



MANCHITA Y EL LIBRO DE LOS CHAKRAS

MARK RANDLE



UNA AVENTURA INTERACTIVA EN
GEOMETRÍA SAGRADA



MARK RANDLE

Manchita y el Libro de los Chakras

Una aventura interactiva de geometría sagrada

Copyright © 2026 by Mark Randle

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning, or otherwise without written permission from the publisher. It is illegal to copy this book, post it to a website, or distribute it by any other means without permission.

First edition

This book was professionally typeset on Reedsy.

Find out more at reedsy.com

Contents

<i>Bienvenida</i>	iv
1 Amanecer	1
2 ¡Bum!	4
3 El Libro	8
4 Tonterías	12
5 Capitulación	17
6 El Cuestionario	23
7 Instrucciones	31
8 Chakra Raíz	34
9 Chakra Sacro	57
10 Chakra del Plexo Solar	80
11 Chakra del Corazón	108
12 Chakra de la Garganta	130
13 Chakra del Tercer Ojo	153
14 Chakra Corona	171
15 Compartir	192
16 Atardecer	197

Bienvenida

Bienvenido a ***Una aventura interactiva de geometría sagrada.***

Este no es solo un libro: es una aventura hacia los secretos ocultos y la belleza eterna de los patrones geométricos. A través de instrucciones paso a paso y actividades creativas, descubrirás las profundas conexiones que existen entre las formas, los símbolos y el mundo que nos rodea.

Para unirme a este viaje, necesitarás:

- **Un cuaderno de dibujo en blanco:** tu lienzo para crear.
- **Una regla:** para guiar tu mano.
- **Un compás:** para dibujar círculos perfectos.
- **Un lápiz:** para dar vida a tus ideas.
- **Un sacapuntas:** para mantener tus ideas bien afiladas.
- **Una goma de borrar:** para corregir y perfeccionar.

Con estas herramientas en la mano, explorarás la antigua sabiduría de la geometría sagrada, un diseño cada vez.

¡Que comience el viaje!

1

Amanecer

La bruma de la mañana flotaba baja sobre el bosque, envolviendo los árboles en una suave manta plateada. Los pájaros cantaban con entusiasmo, y sus trinos resonaban en la quietud mientras los primeros rayos dorados del amanecer comenzaban a asomarse por el horizonte. El mundo parecía despertar despacio, pero con certeza, bañado por la tibia luz de un nuevo día.

Muy arriba, un pajarito de plumas azul brillante saltaba de rama en rama. Sus diminutas alas atrapaban la luz mientras volaba hacia el Santuario de la Simetría, un templo donde cada arco, cada columna y cada pasillo se alineaban con las matemáticas precisas del universo. Sus muros estaban adornados con patrones intrincados: círculos dentro de círculos, espirales que parecían girar sin fin y polígonos que brillaban suavemente con la luz del alba. Toda la estructura parecía latir con suavidad, viva con una sabiduría antigua.

El pajarito, incapaz de resistirse, se posó en el techo del templo y contempló el mundo que se extendía abajo. Era un lugar excelente para ver nacer el día, pero algo lo llamaba a seguir. Al ver un mejor sitio donde posarse, se lanzó de nuevo al aire.

El ave aterrizó con ligereza sobre el hombro de un hombre sentado con las piernas cruzadas en los escalones del templo. El hombre no se sobresaltó, porque estaba en armonía consigo mismo y con la naturaleza. Estaba en paz, tranquilo y feliz: una combinación poco común en un mundo que a menudo parecía demasiado ocupado, demasiado ruidoso, demasiado lleno de todo.

Ese hombre era Manchita.

Y, sin embargo, a pesar de toda su serenidad, Manchita también era un hombre caótico, torpón y bastante desastroso. Sus túnicas de colores vivos siempre estaban un poco torcidas; su pelo apuntaba en todas direcciones, y sus manos solían estar cubiertas de pintura, tierra o ambas cosas. Pero nada de eso le molestaba. Manchita era un hombre que hacía lo mejor que podía, se reía de sus errores y nunca dejaba que los pequeños tropiezos de la vida le arruinaran el ánimo. Creía que todo estaba conectado: los defectos, los líos, la magia y el significado. Todo formaba parte del mismo diseño maravilloso.

Satisfecho con aquel breve encuentro, el pajarito pió una vez en señal de gratitud, dos veces para despedirse, y después se marchó, dejando a Manchita solo en los escalones.

Manchita respiró hondo, abrió los ojos y sonrió.

—Buenos días, amiguito —dijo, como si el pájaro todavía pudiera oírlo—. Que tu día sea tan brillante como tus plumas.

Manchita se puso de pie y estiró los brazos por encima de la cabeza. Respiró hondo otra vez, saboreando el aire fresco de la mañana, y luego se volvió para subir los escalones del templo. Las enormes puertas crujieron al abrirse, como si lo reconocieran, y él entró.

El templo estaba en silencio, salvo por el suave zumbido de energía que parecía emanar de sus muros. Manchita se

movía por aquel espacio familiar con la facilidad de alguien que había pasado toda una vida allí. Tomó una escoba y empezó a barrer, tarareando una melodía un poco desafinada, pero llena de alegría.

—Barrer es como meditar —dijo, sin dirigirse a nadie en particular—. Apartas el polvo y, al hacerlo, despejas la mente. O al menos eso me digo cuando acabo barriendo la tierra encima de mis propios pies.

Se rio para sí y pasó a la siguiente tarea: ordenar las ofrendas. Colocó flores frescas frente a los relieves de geometría sagrada, encendió una varilla de incienso y limpió el polvo del altar.

—Así está mejor —dijo, dando un paso atrás para admirar su trabajo—. Nada mal para alguien que una vez tropezó con su propia sombra.

Por último, con todas las tareas terminadas, Manchita se sentó con las piernas cruzadas sobre un cojín gastado en el centro del templo. Cerró los ojos y respiró hondo, dejando que la calma se asentara a su alrededor.

Era su momento favorito del día: ese instante en que el mundo parecía detenerse, y lo único que quedaba era el ritmo de su respiración y el zumbido de energía del templo.

Paz.

Paz total.

Pero no siempre había sido así.

Ni de lejos.

2

¡Bum!

El joven Manchita estaba de pie, con el pelo de punta, las cejas chamuscadas y lo que solo podía describirse como humo saliéndole de las orejas. En las manos sostenía un tubo de ensayo y un matraz, ahora completamente ennegrecidos: parte del juego de química que había recibido por su décimo cumpleaños apenas unos momentos antes. A su alrededor había un montón de escombros y... bueno, lo que antes había sido el cobertizo del jardín.

Alrededor de los escombros había 42 bomberos, 6 camiones de bomberos, 4 coches de policía, una fila de ambulancias, el ejército y un puñado de otros señores corriendo de un lado a otro con lo que parecían trajes de materiales peligrosos.

Manchita no estaba del todo seguro de qué había pasado —ni de qué había hecho—, pero era justo decir que el experimento no había salido según lo previsto.

—¡Manchita! —la voz de su mamá atravesó el caos. Estaba de pie al borde del jardín, con las manos en las caderas y una expresión que mezclaba desesperación y alivio—. ¿Qué has

hecho?

Manchita parpadeó, con la mente a toda velocidad.

—Yo... creo que tal vez añadí demasiado bicarbonato de sodio. ¿O era vinagre? ¿O quizá las dos cosas? No me acuerdo.

Uno de los bomberos dio un paso al frente, con el casco ligeramente torcido.

—Bien, la situación ya está controlada, pero recomendamos encarecidamente... que no haya más experimentos. Al menos, no sin la supervisión de un adulto.

La mamá de Manchita suspiró y se pellizcó el puente de la nariz.

—Gracias, agente. Nosotros nos encargamos a partir de ahora.

Mientras los equipos de emergencia empezaban a recoger sus cosas, la mamá de Manchita se acercó a él. Su expresión se suavizó al ver su cara cubierta de hollín y sus cejas chamuscadas.

—¿Estás herido?

Manchita negó con la cabeza.

—No, mamá. Solo... un poco crujiente.

Ella no pudo evitar reírse y lo abrazó con fuerza.

—Ay, Manchita. ¿Qué voy a hacer contigo?

Manchita no tenía respuesta. Se quedó allí, sintiendo una mezcla de culpa y confusión. No era que hubiera querido hacer explotar el cobertizo. Solo había sentido curiosidad.

Actividad: El superdesafío de líneas rectas de Manchita

Después del Incidente —ya sabes... el del cobertizo—, Manchita pensó que tal vez sería más seguro jugar con otra cosa que había recibido por su cumpleaños: un juego de geometría. No venía con sustancias químicas ni explosiones, solo con buenas herramientas de dibujo de toda la vida. Al principio, a Manchita no le entusiasmó demasiado... hasta que descubrió lo satisfactorio que era trazar líneas perfectamente rectas.

¡Ahora te toca a ti!

Toma una regla, un lápiz y una hoja de papel en blanco. ¡Puntos extra si tienes papel cuadriculado!

Dibuja una serie de líneas horizontales perfectamente rectas

¡Usa la regla! Manchita intentó hacerlo a mano una vez... y no salió muy bien. Tú también puedes intentarlo.

Empieza en la parte superior de la página y traza una línea horizontal perfecta. Luego ve bajando poco a poco. Deja el mismo espacio entre cada línea: sin curvas, temblores ni garabatos, si puedes evitarlo.

¡BUM!

Sube el nivel del desafío

- Dibuja una cara usando solo líneas rectas.
- Crea un peinado disparatado hecho únicamente con líneas perfectamente rectas.
- Convierte tu página en una libreta rayada... pero solo si te sientes especialmente preciso.

3

El Libro

Más tarde, aquella misma noche, cuando el caos ya se había calmado y los vecinos habían dejado de asomarse por encima de la valla, Manchita se sentó en su cama, mirando los restos carbonizados de su juego de química. Su cumpleaños había empezado con tantas promesas: regalos, pastel y la emoción de un nuevo experimento. Ahora parecía un desastre.

Suspiró y se pasó una mano por el pelo chamuscado. No podía evitar sentirse decepcionado. Había estado tan emocionado por probar su nuevo juego de química, y ahora no era más que un montón de plástico ennegrecido.

Justo cuando estaba a punto de dar el día por perdido por completo, alguien llamó suavemente a la puerta.

—Manchita —dijo su mamá al entrar, sosteniendo un paquete pequeño y muy bonito—. Deje este para el final.

Se sentó a su lado.

Manchita miró el paquete. A pesar de todo lo ocurrido, sintió que le picaba la curiosidad.

—¿Qué es?

—Ábrelo y lo verás —dijo su mamá, entregándoselo.

Manchita arrancó el papel de regalo y descubrió un libro. La cubierta estaba adornada con patrones intrincados y las palabras: **Los siete chakras: un viaje hacia el equilibrio y la armonía.**

—¿Chakras? —dijo Manchita, arrugando la nariz—. ¿Qué son?

—Bueno, tendrás que leerlo para descubrirlo —explicó su mamá—. Pensé que podría ayudarte a... canalizar tu energía de una manera más constructiva.

Manchita hojeó el libro. Sus ojos pasaron por encima de los diagramas de colores y los símbolos. Parecía complicado... y quizá un poco aburrido.

—Gracias, mamá —dijo, porque no quería disgustarla—. Lo leeré luego.

Su mamá sonrió y le revolvió el pelo chamuscado.

—Hazlo. Y recuerda, Manchita: está bien cometer errores. Solo intenta aprender de ellos, ¿de acuerdo?

Manchita asintió, aunque no estaba del todo seguro de qué se suponía que debía aprender de haber hecho explotar un cobertizo.

Cuando su mamá salió de la habitación, Manchita observó el libro con atención. Los patrones intrincados de la cubierta parecían brillar débilmente en la penumbra. Le recordaban a algo que no lograba identificar del todo.

Por un momento, estuvo a punto de abrirlo.

Pero luego sacudió la cabeza y lo colocó en la estantería, junto a todos los demás libros que nunca había leído.

Quizá luego, pensó, apagando la luz y metiéndose bajo las mantas.

Actividad: El círculo de calma y equilibrio

Manchita todavía no estaba listo para meterse de lleno en el mundo de los chakras... pero ¿los círculos?

Los círculos sí le gustaban.

Estaba disfrutando del juego de geometría, y ahora el compás prácticamente le rogaba que lo usara. ¿Por qué no?

Dibuja una línea recta

Usa la regla para trazar una línea horizontal limpia en el centro de la página.

Encuentra el centro

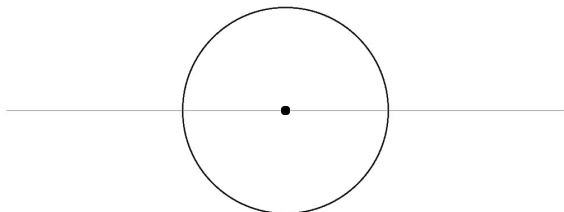
Mide la línea y marca el punto exacto del centro.

Saca el compás

Coloca bien el lápiz. Asegúrate de que la punta no esté demasiado larga, demasiado corta ni demasiado floja. Tiene que mantenerse firme.

Dibuja tu círculo

1. Ajusta el brazo del compás con el lápiz hasta que tenga el tamaño perfecto para trazar un círculo.
2. Coloca la punta del compás sobre la marca central de la línea.
3. Dibuja el círculo con cuidado, de manera que quede perfectamente colocado sobre la línea.



¿Terminaste? Respira.

Fíjate en cómo se siente concentrarte y crear algo equilibrado y tranquilo.

Manchita todavía no lo sabe... pero este es el comienzo de algo importante.

4

Tonterías

Con el paso de los días y las semanas, el libro siguió en la estantería de Manchita, sin que nadie lo tocara. Pero cada vez que ocurría otro desastre, Manchita miraba el libro y pensaba: *Quizá luego*.

Estuvo aquella vez en que Manchita se pegó accidentalmente la mano a la mesa de la cocina mientras intentaba arreglar una pata que cojeaba.

—Madre mía —murmuró, tirando de la mano atrapada—. Nota mental: el superpegamento se seca rápido.

Miró el Libro de los Chakras en la estantería.

Quizá luego, pensó, *cuando deje de formar parte del mobiliario*.

Luego estuvo aquella vez en que volvió el agua de la bañera de color verde brillante al añadir una misteriosa poción que había encontrado en el armario.

—Bueno, esto no debería pasar —dijo Manchita, mirando fijamente el agua verde fosforescente—. Ojalá me hubiera dado cuenta antes de meterme.

Entonces bajó la vista hacia sí mismo, ahora también verde fosforescente.

Miró el Libro de los Chakras.

Quizá luego.

Y después estuvo el incidente del cohete casero. Manchita había pasado horas construyéndolo con cartón, cinta adhesiva y unas cuantas sustancias químicas bastante sospechosas. El lanzamiento iba bien... hasta que el cohete se desvió de su trayectoria, aterrizó sobre la cama elástica y lanzó a Bigotes, el gato, por los aires hasta el jardín del vecino.

—¡Perdón, Bigotes! —gritó Manchita, mientras el gato lo fulminaba con la mirada desde la valla.

Pelearse con Bigotes fue la gota que colmó el vaso. Manchita subió a su habitación y sacó el Libro de los Chakras de la estantería.

* * *

Manchita se sentó con las piernas cruzadas sobre la cama, con el libro apoyado en las rodillas, y abrió la primera página. Estaba llena de patrones intrincados y símbolos, pero lo que volvió a llamarle la atención fue el título: **Los siete chakras: un viaje hacia el equilibrio y la armonía.**

—Chakras, ¿eh? —murmuró Manchita, rascándose la cabeza—. No sé muy bien qué pensar de eso... o de ellos... o de esas cosas.

Siguió leyendo y aprendió que los chakras eran centros de energía del cuerpo, cada uno conectado con distintos aspectos del bienestar físico, emocional y espiritual. El libro explicaba que equilibrar esos chakras podía ayudar con muchas cosas: desde el estrés hasta la creatividad e incluso... bueno, a no lanzar gatos accidentalmente hasta la semana que viene.

—Mmm —dijo Manchita, dándose golpecitos en la barbilla—.

Centros de energía. Equilibrio. Armonía. No son precisamente mis puntos fuertes.

Pasó varias páginas, echando un vistazo a los diagramas de colores y los símbolos en espiral. Todo parecía un poco complicado... y quizá un poco ridículo.

—Chakras —dijo Manchita, cerrando el libro y dejándolo de nuevo en la estantería—. Suena a un montón de tonterías.

Cruzó los brazos y declaró:

—Ya está. No más desastres. Lo prometo. No necesito este libro absurdo. Puede quedarse en la estantería para siempre jamás.

Una sonrisa traviesa se le extendió por la cara.

—Recuperaré el amor de Bigotes a la antigua usanza: ¡con sardinas!

Actividad: Círculos de triple lío

Manchita todavía no estaba convencido de lo de los chakras, pero después de volverse verde fosforescente y lanzar al gato de la familia por los aires, pensó que un poco de equilibrio no podía venirle mal.

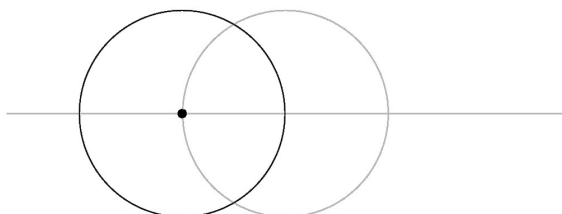
Además, aquel primer círculo se veía bastante solo.

Vamos a construir algo un poco más grande: tres círculos, perfectamente espaciados, todos sobre la misma línea.

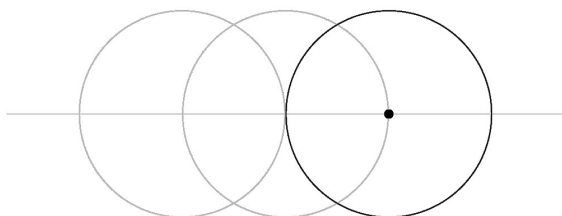
Dibuja los círculos adicionales

1. Empieza con el círculo de la actividad anterior.
2. Coloca la punta del compás en el punto donde la línea horizontal se cruza con uno de los bordes del círculo.
3. Dibuja un segundo círculo del mismo tamaño que el

primero.



Luego haz lo mismo en el otro lado.



Ahora deberías tener tres círculos iguales, todos tocándose y todos sobre la misma línea, como un mini sistema solar. Uno caótico, por supuesto.

Idea extra

Dale a cada círculo un nombre o un propósito. Tal vez uno para la curiosidad, otro para la calma y otro para la seguridad de los gatos.

O inventa los tuyos propios.

Capitulación

—Capítulo dos... —leyó Manchita en voz alta desde el Libro de los Chakras, con la cabeza envuelta en una venda después de un experimento poco afortunado con un carrito de supermercado.

Aquella sí que fue la gota final. La final de verdad.

Su plan había sido sencillo, aunque ligeramente ridículo. Había “tomado prestado” un carrito del supermercado, lo había atado a una cuerda elástica y tenía intención de lanzarse cuesta abajo y volver hacia arriba haciendo un caballito espectacular.

Por desgracia, la realidad tenía otros planes.

La cuerda elástica se rompió y el carrito salió disparado directamente hacia el seto del vecino. Manchita, todavía aferrado con terquedad al manillar, aterrizó en un montón de hojas, donde tuvo el desafortunado placer de conocer a un erizo muy malhumorado.

No era exactamente el resultado triunfal que había imaginado.

—Bien —murmuró Manchita, ajustándose la venda—. Basta. Sabía lo que tenía que hacer.

Tenía que leer el libro, pasara lo que pasara.

* * *

El libro explicaba —una vez más— que los chakras eran como ruedas de energía que giraban, y que cada una estaba conectada con distintos aspectos del cuerpo y la mente.

¿Ruedas que giran? ¿Pero qué se supone que significa eso?

Manchita frunció el ceño.

—Sigo sin entenderlo —murmuró, rascándose la cabeza—. No tengo ruedas encima... ni dentro... o espera, ¿las dos cosas?

Pero esta vez Manchita no iba a rendirse tan fácilmente.

—Mmm, entonces no son ruedas de verdad, como las de mis caballitos no demasiado exitosos... Más bien son como pequeños dinamos, o pequeñas baterías, que me dan energía para alcanzar la victoria... o no.

Asintió para sí.

—Entonces, si lo estoy entendiendo bien, es como si tuviera siete pequeñas baterías, y cada una me ayudara... o no, de una manera distinta.

Se detuvo y se dio unos golpecitos en la barbilla.

—Muy bien. Digamos que desayuno avena, y esa avena carga mis siete pequeñas baterías. Esas baterías podrían ayudarme a:

- Ser fuerte y seguro, ¡como un guerrero entrando en batalla!
- Ser creativo, y quizá terminar por fin mi cómic sobre Turbo Perezoso, la criatura lenta más rápida del mundo.
- Mantenerme firme en mi poder, como un flamenco parado sobre una pata, fingiendo que eso es completamente normal.
- Amar con libertad y perdonar con facilidad, incluso cuando Bigotes juzga mis decisiones vitales desde su árbol ejecutivo para gatos.
- Hablar y compartir mis ideas, sobre todo si estoy defendi-

endo la necesidad de un postre extra en el almuerzo.

- Confiar en mis instintos, como detectar una emboscada de “¡limpia tu habitación!” antes de que ocurra.
- Sentirme conectado con algo más grande: las estrellas, el universo... o por lo menos el wifi.

Manchita se recostó, asintiendo.

—Muy bien, eso ya tiene un poco más de sentido. Siete formas de usar mi energía. Ahora bien, ¿cuál de estas se supone que evita que me meta en líos?

Recorrió la página con la mirada, esperando que el libro ofreciera algún método infalible para evitar futuros desastres.

—Vaaaaaale —dijo Manchita despacio, como si una bombilla acabara de encenderse sobre su cabeza—. Entonces, si todos mis chakras están equilibrados, si todos trabajan juntos... ¡bingo! No más accidentes, no más caos. Solo una vida tranquila y perfecta para Manchitín.

Sonrió, imaginándose deslizándose por la vida sin una sola catástrofe: sin cobertizos explotando, sin gatos voladores, sin encuentros inesperados con erizos gruñones.

Solo brillantez pura y sin esfuerzo.

Manchitillantez.

—Esto es —declaró, incorporándose con la espalda más recta—. Voy a equilibrar mis chakras y entonces...

Abrió los brazos de par en par.

—Me convertiré en... ¡el Manchita Definitivo! ¡Súper Manchita! ¡Manchita el...!

—¡MIAU!

Bigotes interrumpió su siesta para lanzarle una mirada tan helada que podría haber congelado sus chakras a mitad de giro.

Los brazos de Manchita se marchitaron.

—... ¿Manchita, el Un Poco Menos Dramático? —murmuró, rascándose el cuello.

Bigotes parpadeó una vez. Despacio.

La señal universal gatuna de: *Gracias por obedecer*.

Actividad: Manchita y los círculos misteriosos

Manchita miró los tres círculos ordenados que había dibujado antes. Se superponían justo como debían.

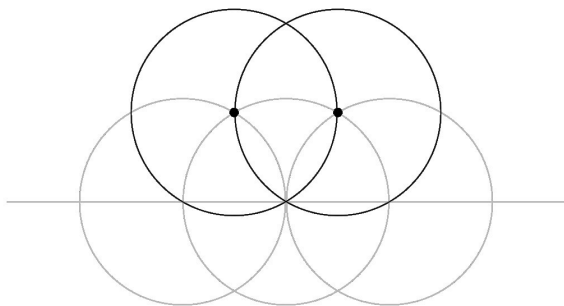
—Mmm —murmuró—. Me pregunto qué pasará si añado más.

Sigue estos pasos para descubrir lo que encontró Manchita.

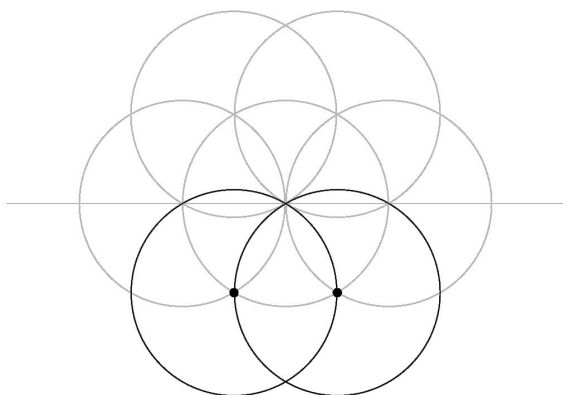
Encuentra los puntos de intersección superiores

Observa la parte de arriba, donde los tres primeros círculos se cruzan entre sí en dos puntos.

En cada una de esas intersecciones, dibuja un círculo nuevo del mismo tamaño que los anteriores.

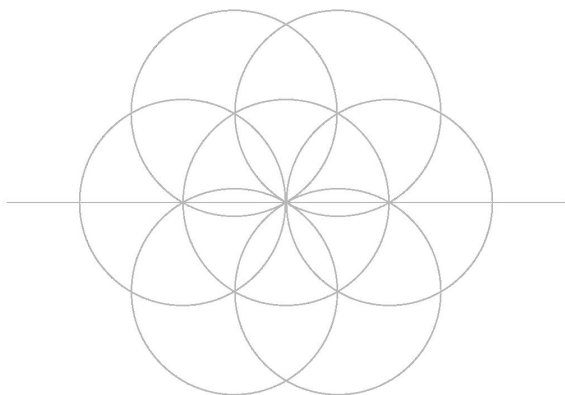


Ahora encuentra los mismos puntos en la parte inferior y dibuja otros dos círculos.



Admira tu trabajo

Ahora deberías tener siete círculos interconectados que forman un hermoso patrón simétrico.



Manchita parpadeó.

—¿Qué remolino de rarezas es esto?

—Equilibrio —susurró Manchita, como si fuera un monje sabio y no un niño con una sudadera ligeramente chamuscada—. ¡Todo debe estar equilibrado!

Lo que él no sabía —pero tú ahora sí— es que esta figura se llama la **Semilla de la Vida**.

El Cuestionario

Bigotes seguía sin estar nada impresionado, pero Manchita estaba convencido de que quizá había descubierto algo importante. Tal vez aquella era la clave para vivir sin desastres... o, al menos, con menos explosiones y un poco menos de gritos.

Después de todo, Manchita no solía mantenerse interesado en algo durante más de un día, a menos que hiciera ruido, dejara un desastre o pusiera nerviosos a los vecinos. Pero, por algún motivo, aquel libro lo tenía enganchado. Lo tomó y buscó la página en la que se había quedado.

Tu chakra más dominante, decía el título.

Debajo había una frase en negrita:

¡Responde este cuestionario para descubrir cuál de tus chakras es el más dominante!

Manchita levantó una ceja.

¿Un cuestionario?

No era exactamente fanático de las pruebas, pero aquello sonaba más como un juego.

¡Adelante!

Responde las siguientes preguntas con sinceridad. Tus

resultados revelarán cuál es tu chakra más dominante.

Bueno, pensó Manchita. *¿Por qué no?*

Tomó un lápiz y continuó.

1. ¿Cómo sueles reaccionar cuando algo sale mal?

- **A)** Mantengo la calma, respiro hondo y busco una solución práctica.
- **B)** Uso mi creatividad y pienso de forma diferente para encontrar una solución original.
- **C)** Confío en mis instintos y actúo con decisión para resolver el problema.
- **D)** Pienso en cómo afecta a los demás e intento apoyarlos.
- **E)** Hablo claro y comunico lo que necesita cambiar.
- **F)** Reflexiono profundamente e intento entender la causa de fondo.
- **G)** Lo acepto como parte de un plan más grande y confío en el proceso.

Respuesta de Manchita:

—¡A! Intento mantener la calma... solo que mi versión de “calma” a veces incluye entrar en pánico y correr en círculos primero.

2. Si pudieras tener un superpoder, ¿cuál sería?

- **A)** Superfuerza, para mantenerme firme e inquebrantable.
- **B)** Supercreatividad, para hacer realidad cualquier cosa con mi imaginación.
- **C)** Supervelocidad, para actuar rápido y confiar en mis instintos.

- **D)** El poder de sanar, para ayudar a otros a sentirse seguros y apoyados.
- **E)** El poder de convencer, para expresarme y ser escuchado con claridad.
- **F)** Clarividencia, para ver el panorama completo y las verdades ocultas.
- **G)** Conciencia cósmica, para comprender los misterios del universo.

Respuesta de Manchita:

—¡C! La supervelocidad sería increíble. Imagina lo rápido que podría meterme en... quiero decir, salir de los problemas.

3. ¿Cuál es una de tus mayores fortalezas?

- **A)** Soy confiable y constante, incluso en situaciones difíciles.
- **B)** Tengo mucha creatividad y siempre se me ocurren ideas nuevas.
- **C)** Confío en mí mismo y tomo decisiones rápidas y seguras.
- **D)** Me importan mucho los demás y siempre intento ayudar.
- **E)** Sé comunicar mis pensamientos de forma clara y convincente.
- **F)** Veo patrones y conexiones ocultas que otros quizá no notan.
- **G)** Tengo un fuerte sentido de propósito y conexión con el mundo.

Respuesta de Manchita:

—¡A! Bueno, quizá “constante” sea decir demasiado.

4. *¿Qué lugar te hace sentir más feliz?*

- **A)** Un lugar tranquilo en la naturaleza, como un bosque o un jardín.
- **B)** Un lugar donde pueda pintar, dibujar, hacer música o ser creativo.
- **C)** Un sitio donde pueda correr, trepar o intentar algo desafiante.
- **D)** Un espacio acogedor con personas —¡o mascotas!— que me importan.
- **E)** Un escenario, un aula o cualquier lugar donde pueda hablar o actuar.
- **F)** Un lugar lleno de datos e ideas interesantes, como una biblioteca o un museo de ciencias.
- **G)** Un sitio tranquilo donde pueda pensar profundamente, como una habitación silenciosa o bajo las estrellas.

Respuesta de Manchita:

—¡A! La naturaleza es genial... excepto cuando las ardillas me roban la merienda. Ha pasado más de una vez.

5. *Si fueras un animal, ¿cuál serías?*

- **A)** Un oso: fuerte, estable y protector.
- **B)** Un delfín: juguetón, creativo y lleno de energía.
- **C)** Un lobo: audaz, seguro y siempre confiando en sus instintos.
- **D)** Un caballo: libre de espíritu y profundamente conectado con los demás.
- **E)** Un loro: hablador, expresivo y sin miedo a decir lo que piensa.

- **F)** Un búho: sabio, observador y siempre pensando en el futuro.
- **G)** Una mariposa: tranquila, transformadora y en sintonía con el universo.

Respuesta de Manchita:

—Definitivamente B. Charlas chirriantes, bocadillos resbaladizos y acrobacias bajo el agua. ¿Qué más se puede pedir? Bueno... salvo que alguien intente ponerte un sombrerito minúsculo, supongo.

* * *

Resultados: relaciona tus respuestas con tu chakra dominante

Manchita observó la página siguiente y entrecerró los ojos.

—¿Contar mis respuestas? Muy bien... parece bastante sencillo.

Siguió leyendo.

—¿Y luego mirar la clave para descubrir mi chakra dominante?

—Esto suena como uno de esos cuestionarios de personalidad que dicen que en secreto soy una zanahoria.

Manchita dio unos golpecitos a la página, intentó parecer menos zanahoria y continuó.

Mayoría de A — Chakra raíz (*Muladhara*):

Valoras la estabilidad y la seguridad. Puedes sentirte más equilibrado cuando estás enraizado y conectado con la tierra.

Mayoría de B — Chakra sacro (*Svadhithana*):

Tienes creatividad, emoción y mucha energía.

Mayoría de C — Chakra del plexo solar (*Manipura*):

Tienes confianza en ti mismo y confías en tus instintos.

Mayoría de D — Chakra del corazón (*Anahata*):

Eres empático y estás profundamente conectado con los demás.

Mayoría de E — Chakra de la garganta (*Vishuddha*):

Tienes facilidad para liderar y comunicarte.

Mayoría de F — Chakra del tercer ojo (*Ajna*):

Te gusta pensar, soñar y buscar conocimiento.

Mayoría de G — Chakra corona (*Sahasrara*):

Tienes inclinación espiritual y buscas un significado más profundo en la vida.

* * *

Manchita revisó sus resultados.

Mayoría de A.

—Chakra raíz, ¿eh? —murmuró—. Interesante... muy interesante. ¿Cómo averiguo más?

—Ajá. Eso es exactamente de lo que trata el siguiente capítulo: ¡instrucciones! —dijo Manchita, sonriendo como si acabara de descubrir el código secreto de la caja de galletas.

Pero antes de que hubiera leído la primera palabra, la voz de su mamá atravesó el silencio.

—¡Manchita! ¿Por qué sigues despierto a estas horas? A la cama. Ahora.

Él levantó la vista, dispuesto a protestar, pero bastó una mirada a los brazos cruzados de su mamá para comprender que la aventura de esa noche había terminado... por ahora.

Actividad: ¿Cuál es tu chakra más dominante?

Parece que para Manchita ya es hora de dormir... ¡pero para ti no!

Tú también puedes hacer el cuestionario de los chakras y descubrir cuál de tus centros de energía es el más fuerte.

Haz el cuestionario

Vuelve atrás y responde las preguntas con sinceridad. Elige las opciones que más se parezcan a ti.

Cuenta tus respuestas

Mira qué letra —A, B, C, etc.— elegiste más veces. Luego, relaciona tus resultados con las descripciones de los chakras.

Reflexiona

- ¿Los resultados se parecen a ti?
- ¿Tu chakra dominante coincide con la forma en que te ves a ti mismo?
- ¿Hay algún aspecto en el que te gustaría sentir más equilibrio?

Instrucciones

A la mañana siguiente, Manchita despertó con una misión.

Bueno, para ser más exactos, despertó enredado entre las sábanas después de soñar que se perdía en un laberinto hecho de caramelos. Pero, una vez que logró liberarse, estaba listo para empezar.

Manchita pasó la página y encontró justo lo que esperaba: una guía sencilla para explorar cada chakra, paso a paso. No se trataba solo de saber dónde estaba cada uno o qué aspecto tenía. Se trataba de hacer algo con ellos. Sentirlos. Dibujarlos. Vivirlos. O, al menos, intentarlo.

Cada chakra tiene su propio capítulo, y cada capítulo funciona más o menos así:

- **Aprende sobre el chakra:** comprende dónde se encuentra, qué significa y cuál es su color asociado.
- **Practica sus enseñanzas:** prueba actividades que podrían ayudarte a conectar con su energía.
- **Dibuja su símbolo:** usa la geometría sagrada para acercarte a la esencia del chakra.

- **Contempla y crea:** haz una pausa, reflexiona y deja que tus pensamientos se asienten. Luego expresa la energía del chakra a través del arte, de la forma que sientas más auténtica.

* * *

El libro explicaba que los símbolos de los chakras son representaciones visuales de los centros de energía del cuerpo a través de la geometría sagrada. Cada uno tiene su propio significado, expresado mediante formas y colores específicos.

El término **geometría sagrada** llamó la atención de Manchita.

—¿Geometría sagrada? —murmuró—. Suena elegante.

Asintió.

—Creo que podría gustarme... Formas perfectas, ángulos satisfactorios. Círculos dentro de triángulos, triángulos dentro de cuadrados...

—Es como si hubiera orden esperando ahí, en todas partes, listo para ser descubierto.

Manchita cerró el libro con un golpe firme.

—Muy bien —dijo, enderezándose—. Será mejor que vaya a buscar mi compás...

Actividad: Prepara tu estación de dibujo de chakras

Antes de empezar a explorar y dibujar los símbolos de los chakras, es importante preparar tu espacio y tus herramientas. Un lugar tranquilo y ordenado te ayudará a concentrarte, mantener la creatividad y disfrutar del proceso.

Tómate un momento para:

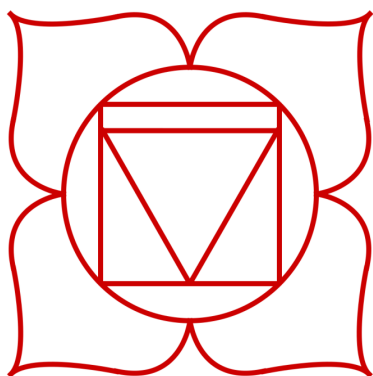
- **Elegir tu espacio:** busca un lugar tranquilo donde puedas extender tus materiales, con buena luz y suficiente sitio para dejar que las ideas fluyan.
- **Despejar la zona:** asegúrate de que todo esté a mano y bien organizado.
- **Preparar tus herramientas:** saca punta al lápiz, comprueba que el compás funcione con suavidad y elige los colores que más te llamen.

Bienvenido a tu estudio de posibilidades: un lugar y un espacio para la creatividad, la conexión y quizá incluso un poco de magia.

¿Listo?

Comencemos.

Chakra Raíz



Manchita pasó al siguiente capítulo del Libro de los Chakras y leyó el título en voz alta:

El chakra raíz: conexión con la tierra y estabilidad.

—¿Chakra raíz, eh? —murmuró Manchita, rascándose la cabeza—. Suena a plantas... o a pies... o quizá a plantar bien

los pies.

Siguió leyendo y aprendió que el chakra raíz también se llamaba **Muladhara**, una palabra en sánscrito que significa “soporte de la raíz”.

¿Qué es el sánscrito?, pensó Manchita.

Por suerte, el libro lo explicaba:

El sánscrito es una antigua lengua de la India, usada en muchos textos y enseñanzas espirituales.

Así que, en sánscrito, **mula** significa “raíz”, y **dhara** significa “soporte”. Por eso: soporte de la raíz.

Aquello tenía sentido. Al fin y al cabo, las raíces evitan que las cosas se caigan.

¿Has intentado alguna vez empujar un árbol?

Manchita sí.

Pequeño adelanto: los árboles no se mueven.

En fin, el chakra raíz se encuentra en la base de la columna vertebral y trata sobre sentirse enraizado, estable y seguro. Su color es el rojo, y su símbolo es un triángulo dentro de un cuadrado dentro de un círculo.

—Mmm —dijo Manchita, dándose golpecitos en la barbilla—. Conexión con la tierra. Estabilidad. Seguridad...

Justo entonces, su mamá llamó desde abajo.

—¡Manchita! ¡La cena está lista!

Manchita cerró el libro y bajó, con la cabeza llena de raíces y cimientos.

Lo que viniera después tendría que esperar hasta mañana.

* * *

A la mañana siguiente, Manchita decidió empezar por algo sencillo. Iba a conectarse con la tierra, tal como decía el libro.

Comenzó poniéndose descalzo en el jardín y moviendo los dedos de los pies entre la hierba.

—Siente la tierra bajo tus pies —dijo, imitando las instrucciones del libro—. Imagina que de tus pies crecen raíces que te anclan al suelo.

Cerró los ojos y se concentró.

Por un momento, casi lo sintió: una sensación de calma, de estabilidad.

Entonces oyó un ruido entre las plantas.

Manchita abrió los ojos y encontró al perro del vecino, Galleta, cavando un agujero justo a su lado.

—¡Oye, Galleta! —protestó Manchita—. ¿No ves que estoy intentando hacerme uno con la tierra?

Galleta ladró feliz, moviendo la cola y lanzando tierra por todas partes.

Manchita suspiró.

—Vale. Quizá esto de enraizarse no sea exactamente para mí... ni para Galleta.

* * *

Más tarde aquel día, Manchita decidió probar otro enfoque. El libro mencionaba que el chakra raíz estaba asociado con el color rojo, así que sacó del fondo del armario un viejo jersey rojo y se lo puso.

—Ahí está —dijo, posando frente al espejo—. Nivel de enraizamiento: experto.

Manchita asintió con seguridad a su reflejo. El jersey rojo casi zumbaba con energía terrenal... aunque quizá era electricidad estática. Era difícil saberlo.

En cualquier caso, dio un majestuoso paso hacia atrás...

Pum.

—¡Ay! ¡Bigotes!

Su tobillo se enganchó con el gato a mitad de paso, y Manchita salió tambaleándose hasta chocar contra la cómoda.

Bigotes, ya a salvo en lo alto de la estantería, miró a Manchita con disgusto.

Por eso no podemos tener buena energía de chakra, parecía irradiar, con todo su equilibrio y compostura felina.

* * *

Sin desanimarse, Manchita decidió construir algo: una representación física de la estabilidad. Reunió algunos ladrillos del jardín —sobras del incidente del cobertizo— y empezó a apilarlos en forma de torre.

—Esto es brillante —dijo, dando un paso atrás para admirar su obra—. Firme. Sólida. Igual que yo.

Pero cuando estiró la mano para colocar el último ladrillo, la torre se tambaleó un poquito.

Manchita se quedó inmóvil, conteniendo la respiración.

—No te caigas, no te caigas, no te...

La torre se cayó.

Los ladrillos rodaron por todas partes y casi alcanzaron a Galleta, que se había acercado a investigar. Por suerte, Galleta no guardaba rencor.

Manchita gimió y se dejó caer sobre la hierba.

—Adiós a la estabilidad.

* * *

Aquella noche, Manchita se sentó en la cama y volvió a hojear el

Libro de los Chakras. Se sentía un poco derrotado, pero también curioso.

¿Por qué no funcionaba?

Entonces vio una frase que se le había pasado antes:

El chakra raíz no consiste en ser totalmente inamovible. Consiste en encontrar equilibrio, incluso en medio del caos.

Manchita parpadeó.

—Un momento... ¿en medio del caos? ¡Esa es mi especialidad!

Pensó en lo ocurrido durante el día: Galleta, los ladrillos, Bigotes. Desde luego, podría haber ido mejor, suponía, pero también había sido... divertido. Y, a pesar del caos, se sentía estable de alguna manera, como si la tierra bajo sus pies siempre hubiera estado ahí, sosteniéndolo durante todo el tiempo.

—Quizá de eso se trata estar enraizado —se dijo Manchita, dándose golpecitos pensativos en la barbilla—. Quizá consiste en aceptar el tambaleo y confiar en que todo acabará bien.

Una sonrisa se extendió por su rostro.

—¡Creo que lo entiendo!

Dibuja el símbolo

Manchita pasó a la página siguiente del Libro de los Chakras.

—¡Oh, hora de dibujar!

Tomó su cuaderno de dibujo, abrió una página en blanco y siguió con cuidado las instrucciones para dibujar el símbolo del chakra raíz: un triángulo dentro de un cuadrado dentro de un círculo.

Tú también puedes seguir los pasos.

Paso uno

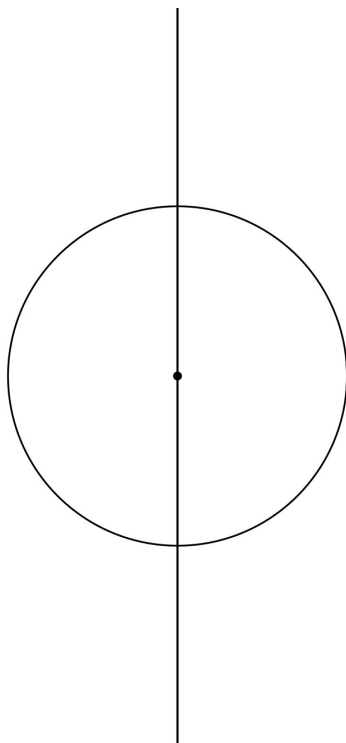
Dibuja una línea vertical por el centro de la página.

—Fácil —dijo Manchita, con la regla en la mano—. Como un espagueti serio...

Ahora usa el compás para dibujar un círculo centrado sobre la línea.

Se inclinó hacia la página, concentrado.

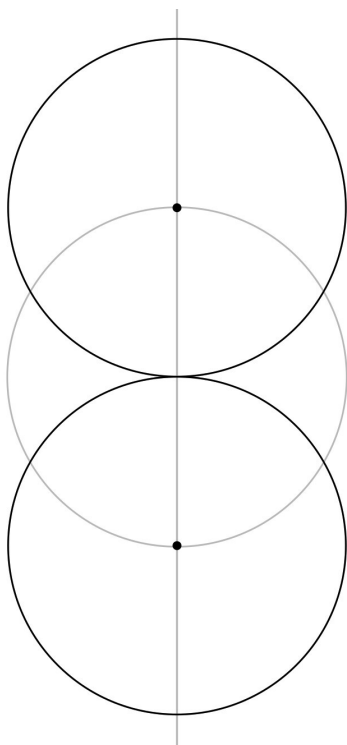
—Punta aquí... lápiz allá... ¡y a girar!



Paso dos

Ahora dibuja dos círculos más: uno arriba y otro abajo. Usa como centros los puntos donde el primer círculo se cruza con la línea vertical.

—Ah, qué listo —dijo Manchita—. Como una torre de panqueques... pero sagrada.



Paso tres

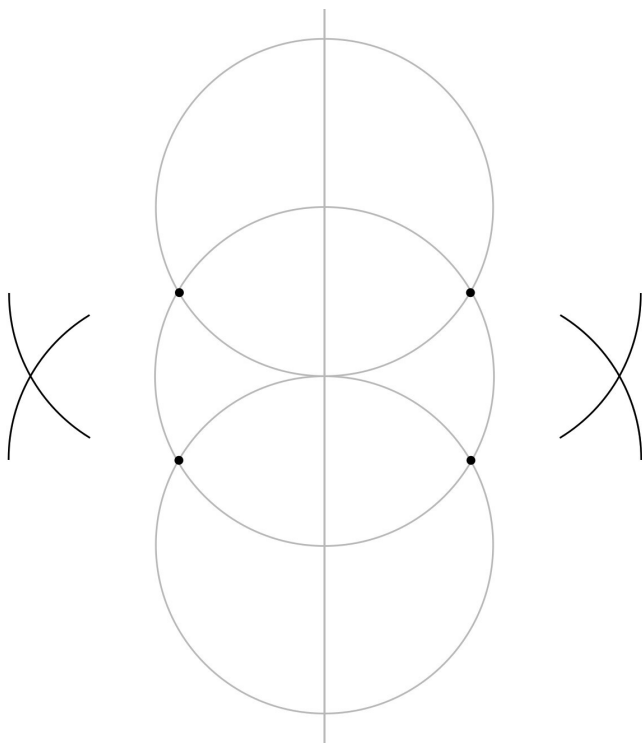
A continuación, tendrás que crear una línea horizontal.

Manchita se detuvo.

—Mmm. ¿Cómo?

Siguió leyendo.

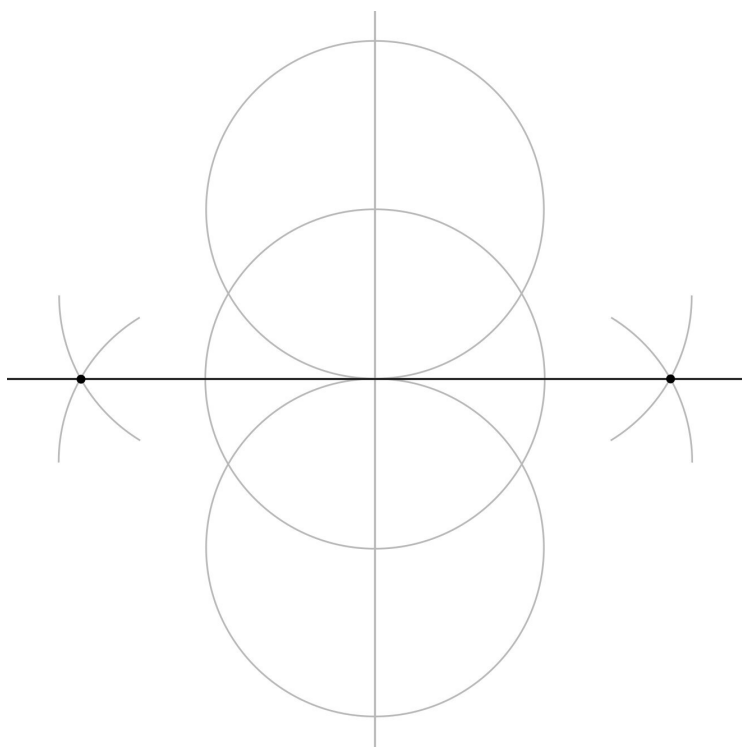
Usa las intersecciones de los círculos como centros para dibujar arcos que se crucen a la izquierda y a la derecha.



Paso cuatro

Usa los puntos donde se cruzan esos arcos para trazar una línea recta de lado a lado de la página. Esa será tu línea horizontal. Debe cortar el primer círculo justo por la mitad.

—¡Entendido! Como un cinturón alrededor de una barriga
—dijo—. Un cinturón chakrístico.



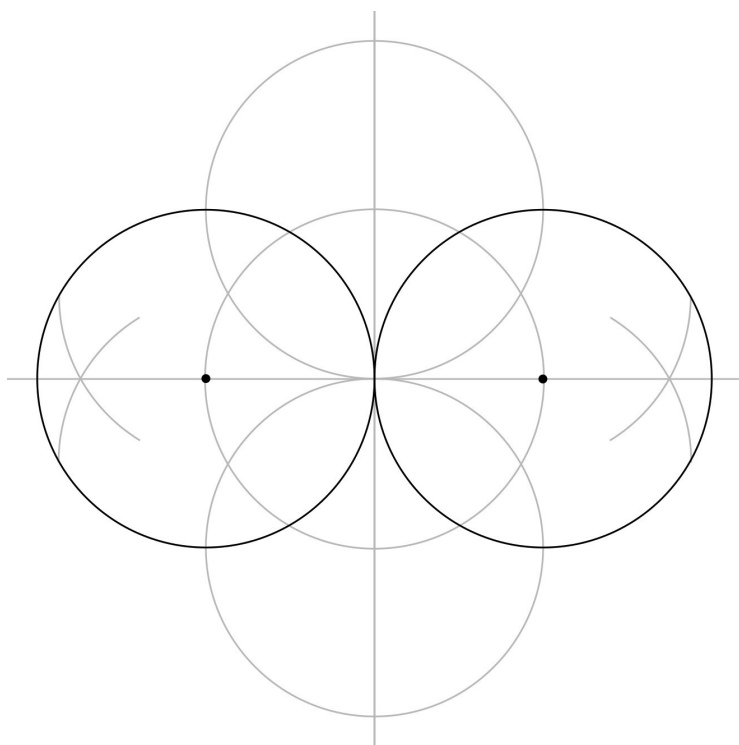
Paso cinco

Ahora dibuja dos círculos nuevos, centrados en los puntos donde la línea horizontal se cruza con los bordes del primer círculo.

—Vale... justo aquí y aquí.

Manchita comprobó dos veces.

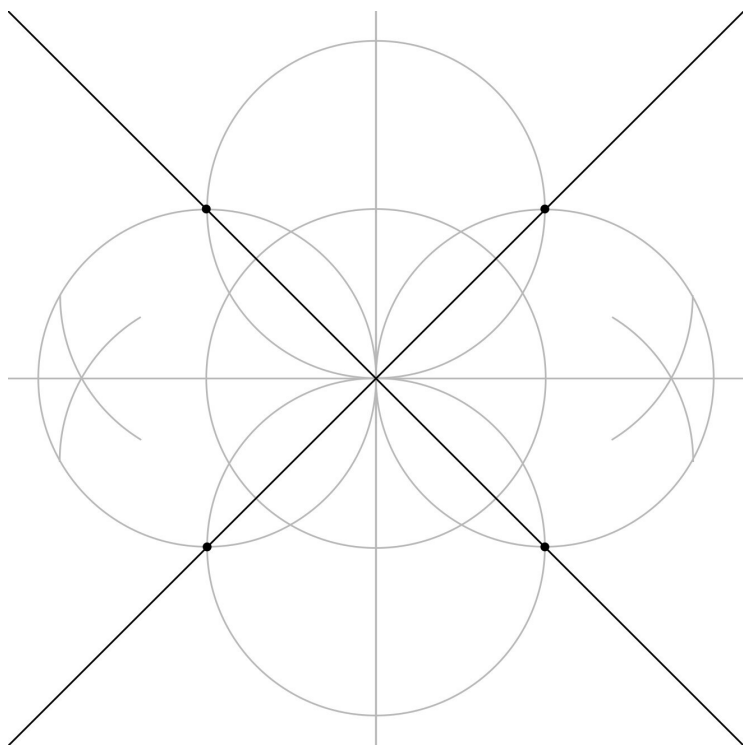
—¡Perfecto!



Paso seis

Vamos a dividir el círculo en ocho partes. Dibuja líneas en ángulos de 45 grados usando las intersecciones de los círculos exteriores.

—Líneas diagonales... ¡como estrellas ninja! —exclamó Manchita, trazando las líneas con cuidado—. Ahora esto se pone elegante.

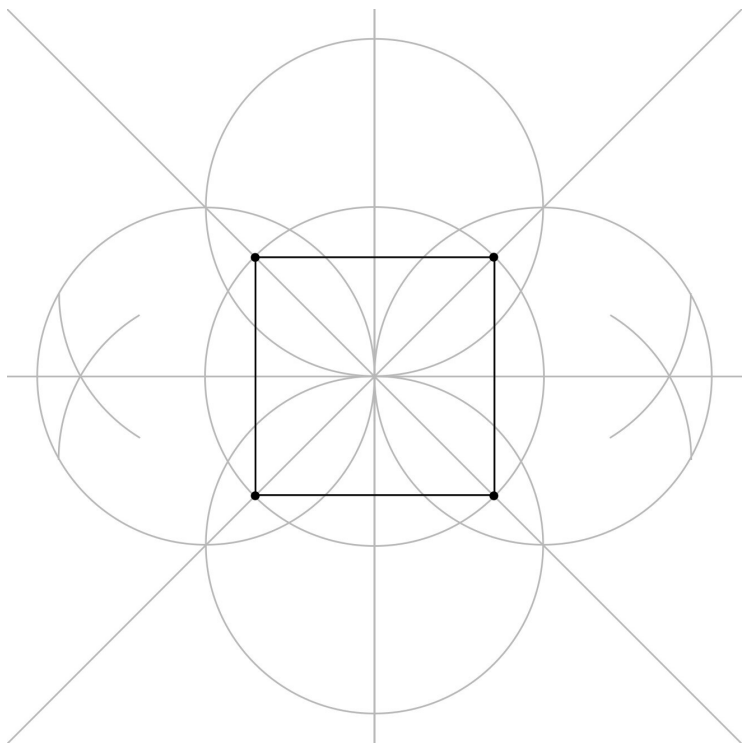


Paso siete

Fíjate en los puntos donde esas líneas diagonales se cruzan con el borde del primer círculo. Une esas intersecciones para dibujar un cuadrado dentro del círculo.

Manchita entrecerró los ojos.

—¿Un cuadrado dentro de un círculo? Eso es matemática muy avanzada... o magia muy chula. Probablemente las dos cosas.

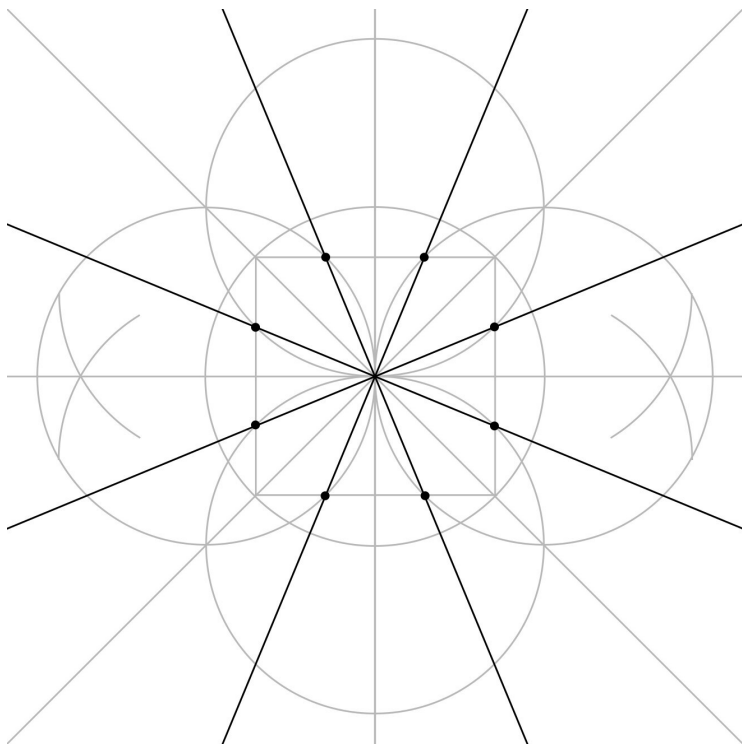


Paso ocho

¿Ves dónde los círculos se cruzan con los bordes del cuadrado?
Esos puntos son pistas.

Si los alineas bien, te ayudarán a dividir el círculo grande en dieciséis partes.

—¿Dieciséis partes? ¡Eso es como... el doble de ocho! —dijo Manchita—. ¡Aún más mágico!



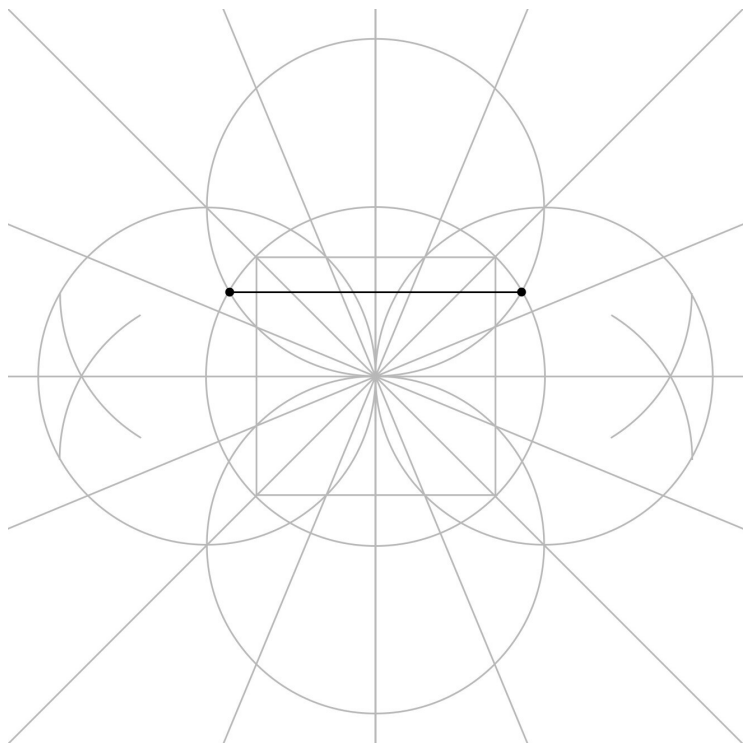
Paso nueve

Ahora vamos a marcar la parte superior del triángulo.

Manchita frunció el ceño.

—Esta parte suena complicada...

Dibuja una línea horizontal que una dos puntos muy concretos. Mira con atención. Los verás justo fuera del cuadrado, cerca de la parte superior.



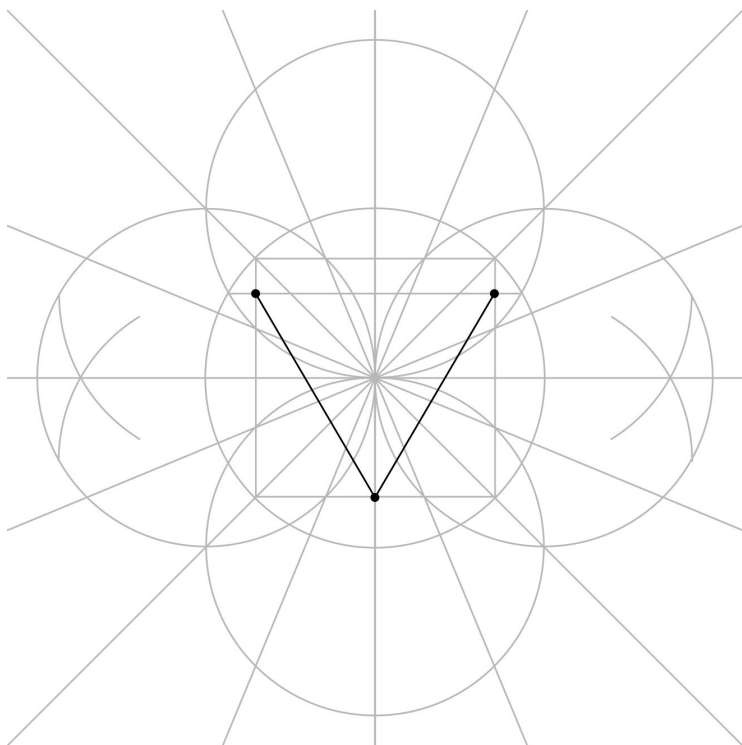
Paso diez

Ahora toca dibujar un triángulo: un triángulo que apunta hacia abajo.

Busca el punto donde la línea vertical se encuentra con la base del cuadrado.

—Ese es el punto inferior —dijo Manchita, marcándolo.

Conéctalo con la línea horizontal, en los puntos donde esa línea se cruza con el cuadrado.

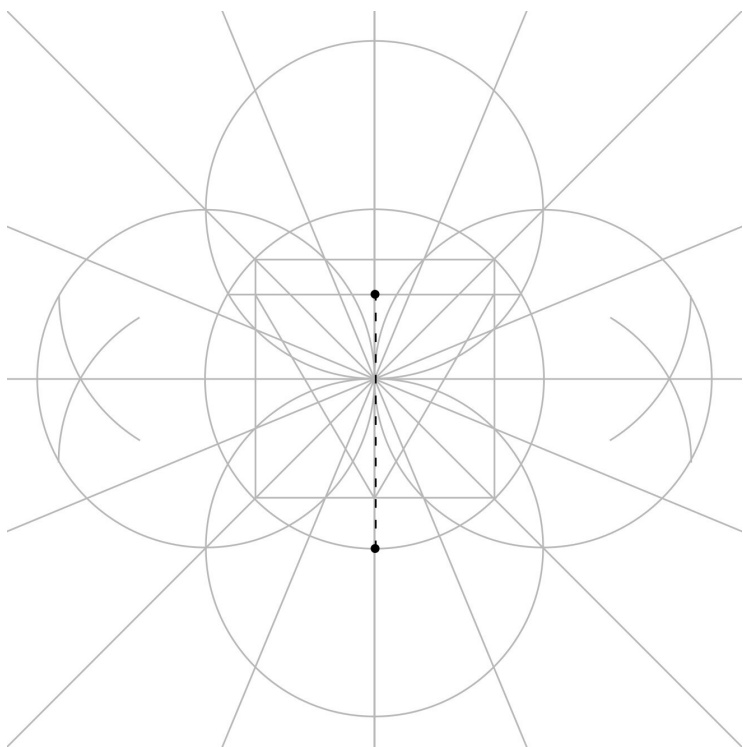


Paso once

— ¡Hora de un círculo más grande!

Usando la línea vertical como guía, Manchita cambió la abertura del compás.

Ajústalo desde la parte superior del triángulo hasta la parte más baja del círculo original.

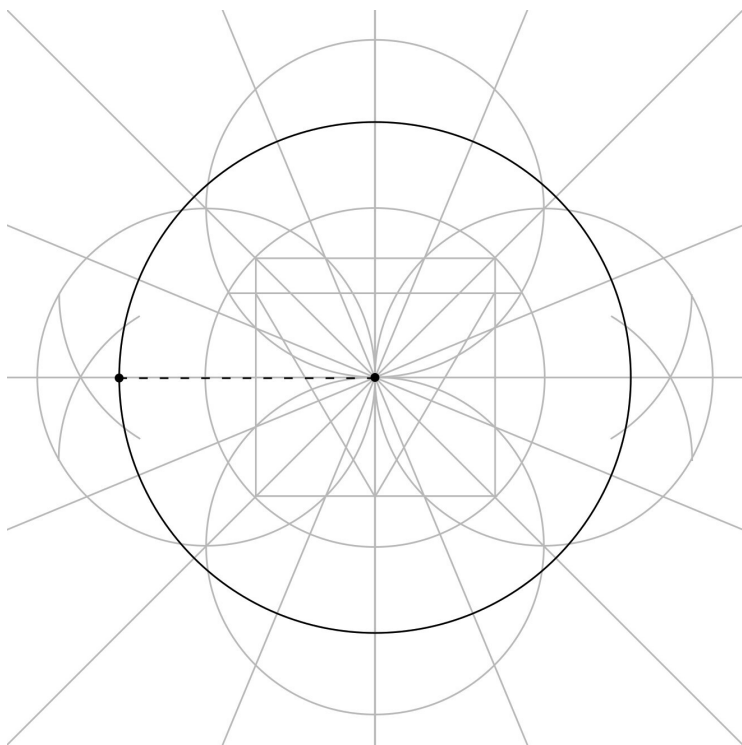


Paso doce

—Muy bien... compás en el centro... con calma... —murmuró Manchita, con la lengua asomando de pura concentración.

Giró el lápiz en un círculo amplio y suave.

—¡Y voilà! Exactamente lo que necesitamos.



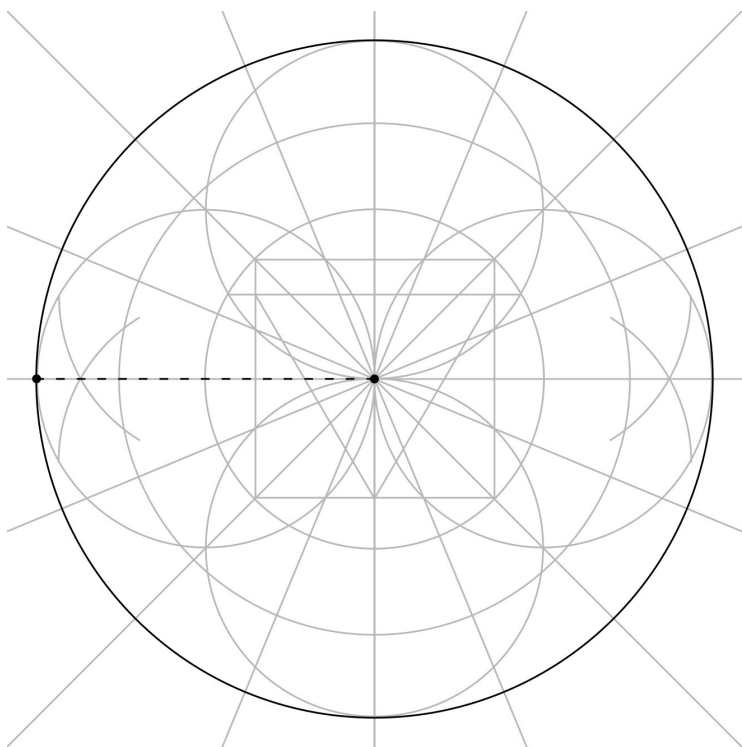
Paso trece

Ahora cambia el tamaño del compás una vez más, para que alcance desde el centro hasta los bordes de los círculos exteriores.

Después dibuja un círculo. Un círculo graaande.

— ¡Círculo exterior en marcha!

— ¿Listo? ¡Brillante!

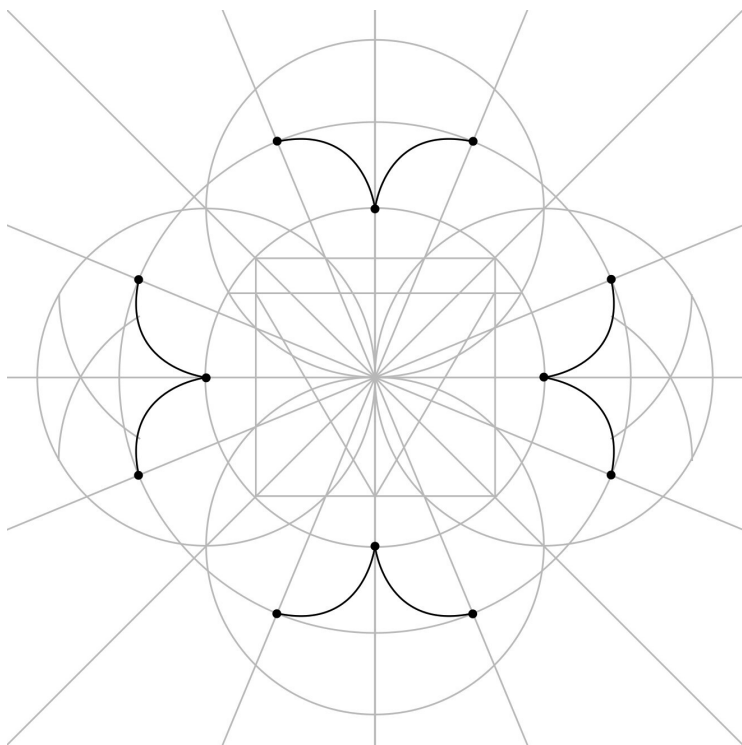


Paso catorce

Ahora llegan los pétalos.

Dibuja la base de los pétalos a mano, usando curvas suaves y redondeadas entre los puntos correctos.

—¿A mano? Glup. Mejor usar lápiz, por si me equivoco.



Paso quince

Ahora dibuja las puntas de los pétalos. También son curvas, pero con una puntita bonita al final.

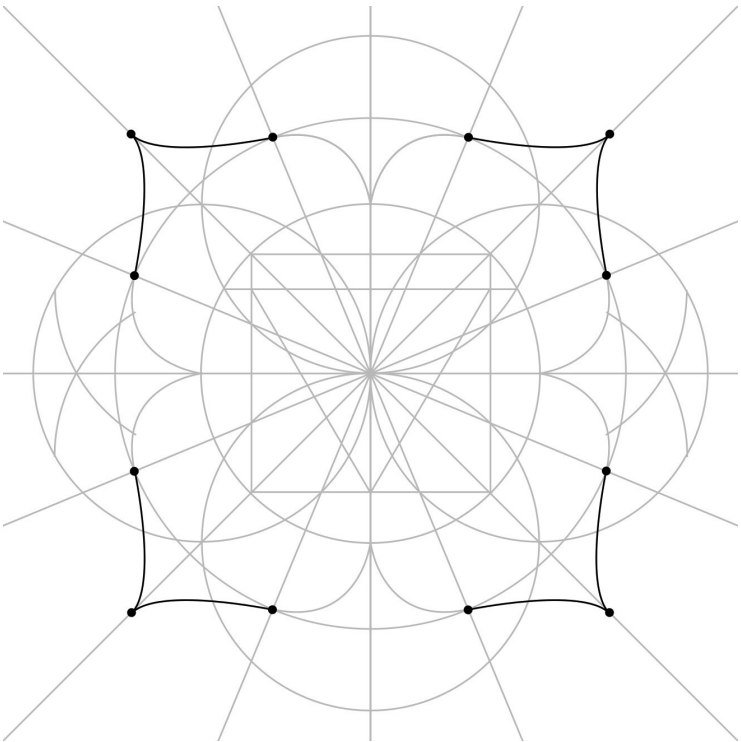
Manchita se inclinó mucho sobre la página y dibujó con cuidado.

—No demasiado puntiagudas. Solo... petalosas.

¡Y eso es todo!

Manchita se echó hacia atrás y admiró el diseño.

—Vaya, vaya.

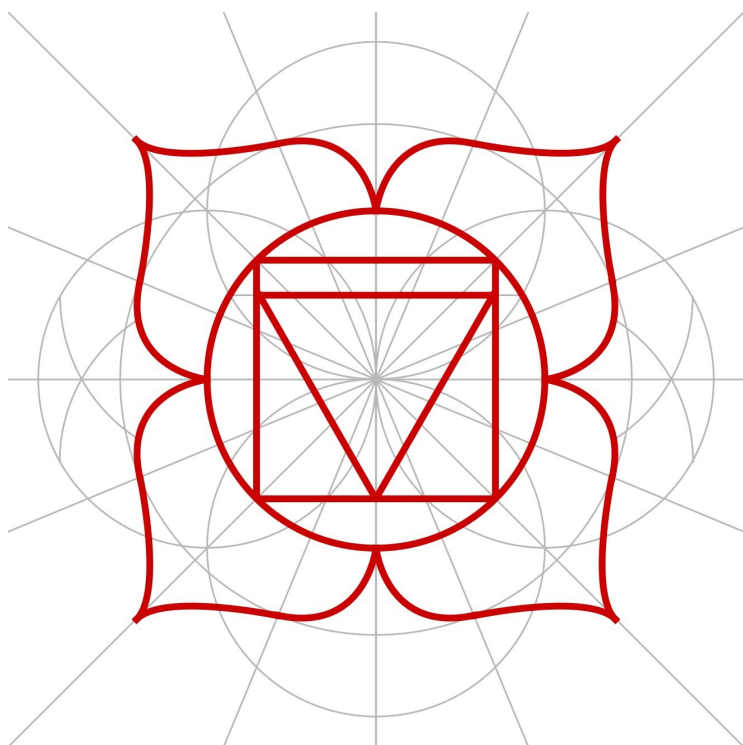


Paso dieciséis

—Ahora solo falta el color. Rojo. Un rojo fuerte de chakra raíz. Y un contorno grueso para que destaque.

Manchita asintió, satisfecho.

—Pues mira eso. Mi raíz nunca había estado tan... radiante.



—Fantástico —dijo Manchita, levantando el dibujo.

Luego, porque no pudo resistirse, añadió una pequeña figura de palitos de sí mismo en medio del símbolo, saludando con

entusiasmo.

—Ahora sí que es mi chakra raíz. Enraizado, pero con estilo.

* * *

A la mañana siguiente, Manchita despertó sintiéndose diferente. No sabía muy bien por qué, pero el mundo parecía un poco más firme bajo sus pies.

En el desayuno, su mamá notó el cambio.

—Pareces... diferente —dijo, pasándole un plato de tostadas con mantequilla—. Como si por fin hubieras encontrado estabilidad.

—¿Sí? —dijo Manchita, sonriendo—. Debe de ser mi Muladhara.

Su mamá levantó una ceja.

—¿Tu qué?

—Nada —dijo Manchita, dando un mordisco a la tostada.

En cuanto volvió a su habitación, abrió el Libro de los Chakras. Por primera vez, tenía ganas de seguir leyendo.

—Lo siguiente —dijo— es el chakra sacro. Veamos de qué va eso.

Actividad: Dibuja tus raíces

Empieza con el símbolo básico del chakra raíz: un triángulo dentro de un cuadrado dentro de un círculo. Luego hazlo tuyo.

Usa colores, formas e imágenes que te hagan sentir enraizado y estable. Por ejemplo, puedes elegir tonos de la tierra, como rojos intensos, marrones o verdes, para representar la conexión del chakra raíz con la tierra.

Añade símbolos de fuerza y estabilidad, como montañas,

árboles o raíces que se hunden profundamente en el suelo. También puedes incluir imágenes que te hagan sentir seguro y sostenido, como un hogar acogedor, un puente firme o incluso tu par de zapatos favoritos, esos que ya están bien usados.

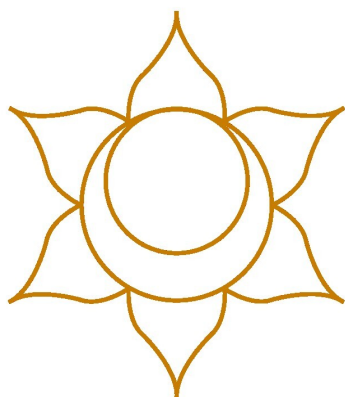
Deja que fluya tu creatividad. Esta es tu oportunidad de explorar qué significa para ti sentirte enraizado.

Reflexión

Cuando termines, reflexiona sobre estas preguntas:

- ¿Qué significa para ti estar “enraizado”?
- ¿Cómo refleja eso tu dibujo?
- ¿Qué te ayuda a sentirte apoyado cuando la vida se tambalea un poco?

Chakra Sacro



Con el chakra raíz bajo control —más o menos—, Manchita estaba listo para enfrentarse al siguiente desafío: el chakra sacro, o **Svadhithana**.

Pasó al siguiente capítulo del Libro de los Chakras y leyó el título en voz alta:

El chakra sacro: desbloquea tu flujo creativo.

—¿Flujo creativo, eh? —murmuró Manchita, rascándose la nariz—. Suena a algo relacionado con pintura. O quizá con ríos. O quizá con ríos de pintura.

El libro también mencionaba que **Svadhithana** era una palabra en sánscrito que significa “el propio lugar” o “dulce morada”.

Manchita levantó una ceja.

—¿Dulce morada? Suena acogedor. Como un cojín para el alma.

El libro explicaba que el chakra sacro se encuentra justo debajo del ombligo —una palabra elegante para decir “el agujerito de la barriga”— y que trata sobre la creatividad, las emociones y las relaciones. Su color es el naranja, y su símbolo es un loto de seis pétalos.

—Naranja —murmuró Manchita, mirando alrededor de su habitación—. No creo que tenga nada naranja.

Entonces recordó el viejo cono de tráfico que había “tomado prestado” de una obra el verano anterior. Estaba en un rincón de su habitación, cubierto de polvo.

—Perfecto —declaró Manchita, arrastrándolo hasta la cama.

—Ahora estoy listo para ponerme creativo —dijo, mientras se equilibraba el cono sobre la cabeza como si fuera un sombrero de mago.

Manchita decidió empezar con algo sencillo. El libro decía que el chakra sacro estaba conectado con las emociones, así que pensó que intentaría expresarse a través del arte.

Sacó unas pinturas viejas y un lienzo, y montó un estudio improvisado en el jardín, deteniéndose de vez en cuando para recolocarse el cono.

—Muy bien —dijo, mojando el pincel en un bote de pintura naranja—. Veamos adónde me lleva esto.

Empezó a pintar, dejando que sus emociones guiaran la mano. Al principio, solo era una mancha naranja. Luego añadió un poco de amarillo. Después, un poco de rojo. Antes de darse cuenta, el lienzo estaba cubierto de colores vivos y en espiral.

—Esto es brillante —dijo Manchita, dando un paso atrás para admirar su obra—. Que llamen a las galerías de arte: he llegado.

Pero justo entonces, Galleta apareció por allí, moviendo la cola.

Antes de que Manchita pudiera detenerlo, Galleta saltó y plantó una pata justo en medio del cuadro.

¡PLAF!

—¡Galleta! —gritó Manchita—. ¡Es mi obra maestra!

Galleta ladró feliz, dejando un rastro de huellas naranjas por todo el jardín.

* * *

Sin desanimarse, Manchita decidió probar otro enfoque. El libro mencionaba que el chakra sacro también trataba sobre las relaciones, así que pensó que practicaría creando un vínculo con Galleta.

—Muy bien, Galleta —dijo Manchita, sosteniendo una galleta de verdad, de las que se comen—. Veamos si podemos conectar.

Galleta olió la galleta, la lamió una vez, se la arrebató de la mano y salió corriendo.

—¡Oye! —gritó Manchita, persiguiéndolo—. ¡Se supone que estamos creando un vínculo, no haciendo atletismo!

La persecución los llevó por el jardín, alrededor del cobertizo y hasta el patio del vecino, donde Galleta por fin se detuvo para devorar su premio.

Manchita, sin aliento, se desplomó sobre la hierba. Su som-

brero de cono de tráfico había desaparecido en combate.

—Ya veo —dijo Manchita—. Perros: 1. Relaciones: 0.

* * *

Aquella noche, Manchita se sentó en la cama y volvió a hojear el Libro de los Chakras. Se sentía un poco frustrado, pero también curioso.

¿Por qué no funcionaba?

Entonces vio una frase que se le había pasado antes:

El chakra sacro no trata de crear algo perfecto. Trata de soltar el control y dejar que tu creatividad y tus emociones fluyan libremente... incluso si todo se vuelve un poco caótico.

Manchita parpadeó.

—Un momento. ¿Caótico? ¡Esa es mi especialidad!

Pensó en lo ocurrido durante el día: la pintura, el perro, la persecución. Admitía que no había salido exactamente bien, pero también había sido... divertido. Y, a pesar del desastre, no se sentía tan mal. Era como si lo que tuviera que ser, fuera.

—Quizá de eso se trata la creatividad —reflexionó Manchita—. Quizá consiste en disfrutar del viaje y ver adónde te lleva.

Una sonrisa se extendió por su rostro.

—¡Creo que lo entiendo!

Dibuja el símbolo

Manchita pasó a la página siguiente del Libro de los Chakras y se frotó las manos como un mapache demasiado emocionado.

—¡Oh, más dibujo! ¿Qué maravilla geométrica nos espera hoy?

Tomó su cuaderno de dibujo, abrió una página nueva —después de admirar un garabato de sí mismo montado en

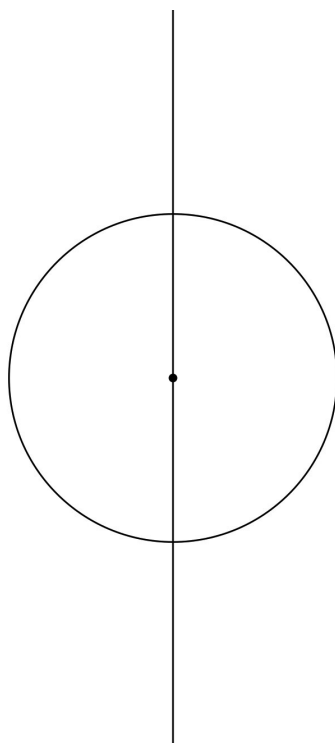
un cometa— y se inclinó sobre el libro.

Esta vez, las instrucciones eran para el chakra sacro.

Paso uno

Dibuja una línea vertical, con un círculo de tamaño mediano centrado sobre ella... ¡otra vez!

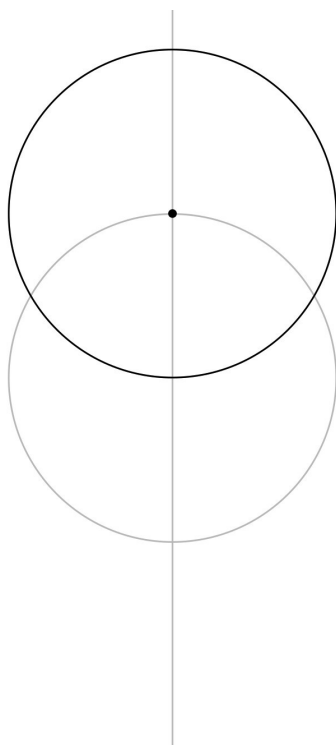
—Ah, sí. Algo conocido —dijo Manchita, asintiendo—. Me gusta eso. ¡Sin sorpresas todavía!



Paso dos

Ahora dibuja otro círculo del mismo tamaño, centrado justo donde la parte superior del primer círculo se cruza con la línea.

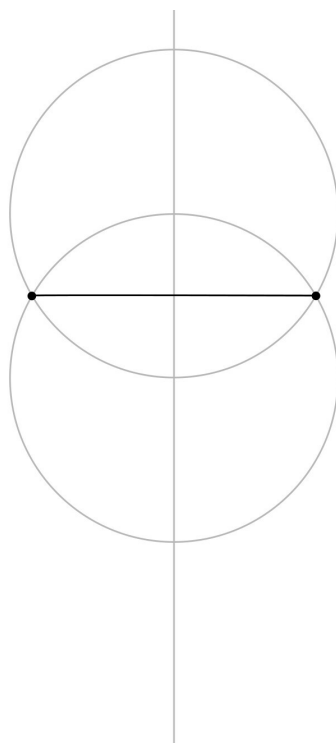
—Entendido —dijo—. Solo hay que ponerlo encima, como una bola de helado... una bola bonita y redonda.



Paso tres

Dibuja una línea horizontal que pase por las intersecciones de los dos primeros círculos.

—Bastante sencillo, Manchitín —murmuró—. Como cortar un bocadillo por la mitad. Mmm... bocadillos.

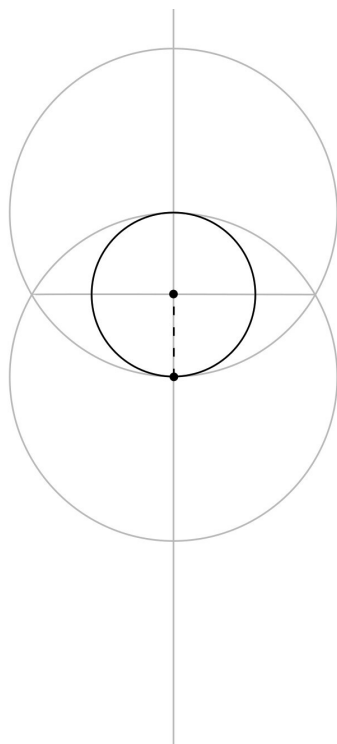


Paso cuatro

Ahora viene algo nuevo: cambia la abertura del compás.

Usa como centro el punto donde se cruzan las líneas. Ajusta el compás para que un círculo pequeño encaje cómodamente en el espacio donde los círculos se superponen. Después —¡tachán!— dibuja tu mini círculo.

—¡Aww, míralo! Es adorable.

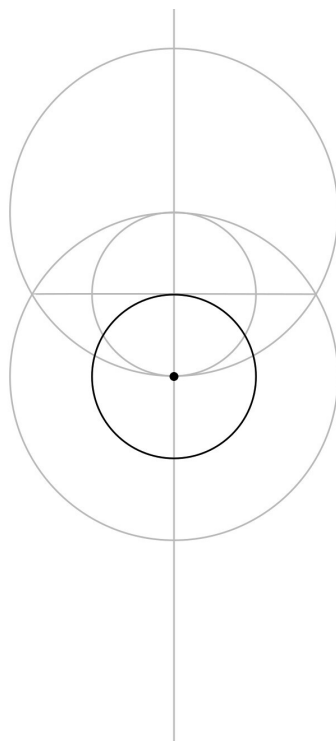


Paso cinco

Mantén esa misma abertura del compás y dibuja otro círculo abajo, centrado donde la línea vertical se cruza con el borde inferior del mini círculo.

—¡Un gemelito pequeño! Hola, ahí abajo —dijo Manchita,

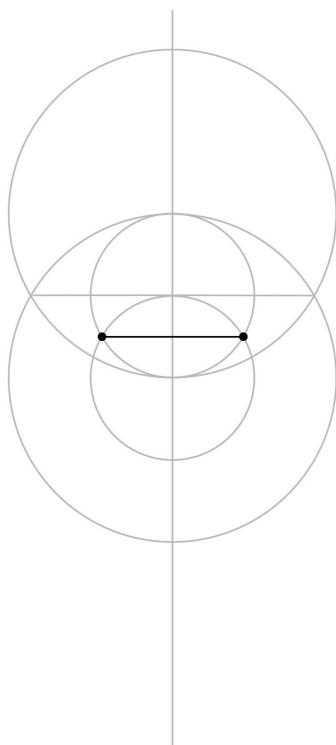
sonriendo.



Paso seis

Dibuja una línea horizontal que pase por los puntos donde esos dos círculos pequeños se cruzan.

—¿A alguien más le suena esto? Como antes, pero en versión bebé.



Paso siete

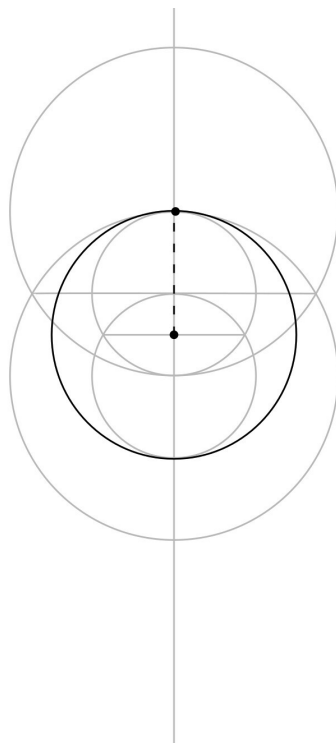
Ahora cambia otra vez la abertura del compás.

—¿Otra vez? —dijo Manchita.

—Sí, Manchita, otra vez —se respondió a sí mismo—. Tranquilo. Ya eres prácticamente un mago del compás.

Ajústalo desde el centro de la nueva línea horizontal hasta la parte superior del primer círculo grande. Ese será tu nuevo radio.

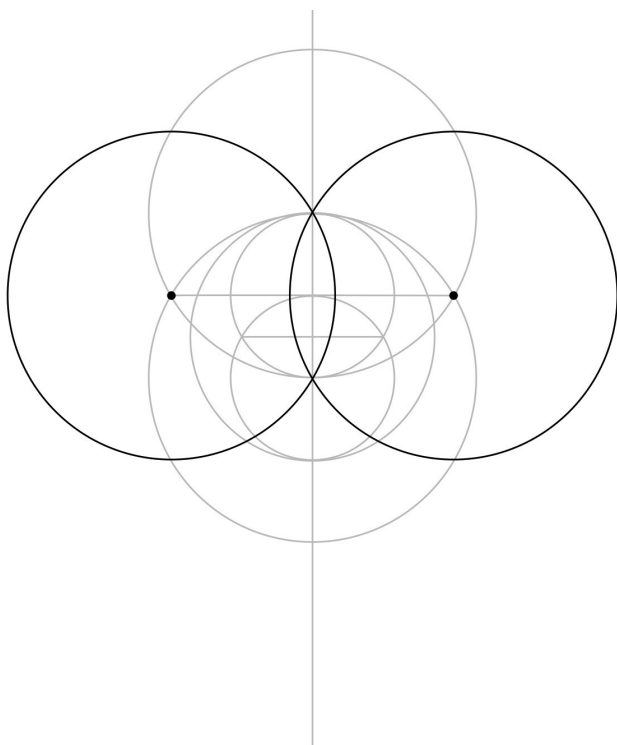
—Vale. Centro de la nueva línea: listo. Distancia del compás: lista. Respiro hondo... ¡y dibujo!



Paso ocho

Ahora haz una pausa y vuelve a ajustar el compás al tamaño del primer círculo: el primerísimo de todos.

Usa las intersecciones de los dos primeros círculos grandes como centros para dibujar dos círculos más.



Paso nueve

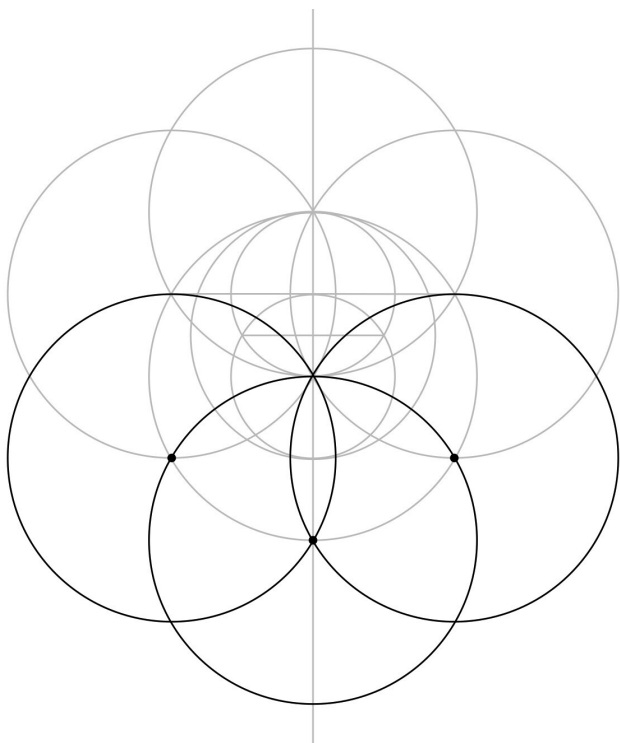
Dibuja otros dos círculos donde esos círculos se cruzan con el círculo inferior.

—¡Enseguida, señor! —dijo Manchita, haciendo un saludo militar muy serio.

Y dibuja uno más donde esos dos círculos se cruzan.

—¡Vaya! ¡Todo un anillo de círculos! —exclamó Manchita—.

¡Círculo completo!

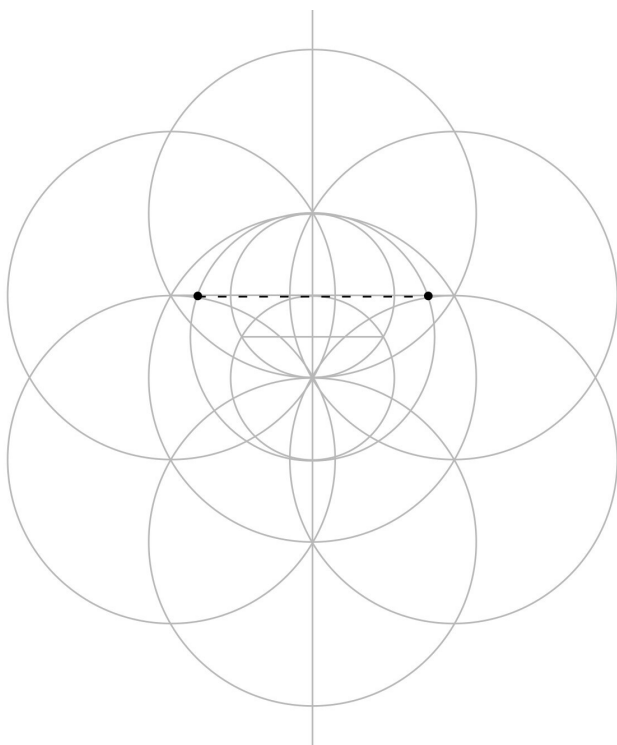


Paso diez

Ahora cambia la abertura del compás una última vez.

Usa esta distancia de aquí, pero no dibujes nada todavía. Solo toma la medida.

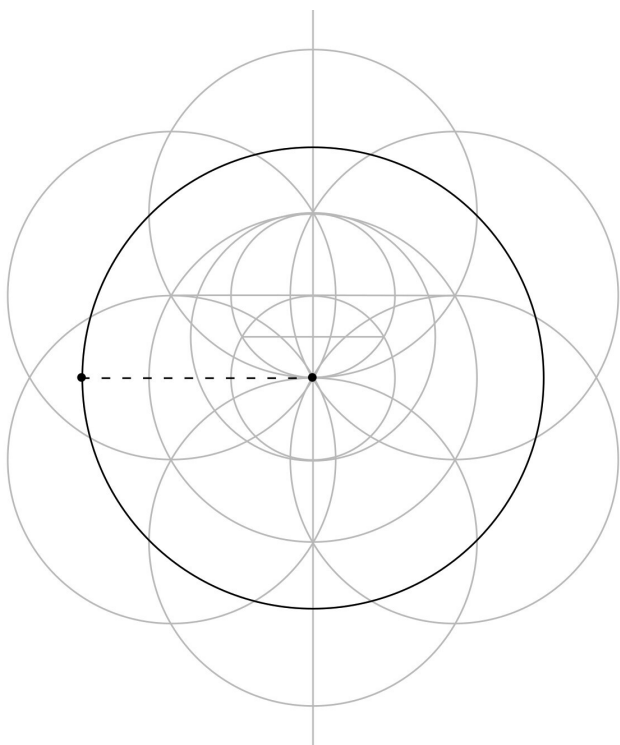
—¡Bum! Medida fijada.



Paso once

Con esta nueva abertura, dibuja un círculo nuevo justo en el centro. Grande, redondo y orgulloso.

—Precioso.



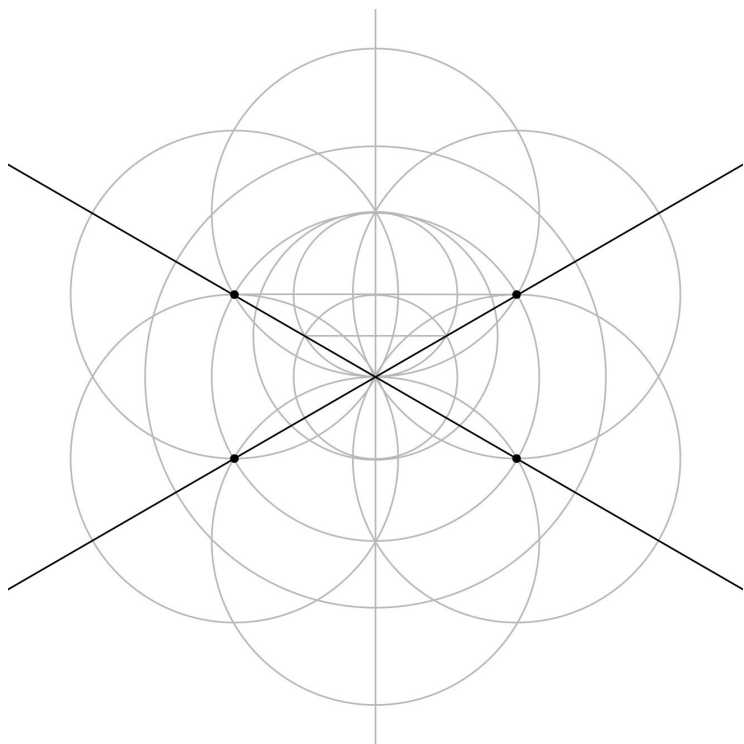
Paso doce

¡Hora de las diagonales!

Necesitarás dos líneas inclinadas, bonitas y precisas.

—¿Qué intersecciones uso? —preguntó Manchita a la página, como si fuera una amiga.

—Mira con atención, Manchita. Ojos bien abiertos. Concéntrate.



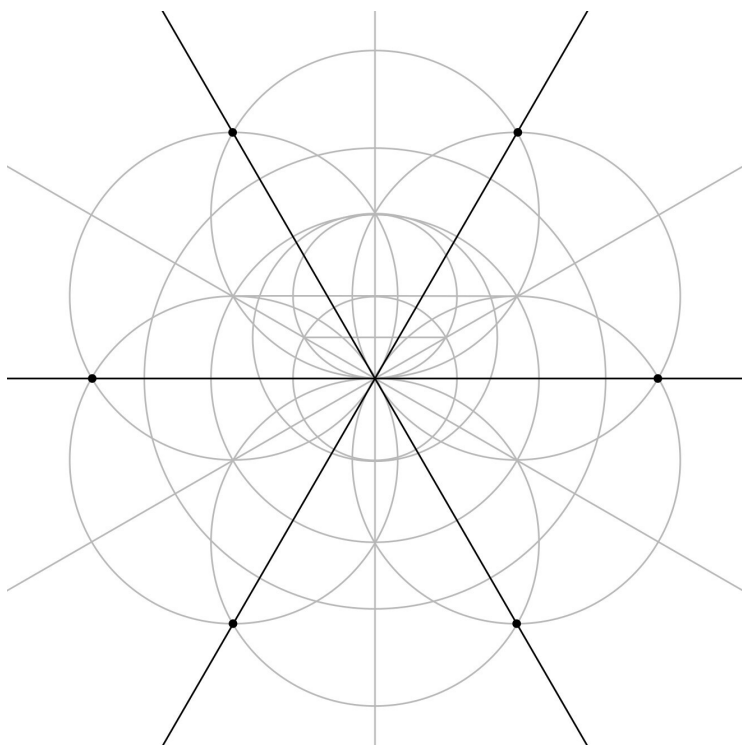
Paso trece

Dos diagonales más... y una línea horizontal.

¿Dónde? Sí, lo has adivinado: más intersecciones.

—Empiezo a pensar que las intersecciones son unas mandonas —murmuró—. Aunque son muy útiles, así que las

perdono.

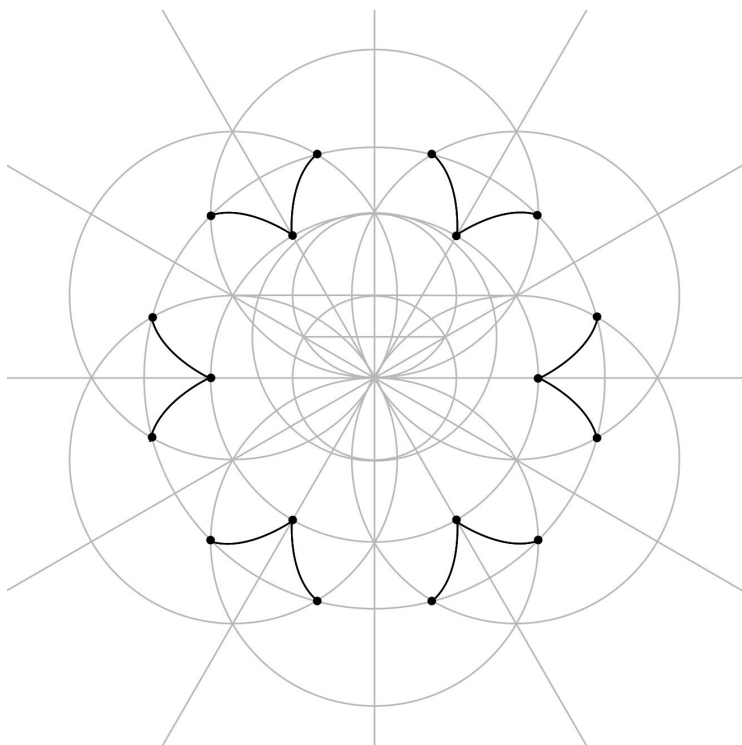


Paso catorce

¡Muy bien! ¡Hora de los pétalos!

Empecemos por la base de los pétalos. A mano. Sí, otra vez.

—No entres en pánico —se dijo Manchita—. Cada vez se te dan mejor esas líneas curvas y con movimiento.



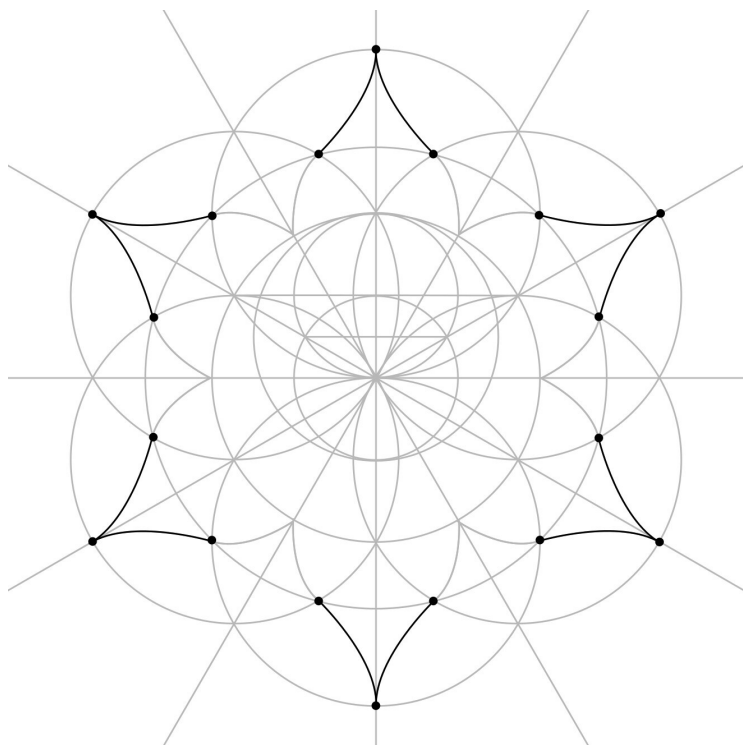
Paso quince

Ahora las puntas de los pétalos.

También a mano. También fluidas, pero esta vez... dales un pequeño giro en los extremos.

—Puntiagudas, pero con estilo. Y ahí está.

—Los pétalos parecen pequeñas olas —susurró—. O llamas. O sentimientos que todavía no he entendido del todo.

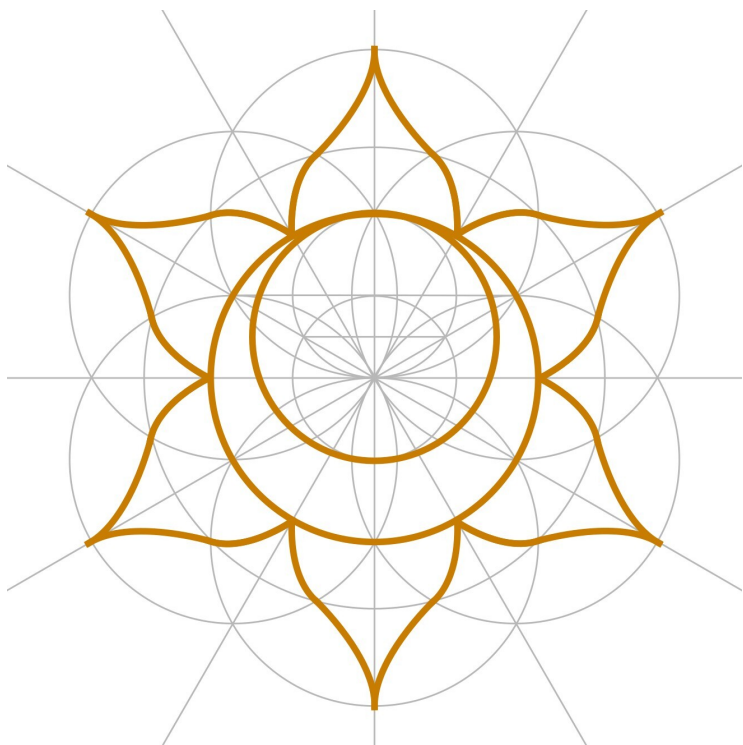


Paso dieciséis

Llega el gran final.

—Saco mi lápiz de color gordo. Naranja brillante, contornos gruesos... sin piedad.

—¡Chakra sacro completado! —declaró Manchita con un gesto teatral.



—Ahí está —dijo, levantando el dibujo—. Ese soy yo. Creativo. Más o menos.

Entonces, solo por diversión, Manchita añadió una pequeña figura de palitos de sí mismo sosteniendo un pincel, con un perro corriendo por el fondo. Por supuesto, llevaba su corona de cono. ¡Brillante!

* * *

A la mañana siguiente, Manchita despertó sintiéndose diferente.

No sabía exactamente por qué, pero el mundo parecía más colorido, como si lo invitara a bailar, jugar y crear.

En el desayuno, su mamá notó el cambio.

—Pareces... más inspirado —dijo, sirviéndole una taza de té.

—¿Sí? —respondió Manchita, sonriendo—. Debe de ser el Svadhisthana.

Su mamá levantó una ceja.

—¿El qué?

—Nada —dijo Manchita, dando un sorbo al té—. Pero creo que estoy empezando a entender esto de la creatividad.

Cuando por fin volvió a su habitación, miró el Libro de los Chakras en la estantería. Por segunda vez, tenía ganas de seguir leyendo.

—Lo siguiente —dijo— es el chakra del plexo solar. Veamos de qué va eso.

Actividad: Pinta tus emociones

Toma tus pinturas, ceras, lápices de colores, rotuladores o marcadores, y crea una obra de arte usando el símbolo del chakra sacro como base. Deja que crezca, gire y fluya desde ahí, como te salga.

No lo planifiques.

No lo juzgues.

Solo deja que tus emociones se muevan a través de tus manos y lleguen a la página, como el agua.

¿Desordenado? Brillante.

¿Inacabado? También está bien.

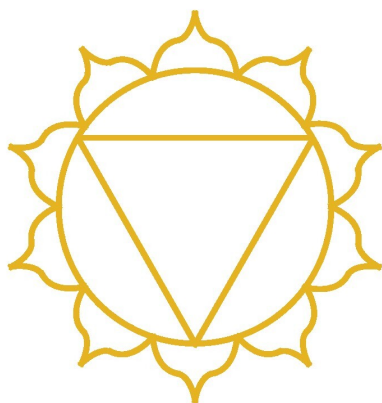
Esto no trata de perfección. Trata de expresión.

Reflexión

Cuando tu obra esté terminada, tómate un momento tranquilo para reflexionar:

- ¿Qué significa la creatividad para ti?
- ¿Cómo expresan los colores y las formas tus emociones o deseos?
- ¿Este proceso te ayudó a conectar con tu propio flujo?

Chakra del Plexo Solar



Con el chakra sacro bajo control —más o menos—, Manchita estaba listo para enfrentarse al siguiente desafío: el chakra del plexo solar, o **Manipura**.

Pasó al siguiente capítulo del Libro de los Chakras y leyó el título en voz alta:

El chakra del plexo solar: enciende tu fuego interior.

—¿Fuego interior, eh? —dijo Manchita, levantando una ceja—. Suenan picantes. Como dragones... o dragones picantes.

El libro explicaba que el chakra del plexo solar se encuentra justo encima del ombligo y trata sobre la confianza, el poder personal y la determinación.

Manchita entrecerró los ojos al mirar la página.

—Manipura —repitió—. En sánscrito significa “gema brillante”... Uy, qué elegante.

—Entonces es como un cofre del tesoro de poder escondido en la barriga. Yo sabía que mi estómago era especial. Solo hay que mirarlo —dijo Manchita, dándose unas palmaditas orgullosas en la tripa.

Su color es el amarillo, y su símbolo parece un triángulo dentro de un sol.

—Amarillo —murmuró Manchita, mirando alrededor de su habitación—. No creo que tenga nada amarillo... ¡espera!

Rebuscó en el armario y sacó un impermeable amarillo fosforescente, de aquella vez en que pensó que podía convertirse en icono de la moda.

—Perfecto —dijo, poniéndoselo—. Ahora parezco la confianza en persona. O un subrayador.

—Grrr —dijo Manchita, ahuecándose la capucha—. Soy el León del Jardín Trasero.

* * *

El libro decía que equilibrar este chakra significaba actuar con valentía, hacer algo que te hiciera sentir fuerte y capaz.

Manchita se rascó la cabeza.

—Muy bien... algo valiente. Seguro. Poderoso.

Decidió empezar con algo sencillo.

—¡Ya sé! Treparé al árbol del jardín —declaró, mientras salía con paso decidido, el impermeable amarillo ondeando dramáticamente.

Se plantó al pie del árbol, respiró hondo y comenzó su ascenso heroico.

Las primeras ramas fueron fáciles. Luego se volvieron más delgadas. Y más tambaleantes.

Manchita tragó saliva.

—Vamos —se susurró—. Tú puedes. Tú eres el plexo solar. Eres... fuego. Eres poder. Eres...

Estaba atascado.

Manchita estaba definitivamente atascado.

Eso sí, fingía con mucho poder que no lo estaba, porque Galleta estaba mirando.

Al final, después de retorcerse un poco, Manchita logró soltarse y deslizarse de nuevo hasta el suelo. Se dejó caer sobre la hierba, jadeando.

—Bueno —dijo—, quizá no haya sido un triunfo... pero sí un intento con estilo.

* * *

Sin desanimarse, Manchita decidió probar otro enfoque.

—Si trepar árboles no es mi gran acto de poder —dijo, sacándose ramitas del pelo—, quizá sea... ¡dar discursos motivadores!

Arrastró una silla hasta el centro del jardín, se subió a ella y se aclaró la garganta.

—Damas y caballeros... bueno, más bien palomas y Galleta... les presento: ¡el discurso más motivador de Manchita!

Galleta movió la cola.

Una paloma parpadeó.

Manchita sacó pecho.

—Hoy declaro que soy seguro, poderoso y...

CRAC.

La silla se tambaleó.

Manchita se tambaleó.

Y después cayó de lado, aterrizando en un parterre.

—Uf —gimió—. Salida dramática... no prevista en el guion.

Galleta se acercó trotando y le lamió la oreja.

Manchita se incorporó, ahora con pétalos en el pelo.

—Vale, quizá todavía no esté listo para ser orador motivacional.

Sonrió de todos modos.

—¡Pero me levante y lo intenté!

* * *

Aquella noche, Manchita se dejó caer sobre la cama, todavía un poco dolorido por su heroica aventura en el árbol. Abrió de nuevo el Libro de los Chakras y suspiró.

¿Por qué no funcionaba?

—Quiero decir, trepé a un árbol. Di un discurso a unas palomas.

¿Por qué todavía no me siento seguro de mí mismo?

Pasó unas páginas hacia atrás y vio algo que no había notado antes:

El plexo solar no siempre trata de tener éxito. Trata de creer en ti mismo y decidir actuar, incluso cuando estás nervioso.

Manchita parpadeó.

—¿Creer en mí mismo y decidir actuar?

Siempre había pensado que la confianza significaba no tener miedo nunca. Pero quizá el verdadero poder consistía en hacer lo valiente de todos modos.

Pensó en lo ocurrido durante el día: el árbol, la silla tambaleante, el público de palomas confundidas. No le había salido perfecto, desde luego... pero lo había hecho. Incluso nervioso. Incluso después de caerse.

Y, de alguna manera, cada vez se había levantado. O, al menos, Galleta lo había lamido hasta devolverlo a la vida.

—Quizá la confianza no significa sentirse grande y valiente todo el tiempo —murmuró Manchita—. Quizá solo consiste en presentarse. Intentarlo. Tregar al árbol tambaleante...

Una chispa de calor burbujeó en su barriga.

No del tipo picante.

Del tipo confianza.

—Creo que lo entiendo —dijo.

Dibuja el símbolo

Manchita pasó a la página siguiente del Libro de los Chakras y levantó una ceja.

—Veamos qué poder ardiente estoy a punto de liberar...

Tomó su cuaderno de dibujo, abrió una página nueva y leyó en voz alta:

—Un triángulo dentro de un sol... con un montón de puntas.

—¡Ya suena poderoso!

Entonces vio una nota especial:

¡La precisión importa!

Este símbolo es un poco complicado, pero es una gran oportunidad para practicar tu concentración y tu constancia. No te preocupes si no queda perfecto. Solo hazlo lo mejor que puedas. Siempre puedes

intentarlo otra vez o volver a él cuando te sientas con más confianza.

—¡Entendido! —declaró Manchita.

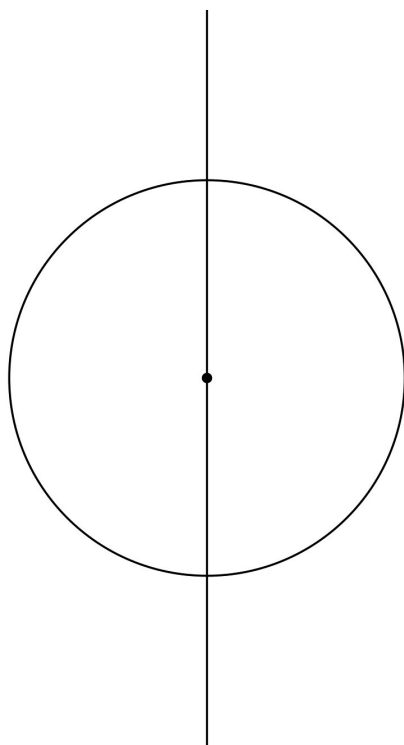
Con el compás en una mano y la regla en la otra, respiró hondo y empezó a seguir las instrucciones con cuidado.

Paso uno

Muy bien. Primer paso: dibuja una línea vertical, con un círculo centrado sobre ella.

—Creo que eso ya me suena de algo... —dijo Manchita con una sonrisita.

Esta vez, el círculo puede ser un poco más grande.



Paso dos

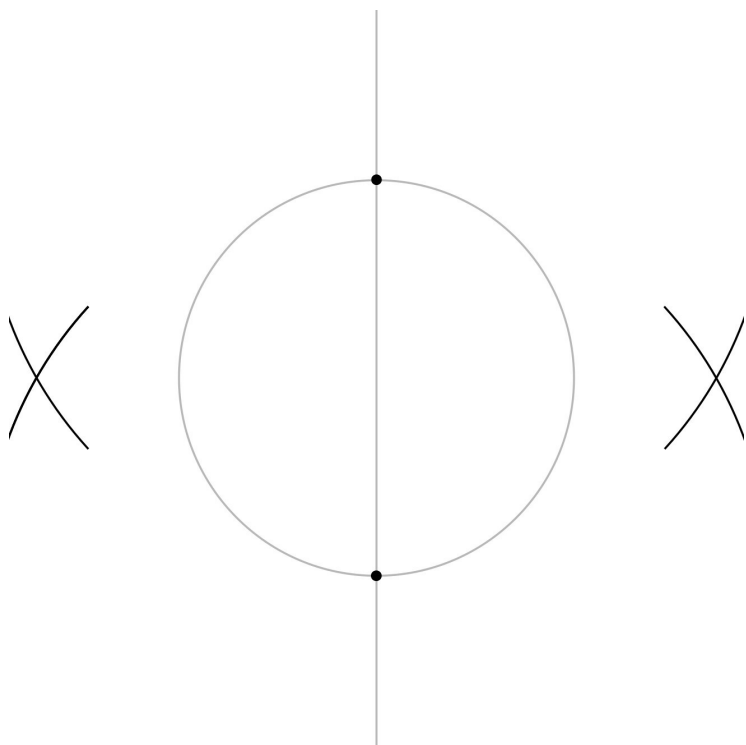
Abre el compás un poco más.

—¿Más?

Un poco, sí.

Usa como centros los puntos donde la línea vertical se cruza con el círculo. Dibuja arcos que se crucen a la izquierda y a la derecha.

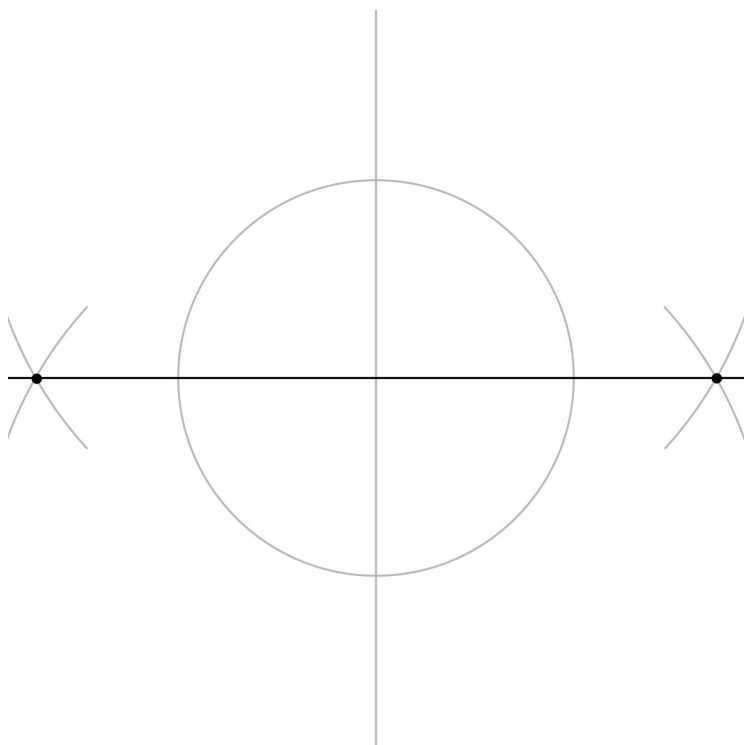
CHAKRA DEL PLEXO SOLAR



Paso tres

Ahora usa las intersecciones de los arcos para trazar una línea horizontal bien recta.

—Bonita y equilibrada —dijo Manchita—. Como una cuerda floja, pero sin el peligro.



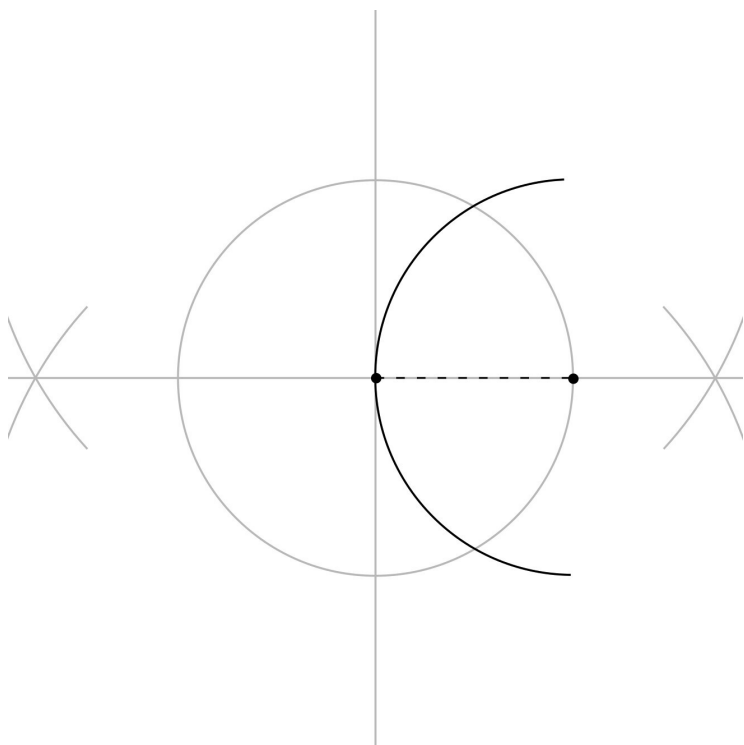
Paso cuatro

Ahora vuelve a ajustar el compás al mismo tamaño que el círculo original.

—Interesante giro.

Fíjate en el punto donde el primer círculo se cruza con la línea horizontal, en el lado derecho. Ese será el centro de otro arco, uno grande esta vez.

Asegúrate de que atraviese todo el primer círculo.



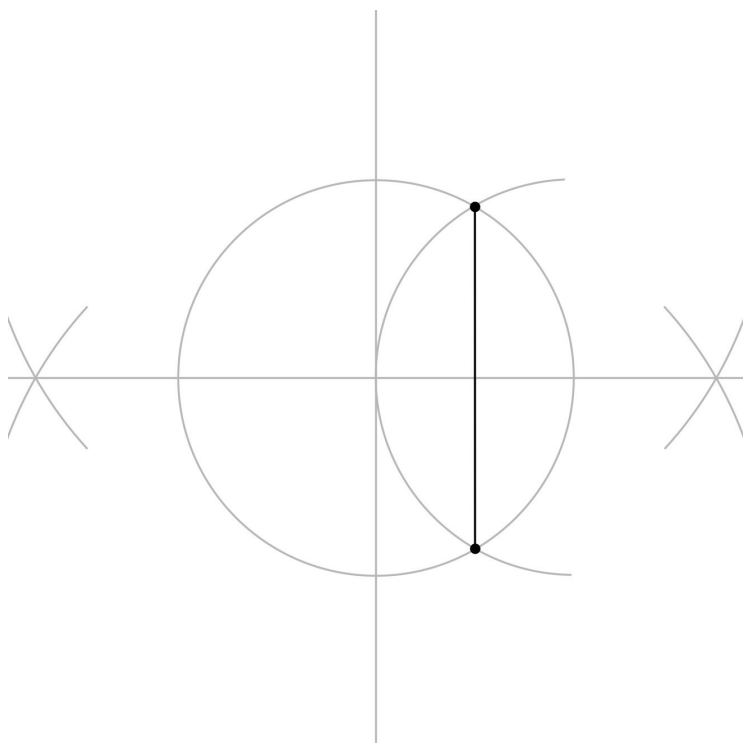
Paso cinco

Ahora dibuja otra línea vertical.

—Sí, otra —murmuró Manchita.

Usa las intersecciones entre ese arco grande y el primer círculo.

—Oh. Qué bonito.



Paso seis

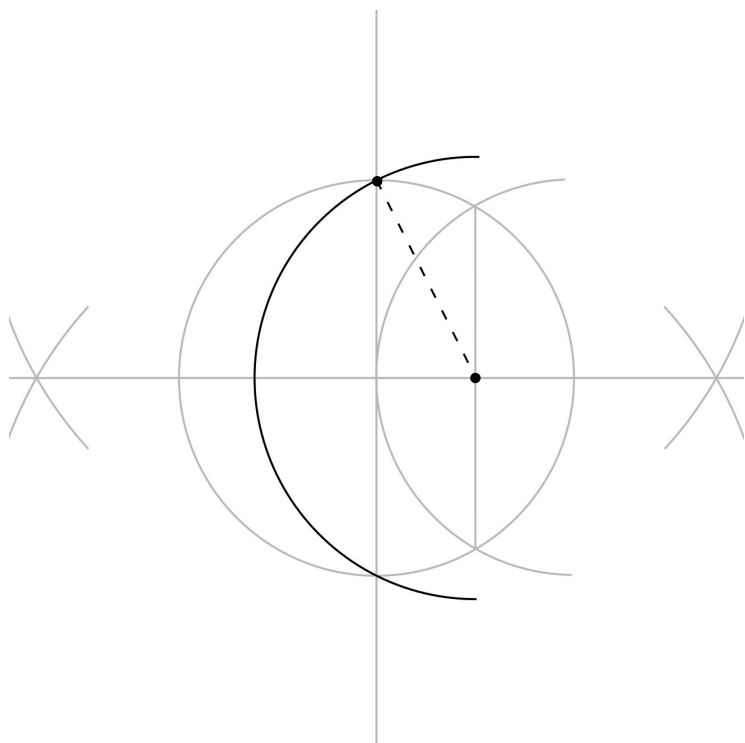
Cambia la abertura del compás.

Ajústala a la distancia que va desde el punto donde se cruzan la nueva línea vertical y la línea horizontal hasta la parte superior del primer círculo.

—Entendido.

Después, dibuja otro gran arco que atraviese todo el primer círculo.

—Magnífico.

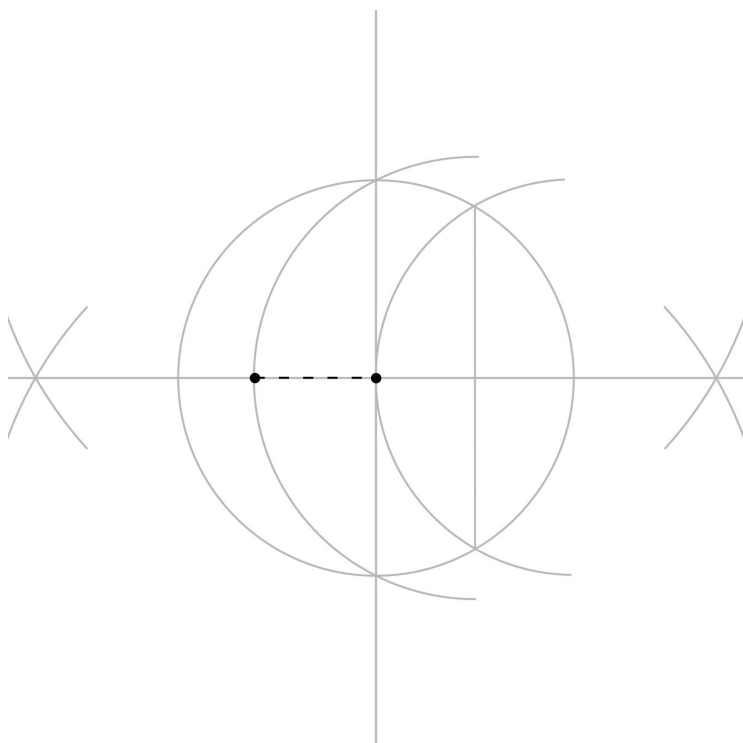


Paso siete

¡Nueva abertura del compás otra vez!

— ¡Aquí vamos!

Ajústala a la distancia entre estos dos nuevos arcos sobre la línea horizontal.



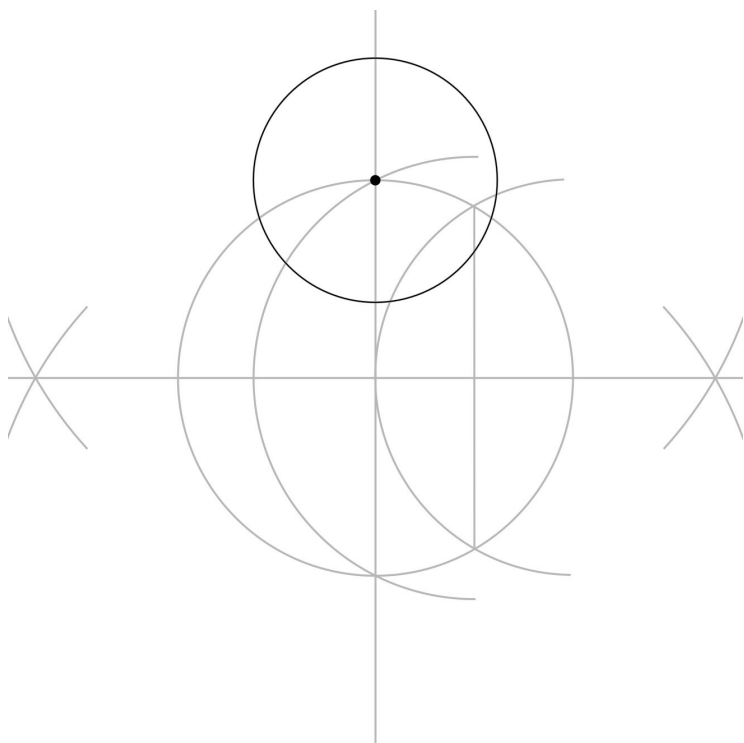
Paso ocho

Ahora toma esa nueva distancia y dibuja un círculo pequeño en la parte superior.

Coloca el centro del compás donde la gran línea vertical corta la parte superior del primer círculo.

Manchita se inclinó mucho sobre la página.

—Precisión, gente. Zona libre de temblores.



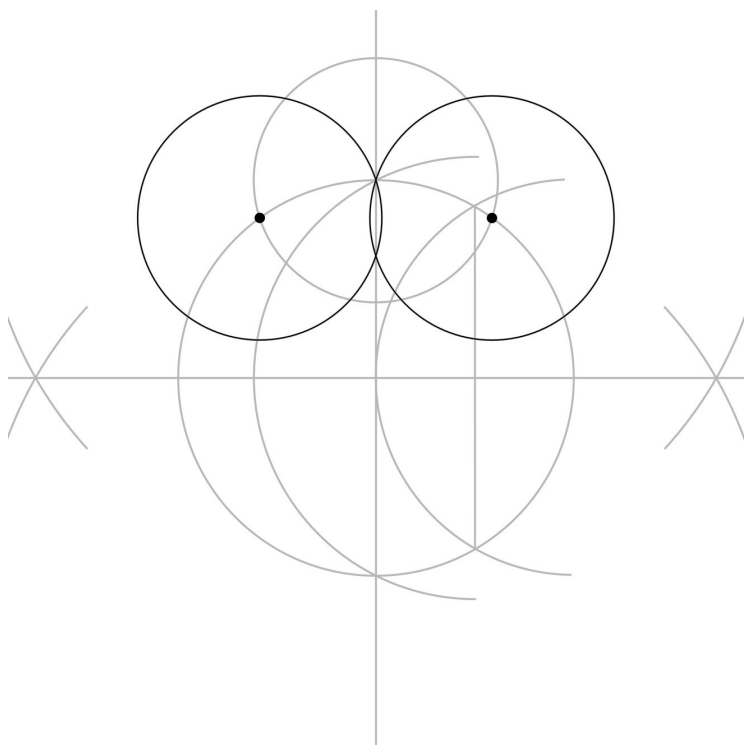
Paso nueve

Mantén exactamente la misma abertura del compás.

—Lo intentaré —dijo Manchita, mirando el compás con desconfianza—. Te estoy vigilando, patitas giratorias.

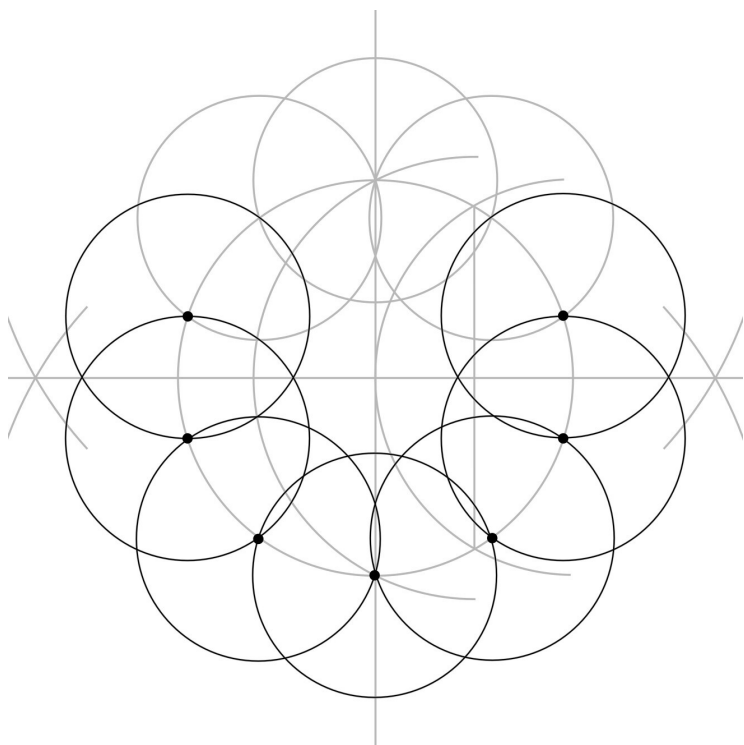
Dibujó dos círculos más, uno a cada lado.

—Centrados en el borde del grande —murmuró, entrecerrando los ojos para comprobarlo—. Bonitos y parejos. Como orejas cósmicas.



Paso diez

—Sigue, sigue —murmuró Manchita, girando el compás como una ardilla que lo hubiera confundido con un portal hacia el paraíso de las nueces—. Todo alrededor... nivel de mareo: máximo.

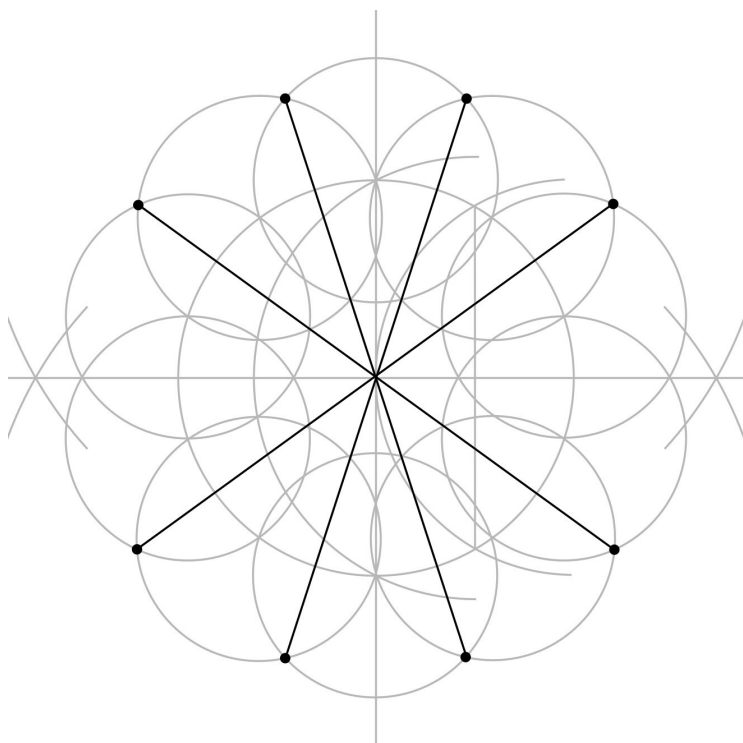


Paso once

Hora de las líneas diagonales: cuatro en total.

Solo tienes que unir estas intersecciones exteriores entre sí.

—¿Precisión? Esencial. ¿Estilo? Impecable.

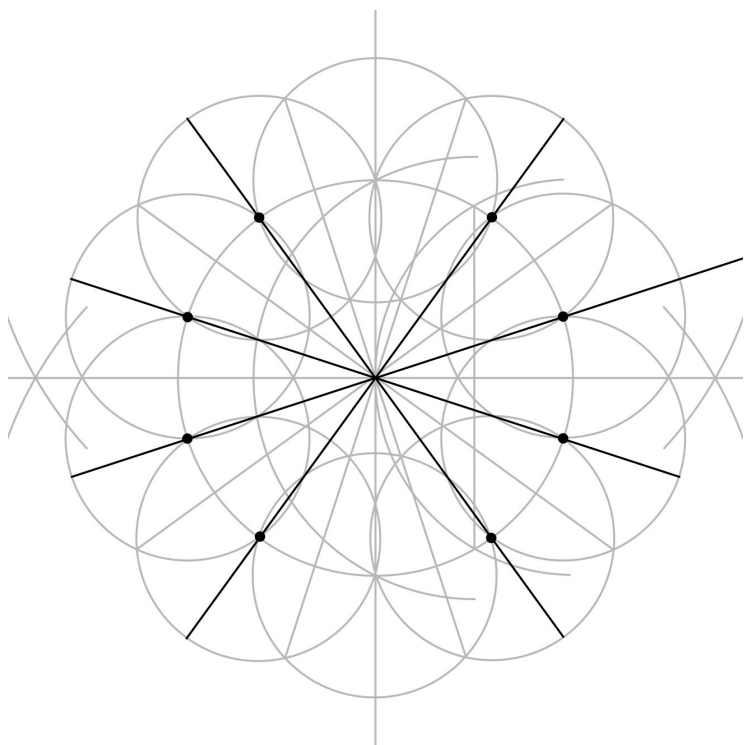


Paso doce

¡Otras cuatro líneas diagonales! Pero usando intersecciones diferentes.

—Mmm. Más o menos igual si inclino un poco la cabeza. Sí, eso parece correcto.

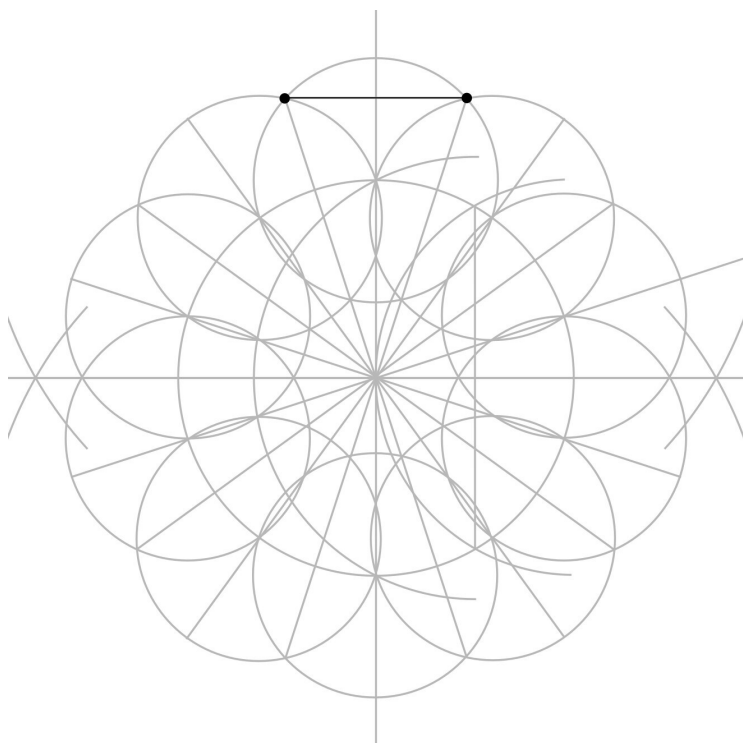
CHAKRA DEL PLEXO SOLAR



Paso trece

Ahora dibuja una pequeña línea vertical en la parte superior, atravesando el primer círculo pequeño, justo donde se cruza con sus vecinos.

—¿Y eso para qué es? —se preguntó Manchita en voz alta.



Paso catorce

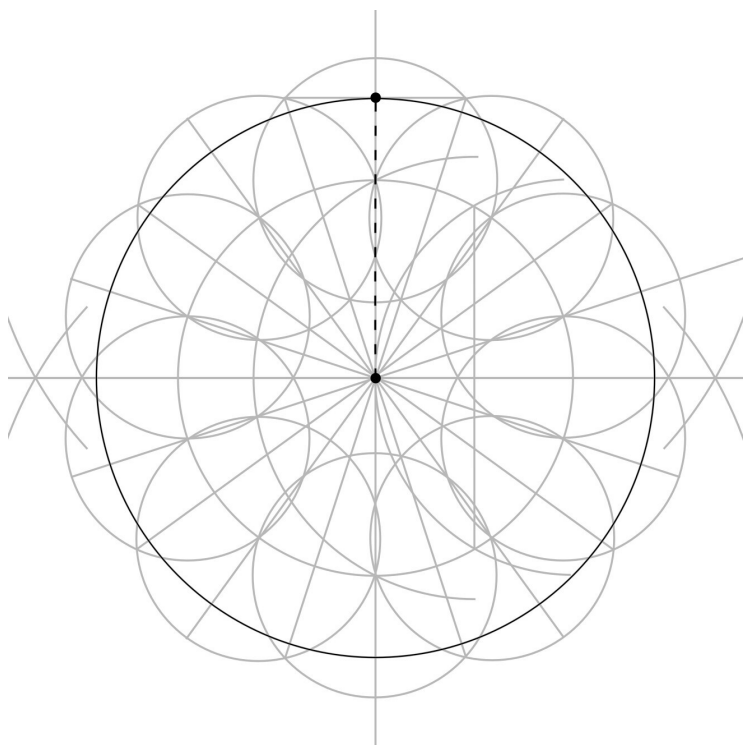
—¡Aaaah, ya veo! —exclamó.

Usa la línea para fijar una nueva abertura del compás desde el centro.

Después dibuja otro círculo. Uno grande.

—Me gustan los grandes. ¡Bien contundentes!

CHAKRA DEL PLEXO SOLAR



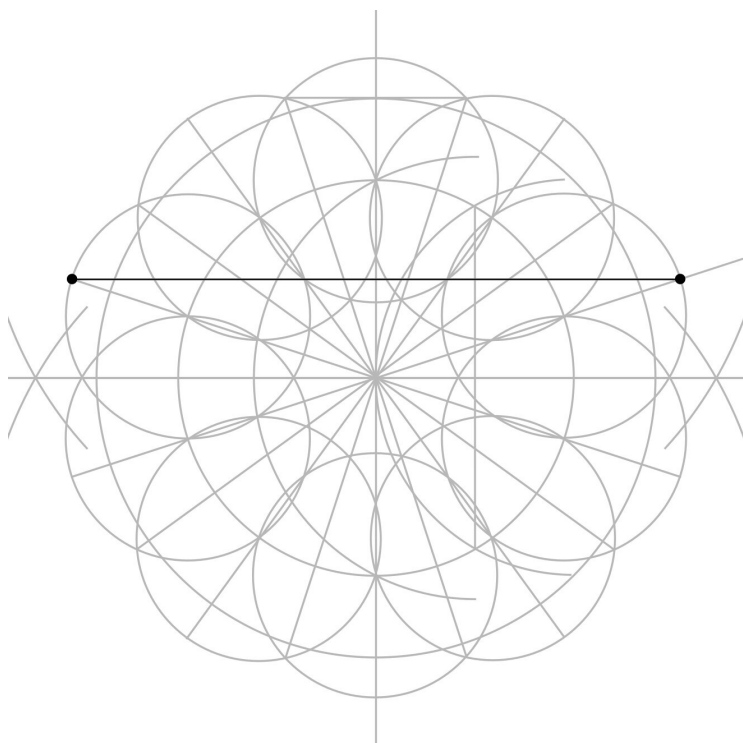
Paso quince

Ahora, una línea horizontal... bien amplia.

Desde aquí hasta allí.

—¿Desde dónde hasta dónde?

Presta atención, pensó Manchita. Mira con cuidado.

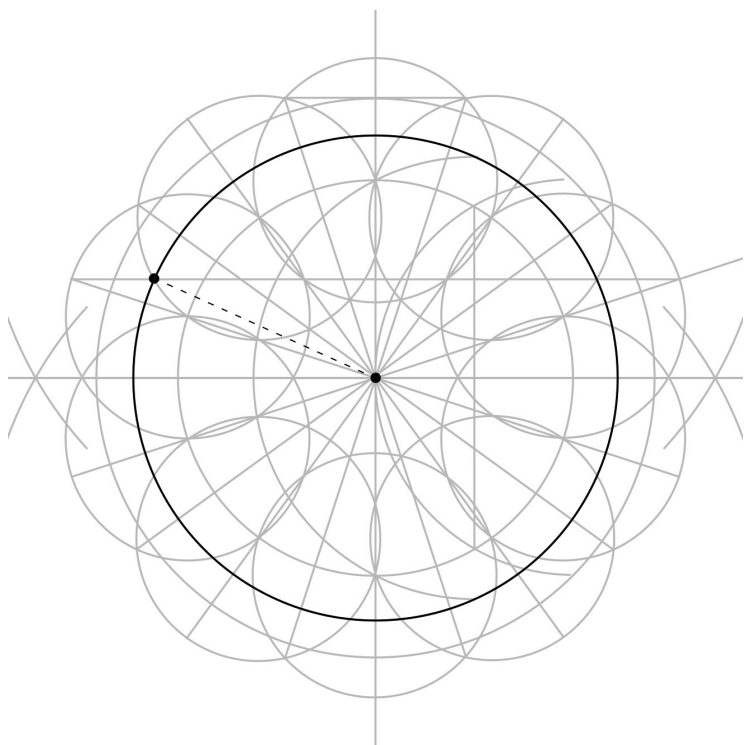


Paso dieciséis

Ajusta el compás desde el centro hasta este punto especial que acabamos de crear.

Mira muy de cerca... y cuando lo tengas, a girar.

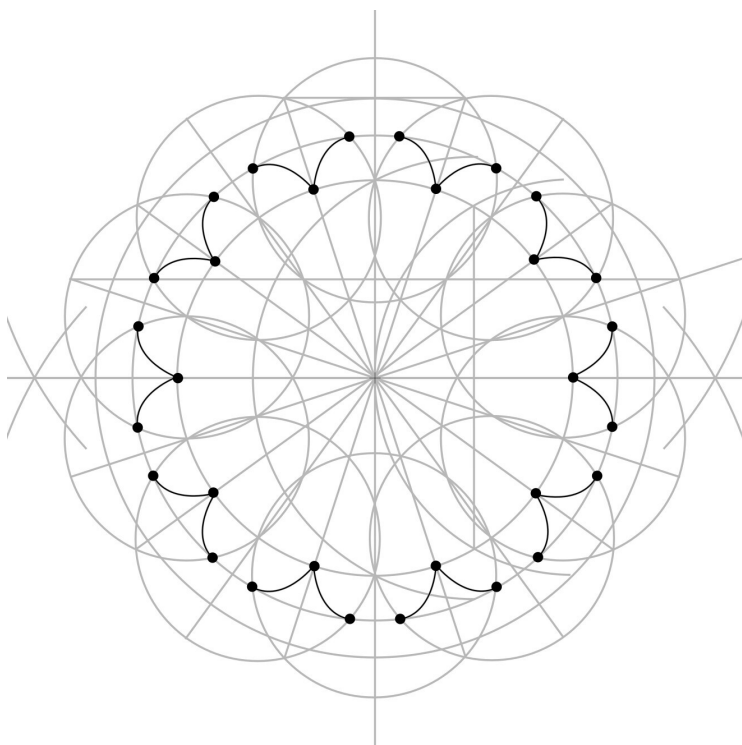
—¡Bam! ¡Otro círculo contundente! Aunque un poco más pequeño. ¡Buen contraste!



Paso diecisiete

Hora de los pétalos curvos a mano. Primero, las bases.

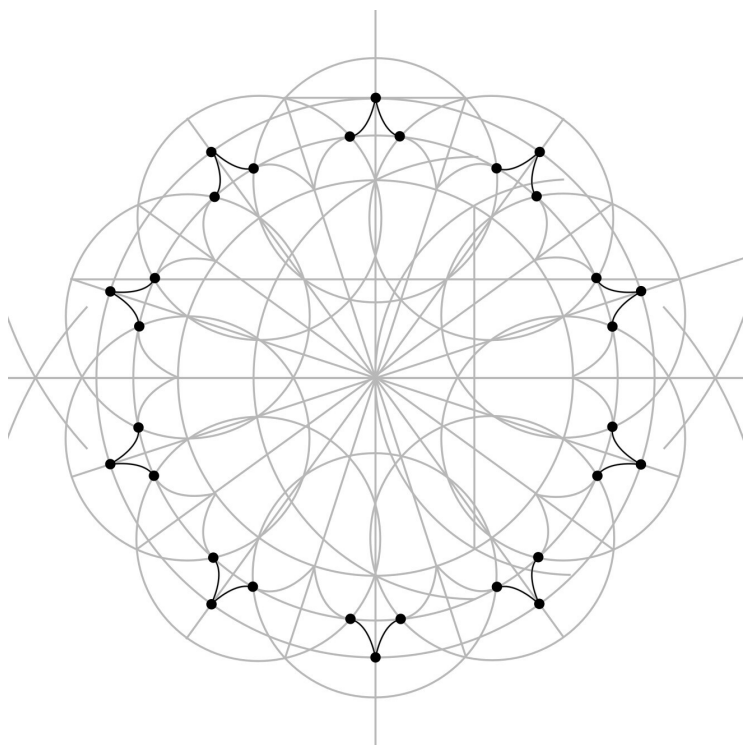
Manchita se puso manos a la obra, dibujando unos pétalos verdaderamente excelentes.



Paso dieciocho

Luego, las puntas.

- Me gustan las puntas curvas —dijo Manchita, sonriendo.
- Creo que son mi parte favorita.

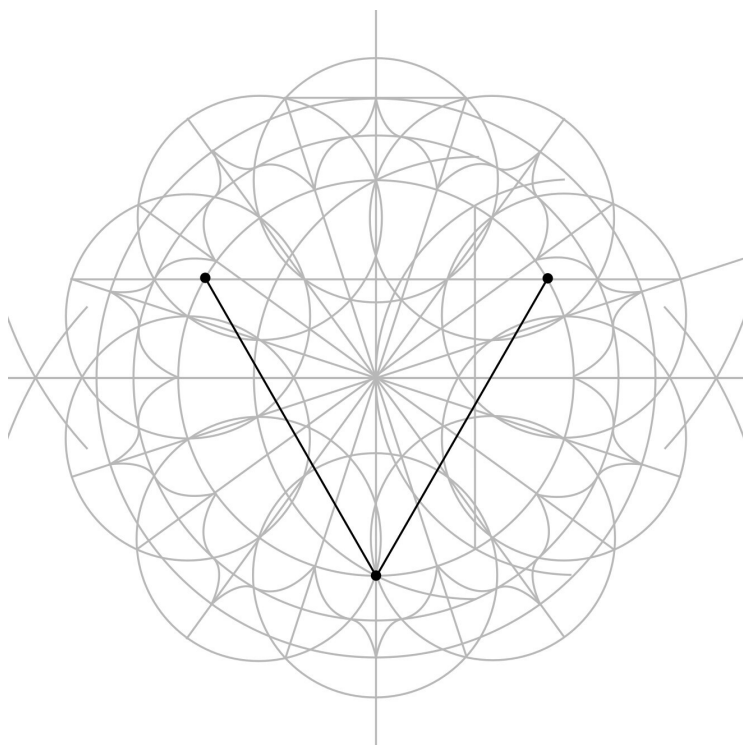


Paso diecinueve

Ya casi está.

Solo necesitamos un triángulo que apunte hacia abajo.

—¡Sí, señor! ¡Un triángulo hacia abajo en camino!



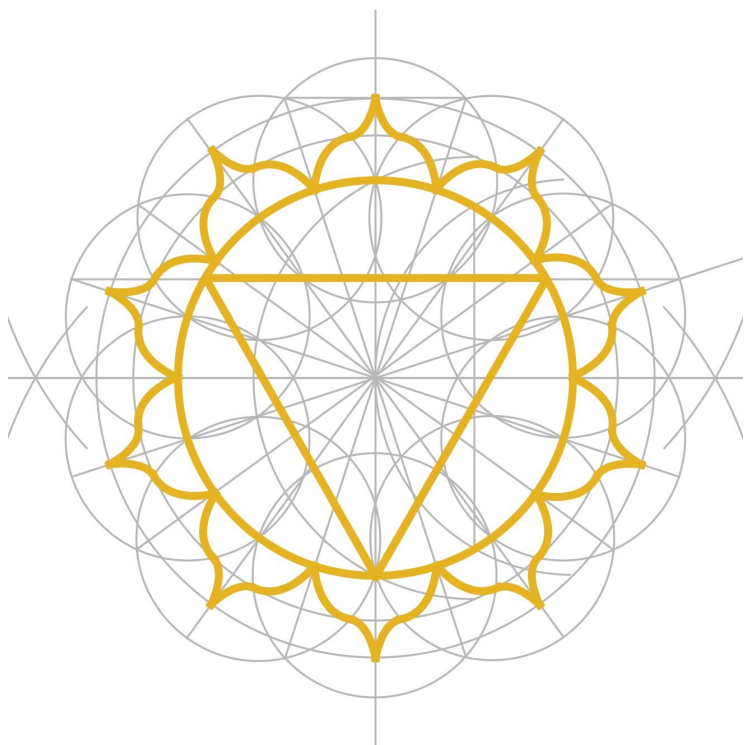
Paso veinte

Y eso es todo.

—Ya sé lo que viene ahora...

Sacó su lápiz de color amarillo, grande y grueso, para hacer el contorno.

—Precioso.



—Ahí está —dijo, levantando la página—. Poderoso. Más o menos.

Manchita se echó hacia atrás y asintió.

—Parece un sol con actitud... o una pequeña bola de fuego llena de determinación.

Luego, por diversión, añadió una pequeña figura de palitos de sí mismo a medio camino de subir un árbol, con un impermeable enorme, mientras Galleta lo animaba desde abajo.

¡Estupendo!

* * *

A la mañana siguiente, Manchita despertó sintiéndose diferente. No sabía muy bien por qué, pero el mundo parecía conquistable, como un desafío que por fin estaba listo para afrontar.

En el desayuno, su mamá también lo notó.

—Te ves... seguro de ti mismo —dijo, pasándole una tostada.

—¿Sí? —dijo Manchita, sacando pecho—. Debe de ser el Manipura.

Su mamá lo miró.

—¿El qué ahora?

—Nada —dijo él, sonriendo—. Pero creo que estoy empezando a entender esto de la confianza.

Después de volver a su habitación con paso decidido, miró el Libro de los Chakras. Por tercera vez, tenía ganas de seguir leyendo.

—Lo siguiente —dijo— es el chakra del corazón. Amor y compasión. Ay, ay.

Actividad: Enciende tu fuego interior

Empieza con el símbolo básico del chakra del plexo solar: un triángulo dentro de un resplandor solar. Luego hazlo único.

Usa colores intensos, como amarillo, dorado o naranja ardiente, para reflejar la energía y el poder del chakra del plexo solar. ¡Deja que tu diseño irradie confianza!

Usa imágenes que simbolicen fuerza y determinación, como llamas, rayos de luz o animales poderosos, por ejemplo leones o águilas.

También puedes representarte de pie con seguridad, subiendo una montaña o rompiendo barreras: cualquier cosa que trans-

mita valentía y resistencia.

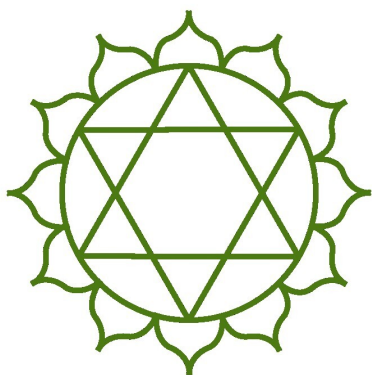
Reflexiona sobre lo que te da poder y muestra tu fuerza interior. Este dibujo es tu oportunidad de visualizar la confianza y el poder personal.

Reflexión

Cuando tu obra esté terminada, tómate un momento para reflexionar:

- ¿Qué significa para ti sentirte seguro de ti mismo?
- ¿Qué colores, formas o imágenes muestran tu fuerza interior?
- ¿Hubo algo difícil en el proceso? ¿Cómo lo afrontaste?

Chakra del Corazón



Con el chakra del plexo solar bajo control —más o menos—, Manchita estaba listo para enfrentarse al siguiente desafío: el chakra del corazón, o **Anahata**.

Pasó al siguiente capítulo del Libro de los Chakras y leyó el título en voz alta:

El chakra del corazón: abre tu corazón al amor y la com-

pasión.

—¿Amor y compasión, eh? —murmuró Manchita, rascándose la cabeza—. Suena a algo relacionado con abrazos. O quizá con flores. O... ¿abrazos con flores?

El libro explicaba que el chakra del corazón se encuentra en el centro del pecho y trata sobre el amor, la compasión y la conexión.

La palabra **Anahata** viene del sánscrito y se traduce como “sonido no golpeado”: como un sonido que resuena por sí mismo, sin que nadie lo golpee ni lo fuerce. Representa una clase de amor puro y natural, uno que fluye libremente desde dentro, sin miedo ni condiciones. Trata de abrir el corazón por completo, encontrar armonía en las emociones y conectar profundamente contigo mismo y con los demás.

Su color es el verde, y su símbolo es una estrella de seis puntas, o hexagrama.

—Verde —murmuró Manchita, mirando alrededor de su habitación—. No creo que tenga nada verde.

Entonces recordó el viejo cactus que le habían regalado por su cumpleaños el año anterior. Seguía en el alféizar de la ventana, con un aspecto algo desmejorado.

—Perfecto —declaró Manchita, agarrando el cactus—. Ahora estoy listo para abrir mi corazón.

* * *

Manchita decidió empezar con algo sencillo. El libro decía que el chakra del corazón trataba sobre el amor y la conexión, así que pensó que escribiría una nota cariñosa.

—A alguien que me importa —dijo, asintiendo—. Sencillo. Fácil. Atento.

Sacó una hoja de papel y empezó a escribir:

Querida mamá:

Gracias por todos los bocadillos y por no enfadarte demasiado cuando derretí la tostadora.

Eres la mejor.

Con cariño,

Manchita

Satisfecho, dobló la nota con cuidado, la metió en un sobre y bajó de puntillas para dejarla sobre la mesa de la cocina.

—Operación Chakra del Corazón: éxito —susurró, alejándose sigilosamente.

Diez minutos después, oyó un grito desde la cocina:

—¡MANCHITA! ¿POR QUÉ HAY MERMELADA EN ESTE SOBRE?

Se quedó helado.

—Ay, no... Debí de usar el mismo papel en el que envolví mi tostada...

Se asomó por la esquina y vio a su mamá riéndose, sosteniendo la nota pegajosa entre los dedos.

Manchita suspiró.

—Bueno, se suponía que era un gesto dulce.

—Desde luego que lo es —dijo su mamá, riendo mientras se limpiaba la mermelada de los dedos—. ¡Gracias!

* * *

Sin desanimarse, Manchita decidió probar otro enfoque. El libro decía que el chakra del corazón también trataba sobre la conexión, no solo con las personas, sino con todo.

Miró alrededor de la habitación en busca de alguien —o algo— con quien conectar. Sus ojos se posaron en el cactus, que ahora estaba sobre su escritorio.

—Muy bien, Cactus —dijo Manchita, levantándolo con cuidado—. Veamos si podemos crear un vínculo.

Lo sostuvo frente a él e intentó mirarlo con amor. Era un poco inquietante.

—Estoy abriendo mi corazón —anunció—. Este soy yo siendo vulnerable.

Entonces, sin pensarlo bien, le dio al cactus un abrazo pequeño y sincero.

—¡AY! —chilló Manchita, soltando el cactus y saltando en el sitio—. ¡Mala idea! ¡Mala idea!

Se examinó los brazos, ahora cubiertos de pequeñas espinas. El cactus, naturalmente, permaneció en silencio y lleno de pinchos.

Manchita suspiró y volvió a recogerlo, esta vez con más cuidado.

—Bueno —murmuró—, esa es una forma de conectar. Dolorosa, pero conexión al fin y al cabo.

Miró el cactus de nuevo, con cautela.

—Supongo que el amor a veces pincha —añadió, con una media sonrisa.

* * *

Aquella noche, Manchita se sentó en la cama y volvió a hojear el Libro de los Chakras. Se sentía un poco dolorido, pero también curioso.

¿Por qué no funcionaba?

Entonces vio una frase que se le había pasado antes:

El chakra del corazón no consiste en que todo sea bonito todo el tiempo. Consiste en dejar entrar el amor, ofrecerlo libremente y permanecer abierto, incluso cuando duele.

Manchita parpadeó.

—Un momento. El cactus me hizo daño, ¡pero aun así lo quiero!

Pensó en lo ocurrido durante el día: la carta, la mermelada, el cactus. Había habido algunos desafíos logísticos, digamos, pero también había sido... divertido. Y, a pesar del riesgo de salir pinchado, se sentía abierto, como si su corazón se hubiera estirado lo justo para dejar entrar el amor.

—Quizá de eso se trata el amor —susurró Manchita—. Quizá consiste en permanecer abierto, incluso cuando es difícil... o tiene pinchos.

Dibuja el símbolo

Manchita pasó a la página siguiente del Libro de los Chakras y sonrió.

—Veamos qué tenemos aquí...

Tomó su cuaderno de dibujo, encontró una página nueva y estudió las instrucciones del símbolo del chakra del corazón: una estrella de seis puntas dentro de un círculo, rodeada de pétalos delicados.

—Parece un poco complicado —murmuró—, pero también bastante bonito.

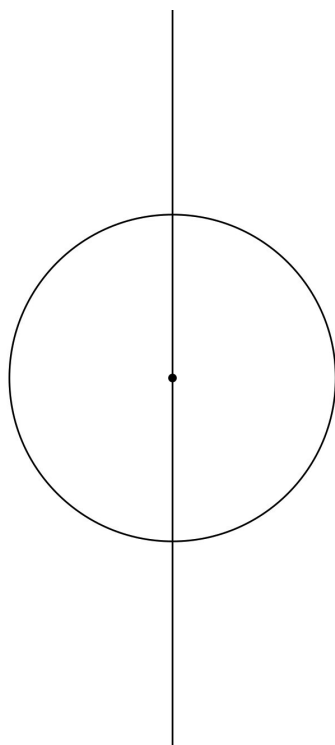
Paso uno

—Déjame adivinar... ¿una línea vertical con un círculo en el centro?

Manchita inclinó la cabeza.

—Vaya, vaya. Muy de la casa.

Lo alineó como el profesional que ya era.

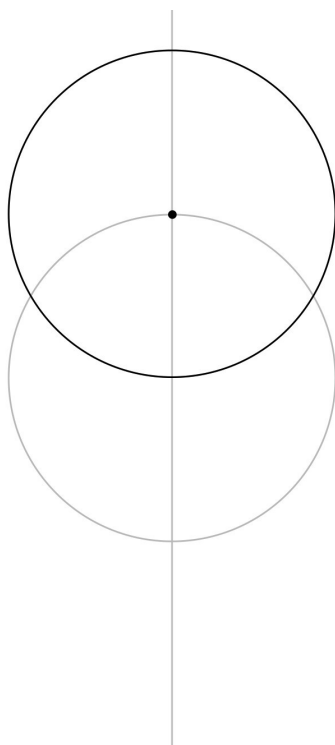


Paso dos

—¿Otro círculo? Qué sorpresa.

Manchita lo colocó directamente encima del primero, bien ordenado sobre la línea vertical.

—Apilando círculos como panqueques. Mmm. Panqueques con simetría extra.

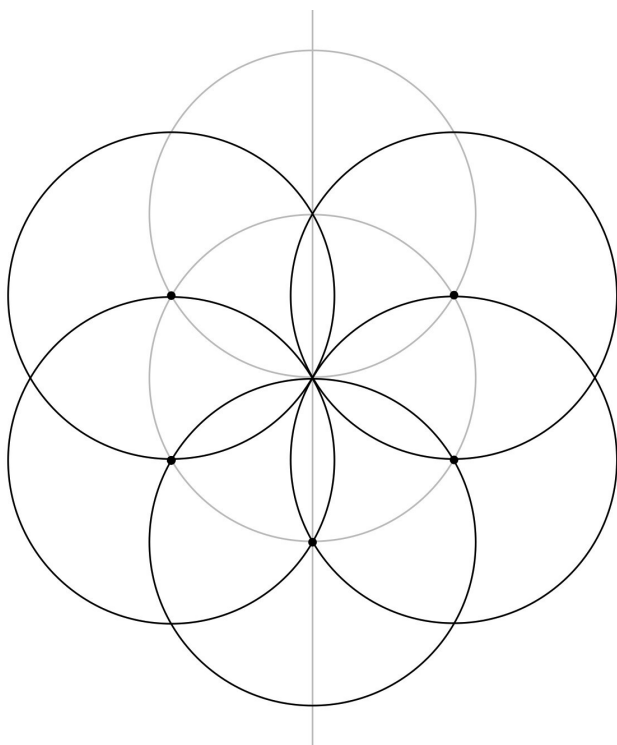


Paso tres

¡Hora de crear la Semilla de la Vida!

Manchita puso el compás a girar como un pequeño tornado.

—Uuuf... alerta de mareo.



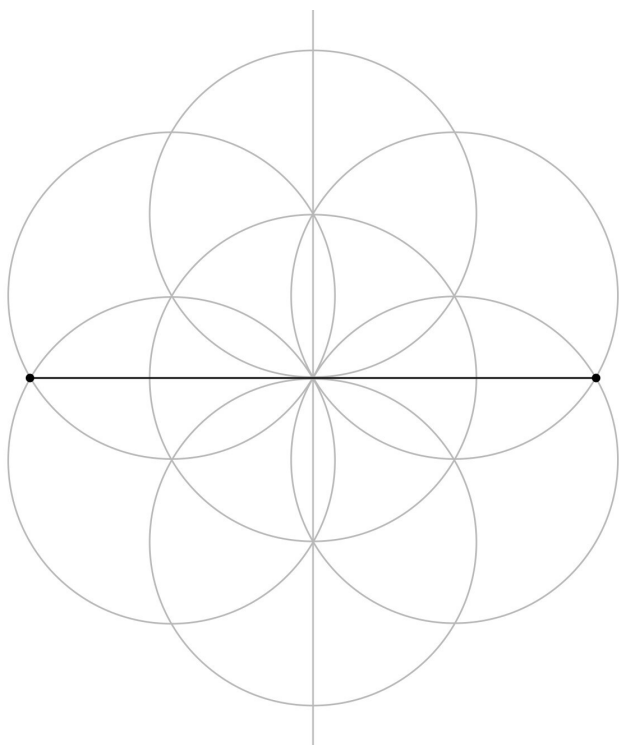
Paso cuatro

¡Hora de la línea horizontal!

—Pero ¿dónde...?

Manchita entrecerró los ojos como un detective buscando pistas.

—No esa... esa tampoco... ¡Ajá! Intersecciones detectadas. Regla desplegada... línea con estilo.



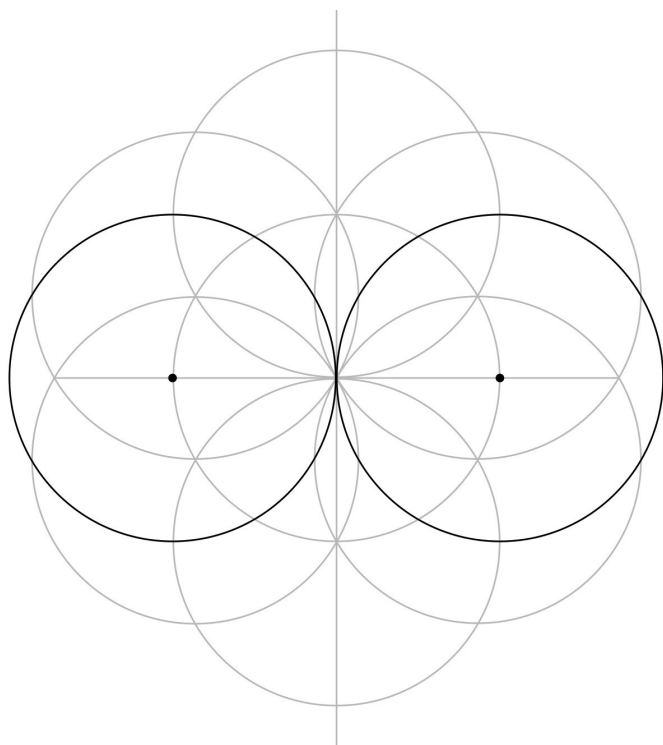
Paso cinco

—Ooooh, ¿qué es esto? ¿Más círculos?

Pinchó la página con el dedo de forma dramática.

Estos círculos están centrados justo donde la línea horizontal se cruza con los bordes del primer círculo.

—Interesante... ¿Qué estás tramando, geometría?

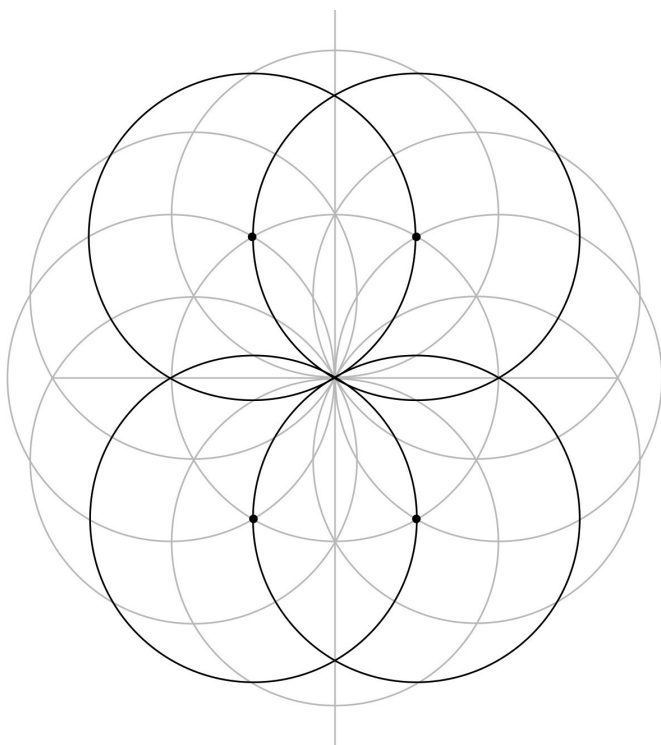


Paso seis

—¡Otra Semilla de la Vida! ¡Lo sabía! —declaró Manchita.

En realidad no lo sabía, pero sonó convincente.

—Espera un segundo... Esta está metida dentro de la otra como una cabrita bebé en un cesto de ropa. Qué monada.



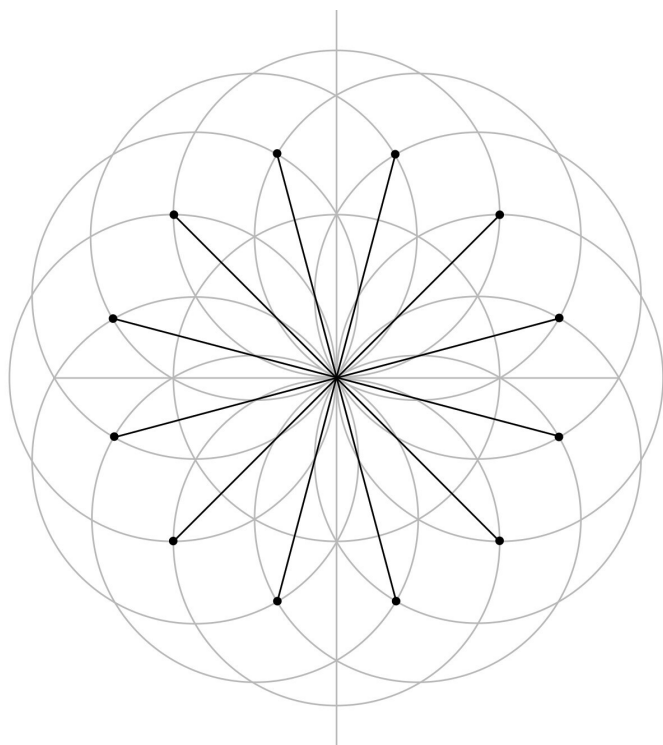
Paso siete

Divide toda la figura en doce partes.

—¿Doce? ¿Como una pizza?

Asintió, colocando la regla.

—Eso significa seis diagonales. Una... dos... sí, vienen porciones de pizza.

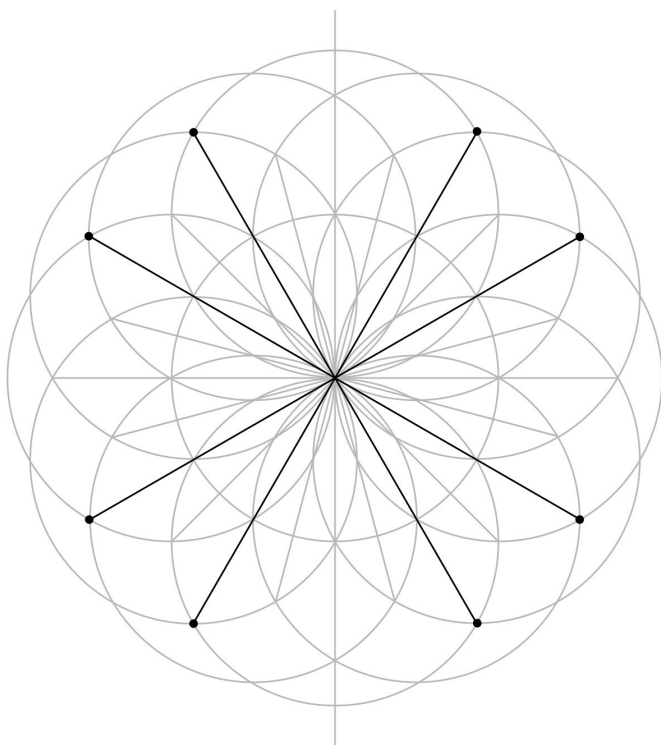


Paso ocho

—¿Y ahora qué? ¿Cuatro diagonales más?

Manchita se hizo crujir los nudillos.

—Si puedo hacer seis, puedo hacer cuatro.

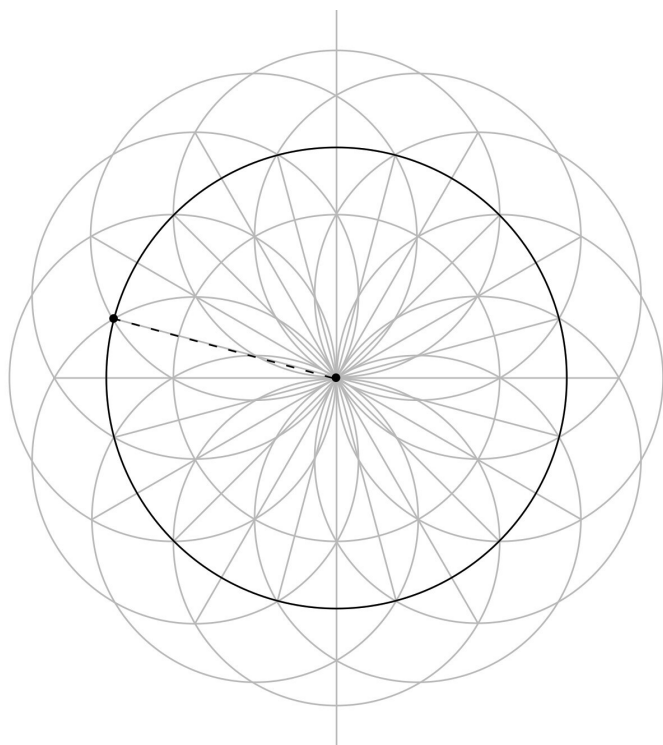


Paso nueve

—¡Hora de una nueva abertura del compás!

Manchita dio unos golpecitos sobre el papel.

—¿De qué tamaño? Lo bastante grande como para tocar todas estas puntas. Listos... preparados... ¡a girar! ¡Frisbi sagrado en camino!



Paso diez

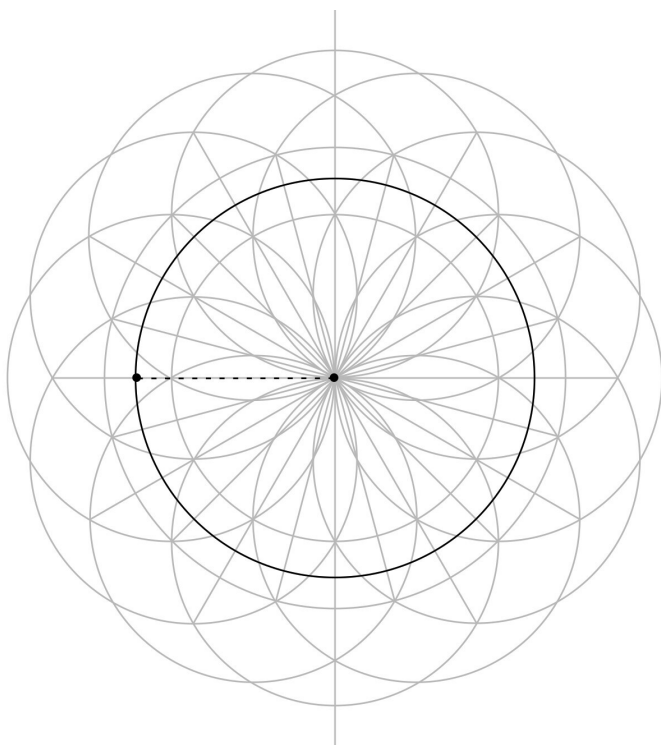
Un círculo más: más pequeño que el último, más grande que el primero.

—¿El tamaño? —reflexionó Manchita.

Aproximadamente a medio camino entre el círculo interior y el exterior. Un poquito más de la mitad.

—Puedo hacer “un poquito” —dijo Manchita—. Creo.

Y clavó el nuevo círculo a la perfección.



Paso once

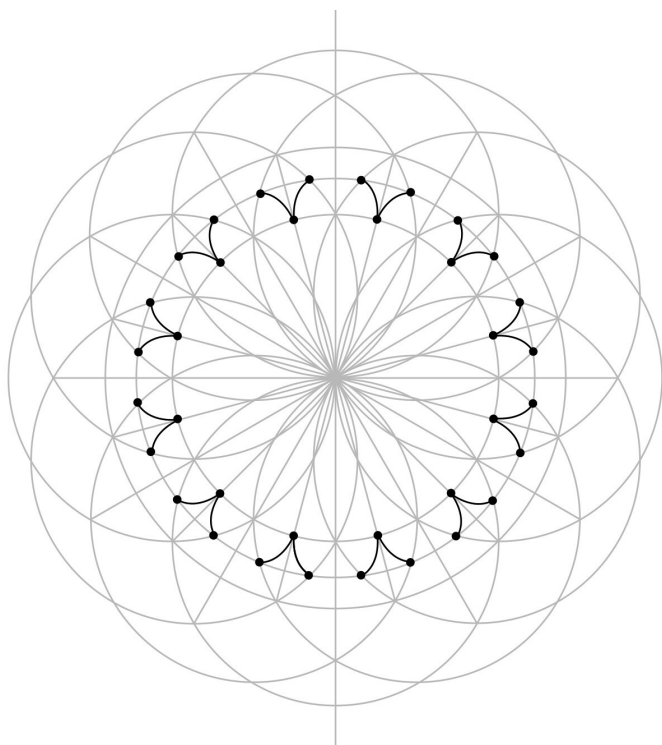
—Muy bien.

Manchita se levantó el pulgar a sí mismo.

—¡Hora de los pétalos! Ya puedo hacer estos con los ojos cerrados.

Dibujó.

—...Ups. He dibujado sobre la mesa. Mejor con los ojos abiertos... por ahora.



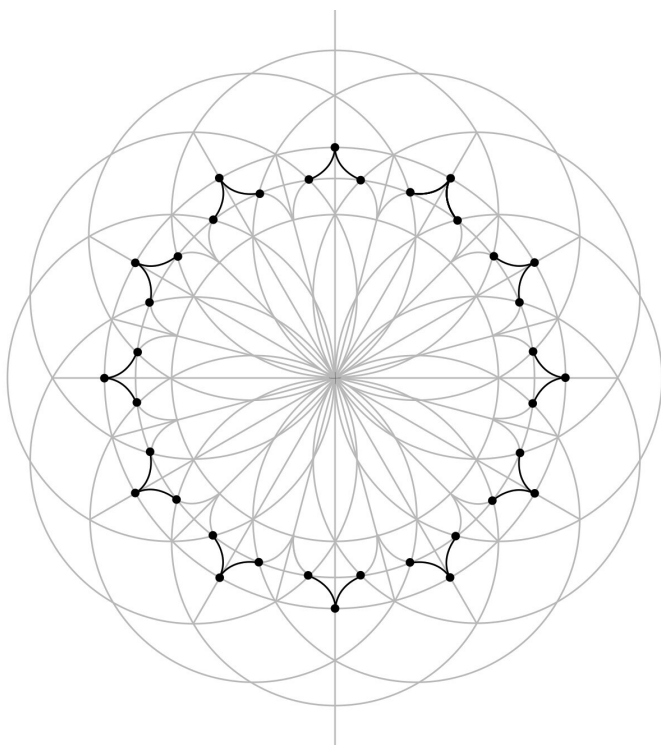
Paso doce

—Ahora las puntas —susurró Manchita, agarrando el lápiz como si fuera un pincel del destino.

—Fluidas... puntiagudas... perfectas...

Deslizó la mano sobre la página.

—Cortando el aire con gracia y geometría. ¡Muá!

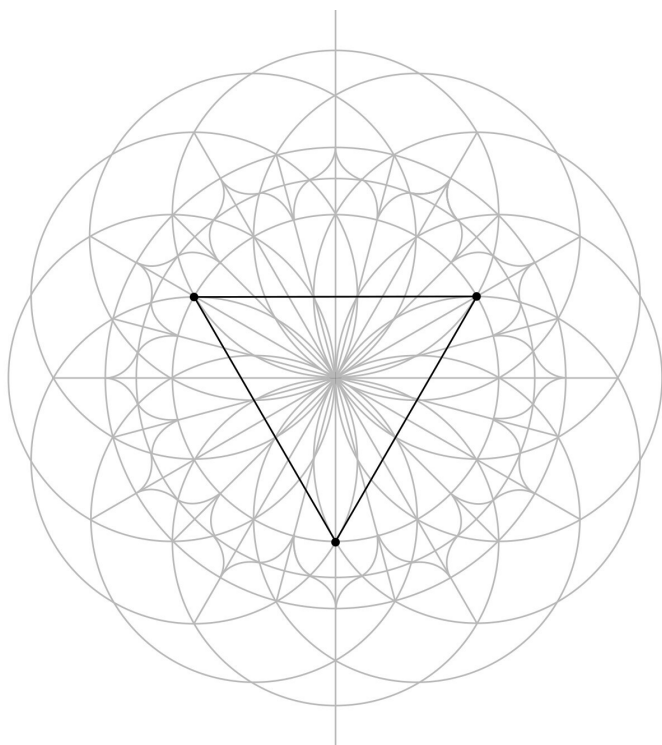


Paso trece

—¿Algo más?

Pasó la página de forma dramática.

—Ah, sí. La estrella. Primero, un triángulo que apunta hacia abajo. Asunto serio.

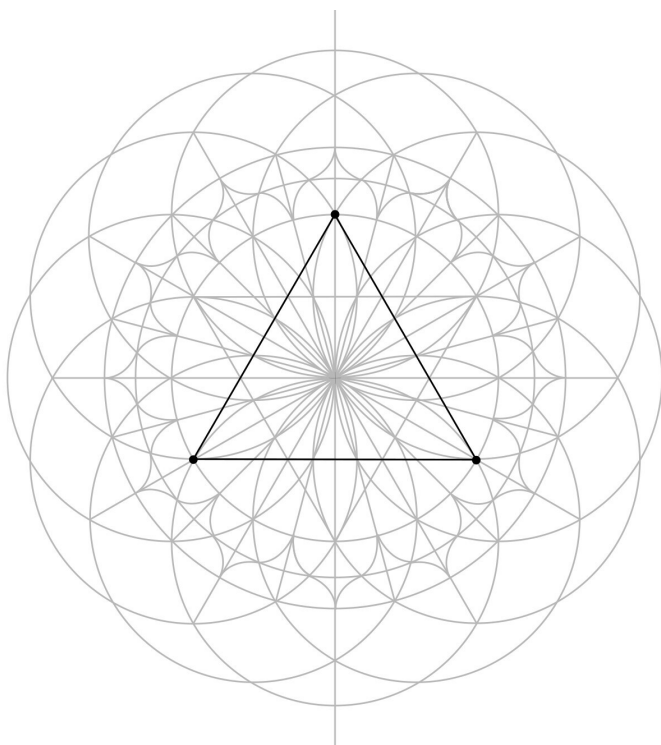


Paso catorce

—Y después... ¡un triángulo que apunta hacia arriba!

Se echó hacia atrás.

—Mira eso. Es una estrella. Una estrella mágica de verdad.
Madre mía.

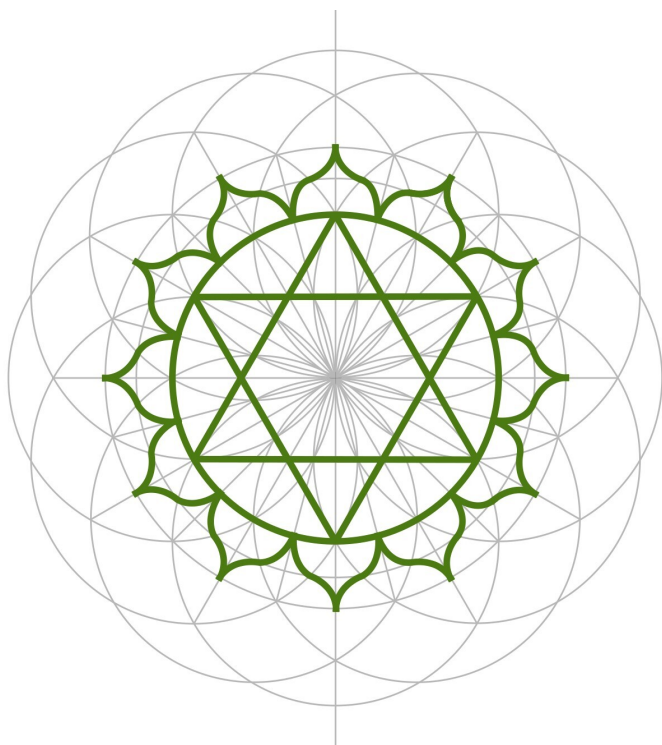


Paso quince

—Último paso: toca repasar el contorno.

Tomó su lápiz verde más grueso.

—Trazos grandes. Buena energía. Energía amorosa...



—Ahí está —dijo, levantando el dibujo—. Ese soy yo. Amoroso. Más o menos.

Luego, solo por diversión, Manchita añadió una pequeña figura de palitos de sí mismo sosteniendo un cactus... con mucho cuidado.

* * *

A la mañana siguiente, Manchita despertó sintiéndose diferente. No sabía muy bien por qué, pero el mundo parecía más suave de alguna manera: más comprensivo, más compasivo.

En el desayuno, su mamá notó el cambio.

—Pareces... más abierto —dijo, sirviéndole un vaso de zumo de naranja.

—¿Sí? —dijo Manchita, sonriendo—. Debe de ser el Anahata. Su mamá levantó una ceja.

—¿El qué?

—Nada —dijo Manchita, mientras tomaba su avena—. Pero creo que estoy empezando a entender esto del amor.

Después del desayuno, Manchita intentó darle a Bigotes un abrazo cariñoso. Acto seguido, tuvo que ponerse tiritas en los once arañazos de gato.

Pero, después de eso, volvió a su habitación y miró el Libro de los Chakras en la estantería. Por cuarta vez, tenía ganas de seguir leyendo.

—Lo siguiente —dijo— es el chakra de la garganta. Veamos de qué va eso.

Actividad: Abre tu corazón a través del arte

Empieza con el símbolo básico del chakra del corazón: una estrella de seis puntas —formada por dos triángulos entrelazados— dentro de un círculo.

Tómate tu tiempo y disfruta de la simetría. Este símbolo representa armonía, equilibrio y conexión.

Ahora hazlo tuyo. Usa colores suaves y tranquilos, como verde, rosa o dorado: colores que evoquen sentimientos de amor, equilibrio y compasión. Deja que tus líneas sean delicadas y que tu diseño se vea abierto y fluido.

Rodea el símbolo con imágenes que hablen a tu corazón. Puedes dibujar manos abiertas, flores que florecen o cualquier cosa que te recuerde la bondad y la conexión. Quizá sea alguien

a quien quieras, una mascota favorita o incluso un lugar donde te sientes en paz.

Deja que tu dibujo refleje tanto el amor que das como el amor que recibes.

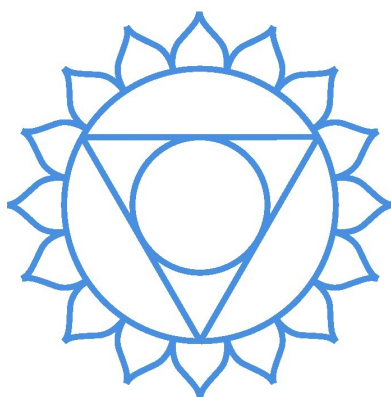
Este es tu espacio para expresar qué significa tener el corazón abierto.

Reflexión

Cuando tu obra esté terminada, reflexiona sobre lo siguiente:

- ¿Qué significa el amor para ti?
- ¿Cómo expresa tu dibujo la compasión y la conexión?
- ¿Crear esta obra te ayudó a sentirte más abierto o conectado de alguna manera? ¿Qué notaste?

Chakra de la Garganta



Con el chakra del corazón bajo control —más o menos—, Manchita estaba listo para enfrentarse al siguiente desafío: el chakra de la garganta, o **Vishuddha**.

Pasó al siguiente capítulo del Libro de los Chakras y leyó el título en voz alta:

El chakra de la garganta: decir tu verdad.

—¿Decir mi verdad, eh? —dijo Manchita, rascándose la cabeza—. Suena a algo relacionado con hablar. O quizá con suero de la verdad. No sé si me gusta por dónde va esto...

El libro explicaba que el chakra de la garganta se encuentra en la base de la garganta y trata sobre la comunicación, la expresión personal y decir la propia verdad.

Tu verdad es la expresión honesta de tus pensamientos, sentimientos, creencias e ideas: compartir quién eres de verdad, sin miedo.

Vishuddha, en sánscrito, viene de la raíz **shuddhi**, que significa “purificar”. **Vishuddha** significa literalmente “especialmente puro” o “lo más puro”.

Su color es el azul, y su símbolo es un círculo que contiene un triángulo apuntando hacia abajo, con un círculo más pequeño en el interior. A menudo está rodeado por dieciséis pétalos, cada uno de los cuales representa una vibración sutil del sonido y del habla.

—Azul —murmuró Manchita, mirando alrededor de su habitación—. No creo que tenga nada azul.

Entonces recordó la vieja bufanda azul que había llevado en una obra de teatro del colegio el año anterior. Estaba al fondo del armario, un poco arrugada.

—Perfecto —dijo Manchita, enrollándose la bufanda alrededor del cuello—. Ahora estoy listo para decir mi verdad.

* * *

Manchita decidió empezar con algo sencillo. El libro decía que el chakra de la garganta trataba sobre la comunicación: clara, segura y honesta. Pensó que practicaría con alguien que siempre

estaba disponible: él mismo.

Se colocó delante del espejo, sacó pecho y se puso la bufanda azul sobre los hombros como si fuera una capa. Manchita tenía debilidad por las capas.

—Muy bien —declaró, adoptando una pose dramática—. ¡Soy Manchita, maestro del chakra de la garganta!

Mmm, ¿qué debería decir?, pensó Manchita.

Se aclaró la garganta y continuó:

—¡Hablo con claridad! ¡Me expreso con facilidad! Yo...

Se detuvo, parpadeando.

—...tengo muchísima sed.

Su garganta soltó un pequeño carraspeo de acuerdo.

Manchita suspiró y dejó que la bufanda se le cayera un poco de los hombros.

—Quizá desbloquee mi voz interior después de un vaso de agua. Hay que mantener el flujo.

* * *

Después de un refrescante vaso de agua, Manchita se sintió preparado para intentarlo de nuevo. El libro mencionaba que el chakra de la garganta no trataba solo de hablar, sino también de expresarse. Así que pensó en probar algo verdaderamente expresivo: la poesía.

—Muy bien —dijo, agarrando un cuaderno y un bolígrafo con gran ceremonia—. Veamos cómo se ve la grandeza poética.

Se dejó caer en la silla, sostuvo el bolígrafo sobre la página con gesto dramático... y miró.

Y miró.

Mmm, ¿qué debería decir?, pensó Manchita.

Después de varios ceños fruncidos muy pensativos y un

suspiro larguísimo, por fin escribió:

***Las rosas son rojas,
el cielo es azul,
no soy muy bueno en esto,
pero lo intento aún.***

Lo leyó en voz alta, inclinó la cabeza y entrecerró los ojos.

—Mmm. No exactamente Shakespeare.

Con un resoplido, arrugó la hoja y la lanzó a la papelera.

Rebotó en el borde y aterrizó sobre la cabeza de Galleta.

Galleta no parecía impresionado.

—Adiós a la expresión personal —murmuró Manchita, desplomándose en la silla—. Quizá estoy intentando demasiado sonar inteligente...

* * *

Aquella noche, Manchita se sentó en la cama y volvió a hojear el Libro de los Chakras. Se sentía un poco frustrado, pero también curioso.

¿Por qué no funcionaba?

Manchita frunció el ceño y volvió a mirar el capítulo. Entonces sus ojos se posaron en una frase que, de alguna manera, se le había pasado antes:

El chakra de la garganta no consiste en decir lo que crees que los demás quieren oír. Consiste en decir lo que de verdad importa para ti.

Parpadeó.

—Ah —murmuró—. ¿Decir lo que de verdad me importa?

Eso sonaba distinto.

Eso sonaba... posible.

Pensó en lo ocurrido durante el día: el discurso, el poema, el papel arrugado. Visto con perspectiva, quizá no había sido su momento más glorioso, pero también había sido... divertido. Y, aunque no sabía exactamente qué decir, sintió que quizá eso no importaba tanto.

—Quizá la comunicación no consiste en decir lo correcto —se dijo Manchita—. Quizá consiste en expresarme de forma auténtica, incluso cuando cuesta.

Dibuja el símbolo

Manchita pasó a la página siguiente del Libro de los Chakras e inclinó la cabeza.

—Hora de darle a mi voz un poco de estilo visual...

Tomó su cuaderno de dibujo, abrió una página nueva y repasó las instrucciones.

—Un círculo... un triángulo... y una especie de onda alrededor de los bordes. Suena como un grito convertido en símbolo.

Con el compás en una mano y un lápiz azul en la otra, Manchita se puso manos a la obra.

¡La precisión importa!

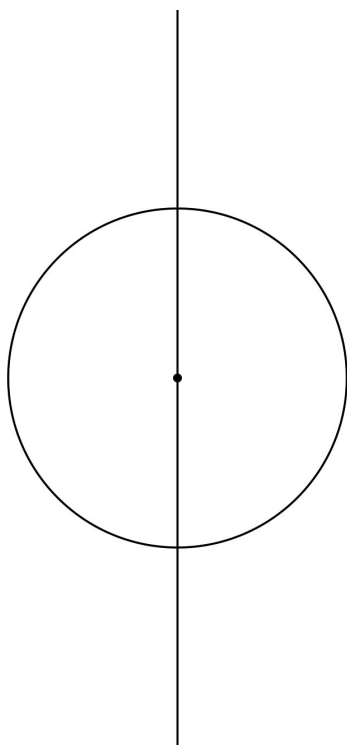
Este símbolo es un poco complicado, como encontrar las palabras adecuadas. No te preocupes si no queda perfecto. Inténtalo. Siempre puedes volver a probar o regresar a él después de practicar un poco más.

Paso uno

—Déjame adivinar... ¿línea vertical con un círculo?

Manchita entrecerró los ojos al mirar el libro.

—Movimiento clásico de chakra. Estándar.

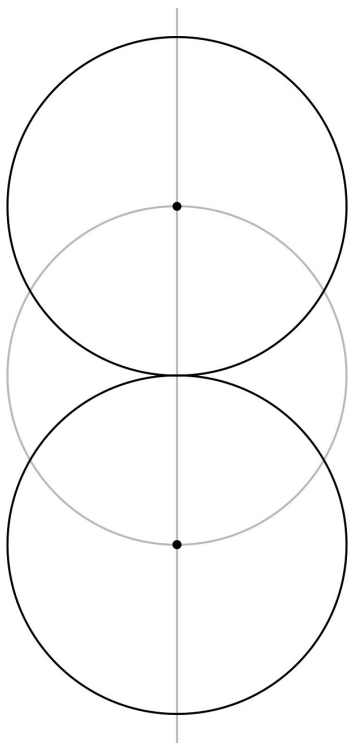


Paso dos

Ahora añade dos círculos más: uno arriba y otro abajo.

Manchita asintió con solemnidad.

—Centrados en la línea, Manchitín. Anotado. Muy simétrico.
Muy oficial.



Paso tres

Abre bastante el compás.

Manchita estiró los brazos de forma dramática.

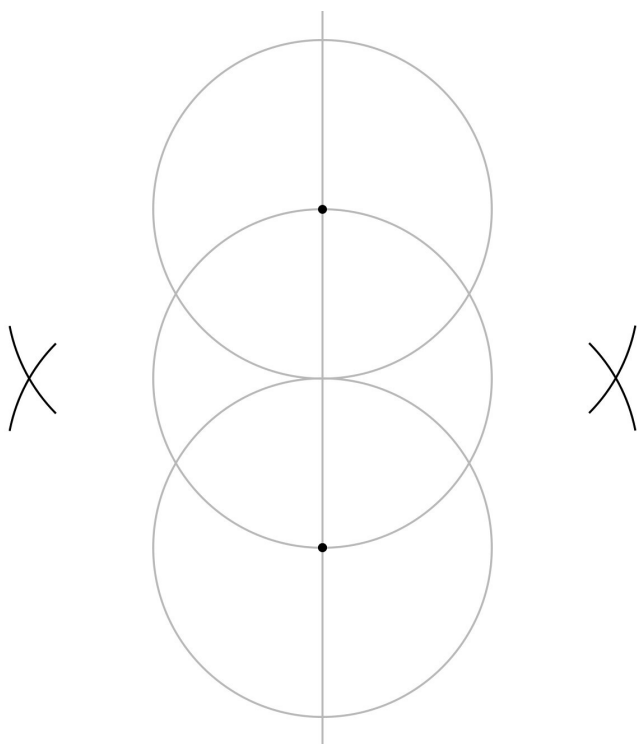
—¿Bastante? Baaastante. Como pizza extra grande.

Usa los centros de los círculos nuevos para dibujar arcos que se crucen a ambos lados.

Manchita levantó una ceja.

—¿Para qué? —preguntó en voz alta.

Luego siguió leyendo.

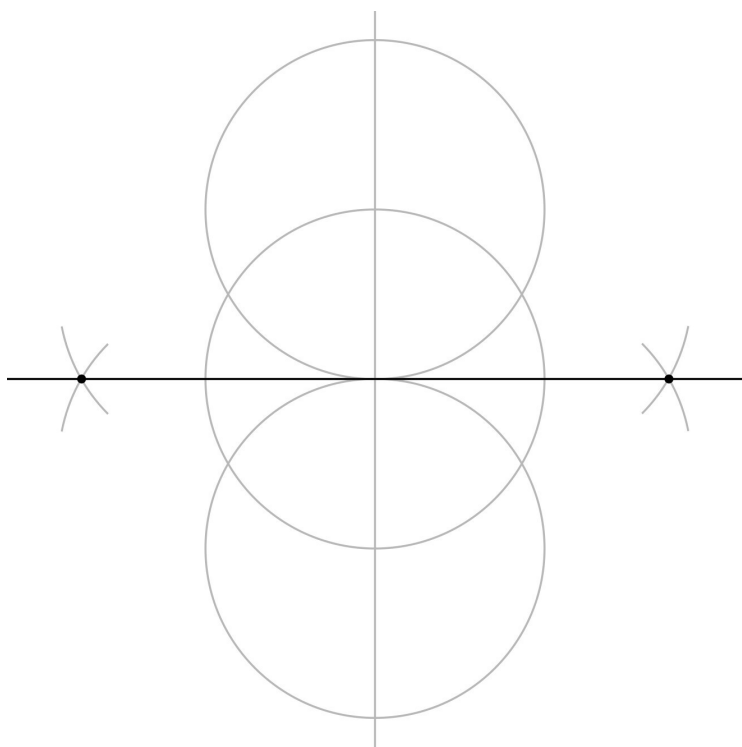


Paso cuatro

—Aaaah, claro. Para conseguir una línea horizontal. Por supuesto.

Unió los puntos donde se cruzaban los arcos.

—¡Voilà! Horizontal conseguida. Como Manchita después de demasiado postre.



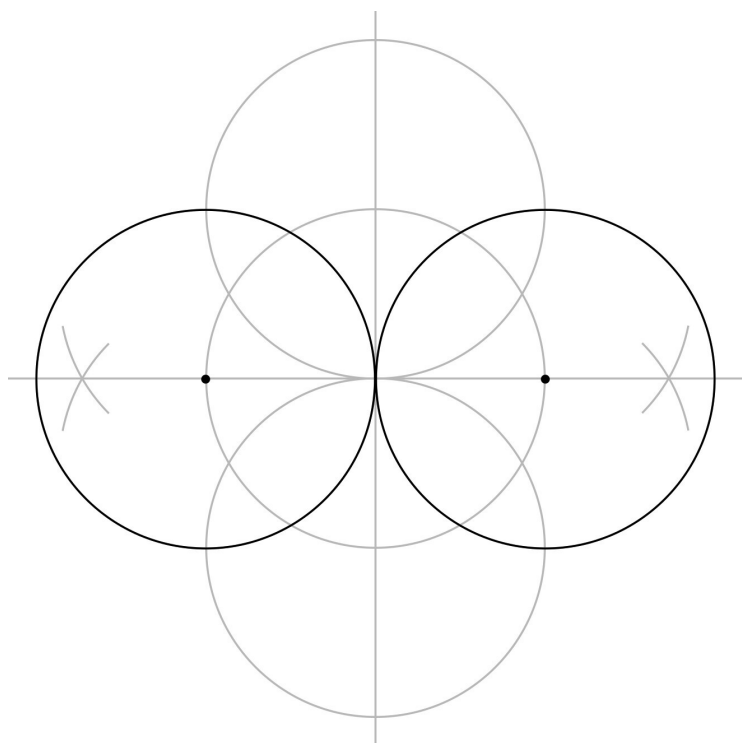
Paso cinco

Vuelve a ajustar el compás al tamaño original: el tamaño del círculo número uno.

Ahora crea dos círculos más.

Manchita encontró los puntos de intersección a ambos lados del primer círculo, sobre la línea horizontal.

— ¡Bum! Círculos... desplegados.



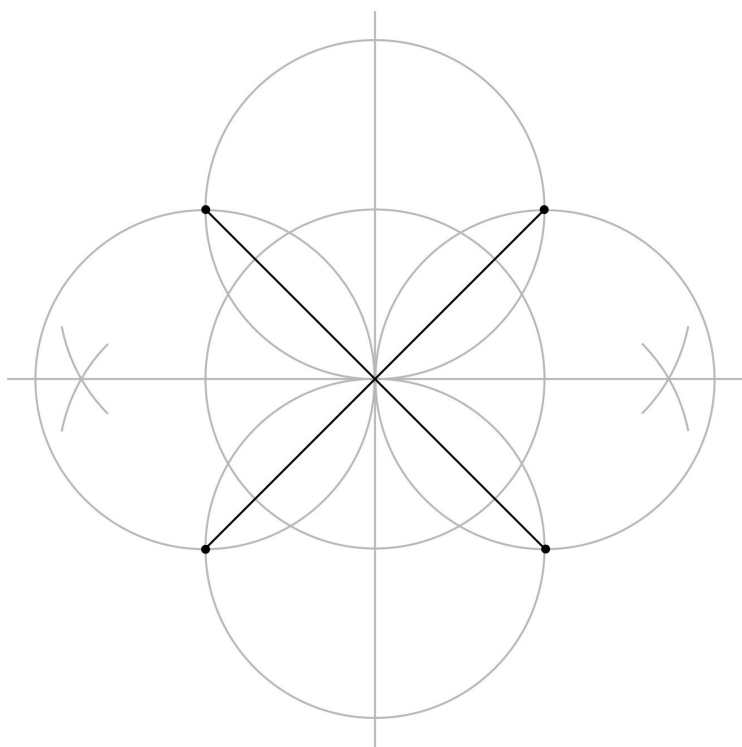
Paso seis

Divide el círculo original en ocho partes con dos líneas diagonales.

— ¡Dos diagonales de 45 grados en camino!

Alineó la regla.

— Fácil y bonito. Como cortar pastel. Pastel diagonal.

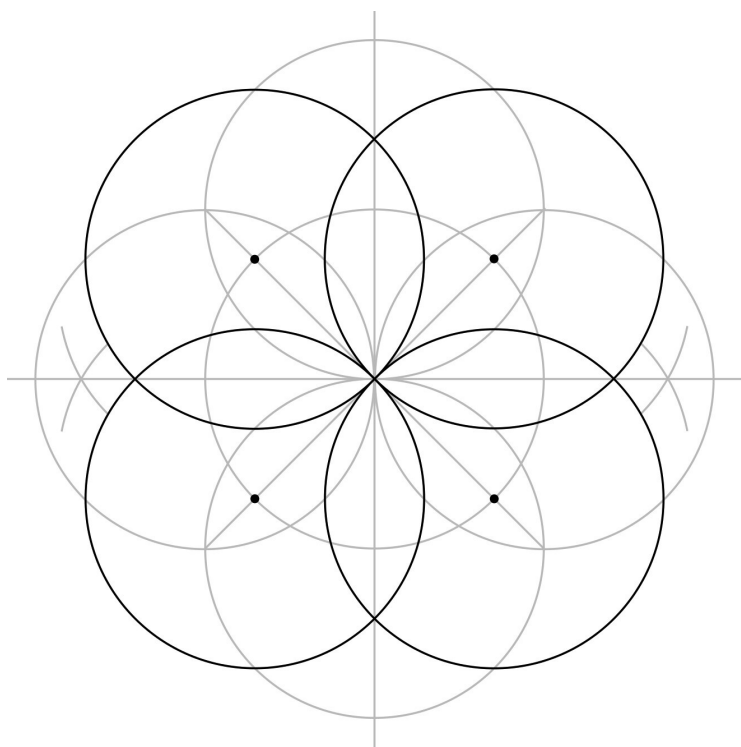


Paso siete

Ahora dibuja cuatro círculos más, centrados donde las diagonales se cruzan con el primer círculo.

Manchita se inclinó mucho sobre la página.

—Ooooooh... qué conveniente. Me encanta cuando la geometría coopera.



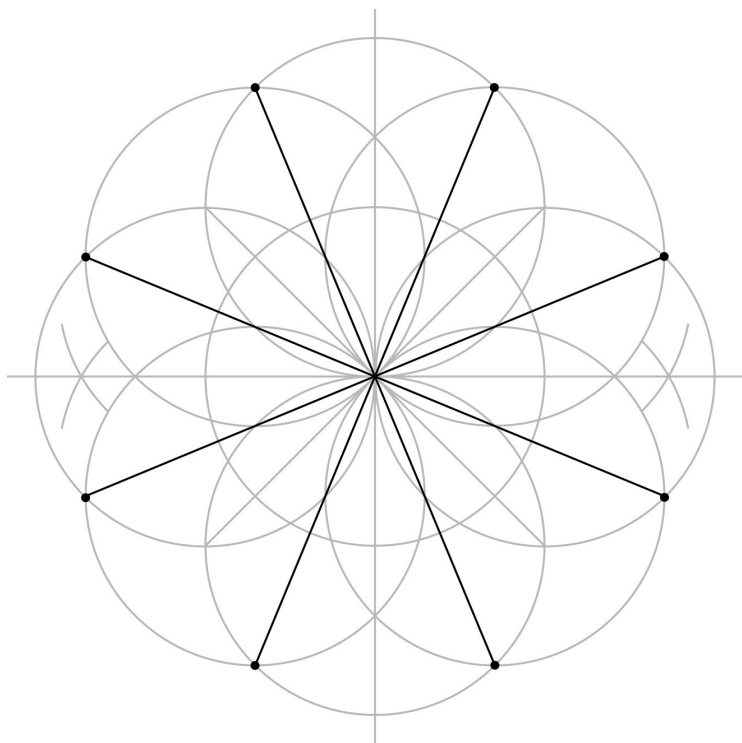
Paso ocho

— ¡Bien! ¡Hora de cuatro diagonales más!

Manchita se hizo crujir los nudillos de forma dramática.

Solo tienes que conectar las intersecciones de esos círculos exteriores.

— ¿Complicado? Sí. ¿Satisfactorio? También... como explotar plástico de burbujas.



Paso nueve

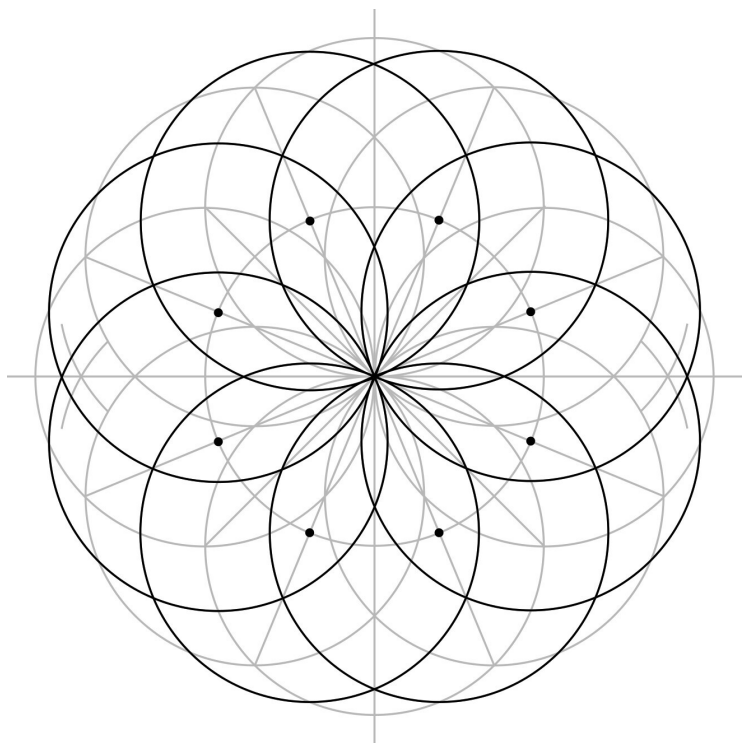
—¿Ocho círculos más? ¿Ocho?

Parpadeó rápidamente.

—Esto es una locura.

De todos modos, siguió las instrucciones del libro.

—Centrados donde las nuevas diagonales se cruzan con el círculo original... Ahora lo veo. Todo empieza a encajar.



Paso diez

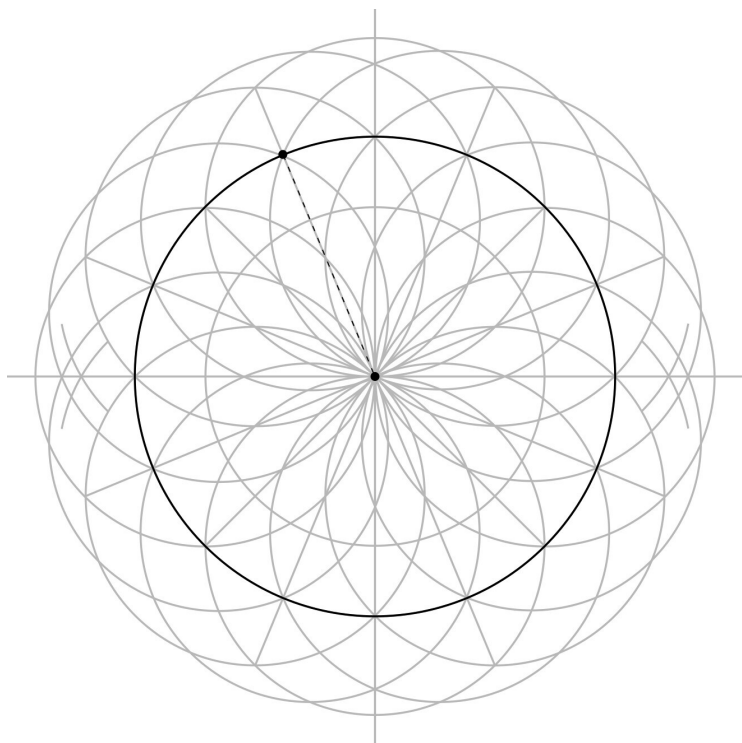
— ¡Hora del círculo grande!

Manchita ajustó el compás otra vez.

Coloca la punta justo en el centro.

— O sea, en el centro exacto. Súper centrado.

Lo abrió hasta la punta de esas formas que empiezan a parecer pétalos y dibujó el círculo.



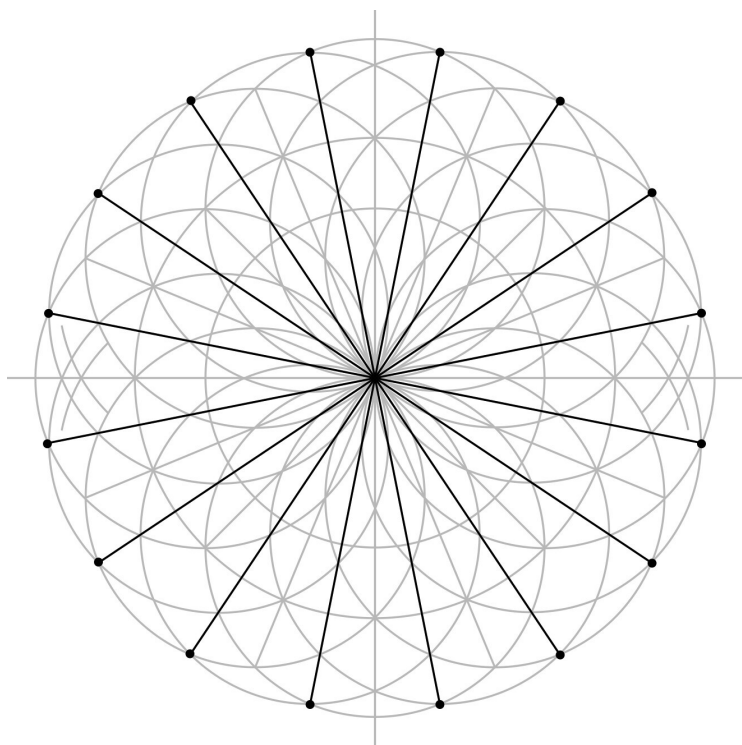
Paso once

—¿Más diagonales? ¡Ya estamos oficialmente en modo diagonal salvaje!

Manchita gimió y agitó el lápiz como si fuera una varita mágica.

—¿Cuántas ahora? ¿Ocho? Está bien.

Usa las intersecciones del borde exterior.



Paso doce

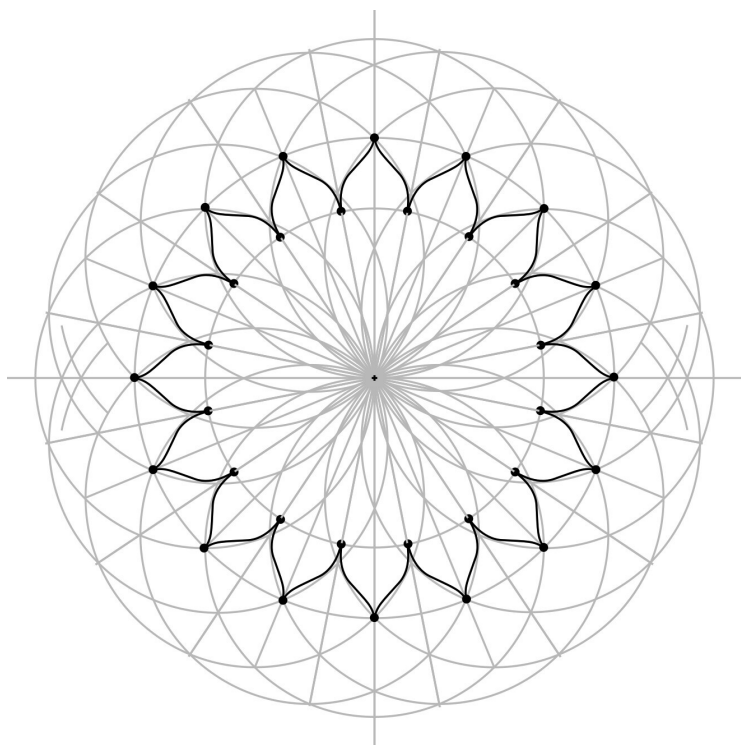
— ¡Uf! Esa era la parte complicada.

Manchita se sentó más recto.

— Este es mi momento.

Respiró hondo y comenzó.

— Grandes, audaces, hermosos. Como pequeñas olas. Fluye, bebé, fluye.

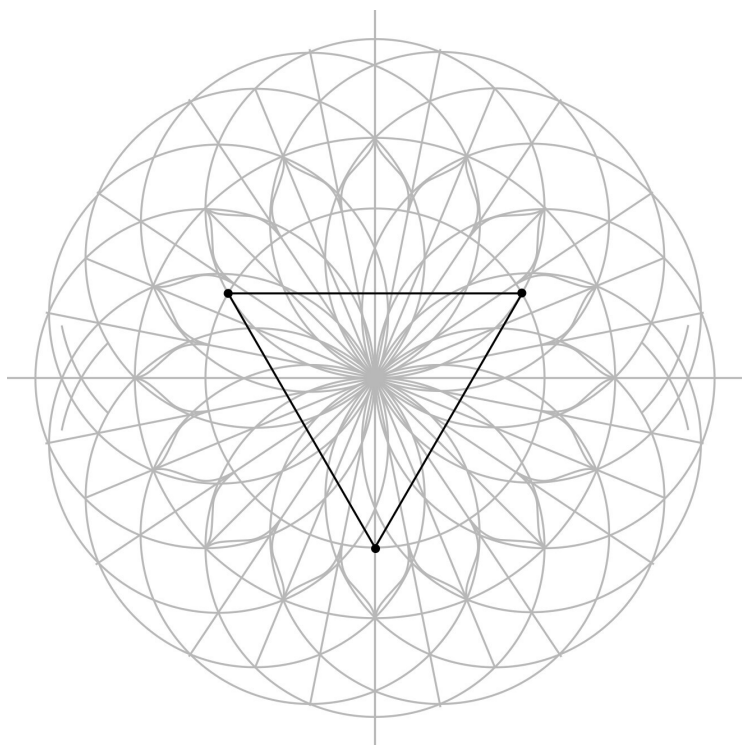


Paso trece

A continuación: un triángulo que apunta hacia abajo. Pero mira con atención, con mucha atención, para encontrar las intersecciones correctas.

Manchita le susurró a la página:

—Apunta hacia abajo, amigo triangular. Enraíza esa verdad. Apunta hacia abajo...



Paso catorce

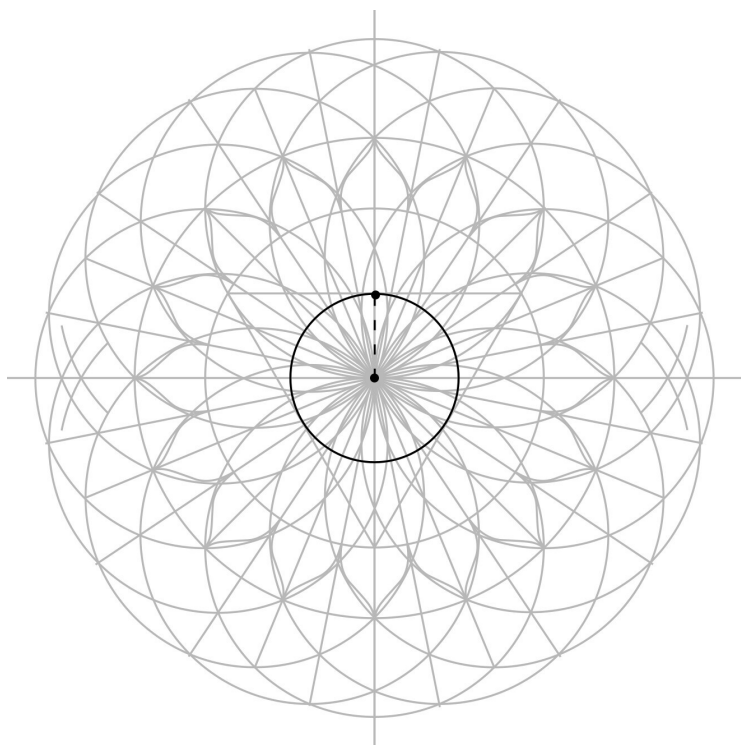
Y ahora... un pequeño círculo dentro del triángulo.

Ajusta el compás desde el centro —el centro exacto— hasta el borde superior del triángulo.

Manchita lo alineó y dibujó un círculo con estilo.

—Perfecto. Como una pequeña luna llena dentro de una montaña al revés.

CHAKRA DE LA GARGANTA

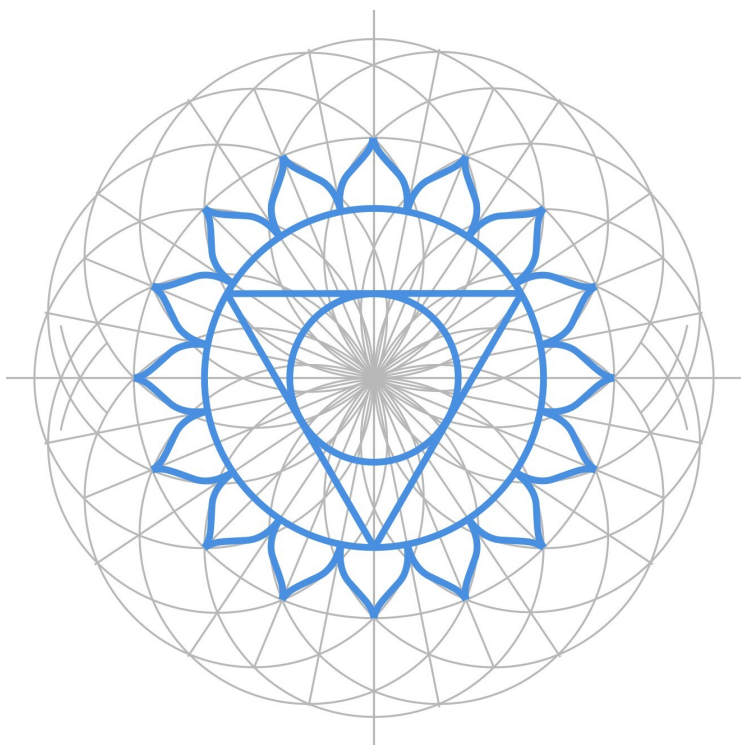


Paso quince

Ahora da un paso atrás. Admira esa obra maestra. Después toma tu azul grueso e intenso.

Manchita repasó todo el contorno con orgullo.

—¡Magia! ¡Ahora sí que está cantando!



—Ahí está —dijo, levantando el dibujo—. ¡Terminado!

Entonces decidió añadirle algo más: su nombre, justo en el centro.

Letras grandes. Audaces. Temblorosas. Subrayadas dos veces.

—Porque expresarte —dijo Manchita con orgullo— significa decir: este soy yo. Aunque tu letra parezca espagueti.

* * *

A la mañana siguiente, Manchita despertó sintiéndose diferente.

No sabía muy bien por qué, pero el mundo parecía más silencioso, como si esperara a que él hablara, y no al revés.

En el desayuno, su mamá notó el cambio.

—Pareces... más expresivo —dijo, sirviéndole un vaso de zumo de manzana.

—¿Sí? —dijo Manchita, sonriendo—. Debe de ser el Vishud-dha.

Su mamá levantó una ceja.

—¿El qué?

—Nada —dijo Manchita, tomando un sorbo de zumo—. Pero creo que estoy empezando a entender esto de la comunicación.

Después de volver cantando a su habitación, miró el Libro de los Chakras en la estantería. Por quinta vez, tenía ganas de seguir leyendo.

—Lo siguiente —dijo— es el chakra del tercer ojo. Veamos de qué va eso.

Actividad: Habla a través de símbolos

Empieza con el símbolo básico del chakra de la garganta: un círculo que contiene un triángulo apuntando hacia abajo, rodeado por dieciséis pétalos.

Tómate tu tiempo con las líneas y no te preocupes si no queda perfecto. Esto trata de expresarse, no de impresionar.

Después, dale vida al símbolo con colores y detalles personales. Usa tonos de azul —desde un azul cielo suave hasta un turquesa intenso— para representar la claridad, la verdad y la comunicación tranquila.

Deja que tu diseño fluya como el agua: suave, honesto y abierto.

Ahora rodea el símbolo con imágenes que representen tu voz.

Puedes dibujar notas musicales, un megáfono o incluso bocas abiertas. También puedes incluir palabras, frases o poemas que sean importantes para ti.

Esta es tu oportunidad de visualizar cómo dices tu verdad: hablando, cantando, escribiendo o simplemente siendo auténtico.

No hay una forma “correcta” de hacerlo.

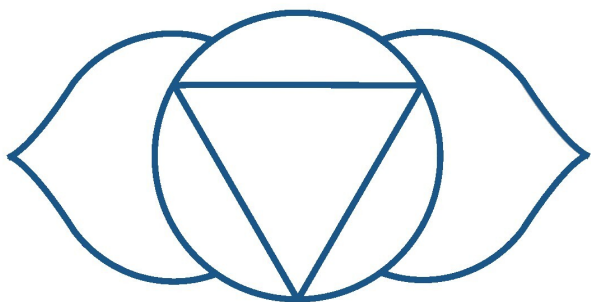
Solo está tu forma.

Reflexión

Cuando termines tu obra, haz una pausa y reflexiona:

- ¿Qué significa hablar desde tu verdadero yo?
- ¿Qué partes de tu dibujo se sienten más honestas o más “tú”?
- ¿Crear esta obra te ayudó a sentirte más abierto, claro o conectado con tu forma de comunicarte?

Chakra del Tercer Ojo



Con el chakra de la garganta bajo control —más o menos—, Manchita estaba listo para enfrentarse al siguiente desafío: el chakra del tercer ojo, o **Ajna**.

Pasó al siguiente capítulo del Libro de los Chakras y leyó el título en voz alta:

El chakra del tercer ojo: despierta tu visión interior.

—¿Visión interior, eh? —dijo Manchita, rascándose la cabeza—. Suena a algo relacionado con los ojos. O con magia. O quizá... ¿visión de rayos X? Eso estaría bien.

El libro explicaba que **Ajna** significa “percepción” en sánscrito. Es el centro de la intuición, la comprensión profunda y el conocimiento interior: como una brújula para tu espíritu. Situado entre las cejas, el chakra del tercer ojo trata sobre ver más allá de la superficie y confiar en tus instintos.

Su color es el índigo, y su símbolo es un loto de dos pétalos. A veces se muestra con un círculo y un triángulo invertido en el centro, que representan la sabiduría y la visión interior.

—Índigo —murmuró Manchita, mirando alrededor de su habitación—. No creo que tenga nada índigo.

—Un momento... ¿qué es el índigo, exactamente? —se preguntó, volviendo unas páginas atrás en el libro—. ¡Ah! Un tinte azul profundo que viene de la planta del índigo, en algún punto entre el azul y el violeta. Entendido.

Entonces recordó las viejas gafas de sol que había encontrado en la playa el verano anterior. Estaban rayadas, pero tenían un ligero tono azul violáceo.

—Perfecto —dijo Manchita, poniéndose las gafas de sol y luciendo tan fresco como una caja nueva de lápices de colores—. Ahora estoy oficialmente listo para despertar mi visión interior.

* * *

Manchita decidió empezar con algo sencillo. El libro mencionaba que el chakra del tercer ojo estaba conectado con la intuición, así que pensó que intentaría confiar en su instinto.

—Muy bien —dijo, de pie en medio de su habitación—. ¿Qué

me dice mi intuición?

Cerró los ojos y se concentró.

Por un momento, sintió una extraña atracción hacia la cocina.

—Interesante —dijo Manchita, abriendo un ojo—. ¿La cocina, dices, visión interior? Elección valiente.

Siguió la sensación y encontró a su mamá horneando galletas.

—Ah —dijo Manchita, sonriendo—. ¿Eso era mi intuición... o solo un sentido de la merienda muy bien entrenado?

Quizá estaban relacionados. Quizá saber y picar algo no estaban tan lejos.

Su mamá lo miró y ladeó la cabeza.

—Manchita, ¿de qué hablas ahora?

—De nada —dijo Manchita, tomando una galleta—. Solo estoy siguiendo mi instinto.

—Ya veo —respondió su mamá.

* * *

Después de disfrutar de su galleta, Manchita decidió probar otro enfoque. El libro mencionaba que el chakra del tercer ojo también trataba sobre la imaginación, así que pensó que practicaría creando un tablero de visión.

—Muy bien —dijo, agarrando un trozo de cartón y unas revistas viejas—. Veamos qué se me ocurre.

Recortó imágenes de montañas, estrellas y un gato especialmente majestuoso —que no era Bigotes—, y las pegó en el cartón.

Manchita se puso rígido.

Bigotes había visto al impostor.

Y no estaba nada contento.

Evitando el contacto visual, Manchita continuó.

—Esto es brillante —dijo, dando un paso atrás para admirar su trabajo—. Soy prácticamente un visionario.

Manchita parpadeó.

Durante un segundo —solo un segundo—, las estrellas de su tablero parecieron brillar.

Justo cuando colocó la última imagen, una galaxia espiral resplandeciente, Bigotes soltó un ronroneo ominoso y tocó el tablero con una sola pata, lenta y deliberada.

Cuidado, humano. Estás jugando con poderes que superan tu nivel de merienda.

Manchita ladeó la cabeza.

—Probablemente sea mejor no meterse con Bigotes —dijo, alejándose despacio del tablero de visión—. Bigotes sabe. Bigotes siempre sabe.

* * *

Aquella noche, Manchita se sentó en la cama y volvió a hojear el Libro de los Chakras. Se sentía un poco frustrado, pero también curioso.

¿Por qué no funcionaba?

Entonces vio una frase que se le había pasado antes:

El chakra del tercer ojo no consiste en entenderlo todo a la perfección. Consiste en confiar en tu intuición, incluso cuando las cosas parecen poco claras.

Manchita parpadeó.

—Un momento... ¿confiar en mi intuición? ¡Eso puedo hacerlo!

Pensó en lo ocurrido durante el día: las galletas, el tablero de visión, Bigotes. No había salido exactamente según lo previsto, claro, pero tampoco había salido mal. Había disfrutado de la

galleta y había sobrevivido sin arañazos de gato.

—Las dos cosas son buenas, ¿no?

—Quizá la intuición no consiste en tener todas las respuestas —dijo Manchita—. Quizá consiste en confiar en esa parte silenciosa de ti que ya sabe.

Dibuja el símbolo

Ahora que lo entendía, Manchita pasó a la página siguiente del Libro de los Chakras.

Estoy listo para dibujar el símbolo, pensó.

—Oh... misterioso.

Abrió su cuaderno de dibujo por una página limpia y se inclinó.

—Vale, entonces... un círculo, un triángulo y dos pétalos. Parece un ojo que conoce todos tus secretos.

Tomó el lápiz y el compás, y empezó.

—Este es para el tercer ojo —susurró con dramatismo—. El ojo que todo lo ve, todo lo sabe y a veces está ligeramente confundido.

Paso uno

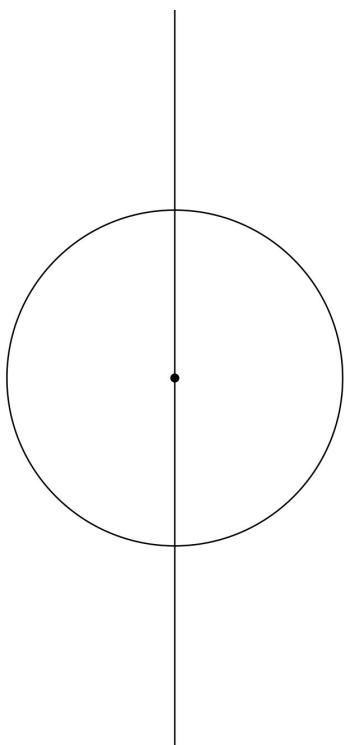
Dibuja una línea vertical con un círculo centrado sobre ella.

Manchita bostezó de forma exagerada.

—¡Lo habitual! Ya sabemos cómo va esto, ¿verdad?

Aun así, se aseguró de que estuviera justo en el centro.

—Con la geometría no se juega.

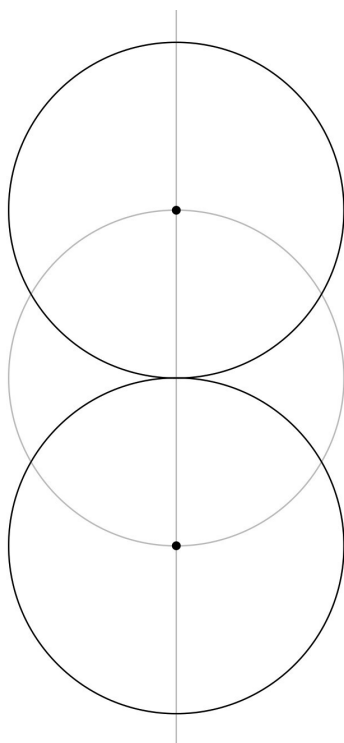


Paso dos

Añade dos círculos más: uno arriba y otro abajo.

Los alineó con un gesto elegante.

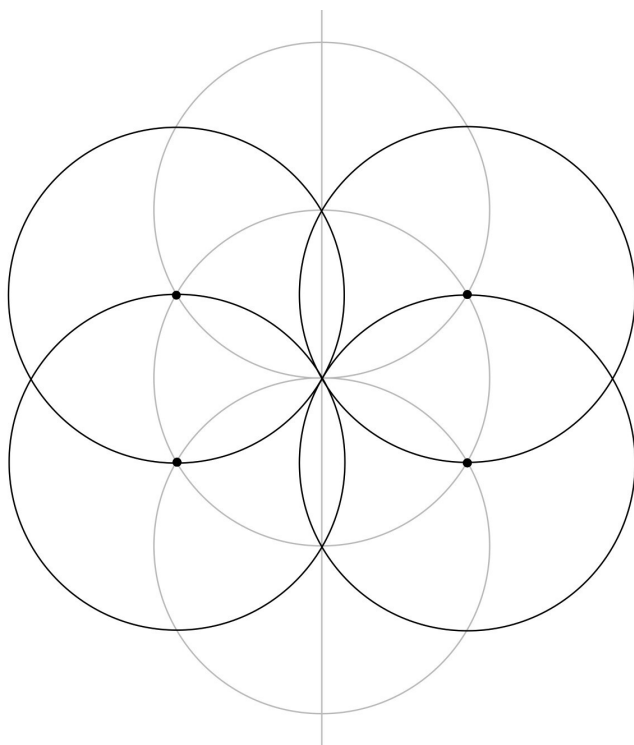
—Podría hacer esto dormido. De hecho, creo que ya lo he hecho dormido.



Paso tres

Continúa y dibuja la Semilla de la Vida.

—Siete círculos en total, bien juntitos. Parece una flor. Una flor interdimensional muy organizada.

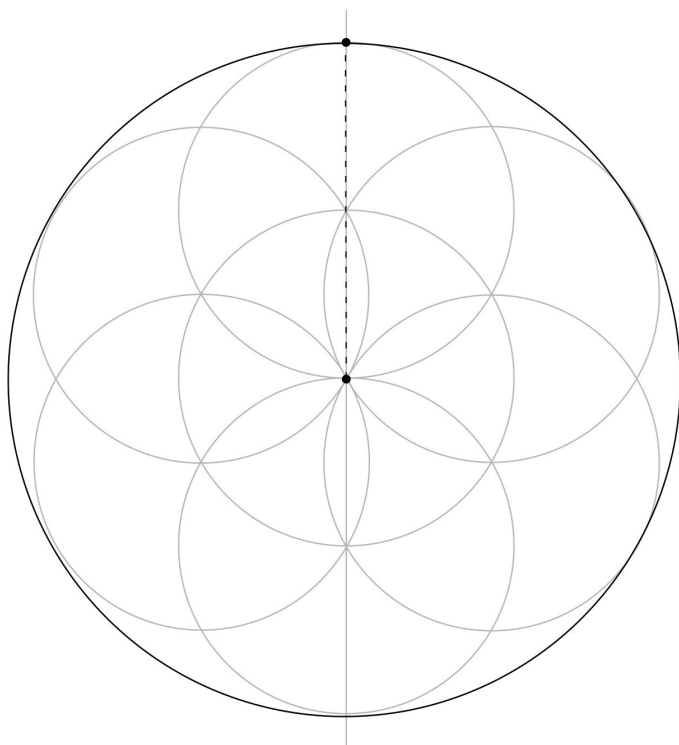


Paso cuatro

Ahora encierra toda la figura dentro de un círculo grande.

Manchita abrió los brazos del compás todo lo que pudo.

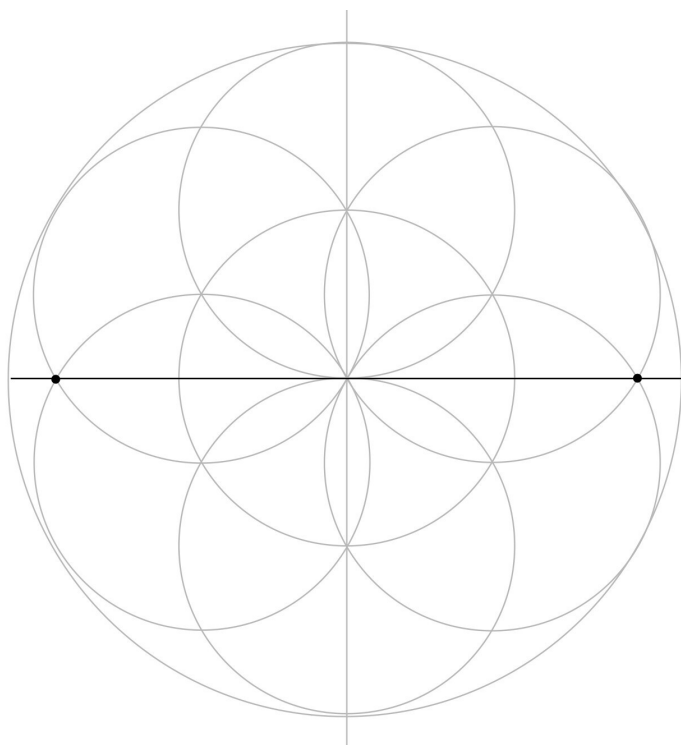
—Uf, hay que estirarse un poco. ¡Extiende esos brazos del compás, Manchitín! Este círculo tiene presencia.



Paso cinco

A continuación, traza una línea horizontal. Mira con atención y elige las intersecciones correctas.

—¡Bum! Rayo láser por el centro. Equilibrado y brillante.



Paso seis

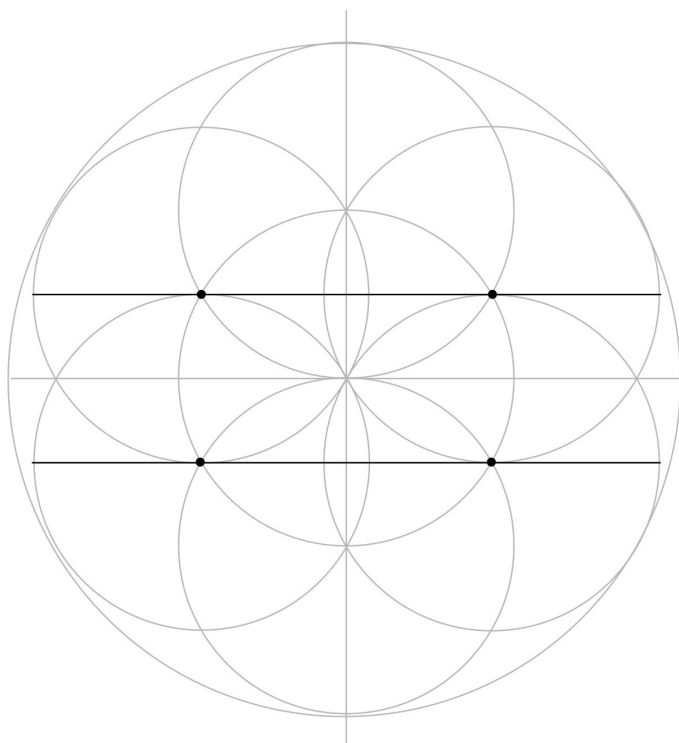
—¿Dos líneas horizontales más?

Manchita frunció el ceño.

—Esto se va a poner difícil... pero confío en mis ojos. Y en el tercero también.

Las alineó con cuidado.

—Bonitas y paralelas. Como vías para un tren cósmico de geometría.

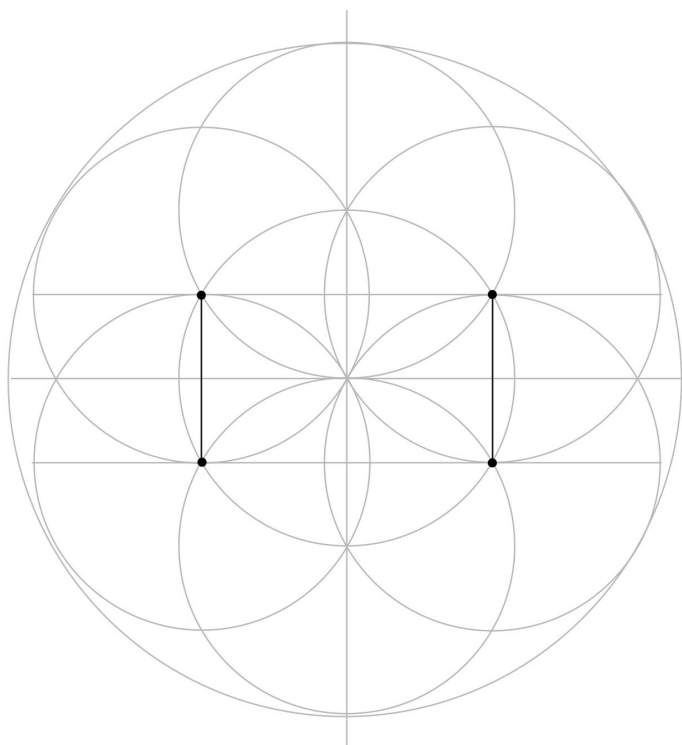


Paso siete

Desde ahí, dibuja dos líneas verticales cortas.

Manchita se acercó mucho a la página.

—Pequeñas pero poderosas... Poderosas, sí señor.



Paso ocho

Ahora toca dibujar dos círculos más pequeños.

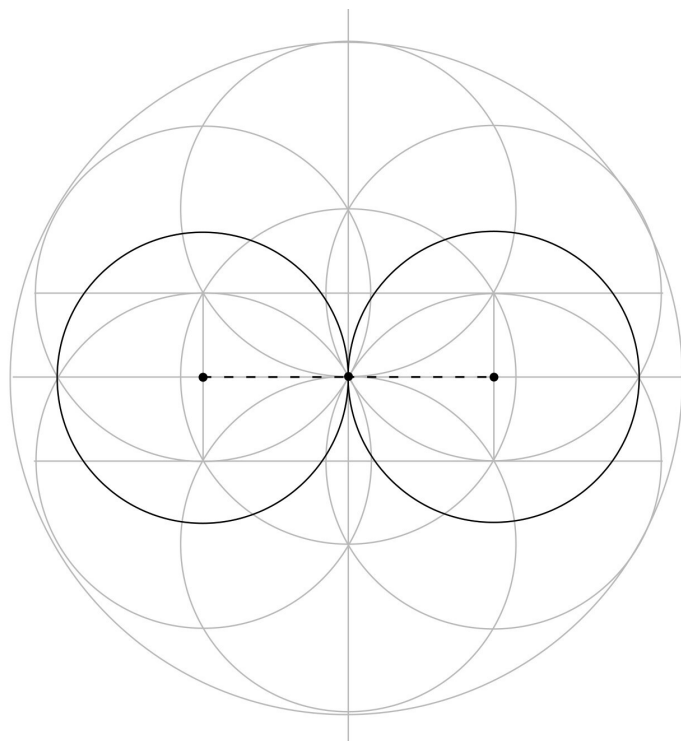
—¿Dónde? —murmuró Manchita, moviendo de nuevo el compás.

—Centrados donde la línea horizontal del medio se encuentra con las líneas verticales. Entendido.

Ajusta el compás desde esos puntos hasta el centro exacto. ¿Listo? ¿Preparado? ¡Dibuja!

—Más pequeños... más cerrados... pero también como grandes

ojos de búho con visión nocturna.

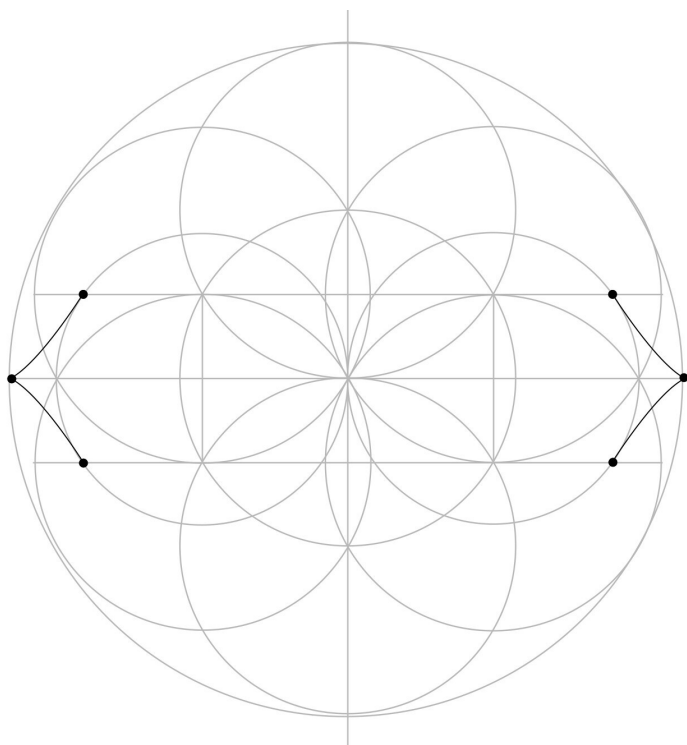


Paso nueve

— ¡Llegan las puntas de los pétalos!

Manchita levantó el lápiz con dramatismo.

— Estos son elegantes. Un poco místicos. Totalmente a mano.



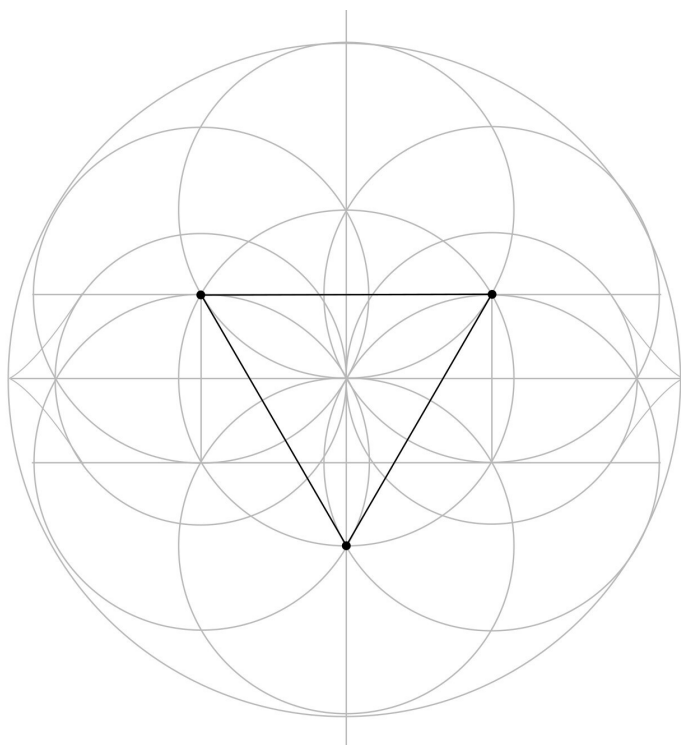
Paso diez

Ya casi está...

Falta un elemento más: un triángulo. Uno fuerte.

Manchita revisó la página.

—Apunta hacia abajo. Por supuesto. Como un embudo de visión. Entra la confusión, sale la comprensión.

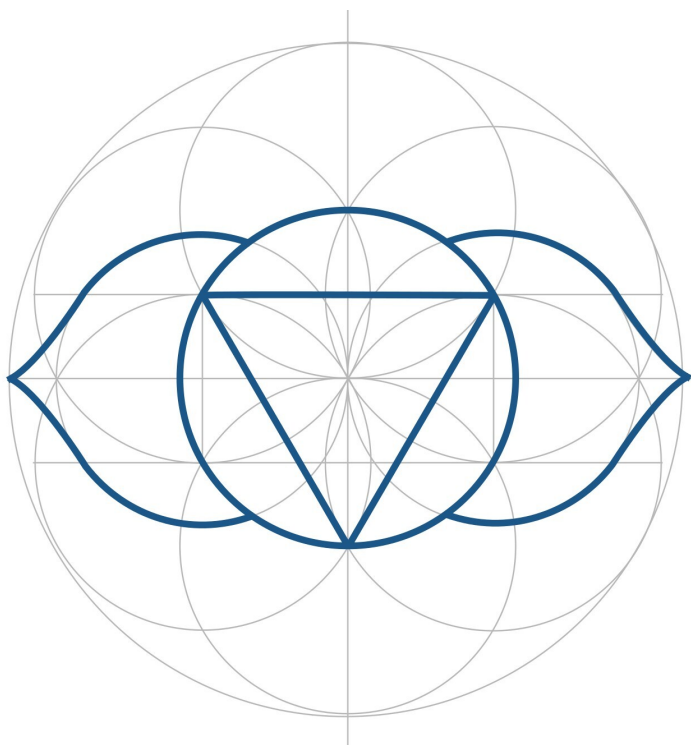


Paso once

Ahora viene la parte divertida: toma el índigo más intenso, más profundo y más majestuoso que tengas.

Manchita respiró hondo.

Hora del gran contorno. Hazlo grueso. Hazlo brillante. Como el cielo de medianoche en el cumpleaños de un mago.



—Ahí está —dijo, levantando el dibujo—. Ese soy yo. Intuitivo. Más o menos.

Luego, solo por diversión, Manchita añadió una pequeña figura de palitos de sí mismo con gafas de sol, y un gato cósmico volador al fondo.

No era Bigotes.

Por favor, no se lo digas.

* * *

A la mañana siguiente, Manchita despertó sintiéndose diferente. No sabía muy bien por qué, pero el mundo parecía más claro, como si hubiera estado mirando a través de la niebla y por fin se hubiera levantado.

En el desayuno, su mamá notó el cambio.

—Pareces... más sabio —dijo, pasándole un plato de salchichas.

—¿Sí? —dijo Manchita, sonriendo—. Debe de ser el Ajna.

Su mamá levantó una ceja.

—¿El qué?

—Nada —dijo Manchita, dando un mordisco a una salchicha—. Pero creo que estoy empezando a entender esto de la intuición.

Después de intentar volver a su habitación usando solo su visión interior —y no sus ojos—, Manchita tuvo que ir a buscar el recogedor y el cepillo para limpiar lo que antes había sido un jarrón.

Pero, después de eso, miró el Libro de los Chakras en la estantería. Por sexta vez, tenía ganas de seguir leyendo.

—Lo siguiente —dijo— es el chakra corona. Veamos de qué va eso.

Actividad: Imagina tu visión interior

Empieza con el símbolo básico del chakra del tercer ojo: un círculo que contiene un triángulo apuntando hacia abajo, situado entre dos pétalos.

Este chakra trata sobre la percepción, la intuición y la visión interior. Así que, mientras dibujas, tómate un momento para sintonizar contigo mismo y observar qué revela tu imaginación.

Colorea tu símbolo con índigos profundos, azules de medianoche y violetas: tonos que evocan misterio, sabiduría y

claridad. Deja que los colores giren como galaxias, como si estuvieras pintando con luz de estrellas.

Alrededor del símbolo, añade imágenes que representen tu conocimiento interior. Puede ser un ojo brillante, una luna, un espejo o formas y patrones que solo tú entiendas. También podrías dibujar sueños que hayas tenido, cosas que simplemente sabes o símbolos que te guían, como llaves, faroles o constelaciones.

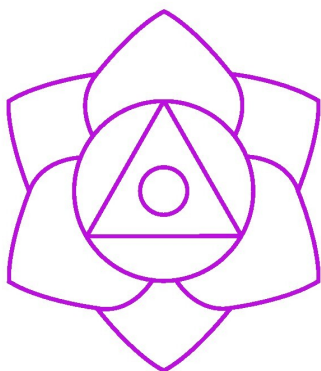
Este dibujo no es solo arte. Es una ventana a la forma en que ves más allá de lo evidente.

Reflexión

Cuando tu obra esté terminada, tómate un momento tranquilo para reflexionar:

- ¿Qué significa la intuición para ti?
- ¿Cómo reflejan los símbolos y colores que elegiste tu mundo interior?
- ¿Este dibujo te ayudó a sentirte más conectado con tu imaginación o tu sabiduría interior?

Chakra Corona



Con el chakra del tercer ojo bajo control —más o menos—, Manchita estaba listo para enfrentarse al desafío final: el chakra corona, o **Sahasrara**.

Pasó al último capítulo del Libro de los Chakras y leyó el título en voz alta:

El chakra corona: conexión con lo divino.

—¿Conexión con lo divino, eh? —dijo Manchita, rascándose la cabeza—. Suena a algo relacionado con las estrellas. O con pudin de chocolate. O... ¿estrellas hechas de pudin de chocolate? Desde luego, podría ser eso.

El libro explicaba que el chakra corona se encuentra en la parte superior de la cabeza y trata sobre la espiritualidad, la conexión con el universo y la iluminación. **Sahasrara** significa “mil pétalos” en sánscrito, y simboliza la conciencia infinita y el despliegue de una comprensión más elevada.

Su color es el violeta, y su símbolo es un loto de mil pétalos.

Manchita parpadeó.

—¿Mil pétalos? —dijo—. Eso es... mucho.

Se quedó mirando la página, preguntándose cómo se suponía que iba a dibujar un símbolo con mil pétalos.

—No entres en pánico, Manchita —se susurró—. Lo simplificaremos.

—¿Y violeta? —murmuró, mirando alrededor de su habitación—. No creo que tenga nada violeta.

Entonces recordó la vieja manta violeta que había usado como capa durante una fase de superhéroe. Estaba al fondo del armario, un poco desteñida.

—Perfecto —dijo Manchita, colocándose la manta sobre los hombros—. Ahora estoy listo para conectar con lo divino.

Manchita decidió empezar con algo sencillo. El libro mencionaba que el chakra corona estaba conectado con la espiritualidad, así que pensó que intentaría meditar.

—Muy bien —dijo, sentándose con las piernas cruzadas en el suelo—. Veamos si puedo alcanzar la iluminación.

Cerró los ojos y respiró hondo, intentando despejar la mente. Por un momento, sintió una extraña sensación de paz.

Bueno, esto va muy bien, pensó Manchita. Debo de ser excelente

en...

¡CRASH!

Un ruido fuerte llegó desde la cocina.

Manchita abrió los ojos.

—¿Qué ha sido eso? ¡Eso no sonaba a paz! Sonaba a... ¡anti-paz!

Después de reírse de forma bastante exagerada de su propio chiste terrible, corrió a la cocina y encontró a su mamá de pie frente a la nevera abierta, con cara de confusión.

—Solo estaba intentando coger la leche —dijo ella, rodeada por los restos de un tarro roto de pepinillos.

Después de asegurarse de que su mamá estaba bien, Manchita suspiró.

—Adiós a la iluminación.

—He acabado en un buen pepinillo —añadió, justo cuando pisaba uno por accidente.

* * *

Sin desanimarse, Manchita decidió probar otro enfoque. El libro mencionaba que el chakra corona también trataba sobre la conexión con el universo, así que pensó que practicaría mirando las estrellas.

—Muy bien —dijo, tomando una linterna y saliendo al jardín—. Veamos qué tienen que decir las estrellas.

Se tumbó en la hierba y miró hacia el cielo nocturno. Galleta llegó trotando, dio tres vueltas dramáticas sobre sí mismo y se dejó caer a su lado con un suspiro satisfecho.

Las estrellas brillaban con fuerza sobre ellos, y Manchita sintió una especie de asombro.

—Esto es brillante —le dijo a Galleta, señalando las estrellas—

. Esa parece mamá de pie en un charco de pepinillos. ¿O soy yo?
Y esa de ahí... definitivamente es un perro. O quizá un dragón.
O... ¿un perro montado en un dragón?

Galleta movió la cola.

Por fin, algo de reconocimiento.

¡Victoria para los perros!

Pero justo entonces, una nube pasó por delante del cielo,
bloqueando su vista con bastante mala educación.

Y, no contenta con bloquearle la vista, la nube decidió lloverle
encima.

Qué grosera, pensó Manchita, incorporándose.

—Adiós a la paz cósmica. Gracias, nube.

* * *

Aquella noche, Manchita se sentó en la cama y volvió a hojear el
Libro de los Chakras. Se sentía un poco frustrado, pero también
curioso.

¿Por qué no funcionaba?

Entonces vio una frase que se le había pasado antes:

**El chakra corona no trata de escapar del mundo. Trata de
conectar con algo más grande, justo donde estás.**

Manchita parpadeó.

—Un momento. ¿Justo donde estoy? ¡Yo siempre estoy aquí!

Pensó en lo ocurrido durante el día: la meditación, las estrellas,
la nube. El resultado había sido... menos que ideal, pero también
había sido... divertido. Y, aunque no lo entendía todo, se sentía
conectado, como si todo formara ya parte de algo maravilloso y
amable.

—Quizá de eso trata la espiritualidad —sonrió Manchita—

. Quizá ya soy parte de algo más grande, aquí, ahora y desde

siempre.

Dibuja el símbolo

—Este es para el chakra corona —dijo en voz baja—. El grande. El plátano superior de los chakras.

Entrecerró los ojos al mirar el diseño intrincado.

—¿Mil pétalos? ¡Estaría aquí toda la semana! Además, mamá ya está preparando la cena...

Dio unos golpecitos pensativos con el lápiz.

—Quizá una versión simplificada... por ahora.

Tomó su lápiz violeta, colocó el compás en el centro y se puso manos a la obra.

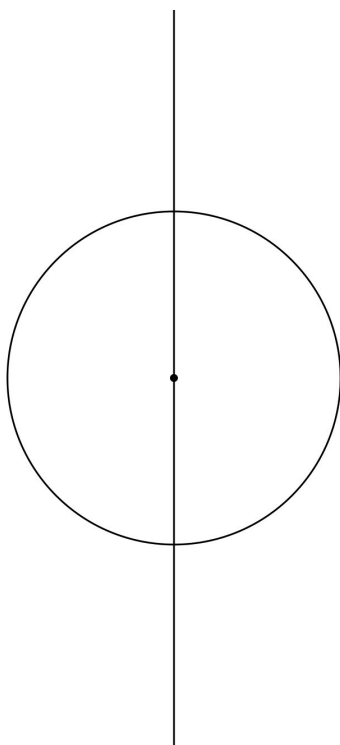
Paso uno

Manchita ni siquiera se molestó en leer este paso.

Dibuja una línea vertical con un círculo centrado sobre ella.

Esta vez, casi consiguió hacerlo con los ojos cerrados.

Bueno... casi.

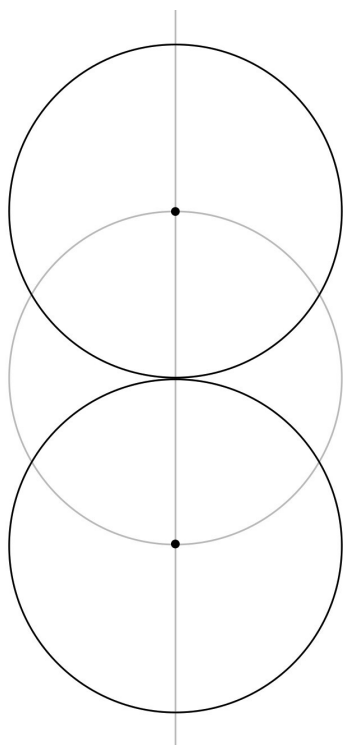


Paso dos

Añade un círculo arriba y otro abajo, alineados sobre la misma línea vertical.

—Esto ya lo tengo dominado —dijo, sonriendo.

—Arriba... centrado. Abajo... centrado. Manchita-nardo en proceso.

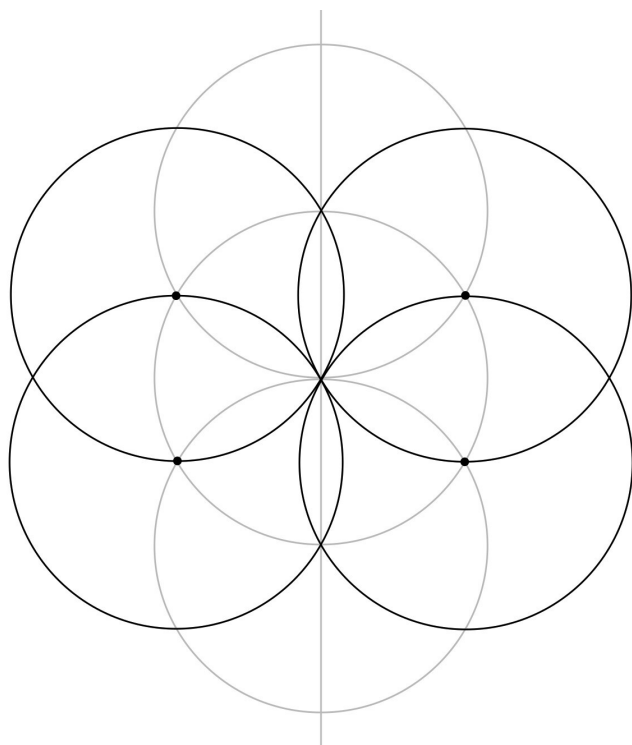


Paso tres

No te detengas ahora: dibuja cuatro círculos más para completar la Semilla de la Vida.

—Círculos desplegándose —susurró Manchita—. Muy floral. Hizo una pausa para admirarlo.

—¡La magia de la simetría ataca de nuevo!



Paso cuatro

Ahora dibuja un bonito triángulo en el centro.

Manchita entrecerró los ojos al mirar la página.

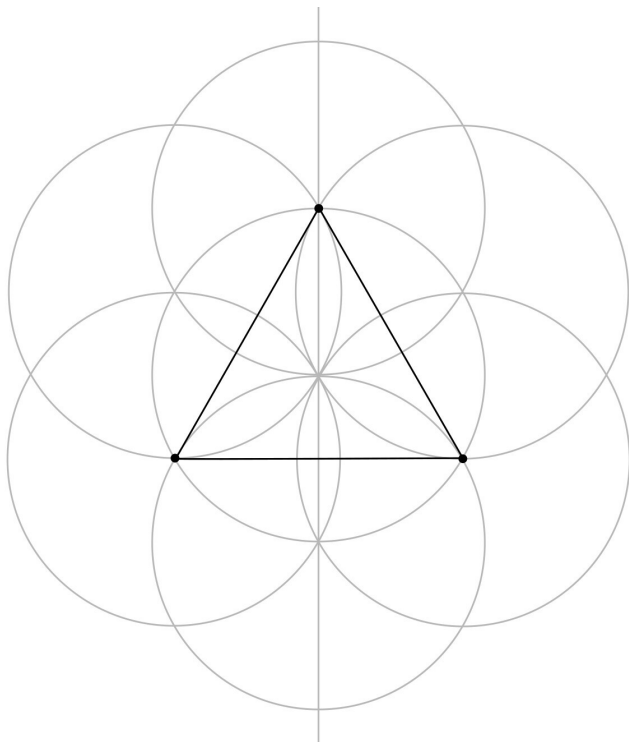
—¿Hacia arriba o hacia abajo?

Se dio unos golpecitos en el labio con el lápiz.

—Uno que apunta hacia arriba. ¡Eso sí que es nuevo!

Dibujó con cuidado, con la lengua asomando por un lado de la boca.

—Ahí está. Apuntando hacia arriba, como mis ambiciones. O como mi último intento de cortarme el pelo yo solo. Audaz, un poco desigual y totalmente único.



Paso cinco

A continuación, necesitamos algunos canales.

—¿Canales? Mmm... ¿como líneas paralelas? ¿O como canales

de televisión?

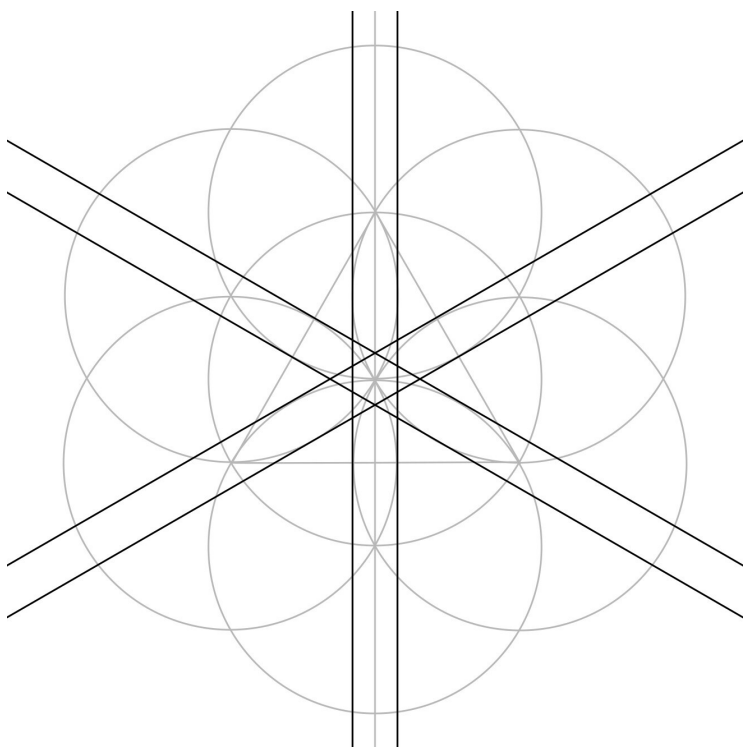
Manchita ladeó la cabeza.

Alineó la regla con cuidado.

—Espera... si uso los bordes de los círculos, consigo tres canales. ¡Canales con ritmo!

Dibujó los canales, firmes y ordenados.

—Sintonizando Radio Claridad...



Paso seis

Ahora, un pequeño círculo en el centro.

Manchita se inclinó sobre la página.

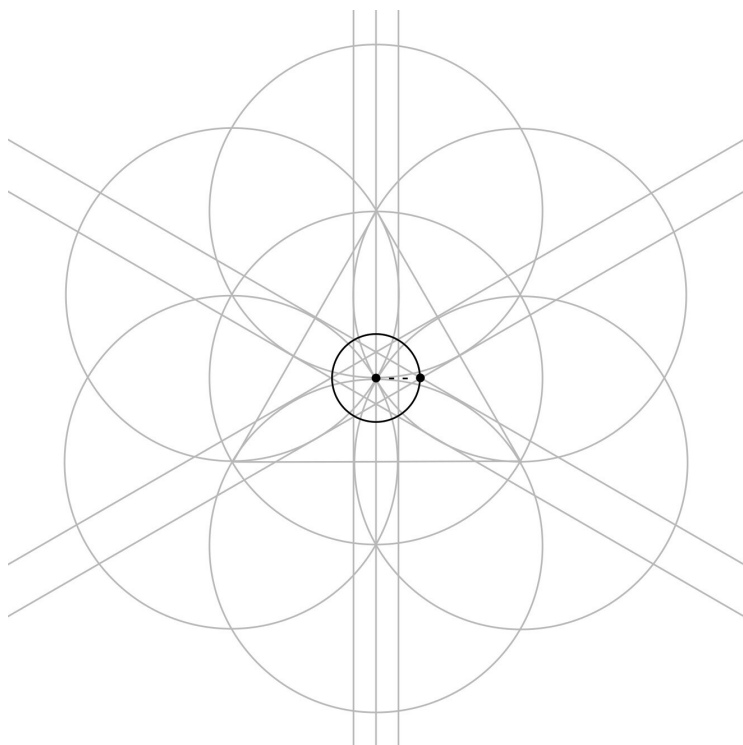
—Interesante... ¿Para qué será este amiguito?

Usa el centro, el centro de verdad, y la punta de ese pequeño rombo para fijar el tamaño.

Ajustó el compás con cuidado.

—Y ahora damos la vuelta... ¡wiii!

—¡Mini círculo conseguido! Pequeño, misterioso y posiblemente mágico.



Paso siete

Ahora vienen tres diagonales más.

Manchita estiró los brazos.

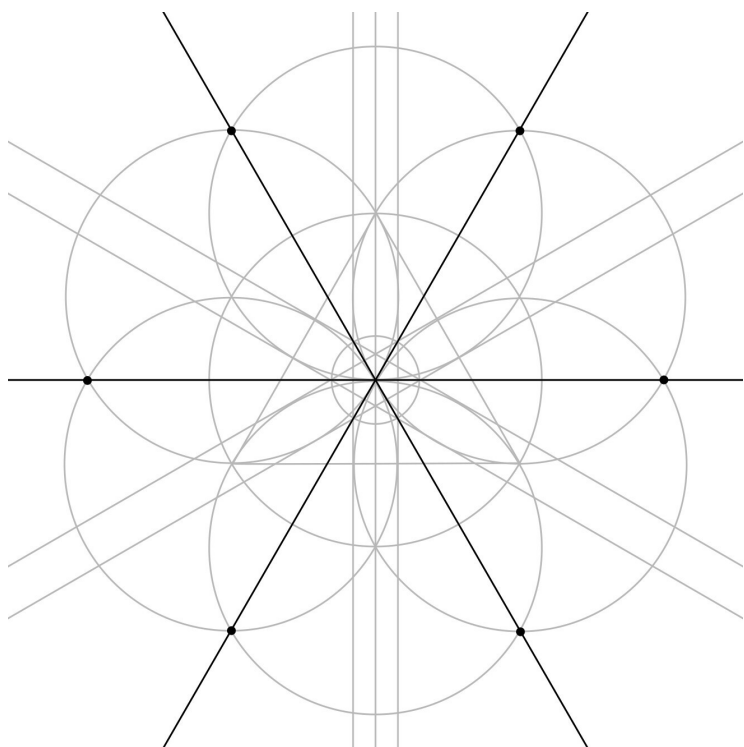
—Muy bien, músculos geométricos. No me falléis ahora.

Entrecerró los ojos y leyó en voz alta:

—Usa las intersecciones de los círculos exteriores... Estas de aquí.

Dibujó las diagonales, se echó hacia atrás y las admiró.

—Perfectas... más o menos. Servirá, Manchita. Servirá.



Paso ocho

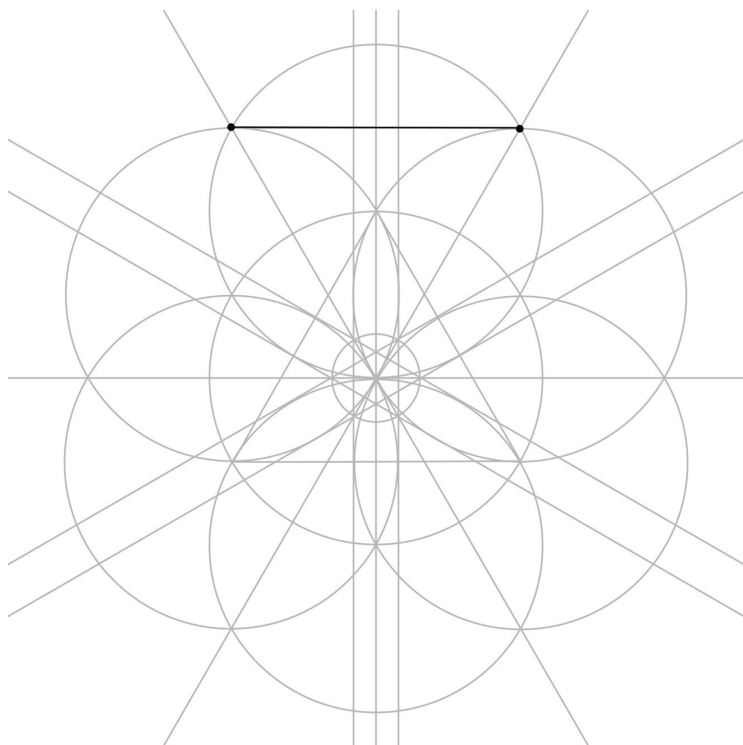
Hora de una pequeña línea horizontal... más o menos... aquí.

Manchita ladeó la cabeza.

—Mmm. ¿Para qué será esto? ¿Un puente a otra dimensión?
¿Una estantería para meriendas? Ni idea.

La dibujó de todos modos.

—Misterio. ¡Sigamos!

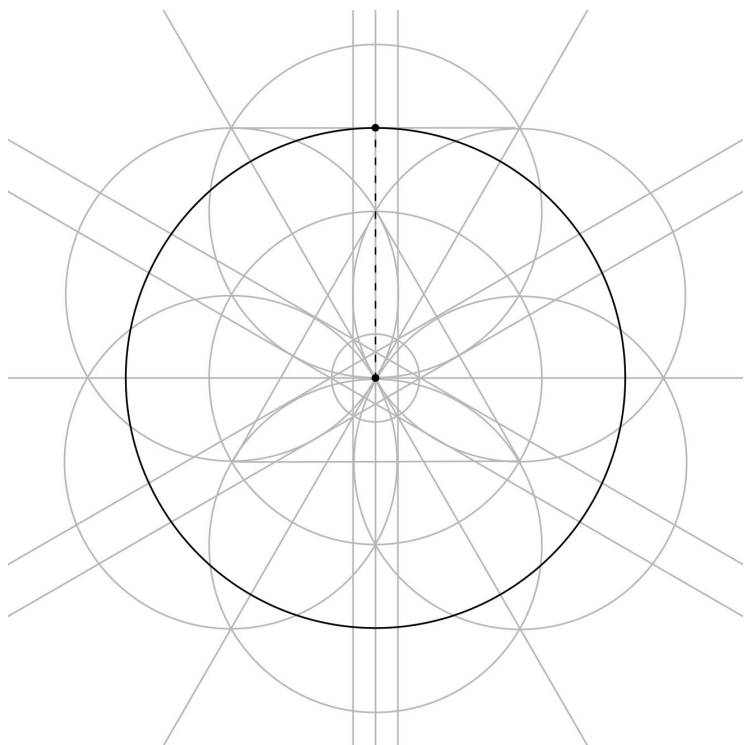


Paso nueve

—¡Claro! Es para ayudar a crear un círculo más grande.

Manchita tocó el centro de forma dramática.

Usa el centro —el centro, centro de verdad—, abre el compás hasta esa línea y dibuja.

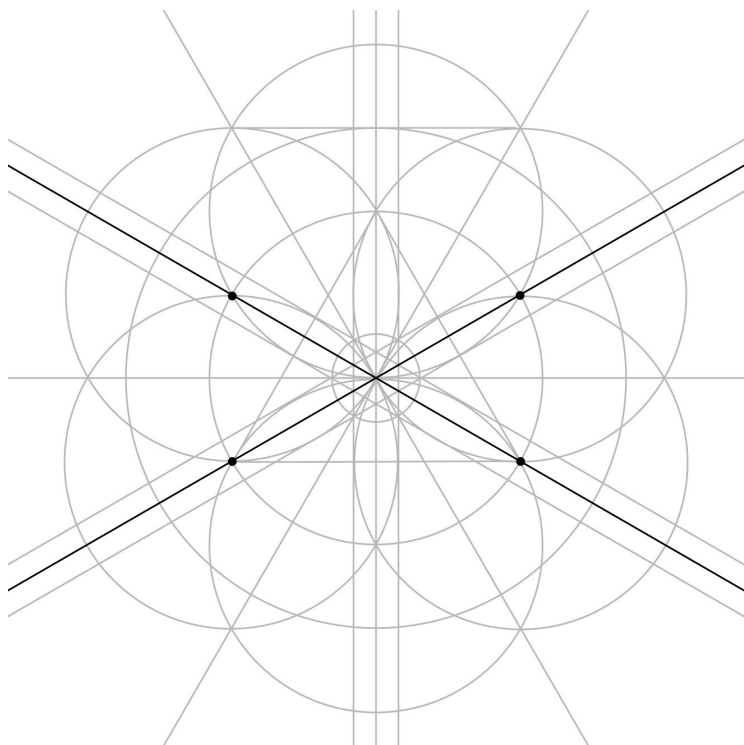


Paso diez

Dibuja líneas rectas que pasen por el centro de cada canal.

Mira con atención para encontrar las intersecciones correctas.

—Estas nos darán las puntas de los pétalos. GPS de pétalos activado.



Paso once

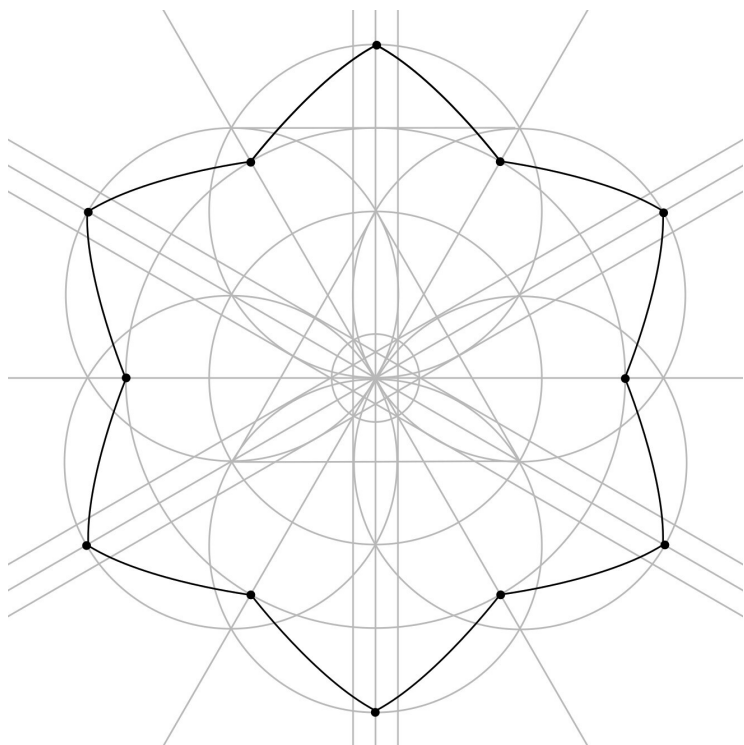
Ahora dibuja las puntas de los pétalos. Estos son grandes.

Manchita asintió con sabiduría.

—Como pétalos cósmicos de loto. Majestuosos. Flotantes.
Se hizo crujir los nudillos. Aquello era serio.

Unos cuantos trazos seguros después:

—¡Tachán! Nada mal. Nada mal en absoluto.

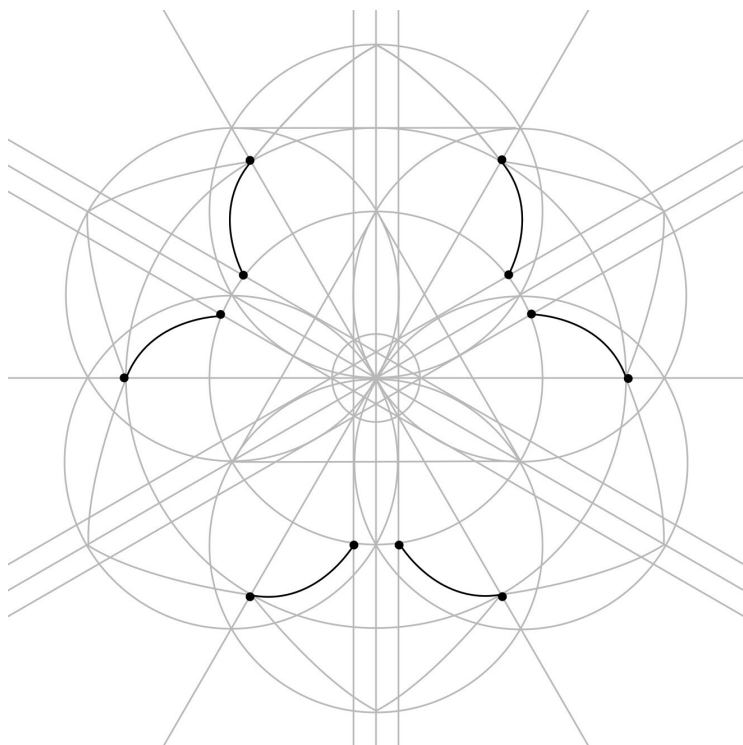


Paso doce

Y ahora las bases de los pétalos: solo las partes visibles.

Manchita se inclinó.

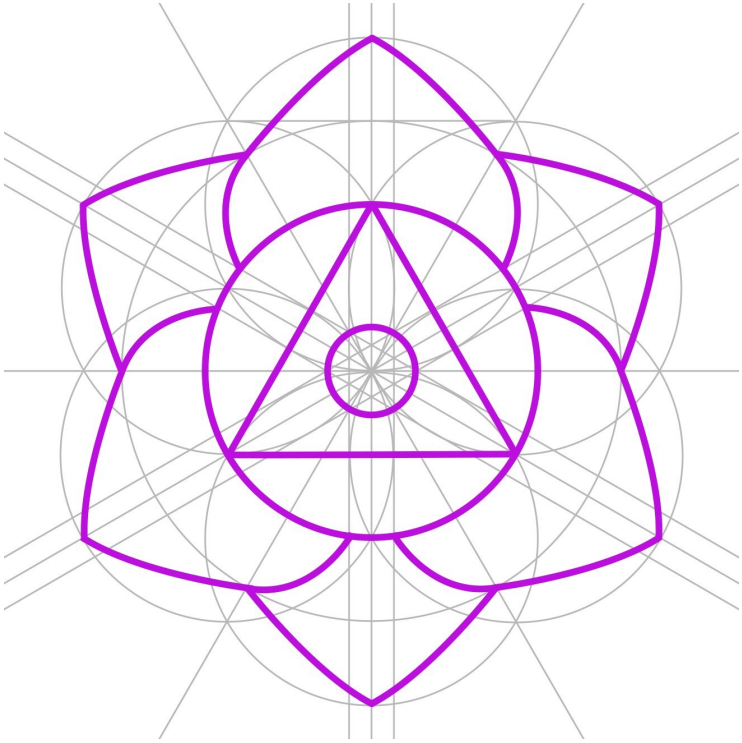
—Curvas preciosas. Muy petalosas. Me siento como un arquitecto floral.



Paso trece

Y eso es todo. Maravilloso.

—Ahora los últimos detalles. Un buen contorno grueso.
¡Violeta para este trabajo! ¡Violeta cósmico!



—Ahí está —dijo, levantando el dibujo con orgullo—. Ese soy yo. Iluminado... más o menos.

Luego, solo por diversión, Manchita dibujó una pequeña figura de palitos de sí mismo tumbado en la hierba, mirando las estrellas, con Galleta acurrucado a su lado.

Se detuvo un momento y añadió una estrella fugaz con una pequeña flecha señalándola:

Ambiciones futuras.

* * *

A la mañana siguiente, Manchita despertó sintiéndose diferente. No sabía muy bien por qué, pero el mundo parecía un poco más conectado, como si todo tuviera sentido.

En el desayuno, su mamá notó el cambio.

—Pareces... más en paz —dijo, sirviéndole una taza de té de loto.

—¿Sí? —dijo Manchita, sonriendo—. Debe de ser el Sahasrara.

Su mamá sonrió.

—Supongo que sí, Manchita. Supongo que sí...

Después del desayuno, Manchita intentó teletransportarse de vuelta a su habitación.

No funcionó.

Así que caminó.

Pero cuando por fin llegó, miró el Libro de los Chakras en la estantería. Por primera vez, no se sentía curioso ni confundido.

Por primera vez, se sentía... completo.

Actividad: Tu conexión con el cosmos

Empieza con el símbolo básico del chakra corona: una flor estilizada con pétalos delicados que irradian hacia fuera. Este chakra trata sobre la conexión con algo más grande: la sabiduría universal, la paz y tu yo más elevado.

Usa colores como violeta, lavanda y blanco puro. Estos tonos representan apertura, claridad y luz espiritual. Deja que los colores se mezclen y brillen suavemente, como el cielo al amanecer o la luz de las estrellas sobre el agua.

Alrededor de tu símbolo, dibuja lo que represente tu conexión con el cosmos. Tal vez sean estrellas, galaxias o energía en espiral. Puedes dibujar un templo, un rayo de luz o simplemente

la sensación de una paz silenciosa.

Incluye cualquier símbolo que tenga significado para ti: quizá un libro abierto, una corona o incluso una señal de wifi. Man-
chita seguramente sugeriría esa.

Esta imagen es un recordatorio de que formas parte de algo inmenso y hermoso.

Reflexión

Después de crear tu obra, dedica unos minutos tranquilos a pensar o escribir en tu diario:

- ¿Qué significa para ti “conectar con algo más grande”?
- ¿Cómo refleja tu dibujo tu sentido de propósito, paz o curiosidad espiritual?
- ¿Esta actividad te ayudó a sentirte más abierto o inspirado?

Compartir

Después de completar su viaje por los siete chakras, Manchita sintió una sensación de logro que nunca antes había experimentado. No solo era menos torpón —bueno, quizá un poquito menos torpón—, sino que además se sentía más enraizado, creativo, seguro, compasivo, expresivo, intuitivo y conectado con el universo.

—Madre mía —dijo Manchita, mirando el Libro de los Chakras en la estantería—. Lo hice de verdad. Equilibré los siete chakras. ¡Y sigo de pie!

Pero, mientras estaba sentado allí, se le ocurrió una idea:

¿De qué sirve todo este conocimiento si me lo guardo solo para mí?

Después de pensarlo un rato, Manchita decidió que quería hacer algo grande. Quería compartir lo que había aprendido con todo el mundo. Al fin y al cabo, si los chakras podían ayudarlo a él —un “imán de desastres”, según sus propias palabras—, seguramente también podían ayudar a otras personas.

—Muy bien —dijo Manchita, dando una palmada—. ¡Hora de repartir amor chakrístico!

* * *

La primera idea de Manchita fue organizar un **Taller de Chakras** en el salón del pueblo. Hizo carteles con su característico estilo caótico, usando colores brillantes y símbolos de chakras.

Los carteles decían:

¡TALLER DE CHAKRAS SAGRADOS DE MANCHITA!
Aprende los secretos del equilibrio, la creatividad y cómo no
hacer explotar cosas.
Todos son bienvenidos. Habrá galletas.

Manchita pegó los carteles por todo el pueblo, sintiéndose especialmente orgulloso de sus esfuerzos.

Ahora solo tenía que esperar y ver quién aparecía.

* * *

El día del taller, Manchita llegó temprano al salón del pueblo para prepararlo todo. Colocó las sillas en círculo —por supuesto—, puso sobre una mesa su Libro de los Chakras y su cuaderno de dibujo, e incluso llevó una tetera y un plato de galletas.

Cuando la gente empezó a llegar, Manchita sintió una mezcla de emoción y nervios. Entre los asistentes estaban su mamá, algunos vecinos curiosos, Galleta el perro —que parecía más interesado en las galletas— e incluso el cartero, que había logrado esquivar por poco el infame incidente de la sandía.

Bigotes decidió no asistir. Claramente estaba por encima de esos asuntos terrenales.

—¡Bienvenidos a todos! —dijo Manchita, de pie al frente de

la sala—. Hoy voy a enseñarles los siete chakras. Pero no se preocupen: no es tan complicado como parece. Y si yo puedo hacerlo, ¡cualquiera puede!

Manchita guio al grupo por cada chakra, compartiendo sus propias experiencias con sinceridad:

- **Chakra raíz:**

—Trata de sentirse enraizado. Como cuando intenté construir una torre de ladrillos y se cayó. Resulta que no se trata de ser inamovible, sino de estar bien incluso cuando las cosas se tambalean un poco.

- **Chakra sacro:**

—Este trata de la creatividad. Como cuando intenté pintar una obra maestra y Galleta la arruinó... o la mejoró. A veces, el mejor arte aparece cuando simplemente sueltas el control... y cuando ocurren accidentes.

- **Chakra del plexo solar:**

—Este es tu centro de confianza. Como cuando intenté trepar a un árbol y me quedé atascado... atascado con mucha confianza. La verdadera confianza no consiste en no fallar nunca; consiste en presentarse e intentarlo de todos modos, aunque tengas miedo o estés nervioso.

- **Chakra del corazón:**

—Este trata sobre el amor y la compasión. Como cuando intenté abrazar un cactus. A veces el amor pincha, pero merece la pena.

- **Chakra de la garganta:**

—Este no trata de decirlo todo perfectamente. Trata de sacar las palabras que quieres decir. Aunque sean raras. Especialmente si son raras.

- **Chakra del tercer ojo:**

—Este trata de la intuición. Como cuando supe que tenía que ir a la cocina. A veces solo hay que confiar en que quizá haya galletas esperándote.

• **Chakra corona:**

—Este trata de conectar con algo más grande. Así que el chakra corona es como... wifi cósmico. Estoy intentando conectarme. La señal va y viene, pero voy mejorando.

Según todos los presentes, el taller fue un éxito rotundo. Los asistentes se rieron, asintieron e incluso se emocionaron un poquito. La mamá de Manchita le dio un abrazo orgulloso, el cartero le dio las gracias por las enseñanzas, y Galleta movió la cola con entusiasmo cuando el cartero le dio un trocito de beicon.

Al terminar, mientras Manchita se despedía de todos, entregó unas pequeñas hojas de papel con los siete símbolos de los chakras y un mensaje muy sencillo:

La vida es un lío, pero ahí es donde ocurre la magia. Sigue equilibrándote, sigue creciendo y nunca dejes de ser tú.

Actividad: Presenta los chakras al estilo Manchita

¡Es hora de unirlo todo!

Imagina que te han invitado a dar una charla —igual que Manchita— para explicar los chakras a un público de compañeros curiosos, extraterrestres o gatos mágicos. Tú eliges.

Tu tarea es preparar una presentación usando una cartulina, un póster o un rotafolio para mostrar lo que has aprendido.

Qué incluir

- Los nombres y colores de los siete chakras.
- Dónde se encuentran en el cuerpo.
- Una cosa que recuerdes sobre cada uno.
- Tu chakra favorito y por qué.
- Una historia divertida o un accidente que te haya ayudado a entender uno de ellos. ¡Puntos extra estilo Manchita!

Reflexión

¿Cómo te ayudó explicar los chakras a un público —real o imaginario— a entenderlos mejor?

¿Simplificarlo para otras personas hizo que algo encajara mejor para ti?

Atardecer

La noche del taller ocurrió algo extraño: Manchita tuvo un sueño.

En el sueño, estaba de pie ante un gran templo, con la superficie tallada de espirales y estrellas resplandecientes. Las puertas se abrieron, no con un crujido, sino con una canción.

Una bienvenida.

No era solo música, sino una armonía que parecía conocer su nombre. Lo envolvió como la luz cálida del sol, llenándolo de una sensación de paz, propósito y algo que no lograba nombrar del todo... pero que siempre había anhelado.

Era el tipo de bienvenida que decía:

Este es tu lugar, Manchita. Siempre lo ha sido.

Cuando despertó, la sensación seguía allí: brillante, eléctrica, real.

—Eso es —susurró Manchita, con los ojos muy abiertos bajo la luz de la mañana.

No sabía cómo, pero sabía una cosa con certeza: tenía que encontrar aquel templo.

* * *

Manchita pasó los meses siguientes preparándose para su viaje.

Guardó en la mochila su Libro de los Chakras, sus herramientas de geometría sagrada y algunas cosas esenciales, incluida una reserva de galletas, por si acaso. También metió un cuaderno con la etiqueta “**Cosas del templo**” y su piedra de la suerte, que quizá tenía poderes especiales... o quizá no.

Su mochila se hacía más pesada cada día, pero también crecía su determinación. Todas las tardes practicaba dibujar símbolos de chakras, meditaba —casi siempre sin quedarse dormido— y se maravillaba de lo poco que explotaban las cosas últimamente.

Por fin, llegó el día.

Estaba preparado.

Se despidió de su mamá, que lo abrazó con fuerza y le dijo que estaba orgullosa de él.

Sin duda fue una despedida emotiva, pero la mamá de Manchita sabía que tenía que dejarlo marchar.

Con la mochila dando saltitos en la espalda, Manchita echó a andar por el sendero.

Galleta movió la cola con furia y salió corriendo tras él, claramente decidido a acompañarlo en la aventura.

Fuera adonde fuera Manchita, y fueran cuales fueran los desafíos que lo esperaban, no estaría solo.

* * *

Después de semanas de viaje —a través de bosques, por encima de montañas y cruzando ríos—, Manchita por fin encontró el templo.

Fue toda una aventura, llena de sorpresas, pendientes res-

baladizas y una cabra llamada Trevor que se negaba a moverse. Pero esa es una historia para otro momento. ¡Prometido!

El templo era tal como lo había visto en su sueño: vibrante, majestuoso y lleno de un zumbido de energía. La luz dorada del sol poniente se derramaba sobre sus piedras antiguas, proyectando sombras largas y dramáticas que parecían respirar con vida. Los tonos cálidos del atardecer pintaban las tallas con detalles de fuego, como si el propio templo brillara desde dentro.

Por un momento, el tiempo se detuvo. El mundo quedó bañado en aquella luz fugaz y sagrada, y Manchita supo, sin ninguna duda, que aquel era el lugar donde debía estar.

Entró con el corazón latiendo de emoción. Las paredes estaban cubiertas de tallas de círculos, triángulos y espirales, y el aire olía suavemente a incienso.

—Esto es —dijo Manchita, mientras su voz resonaba en el enorme espacio—. Esto es mi hogar.

Manchita se instaló en el templo y lo convirtió en su casa. Pasaba los días meditando, estudiando geometría sagrada y dando la bienvenida a los visitantes que llegaban en busca de sabiduría.

Y aunque seguía teniendo sus momentos de caos —como aquella vez que confundió fuegos artificiales con incienso—, Manchita había encontrado su propósito.

Ya no era solo un imán de desastres.

Era un guía, un maestro y un amigo para todos los que cruzaban su camino.

Actividad: Crea tu propio Santuario de la Simetría

El Santuario de la Simetría está lleno de patrones intrincados y colores vivos. Ahora te toca a ti diseñar un templo que refleje tu imaginación.

1. **Reúne tus materiales:** necesitarás papel, lápices, rotuladores, marcadores o ceras.
2. **Dibuja el contorno:** empieza con la forma de tu templo. ¿Será alto y majestuoso, o pequeño y acogedor?
3. **Añade patrones:** usa círculos, triángulos, espirales o cualquier forma que te guste para decorar las paredes y los suelos.
4. **Elige tus colores:** escoge colores que te hagan sentir feliz y en paz.
5. **Añade detalles:** no olvides incluir cosas como plantas, animales o símbolos especiales que hagan único tu templo.

Comparte tu diseño con un amigo o familiar y cuéntale por qué elegiste esos patrones y colores.