

DIA 12

Pilar de la Realidad

3. Chakra de Base

Relaciones y contratos.

Hoy penetramos en el rojo rubí profundo de nuestro Chakra de BASE, el de las RELACIONES.

Este chakra nos dice que debemos romper con los patrones que ya no nos sirven y crear otros que sean congruentes con quienes somos y con lo que hemos venido a hacer. Esto puede sonar muy similar a la llama verde del propósito situada en el corazón, pero el chakra de Base tiene un lado diferente y más personal que no podemos ignorar si queremos vivir nuestro potencial.

El Chakra de Base se forma y se informa sobretodo durante los primeros años de nuestras vidas.

Cuando éramos bebés o niños pequeños dependíamos completamente de nuestro entorno, de las personas que se ocupaban de nosotros y que nos cuidaban. No podíamos sobrevivir por nosotros mismos y esto nos hacía completamente vulnerables.

Si se nos abandonó al principio de la vida, de forma real o en nuestra imaginación, entonces el resto de nuestra vida nuestro comportamiento estará condicionado por la siguiente pregunta en nuestra mente inconsciente: ¿Estoy seguro o segura?

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

- ❖ Base de la columna
- ❖ Piernas
- ❖ Huesos
- ❖ Colon y recto
- ❖ Articulación de la cadera
- ❖ Sistema inmune

El bloqueo o desequilibrio de este chakra se puede manifestar como:

- ❖ Dolor crónico de espalda
- ❖ Ciática
- ❖ Hemorroides y venas varicosas
- ❖ Incontinencia
- ❖ Cistitis
- ❖ Dolor en las articulaciones
- ❖ Diarrea/Estreñimiento

- ❖ Respuesta inmune débil.

Los dones de este chakra:

- ❖ Seguridad
- ❖ Familia
- ❖ Sociedad
- ❖ Pertenencia
- ❖ Sentirse en casa
- ❖ Capacidad para sobrevivir

Sentirse en seguridad y anclado son dos aspectos muy importantes de la vida humana. Dependiendo de cómo percibimos nuestro nacimiento y los primeros días y años de vida nos sentiremos inconscientemente amenazados, abandonados u olvidados. El niño en nuestro interior es incapaz de distinguir entre, por ejemplo una situación de emergencia durante su nacimiento que implicó la separación de la madre y el abandono. El niño sólo recordará que fue abandonado.

Sea por una experiencia traumática en los primeros años de vida o por que se nos decía a menudo que nos comportáramos mejor sino no nos querían, si nos sentimos inseguros y sin apoyos o no suficientemente buenos y encerrados en patrones no deseados, es muy probable que sea debido a improntas establecidas en nuestros primeros años de vida que han quedado en nuestro chakra de Base.

Para continuar nuestro camino de crecimiento personal y de realización y encontrar la libertad que necesitamos debemos trabajar las memorias acumuladas en nuestro chakra de Base y cambiar la información almacenada en él sabiendo que hoy podemos mirar estos recuerdos con ojos de adulto y soltar las creencias y sentimientos que nos impiden reconocer que el mundo es cooperativo, amistoso y preocupado por nuestro bienestar.

MEDITACIÓN

- ❖ Dirigimos la luz dorada a través de los chakras superiores hasta el corazón y desde ahí a través del Plexo Solar y del Chakra Creativo hacia el Chakra de base situado en la base de la columna.
- ❖ Observamos cómo es y cómo está nuestro Chakra de Base. ¿Tiene un rojo profundo y aterciopelado o es más bien granate? ¿Podemos sentir el chakra o parece un espacio vacío? ¿Hay calidez y seguridad o miedo?
- ❖ Observamos sin juzgar.
- ❖ Expresamos la intención de que la luz dorada se vierta en el Chakra de base como si fuera una antorcha brillante en una

habitación oscura. Dejamos que la luz llene este chakra y que lo limpie y lo sane.

- ❖ Nos imaginamos delante de una puerta roja. En la cerradura hay una llave grande y antigua. Pedimos a vuestros guías y ángeles que estén a nuestro lado cuando demos la vuelta a la llave y abramos la puerta.
- ❖ Entramos en la habitación. Puede estar oscura y polvorienta, tal vez haya olor a humedad. Unas cortinas gruesas impiden que la luz entre en la habitación, pero en nuestras manos llevamos la antorcha de luz dorada. Dejamos que su luz brillante ilumine la habitación.
- ❖ En una esquina de la habitación hay una chimenea encendida. Hay muchas estanterías llenas de pergaminos y otros papeles.
- ❖ Los pergaminos contienen promesas, contratos, acuerdos y votos que en algún momento hemos hecho. Muchos de esos contratos fueron útiles, pero ya están obsoletos y dificultan nuestro progreso. Nos dejamos llevar hacia los pergaminos que contienen más energía en estos momentos.
- ❖ Con la ayuda de nuestros guías y ángeles cogemos los pergaminos de las estanterías y los ponemos sobre la mesa que está delante de la chimenea. Quizá sintamos el impulso de abrirlos, pero los hacemos sólo si sentimos que es lo correcto y si nuestros guías y ángeles os indican que es lo que tenemos que hacer.
- ❖ Para sanar, no es necesario que sepamos lo que contienen.
- ❖ Cogemos tantos pergaminos como nos parezca necesario.
- ❖ Una vez que hayamos cogido lo que consideramos adecuado en este momento, los tiramos al fuego. Observamos cómo las llamas crepitan y consumen los pergaminos.
- ❖ Al mismo tiempo, sentimos cómo la energía contenida en esos pergaminos vuelve a nosotros como un flujo fuerte y vibrante que penetra en el chakra base. Estamos recuperando partes de nosotros que se quedaron atrás hace mucho tiempo.
- ❖ Cuando las llamas se han extinguido, miramos la habitación quizá observemos que ahora hay más luz y más aire. Probablemente tengamos que volver varias veces a esta habitación para limpiar el área de las relaciones y los contratos. Nuestro Ser Superior sólo nos permitirá limpiar aquello para lo que estamos preparados.
- ❖ Ahora salimos de la habitación y cerramos la puerta.
- ❖ Damos las gracias a nuestros ángeles y guías por protegernos y guiarnos.
- ❖ Observamos una vez más nuestro chakra de Base. ¿Ha cambiado?

- ❖ Imaginamos el cálido resplandor de la luz dorada proporcionando un reflejo dorado a la esfera roja de modo que brilla como un precioso rubí.
- ❖ Damos las gracias por el proceso de limpieza que se ha producido y dirigimos la luz dorada a la Madre Tierra para liberarla también de antiguos lazos que dificultan su transformación.
- ❖ Salimos de la meditación, nos aseguramos de estar anclados y expresamos la intención de estar presentes durante todo el día.

ENFOQUE DEL DÍA

Seamos conscientes de todo lo que hacemos y preguntémonos: ¿Hago esto porque quiero hacerlo o porque me siento obligado u obligada? Sentimientos de obligación pueden ser la señal de que todavía estamos atados por contratos inconscientes.

Hagamos lo que hagamos en la vida, tenemos que ser felices y apasionados. Los sentimientos de deber no nos apoyan en nuestros caminos a la libertad y hasta nuestro más alto potencial.

Seamos conscientes de que siempre hay una elección, si algo ya no está bien, podemos soltarlo. No es posible complacer a todo el mundo, pero es posible y necesario complacerse a uno mismo.

Es nuestra vida y tenemos derecho a vivirla de la forma más gratificante y plena posible mientras que no hagamos daño a otras personas.

“El valor no es la ausencia de miedo,
Sino más bien el juicio
De que hay algo más importante
Que el miedo propio”
Ambrose Redmoon

Namaste

A NIVEL PRÁCTICO

- ❖ Cuidemos de nosotros y prestemos atención a nuestros sentimientos y acciones.
- ❖ La esencia Relationship es perfecta para ayudarnos a cortar los lazos que nos unen al pasado. Junto con Strength y Healing nos ayudará a ver claramente donde no queremos invertir energía y donde sí.
- ❖ Establezcamos lazos si es necesario.

- ❖ No necesitamos cortar todos los lazos en un día, sólo seamos conscientes qué acciones no parecen congruentes con lo que somos.
- ❖ Comamos alimentos rojos y especias.
- ❖ Recuperemos nuestra energía de situaciones o personas que se han estado beneficiando de ella y que ya no nos aporta nada. No permitamos entrar en discusiones, sino que estemos agradecidos de lo que hemos aprendido en esas situaciones o con esas personas. Haciendo esto desarmamos la flecha de la rabia que puede estar apuntándonos.
- ❖ Recordemos que el universo quiere apoyarnos tanto como se lo permitamos.
- ❖ Como dijo Albert Einstein: "la decisión más importante que podemos tomar es si creemos que vivimos en un universo amistoso".

La esencia de hoy es: RELATIONSHIP