

DÍA 10

Dejamos el espacio del corazón, el espacio del amor y de la sanación para entrar en los dominios de la realidad física.

El pilar de la realidad que consiste en los cuatro chakras por debajo del corazón –Plexo Solar/Poder, Hara/Creatividad, Base/Relaciones y Estrella Terrestre/Estabilidad nos ponen frente a los retos y miedos que surgen cuando llevamos la luz de nuestro Ser Superior a la densidad de nuestra existencia física.

Todos tratamos de hacer lo mejor para vivir cómodamente –“no hagas olas” (don't rock the boat) es una expresión que describe cómo nos sentimos cuando alteramos el delicado equilibrio que hemos creado en el mundo físico. El pilar de la realidad es el lugar en el que se necesita más la luz dorada y donde su influencia es más temible, no queremos ver las áreas de nuestra vida en las que podríamos estar comprometiendo nuestra integridad a favor del relativo confort de nuestro estatus. No es difícil llevar la energía del plan divino a los chakras de arriba y al corazón, pero cuando nos enfrentamos con el impacto de esta energía en nuestra vida diaria, pidiendo honestidad total y amenazando la seguridad ilusoria que hemos creado, empezamos a comprender lo que significa comprometerse con la visión de nuestro Yo Superior.

Mientras que los cambios que necesitamos hacer para estar en consonancia con el plan divino no impacten directamente en las áreas del poder personal, el respeto, el dinero y la aceptación por parte de nuestra sociedad/tribu las aceptamos. Sin embargo, cuando el sustento, las relaciones, la reputación y la aceptación están amenazadas por los cambios que sabemos que tenemos que hacer es otra historia. La Luz Dorada es siempre un potente agente de cambio, eliminando las capas de pintura vieja y sucia que cubre la obra maestra que está debajo: la claridad, el poder y el resplandor de nuestro Yo Divino. Será necesario todo nuestro valor, fuerza y honestidad con nosotros mismos y con otros y requiere la conexión más fuerte posible con nuestro aliado, la luz, para tener éxito en lo que tenemos que hacer.

Ésta es la razón por la que es tan importante fortalecer nuestra conexión con el alma y con el Yo Superior a través de la meditación y de la plegaria y también es una razón para proponer el Golden Light Project. Necesitamos anclarnos con fuerza en la luz para ganar la batalla a los aspectos más bajos de nosotros mismos. La verdadera espiritualidad significa aumentar constantemente nuestra capacidad para mantener e irradiar la luz a través de nuestra voluntad de enfrentarnos con nuestra sombra y cambiar lo que no es congruente con la visión más elevada de nosotros mismos. Cuando somos capaces de entregar todo a la luz, entonces estamos en el camino de

la realización de nuestro potencial más elevado y la emergencia de nuestra mariposa habrá comenzado.

PLEXO SOLAR

Poder Personal

El plexo solar alberga el poder personal y se convierte en el centro de energía dominante en nuestro desarrollo en la pubertad. Está involucrado en el proceso de formación del yo, del ego y de la personalidad que se separa de nuestra identidad heredada. A través de él comenzamos a entendernos a nosotros mismos en relación con el mundo externo. Es un proceso muy necesario que nos permitirá en la vida adulta vivir desde la verdad de nuestro Yo Superior en lugar de ser esclavos de las tradiciones y expectativas de nuestra familia y de la sociedad. Sin embargo, si el poder del Plexo Solar no está fuertemente ligado a la sabiduría y al amor del corazón puede convertirse en una expresión de arrogancia, importancia y sobrestimación del ego en lugar de la auténtica fuerza espiritual.

A nivel físico este chakra corresponde e influye en la salud de los siguientes sistemas:

- ❖ Abdomen
- ❖ Estómago
- ❖ Intestino delgado
- ❖ Hígado
- ❖ Vesícula
- ❖ Páncreas
- ❖ Riñones
- ❖ Glándulas adrenales
- ❖ Bazo
- ❖ Bajo tórax

Bloqueos en este chakra se pueden manifestar como:

- ❖ Úlceras gástricas o duodenales
- ❖ Cáncer digestivo
- ❖ Problemas intestinales
- ❖ Problemas digestivos
- ❖ Anorexia/bulimia
- ❖ Piedras
- ❖ Hepatitis

- ❖ Diabetes
- ❖ Pancreatitis
- ❖ Problemas renales
- ❖ Trastornos linfáticos

Los dones de este chakra:

- ❖ Poder
- ❖ Fuerza
- ❖ Autovaloración
- ❖ Valor
- ❖ Honor
- ❖ Presentimiento

El plexo solar guarda la imagen que presentamos al mundo. En su aspecto más elevado esta imagen habla de nuestro verdadero poder como seres humanos, capaces de superar los retos de la vida con dignidad e integridad y deseando estar al servicio del mundo. Este centro también es la morada de nuestros presentimientos y debido a su sensibilidad es fácilmente influenciado y dañado por nuestro entorno y por los choques y los traumas.

Los clarividentes a menudo perciben este chakra con un color amarillo lechoso en vez de dorado brillante como un diente de león que es su verdadero y saludable color. Esto es debido al estrés y a las memorias de traumas pasados en los que nuestra capacidad para mantenernos en seguridad se vio amenazada.

El miedo tiene una función muy importante en la lucha diaria por la supervivencia a la que nuestros ancestros tuvieron que enfrentarse, les ayudaba a estar alerta y en consecuencia a permanecer vivos. Los miedos de hoy son más subversivos y más difíciles de manejar. Correr o luchar, nuestras reacciones instintivas ante el peligro no tienen cabida hoy. Los miedos de hoy en día también tienen que ver con la supervivencia, pero a diferente nivel y a menudo no sabemos hacia dónde correr y con qué enemigo luchar. Así que el miedo se vuelve hacia el interior y se aloja en el plexo solar, drenando nuestra energía y disminuyendo la irradiación de este centro. El agotamiento de las glándulas adrenales debido al continuo estrés es un ejemplo clásico de las implicaciones físicas de un daño en el plexo solar.

Del mismo modo, abusar del inmenso poder del plexo solar buscando el control y la dominación de otros también conduce a un daño de su función y a las manifestaciones físicas del trastorno.

El verdadero poder del Plexo solar está muy bien descrito en este canto peruano:

Soy un hombre/una mujer fuerte
Soy un hombre/una mujer sagrada@
Soy un sanador/una sanadora
Mi alma nunca morirá

Es la fuerza de nuestra luz interior la que puede dar poder al plexo solar y no la imagen del ego enfocada en la importancia personal y en el deseo de dominar.

MEDITACIÓN

- ❖ Dirigimos la luz dorada de nuestro Ser Superior a través de los Chakras superiores y de las llamas del corazón hacia el Plexo Solar.
- ❖ A medida que la luz dorada se vierte en el plexo solar, observamos cómo se siente y se presenta ante nosotros ese espacio. ¿Está fuerte y dorado o hay motas oscuras que ocultan la fuerza de ese centro? ¿Parece centrado o en desequilibrio?
- ❖ Observamos y expresamos la intención de que la luz dorada comience el proceso de limpieza y sanación.
- ❖ Prestamos atención a nuestros sentimientos en esta parte del cuerpo. ¿Hay miedo, tristeza, rabia, orgullo o desvalorización escondida tras una máscara de arrogancia?
- ❖ Expresamos la intención de que el verdadero poder y fuerza de nuestro Ser Superior llene este hermoso centro.
- ❖ Observamos a medida que el remolino de luz dorada repara los daños, corrige los desequilibrios y proporciona una nueva fuerza a las áreas sin energía.
- ❖ Al mismo tiempo, soltamos el miedo, la ansiedad, el estrés, la ira y el resentimiento con cada expiración. Observamos cómo estos sentimientos salen del plexo solar como un flujo de energía oscura que se recoge en una esfera vacía delante de vosotros.
- ❖ Seguimos respirando y liberando todo el miedo y la negatividad con la expiración. Dirigimos estas energías hacia la esfera y continuamos el proceso hasta que el plexo solar esté limpio, fuerte y radiante con una potente luz amarilla.
- ❖ Comprobamos que tiene la forma de un disco redondo situado en la parte superior de nuestro abdomen, girando y dibujando un vórtice de luz brillante.

- ❖ Ahora dirigimos nuestra atención a la esfera oscura suspendida delante de nosotros. Imaginamos una potente luz saliendo de nuestro tercer ojo, como un potente láser, y enfocamos esta luz sobre la esfera hasta que la oscuridad se transforme completamente en luz.
- ❖ Intensificamos la energía del láser hasta que la esfera se rompa y que la energía transformada caiga a la tierra como gotas doradas.
- ❖ Sentimos nuestro Plexo Solar como un sol potente y lleno de amor en el centro de nuestros cuerpos y expresamos la intención de utilizar este poder sólo para el más alto bien propio y de todo lo que es.
- ❖ Cuando estemos preparados, salimos de la meditación, nos aseguramos de estar bien anclados y expresamos la intención de estar presentes durante todo el día.

ENFOQUE DEL DÍA

Sintamos el plexo solar como un escudo dorado protegiéndonos de los pensamientos negativos y los sentimientos de otros. Se dice que la energía del plexo solar de los antiguos guerreros Incas era tan fuerte que eran intocables por las armas de fuego de los soldados españoles cuando llegaron a la conquista de América. Los españoles tuvieron que recurrir a medios muy tortuosos para dominar a gente que había cultivado la energía sagrada del Plexo Solar.

Observemos nuestros pensamientos y costumbres y detengamos cualquier proyección de la energía del Plexo Solar hacia juicios y dominación. Observad los miedos que surgen y vedlos como lo que son –oscuras manifestaciones de nuestra imaginación negativa – y dejémoslos partir.

A NIVEL PRÁCTICO

- ❖ Puesto que el plexo solar almacena muchas emociones y miedos la importancia del agua para apoyar el cuerpo es más obvia.
- ❖ Añadir la esencia Strength e incluso ponerla en la zona del Plexo solar.
- ❖ Liberar las memorias o situaciones dolorosas del pasado.
- ❖ Dejémonos guiar hacia alimentos dorados y cálidos para nosotros, usemos especias y hierbas.
- ❖ Experimentar con el color amarillo dorado.
- ❖ Estar en el sol.

La esencia para hoy es STRENGTH