

DÍA 8

El amor divino es la base de la vida, el poder más potente y transformador del universo. El amor suaviza los golpes de la vida y nos ayuda a mirarnos y a mirar a otros con los ojos del perdón y la aceptación en vez de la intolerancia y el juicio. El amor quiere constantemente expresarse a sí mismo a través de nosotros y demasiado a menudo nos sentimos incapaces de aproximarnos a la vida con el corazón abierto y dejando que el amor fluya sin expectativas o condiciones. ¿Por qué y cómo bloqueamos nuestra habilidad natural para dar y recibir amor?

La respuesta reside en la Llama del Medio Corazón que gobierna el modo en que nos relacionamos con nosotros mismos y en consecuencia con los demás.

2. Llama del Medio Corazón

Autoestima y apertura de corazón

La llama del Medio Corazón es el cáliz en el que el amor divino de la llama del Alto Corazón se vierte para que lo compartamos con el mundo. Este cáliz necesita estar abierto y claro para recibir el don misterioso del amor incondicional, para que pueda fluir desde ahí al mundo. También es el lugar en el que reside el niño o niña interior.

Nuestro niño o niña interior ha visto, sentido, experimentado y recordado todo lo que ha ocurrido en nuestra vida. Porta los miedos y los dolores del pasado y las memorias y actitudes que hemos heredado de nuestros ancestros. El niño interior no tiene la habilidad de discernir y discriminar, sólo recuerda. Y a menos que encontremos un modo constructivo de liberar estas memorias y reeducar a nuestro niño interior, nuestra capacidad para abrir el corazón y dar amor está seriamente inhibida. Antes de que podamos abrir nuestro corazón y aproximarnos a la vida con amabilidad, tolerancia y aceptación, necesitamos antes aceptarnos totalmente como somos. Si no nos amamos, nos perdonamos, confiamos y nos aceptamos a nosotros mismos no podremos aceptar, amar y ser compasivos con los demás. El mandato de la Biblia "ama al prójimo como a ti mismo" tiene un significado diferente al que previamente se le ha asignado. Si no me acepto, amo y perdono completamente a mí mismo o misma, siempre veré en los demás lo que odio y no perdono de mí, el mundo exterior es el espejo del mundo interior. La gente y los acontecimientos de mi vida me muestran en cada momento lo que está pasando en mi interior.

Sólo podemos ser abiert@s, confiad@s y generos@s si hacemos las paces con nosotros mismos y con quienes somos. Tener el corazón abierto exige que nos acordemos constantemente de que nosotros también estamos hechos y hechas a semejanza del Creador y que nosotros, como todos, somos preciadas, magníficas y únicas

expresiones de la Fuente Divina que es todo compasión, infinitud y amor incondicional. El Creador no nos juzga, y podemos soltar nuestros juicios y memorias cuando decidamos hacerlo. Recordar nuestra verdadera naturaleza ayuda al niño o niña interior a sanar y a liberar la creencia de que no tenemos valor, de que somos menos que otros. Entonces el mundo que está a nuestro alrededor puede transformarse en belleza porque podemos ver la belleza en el interior de nosotros mismos.

MEDITACIÓN

- ❖ Dirigimos la energía dorada hacia abajo atravesando todos los chackras superiores hasta llegar a la llama del Alto Corazón.
- ❖ Nos quedamos un momento ahí, intensificando la radiación y la fusión de la luz dorada con el magenta del Alto Corazón.
- ❖ Visualizamos la llama del Corazón Medio como un cáliz hecho de plata y oro y decorado con gemas brillantes y hermosas formas. Observamos este cáliz. Quizá haya algo que no está como debería, tal vez haya cristales extraños u otros objetos incrustados en él, la plata y el oro no tienen lustre... Observamos sin juzgar.
- ❖ Hacemos que la luz dorada se vierta en el cáliz de nuestro corazón llenándolo y limpiándolo.
- ❖ Pedimos a vuestros guías y ángeles que nos acompañen durante este proceso y expresamos la intención de encontrar a nuestro niño o niña interior. Esperamos hasta verlo o verla y observamos cómo está.
- ❖ Pedimos a nuestro niño o niña que se acerque y nos ponemos frente a frente, mirándonos a los ojos.
- ❖ Le preguntamos si lo o la podemos tocar y si nos lo permite acariciamos su pelo, su cara, sus brazos... Cogemos su mano y mirándolo o mirándola a los ojos le decimos cuánto lo o la amamos y expresamos la felicidad que sentimos al estar con él o con ella.
- ❖ Hacemos que nuestro niño o niña se sienta protegido/a.
- ❖ A continuación le preguntamos si lo/a podemos coger en los brazos y si acepta le mostramos todo nuestro amor en ese abrazo. Nuestro niño o niña interior ha llevado el peso de nuestro pasado. Le transmitimos nuestra gratitud por ello y le decimos que ahora puede liberarse, ser libre de ese peso. De ahora en adelante cada uno de nosotros se ocupará de él o de ella. Le animamos a que suelte las memorias que le pesan y que las devuelva a la Fuente de todo lo que es.
- ❖ Dejamos que nuestro niño o niña se exprese libremente. Le hacemos sentir que estamos ahí y que de ahora en adelante siempre estaremos ahí para escuchar sus necesidades y sus sueños.

- ❖ Cuando sentimos que el proceso está completo, damos las gracias a nuestro niño o niña y lo dejamos volver al cáliz de nuestro corazón.
- ❖ Miramos de nuevo el cáliz y observamos si ha cambiado algo. Sentimos el pecho y el corazón y observamos si el espacio es diferente.
- ❖ Ahora sentimos como la energía rosa de la llama del Corazón Medio se funde con la luz dorada de nuestro Ser Superior y dirigimos esta energía a través de nuestros brazos y manos en un gesto de ofrenda al mundo y a través de nuestro cuerpo hasta el corazón cristalino de la Madre Tierra para que ella acceda a la visión más elevada de sí misma.
- ❖ Cuando estemos preparados damos las gracias a nuestros guías y ángeles, salimos de la meditación, nos aseguramos de estar bien anclados y expresamos la intención de estar presentes durante todo el día.

ENFOQUE DEL DÍA

Permanecemos conscientes de nuestro niño o niña interior, somos amables y amantes con él o ella. Observamos nuestros pensamientos y expresiones y corregimos todo lo que sean juicios o desprecio hacia nosotros. Nos recordamos: SOY LO QUE SOY Y LO QUE SOY ES BELLO Y FUERTE

Tomamos tiempo para pensar en nuestra infancia y tratamos de recordar los sueños que teníamos entonces. ¿Todavía nos apasionan? ¿Podemos ahora tomar acciones para que se hagan realidad?

Veamos hoy la vida a través de los ojos del niño o niña, seamos libres, alegres en nuestras expresiones y miremos la vida con ojos que ven maravillas y belleza por todos los lados.

Asumamos el riesgo de abrir el corazón y de confiar. Quizá nos guste tanto que sigamos así a partir de ahora.

Cantemos canciones que nos gusten y las que cantábamos cuando éramos niños. Salgamos y abracemos a la gente, es un maravilloso día para compartir la bella energía del cáliz de nuestro corazón.

“Trabajar como si no necesitaras el dinero,

Ama como si nunca te hubieran herido,

Baila como si nadie te mirara,

Canta como si nadie te escuchara,

Vive como si esto fuera el paraíso en la tierra”, Anon

Namaste

A NIVEL PRÁCTICO

- ❖ Beber agua
- ❖ Si estás cansad@, ve a la cama y si estás llen@ de energía, baila...
- ❖ Hoy podemos comer lo que nos gustaba cuando éramos niños.
- ❖ Nos concentramos en los colores brillantes. El rosa es un buen color para hoy porque es el color de la llama del Corazón Medio.
- ❖ Si trabajamos con las Rainbow Essences, podemos experimentar con Love, Self Steem y Trauma Release para ayudar al niño o niña interior a soltar el peso del pasado.
- ❖ Sintamos la inocencia y la alegre desinhibición del niño o niña y hagamos el esfuerzo de dejarla irradiar hacia todas las personas que encontremos hoy.
- ❖ Ésta es una bonita canción para el niño o niña interior:

¿Cómo ha podido alguien decirte
Que eras otra cosa que Belleza?
¿Cómo ha podido alguien decirte
Que eras menos que todo?
¿Cómo ha podido alguien no darse cuenta
Que tu amor es un milagro y
Lo profundamente que estás conectad@ a mi alma?
Shaina Noll

Podemos encontrar la Llama del Corazón Medio de la Madre Tierra en el magnífico círculo de piedras de Avebury.

La esencia recomendada hoy es SELF STEEM