

## SER

## EL CAMINO DE VUELTA A TI

VERONICA BLUME

Autora disponible para entrevistas el martes 23 de marzo



Este libro no es una lección de sabiduría sino un ejercicio para compartir. Estoy aquí para abrir una puerta, para prender una luz que te inspire a la hora de diseñar tu propia práctica espiritual. En estas páginas comparto mi viaje personal a través del yoga y la meditación, un vehículo hacia un entendimiento profundo que refleja nuestra realidad más vulnerable, nuestro auténtico Ser.

A veces, *ser* es difícil, casi imposible. Pero conectar con la otra cara de ese vértigo es la mejor manera de soltar capas para encontrarnos con nosotros mismos. Emprendamos este viaje de regreso hacia la energía interna que nos guía y nos devuelve a la armonía, y aprendamos a disfrutar del camino con una mirada nueva.

Me he dado permiso para crear algo que no es perfecto, pero sí real. Estas páginas se impregnan de las emociones que puedo reconocer en mí para que el lenguaje que fluye desde mi verdad pueda resonar con la tuya.

## Un viaje en siete etapas a través del yoga y la meditación

«No hay mayor maestro que uno mismo. Confía en ello.

Nadie en el mundo entero conoce los códigos secretos que hacen vibrar tus cuerdas. Lo que pasa es que los hemos olvidado.

Por eso te propongo volver. Para recordar quién eres y honrar todas las partes que han creado al Ser que eres hoy, mientras sostienes este libro en tus manos».

## VERONICA BLUME

Se encontró con el yoga y la meditación en un momento clave de su vida. Aterrizada en el mundo de la moda cuando aún era adolescente, enseguida se convirtió en una de las *tops* mundiales de los noventa y desfiló en España, en Nueva York y en París, además de trabajar con los grandes fotógrafos del momento.

Con el embarazo de su hijo Liam experimentó un cambio vital en el que descubrió una nueva conexión con el cuerpo y el alma a través del yoga y la meditación. Desde entonces ha incorporado la práctica a su vida diaria y, como maestra de yoga, dedica su tiempo a compartir su pasión. En 2015 creó The Garage, el estudio de yoga que se convirtió en todo un oasis urbano en Barcelona, y que dirigió hasta su cierre en 2020. Conduce además el podcast *El camino de vuelta*, donde habla de todo lo que le ha enseñado a dejar caer las máscaras y a conectar con la presencia, la sinceridad y la calma.

VERONICA BLUME es una de las expertas de la *skill Diana*, la aplicación de meditación y *mindfulness* de voz en castellano guiada por expertos, un proyecto impulsado por la División Editorial del Grupo Planeta con el apoyo de Amazon Alexa.

 @veroblume



© Xavier Torres-Bacchetta

## SUMARIO



© Xavier Torres-Bacchetta

Introducción: El camino que todos recorremos

**Muladhara.** Tener  
**Svadhishthana.** Sentir  
**Manipura.** Ser  
**Anahata.** Amar  
**Vishuddha.** Crear  
**Ajna.** Ver  
**Sahasrara.** Unir

**Epílogo.** Regresa a ti  
Agradecimientos

## EXTRACTOS DE LA INTRODUCCIÓN

«Tengo la sensación de que estamos constantemente andando un camino. La vida nos lleva a recorrer paisajes exteriores e interiores. Encontraremos tramos que nos gustarán por su belleza, por su facilidad y por su fluidez, algo que nos conectará con la sencilla belleza de Ser. Otras etapas nos llevarán a recorrer paisajes que nos gustarán menos, tramos por los que tendremos que transitar a pesar del miedo, la ansiedad o la incomodidad. Esos tramos nos enfrentan con la realidad de que ser, a veces, es difícil, casi imposible. Entonces nos alejamos del camino, nos perdemos porque para reencontrarnos necesitamos perdersenos.

Ser uno mismo.

Ser respetuoso con uno mismo.

Ser coherente.

Ser incondicionalmente amoroso.

Ser luz y Ser sombra.

Ser la creadora o el creador de todo cuanto nos ocurre.

Ser yo mientras permitimos a los demás Ser ellos.

Ser yo mientras honro al Ser que soy, porque vivir y existir a veces requiere recorrer ese camino de vuelta a mí. Volver al inicio, para entender y disfrutar el camino con una mirada nueva.

Este libro no es una lección de sabiduría. Es un ejercicio de compartir. Yo no estoy aquí para decirte cómo volver a tu origen espiritual ni cómo desarrollar tu práctica. Estoy aquí para abrir una puerta, para dejar una luz que te inspire a diseñar tu propia práctica espiritual, personal y única.

[...]

La experiencia general nos enseña que nos resulta más fácil seguir pautas y andar un camino ya trazado que dibujar el nuestro. Somos seres influenciados que entregamos nuestra voluntad a una escala de valores marcada por la sociedad, y nos encanta adorar a una persona, un profesor o un artista y entregarle la capacidad de hacernos ver la luz. Andar el camino indicado por otros es más fácil. Es más seguro. Conlleva menos riesgos y menos responsabilidades. Si va bien, podemos fundirnos de gratitud y darnos una palmada porque hemos “hecho bien” lo que el maestro nos ha dicho. Nos sentimos más cerca de la persona que nos ha inspirado y, por lo tanto, podemos valorarnos más y mejor. Si algo sale mal, nos limitamos a hacer responsable al otro, que nos habrá decepcionado, y seguiremos avanzando con nuestro traje de víctima de esa persona que nos inspiró para empezar, y que no nos ha elevado hasta donde habíamos proyectado que llegaríamos.

Trazar nuestro propio camino da vértigo. La certeza de ser el único responsable de nosotros mismos es un peso que nos puede aplastar. Por eso creo que es mejor repartir peso y compartir celebraciones. No dejemos de compartir y de pedir ayuda, es uno de los grandes placeres de la vida.

Este libro es una propuesta para que recorras ese camino que te lleva hacia ti, para conectar con la otra cara de ese vértigo, de esa soledad y exceso de responsabilidad que nos lleva a perdernos. La otra cara es la libertad. La suavidad. La libertad infinita que empieza por el amor propio, por el respeto por todos los tramos recorridos a lo largo de la vida y la posibilidad de reescribir las enseñanzas que de ahí nos llevamos.

Pensamos que siempre tenemos que ir hacia delante, siempre tenemos que tener más, saber más y hacer más. Es una presión invisible que podemos sentir todos, sobre todo en estos momentos de sobreexposición mediática y social que dirige la mirada siempre hacia fuera, hacia delante. Por eso debemos detenernos para invertir esa mirada hacia el momento presente, en cada una de las partes que lo sostienen. El problema somos nosotros mismos resistiéndonos a vivir nuestra propia experiencia.

A veces hace falta soltar para abrirnos a recibir. Y a veces es necesario volver para poder avanzar».

pp. 10-12

## Un viaje por los chakras

«Este libro está inspirado en los chakras y es un viaje por la vida y sus diferentes etapas de evolución. A lo largo de siete capítulos realizaremos un recorrido personal a través del Ser que cada uno diseña, vive y comparte desde la coherencia con la historia de su vida. Mi intención es acompañarte en el descubrimiento de ese trayecto como un vehículo hacia una manera diferente de conocernos, para sintonizar con nuestro potencial desde un entendimiento profundo de un orden perfecto a nivel energético que refleja nuestra realidad.

[...]

Los chakras actúan como centros organizadores para la recepción, asimilación y transmisión de la energía vital. Ubicados a lo largo de la columna vertebral, los siete vórtices energéticos se conectan con nosotros a nivel físico, mental, emocional y espiritual. Cada chakra es un mundo, tiene su propia vibración y se ocupa de temas concretos. Cuando estos centros energéticos no están equilibrados, la energía se estanca y nos sentimos desconectados, insatisfechos, bloqueados, etc. Podrás encontrar información útil para iniciar tu propio aprendizaje sobre los chakras a través del estudio, haciéndote con una guía para profundizar en su filosofía, o a través de la observación tanto de la zona del cuerpo donde se ubican como de las áreas de tu vida que reflejan las temáticas asociadas a ellos. Si pones tu intención en ello, sentirás la energía y las sensaciones que surgen de este espacio».

p. 13

## El yoga y los chakras

«La práctica del yoga es un vehículo hacia la consciencia. Cada postura de yoga, que recibe el nombre de asana en sánscrito, es una forma geométrica que construimos con el cuerpo, con la intención de abrir espacios internos a través del estiramiento, estimular otras zonas del cuerpo por el efecto de compresión, consolidar aspectos de nosotros a través de la fuerza y encontrar la armonía y la confianza a través del equilibrio. Las asanas en sí son posturas huecas, el contenido lo pones tú a través de la intención con que las practiques. Sin intención, sin presencia

son simplemente posturas físicas que ofrecen un sinfín de beneficios para tu cuerpo a todos los niveles. Con intención, podemos empezar a desprendernos de capas para encontrarnos con nosotros mismos.

[...]

Las indicaciones que ofrezco pueden servirte para enriquecer y ampliar tu vivencia física, energética y emocional. Son sensaciones que he descubierto en mis sesiones personales y confío en que pueden servirte a ti también. Independientemente de si tienes experiencia o no, te propongo que integres estas posturas en tu práctica como una pieza más o que las practiques de manera aislada. Lleva la respiración y la escucha a la parte del cuerpo en la que se ubica cada chakra para ampliar el efecto. Acuérdate: la energía sigue a la atención».

pp. 14-15

## EXTRACTOS DEL LIBRO

### Muladhara. Tener

#### Familia y origen, la raíz que me sostiene

«Me gusta imaginar a la humanidad como un gran bosque, con árboles que pueden parecer diferentes, que crecen de maneras distintas y desarrollan estrategias distintas para sobrevivir. Un bosque que es la expresión de la naturaleza que somos. Árboles independientes que comparten una tierra que los sostiene a todos.

La semilla se abre y surge la vida. En su viaje hacia la luz, forma un tronco vertical que conecta la tierra con el cielo. En el centro: el árbol de mi Ser. En el centro, Yo, manteniendo el equilibrio entre lo que es arriba y lo que es abajo.

Si yo soy un árbol...

¿Cómo es la tierra que nutre mis raíces?

¿Y el agua que me riega?

¿Cuánta luz ilumina mi camino hacia arriba y cuál es su fuente?

¿Qué forma tiene la raíz que me sostiene?

¿Hasta dónde llega?

¿Es una raíz fuerte y sana?

¿Cómo es mi bosque?

¿Qué me rodea, qué me amenaza, qué me equilibra?

[...]

Dentro del caos que es un bosque, hay una armonía que lo conecta todo. Me parezco a otros árboles cercanos. Somos la misma especie. Hemos crecido juntos. Nuestras raíces se han entrelazado para apoyarse y reforzarse mutuamente. A veces, la presencia de otras raíces que luchan por la supervivencia del árbol que nutren me ha condicionado, debilitado u obligado a encontrar otra dirección.

La forma de mi tronco varía, se reinventa siempre, se adapta para sobrevivir. El color de mis hojas cambia. Las hojas caen, y después vuelven a crecer como si se tratara de un milagro. Lo que no cambia es la raíz que me sostiene, el lugar en la tierra que ocupo, la tribu de árboles que me ha visto convertirme en el árbol que soy hoy. Podría intentar no mirarlo, podría negarlo o pretender haber nacido en otro bosque, más frondoso, más rico, más emocionante (o más tranquilo) o con unas vistas más amplias que el mío, pero mis raíces son lo que son, es la tierra que me vio nacer, la razón y la verdad que siguen vivas en mí. Ese es mi origen.

#### Tu cuerpo es perfecto tal y como es

Mientras me convertía en mujer, aprendí a posar, a caminar como una pantera, conocí mis ángulos más favorecidos y me vi retratada en un sinfín de imágenes que reflejaban a una persona, pero que no me enseñaban a mí. Como si aquel cuerpo no me perteneciera, aprendí a mirarme, a juzgarme, a medirme, a pesarme y a odiar el cuerpo que definía mi identidad en el mundo.

Con veinticinco años el mundo se detuvo para dar un vuelco total: me quedé embarazada de mi hijo Liam. Todo lo que creí haber entendido hasta entonces se congeló en el momento en que, sentada en el borde de la bañera, miré aquel test de embarazo positivo que tenía en la mano.

Estado de alarma general. Todas las sirenas activadas. ¿Era este el momento que había estado esperando? La vida me había elegido a mí para dar vida a un Ser. No podía parar de llorar lágrimas liberadas de alegría y gratitud, pero también había un miedo nuevo, animal, salvaje...

[...]

Había una magia que nacía desde dentro y se expresaba fuera en forma de unas curvas que mi cuerpo empezó a dibujar rápidamente, agradecido. Al fin, suavidad, escucha. Por fin, aprendí a nutrir a mi hijo a través de mi cuerpo y, de esta forma, a nutrirme a mí misma. Mi cuerpo estaba agradecido y mi mente poco a poco empezó a aterrizar.

Tenía que actuar. Decidí dejarlo todo y nos fuimos a vivir a Ibiza. No más fotos. No más ruido. No más miradas. Una casita en la montaña. Mi pareja, mi barriga, mis gatos, yo, y el bosque que nos acogió.

Presencia total.

Gratitud diaria.

Belleza en todo y en todos.

Sensación constante de estar viviendo un sueño que no estaba segura de merecer

¿Por qué no había descubierto esto antes? ¿Cómo había llegado hasta aquí sin probar esta delicia? Cerraba los ojos y escuchaba que mi cuerpo me hablaba, me gritaba a veces y me susurraba otras. Quise adentrarme de forma más profunda para escuchar mejor y transformar aquel ruido en algo que pudiera entender, pero no conocía el camino. De hecho, no sabía ni por dónde empezar.

Así que me apunté a hacer clases de yoga para embarazadas en la playa.

Recuerdo perfectamente mi primera clase. No la voy a olvidar nunca, porque aquel día se abrió ante mí una puerta hacia un mundo nuevo. Un grupo de mujeres embarazadas, templos andantes autodescubriéndose y disfrutando, semidesnudas en la playa. Mi cuerpo se movía con la respiración y la respiración me devolvía una y otra vez al momento presente. Durante la hora que duró la sesión, no existió nada más que el placer de ser: sentir, estar, existir.

Desde dentro hacia fuera. Un giro total de perspectiva que cambiaría mi vida para siempre.

## Yoga, el camino de vuelta

Desde aquel día nunca me he alejado de la práctica del yoga. Mejor dicho, el yoga se ha convertido en el camino central por el que avanzo, del que a veces me aparto pero al que siempre vuelvo. Cerca del yoga me mantengo cerca de mí y desde ahí gestiono mejor mi experiencia con los demás, con la vida en general y conmigo misma.

[...]

Se abrieron espacios internos desde los cuales pude empezar a construir una versión nueva de mí misma. Descubrí que tenía voluntad propia. Que tenía una visión de mi vida que no dependía de nadie. Empecé a saborear lo que era la participación activa, el modo en que yo podía formar parte de la creación de mi realidad.

Supe entonces y sé ahora que el yoga es mi camino de vuelta, mi toma de tierra y mi conexión con el cielo. Supe entonces y sé ahora que esto es solo el principio de una senda que es para toda la vida. Practico cada mañana, y cada mañana me reencuentro conmigo misma en un estado diferente. Con mis luces y mis lugares de oscuridad, con mi calma, mi agitación y todo aquello que simplemente soy. Cada día es distinto, cada día es único y merece ser escuchado justamente por eso, porque no es igual que el anterior ni el que vendrá. Así ando el camino. Día a día. Paso a paso.

## PRIMER CHAKRA: Muladhara

**Elemento:** Tierra

**Edad de desarrollo:** 0-6 meses

**Color:** Rojo

**Ubicación:** Perineo

**Cuerpo físico:** Pies, huesos, intestino grueso, suprarrenales, dientes, piernas

**Sentido asociado:** Olfato

**Temas básicos:** Familia, naturaleza, supervivencia, confianza, seguridad, economía, el mundo material

**Alimento:** Carnes, proteínas

**Derecho asociado:** Derecho de existir

A continuación encontrarás algunas asanas de yoga que activan y refuerzan la energía y los temas relacionados con Muladhara.



### Virabhadrasana 1. La postura del guerrero 1

Este no es un guerrero destructor; es guerrero por su fuerza, su firmeza y su enfoque. Es guerrero porque viene a transformar. Los dos pies forman una línea que actúa como una base sólida sobre la que el cuerpo dibuja una forma geométrica que nos aporta fuerza, presencia y enraizamiento.

#### Mis sensaciones favoritas en esta postura:

El enraizamiento activo desde la pelvis, las piernas y los pies me permite alargar el torso con libertad. Los brazos se elevan para juntarse encima de la cabeza, justo sobre el corazón. Cielo y tierra se unen por una línea cuyo eje es el centro del pecho. Yo me alargo desde este punto hacia ambas direcciones, percibiendo más allá de las plantas de mis pies y las puntas de mis dedos.

#### Trucos (para descubrir poco a poco) que potencian el efecto y la experiencia de la asana:

- Presiona el borde exterior del pie de atrás hacia el suelo,

sintiendo cómo se eleva ligeramente el interior del tobillo y el interior del muslo de la pierna de atrás. Esta pierna actúa como la pata de un atril, y cuanto más activa y recta esté, más podrás alargar toda la línea trasera del cuerpo elevando el corazón.

- Procura que la parte superior del muslo de la pierna en flexión esté lo más paralela al suelo posible, y reparte el peso y la acción muscular en ambas piernas.

- Activa las manos estirando los dedos y siente el espacio entre las dos.

[...]

#### Modificaciones para cuerpos y momentos distintos:

- Si ambos lados de la cadera no consiguen mirar hacia el frente, separa los pies a lo ancho para equilibrarlos.
- Si te cuesta apoyar todo el pie trasero en el suelo, recoloca los pies y eleva el tobillo, apoyando solo los dedos de los pies y la base de estos. Imagina una pared detrás de ti y presiona el tobillo hacia ella. Pon atención en que tu pie dibuje una línea vertical y usa la activación del pie y la parte trasera de la pierna para expandir la postura».

pp. 19-40

#### Para más información:

Paloma Cordón  
934 928 633 - 699629430  
[pcordon@planeta.es](mailto:pcordon@planeta.es)

María Fernanda Ginnari  
934 928 697  
[mginnari@planeta.es](mailto:mginnari@planeta.es)