

## **DÍA 11**

Pilar de la realidad

### 2. Hara/Chakra Creatividad

Creatividad y Sexo Sagrado

Tenemos en nuestro interior una auténtica central de energía y potencial – nuestro Hara o Chakra Creativo. Este chakra está localizado bajo el ombligo e influencia nuestra salud a todos los niveles.

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

- ❖ Órganos sexuales
- ❖ Colon
- ❖ Intestino grueso
- ❖ Columna vertebral
- ❖ Pelvis
- ❖ Apéndice
- ❖ Vejiga

Los bloqueos se pueden manifestar como:

- ❖ Dolor crónico de espalda
- ❖ Problemas ginecológicos
- ❖ Impotencia
- ❖ Frigidez
- ❖ Problemas de vejiga
- ❖ Falta de movilidad
- ❖ Artritis

Los dones de este chakra son:

- ❖ Creatividad
- ❖ Abundancia
- ❖ Éxito
- ❖ Sexualidad
- ❖ Vitalidad
- ❖ Pasión

Nuestro chakra creativo nos indica constantemente que vayamos más allá de nuestra zona de confort para conocer el inmenso poder de nuestro fuego creativo y lo que podemos lograr a través de él. Hace falta pasión, valor, confianza y honestidad para mostrar al mundo quienes somos. A mucha gente le falta al menos uno de estos atributos y por ello nunca alcanzan la magnífica experiencia de satisfacción que surge de la verdadera expresión de la creatividad personal y se pierden la gozosa aventura de compartir sus únicos y maravillosos dones y talentos con otros. Esas personas no son capaces de marcar una diferencia en la vida de otros, ni siquiera en la suya propia.

Este chakra se relaciona con el auto valor en relación con cuestiones de poder en el mundo externo –poder financiero, sexual y de relaciones dinámicas y nos enseña a relacionarnos con integridad y de una forma saludable y equilibrada en el mundo material.

El Chakra Creativo está dañado cuando somos deshonestos en nuestras relaciones sexuales, financieras o interpersonales y compromete la expresión de nuestra creatividad y de nuestro propósito en la vida en pos de seguridad y confort. Mirémoslo como lo miremos, es una forma de prostitución mantener una pareja no por amor, sino por tener seguridad financiera y nuestro fuego creativo corre el riesgo de extinguirse cuando ponemos la seguridad financiera por delante la necesidad de expresar nuestros dones creativos del modo más abundante y satisfactorio. Por otro lado, el Hara también pierde energía por la falta de valor que resulta de sentir que otros nos controlan a través del dinero. También pierde energía si permitimos que la riqueza sea la única medida de nuestro valor personal.

## MEDITACIÓN

- ❖ Dirigimos la luz dorada a través de nuestros chakras superiores y desde ellos al corazón y después al Plexo Solar y al Centro Creativo.
- ❖ Pensamos en las ocasiones en las que destruimos nuestra creatividad y vitalidad. Recordamos lo que es sentirse completamente vivo y vibrando con la fuerza creativa, parece no haber limitaciones ni final a la expresión de esta energía potente de gozo en nuestro interior.
- ❖ Nos imaginamos bailando, cantando, abrazando,... sin ningún tipo de limitación a nuestra expresión creativa. ¿Cómo nos sentimos en momentos así?
- ❖ Rememoramos todas esas experiencias de alegría con el mayor detalle posible.
- ❖ A medida que la calidez de la luz divina se vierte en nuestro Hara sentimos cómo gira como un vórtice de energía sacando toda la negatividad, los miedos, la vergüenza y el enfado. Dejamos que libere las memorias de dolor asociadas a situaciones en las que hemos comprometido nuestro poder creativo en pos de más poder o seguridad.
- ❖ Si nos sentimos bloqueados en una situación personal o profesional que absorbe nuestra energía y apaga nuestra alegría de vivir, dejamos que la luz dorada limpie nuestro Hara. Nos abandonamos al poder creativo de nuestra Fuente y confiamos en que se nos mostrará el mejor camino para ello.
- ❖ Abandonamos todo lo que limite nuestra creatividad y lo entregamos a la Fuente. Observamos cómo el vórtice de luz lo absorbe y lo convierte en energía naranja radiante como un polvo de estrellas que sale de nuestro chakra Creativo.
- ❖ Imaginamos que los rayos naranja de nuestro poder creativo traerán a nuestra vida las personas, las situaciones y las inspiraciones que están en consonancia con el propósito de nuestra vida y con la expresión de nuestros dones.

- ❖ Sentimos el Hara irradiando calidez y energía vibrante y damos gracias.
- ❖ Dirigimos nuestra atención y la energía naranja hacia abajo a través de nuestras piernas hacia la tierra y sentimos su infinita energía creativa volviendo hacia nosotros y trayéndonos renovación y fuerza.
- ❖ Cuando estemos preparados, salimos de la meditación, nos anclamos y expresamos la intención de estar presentes durante todo el día.

## ENFOQUE DEL DÍA

Recuerda que eres un creador o una creadora  
Que todo el poder y las habilidades que vayas a necesitas  
Para crear la vida de tus sueños  
Ya están en ti.  
No eres una víctima de las circunstancias  
nadie lo es!  
Tienes imaginación, pasión y poder  
La única cuestión es :  
¿Cómo vas a usar esos dones?

Namaste

## A NIVEL PRÁCTICO

- ❖ Es un día para centrarse en la creatividad.
- ❖ Sólo una pregunta: ¿Qué te parece bien para ti hoy? Tienes que elegir lo que quieres ver, hacer y experimentar hoy.
- ❖ Es como un niño que aprende a caminar. Llegado cierto punto la madre lo tiene que dejar y soltar la mano.
- ❖ Déjate guiar por la luz de tu Ser Superior y crea
- ❖ Ésta es tu oportunidad para encontrar un nuevo modo para caminar a través de tu vida.

“Uno debe tener caos en sí mismo para parir una Estrella Bailarina”,  
Friedrich Nietzsche

La esencia recomendada para hoy es CREATIVITY/SACRED SEX