos en glucosa y otras clases de azúcares. En el sur de los Estados Unidos hay personas pobres de color que se comen cajas de almidón de lavandería en forma pura debido a su adicción al almidón. Mucha gente que come almidón de más puede enorgullecerse de no ser un adicto al azúcar, pero eso es como quien bebe varias cervezas al día y se anima diciendo que nunca ha probado las bebidas fuertes.

Para ser breves, en este capítulo hablaremos principalmente del azúcar, pero si los almidones son tu droga, también estaremos hablando de ellos, aunque mencionemos únicamente la palabra azúcar. También haremos notar que este capítulo y el del alcohol son un par (igual que los capítulos del tabaco y la marihuana), ya que ambos están químicamente relacionados y sus efectos en el campo energético son similares a pesar de que no afectan la conciencia exactamente de la misma manera.

Como el alcohol y los barbitúricos, el azúcar y el almidón entran dentro de la categoría de depresores del sistema nervioso en términos de sus efectos sobre el cuerpo, aún cuando el azúcar actúe inicialmente como un energizante o estimulante. Entonces, comer de más cualquiera de ellos ocasiona depresión, aunque a menudo comemos de más cuando estamos deprimidos, de forma que esto puede convertirse en un patrón de reforzamiento. Una larga adicción al azúcar puede dañar no sólo al corazón, sino al hígado y al páncreas. Un páncreas dañado o sobre activado puede resultar en hipoglicemia, junto con un ciclo de subidas y bajadas emocionales. Cuando baja el nivel de azúcar en la sangre, también baja el ánimo y a menudo se consume más azúcar para subirlo de nuevo. Estos trastornos emocionales pueden continuar durante un tiempo después de haber detenido la adicción, hasta que se normalice el funcionamiento del páncreas. Una teoría causal es que una alergia a una sustancia como la azúcar, el almidón o el alcohol puede ocasionar un deseo por ella que conduce a la adicción. Y una vía de curación consiste en sanar la alergia o evitar la sustancia a la que eres alérgico o ambas cosas.

Es importante mencionar que este capítulo se refiere más a la adicción al azúcar que al sobrepeso, aunque tendemos a verlos como equivalentes. Es muy difícil separarlos. Sin embargo, hay personas con sobrepeso que

consumen en exceso una gran variedad de alimentos en vez de concentrarse sólo en el azúcar y el almidón, y hay personas delgadas que sólo comen azúcar y están enloquecidos por ella.

## **Los usos rituales y estacionarios del azúcar en el pasado**

Debido a la necesidad, nuestra alimentación solía seguir un patrón cíclico, que consistía de manera principal en los alimentos de temporada que estuvieran disponibles en cada lugar. Nunca comíamos postres cada noche de la semana. Tal como el alcohol, solían estar limitados a las ocasiones especiales: días sagrados, festividades y celebraciones. Eran celebraciones familiares y tribales que solidificaban los lazos del grupo. En muchas culturas, la única ocasión de comer cosas dulces era en las celebraciones matrimoniales y como veremos después, este recuerdo inconsciente aún nos influencia en nuestra elección del azúcar como una adicción que afecta al corazón. Después de la cosecha teníamos grandes festividades en las que todo el mundo comía, bebía, bailaba y amaba en exceso. Ahora están rompiéndose las conexiones tribales y familiares y tratamos de reproducir aquellas ocasiones extáticas comiendo azúcar todo el tiempo.

En el invierno, comíamos más escasamente las cosas que podíamos preservar, secar, almacenar o cazar y no teníamos tanto trabajo físico, sino que pasábamos más tiempo realizando labores artesanales o descansando. Después de eones, nuestros cuerpos se adaptaron a estos ritmos, que son los mismos de la tierra. Hoy en día tenemos la tecnología para trabajar ininterrumpidamente todo el año y podemos comer todo lo que deseamos en cualquier momento del año, aunque venga del otro lado del mundo. Esto puede resultar una delicia, pero se han roto los ritmos de alimentación y el equilibrio entre el trabajo y el descanso, y ya no nos comunicamos con nuestros cuerpos para ver lo que necesitan.

En muchas culturas y religiones, la comida se compartía en situaciones rituales. La comida era una declaración de amistad, un extraño que comía contigo se convertía en tu protegido. El ritual de comunión en muchas religiones afirmaba la conexión de las almas cuando compartían el pan. Hoy en día, comer juntos continúa siendo uno de nuestros principales actos sociales, aunque a menudo falte la comunión, falte la conexión entre los corazones y comamos de más para llenar el vacío.

## **La comida como una herramienta de poder**

La comida también tiene sus usos como herramienta de poder. Los nativos norteamericanos y otras culturas se comían la carne de animales tales como el lobo o el siervo de forma ritual para adquirir la fuerza, el valor y la astucia de ese animal. Las comuniones rituales, desde los tiempos primitivos a los de las iglesias actuales, constituyen una supervivencia del pensamiento mágico, de forma que comer el cuerpo y la sangre de Jesús se supone que te dará su santidad. El canibalismo en realidad era un ritual religioso en el que al comer la carne del enemigo se suponía que se adquiría su fuerza.

Hoy en día todos recordamos débilmente que la comida era mágica y se usaba como herramienta de poder. A una persona que está enferma o alterada, le decimos: "Come, que te dará fuerzas", aunque seguramente el ayuno sería mejor para el cuerpo en tales situaciones. Entonces, estamos programados desde niños para ver a la comida como una fuente de fortaleza y entre más fuerza necesitemos para cumplir nuestra visión, más comemos en busca de ella.

El combustible de nuestros cuerpos es la glucosa, nuestra herramienta de poder más directa y poderosa. De forma que el abuso de la sucrosa, que está cercanamente relacionada, se debe parcialmente al combustible y nuestros alimentos están muy faltos de energía debido a todo el procesamiento. Confundimos comida con energía y comemos cuando estamos drenados. Después de todo, los comerciales nos pintan el azúcar como una fuente instantánea de energía. Sin embargo, si la energía y la comida fueran lo mismo, entre más comiéramos, más energía tendríamos. Pero en lugar de ello, comer de más causa un cortocircuito de energía en el cuerpo. La comida procesada ha perdido su energía de fuerza vital, pero aún tenemos la expectativa de que la contendrá. Sería bueno que pusieras tus manos sobre tu comida y visualizaras una luz blanca o energía que revitalice una vez más la comida con energía de fuerza vital, para que puedas comer menos y sentirte satisfecho.

La comida puede ser poderosa porque parece ser un medio excepcionalmente poroso que toma con facilidad las energías y emociones de aquellos que la manejan. Las galletas horneadas por la abuela llevan su amor y nosotros continuamos buscando ese amor en las galletas y dulces a lo largo de nuestra vida. A uno de los autores le dieron un pedazo de pastel de boda después de la fiesta y durante horas estuvo llena de la alegría de las personas que estaban allí, aunque no las conocía. No era un subidón de azúcar; era la clase de éxtasis que la gente busca en el azúcar y en otras drogas.

La infelicidad y la alineación también pueden quedar impresas en la comida por todos aquellos que, aunque no lo deseen, forman parte de la cadena alimenticia. El resentimiento y la frustración de las amas de casa se imprime en la comida que preparan y muchas amas de casa no están felices ahora en sus roles. La carne carga dentro de ella

con el terror del animal en el matadero. Una de las razones por las cuales el azúcar es tan devastadora es porque está saturada con la amargura de los trabajadores de la caña de azúcar, cuyas condiciones de trabajo no están aún tan lejos de la esclavitud. Todos sus sentimientos de infelicidad van al azúcar durante su crecimiento y procesamiento, todo su resentimiento, todo su dolor, todos sus sentimientos de impotencia. Cuando comes la comida, también llevas hacia dentro la infelicidad, resentimiento y alineación, sentimientos que los adictos a la comida tienen en abundancia. El azúcar es una sustancia tan envenenante que incluso tocarla puede envenenar tu conciencia.

Más y más comúnmente, nuestra comida es preparada por los desamparados e impotentes –los trabajadores de los restaurantes y las cadenas de producción son los más bajos de la escala social y las amas de casa no reciben ningún respeto– de forma que no resulta sorprendente que sintamos menos y menos del amor que estamos buscando en la comida y sintamos más y más impotencia en ella. La comida era otra cosa cuando llevaba solamente la energía de los miembros de la familia que la cosechaban y preparaban.

## **Talla, clase y poder**

Aunque éste es principalmente un capítulo acerca del azúcar como sustancia adictiva y no acerca de la obesidad, también hay algunos aspectos en los cuales tiene algo que ver la cuestión del peso. Hace años, en las etapas primarias de la evolución del vehículo humano, tenías que ser grande para contener muchas de las energías espirituales que se necesitaban para estar en contacto con los guías o para llevar a cabo sanaciones. En este planeta, las mujeres aprendieron primero a sintonizarse con esas energías, de forma que había gruesas mujeres sacerdotisas y sanadoras que portaban esta clase de energías e inspiraban sabiduría espiritual a sus tribus. Debido a que el vehículo humano ha evolucionado y también lo han hecho los seres desencarnados, ya no es necesario arraigar estas energías en cuerpos grandes. Sin embargo tenemos una débil memoria racial de aquellos tiempos e inconscientemente tendemos a igualar el tamaño corporal con el crecimiento espiritual. De forma que muchos de nosotros, especialmente las mujeres que se están abriendo psíquicamente, ganan peso. Muchas psicoterapeutas y otras sanadoras también luchan con el peso y con el azúcar.

Otra razón por la cual sacerdotisas, sanadores o chamanes de todas las eras incluyendo la nuestra, han luchado contra la adicción al azúcar o a su primo cercano, el alcohol, es debido a sus efectos en el centro cardíaco, de los cuales aprenderemos más en el presente capítulo. Las personas con estas habilidades hoy y siempre han tenido una relación particular con el grupo. Son respetadas, pero no amadas. El exceso de comida o de alcohol es un intento de compensarse por el aislamiento que les produce estar en esa posición.

De la ecuación de poder espiritual con tamaño corporal, nos movimos después a la ecuación de tamaño con poder secular. Esto comenzó porque para muchas culturas antiguas, el poder espiritual era atribuido a aquellos con poder secular: los dioses/reyes y los sacerdotes/caciques. Conforme los dirigentes y otros altos oficiales se hicieron más y más seculares, continuaron identificando el tamaño corporal como un indicativo del poder. Se enlazaron juntos riqueza, poder y tamaño ya que en realidad sólo los ricos podían darse el lujo de comer en exceso en eras y regiones orientadas a la supervivencia. Entonces, también hay una ecuación inconsciente entre talla y riqueza. Hoy en día, el corriente rechazo y desdén a las personas de tallas grandes junto con la escasa movilidad de las clases bajas que están más cercanas al nivel de la supervivencia, aún sostiene esta ecuación inconsciente.

No obstante, hoy en día, hay ciertas herencias que hacen que tanto pobres como ricos tiendan a tener problemas de sobrepeso. Aparentemente hay una tendencia heredada a tener más células grasas en el cuerpo, células que demandan ser alimentadas porque recuerdan débilmente estas cuestiones del poder o el hambre amenazadora que encararon sus antepasados. El cuerpo tiene una memoria poderosa que está mucho más fuertemente impresa que la del cerebro. En la antigüedad, donde imperaba la supervivencia de los más aptos, la gente cuyo cuerpo tenía más células grasas tenía mayores posibilidades de vivir y reproducirse.

El problema de la obesidad es más serio entre las mujeres. Esto tiene mucho que ver con la falta de poder de las mujeres y sus relaciones con los hombres. Subconscientemente todos recordamos el matriarcado y los recuerdos de los abusos sufridos durante esa era están comenzando lentamente a aparecer en la superficie con el tema del poder entre hombres y mujeres. Está surgiendo ahora para que lidiemos con él de manera conciente en lugar de cargar con el odio inconsciente debido a la subyugación de las mujeres por parte de los hombres que a su vez reaccionaron contra el poder de la mujer durante el matriarcado. Sería fantástico poder decir que las mujeres siempre han sido criaturas gentiles, maravillosas y pacíficas, pero los recuerdos que están surgiendo en los círculos de la Nueva Era desafían esa noción.

Para nuestra evolución colectiva necesitamos lograr un equilibrio entre el poder de los hombres y el de las mujeres, y el lento progreso hacia ese equilibrio está comenzando ahora. Sin embargo, el conflicto y la tensión entre hombres y mujeres puede empeorarse antes de que mejore, conforme el tema se vuelve más conciente. Los hombres rechazan cruelmente, casi forzosamente, a las mujeres de gran talla debido a las memorias subconscientes de la era del matriarcado y las posteriores donde el gran tamaño era una necesidad para arraigar



el poder espiritual. Los hombres inconscientemente quieren que las mujeres sean más pequeñas para dominarlas mejor.

Las mujeres con serios problemas de peso a menudo son aquellas que están aprendiendo algo sobre el tema del reconocimiento y la utilización de su poder. Quizá en varios periodos encarnacionales hayan sufrido las consecuencias de sintonizarse con los poderes espirituales, como en la época de la persecución religiosa de las brujas. Y aquí también tiene lugar la mencionada ecuación de riqueza y poder con el tamaño corporal. Los estudios muestran que las mujeres con sobre peso son más pobres que los hombres con sobre peso y que entre más pobre seas, más probabilidades tienes de ser seriamente obeso. Las mujeres tienen que reconocer que pueden tener poder sin tener peso. Traer a la luz el recuerdo de que el sobrepeso alguna vez representó poder, les puede ayudar. Recordar que en nuestra historia encarnacional todos hemos vivido cientos de vidas tanto de hombres como de mujeres, también puede ayudar. La dependencia hacia el azúcar o hacia otras sustancias está pasando de moda en nuestra evolución, tal como está pasando de moda el sobrepeso, pero todos necesitamos entrenarnos acerca de cómo ser poderosos en el nivel de los cuerpos sutiles para liberarnos por fin de la adicción.

## **La revolución industrial y el crecimiento de la adicción a la comida**

Aunque el azúcar crece de forma natural en este planeta, es sólo a partir de la revolución industrial que el consumo de azúcar se ha multiplicado tan dramáticamente. A los seres humanos siempre les han gustado las cosas dulces como la miel, el jarabe de maple y otros endulzantes que se han utilizado cuando han estado disponibles. Pero como todo tiende hacia el equilibrio, el alivio del dolor emocional producido por el mundo industrial, requirió de una herramienta para abrir y estimular el corazón. El azúcar es la más simple y la más disponible aunque no necesariamente la mejor. Es una simple herramienta de poder y parece hacer el trabajo de abrir el corazón, pero sus poderes corrosivos ultimadamente deshacen el trabajo que alguna vez llevó a cabo. Este es el mensaje de todas las sustancias utilizadas como herramientas de poder. De forma que el movimiento colectivo hacia el azúcar indica una intencionalidad correcta y un pobre sentido de dirección.

Nuestros patrones de alimentación del azúcar han aumentado de 5 kilos y medio al año por persona en 1810 a más de 58 kilos al año en la actualidad. También hay grandes cambios en los patrones alimenticios de las familias. Ahora comemos más de la mitad de nuestras comidas lejos de casa y la mayoría de los que sí comemos juntos lo hacemos en turnos escalonados o frente al televisor, donde la estimulación electrónica ocupa el lugar del intercambio de la energía cardíaca entre los familiares. Como veremos más adelante, el único lugar seguro para consumir azúcar es dentro de un grupo de personas a las que nos sintamos conectados amorosamente, aunque debido a estos cambios en los patrones las conexiones familiares ya no son tan fáciles de establecer. La comida carece de la misma energía y fuerza que estamos buscando en ella, no sólo a nivel nutricional, sino en energía de fuerza de vida y amor, ya que es preparada por máquinas o extraños infelices, en lugar de con el amor y la concentración de un miembro de la familia.

También han cambiado otras cosas como la desaparición del amamantamiento maternal que no sólo le daba al niño una sólida fundación física y ciertos agentes inmunes naturales, sino un fundamento del cuerpo energético y desarrollo de los chakras, debido a la recepción de energía por parte del campo energético y del chakra cardíaco de la madre. El amamantamiento ha sido reemplazado por una fórmula que contiene azúcar, de manera que la ecuación de azúcar con amor, se aprende muy tempranamente. Aunque está resurgiendo el amamantamiento, algunos adictos que nacieron en las épocas en donde estaba de moda no dar el pecho, pueden haber sido afectados por este déficit del cuerpo energético. Algunas fórmulas, como la de la leche condensada y algunos jarabes dulces (Karo) que estuvieron de moda una cierta temporada, también pueden habernos condicionado a desear dulces y a criar a nuestros hijos de la misma manera.

La Segunda Guerra Mundial fue una válvula de escape en el desarrollo de nuestro abuso colectivo del azúcar. Nos abrió a la posibilidad de la destrucción planetaria. Con ella vino una renovación de la prosperidad, el fin de los terribles años de la depresión, pero junto con la prosperidad vino esta terrible vacuidad de contemplar la extinción. Queríamos simular una felicidad y una prosperidad que no sentíamos en verdad. Entre más vacíos nos sentíamos, más necesitábamos los engaños de la celebración. También estaba involucrada una cuestión de conciencia de clase. Durante la mayor parte de la historia, sólo los ricos podían darse el lujo del azúcar. Ahora, con la prosperidad, sentíamos que debíamos de comerla todo el tiempo. Cada vez que comemos azúcar, apoyamos la mentira cultural de que todo está bien, que hay prosperidad interminable y que todo el mundo es feliz. A los niños se les dan dulces, galletas y botanas para cubrir los vacíos emocionales de la vida, la falta de verdadera vitalidad.

Mientras, el azúcar se está convirtiendo en el mayor contaminante de nuestros alimentos, la delgadez se está volviendo el fetiche del siglo XXI. Como veremos en varios capítulos, las subidas y bajadas de la popularidad de las adicciones responden a las decisiones, condiciones y necesidades del colectivo humano. La delgadez vino a partir de los 1920s como un resultado directo del crecimiento de los anuncios.

Nos comparamos cada vez más con los ídolos mediáticos y nos odiamos a nosotros mismos cuando no damos la talla. Sin embargo, la sociedad y los mismos medios nos dan un doble mensaje, empujándonos a comer y poniéndole azúcar a todo, y vendiéndonos luego comidas dietéticas y libros. La anorexia es el resultado final lógico

del fetiche de la delgadez. Esta enfermedad ataca principalmente a las adolescentes. Un estudio de la Universidad de Yale muestra que el 46% de las adolescentes creen que están gordas, mientras que contrastadas con los estándares médicos, en realidad sólo el 7% lo está. Algunas mujeres son adictas también a las dietas, con sus inducidos estados de hambre subiendo y bajando.

Conforme otras adicciones se vuelven cada vez menos aceptables socialmente –fumar en público, estar intoxicado– podemos volvernos cada vez más adictos al azúcar. Al mismo tiempo sin embargo, hemos tomado la decisión colectiva de perfeccionar los cuerpos, de modo que estamos obsesionados con la delgadez y el ejercicio y cada vez se vuelve menos y menos aceptable estar pasado de peso. Estos dos conjuntos esquizofrénicos de demandas ponen en marcha mecanismos de imitación muy destructivos: comer y vomitar, la alternancia de atracones y periodos de hambre, y el uso de endulzantes artificiales, de los cuales hablaremos más tarde.

### **El chakra del corazón: adictos al azúcar, adictos al amor**

La adicción primaria que tienen los adictos al azúcar es al amor, ya que el colapso del chakra del corazón en nuestra cultura, con todas las pérdidas y alineación, significa que muchos de nosotros experimentamos muy poco amor en nuestras vidas cotidianas. Una razón por la que surge la confusión entre el azúcar y el amor es que el azúcar ocasiona la llegada de un torrente de sangre hacia el corazón, de forma que pensamos que el chakra del corazón está siendo nutrido. Las palabras mismas que utilizamos [en inglés] para dirigirnos a quienes amamos muestran esta conexión: dulce, corazón dulce, terrón de azúcar, miel. Ultimadamente lo que el azúcar hace es debilitar las paredes del corazón y los vasos sanguíneos de forma que cada vez necesitamos más azúcar para experimentar el mismo torrente. En lugar de tomar azúcar para experimentar torrentes de amor, el adicto al azúcar puede nutrir el chakra del corazón mediante los ejercicios del primer capítulo.

Sería bonito poder decir que todo evoluciona hacia estados más y más altos de conciencia, pero algunas cosas involucionan en una dirección paralela u opuesta debido a que el libre albedrío es un elemento de cada nivel de la realidad. Los planetas escogen moverse en la misma órbita una y otra vez, ese es un elemento de su libre albedrío. El orden es una elección libre que el universo toma, no una imposición externa. De forma que sería bonito decir que si escoges comer mucha azúcar tu corazón realmente se abrirá. Pero no necesariamente cada libre elección es la mejor.

El azúcar se utiliza especialmente para manipular el amor de los niños. Siendo simplistas durante un momento, podemos decir que los adultos presentes en la vida de todos los jóvenes adictos al azúcar eran mentirosos. Simplemente no sabían cómo expresar amor a sus hijos y se mintieron a sí mismos y a todos los demás acerca del amor. Sus hijos crecieron creyendo que eran amados, pero ningún amor alcanzó sus centros cardíacos, lo cual los dejó secos y hambrientos de amor. Desafortunadamente mucho de lo que llamamos amor es manipulación. Somos parte de una cadena de gente –nuestros padres, abuelos, bisabuelos– que se criaron siendo manipulados y nunca aprendieron cómo amar.

Las mujeres en roles tradicionales dan sus corazones a aquellos que nutren interminablemente y no obtienen mucho amor ni reconocimiento por ello. Sacan mucha energía de sus corazones, pero regresa muy poca. Esto las coloca en la tentación de caer en la adicción al azúcar para llenar el vacío de la energía cardíaca. Y más tarde el centro cardíaco se cierra debido al azúcar y a la tristeza y circula aún menos energía. Los dolorosos sentimientos de aislamiento, alineación y desamor que resultan difíciles de tolerar y en esta cambiante sociedad nuestra las redes de apoyo que alguna vez existieron –familia, vecinos, amigos– están rotas o constantemente interrumpidas. Cada vez es más difícil encontrar una relación duradera y comprometida. Muchas veces el azúcar no es suficiente, de forma que las mujeres en estas situaciones pueden ser empujadas hacia múltiples adicciones para aliviar el dolor: tabaco, compras compulsivas, incluso un poco de valium.

Es muy difícil para los adictos a la comida abandonar el azúcar sin sentir que están dejando ir el amor. Hay que comenzar cobrando conciencia de que el azúcar es una herramienta de manipulación, una forma que tienen las personas de intentar que los ames, que les des lo que ellos no tienen. Si tu abuelo te da un dulce y te dice, “Te quiero”, lo que puede estar diciendo en realidad es: “Más vale que me ames”. Las personas canjean el azúcar por ese torrente de amor que sale de tu centro cardíaco. Los hombres regalan dulces o chocolates durante el cortejo por la misma razón. Este mecanismo no es muy distinto del alcohol o la marihuana ofrecidos en un espíritu de “compañerismo y pertenencia” por amigos que beben o gentes que te emborrachan o te colocan para seducirte. Este canje de amor te deja solo con un vacío cuando termina. Tu centro cardíaco ha sido vaciado y tú buscas los químicos para llenar este vacío. Un cachorrito o un gatito pueden enseñarte más acerca del amor que una galleta.

### **EJERCICIO: Para descubrir la diferencia entre la comida y el amor**

Si aún sigues confundiendo el azúcar con el amor, trabaja en este ejercicio perseverantemente cuando surja la tentación. Una de las cosas poderosamente seductoras del azúcar es que todos nosotros conocemos

internamente la pureza de la luz blanca y el azúcar es tan blanca... Pero la blancura del azúcar es venenosa y otros venenos también son blancos, como la heroína, la cocaína y el harina refinada.

Estos son los pasos:

Imagina que estás sentado en una burbuja de luz blanca que es tan pura como el amor.

Visualiza el azúcar o cualquier otra comida que desees fuera de tu burbuja.

No la traigas dentro de la burbuja, sólo déjala en el exterior a la altura de tu corazón. ¿Qué pasa entonces con la luz?

Ahora aléjala y deshazte de ella. ¿Qué pasa ahora con la luz?

Esta es la parte verdaderamente valerosa del ejercicio. Ahora tienes la experiencia acerca de cómo afecta la sustancia a la luz y has experimentado el amor puro de la luz blanca.

Ahora imagina afuera de la burbuja una persona o situación de tu presente o de tu pasado donde creas que se te haya profesado amor y sentido de pertenencia. Tráela dentro de la burbuja y mira lo que pasa. Es un papel tornasol para saber si es amor puro o no. No siempre se trata de un caso claro, pero algunas veces se irá toda la luz.

### **Otros chakras afectados por el azúcar**

En el capítulo uno hablamos acerca de la tendencia de un chakra bloqueado o dañado a derramarse sobre los chakras de los lados. En este caso, el daño ocasionado por el azúcar al chakra cardiaco se derrama más fuertemente sobre el plexo solar. (También hay algún derramamiento hacia el centro del timo.) El adicto al azúcar sufre de una agonía de auto-odio. Sí, es verdad que la sociedad refuerza poderosamente esta situación con sus prejuicios y el tratamiento burlón que reciben las personas pasadas de peso. Sin embargo, en este caso, el envenenamiento del plexo solar es lo que inicia los sentimientos de auto-odio y el adicto al azúcar, buscando racionalizar por qué tiene lugar este sentimiento, busca la explicación en las condenas de la sociedad. Además, cuando la energía está bloqueada en chakra cardiaco, la persona no se siente amada y la turbulencia resultante en el plexo solar, se traslada al corazón: "Debe haber algo mal en mí si nadie me ama".

El azúcar también tiene un poderoso efecto en el primer chakra, al jalar la energía de allí para llevarla hacia arriba, en un torrente de energía hacia el corazón. También hay efectos secundarios en término de los daños que la vida moderna ha ocasionado en el chakra raíz. Nos movemos constantemente y constantemente estamos perdiendo personas porque nos mudamos o ellos lo hacen. Las conexiones con la familia de origen frecuentemente se rompen. De alguna forma pensamos que estar arraigados y nutridos es lo mismo, de forma que nos sentimos atraídos hacia los dulces cuando nos sentimos desarraigados. Sentimos movimiento en ese chakra al comer azúcar, pero fallamos al darnos cuenta de que ese movimiento es hacia fuera de chakra raíz, en lugar de hacia él. Conforme más y más gente sufre de falta de arraigo y pérdida de los lazos familiares, nos sentimos más y más atraídos por el azúcar y lo ponemos en todo. Las empresas alimenticias encuentran que el azúcar vende productos, de forma que hay más y más azúcar en nuestros alimentos.

Las rupturas del chakra raíz pueden predisponerte a los problemas de sobre peso o al alcoholismo. (En el capítulo sobre el alcohol que es compañero de este capítulo hablaremos acerca del descubrimiento de que los norteamericanos hijos de inmigrantes tiene mayores tasas de alcoholismo que los mismos grupos étnicos en sus respectivos países.) Las rupturas del chakra raíz no sólo se dan a raíz de eventos traumáticos en esta vida, aunque haya muchos de ellos. Se pasan de una generación a la siguiente de dos maneras: hereditaria y encarnacionalmente.

En la sucesión de líneas de vidas en el nivel de supervivencia, varias vidas en las que se sufre hambre producen estas rupturas. Como vimos anteriormente, las células grasas se transmiten en los genes, a través del mecanismo que asegura la supervivencia. Decimos también que las deficiencias en el chakra raíz también son hereditarias, ya que se transmiten durante generaciones mediante padres que no saben cómo nutrir plenamente los chakras raíces de sus hijos. En otro nivel, aquellos que han tenido vidas en las que han pasado hambre y trabajos muy duros pueden traer el recuerdo cuando encarnan de nuevo, ocasionando adicciones al azúcar y al exceso de comida.

### **Azúcar falso, amor falso**

Los endulzantes artificiales son productos del desencanto de la sociedad de que puedes tenerlo todo: come todo lo que quieras y permanece delgado. Mantienen la misma relación con la comida real que la que tienen las tarjetas de crédito con el dinero real. Los endulzantes artificiales, al ser sintéticos, casi pertenecen al capítulo de las drogas sintéticas, tal como el azúcar puede ser incluida en la categoría de las drogas que son derivados orgánicos

procesados como la cocaína y la heroína. Quizá no alteren la conciencia tan profundamente como lo hacen los Qualudes [una marca de sedantes hipnóticos], pero dañan el campo energético, además de ocasionar daños y alteraciones al cuerpo físico.

Los endulzantes artificiales engañan al corazón para que se abra, son amor falso, más falso que el azúcar. Del azúcar por lo menos extraes cierta clase de subidón que ocasiona la entrada del torrente sanguíneo extraído del primer chakra. Conforme pase el tiempo, encontraremos que los endulzantes artificiales dañan el corazón aún más que el azúcar o el alcohol, porque el centro cardíaco resiente ser engañado de esa manera. Ya se sabe que estas sustancias causan cáncer y la gente está cobrando conciencia de que son adictivas y causan depresión. La depresión está relacionada con el hecho de que el corazón ha sido engañado para que se abra, pero no hay energía amorosa que entre como torrente a la apertura.

Estamos atrapados en los endulzantes artificiales debido a la desesperada falta de amor en el mundo de hoy. Nos volvemos adictos a la apariencia como una herramienta de poder para hacer que otros nos amen, pero el "amor" basado en la apariencia no es real, de forma que recurrimos al azúcar. Pero el azúcar nos engorda y estar gordo dificulta encontrar amor, de forma que los falsos endulzantes se vuelven más atractivos.

Los postres y los refrescos de soda no son verdaderos alimentos y aquellos endulzados artificialmente, aún lo son menos. De forma que todavía no formulamos la pregunta verdaderamente fundamental: ¿Nuestra comida es nutritiva y sostiene el proceso de vida en el nivel celular? Si la cantidad de dinero invertido en promover, consumir e investigar los endulzantes artificiales lo gastáramos en mejorar la calidad de la vida humana, no tendríamos tanta necesidad de endulzantes, reales o artificiales. Y mientras tanto, millones de personas se están muriendo de hambre.

### **EJERCICIO: Las sacudidas de azúcar: para sacar el azúcar de tu sistema**

Es bueno hacer este ejercicio cuando tengas azúcar en tu sistema y para las limpiezas de largo alcance cuando hayas abandonado el azúcar. En el pasado reciente se prescribían paseos en caballo cuando habías comido de más debido a la acción de esta misma sacudida gentil.

Realiza estos pasos:

Recuerda que el azúcar es un veneno. Para contra atacar esto, rodéate con una burbuja llena de vapor verde. Imagínate que inhalas el vapor cada vez más profundamente con cada inhalación hasta que tu cuerpo entero esté lleno de él. Siente este verdor limpiando y revitalizando tu sistema.

Ponte de pie y comienza a hacer vibrar tus brazos y piernas. Deja que las vibraciones se esparzan por tu cuerpo.

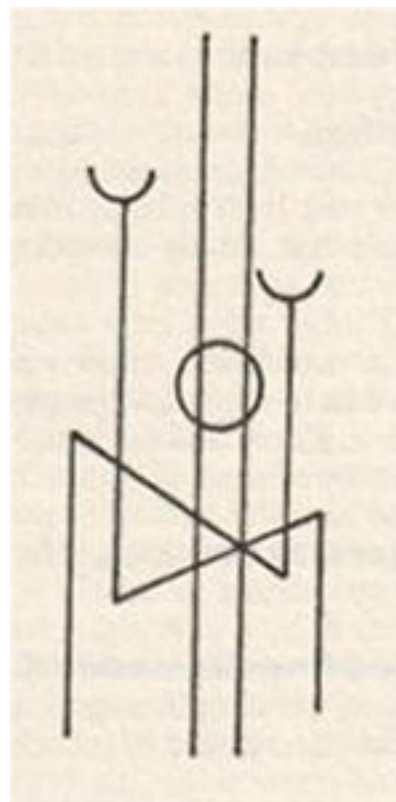
Respirando profundamente, continúa durante un minuto o dos, hasta que te sientas limpio por dentro.

### **Diagrama transformador del azúcar**

Como hemos dicho en otros capítulos, el comportamiento y los hábitos están impresos en nuestra conciencia de la misma manera que se alimenta la memoria de las computadoras. Las adicciones también dejan huellas y ese diagrama está diseñado para limpiar y revertir la huella del hábito del azúcar en tus circuitos neuronales. Te ayudará a dejar la adicción al azúcar y a mantenerte lejos de ella a largo plazo. Al limpiar y borrar ese patrón, serás capaz de liberar la energía que canalizas hacia la adicción para propósitos más constructivos. Para usar el diagrama, entra en un estado profundo de conciencia. Durante varios minutos, mira fijamente el círculo y nada más. Hazlo por lo menos dos veces al día durante varias semanas o más, si sientes que lo necesitas. Cada vez que sientas deseos de comer algo dulce, mira el diagrama en lugar de comer.

### **EJERCICIO: Luz dulce, una herramienta de amor**

Los adictos al azúcar a menudo buscan el amor en lugares seguros, lejos de las amenazas del contacto humano. Pero como el azúcar es tan letal como cualquier otra mala relación, este ejercicio está planeado para aquellos momentos en que la soledad y la desesperación nos conducen hacia algo azucarado.



Para reemplazar el azúcar, sigue estos pasos:

Siéntate en tu burbuja de luz blanca.

Conforme inhales, imagina que tu cuerpo está siendo llenado con una suave luz color rosa, entrando por tu nariz y esparciéndose lentamente por tu cuerpo entero con cada respiración.

Siente que esta luz rosa se arremolina en tu corazón. Permítete sentir cualquier tristeza que te esté empujando hacia el azúcar. Permite que la luz rosa se dirija hacia el lugar donde está la tristeza y la limpie. Ten conciencia de que la luz rosa tiene el poder de satisfacer esa necesidad de otra forma.

Siente la luz rosa en tu lengua y nota que es más sanadora de lo que puede serlo cualquier dulce.

Afirma tu capacidad para encontrar amor dentro de ti. Ten conciencia de que cuando lo hayas hecho estarás en una mejor posición para atraer el amor correcto hacia ti desde el exterior, llevando contigo un leve brillo de luz rosa en tu corazón.

Entre más repitas este ejercicio, más fácil te será hacer que el cambio ocurra en un instante, en cualquier momento, en cualquier lugar y en cualquier espacio, en un segundo, en casa, en un café, en cualquier lugar en el que estés a punto de comer algo dulce. Trabaja con la luz rosa como algo saludable que puedes hacer para ti mismo. También te recordamos que si aún estás consumiendo azúcar, los ejercicios del primer libro serán tan útiles para ti como para aquellos que utilizan drogas más duras.

## **El uso adecuado del azúcar**

El azúcar es una herramienta de poder cuyo uso adecuado es la liberación de una energía que electrifica los sentidos y aumenta el placer emocional. El cuerpo sólo puede tolerar el azúcar una vez al mes como máximo. Las vibraciones del azúcar sólo pueden ser canalizadas y absorbidas cuando tu energía personal está unida por las energías de un amoroso grupo de amigos, y seguido por una actividad que dirija y libere esta energía que ha sido llevada hacia arriba. Probablemente la mejor opción sea bailar, o cantar en grupo, o una serie de carreras de relevos o un partido de fútbol en el césped. El azúcar expande y libera la percepción. El regalo del uso adecuado del azúcar consiste en una perspectiva diferente, más grande y más elevada.

Para que el cuerpo no sea quemado por el poder del azúcar, se requiere la energía elevada de un grupo y la liberación de ciertos químicos en el cuerpo que tiene lugar únicamente en festivales de alegría. Sin un grupo que recicle la energía, sin la actividad de un grupo que la disipe, cualquier energía liberada se pierde. De ahí que la depresión surja después de sentarte solo con un refresco de cola o un bote de helado.

Para usar el azúcar adecuadamente, reúnete con amigos una vez al mes, quizá durante la luna llena. Tomaros de las manos alrededor de vuestro alimento azucarado, rodeaos individual y grupalmente con una luz blanca. Entonces, cada uno de vosotros debe dirigir luz hacia el postre. Comedlo, danzad o cantad hasta que hayáis utilizado la energía que haya sido subida por el azúcar y movida fuera de vuestros sistemas. Incluso en estas reuniones, come con moderación.

Este es el uso adecuado del azúcar. Para evitar un uso incorrecto, elimina todo el azúcar de tu dieta. Esto significa tener que revisar todas las etiquetas de las comidas para ver si contienen cualquier sustancia azucarada: sirope de maíz, dextrosa, fructosa, **berley malt**, miel o jarabe de maple. Hay azúcar escondido en el pan, la ketchup, los cigarrillos, las frutas enlatadas, las cremas o natas que no contienen lácteos, los medicamentos para el catarro y muchos otros productos insospechados. Popularmente se cree que la miel y el jarabe de maple son buenos sustitutos del azúcar. Aunque contengan minerales y otros nutrientes y aunque no traigan consigo el resentimiento de los trabajadores de los cañaverales de azúcar, continúan siendo azúcares cuando se descomponen dentro del cuerpo. Si lo necesitas, comienza reemplazando el azúcar procesada por endulzantes naturales, pero con la intención de eliminar eventualmente de tu dieta todos los endulzantes, excepto aquellos consumidos durante tu celebración mensual.

## **Esencias y piedras para reemplazar el azúcar**

Todas las esencias que se dieron para el chakra del corazón pueden ayudarte en tu sanación, especialmente BLEADING HEART, TURQUOISE, RUBY y ROSE QUARTZ. APRICOT y BABABA son ambos extremadamente útiles para la hipoglicemia que a menudo acompaña a la adicción del azúcar. POMEGRANATE es excelente para los adictos al azúcar a fin de equilibrar los extremos emocionales debidos a la falta de nutrición infantil. SUGAR BEET y SUGAR CANE están disponibles ahora como esencias, pero aún no hemos trabajado con ellas.

El azúcar refinado es una forma cristalina, de manera que los adictos a ella pueden vibrar especialmente con los cristales, siendo el cuarzo transparente especialmente útil. Sin embargo, el cuarzo rosa es la piedra principal del chakra cardíaco y no podemos recomendarla lo suficiente. Utiliza un collar hecho con cuentas de cuarzo rosa, no

necesariamente caro o utiliza un colgante de esta piedra en una cadena con el tamaño exacto para que quede a la altura de tu centro cardiaco. Limpia la piedra frecuentemente en RESCUE REMEDY o elixir de CUARZO ROSA: Duerme con un pedazo de él cerca de ti o créalo en tu imaginación cada noche un enorme huevo iridiscente de cuarzo rosa rodeando la cama en la que duermas.

Esta es una herramienta de cristal que puedes utilizar para sustituir al azúcar cuando te den ganas de comer dulces: Necesitas una pieza de cuarzo rosa del tamaño de una nuez y una pieza de cristal transparente un poco menor. Sostén el cuarzo rosa en tu mano izquierda y el cuarzo transparente en la derecha. Cierra los puños y siente la energía subiendo por tus brazos hacia tu pecho. Abre el campo energético de tu corazón y estómago para que sea llenado por esta energía confortable y cálida.

## CAPÍTULO SIETE

### ALCOHOL: LA BÚSQUEDA DEL SANTO GRIAL

Mucha gente no reconoce que el alcohol es una droga, una de las más potentes y destructivas cuando se alcanza el nivel de adicción. El hecho de que sea un líquido nos deslumbra y nos hace pensar que es simplemente una bebida, quizá una con efectos secundarios euforizantes, pero aún así, una bebida. Muchas personas que quieren abandonar otras drogas se cambian al alcohol, pensando que es menos dañino. Aunque es legal y la adicción tarda más en aparecer, igualmente es una adicción y como veremos, tiene poderosos efectos sobre el bienestar de los cuerpos físico, emocional, mental y espiritual del individuo. Muchas más personas mueren por los efectos de alcohol cada año que a causa de todas las otras drogas y el alcoholismo está clasificado en el cuarto sitio entre los problemas de salud.

El alcohol –etanol, alcohol etílico o alcohol de grano– es el componente químico que se encuentra en la cerveza, el vino y los licores. Se produce a través del proceso de fermentación de los almidones debido a levaduras de cerveza y otras bacterias microscópicas. En todo el mundo hay bebidas fermentadas. La domesticación de la viña comenzó hace aproximadamente 6000 años y cerca del 1500 antes de Cristo, la producción de vino a partir de uvas pisadas y de cerveza hecha con cereales germinados usando la malta, era una técnica o un arte establecido en la mayoría del Oriente Medio.

#### La importancia del alcohol en la historia humana

Antes de comprender el alcoholismo, primero debemos entender el alcohol, su propósito y su atractivo en nuestras vidas desde una perspectiva espiritual y emocional. El alcohol ha estado con nosotros desde los primeros asentamientos humanos. No siempre fue usado de una manera tan destructiva, sino que formaba parte ritual de la vida comunitaria. El alcohol y todas las bebidas fermentadas fueron introducidas siglos atrás en virtud de la misma clase de cambio de conciencia que las hierbas para fumar o los hongos, pero significó un paso adelante en aquellos tiempos. El alcohol como herramienta fue introducido como concepto a nuestro mundo por seres desencarnados. Fue diseñado para alterar nuestras ondas cerebrales más allá del umbral natural de la experiencia primate y fue gratamente aceptado por hacer esto. Sirvió como un puente para despertar la visión. Así es que hemos sido químicamente manipulados desde hace más de 10,000 años. Las bebidas fermentadas originalmente eran preparadas por mujeres chamanas y eran utilizadas en ritos ceremoniales para despertar la visión.

El alcohol y la danza iban juntos. El alcohol y el amor iban juntos. El alcohol es una herramienta de liberación; mental, emocional, física y espiritual. El amor del que hablamos aquí es aquel que existe entre grupos, pero en la ausencia de vida comunitaria, las personas lo utilizan a menudo como una herramienta de expresión en sus relaciones personales. Sin embargo, aunado a la danza en grandes grupos de personas, en la luna nueva, en las cosechas y en las festividades, el alcohol provee un cambio en los niveles de energía. Usado de esta manera es una gran herramienta para canalizar la energía de grupo.

El alcohol se origina de los granos y de los frutos. La más vieja y espiritualmente más potente bebida, el vino, viene de la uva, que crece en espiral, como las vueltas de una danza. En esos entornos rurales, la relación de las personas con la bebida dependía de las estaciones. Ellos plantaban, cuidaban y recogían las uvas, las aplastaban, y las almacenaban hasta que el vino estaba listo. Algo de vino era almacenado para otros usos, principalmente terapéuticos y el resto era bebido en las festividades, por lo que no estaba disponible todo el año.

En nuestra cultura ya no hay espacio para esta alianza con la tierra o este ritmo estacional de beber. Vivimos en ciudades donde casi no tenemos contacto con la naturaleza y también hemos perdido contacto con el conocimiento acerca de cómo usar el alcohol de una manera segura y por eso ahora nos destruye en lugar de sanarnos. El alcohol y el resto de las drogas nos afectan de diferente manera en distintas épocas del año y en las distintas fases en el biorritmo de la tierra, y por lo mismo hay momentos en que es más seguro usarlo. Todos los alimentos siguen el ritmo de las estaciones y el alcohol no es una excepción.

La gente que bebe tiene un profundo recuerdo inconsciente de que estas bebidas comenzaron siendo herramientas de sanación. Había muchos medicamentos muy potentes destilados o conservados en alcohol, además de los pocos que han sobrevivido. Esta herramienta era el preservativo, no el ingrediente vital, pero hemos perdido esto de vista... Muchos doctores y otras personas que son alcohólicas recuerdan esto demasiado bien.

Incluso ahora, las bebidas alcohólicas están hechas de hierbas sanadoras, aunque no necesitas beber el alcohol para utilizar tales hierbas. El lúpulo, ingrediente principal de la cerveza, es un gran agente sanador, un sedante natural que además ayuda a la digestión. El ajenjo, el elemento herbal del vermouth es un antídoto contra la amargura y también descarga la mucosa, pero puedes usar el ajenjo en una infusión. Tanto el lúpulo como el

ajeno están disponibles como esencias florales. Las hierbas de las bebidas alcohólicas ya tienen la potencia suficiente para sanar por causa de su procesamiento. No obstante, las personas buscan el alcohol con un recuerdo inconsciente colectivo de que esas bebidas alguna vez fueron usadas para sanar.

Es muy fácil, sin embargo, romantizar el pasado, ver la forma en que nuestros ancestros estaban más conectados a la tierra y sus estaciones y olvidar la dureza y el sufrimiento que atravesaron. Desde las tribus hasta las ciudades estado, la regla era que quienes regían eran jefes masculinos, los señores de la guerra, los sacerdotes y los reyes, forzando rígidos códigos sociales con muchas penalidades para aquellos que las desobedecían. Es como si la comunidad humana global, alejándose de la estructura del instinto animal, aún no estuviera lista o suficientemente evolucionada (y aún difícilmente lo está) para ser capaz de manejar la individualidad humana y la creatividad. Las intrincadas leyes del pasado parecían duplicar desde el exterior el viejo orden animal, que una vez vino desde el instinto interior.

Pero siempre hubo aquellos que vieron hacia el futuro, más allá de las rígidas estructuras, aquellos que no encajaban, los que escuchaban otros dioses. Y el alcohol era una de sus herramientas de poder. Las sociedades permitieron el uso del alcohol en limitadas ocasiones para que sirviera como una especie de válvula de escape. Cuando se utilizaba, permitía que las personas rompieran los vínculos que el orden social les imponía, sacudiéndose de las restricciones por un día o dos. Pero siempre hubo algunos que continuaban bebiendo, continuaban explotando esa visión aparentemente antisocial, esa visión anacrónica, que en realidad era una visión del futuro de la sociedad humana.

Es importante que recordemos que en Occidente, tanto el vino como el teatro eran sagrados para el dios Dionisos. Las representaciones eran usadas como una herramienta para expresar lo inexpresable, para que las llevaran a cabo esos individuos que no encajaban como miembros funcionales y útiles del grupo. Al utilizar máscaras, aquellos seguidores del dios del vino podían decir cosas que no les habrían permitido decir sin ellas. *In vino veritas* –en el vino hay verdad– era una traducción latina del proverbio citado por Platón en *El Simposium*.

Los seguidores de Dionisos creían que el vino era un regalo de los dioses, una herramienta para la transformación. Incluso hoy en día a las bebidas alcohólicas se les llama espíritus, un débil reconocimiento de su habilidad de abrirnos al mundo de los espíritus. Los que antiguamente llamábamos dioses en realidad son poderosos guías desencarnados, espíritus más avanzados ayudando a la conciencia humana a moverse hacia nuevos y más libres lugares. Pero con el tiempo, el uso correcto del vino y los cambios de conciencia que trajo fueron olvidados. Las reglas acerca de cómo canalizar la energía fueron olvidadas o suprimidas por las emergentes naciones y ciudades. El vino y otras bebidas alcohólicas todavía son favorecidas como herramientas de poder por los artistas y especialmente por los escritores, pero la estructura comunal que los apoyaba ya se ha ido y aquellas funciones grupales que les permitían convertirse en voces, aquellas festividades y aquellos días sagrados se han ido también.

Los bebedores pueden ir a los pubs y a los bares por un recuerdo de comunidad, pero en vez de eso cada bebedor se vuelve ahora hacia adentro. Hemos ido muy lejos del recuerdo de los viejos patrones instintivos de grupo que nuestros ancestros conocieron alguna vez, pero aún no hemos desarrollado patrones para unir en celebración los egos individuales en lugar de mezclarlos. El alcohol fue una herramienta que nos llevó de un punto evolutivo a otro. Facilitó nuestra transición de criaturas tribales hacia seres globales. Pero el alcohol ya no está trabajando como una herramienta planetaria. Los individuos que lo usan se encuentran a sí mismos atrapados como discos rayados que los mantienen tocando las mismas frases una y otra vez.

Muchos individuos que son alcohólicos en esta vida fueron sanadores y actores en otras vidas. Es importante para ellos honrar la capacidad de transformación que expresaron en el pasado, sin quedar atrapados en la herramienta de poder que utilizaron entonces. Es difícil separar ambas cosas. Pero entre más honren los alcohólicos su capacidad de transformación, más podrán utilizar las lecciones de su adicción para moverse hacia nuevos planos de conciencia alterada y ayudar a otros a llegar a ellos en el futuro.

Hemos llegado a un punto en nuestra historia en el que estamos amenazando al planeta mismo con la destrucción. Si vamos a sobrevivir y a continuar evolucionando, hemos de reconectarnos de nuevo con el planeta sin regresar a los rígidos códigos sociales del pasado y al mismo tiempo avanzar hacia el futuro sin desarraigarnos tanto que no podamos hacer cambios prácticos en el mundo. De maneras distintas, todos los adictos en recuperación tienen dentro de sí mismos una pieza de la futura sanación. Debemos apoyar de distintas formas esa capacidad en nosotros mismos y en los demás, para que podamos sobrevivir y comenzar a desarrollarnos.

## **El alcohol y la búsqueda colectiva del Santo Grial**

Los sueños son para los individuos lo mismo que los mitos para la sociedad que los crea. En Occidente, uno de nuestros más potentes mitos es el del Santo Grial, la copa de vino que Jesús utilizó en la última cena, supuestamente una fuente de bendiciones eternas para cualquiera que la hallara. En Oriente el alcohol era utilizado como una herramienta sacramental mucho antes del tiempo de Jesús y mucho antes de que emergiera el mito del Santo Grial en la Edad Media. La búsqueda del Santo Grial era una de las preocupaciones principales del la corte de los caballeros del Rey Arturo. En cierto sentido, todos los bebedores están buscando su propios Santo



Grial, su propia fuente de bendiciones. Esta búsqueda es parte de lo que otorga tanto poder a nuestra adicción colectiva al alcohol. De una forma sutil, está encerrado en el inconsciente colectivo. Todo el mundo quiere hallar el Santo Grial.

Una introducción excelente al mito del grial es el libro *He [É!]* de Robert A. Jonson (Perennial Library, 1977). Una de las cosas que nos recuerda en nuestra búsqueda del Santo Grial es que el grial no existe como una gratificación y recompensa personal. El grial es una bendición colectiva. Es una bendición futura. Todo el mundo prospera cuando se encuentra. Pero tenemos un corto circuito en nuestro sentido de la sanación colectiva. Nos sumergimos en nuestras copas, solos y desconectados del mundo. Confundimos los contenidos de la copa con su recompensa. Sólo si continuamos creciendo y abandonamos nuestras adicciones podemos continuar buscando lo que significa el grial en lugar de lo que parece ofrecernos individualmente.

El grial es nuestro corazón colectivo. El mensaje del mito del grial al Occidente es acerca de la necesidad de abrir nuestro corazón. El grial es parte de la enseñanza de la adicción al alcohol, parte de su sanación mayor. Recuerda de nuevo los poderosos efectos del alcohol en el centro cardíaco. La búsqueda del grial es la búsqueda de sanar el corazón. Los tiempos del Rey Arturo comenzaron la tradición del cortejo amoroso y el romance, así como la reintroducción de la energía femenina suprimida por el patriarcado en la iglesia primitiva.

## **El alcohol es una herramienta de poder**

Las bebidas fermentadas surgieron en todo el planeta para inducir estados alterados de conciencia, para rituales de sanación, para comunicarse con el plano del espíritu, como herramienta para apoyar lo que ahora llamamos canalización y para abrir puertas hacia el mundo de los sueños. La función del alcohol es expandir la conciencia hacia otros niveles, como una herramienta para resolver nuestros problemas cotidianos. Pero ya hemos hecho ese cambio y el alcohol ahora es esencialmente obsoleto y ya no nos sirve. El alcohol es nostalgia de la conciencia; todo lo que produce son lugares en los que la gente ya ha estado.

Cualquiera que recurra al alcohol recuerda esto en un nivel profundo. Pero como nuestra cultura niega la realidad del mundo de los sueños y el mundo del espíritu, uno puede ir allí y tener problemas para regresar, tener problemas para concretar los sentimientos, visiones y direcciones que uno encontró allí. Entonces uno se pierde en los sueños, en lugar de utilizar la sabiduría de los sueños para conducir su vida diaria. Uno continúa recurriendo al alcohol, sabiendo que una vez tuvo poder. Pero sin el ancla que alguna vez nos dieron las bebidas naturalmente fermentadas por la naturaleza y sin una comprensión de las herramientas de poder, el alcohol destruye en lugar de sanar. La realidad de vigilia se convierte en algo tan fluido y tan incierto como los sueños. Y los sueños se convierten en un glamoroso cebo hacia el que uno nada constantemente pero no puede terminar de alcanzar.

## **Lo que tu bebida favorita revela sobre ti**

La elección de lo que bebes puede ser una indicación de la clase de problemas que estás tratando de resolver.

LOS BEBEDORES DE CERVEZA tienden a tener un exceso de energía física en el cuerpo que no están usando, que no están canalizando correctamente. Esta es la razón por la cual los espectadores deportivos acompañan su afición tan a menudo con una cerveza. Cuando trabajas todo el día, la energía construye un momentum y la cerveza es una forma de dejarla salir. Beber más de una, acentúa el problema al acentuar la energía, agravando en lugar de calmar. La palabra clave aquí es frustración y no tener un canal para la energía, ya que la gente tiene trabajos cada vez menos y menos físicos y la cerveza se convierte cada vez más en una bebida nacional. Hacer jogging, aeróbic o algún otro ejercicio regular puede liberar la energía bloqueada mucho más efectivamente que una botella de cerveza.

LOS BEBEDORES DE VINO tienen demasiada energía mental. La gente que está bebiendo demasiado vino debería hacer una pausa para preguntarse a sí misma: "¿Qué capacidades mentales no estoy usando correctamente?" Los bebedores de vino a menudo se permiten quedar atrapados en laberintos mentales que no les llevan a ningún sitio. A menudo, el acto de beber está relacionado con una tristeza debida a que cuando eran niños, no se les permitió jugar mentalmente, de forma que cuando son adultos se sobre alimentan de actividades mentales. Un pequeño vaso de vino, bebido lentamente en el transcurso de una hora, tenderá a bajar la energía de la cabeza y a distribuirla en todo el cuerpo. Más de eso resulta contraproducente pues comienza a adormecer el cuerpo y permite a la mente que corra y divague aún más libremente. La gente mental como los escritores, pueden sentir esto y beber mucho vino para echar la mente a correr. Este impulso está mal orientado porque al hacerlo están perdiendo su capacidad de arraigarse y concretar. La recomendación para estas personas consiste en observar su mente, en practicar algún tipo de meditación diaria.

LOS BEBEDORES DE LICORES PESADOS a menudo tienen problemas expresando su enojo. Un pequeño trago bebido lentamente a lo largo de media hora o cuarenta minutos, puede ayudar en la liberación natural de la

energía del enojo transmutándola de una manera mucho más eficiente y aceptable que las canciones de las borracheras o el catártico recuento de la historia personal entre trago y trago. Más de un trago comienza a envenenar el hígado, que a nivel metafísico, es donde se procesa el enojo. Debido a ello, el enfado no tiene un canal adecuado y ulceran el hígado. El alcohol y el enfado enconado ultimadamente destruyen el hígado. Cuando recurres a las bebidas fuertes, necesitas preguntarte de qué estás enojado.

Las palabras clave para las tres adicciones al alcohol –cerveza, vino y bebidas fuertes– son frustración, tristeza y enojo. Son divisiones simplistas, sin embargo, pueden darte una orientación con respecto a tu sanación. Otras personas resuelven estos problemas de otras maneras. Casi todo el mundo está frustrado, triste o enojado acerca de distintas cosas, pero no todo el mundo recurre al alcohol buscando una solución. Algunos procesan estos problemas en el estado de sueño, pero otros tienen miedo de sus sueños, que les recuerdan sus propósitos vitales. Pequeñas cantidades de alcohol traen pequeñas cantidades del estado de sueño hacia el estado de vigilia, en donde puedes lidiar con ellos más rápidamente. Pero cuando bebes demasiado, empeoras las cosas porque el estado mismo de sueño se estropea a causa de la adicción. De forma que un trago antes de dormir –que sea sólo eso y no la culminación de una tarde bebiendo– puede ayudar con el estado de sueño, pero no si se necesita tan regularmente que se torne destructivo.

## **El efecto del alcohol en los chakras**

Cada sustancia adictiva tiene una afinidad inicial con uno o más de los chakras. Cruzando el umbral del abuso todos los chakras se dañan, pero el alcohol afecta más severamente al centro cardíaco. Conforme el chakra cardíaco se bloquea, la energía queda fijada en los tres chakras inferiores, que gobiernan el autoestima, la sexualidad y la seguridad. Entre más profundamente caiga la persona en el alcoholismo, mayor será el bloqueo.

Como ya dijimos antes, donde hay un bloqueo del chakra cardíaco, puede haber un efecto de derramamiento, de forma que el plexo solar y el timo, al estar cerca del corazón, también pueden verse afectados. A menudo los hombres que beben son aquellos a quienes se les confían posiciones de mucho poder, o por el contrario, están en situaciones de clase o de raza en donde se ven privados del acceso al poder que les dijeron debe tener “un verdadero hombre” en nuestra sociedad. Muchas veces las mujeres que beben tampoco han podido tener acceso al poder, lo cual provoca un corto circuito en su energía.

Este daño produce los problemas comunes de los alcohólicos y aquellos que los aman. Hay una progresiva absorción hacia sí mismo, retiro del contacto con el mundo, una actitud amargada y resentida y dificultades con la sexualidad (ya sea promiscuidad o impotencia). Todo esto es entendible a la luz del funcionamiento de los chakras. Alrededor de las últimas etapas del alcoholismo, es muy típico que la persona experimente lo que coloquialmente se llaman los “horrores”: periodos de severa ansiedad sin motivo alguno, con terror hacia el teléfono, los autobuses, los perros, los buzones, cualquier cosa.

Algo importante a saber es que mantenerse sobrio no es suficiente. Hay que lidiar con la raíz espiritual de la adicción encontrando la visión o el propósito de vida y trabajando en ello. Asimismo, es indispensable reparar los daños producidos por el bloqueo de energía en los cuerpos sutiles. Todos los chakras deben ser limpiados, particularmente el chakra cardíaco que se ve fuertemente afectado por el alcohol. Este centro no se abre espontáneamente a menos que ocurra un poderoso despertar espiritual o un gran romance. Si permanece cerrado, la persona se puede sentir aislada y miserable y por lo tanto muy vulnerable a las recaídas. El ejercicio de la flor de múltiples pétalos que dimos en el capítulo uno es particularmente efectiva para liberar el centro cardíaco de cualquier constricción de forma que encuentre disponible un flujo de energía amorosa.

Las parejas, amantes y niños de alcohólicos también se ven seriamente afectados por estos bloqueos de los chakras. En un nivel psíquico, los alcohólicos y otros adictos aún en recuperación, tienen la capacidad de extraer energía de otros, a pesar de su incapacidad de utilizarla. Así es que aquellos que viven o trabajan con alcohólicos activos o en recuperación, a menudo sufren de energía drenada, especialmente energía del corazón y pueden desarrollar sus propias dependencias secundarias como al azúcar para tratar de recuperar la energía. Los jóvenes cuyos padres han sido fuertes bebedores terminan con un chakra insuficientemente desarrollado y mal nutrido. Una de las causas de la alta tasa de alcoholismo entre los hijos de alcohólicos puede ser el subdesarrollo de varios chakras.

Adicionalmente a sus efectos sobre el chakra cardíaco, el consumo de alcohol también afecta los chakras de la garganta y del tercer ojo. Cuando el chakra cardíaco está funcionando, sirve como un puente entre los chakras superiores e inferiores. Pero conforme el corazón se bloquea y la energía queda atrapada en los chakras inferiores, la garganta y el tercer ojo se abren más, a fin de crear alguna clase de balance. Este tipo de expansión conduce a la verbosidad delusional de los individuos alcohólicos, de tal forma que pueden hablar y hablar sin llegar a ningún punto. Esto crea los patrones de deshonestidad y falta de comunicación tan familiares a quienes rodean a los adictos. Conforme la adicción progresa, este desequilibrio contribuye al delirio y las “alucinaciones” de las fases avanzadas. La prohibición nos enseñó que no se puede lidiar con el exceso mediante la negación. Y los desequilibrios causados por el alcohol nos dicen que no es posible equilibrar los chakras inferiores bloqueados y cerrar el corazón teniendo arriba dos chakras demasiado abiertos.

## EJERCICIO: El mar de oro, un sustituto del alcohol

La dependencia al alcohol está ocasionada por un deficiente uso de energía y en este ejercicio estaremos trabajando el equilibrio con la ayuda de la fuente de energía primordial de nuestro mundo... el sol. El siguiente ejercicio meditativo está diseñado para ayudarte a equilibrar tu campo de energía y otorgarte una herramienta espiritual de poder alternativa para que seas capaz de hacer el trabajo que pretendías que te ayudara a llevar a cabo tu bebida favorita. Trabaja especialmente bien en el centro cardíaco.

Estos son los pasos que debes seguir:

Siéntate en tu burbuja de luz blanca y entra en un estado profundo de conciencia.

Imagina que estás flotando como una medusa en medio de un océano interminable de luz líquida de un color dorado luminoso.

Siente que estás respirando en la luz mientras nadas a través del agua. La luz entra en tu burbuja, la llena y entra luego en tu cuerpo, alcanzando cada órgano y cada célula, llenándote completamente de energía. Deja que se vierta en tu corazón y lo llene, hasta que lo sientas tan brillante como un sol interno. Experimenta la sensación de pura energía dentro de ti.

Ten en cuenta de que una vez que encuentres la manera de entrar en este lugar podrás regresar cuando quieras. Sé conciente de que una vez que hayas absorbido las aguas de este lugar, ellas cambiarán la forma misma que tienes de usar tu energía. Tu uso de la energía se volverá más eficiente y se incrementará tu habilidad de hacer que tu propia energía trabaje para ti. Estarás cambiando la estructura magnética de tu cuerpo y con este cambio, comenzarás a atraer hacia ti situaciones que son positivas para ti. Encontrarás el equilibrio de tu energía.

Cuando sientas que has terminado con esto, disuelve tu burbuja y regresa al estado normal de conciencia. Realiza este ejercicio siempre que sientas la necesidad de un trago o cuando quieras equilibrar tu sistema de energía para que puedas trabajar con la frustración, el enojo o la tristeza.

### Diagrama transformador del alcohol

Existe uno de estos diagramas para cada una de las principales adicciones. El diagrama que se muestra aquí está diseñado para limpiar y revertir el patrón eléctrico del hábito del alcohol.

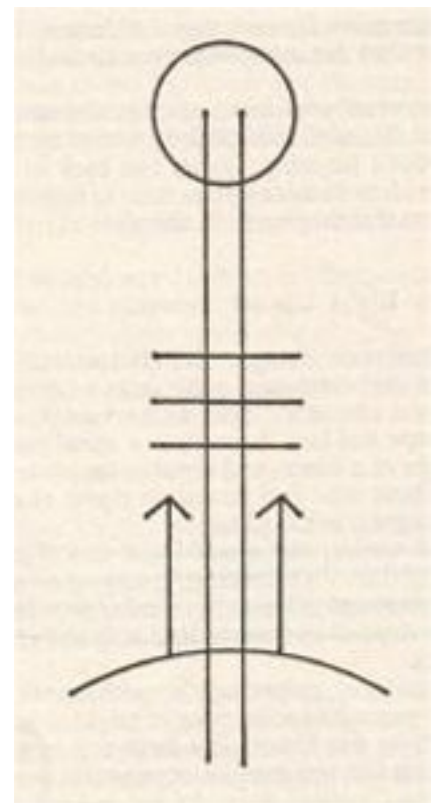
Para utilizar este diagrama, libera tu mente de cualquier distracción y siéntate tranquilamente. Ahora enfócate en el diagrama. Entrena tus ojos para que vayan sin parar de las dos flechas inferiores hacia el círculo. Regresa de nuevo hacia abajo y hacia arriba varias veces. Puedes hacer este ejercicio tres o cuatro veces por día al principio, hasta que sientas que el proceso está completo.

### El uso adecuado del alcohol

Para muchos ex alcohólicos, los cambios en el metabolismo corporal hacen que sea imposible para ellos que el alcohol pueda entrar de nuevo a su cuerpo sin desencadenar un efecto químico negativo. Así es que si no puedes, o no quieres beber vino de nuevo, simplemente imagina la uva y la forma en que se desarrolla mediante un patrón espiral de crecimiento que recuerda las vueltas de una danza, y algo de ese mismo efecto se producirá en tu cerebro.

Aquellos que se sienten incapaces de ingerir alcohol, pueden sustituirlo por zumo de uva sin fermentar para este ritual. Recuerda lo que hemos dicho anteriormente, acerca de que el alcohol y la danza van juntos. Al bailar en grandes grupos de personas durante las lunas nuevas, en el tiempo de las cosechas y en las festividades, el alcohol otorga un cambio en el nivel de energía que en su forma superior tiene que ver con y es canalizado por el poder de la energía grupal.

Para comenzar tu ritual de uso correcto, reúnete con tus amigos en un círculo. Tomaos de las manos y rodearos con un anillo de luz brillante. Pasad entonces el vino o la cerveza o lo que sea que escogáis en una gran copa o cáliz, bebiendo cada amigo un trago. Sí, es como la comunión, siendo la comunión sólo un débil recuerdo racial de ritos pre-cristianos. Conforme paséis la copa, enfocad vuestros pensamientos en todas las cosas por las que podéis estar agradecidos. Arraigaos y centraros en estos pensamientos. Sabed que el poder del alcohol es tal que



puede estimular la liberación de negatividad a través de la danza en un nivel no conciente. Así es que no necesitáis ser concientes de aquello que liberáis. De hecho, estar consiente sólo hace que os aferréis más a ello.

Bebed de la copa conforme vaya pasando por vuestras manos, bebed de ella tres o cuatro veces profundamente, lo suficiente para sentirlos levemente mareados. Entonces poned la música y confiad en que el alcohol llevará a cabo su trabajo de liberación, ya que para ello es una herramienta de poder –algo que te ayuda a hacer el trabajo que tú tienes que hacer– y todos tenemos trabajo que hacer en lo que se refiere a liberar negatividad. Así es que bebed, danzad y dejad ir. Arraigaos en la gratitud, en el grupo, en la danza, a lo sumo una vez por mes.

### **Piedras para reemplazar al alcohol**

Prueba el siguiente ejercicio con cristales si eres adicto al alcohol o dependes de él y quieres romper el patrón; o si ya estás absteniéndote de él y quieres estimular aquellos aspectos de tu conciencia que el alcohol estimulaba. Necesitas un pedazo de cuarzo citrino de aproximadamente la mitad del tamaño de tu pulgar y una pieza de celestita más o menos del mismo tamaño. Mantén el citrino en tu mano derecha y la celestita en tu mano izquierda. Siente la energía dispersándose a través de tus manos hacia tus brazos, tu pecho, piernas y cabeza. Siente la espiral a través de ti irradiando calidez.

### **Esencias para reparar el daño ocasionado por el alcohol**

Muchas veces la hipoglicemia es el resultado de un largo abuso del alcohol. APRICOT y BANANA son útiles para la hipoglicemia, pero será mejor que pruebes cuál es más útil para ti. No obstante, en general, es instructivo notar que las bananas tienen una forma más parecida al sexo masculino y los albaricoques a los femeninos.

Las esencias para el centro cardíaco son muy importantes para los alcohólicos, sus familiares y todos aquellos que los aman. Las mejores de ellas son BLEEDING HEART, TURQUOISE y RUBY, pero advertimos de nuevo que es mejor hacer una prueba a través del péndulo o de kinesiología para saber cuáles son mejores en un determinado momento, ya que especialmente BLEEDING HEART puede ocasionar una difícil catarsis emocional debida a las viejas heridas del corazón. Si la adicción ha durado mucho tiempo también pueden necesitarse los remedios para el aislamiento: MARIPOSA LILY, SHOOTING STAR o DOGWOOD.

## CAPÍTULO OCHO

### DROGAS DERIVADAS DE ORIGEN ORGÁNICO: COCAÍNA Y HEROÍNA

A los adictos a la cocaína indudablemente no les gustará ser clasificados junto con los adictos a la heroína y viceversa. ¿Cómo pueden estar en el mismo capítulo el mayor estimulante y el mayor depresor? ¿Cómo pueden compararse los esnifadores de cocaína con las gentes que se pinchan heroína en las venas?

Quizá tengan razón, pero debemos organizar el material de alguna manera. Si clasificáramos las sustancias en estimulantes y depresores, entonces los bebedores de café estarían en el mismo capítulo que quienes abusan de la cocaína y de las amfetaminas, ya que ambos son estimulantes, mientras que los adictos al azúcar estarían junto con los usuarios intravenosos de heroína, ya que ambos son depresores.

En lugar de ello, este libro está organizado en función de los grados de daño ocasionados a los cuerpos sutiles. Las sustancias naturales que sólo están mínimamente procesadas (café, tabaco, marihuana) son las menos dañinas, mientras que aquellas que son naturales pero tienen cierto grado de procesamiento químico (azúcar y alcohol) vienen después. La cocaína y la heroína encajan en la línea divisoria entre las naturales y las sintéticas ya que resultan bastante alteradas durante sus respectivos procesamientos. Las más dañinas de todas son las drogas sintéticas, de las que hablaremos en el siguiente capítulo.

#### Historia y naturaleza de la cocaína

La planta de la coca ha sido cultivada durante cientos de años en las tierras altas de las montañas de los Andes en Sudamérica. Las hojas, cuando se mastican, son un estimulante leve. Los habitantes de esas regiones de gran altitud las utilizan para provocar una sensación de exceso de energía en el aire poco oxigenado. Las hojas fueron introducidas a Europa en el siglo XIX. En 1866 una medicina patentada hecha con hojas de coca y nueces de kola (que aportan cafeína) fue introducida a los Estados Unidos bajo el nombre de Coca-Cola. Las hojas, despojadas de la cocaína, aún se utilizan para dar sabor a la Coca-Cola, aunque la cocaína era una parte principal de la bebida original y era responsable de su enorme atractivo.

La cocaína es el principio activo de la planta de la coca. Fue aislada por primera vez de las hojas de la coca en Alemania en 1844. La cocaína pura aislada de las hojas es muchas veces más poderosa que cuando se ingiere al mascar las hojas. En 1884, el ejército de Baviera comenzó a utilizar la cocaína aislada para ayudar a sus soldados a reducir la fatiga. Sigmund Freud escuchó acerca de ella y la probó en sí mismo y en sus amigos como un antidepresivo y como una ayuda para recuperarse de la adicción a la morfina. Cuando vio la dependencia que surgía con el uso repetido, sus entusiastas artículos iniciales se tornaron amargos. Sin embargo, algunas de sus conocidas ideas psicoanalíticas están inspiradas por la cocaína. Quizá nuestros lectores conocedores de la cocaína puedan ser capaces de descubrir cuáles de ellas.

La cocaína se clasifica legalmente como narcótico, como una droga que adormece los sentidos, pero en realidad es un estimulante, el más poderosos de todos los estimulantes naturales. Sus efectos en el sistema nervioso central son casi instantáneos: Un destello de euforia, dulce y de corta duración, a menudo repetido. No hace mucho se pensaba que era inofensiva, la droga perfecta. Puede ser fatal y ocasionar la muerte repentina, pero aún cuando se le utilice sólo de forma ocasional, con el tiempo tiene sutiles efectos secundarios. A nivel físico, el uso repetido de cocaína daña las fosas nasales, causando congestión crónica y daños en el hígado y los riñones. Ya que es un vasoconstrictor ralentiza el flujo de oxígeno y nutrientes al sistema. En un nivel psicológico y neurológico, los efectos secundarios van desde inquietud y paranoia hasta mareos y ultimadamente, ataques de apoplejía.

En 1914, el Acta Harrison clasificó la cocaína como narcótico y terminó su carrera legal en los Estados Unidos. Veinte años atrás, el uso de cocaína era raro. Era la reina de las drogas de los bohemios, usada por artistas, músicos y rebeldes de clase baja. Pero durante los setenta, el incremento de las restricciones gubernamentales sobre las amfetaminas, incrementó el atractivo de la cocaína. Su alto precio en las calles la convirtió en una droga glamorosa, una droga de élite. De esta manera, el producto de grandes altitudes en regiones remotas del mundo se usó para elevar a las personas que trataban de climatizarse en las atmósferas rarificadas en las que vivían. Lejos de sus raíces, lejos de las expectativas culturales normales con las que crecieron, se encontraron en altos niveles de estructuras corporativas o en lo alto de los edificios de Wall Street. O, incluso si no se encontraban en tan rarificadas posiciones, aspiraban a ellas.

#### La cocaína como herramienta de poder

Si estás leyendo este capítulo, probablemente te preguntarán acerca de tu propio uso de la cocaína o el de alguien cercano a ti. ¿Por qué las personas buscan la cocaína? ¿Por qué se convirtió en LA droga de los ochenta? El mundo del espectáculo, el mundo del deporte y el circuito de fiesteros de Estados Unidos se convirtió en el hogar de la cocaína. No tenemos que mencionar nombres famosos. Tú los conoces. ¿Pero por qué tantos se engancharon con la cocaína?

Como todas las drogas, la cocaína es una herramienta de poder. Como una sierra o un martillo, tiene un cierto uso y trabaja de cierta manera. Las personas que se sienten atraídas hacia ella innatamente saben que puede ser usada de esa manera. Altera los niveles de conciencia, expande la visión, modifica el ánimo. La cocaína puede hacer esto. Pero a partir de un cierto punto, usar una droga es como dejar caer una bomba nuclear. Trabaja, hace lo que quieres que haga. Pero el precio de la bomba –sus efectos secundarios, la radiación venenosa– ¿vale la pena?

¿Te gusta la cocaína? Probablemente eres muy creativo y no sabes qué hacer con tanta creatividad. Probablemente estás atascado en una situación vital que sabes que no es para ti, pero no sabes cómo salir de ella. O estás en una situación que ha sido expansiva y te ha traído crecimiento pero ahora sientes la presión para permanecer allí, creciendo, expandiéndote. Y si tu vida parece “normal” en la superficie, la cocaína prueba que no lo es. Tú estás en el filo de la navaja de nuestra sociedad y tú lo sabes, pero no sabes qué hacer al respecto. De hecho, sientes cierta desesperanza, una cierta sensación de frustración.

Te despiertas por la mañana y piensas: “Bueno, aquí estoy, brillante y hermoso, ¿y qué? Soy brillante y hermoso trabajo en una tienda de ropa, conduzco un taxi, o soy rico y famoso, pero ¿ahora qué? Me deshice por llegar aquí. ¿Para qué? ¿Dónde está la magia que me dijeron que encontraría? ¿El sentido de mí mismo?”

La cocaína es buena para eso. Cuando estás en un sitio y quieres estar en alguna otra parte. O cuando no estás en ninguna parte y sabes que no perteneces allí. La cocaína es la herramienta poderosa que te da una visión aumentada de las posibilidades. Te permite ver más allá de los límites impuestos por nuestra sociedad. Te hace bailar más tiempo y más lejos hacia la noche. Te hace cantar como una diosa. Pero no es real. La cocaína, de hecho, es la herramienta de poder que muestra tus sueños expandidos, no tu vida expandida. Te lleva hasta la cima de las montañas y te deja caer de nuevo.

¿Te preocupas de cuánta cocaína estás usando? ¿Te preguntas a ti mismo si realmente es mucha? ¿Estás teniendo cambios frecuentes de humor y periodos de irritabilidad? ¿La necesitas para ir de fiesta? ¿Puedes limitar qué tanta utilizas? ¿La usas solo? ¿Estás mintiendo acerca de ella o gastando más dinero del que puedes ganar? Si has contestado que sí a alguna de estas preguntas, tienes un problema con la cocaína. ¿Ya lo sabes y aún así encuentras que no puedes parar, mientras ves cómo sufren tu trabajo y tus relaciones? Este es un problema común con la cocaína. Puedes ver claramente todo lo que está pasando –ES una herramienta que expande la visión– y aún así no haces nada al respecto. Tu vida se convierte en una película. Y tú ya no estás en ella. Sólo estás observando.

## **La cocaína y la sofisticación**

En 10,000 años, si los humanos continúan usando drogas producidas en laboratorios químicos, esas drogas serán genéticamente tan parte de su ambiente natural como los pastos y las malas hierbas. Sin embargo, en el presente, los cuerpos humanos no están acostumbrados a los químicos producidos en laboratorios y no hay un uso correcto para ninguno de ellos, desde las amfetaminas a la aspirina.

Aquellos que están buscando una manera de fluir dentro del flujo de las cosas, deben evitar escrupulosamente ésta y todas las drogas duras. No estamos diciendo que tenéis que regresar a cazar y vivir en cuevas. Lo que queremos decir es que debéis poner en perspectiva vuestra brillante tecnología para percibir la realidad, en lugar de meter esa tecnología en vuestros cuerpos. El cuerpo humano es atemporal y no necesita ingerir el siglo veinte, ni crearlo. Para que se cure hay remedios herbales, meditaciones y técnicas de sanación como la acupuntura y el shiatsu que trabajan mucho mejor que cualquier compuesto químico.

La cocaína, sin embargo, ocupa un interesante lugar en este movimiento de lo natural a lo tecnológico porque es un producto altamente refinado de una sustancia orgánica. Hay hongos que sustituyen el LSD, pero no hay nada parecido a la cocaína. La cocaína es sofisticada. El problema, sin embargo, es que las personas que la usan se ven a sí mismas como un confiable movimiento de cambio liberador hacia nuevas direcciones. Pero en lugar de ser el pie que avanza hacia lo nuevo, son más bien el zapato.

Aquellos que PIENSAN que están al frente del cambio, en realidad sólo están en la suela de goma de la vanguardia. Ese es el problema con la sofisticación. Es la imagen brillante y espléndida de algo que no es. Recuerda, cuando veas sofisticación, en alguna otra parte, pero cerca, algo realmente interesante está pasando. La sofisticación es meramente la pose de la novedad, del saber QUÉ es lo que es nuevo. El sofisticado se pierde en las poses. Las personas más felices continúan encontrándose a sí mismas en la novedad porque continúan encontrando novedades en sí mismas. Todos los usuarios de cocaína deberían hacerse esta pregunta: ¿estoy contento de ser el zapato o soy el zapato pretendiendo ser el pie?

## La cocaína, los chakras y el cuerpo energético

Las drogas nuevas son creadas o se vuelven populares conforme se requieren nuevas habilidades sociales en la cultura de masas. Si comprendemos cómo despertar nuestros chakras, no necesitaremos esas drogas, pero como esa información está lejos de nuestras mentes concientes, algunas veces las drogas son las mejores herramientas con las que podemos contar. Hay que mirar el reciente aumento de la popularidad de la cocaína y ahora de su versión más devastadora, el crack. Parece ser que el crack es casi instantáneamente adictivo y mucho más inductor a la violencia. ¿Quiénes los están utilizando y para qué los quieren? ¿Por qué la cultura ha hecho de la cocaína una herramienta de poder ahora? La cocaína es popular entre individuos opulentos con movilidad ascendente, artistas, figuras del cine, de la música y los deportes. También es utilizada por gente empobrecida de las clases urbanas, pero la razón por la que la usan es la misma.

La cocaína es una herramienta poderosa para conectar el chakra raíz con el chakra del tercer ojo, creando visiones terrenales de transformación y nuevo crecimiento. De forma similar, hace confluír a la gente de las clases altas y bajas en las redes de compra venta. Parte de la función de la cocaína es conjuntar los chakras inferiores con los superiores, las clases bajas con las clases altas, en nuevos patrones de estar en el mundo juntos en armonía. Pero como todos sabéis, la herramienta química es destructiva, mientras que la intención que hay detrás es necesaria. Es mejor despertar estos chakras por sí mismos y usarlos juntos que utilizar estas peligrosas sustancias. Los ejercicios del capítulo uno te ayudarán a despertar y sanar esos chakras. Puedes unirlos a través de la meditación, entretejiéndolos con hilos de luz del color que escojas intuitiva y espontáneamente para la necesidad que tengas en el momento.

El efecto en el cuerpo energético es subliminalmente percibido por aquellos que la usan. La gente que tiene el impulso de reunir la cocaína en una línea, tiene el impulso correcto, pero la línea realmente no debe ser aspirada por la nariz. La LÍNEA que están percibiendo es una línea meridiana, como en los meridianos de la acupuntura. La cocaína y la heroína producen extraordinarios aunque aún desconocidos efectos sobre los meridianos cuando se aplican externamente ya que realinean la energía. Sin embargo, con suficiente práctica, el dibujar simplemente una línea de luz a lo largo de los meridianos, con el dedo si es necesario, puede tener un efecto mucho más sanador y no tienes que lidiar con narcotraficantes para poder hacerlo. Usa la luz roja para estimular, la luz azul para deprimir y la luz blanca simplemente para estimular la conexión. Enseñar algo acerca de los meridianos está más allá del alcance de este libro, pero aquellos que estéis interesados en el tema, podéis leer algo al respecto más adelante.

## Historia y efectos de la heroína

El opio, que es la fuente de la heroína, es una droga que se obtiene de las cápsulas de adormideras sin arrancar, las cuales contienen una leve resina que se extrae, se seca y se hace polvo. De acuerdo a la clasificación de sustancias que estamos utilizando aquí, los efectos y orígenes del opio lo sitúan en la misma categoría de la marihuana y el hachís, como una sustancia natural mínimamente procesada. Sin embargo, hay pocos individuos adictos al opio y son muchos más los adictos a un derivado suyo, la heroína, por eso la incluimos en este capítulo.

Durante siglos el opio fue usado con propósitos medicinales en Asia y luego en Europa. Aproximadamente 4000 años a.C. se utilizaba en la antigua Sumeria. Fue mencionado por Homero y su uso medicinal fue sugerido por Hipócrates en el 400 a.C. Fue hasta el siglo XVII en Asia y el siglos XVIII en Europa que se comenzó a usar por sus efectos psicológicos, en lugar de sus efectos para mitigar el dolor, y la adicción se convirtió en un problema. El opio fumado fue introducido en los Estados Unidos a principios de los 1800s. La inyección no se hizo popular hasta después de la Guerra Civil. El láudano, una tintura del opio, fue ampliamente utilizada en los jarabes para la tos que se daban a los niños en esa época.

La morfina es el principal ingrediente activo del opio. Este supresor del dolor altamente efectivo y adictivo, fue extraído en Alemania en 1805. La codeína es otro derivado del opio. Es un narcótico menos poderosos, menos adictivo y se usa frecuentemente como una medicación para aliviar el dolor en los jarabes para la tos.

La heroína es un subproducto del opio. Su tratamiento secundario le concede un lugar en este capítulo junto con la cocaína como una sustancia orgánica alterada debido al procesamiento químico. La heroína se produce al tratar morfina con ácido acético para crear un químico tres veces más poderosos que la morfina. Aún se usa de manera restringida como analgésico, especialmente en casos de enfermedades terminales. Sin embargo, es altamente adictiva y por ello es una sustancia controlada, un factor importante en el mercado ilegal de drogas. La metadona, un miembro sintético de la familia del opio, será tratada en el siguiente capítulo.

Los adictos a la heroína son notorios por su gusto al azúcar. Fisiológicamente, esto viene por una necesidad de combustible para el cuerpo. La heroína interrumpe masivamente el metabolismo corporal, deprimiendo el apetito normal. Algún mecanismo de supervivencia en el cerebro alerta sobre la falta de combustible, y el azúcar es la manera más rápida de conseguirla. A nivel del cuerpo energético, ambos, el azúcar y la heroína, crean

movimientos en el chakra raíz, pero en direcciones contrarias a las naturales, por eso el deseo de azúcar es un intento de crear equilibrio en este movimiento de energía. Y también por eso, cuando los adictos dejan la heroína, pueden tener la necesidad de usar los diagramas transformadores del hábito del azúcar, para sanar cualquier adicción secundaria al azúcar.

## **La historia encarnacional de los adictos a la heroína**

En el capítulo de la reencarnación hablamos brevemente acerca de las adicciones en general como puentes de encarnaciones interculturales y de la heroína específicamente como un puente entre una serie de vidas en el Oriente y la primera de una serie de vidas en Occidente. El masivo número de muertes en la Segunda Guerra Mundial y de guerras subsiguientes en Asia crearon espacio para muchos entrecruzamientos. Estas personas son voluntarios de un intercambio intercultural necesario para construir una civilización planetaria en unas pocas generaciones próximas. Aquellos con largas raíces culturales orientales enfrentan ajustes a los rápidos cambios de la cultura occidental sin el sustento de la herencia de las habilidades consecuentes, y la adicción a la heroína es una posición de nivel de entrada en la vida occidental. Esto no quiere decir que estos emigrantes culturales no tengan una herencia e importantes habilidades, ya que tienen unos ricos antecedentes de valores orientales y desarrollo espiritual, así como talentos que necesitamos para sobrevivir y evolucionar.

No todos los entrecruzamientos terminan en adicciones, muchos encajan sin dificultades. Sin embargo, algunos son atraídos hacia la heroína debido a que por lo menos les resulta familiar, al tener su origen en el opio, y sirve para nublar la nostalgia y la sensación tan drástica de desarraigo. No estamos diciendo que todos los adictos a la heroína provengan de Oriente, pero un gran número de ellos sí. Para averiguar si esto es cierto en relación a tu personalidad, trabaja con el material del Capítulo Dos acerca del recuerdo de vidas pasadas.

## **Heroína, una herramienta de poder para los que no tienen poder**

La heroína es una herramienta para conectarse con el propio sentido de poder (el chakra del plexo solar) y de lugar (el chakra raíz) cuando esas energías no están funcionando juntas debido a las privaciones emocionales y ambientales. Como herramienta, hace el trabajo que uno quiere que haga, breve y efectivamente, sólo durante cortos periodos de tiempo. Conforme la adicción avanza, la heroína ultimadamente revierte la conexión y desconecta aún más esos dos chakras. Es mucho mejor enseñar cómo activar esos chakras a alguien privado del amor del hogar y de un trabajo significativo en el mundo, que usar esta herramienta química.

Sin embargo, en estos tiempos y de esta manera, la adicción a la heroína ha forzado a la cultura de masas normalmente desinteresada a mirar de frente ciertos problemas. El crimen que se asocia a los adictos de heroína como algo necesario para mantener el hábito, toca los bolsillos de aquellos que de otra manera pasarían sus vidas complacientemente inconscientes de los sufrimientos de otras personas. A menudo las casas de las personas que se niegan a ver las vidas de los pobres son aquellas casas en las que hay robos, una llamada a la puerta de su conciencia. Sólo cuando la cultura de masas acepte la conexión entre estos dos chakras como el derecho verdadero e inalienable de todos los miembros de este planeta, la fase de la adicción a la heroína saldrá de la conciencia y de la experiencia humana. Como dijimos antes, la popularidad de las adicciones decrece en respuesta al cambio de necesidades de la cultura y a las fases de desarrollo de la conciencia humana. Algunas de las adicciones que discutimos ya han pasado de moda, pero la heroína y la cocaína definitivamente están en boga.

Conforme las condiciones globales continúan deteriorándose, probablemente encontraremos que la adicción a la heroína se vuelve un problema más grave antes de que comience a desvanecerse. Conforme la televisión, los satélites globales y otros medios aumentan la conciencia y el anhelo de más y más personas por este enlazamiento de los chakras, más y más personas privadas se sentirán atraídas hacia la heroína. Debido a la televisión y las películas, las personas que alguna vez vivieron en la pobreza sin saber el alcance de su privación, ahora son bombardeadas con esta información. Ya no pueden vivir en la ignorancia. Se está esparciendo a los países del Tercer Mundo en la medida en que les hacemos el dudoso favor de occidentalizarlos.

La atracción hacia la heroína no siempre es resultado de severas privaciones medioambientales. Las privaciones emocionales profundas, la pobreza emocional, incluso en las casas más ricas, puede encaminar a alguien hacia esta forma de adicción. Para el Ser Esencial, en su inmaterialidad, la pobreza es la pobreza y la falta de poder es falta de poder, no importa cuál sea su fuente.

El cuerpo produce pus para advertirnos de que hay una infección subyacente. La heroína es una clase de pus social. Es el grito de llamada a una Madre Teresa. Pero en este punto del tiempo, las personas como la Madre Teresa parecen ser una entre cinco billones, de forma que la persona por la que gritan los adictos probablemente no aparecerá muy pronto. Pero al demandar continuamente un cambio social, la heroína aún funciona como una herramienta de poder. Como ocurre con todas las sustancias adictivas, no es la mejor herramienta, pero es la única herramienta disponible. Puede ser muy difícil para los adictos a la heroína honrar esto, recordar que alguna vez estuvieron buscando algo, y que su búsqueda los llevó a la heroína. Pero cuando el impulso inicial se honra,



los adictos en recuperación pueden comenzar a abrirse a la sanación que con el tiempo los convertirá en portadores de nuevas herramientas de poder para cambiar la sociedad. No puedes enseñar con efectividad a menos que hayas pasado por ello. Y una vez que hayas pasado por ello y hayas sanado, se requiere que lo enseñes.

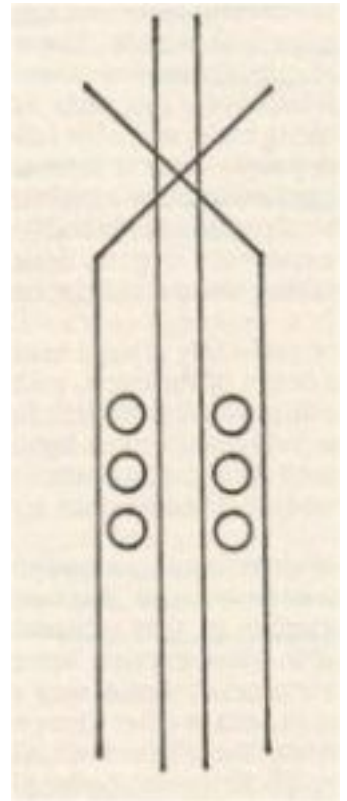
## La conexión entre heroína y cocaína

De la manera más simplista posible, se puede decir que si la cocaína es un aspecto del despegue de la sociedad, entonces la heroína es un aspecto de su ruptura. Las ponemos a ambas en este mismo capítulo debido a que sus efectos en el cuerpo sutil son similares. Pero mientras la cocaína te tienta con la promesa de elevarte por encima del resto de la sociedad, la tentación de la heroína es la de arrastrar a todos hacia abajo, al mismo nivel humano básico de hambre y necesidad.

La cocaína promete enseñarte mediante la sofisticación y la prosperidad; la heroína promete enseñarte abriéndote a las lecciones que se aprenden del sufrimiento y la pobreza. Pero ultimadamente todas sus promesas son falsas. La cocaína es como una película de una fiesta elegante, mientras la heroína es un documental de la vida en las barriadas. Cada una de ellas nos habla de la vida, pero ninguna de ellas es real. Es fácil considerar a la heroína como una droga peor que la cocaína, pero ¿cómo puedes medir la destrucción? Es fácil ver la heroína como un síntoma o un factor de la pobreza, pero como todas las herramientas de poder, la lección de la heroína es ésta: que se requiere hacer o cambiar algo. Y entre menos lo veamos, menos nos abrimos a ello y más grande se volverá el problema.

## Diagrama transformador de las drogas derivadas de origen orgánico

Como ya se mencionó en capítulos anteriores, parte de dejar la droga y sanar la habituación a ella, consiste en reprogramar los patrones de ondas cerebrales. En ningún caso es más crucial que con las drogas duras que han suprimido las ondas normales durante tanto tiempo como para alterarlas masivamente. El diagrama que se muestra aquí es el diagrama para transformar el hábito hacia las drogas derivadas de origen orgánico. Haz que tus ojos vayan de arriba hacia abajo entre el centro de las dos líneas paralelas sin parar. Repite el movimiento ascendente diez veces por sesión realizando tres sesiones diarias.



## El uso adecuado de las drogas derivadas de origen orgánico

No hay un uso correcto de ninguna sustancia químicamente procesada de origen orgánico que involucre su ingestión o absorción por el cuerpo humano. El cuerpo humano aún no es capaz de procesar estas sustancias, tal como no es capaz de digerir platos de plástico. Esto no quiere decir que estas sustancias sean inútiles como herramientas para alterar la conciencia, y el siguiente ritual involucra a un mínimo de cuatro personas. Se requieren por lo menos cuatro para proveer suficiente arraigo físico/eléctrico. Los miembros del grupo no usarán físicamente las sustancias, lo cual provocaría daño físico, sino que en lugar de ello, las usarán en el plano mental. La experiencia es pura, desapegada y libre de daño, de la misma forma que leer acerca de un asesinato no es lo mismo que ser asesinado.

Siéntate en un círculo en el suelo, preferentemente de noche en un salón débilmente iluminado. Sitúa el químico en un lugar elevado en medio del círculo, por ejemplo, en una papelera volteada hacia abajo. Que cada persona cree su burbuja de luz blanca y después recubra la superficie de la burbuja con luz azul. Visualizad todos juntos un círculo mágico alrededor del grupo, un tubo de luz azul neón a nivel del corazón. Respirad profunda y lentamente, sintiendo cómo vuestros cuerpos se llenan de conciencia.

Proyectad entonces un tentáculo de conciencia fuera de vuestros cuerpos hacia la sustancia y regresad de nuevo con ella hacia vuestros cuerpos. Experimentad y procesad las propiedades alteradoras de la conciencia de esa sustancia. Este tentáculo de conciencia puede salir de vuestros cuerpos a través de cualquiera de vuestros chakras, a través de varios o de todos ellos sucesivamente. Algunos preferiréis que esta selección ocurra de forma espontánea y en otras ocasiones podéis escoger dirigir el proceso. Si la energía sale por el corazón, la experiencia será diferente que si sale a través del entrecejo o del plexo solar. En una sesión particular, uno puede enfocarse en cierto problema en particular, por ejemplo, el amor, utilizando el chakra relacionado.

Como en todos los rituales, cuando éste llegue a su conclusión natural, no os olvidéis de disolver el anillo de luz de vuestras burbujas individuales. Este ritual no debe ser hecho más de una vez al año, y la mejor ocasión probablemente sería el cumpleaños de alguien dentro del círculo.

### **EJERCICIO: Un sustituto de luz para las drogas procesadas de origen orgánico**

Las personas que dependen de estas drogas están en busca de algo que aún no existe, algo nuevo y todavía no descubierto, ya sea en el mundo o en sus propias conciencias. En muchas partes del planeta hay rituales religiosos que incluyen sustancias para inspirar la visión o alucinaciones. (Podéis referiros al libro *Don Juan* de Carlos Castaneda del Fondo de Cultura Económica.) El siguiente ejercicio está diseñado para hacer lo mismo, usándolo repetidamente y con extrema paciencia, sentado como un monje zen, haciéndolo una y otra vez.

Estos son los pasos que hay que seguir:

Siéntate en tu burbuja de luz blanca. Siente la seguridad y protección de tu burbuja.

Cuando te sientas comfortable dentro de ella, visualízate a ti mismo flotando en tu burbuja en la superficie de un profundo mar oscuro e infinito.

El lugar en el que estás entrando es completamente desconocido. Nadie ha visto nunca antes este lugar. Aquí no hay ninguna luz, ninguna luz que no sea la que brilla en tu burbuja.

En esta semi-oscuridad te pasarán cosas. Algunas serán bellas, otras serán espantosas. Recuerda que cualquier cosa que veas no es real en el mundo en que vives, sino sólo en el mundo de la mente. Si no puedes mantenerte completamente en calma, aún no perteneces aquí. Regresa al lugar de donde viniste, sabiendo que nada que no hayas creado desde dentro puede hacerte daño, pero aún no eres lo suficientemente fuerte para enfrentarlo. (Si es así, sáltate lo que sigue y ve directo hacia el final del ejercicio.)

Trata de aferrarte a algunas de tus percepciones. Hermosas u horribles, todas puedes ser futuras herramientas de aprendizaje, futuras visiones.

Cuando hayas viajado lo suficientemente lejos, mece tu cuerpo hacia delante y hacia atrás suavemente para regresar a tu sentido de este mundo. Siente entonces el mar cediendo alrededor de ti y abre tus ojos al mundo físico.

No hagas este ejercicio más de una vez al día. No lo hagas durante más de tres minutos cada vez. No porque te pueda dañar, sino debido a la energía que puedes perder al ser un faro de luz en mundos no iluminados.

Conforme concluye este ejercicio, puedes necesitar sentarte en tu burbuja por un rato hasta que la luz crezca fuerte a tu alrededor y también dentro de ti para equilibrar las cosas afuera.

### **Esencias y piedras útiles para los adictos a estas sustancias**

Si te gusta la cocaína y estás listo para probar un sustituto de cristal, prueba este: Necesitas conseguir una pieza de selenita del tamaño de las dos últimas secciones de tu dedo meñique y una pieza de aventurina más o menos del mismo tamaño.

Mantén la selenita en tu mano izquierda y la aventurina en tu derecha. Imagina que estás inhalando energía a través de tus palmas y que estás dirigiendo esa energía hacia tu cabeza. Deja que se derrame de allí hasta que llene todo tu cuerpo, flotando a través de él como nubes de luz brillante.

Para aquellos que usaron heroína durante un tiempo considerable, hay una necesidad de limpiar la alteración de las ondas cerebrales. Debido a que el efecto es el opuesto polar al de la cocaína, haz el mismo ejercicio pero con el patrón inverso poniendo la aventurina en la palma izquierda y la selenita en la derecha.

Las esencias también pueden ayudar. Las del plexo solar son SUNFLOWER, para la auto-confianza, y para hacerte cargo de tu propio poder, puede ser útil GOLDEN BUD. Para el arraigamiento del primer chakra, usa SQUASH, CORN y MANZANITA. Para tener claridad y dejar de sentirte fuera de ti mismo, como en el espacio, utiliza OPAL y CLEMATIS.

## CAPÍTULO NUEVE

### LAS DROGAS MANUFACTURADAS Y LA VISIÓN COLECTIVA

Las tres categorías más comunes de la adicción a las drogas manufacturadas son las amfetaminas, los tranquilizantes y la metadona. Las mujeres, debido a su particular papel en nuestro mundo en estos momentos, tienen el más alto porcentaje de uso y abuso de tranquilizantes, muy a menudo originado por prescripción médica. Hasta que las leyes cambiaron, también usaron y abusaron, nuevamente con la colusión médica, de las pastillas para adelgazar como una herramienta de poder para crear los cuerpos delgados que la sociedad insiste en que debemos tener para ser aceptables.

Hasta tiempos recientes todas las sustancias adictivas estaban hechas de sustancias naturales o refinadas a partir de ellas. Sólo a partir de los pasados doscientos años los llamados ingredientes activos de las plantas y minerales fueron aislados y después reproducidos químicamente en laboratorios. El azúcar, la heroína y el alcohol se preparaban a partir de las plantas y de productos derivados de las plantas, mientras que las píldoras para adelgazar, los tranquilizantes y otras drogas similares son manufacturadas.

Durante millones de años, el cuerpo humano ha estado ingiriendo sustancias naturales como alcohol e incluso éstas pueden dañar el cuerpo. Aún no ha tenido tiempo de aprender a absorber los químicos hechos por el hombre, que son más dañinos. Junto con los llamados ingredientes activos de las plantas, hay otras numerosas sustancias, no tan activas, que también están involucradas en los efectos de la planta. Estos ingredientes incluyen minerales y elementos que apoyan la asimilación del producto por el cuerpo. Al recrear los ingredientes activos en los laboratorios, los científicos han creado drogas muy poderosas y útiles, pero tienen numerosos efectos secundarios, algunos profundos y otros sutiles. La razón es que, sin el soporte de esos otros ingredientes menores, el cuerpo no puede procesar esas drogas tan bien como los productos de las plantas. Las sustancias faltantes son como las pequeñas muescas de una llave. Sin ellas, la puerta no se abre.

Las drogas manufacturadas afectan los cuerpos físicos y sutiles de una manera mucho más perjudicial. Sus frecuencias resintonizan el cuerpo de maneras artificiales e insanas. A pesar de ello, estos productos químicos tienen ciertas funciones positivas, tanto como medicamentos, si no se abusa de ellos, como en un plano evolutivo. Son señales que apuntan hacia la dirección que necesitamos ir para cambiar. Entre más nos neguemos a cambiar y más neguemos esa dirección, más fuerte será el poder de las herramientas de poder que crearemos y más destructivas serán.

#### Las drogas químicas y la visión colectiva

¿Por qué está teniendo lugar en el mundo esta epidemia de adicciones? ¿Qué está pasando que las culturas se niegan a sí mismas acceso a la sanación y a la visión? ¿Cómo podemos explicar la clara necesidad de elegir experiencias tan terribles y dolorosas como las adicciones? ¿Qué es lo que está pasando que ocasiona que las antiguas herramientas de poder sean repetidamente abusadas por innumerables masas de personas? Algunos dirían que es un signo de lo enfermos que estamos, de lo degradados, corruptos, contaminados e incluso innaturales que nos hemos vuelto. Algunos dirían todo esto y lo dejarían allí, refunfuñando acerca del terrible estado en que se encuentra el mundo, tan impío, tan falto de sacralidad.

No es así. Cuando la gente hace nuevas drogas más poderosas y destructivas de lo que nunca antes se ha visto, es un signo de que tan grandes, qué tan nunca vistos, poros y sagrados son los lugares a los que un grupo de personas está a punto de entrar. Nunca el miedo es tan grande como cuando algo grandioso y nuevo está a punto de nacer. El niño que aún no ha nacido dispara el proceso de parto al liberar hormonas en el cuerpo de la madre. Las hormonas son químicos, las nuevas drogas son químicos y se puede abusar de los químicos. Todo debe existir en un estado de equilibrio. Lo que está mal es el abuso, no el químico.

Aquellos que son identificados como adictos, no son más que la vanguardia de los movimientos de nuestra sociedad. Lo que ellos hacen en demasía, el resto lo hace en menor grado. Las drogas sintéticas son un síntoma del momento. Están en todas partes: en la comida, la aspirina, las píldoras de control de la natalidad, en los llamados medicamentos. Cualquiera que tome algo de esto es un usuario de químicos. Un usuario de químicos puede volverse a un adicto a esos químicos. Lo que los adictos hacen de más, lo hacen porque en la unidad que formamos todos, así lo deseamos. Entraréis en mundos tan nuevos, que debéis crear nuevas formas de ayudarlos a verlos.

Los adictos a las drogas son los soldados de la línea de frente de este movimiento, los que exploran el terreno, los que reciben los tiros primero. La historia encarnacional de numerosos adictos a las drogas es de muchas vidas como soldados. En estos momentos hay mucho más guerreros encarnados que guerras en las cuales combatir. Ellos son usados en condiciones de batalla, viviendo en trincheras, perdidos en limbos, usando sustancias para

calmar el dolor, el miedo y el hambre. La vida de un adicto a las drogas duras es una vida dura y la mayoría de nosotros no podría soportarla ni una semana, pero estos soldados/adictos están tan acostumbrados a ellos que pocas veces les parece un trabajo duro. Muchos de los veteranos de Vietnam que tuvieron problemas con adicciones durante la guerra y después de ella, caen en esta categoría.

Sin embargo, para muchos de los adictos a las drogas sintéticas (y también a la cocaína), el karma no se trata de vidas pasadas, sino de vidas futuras, vidas tan distintas a la actual que las drogas sirven como herramientas que los preparan para ellas. Tal como puedes usar los ejercicios del capítulo dos para recordar tus vidas pasadas, también puedes usarlos para recordar vidas futuras. El tiempo es más intrincado de lo que podemos percibir y puedes recordar el futuro tanto como recuerdas el pasado.

Las personas que se sienten atraídas hacia las drogas químicas no son sólo o no son primariamente aquellos con su propia visión de la nueva vida que está por venir. Ellos están respondiendo a la visión colectiva, incluso a la decisión colectiva, que todas las almas humanas de este planeta están preparándose para llevar a cabo. Ellos sienten débilmente la atracción hacia la expansión externa de unirnos con todo el universo en sus varias dimensiones. Las personas que se sienten atraídas hacia estas drogas son aquellos que subliminalmente perciben lo rápido que esta nueva forma de vida está luchando por tener lugar.

En respuesta a lo que perciben, anhelan ver más, oír más, hacer más. Los cinco sentidos ya no son suficientes para abarcar todo lo que sentimos que es posible, ni el sexto sentido, que alguna vez estuvo fuertemente despierto en nosotros, aunque ahora esté atrofiado por la falta de uso. Hay un séptimo e incluso un octavo sentido en los cuerpos que ultimadamente nos llevará fuera del planeta. Sin embargo, las drogas no pueden crear realmente esos sentidos que no existen más allá de la forma potencial. No, ellas sólo simulan una apariencia fantasmal de éstos que deja al usuario entristecido y anhelando más: colores fuera del espectro que podemos ver, sonidos más allá del alcance auditivo que podemos oír y sensaciones para las cuales nuestros lenguajes aún tienen que desarrollar la capacidad de describir. De forma similar, sonidos indescriptibles para aquellos profundamente sordos de nacimiento, colores inimaginables para aquellos que nacieron totalmente ciegos.

## **El papel de las drogas químicas en la evolución**

Una de las razones por las cuales continuamos haciendo nuevas drogas es porque las antiguas no funcionan. Nuestra evolución es ahora tan rápida, que ninguna droga funciona durante mucho tiempo. En el transcurso de este siglo hemos evolucionado inmensamente. Las guerras, la violación al planeta, han sido una indicación de esa evolución. Alguna vez fue más funcional ser un alcohólico o un adicto al opio porque esas herramientas funcionaban mejor que ahora. El alcohol ya no trabaja tan bien, ya no te lleva a los estados de embriaguez/euforia a los que llevaba antes. El alcohol ha quedado obsoleto como respuesta a las necesidades actuales.

Lo que necesitamos ahora es prepararnos para vivir fuera del planeta. Los ancestros de los esquimales no aprendieron a vivir en el frío de la noche a la mañana, al igual que nuestros descendientes no serán capaces de vivir en otros planetas de la noche a la mañana. Primero necesitamos aumentar la limitada base de sustancias químicas que pueden ser absorbidas por el cuerpo humano de forma que las personas puedan funcionar en ambientes radicalmente diferentes en el futuro. Sustancias que aquí son manufacturadas, bien pueden aparecer como naturales y orgánicas en otros planetas. Los químicos que las “descubrieron” pueden estar recibiendo su inspiración accediendo al inconsciente universal. Parte del proceso es la introducción gradual en nuestros cuerpos de sustancias creadas artificialmente.

En cierto sentido, en esta fase de la evolución no hay nada que los humanos podamos crear, por muy artificial que parezca, que no proceda de la tierra. En este punto no hay sustancias innaturales. Todo es creado a partir de algo más. Por ejemplo, el plástico procede del petróleo que alguna vez provino de los bosques. En otros planetas y en otros tiempos, esta limitación en las sustancias no será el caso, pero así es para nosotros ahora. Es posible crear algo de la nada, algo del pensamiento, pero no aquí y no todavía.

Por ahora, la introducción en el cuerpo de sustancias manufacturadas, desde aditivos alimenticios y medicinas hasta verdaderas drogas adictivas, sirve a una función evolutiva. Sin embargo, no puedes esperar que un cuerpo condicionado durante millones de años desarrolle en dos, tres o incluso cuatro generaciones, la capacidad de realizar la absorción química de sustancias manufacturadas. Alguna parte de cada adicto sabe que en cierto nivel es importante, útil y expansivo probar píldoras e ingerir otras sustancias manufacturadas. Pero Roma no se hizo en un día y no se puede esperar que el cuerpo humano cambie de la noche a la mañana y absorba estas sustancias químicas sin sufrir daños.

Por eso es importante, simplemente, honrar la sabiduría en ti que sabe que esas sustancias químicas son útiles. Y luego, no usarlas internamente. Debido a la extrema absorbencia de las palmas de tus manos, es mucho más útil, en el esquema evolutivo de las cosas, sostener en ellas los depresores, los estimulantes y otras drogas manufacturadas que ingerirlas. Al sostenerlas puedes alterar tus ondas cerebrales y tu estructura genética sutil lo suficiente. Después de varias generaciones de esos cambios, comenzaremos a producir vástagos cuyas capacidades de absorción sean mucho más amplias que las nuestras ahora. Así es que, si has sido adicto a las

píldoras, honra la sabiduría de ti que reconoce su utilidad y honra, humildemente, la parte de ti que tiene un sentido del tiempo dislocado. No eres tu tatará tatará nieto. Déjale las píldoras a ellos.

Además vivimos en una cultura que insiste en las gratificaciones instantáneas. Cuando se trata de una cuestión de visión personal, ya sea de estado de ánimo, emoción o peso corporal, encontramos más fácil tomar valium o píldoras dietéticas que hacer la clase de trabajo interior que erradique la causa del problema. Lidiamos con los síntomas en lugar de lidiar con la causa. Terminamos atrapados entre estimulantes y depresores para cambiar los estados de ánimos sobre los cuales no creemos tener control. Terminamos enganchados con las píldoras dietéticas para cambiar el peso sobre el cual sentimos no tener control. O nos enganchamos a los valiums y a los qualudes o a cualquiera de las sustancias químicas a las que nos referimos aquí de forma indistinta. Varían en composición, pero no en la insensibilidad de nuestros cuerpos para manejarlos.

Ya sea que nuestra visión sea social o personal, el uso de sustancias para profundizar nuestras experiencias es la clave que bajo los efectos de las drogas confundimos con una puerta. Es el ojo de la cerradura que tomamos equivocadamente como puerta hacia la visión total.

Las drogas alteran las percepciones, tal como Alicia descubrió tan bien en el País de las Maravillas, pero muchos de nosotros nos encontramos finalmente en centros de desintoxicación. Y en estos centros, a menudo nos vuelven a drogar, para “sanarnos” de la adicción. Somos víctimas de una cultura que valora el desempeño más que la percepción, la medicación más que la meditación.

## **El lugar de las drogas sintéticas en la evolución humana**

Cada día se crean en nuestros laboratorios nuevas drogas. La mayoría de ellas tienen funciones medicinales, pero alguna de ellas no. Muchas de ellas pueden ser muy adictivas, aunque los alucinógenos o psiquedélicos usualmente no lo son. En general, pueden ser divididos entre los que deprimen el sistema nervioso central, depresores [*downers*], y los que lo estimulan, estimulantes [*uppers*]. Las drogas manufacturadas como la cocaína y la heroína tienen un profundo efecto sobre los chakras y los cuerpos energéticos. Estos efectos se deducen muy claramente de los nombres que hemos escogido para ellas.

Los depresores [*downers*, que significa literalmente “bajadores”] arrastran la energía de los chakras superiores del cuerpo hacia los inferiores. Si te sientes atraído hacia los depresores, te animamos a que realices el trabajo para abrir tus chakras y comiences a alterar tu energía trabajando con ellos. Te sientes atraído hacia estas sustancias principalmente porque estás tratando de arraigarte más en tu cuerpo y en el mundo. Puedes estar luchando con simples temas de la vida cotidiana, relaciones, problemas del hogar, enfermedades corporales o puedes volverte hacia estas sustancias cuando aparecen esa clase de problemas.

Los estimulantes [*uppers*, que significa literalmente “subidores”] tienen el efecto contrario sobre los chakras, bajan la energía de los centros superiores hacia los chakras inferiores del cuerpo. Si estás usando estas sustancias, probablemente estés luchando con cuestiones profesionales, laborales o vocacionales, o las estás usando cuando necesitas energía y claridad. Pero ultimadamente estas sustancias dañan los chakras y el cuerpo físico, así es que es mucho mejor aprender a trabajar con tus chakras que introducir cualquiera de estas sustancias dentro de tu cuerpo.

Muchas personas alternan su uso de depresores y estimulantes además de utilizar otras sustancias adictivas. Puedes estar tomando estimulantes para comenzar el día y depresores por la noche para simular los ritmos naturales del cuerpo y los ciclos del día. Pero el deseo de funcionar en niveles más altos de energía que los normales y de bajarlos después, daña rápidamente los órganos y los cuerpos sutiles. Y sin embargo, de cierta manera, todas estas manipulaciones químicas son un indicativo de la dirección hacia la cual los seres humanos se moverán de forma natural.

Conforme aprendemos más acerca del cerebro y de la fisiología corporal y más acerca de cómo trabajar con los cuerpos sutiles, evolucionaremos hacia una raza de seres con mucha más resistencia y mucho mayor longevidad de la que podemos imaginar ahora. Así es que, de cierta forma, estas drogas manufacturadas señalan hacia el futuro desarrollo. Son tan verdaderos como la ciencia ficción, bocados de la memoria futura. Son historias que les contamos a nuestros cuerpos. Pero como estamos tan distanciados de nosotros mismos y pensamos que debemos manifestar nuestros sueños inmediatamente y no les dejamos evolucionar, hemos creado sustancias que fuerzan a nuestros cuerpos hacia un futuro para el cual todavía no están preparados y forzamos a nuestras mentes para que recuerden cosas que probablemente aún nos son capaces de manejar.

Conforme los sueños y las visiones se vuelvan parte de nuestra cultura cada vez más, seremos capaces de vivir con los cambios primero como posibilidades y no trataremos de forzarlos hacia su manifestación física antes de tiempo. Las drogas orgánicas tienen sus estaciones, su tiempo de ser cosechadas, secadas o fermentadas. Sin embargo, las drogas sintéticas existen fuera del tiempo, fuera de las estaciones. Tienen la capacidad de enlazarnos con otras conciencias planetarias, pero lo hacen al precio de nuestros cuerpos planetarios actuales. Nos ayudan a movernos a una conciencia temporal y a un tiempo fuera del tiempo. Pero aún no estamos lo

suficientemente arraigados en nuestros cuerpos y en nuestras mentes como para ser capaces de manejar estos rápidos cambios, que realmente sólo son un breve avance de los eventos que están por venir.

Queremos un cambio instantáneo y sabemos que es posible, pero aún no hemos conquistado las herramientas internas, espirituales. Así es que hemos inventado píldoras que prometen que nos lo darán: una cura instantánea para los catarros, un cambio instantáneo de apetito y tamaño corporal, un cambio instantáneo de estados de ánimo o niveles de energía, y todos trabajan bien, pero sólo por un instante.

La conciencia terrestre ha sido sembrada por guías y visitantes de muchos otros mundos durante cientos de miles de años. No han tenido que venir en vehículos voladores, vienen en cuerpos energéticos o vehículos de energía. En un nivel sutil estos visitantes han implantado información en nuestros códigos genéticos sutiles y corporales. Esta información existe dentro de todos nosotros, en algo así como cápsulas de liberación retardada. Conforme nos movemos dentro del tiempo lineal, estos bits de información cósmica emergen. Pero hemos creado una cultura con tal desequilibrio del hemisferio cerebral izquierdo que estamos subdesarrollados en las habilidades del hemisferio derecho que son necesarias para equilibrar el flujo de entrada y salida de esta información.

De forma que por un lado, aquellas personas que se vuelven hacia las drogas químicas están trabajando con herramientas químicas en lugar de trabajar con las herramientas de conciencia adecuadas para hacer disponible esta información. Y por otro lado, muchas de las personas que buscan las drogas sintéticas están tan asustadas debido a la emergencia de esta información que están utilizando las mismas herramientas químicas en un intento por cortarla y evitar que se haga consciente.

Como ocurre con todas las cosas en este planeta, los opuestos se unen y trabajan juntos. Pero si nos culpamos por nuestros desequilibrios en lugar de mirarlos y crecer, estaremos perpetuando el desequilibrio. Sin embargo, si vemos este periodo de nuestra historia como el movimiento de la escuela primaria hacia la escuela secundaria, como crecimiento en lugar de fracaso, entonces podemos aprender de ello y crecer. Las reglas no son las mismas en la primaria que en la secundaria y el enfoque no es el mismo. Es tiempo de conquistar nuevas habilidades que nos prepararán para entrar a la universidad o a la conexión cósmica. Así es que, si la regla deslizante de las drogas químicas funcionó alguna vez, ahora es tiempo de usar en su lugar las computadoras de nuestros cuerpos y de nuestra conciencia espiritual.

Durante largos periodos de la historia humana, las estaciones se siguieron unas a otras en un orden bastante regular. Hoy en día los patrones climáticos están cambiando en todo el planeta debido a los cambios medioambientales que hemos creado en los pasados doscientos años. Durante generaciones y generaciones, hijos e hijas siguieron a sus padres como trabajadores, granjeros, comerciantes, con innumerables mujeres muriendo durante los partos e innumerables jóvenes muriendo durante las guerras. Hoy en día no hay ciclos predecibles en nuestras vidas. No sólo no heredamos los trabajos de nuestros padres, sino que los rechazamos y no sólo los rechazamos, sino que realizamos numerosos cambios vocacionales en el curso de nuestras vidas. Y estamos muriendo de enfermedades que no existían una generación antes.

Todo está cambiando en la tierra ahora y más rápidamente que nunca antes en cualquier otro periodo de la historia humana. Así es que no es ninguna sorpresa que busquemos las drogas para que nos asistan en estos cambios. Usamos amfetaminas, como Benzedrina, Dexedrina y Metedrina para estimularnos. Y luego usamos sedantes como Seconal, Nembutal, Miltown y Valium para calmarnos. Utilizamos relajantes musculares como Qualudes e incluso Fenciclidina o PCP o polvo de ángel, que primero se usó durante los 50 como anestésico de animales. Hay Demerol, Darvon y Metadona que prometieron curarnos de la adicción a la heroína en los 60 pero resultaron ser altamente adictivos ellos mismos.

Es imposible contar el número de personas que son adictas a las pastillas y a las píldoras de dieta que nos ofrecen ayudarnos a cambiar nuestros apetitos y nuestros cuerpos. Y es imposible contar el número de gente con múltiples adicciones a sustancias que todos comenzaron a utilizar como herramientas para cambiar. Muchas de estas sustancias son legales y pueden encontrarse en las estanterías de las farmacias. Una vez encontramos esa dualidad en nuestra cultura, ya que las drogas son vistas como ambas cosas: como sanadores y como demonios culturales.

Muchas de estas sustancias son legales, pero sólo bajo prescripción médica. Y la naturaleza del sistema médico es tal que existe un gran abuso de esas sustancias, como sabemos debido a la cobertura de los medios de información sobre los actores, políticos y atletas. Pero igual que ocurre con las sustancias mencionadas en el capítulo anterior, algunas de estas sustancias son ilegales y acarrear con ellas la energía de miedo, odio, y explotación de todos aquellos que están involucrados en su comercio mundial. Es curioso, sin embargo, que todas estas drogas tienen una mayor capacidad destructiva sobre la mente y el cuerpo que la cocaína y la heroína, aunque muchas de ellas sean legales. La sociedad dice que si las obtienes de un médico, está bien, aún cuando te enganches a ellas, pero si las compras en el parque, no está bien.

Las drogas parecen cambiar hoy en día tanto como los ordenadores. Es difícil decir cómo será la siguiente generación de drogas. El sueño de la iluminación química de los 60 parece lejano hoy en día, cuando personas cada vez más jóvenes están usando gran número de drogas y con efectos más devastadores. Pero podemos estar seguros de que entre más se resista a los cambios nuestra cultura, habrá un mayor incremento en los efectos, la potencia y la peligrosidad de nuestras drogas. La única forma de detener la adicción consiste en enseñar las herramientas de transformación desde que nacemos, desde el yoga y la alimentación sana hasta la meditación.

Pero mientras nuestro foco principal continúe siendo la fabricación de bombas para destruir el mundo otras 6 u 8 veces más, esta transformación no sucederá. Así es que la adicción a las drogas no está separada de la política, la religión y nuestras vidas diarias.

## **Drogas recreativas y drogas de diseño**

La razón por la cual las drogas recreativas se han vuelto tan populares es porque nuestro trabajo ha aumentado y no tenemos mucho tiempo para jugar. La mayor parte de la interacción social está vacía, la mayor parte de nuestras vidas están vacías. Debemos regresar a lo que significa realmente la recreación, o sea, a la RE-creación. Los niños pequeños saben cómo sentarse en un cajón de arena y crear constantemente nuevos mundos con extraordinaria fluidez, moviéndose de personaje a personaje y de juego a juego. Como adultos, necesitamos encontrar dentro de nosotros mismos esa misma capacidad. Muchos de nuestros juegos tienen reglas inamovibles que nos enseñan o tratan de enseñarnos cómo vivir bien en un mundo de reglas, pero si vamos a evolucionar, necesitamos comenzar a crear juegos que se extiendan más allá de las reglas hacia más altos niveles de orden creativo. Estamos aburridos de la vieja clase de juegos porque hemos crecido en conciencia hasta el punto en que necesitamos menos reglas y más espontaneidad.

Para hacernos una idea de lo que debiera ser la nueva recreación, imagina un tablero de ajedrez donde se introducen nuevas piezas conforme se necesitan y donde el tablero mismo se expande en espirales o caminos que hacen uso de las tres dimensiones o incluso más. Imagina un juego de fútbol jugado por cuatro equipos moviéndose en el mismo campo hacia cuatro metas diferentes. El objeto del juego no es quitarle a tus oponentes la pelota, sino que cada equipo está tratando de darle la pelota a alguno de sus oponentes. La competencia viene de cuatro equipos distintos, cada uno tratando de hacer algo bueno por los otros. Imagina la clase de interacción entre adultos alrededor de una mesa cuando un círculo de buenos amigos, en lugar de compartir sus penas sobre un mal día en el trabajo, participan todos en ayudarse unos a otros a crear nuevos patrones de comportamiento en el ambiente de trabajo.

Las llamadas drogas de diseño están volviéndose cada vez más populares. Imagina una interacción grupal que persiga las mismas finalidades de iniciar nuevos y más incrementados estados de conciencia y sentimientos sin envenenar el cuerpo. Una cultura que honra el cuerpo como la suprema creación artística del alma encuentra otros medios que no son químicos para realizar alteraciones en la estructura física. Cuando recuerdas que el alma crea el cuerpo, puedes comenzar a recrearlo. Es interesante que usemos estas dos mismas palabras, recreacional y de diseño, para nombrar a las drogas más populares hoy en día. La recreación tiene que ver con la fluidez y el diseño tiene que ver con el orden, y ellas nos recuerdan nuestra necesidad de crecer hacia formas de vida más fluidas en un plano más alto del orden cósmico.

## **Drogas químicas, el chakra del entrecejo y las ondas cerebrales**

El chakra que más afectan las drogas manufacturadas es el tercer ojo. Cuando honras tu atracción hacia estas sustancias como algo que proviene de una necesidad de despertar o activar más este chakra, puedes hacerlo espiritualmente en lugar de químicamente. Vivir en una sociedad que niega la existencia de los chakras en un momento en que su despertar es vital para la futura evolución de la humanidad, es algo que apoya la inútil confianza en las sustancias manufacturadas. Desafortunadamente, ninguna droga te puede ayudar a ver libremente lo que puedes ver a través del tercer ojo cuando está despierto.

La estructura química de la droga de forma a la experiencia justo en un momento cuando estás listo para comenzar a experimentar y explorar estados fluidos de conciencia. El efecto de los químicos imita la alteración de ondas cerebrales necesaria para tales experiencias. Las luces, el sonido y otras formas de tecnologías no químicas son mucho más efectivas para hacer estos cambios que las drogas. Ultimadamente, puedes crecer de una forma más natural hacia tales patrones de onda a través de la meditación e incluso de la fantasía. Más adelante daremos un ejercicio con sonido para ayudarte a hacer este cambio.

Dentro de 50 años todo mundo trabajará en estos estados sutiles, todos canalizarán. Nos estamos volviendo cada vez más y más sutiles. Ultimadamente nos moveremos de las amatistas que puedes sostener a las amatistas de los planos interiores, de las esencias florales a la simple sintonización con las flores. Para hacer este cambio, necesitamos trabajar con las herramientas de poder que no son físicas, a través de meditaciones que alteran la conciencia.

Por ejemplo, aunque nadie puede enseñarte cómo, es posible alterar conscientemente tus ondas cerebrales para repetir los patrones creados por cualquier sustancia a la que has estado habituado, desde café a qualudes. Con cierto estudio de tus recuerdos y quizá sintonizándote con otras personas puedes ver o sentir cómo se ven estas ondas y decirle a la parte de tu cerebro que las conoce tan bien que simplemente las recree. Algunos de estos patrones sin embargo, debido a un largo abuso, causan disfunciones. No obstante, los ejercicios que hemos dado

con cristales y los diagramas de transformación de hábitos alteran las ondas cerebrales de maneras que son positivas y útiles.

Ciertas drogas suprimen las ondas cerebrales, de forma que podemos dar un salto más allá de ellas, brincar ese enfoque particular. Tú puedes, con práctica, y nadie puede enseñarte cómo, comenzar a jugar con tus propias ondas cerebrales sin químicos, aprendiendo cómo moverte de los patrones dentados generados por nuestra estresante forma de vida hacia patrones más suaves, más eufóricos. Incluso puedes alterar las ondas cerebrales de la gente a tu alrededor, aprendiendo a sincronizarte con ellos, a unirte con ellos y luego cambiarlos. Esta técnica tiene implicaciones para sanar a los esquizofrénicos, epilépticos y otros cuyo estrés ha ocasionado el descarrilamiento de las ondas cerebrales. Los delfines lo hacen de una forma natural, como una forma de unión, comunicación y placer.

Una de las razones de que los sanadores y los terapeutas que trabajan con adictos (o con esquizofrénicos o con personas retardadas) terminen quemados es esa, sin tener conciencia al respecto comienzan a tomar e imitar los patrones de ondas cerebrales perturbados de las personas con las que trabajan. Si trabajas con adictos, en recuperación o no, necesitas limpiar tu aura y tus chakras, quizá diariamente, mediante alguno de los ejercicios del primer capítulo. En las adicciones, necesitas blindarte cuando vayas a trabajar con una burbuja de luz blanca, utilizando un cristal que limpies diariamente sumergiéndolo toda la noche y de las ondas cerebrales, quizá protegiéndote con un casco de luz que cubra el tercer ojo y el chakra de la corona. (De hecho esta clase de blindaje era parte de la razón de ser de los cascos de las armaduras.)

También hay una conexión entre las drogas sintéticas y nuestro recién despertado chakra del timo. Inicialmente estas drogas estimulan este centro, pero en un corto periodo de tiempo, deprimen su nuevo y frágil funcionamiento. Lo estimulan en un nivel global, ya que siempre que uno toma una droga específica, la misma sustancia química pura, ya sea azúcar, alcohol o marihuana, varía conforma varían los campos en los que fue cosechada la planta precursora, y éstos cambian de estación en estación y de año en año. Inicialmente las drogas manufacturadas estimulan el timo, pero en un corto tiempo dañan tanto el chakra como a la glándula del timo, inhibiendo el sistema inmune del cuerpo. Todos los químicos, los aditivos de la comida y los contaminantes del aire y el agua, afectan negativamente al sistema inmunológico y en el futuro probablemente encontremos una ocurrencia mayor de enfermedades debidas a la inmunodeficiencia.

Aunque algunas de estas drogas llevan energía hacia los chakras inferiores y algunos hacia los superiores, y aunque muchos de ellos afectan también el chakra cardíaco debido a que circulan en la corriente sanguínea y afectan al corazón mismo, en última instancia todos los químicos sintéticos dañan todos los chakras, evitando que funcionen individualmente o en concierto. Estas sustancias también dañan el aura y los cuerpos sutiles más rápido que cualquier otra sustancia adictiva, separando las capas, lo cual crea espacios donde las energías externas pueden penetrar y quedarse atascadas. También causan pulsos irregulares y ritmos estacato en el flujo de energía de los meridianos. Tal como un niño puede quemarse con el fuego antes de estar listo para cocinar, así también nos estamos quemando nosotros con los químicos que hemos creado.

### **EJERCICIO: Un sustituto de sonido para las drogas sintéticas**

En cada uno de los capítulos previos sobre sustancias adictivas te hemos dado una herramienta sustituta para estimular tu conciencia de forma parecida a como lo hacia la droga. No hay un uso correcto de estos químicos, pero todos hemos aprendido del uso inadecuado de toda clase de cosas. Ellas existen, ellas son parte de nuestro mundo. El ejercicio siguiente está diseñado para estimular tu cerebro, tu mente y tu cuerpo de formas similares a como lo hacen las drogas sintéticas. Pruébalo una o dos veces al día durante cuatro minutos si has estado utilizándolas, ya que sirve tanto como un sustituto de esas sustancias como una terapia de sanación por haberlas utilizado.

Estos son los pasos que debes seguir:

Siéntate tranquilamente en tu burbuja con los ojos cerrados. Cobra conciencia de tu respiración.

Con tus labios abiertos pero con tus dientes superiores e inferiores tocándose, comienza a vibrar la parte de atrás de tu garganta de forma que emitas el más alto e inclinado sonido de EEE que puedas hacer. Siente que este sonido se está moviendo en círculos dentro de tu cráneo, a nivel de tu tercer ojo, desde la parte frontal hacia la parte trasera de tu cabeza, hasta que hayas creado dentro un anillo vibrante de sonido.

Ahora cambia la dirección en la que el sonido se mueve de forma que se mueva en círculos a través de tu tercer ojo desde tu coronilla hacia abajo entre tus ojos, y después en círculos desde tu cerebro hasta la coronilla de nuevo, creando otro anillo de vibración.

Esta vez toma el sonido EEE y hazlo más lento de forma que no viaje tan rápido. Llévelo a tu cerebro y siente que puedes pasarlo de un lado al otro entre los dos hemisferios de tu cerebro de forma que ondule entre ambos como si estuvieras haciendo malabares con una bola de cera derretida entre tus dos manos.



Ahora dirige el sonido hacia un punto y deja que se mueva en forma de espiral y dance dentro de tu cerebro, despertando cada parte de él y haciéndolo vibrar.

Lentamente deja que el sonido se desvanezca, hasta que ya no puedas oírlo, pero siéntelo aún como un eco y moviéndose dentro.

Cobra conciencia de tu respiración de nuevo y cuando estés listo, lentamente disuelve tu burbuja y abre tus ojos.

Nota los cambios que sientas. ¿Las cosas se ven o se parecen diferentes? ¿Tu cuerpo se siente diferente? Cobra conciencia de las maneras en que este ejercicio puede resintonizarte, no a la canción que canta un químico, sino al puro y maravilloso canto eléctrico de ti mismo.

## **EJERCICIO: Un sustituto de luz para las drogas sintéticas**

Las personas que tienen dependencia hacia las drogas sintéticas están buscando algo que aún no existe, algo nuevo y aún no descubierto, ya sea en el mundo o en su propia conciencia. El siguiente ejercicio está diseñado para hacer lo mismo, mediante el uso repetido y extrema paciencia, sentado como un monje zen haciéndolo de nuevo una y otra vez.

Estos son los pasos que has de seguir:

Siéntate en una burbuja, esta vez con una que no tenga nada de luz. Siente la seguridad y protección de la burbuja.

Cuando te sientas comfortable dentro de ella, visualízate a ti mismo flotando fuera en tu burbuja, en la superficie de un mar profundo e interminable.

El lugar al que está entrando es completamente desconocido. Nadie ha visto nunca este lugar. No hay ninguna luz aquí.

Muévete a través de la oscuridad usando todos tus sentidos, excepto la vista, para percibir lo que hay a tu alrededor. Escucha, huele, saborea, siente y utiliza todos tus sentidos sutiles. En nuestra sociedad dependemos mucho de la vista. Sobre utilizamos los ojos que nos impiden desarrollar otros sentidos físicos, sin mencionar los sentidos sutiles.

Las cosas te ocurrirán en la semi-oscuridad. Algunas serán bellas, otras serán espantosas. Recuerda que cualquier cosa que veas no es real en este mundo en el que vives, sólo en el mundo de la mente. Si no puedes mantenerte totalmente calmado aquí, aún no perteneces a este lugar. Regresa de donde viniste, sabiendo que nada puede dañarte que no hayas creado desde el interior, y que eres lo suficientemente fuerte para enfrentarlo (Si estás calmado, continúa realizando el ejercicio hasta el final).

Cuando hallas viajado lo suficiente, mece tu cuerpo hacia delante y hacia atrás suavemente para regresar a tu sentido de este mundo. Siente entonces como el mar retrocede a tu alrededor y abre los ojos al mundo físico.

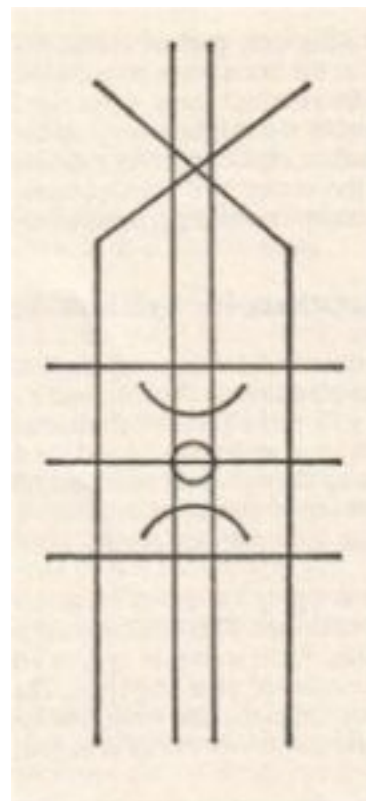
No hagas esto más de una vez al día. Y no lo hagas más de tres minutos seguidos. No porque pueda dañarte, sino por la energía que puedas perder al ser un faro de luz en mundos no iluminados.

Cuando termines puedes necesitar sentarte durante un rato en tu burbuja hasta que la luz crezca dentro y alrededor de ti para equilibrar las cosas.

Al hacer este ejercicio estarás viajando a nuevos lugares, aunque no los verás. Esta es una gran aventura, pero también un gran riesgo y quizá una gran pérdida de tiempo. No todo lo que inventa la humanidad es valioso, como atestigua la contaminación los desechos nucleares, la guerra, la violación y la violencia.

## **Diagrama transformador de las drogas sintéticas**

Como se mencionó en capítulos anteriores, parte de soltar y liberar una adicción consiste en reprogramar los patrones de onda cerebrales. En ningún caso es más crucial que con este tipo de drogas que suprimen loas ondas cerebrales normales tanto como para alterarlas masivamente. Este es el diagrama para transformar el hábito hacia las drogas sintéticas. Fuerza a tus ojos para que vayan desde abajo hasta arriba de las dos líneas paralelas centrales sin parar. Repite el movimiento de abajo hacia arriba diez veces por sesión. Realiza tres sesiones cada día.



## **Piedras para sustituir a las drogas sintéticas**

Si has tocado fondo con las drogas manufacturadas y estás listo para dejar de usarlas, prueba este patrón cristalino como sustituto. Necesitarás una pieza de malaquita del tamaño de una yema de huevo y una pieza de rodocrosita que sea un poco menor. Sostén la malaquita en tu mano derecha y la rodocrosita en la izquierda. Siente la energía elevarse por tus brazos y llenar tu cuerpo. Siente cómo se mueve en oleadas desde tus pies hasta la punta de tu cabeza. Permite que el ritmo de las oleadas se vuelva lento o rápido dependiendo de la fuerza con que sostienes las piedras. Haz esto alrededor de ocho minutos.

Cabe notar que abandonar el uso de drogas sintéticas no es fácil y no debiera intentarse en soledad. Este libro no puede reemplazar el cuidado médico, la terapia o los grupos de autoayuda. Lo que hace es darte algunos insights acerca de las causas espirituales de tu adicción. Las explicaciones y los ejercicios del primer libro, *Dimensiones espirituales de la sanación de adicciones*, también te serán de mucha utilidad.

## CAPÍTULO DIEZ

### UNA CONCLUSIÓN

Una persona que busca sustancias adictivas ha estado atrapada durante años en el fermento de visiones y sueños de cambio, ninguno de los cuales ha podido manifestarse en el mundo. No puedes encontrar a ningún adicto en ninguna parte que no esté al borde de un cambio y sin embargo sea incapaz de moverse. Los adictos son como el Loco de las cartas del Tarot, a punto de efectuar un paso gigante hacia un lugar donde no hay pavimento. Vivimos en un mundo de pavimento, solidez debajo de nuestros pies y cualquier movimiento que emprendemos en este mundo lo hacemos a través de caminos prescritos, carreteras y autopistas. La persona que se vuelve hacia las sustancias adictivas es aquella que quiere salir del sueño. Esas personas no caminan sobre el aire, sino sobre las aguas. El atractivo que tienen las drogas es que prometen hacer que manifiestes la visión. Lo que hacen en realidad es quemar el cuerpo lentamente.

En realidad tú caminas sobre las aguas, no debido a tu fortaleza espiritual, sino porque te has convertido en algo más ligero que el agua misma. No eres más que una hoja de otoño flotando en la corriente. Este cuerpo a través del cual ibas a manifestar la visión no es más que un montón de polvo ahora, un saco vacío. El cuerpo ya no está canalizando la visión, sólo está lleno de ella. Cuando destruyes la estructura, la esencia se desperdicia. No puedes poner vino en un odre viejo. No puedes verter vino en aquellos que aún están demasiado asustados para hacer de sí mismos visiones andantes.

En *Dimensiones espirituales para sanar las adicciones* hay ejercicios para ayudar a aquellos que cayeron en la adicción porque no supieron cómo manifestar sus visiones. Una poderosa manera de abandonar las adicciones consiste en conquistar y dirigir tus dones espirituales, y para ello hemos tratado de ayudarte mediante los ejercicios y procesos de ambos libros. Decididamente estos principios pueden ayudar a la mayoría de las personas en nuestro mundo adicto al azúcar y a las drogas, cuando trabajes con este material conseguirás los primeros beneficios.

La información contenida en *Dimensiones espirituales para sanar las adicciones* explica la realidad mayor de manera que pueda serte más cómoda y familiar. En este libro, también hemos descubierto cómo el abuso de las sustancias distorsiona las dimensiones espirituales del cuerpo y la mente. Los ejercicios y visualizaciones de ambos libros ayudan a los lectores a aumentar su sintonización espiritual y a usar el poder de su mente para combatir tanto la adicción como las causas subyacentes.

Los peligros de las adicciones se incrementan más en una sociedad que no considera como propias sus raíces en el mundo de los sueños. El creciente abuso de sustancias adictivas y otras drogas en países como los Estados Unidos, por gente de todas las edades y grupos sociales, constituye una epidemia de serias proporciones. Cuando leíste acerca de las dimensiones espirituales de las adicciones, pudiste ver que guardan una gran relación con la condición espiritual de nuestra cultura y nuestra pérdida de contacto con esos otros niveles de realidad. Estamos en una crisis que tiene mucho que ver con nuestro propósito de grupo y con nuestra visión grupal. Para comprender cómo encajan en esto las sustancias adictivas específicas necesitábamos ver la historia de la humanidad en perspectiva, tal como hicimos en los diferentes capítulos dedicados a las sustancias específicas.

#### **Mantén este libro en perspectiva**

Todas las enfermedades físicas, incluida la adicción, tienen largas historias de desequilibrios mentales, emocionales y espirituales que las crearon y que comenzaron mucho antes de que el problema físico se manifestara. Nadie se enferma de la noche a la mañana y tampoco nadie se cura de la noche a la mañana.

Muchas personas buscan métodos de sanación alternativos porque se han desilusionado mucho de la medicina convencional y de los terapeutas convencionales. Desde el principio hemos visto el trabajo que compartimos en estos dos libros como algo que complementa los servicios sanitarios estándares de desintoxicación y los programas de recuperación. Aunque tu Ser Esencial sea espiritual, si lees este libro y piensas que puedes ayudarte únicamente con él, estarás siendo negligente con los aspectos mental, emocional y físico de quien tú eres y este enfoque se convertirá en una fuente adicional de desilusión.

Pero si ves todos los métodos disponibles para sanar tu adicción como diferentes estanterías de una ferretería puedes pasearte de arriba abajo probando herramientas hasta encontrar las que te sirvan mejor para el trabajo particular que necesitas a fin de recuperarte y renovar tu vida. Este libro contiene un juego de herramientas y esperamos que las encuentres útiles, pero recuerda buscar herramientas de otras clases cuando las necesites: el cuidado sanitario, las terapias y los grupos de autoayuda.

#### **Adictos y sanadores**

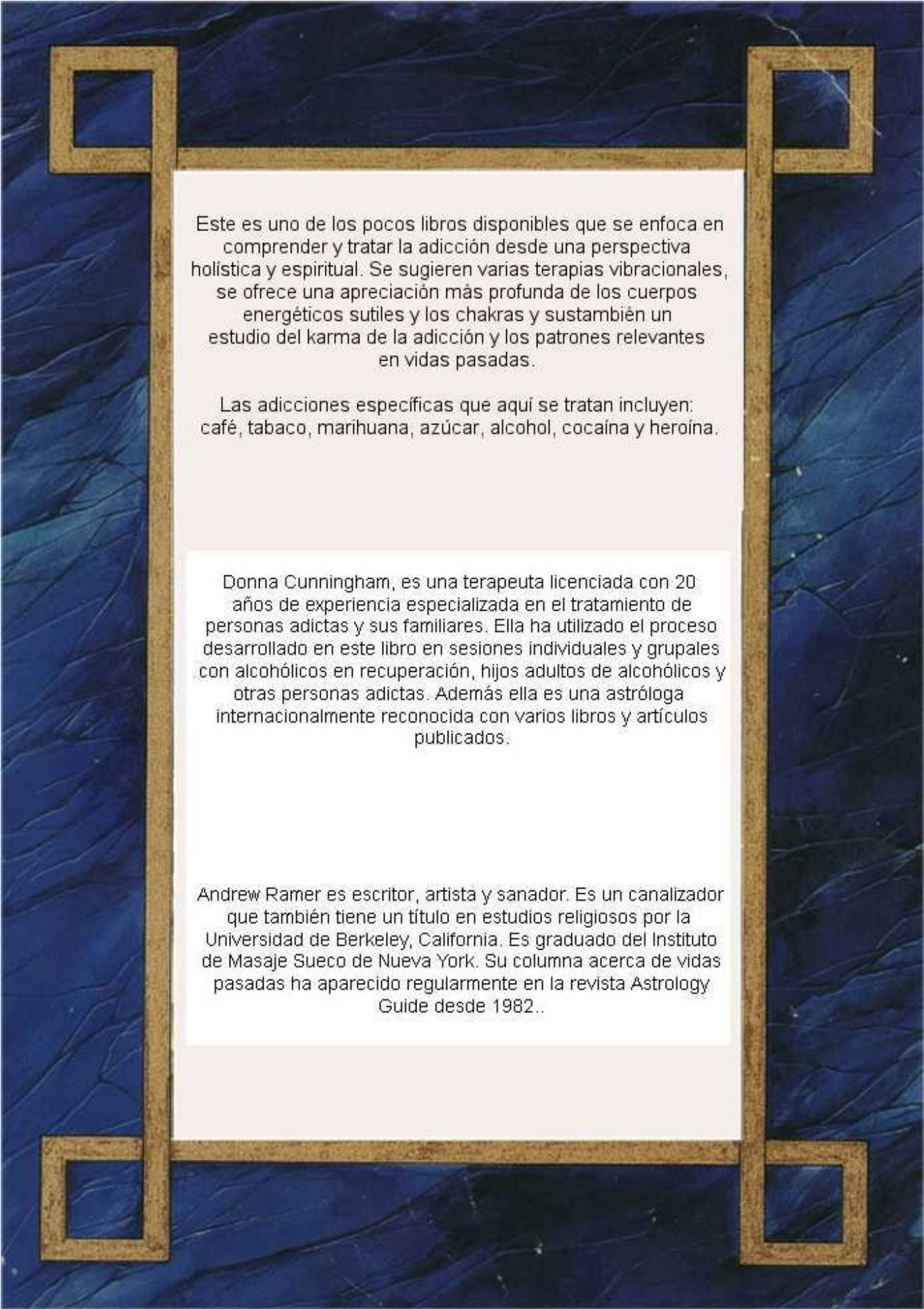
Esta es una historia que yo (Andrew) he contado tantas veces en los últimos años que ya no puedo recordar dónde la leí o la escuché. Creo que yo no la inventé, pero en el transcurso de contarla, puede ser que haya cambiado ciertos detalles. Bueno, el caso es que un antropólogo se va de viaje tres meses para estudiar a un grupo de esquimales en Groenlandia, creo. Está especialmente interesado en descubrir cosas sobre los sanadores nativos y sus métodos de sanación.

En el pueblo hay un hombre muy viejo y el antropólogo decide que él debe ser el sanador de la aldea. Pasa el primer mes cortejando lentamente al viejo hombre, pasando tiempo con él para ganar su confianza. Gradualmente, en el segundo mes, comienza a hacer preguntas al viejo acerca de la sanación, tratando de pescar información que el viejo nunca provee. Faltándole sólo un mes para regresar, el antropólogo se vuelve más directo y hace preguntas que el viejo sigue sin responder.

Finalmente, cuando le faltaban sólo dos semanas para irse, el antropólogo abandona su principio de no imponer sus necesidades en la cultura y en los individuos sobre los cuales está trabajando. Directamente confronta al hombre diciendo algo así: "Tú eres el hombre más viejo de la aldea. Todo el mundo te respeta. ¿Por qué te niegas a decirme algo al respecto?"

El viejo hombre mira al antropólogo como si fuera un tonto y dice algo que para él es absolutamente obvio: "¿Cómo puedo ser yo un sanador, si yo no tengo sueños?" Para el viejo este era un prerrequisito para ser sanador y creo que es un prerrequisito universal.

Me gusta contarles esta historia a los adictos en recuperación, todos los cuales han sido heridos y la mayoría de los cuales tienen sueños. Puedes suceder, conforme completes el proceso de estos libros, que comiences a interesarte en el trabajo de sanación. Yo creo que la experiencia de la adicción y de la recuperación proveen los prerrequisitos para convertirse en sanador, aunque mi concepto acerca de lo que es un sanador es muy fluido. Un chef puede ser un sanador y también puede serlo un jardinero, una esteticista o un pianista.



Este es uno de los pocos libros disponibles que se enfoca en comprender y tratar la adicción desde una perspectiva holística y espiritual. Se sugieren varias terapias vibracionales, se ofrece una apreciación más profunda de los cuerpos energéticos sutiles y los chakras y sustambièn un estudio del karma de la adicción y los patrones relevantes en vidas pasadas.

Las adicciones específicas que aquí se tratan incluyen: café, tabaco, marihuana, azúcar, alcohol, cocaína y heroína.

Donna Cunningham, es una terapeuta licenciada con 20 años de experiencia especializada en el tratamiento de personas adictas y sus familiares. Ella ha utilizado el proceso desarrollado en este libro en sesiones individuales y grupales con alcohólicos en recuperación, hijos adultos de alcohólicos y otras personas adictas. Además ella es una astróloga internacionalmente reconocida con varios libros y artículos publicados.

Andrew Ramer es escritor, artista y sanador. Es un canalizador que también tiene un título en estudios religiosos por la Universidad de Berkeley, California. Es graduado del Instituto de Masaje Sueco de Nueva York. Su columna acerca de vidas pasadas ha aparecido regularmente en la revista Astrology Guide desde 1982..