CHAKRA CORAZÓN

Según la anatomía del biocampo, el centro energético del corazón gobierna el corazón físico y el sistema circulatorio, los brazos, hombros y manos, y también los pulmones y el diafragma. Mantiene la expresión de dar y recibir amor, pero también alberga emociones difíciles de sentir como el odio, el resentimiento, la pena, la tristeza, la depresión y el desespero [1].

Los desequilibrios del chakra corazón pueden manifestarse como respiración superficial, asma, dolor de hombros, brazos o manos, dolor en la parte alta de la espalda, posturas pobres, y muchos desórdenes cardiovasculares. Por las observaciones de Eileen McKusick, desde un punto de vista energético las enfermedades del corazón son la respuesta del cuerpo a emociones no gestionadas. Cuando llevamos cargas emocionales durante demasiado tiempo, el corazón físico se fatiga [1].



A ambos lados del chakra corazón Eileen ha identificado información y emociones relacionadas con una expresión esequilibrada del amor, así como con la falta o la pérdida de amor. El lado **izquierdo** del corazón alberga tristeza no procesada, depresión, y pena, en ocasiones provenientes de nuestros ancestros. En el lado **derecho** del corazón, se encuentran desequilibrios relacionados con el resentimiento, con un exceso de complacencia, de cuidado de los otros, de poner las necesidades de los otros por encima de las nuestras diciendo *sí* cuando en realidad pensamos *no*. Además, directamente **por encima** del corazón físico es la ubicación del **odio**, una emoción que muchas personas no queremos admitir que sentimos. Eileen afirma lo siguiente:

> "*Con un sentido fuerte de uno mismo y unos límites adecuados, somos capaces de amar y cuidar a lo demás de una forma que honra las necesidades de nuestro propio organismo. La mejor forma de llevar el corazón a un estado coherente es sintiendo amor y* ***gratitud*** *conscientemente. La gratitud te ancla de nuevo a tu corazón, te devuelve a tu centro, reclamando tu energía de vuelta hacia ti, poniéndola a tu disposición para su uso. No subestimes la capacidad de la gratitud para elevarte. ¡Es una fuerza muy poderosa!"* [1].

QUITANDO LA BARRERA DEL CORAZÓN

Eileen afirma que sanar el corazón es un proceso de **suavización** y **apertura**: cuando el corazón se suaviza, los sentimientos de separación y soledad dan lugar a una sensación expansiva de calidez y conectividad. Cuando nos encontramos en una una situación que no sabemos gestionar con personas difíciles o situaciones difíciles, a menudo levantamos una estructura energética en forma de barrera para proteger a nuestro corazón. El problema es que con el tiempo es que el corazón se endurece, originando rigidez en las arterias, dolencias cardíacas, y ataques de corazón. Este ejercicio nos puede ayudar [1]:

> *"Siente lo que está sucediendo en tu corazón. Cuando traes tu atención ahí, ¿puedes sentir algún área que se haya endurecido? Utiliza tu imaginación activamente para explorar tu corazón y detectar cualquier endurecimiento que pueda haber ahí. Cuando llevamos cualquier forma de pensamiento o estructura energética a la luz de la consciencia, esa estructura empieza a disolverse de forma natural. Dirige tu respiración también a tu*

> *corazón para abrir espacio. Permite que ese corazón suave y joven se vuelva a expresar, sabiendo -o al menos estando abierto a la posibilidad- que para tu corazón abrirse es seguro."*

LADO DERECHO: EXCESO DE DAR, DECIR SÍ CUANDO QUEREMOS DECIR NO

Según Eileen los desequilibrios energéticos en el lado derecho del corazón ocurren cuando damos a los demás a expensas de nuestro propio bienestar. Se trata de un exceso de **complacencia** y de cuidado de los demás. La tendencia a decir *sí* cuando pensamos *no*, con el tiempo acaba bloqueando el flujo natural del dar y recibir. A menudo este patrón proviene de un **miedo** muy arraigado de que uno sea "expulsado de la tribu". Debido a este miedo de lo que piense la otra gente acabamos sacrificándonos nosotros y haciendo demasiadas cosas para los demás. Si estás experimentando dolor en el hombro derecho, puede ir bien que te preguntes: *¿Cómo me estoy sobreexcediendo? ¿Cómo estoy comprometiendo el bienestar físico de mi cuerpo?* [1].

Tratando de honrar y servir a otras personas no resulta saludable si para hacerlo nos deshonrarmos a nosotros mismos. Al contrario, resulta nocivo para nuestro corazón físico y para nuestro bienestar emocional. Nuestra costumbre de poner a los demás por encima de nosotros trae como resultado un **resentimiento** que se ubica alrededor del hombro derecho. Su efecto se puede manifestar en forma de comportamiento pasivo-agresivo, o de distanciamiento en las relaciones, como si la persona a la que decimos sí tuviera la culpa de nuestras decisiones. **Decir *no*** cuando procede es mejor para ti, es mejor para ellos, y en última instancia preserva y fortalece las relaciones [1].

LADO IZQUIERDO: TRISTEZA, DEPRESIÓN, PENA Y PÉRDIDA

El lado izquierdo del corazón fue la primera área de desequilibrio que Eileen identificó en la anatomía del biocampo, al darse cuenta de que una y otra vez hallaba historias de **tristeza** en este área. Ahí albergamos mucho dolor y heridas, casi siempre conectados con alguna falta de amor, ya sea por la pérdida de seres queridos, por experiencias de menosprecio o abandono, por el final de una relación o un trabajo, o por cualquier otra cosa querida que guardamos en nuestro corazón. Una parte de esa tristeza puede provenir de tus ancestros si tus padres, particularmente tu madre, albergaba mucha tristeza. Esta visualización nos puede ayudar al respecto [1]:

> *"Una visualización bonita consiste en sostener en tu corazón a tu madre, y a la madre de tu madre, y después a tu **linaje materno** al completo. Piensa acerca del grado de coherencia versus incoherencia que ellas pueden haber tenido en sus vidas. ¿Ellas eran libres para sentir amor, alegría y gratitud? Debes saber que tu puedes sanar a tus padres y a tus hijos a través del trabajo que hagas en ti mismo."*

Mucho del bloqueo en esta zona también está relacionada con no recibir el amor que necesitábamos en la **niñez**, incluyendo sentimientos de abandono en personas que fueron adoptadas, o en aquellas que nacieron de forma prematura y fueron a la incubadora. Eileen nos propone este ejercicio:

> *"Si de niño no fuiste amado de la forma que querías y necesitabas serlo, tómate un momento para mandar amor hacia atrás a tu yo niño. Sujeta a tu niño interno en tus brazos,*

> *y simplemente envíale amor. Dile a tu niño interior lo que sea que él necesitara oír: «Vas a superarlo. Eres amado. Eres digno»".*

EL PUNTO DE DOLOR MUNDIAL

Alrededor de la **axila izquierda** Eileen a menudo encuentra una energía bloqueda que contiene sentimientos de dolor acerca de la condición humana y del estado del mundo. Caer en el dolor del mundo y ponerse a llorar durante horas puede ser un desahogo puntual, pero si se convierte en un hábito entonces no sirve de ayuda. Para trabajar este tipo de bloqueo nos propone lo siguiente [1]:

> *"Empieza a sintonizar con lo que ocurre en tu propio campo energético cuando entras en el dolor mundial. Nota cómo la energía de tu corazón de desplaza hacia la izquierda y se estanca allí. Mira si puedes abrir tu corazón más ancho para sostener el dolor y la pena, junto con gratitud y curiosidad. Intenta desplazar la postura de tu energía interna desde tu axila izquierda hacia el centro de tu pecho. Desplaza tu atención de la tristeza y la pesadez hacia la gratitud y el amor."*

A medida que todo esto está sucediendo a nuestro alrededor, nosotros siempre podemos elegir en dónde ponemos nuestra atención. *Aquello a lo que dirigimos nuestra atención, se expande.* Podemos poner nuestra atención en lo que está colapsando o, por el contrario, podemos elegir **focalizarno en lo nuevo** que está naciendo.

SANANDO EL ODIO

Según Eileen, ante el caos que vemos en el mundo se produce una liberación colectiva de ira y **odio**. Enzarzarse de forma regular en el odio, consciente o inconscientemente, no es una práctica ni poco saludable que nos baja la vibración. Ella afirma lo siguiente [1]:

> ***El odio es una emoción válida**. No es algo malo sentir odio, pero queremos admitirlo. Sé honesto contigo mismo: ¿Qué es lo que odias? Date permiso para sentir odio si está emergiendo. Sé curioso acerca de él. Muchas veces surge cuando nos sentimos heridos, asustados, enfadados o impotentes. Es una reacción válida a una situación no saludable o dolorosa. Permite su legitimidad. Pregúntate si puedes perdonar y permitir que la energía se mueva a través de tu corazón de forma natural, de manera que tú puedas estar abierto a sentir más amor y compasión. ¡Hay mucho amor siendo difundido por el éter! La señal coherente del corazón siempre está ahí, tan sólo tenemos que sintonizarla."*

RECIBIR AMOR Y GRATITUD CONSCIENTEMENTE

Los hallazgos de Eileen indican que recibimos amor y gratitud a través de la **parte posterior** del chakra corazón. El amor y el aprecio son una moneda, y cuando alguien nos los ofrece, sería sabio por nuestra parte absorberlos como una esponja. Lo que la otra persona está tratando de darnos es una forma de energía que muy probablemente necesitamos para recargar nuestras propias baterías.

Referencias

[1] Eileen Day McKusick, "Electric body, electric health: using the electromagnetism within and around you to rewire, recharge and raise your voltage", Ed. Essentials, 2021.