

DÍA 6

La meditación de hoy está centrada en el chakra de la garganta, el lugar que gobierna nuestra comunicación y la expresión de nuestra verdad y creatividad. Es un inmenso centro de energía que va desde la boca a la parte superior del pecho e incluye innumerables puntos de acupuntura y meridianos.

Desde un punto de vista físico este chakra corresponde e influye en los siguientes sistemas:

- ❖ Garganta
- ❖ Laringe
- ❖ Glándulas tiroides y paratiroides
- ❖ Traquea
- ❖ Esófago
- ❖ Vértebras cervicales
- ❖ Boca, dientes y encías

Los bloqueos de este chakra se pueden manifestar como:

- ❖ Dolor de garganta
- ❖ Amigdalitis
- ❖ Laringitis
- ❖ Problemas de tiroides
- ❖ Problemas dentales y gingivales.

Los dones de este chakra son:

- ❖ Expresión
- ❖ Honestidad
- ❖ Integridad
- ❖ Fe
- ❖ Poder
- ❖ Verdad
- ❖ Tolerancia
- ❖ Elección

Hay una interesante resonancia entre los órganos reproductores femeninos gobernados por el chakra Creativo y la laringe y el aparato fonador que residen en el área del chakra de la garganta. Las secciones de los tejidos de la cervix y de la laringe son prácticamente idénticas al microscopio. Con el útero siendo la cuna de una nueva vida –la expresión más milagrosa del poder creativo- se entiende fácilmente porqué estas dos partes del cuerpo comparten tal similitud. También explica porqué las mujeres que han sufrido una histerectomía, a menudo desarrollan problemas de voz – el útero, el principal órgano de la creatividad se ha perdido y con él la habilidad

para la expresión más poderosa de la creatividad, crear una nueva vida.

Los bloqueos y alteraciones en el chakra de la Garganta comienzan a menudo en la infancia, cuando un niño trata de comunicar sus sentimientos, ideas, penas o rabia y esto es calificado como inapropiado. Del mismo modo, forzar a un niño a una profesión o a un programa educativo que no está en consonancia con sus talentos y su pasión creativa daña el espíritu y conduce a la infelicidad. La experiencia de no tener voz en las elecciones hechas por nosotros, o de recibir críticas ante nuestras elecciones crea miedo a la expresión personal que daña tanto el chakra Creativo como el chakra de la Garganta.

Nuestro chakra de la Garganta también se daña si no expresamos nuestra verdad o si somos intolerantes y juzgamos a los demás. Se bloquea cuando ocultamos nuestros sentimientos o la verdad por miedo al rechazo o al ridículo. Se afecta negativamente cada vez que sentimos abuso o desprecio.

El chakra de la Garganta es el lugar de la elección -¿nos expresamos con honestidad e integridad y amor u ocultamos la verdad y simulamos ser alguien que no somos? ¿Honramos o juzgamos? ¿Respetamos la verdad de los otros o imponemos la nuestra? ¿Qué significa ser totalmente auténtico consigo y con su propósito?

El chakra de la Garganta puede ser el lugar del desacuerdo, de la frustración y la desesperanza. Todos tenemos heridas del pasado infectando nuestro chakra de la Garganta, algunos más que otros. Es absolutamente imprescindible para nuestra salud física, emocional y espiritual dar salida a nuestro impulso creativo y hacerlo en cada momento de nuestra vida, desde cosas simples como cocinar una maravillosa comida o crear un hogar bello hasta los trabajos de pintura, música y poesía. Ahogar nuestra expresión creativa -tanto en la infancia como en la edad adulta- deja heridas abiertas por las que perdemos energía que sólo pueden sanar cuando tenemos el valor de encontrar nuestro verdadero Yo y expresarlo de la forma más potente en cada momento de nuestra vida. La incapacidad para comunicar nuestros sentimientos, ideas, dolor, frustración o alegría es como poner hormigón alrededor de nuestro corazón y de nuestra garganta. Trabajar con la voz, con las artes u otro medio de expresión para expresar nuestra creatividad inherente es una forma de reclamar nuestro poder y vivir desde nuestra verdad. En nuestro trabajo como coach de Voz Consciente encontramos muchas personas que no manifiestan su opinión y que no pueden cantar. El canto es una de las expresiones más liberadora y gozosa de nuestra creatividad y verdad. En su forma natural es la expresión de nuestra alma en oposición a la voz de nuestra persona -la identidad que hemos creado para que nuestra familia/tribu/sociedad/entorno nos acepte.

MEDITACIÓN

- ❖ Expresamos la intención de que la luz dorada descienda hasta el Portal Estelar (centro de arriba), la Estrella del Alma, el chakra del Pasado, el chakra Corona y el Chakra del Tercer Ojo.
- ❖ Guiamos la luz dorada hacia los ojos, oídos, boca y nariz. Llenamos estos espacios con energía vibrante.
- ❖ A continuación, dirigimos lentamente la luz dorada al chakra de la Garganta.
- ❖ Seamos muy conscientes de cualquier sensación física o emoción que pueda surgir.
- ❖ Quizá veamos imágenes de situaciones en las que hemos reprimido nuestra creatividad o nos hemos sentido ridiculizados por expresar nuestra verdad o momentos en los que traicionamos nuestra verdad en pos de un logro en el trabajo, en la familia o en las relaciones. Dejamos aflorar el sentimiento asociado a estas situaciones y lo colocamos en la luz dorada que transmuta y limpia.
- ❖ Dejamos que se vaya la tristeza y el arrepentimiento por esas oportunidades perdidas y sentimos cómo el chakra de la Garganta se limpia y se equilibra. Si fluyen las lágrimas, dejamos que limpien el dolor, la rabia, la vergüenza y el miedo.
- ❖ Recordamos también los momentos en los que adornamos y exageramos la verdad o reprimimos la creatividad de otros mediante el juicio y la crítica. Pedimos perdón y limpiamos esos recuerdos con la luz dorada.
- ❖ Continuamos con este proceso de limpieza y liberación hasta que no quede nada, sólo apertura, espacio claro y la calidez del perdón.
- ❖ Ahora permitamos que la luz dorada llene el espacio de la Garganta. Lo podemos visualizar como el azul expansivo de un cielo de otoño salpicado de motas de oro.
- ❖ Enviamos bendiciones a nosotros mismos y a todos aquellos que vengan a nuestra mente:

Bendigo mi felicidad, mi creatividad, mi verdad

Bendigo mi potencial más elevado y el poder de expresión de mi Verdadero Yo

Me bendigo... Me bendigo ... Me bendigo

Bendigo tu felicidad, tu creatividad, tu verdad
Bendigo tu potencial más elevado y el poder de expresión de tu
Verdadero Yo

Te bendigo... Te bendigo ... Te bendigo

- ❖ Continuamos con las bendiciones cuanto sea necesario y hasta que el chakra de la Garganta esté lleno de la energía dorada.
- ❖ Dirigimos la luz dorada a través de nuestro cuerpo hasta el corazón de la Madre Tierra enviando nuestra gratitud y bendición por la expresión de su infinita creatividad reflejada en la belleza de todo lo que nos rodea.
- ❖ 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

Hoy es un día para celebrar la expresión de quienes somos realmente. Avanzamos en el día sin miedo o aprensión – nuestro Verdadero Yo es más que capaz de manejar todo lo que la vida nos proponga hoy.

Hoy es un día para comunicaciones profundas y de amor – observemos nuestros pensamientos y palabras y la forma de relacionarnos con los demás. La comunicación se produce tanto de forma visible como invisible así que mantengamos los pensamientos limpios y positivos.

Disfrutemos de nuestra creatividad y busquemos nuevas formas de expresarla.

Haz de este un día de bendiciones –bendícete, bendice a tu familia, a tus amigos y a las personas que encuentres expresando su creatividad y su verdad. Regocijarse en el poder creativo y en la belleza de lo que somos libera la energía bloqueada en nuestro sistema y permite que la luz de nuestro Ser Superior brille en nuestro corazón y en nuestra vida.

“La mayoría de las sombras de esta vida están causada por interponerse delante de la propia luz”, Ralph Waldo Emerson

Namaste

A NIVEL PRÁCTICO

- ❖ Seguir con el agua especialmente si experimentamos síntomas de desintoxicación como dolor de cabeza, cansancio....
- ❖ Usar la esencia Rainbow Expresión para permitir una comunicación clara y verdadera de los sentimientos y pensamientos.

- ❖ Toma el tiempo de embellecer lo que comas hoy.
- ❖ Concéntrate en el color azul claro o turquesa.
- ❖ CANTAR -en el baño, en el coche, en público...
- ❖ Buscar nuevas expresiones para la creatividad.
- ❖ Utilizar limón, miel y una pizca de guindilla en agua caliente para limpiar la mucosidad que se puede general cuando se abandonan los patrones antiguos.

Para el chakra de hoy, recomendamos la esencia EXPRESSION.