

## Ejercicio Diario con los Chakras

Por Carolyn Myss

### Tu Práctica Diaria - Mañana

Cada día es un nuevo inicio. Tu meta el día de hoy es aprender la práctica para entrar conscientemente a tu cuerpo y a tu día. Comienza por enfocar tu atención en todo tu día, desde la mañana hasta la noche.

Revisa tus planes para hoy:

• Piensa en donde tienes que estar y con quién necesitas estar. • ¿Te sientes estresado en relación a este día o te sientes cómodo? • ¿Te sientes preparado para los eventos de hoy? • ¿Estás proyectando miedos y expectativas en este día?

### Tu Primer Chakra

• Permite que la verdad 'Todo es Uno' penetre tu cuerpo. • Lleva tu atención a la base de tu columna. • Siente a tu ser conectado magnéticamente con cada parte de la vida: . La fragancia de la tierra. Los océanos y los ríos. El aire. Tu familia y amigos. El planeta  
• Identifica los miedos de hoy y llévalos a tu conciencia. • Reconoce la fortaleza de los circuitos energéticos que te conectan con toda la vida. • Visualiza la fortaleza reemplazando tus miedos de hoy. • Párate erguido.

### Tu Segundo Chakra

• Permite que la verdad 'Honra a los Demás' penetre tu cuerpo. • Mueve tu atención gradualmente hacia arriba por tu columna a tu espalda baja, caderas y área genital. • Siente el fuego y la energía vibrante de esta área. • Enfoca esa energía hacia las áreas clave de este chakra:  
• Relaciones: ¿Con quién voy a estar el día de hoy?. Trabajo: ¿Qué voy a hacer hoy?. Dinero: ¿Cómo me siento al respecto hoy?. Creatividad: ¿Qué voy a crear hoy?

### Tu Tercer Chakra

• Permite que la verdad 'Honra tu ser' penetre tu cuerpo. • Respira profundo conforme cambias tu atención a tu plexo solar y área abdominal. • Enfócate en tu autoestima y en cómo te sientes respecto a ti mismo hoy: . ¿Me estoy sintiendo fuerte? ¿Asustado? ¿Necesito la aprobación de alguien este día? ¿Necesitaré ser valiente hoy? • Recuerda tus límites, dignidad, honor inherente e integridad. • Haz una promesa espiritual en términos de cómo quieres vivir tu vida hoy.

### Tu Cuarto Chakra

• Permite que la verdad 'El Amor es Poder Divino' penetre tu cuerpo. • Sube tu atención hacia tu corazón, el centro del amor. • Dale la bienvenida a las personas que tienes programado ver hoy en tu meditación: . Por los que sientes amor, envíales más amor ilimitado. . Por los que te cuesta trabajo amar, invoca la oración, "Permíteme aprender más sobre la forma de amarlos hoy." • Piensa en aquellos a quienes necesitas perdonar hoy; libera la ira, la amargura o los sentimientos heridos de tu corazón. • Repítete " El perdón no es fácil, pero hoy pido dar un paso más hacia esa meta." • Repite la oración de que quieres ver el día de hoy a través de tu corazón y no a través de tus miedos; que quieres sentir gratitud por los eventos, sucedan o no sucedan como debieran. • Mantén

tu atención en la forma correcta de caminar a través de este día, con el corazón lleno de amor.

#### Tu Quinto Chakra

• Permite que la verdad 'Renuncio a mi Voluntad Personal por la Voluntad Divina' penetre tu cuerpo. • Mueve tu atención al área de la garganta. • Define tus necesidades y deseos para hoy. • Haz la elección de amar este día, en lugar de temerle. • Visualiza las lecciones que den como resultado actitudes, recuerdos y sentimientos positivos sobre ti mismo. • Haz el voto de expresar a tu ser honestamente.

#### Tu Sexto Chakra

• Permite que la verdad 'Busca Solo la Verdad' penetre tu cuerpo. • Enfoca tu atención arriba hacia tu mente - el mundo detrás de tus ojos. • Ve más allá de los límites de la mente racional y acepta el Plan Divino para ti. • Prepara tu mente para enfrentar el día sintiéndote bien y sin generar ilusiones, falsas verdades o miedos. • Por hoy, libera viejos resentimientos, creencias, actitudes y patrones que ya no te sirven. • Recuerda que todo en tu vida está allí por alguna razón y para enseñarte la verdad.

#### Tu Séptimo Chakra

• Permite que la verdad 'Vive el Momento Presente' penetre tu cuerpo. • Lleva tu atención hacia arriba y hacia fuera, y sostén la idea 'vive en el momento presente'. • Deja ir el pasado y no anticipes el futuro. • Durante el día, practica la disciplina de decirte, "Esto es todo lo que tengo. Esto es todo lo que es mi vida en este momento".

#### Invoca esta Oración:

Me comprometo a sentir una unión con cada persona que me encuentre, a respetar mi propia integridad y honor, a vivir dentro de la energía del amor y la compasión y a regresar esa energía cuando no la sienta, a hacer elecciones sabias y benditas con mi voluntad, a mantener percepciones de sabiduría y no-juicio, a liberar la necesidad de saber por qué pasan las cosas como pasan y a no proyectar expectativas sobre la forma en la que quiero que sea el día y como quiero que sean los demás. Y finalmente, mi última oración, 'confiar en lo Divino'. Y con esto bendigo mi día con gratitud y amor.

#### Tu Práctica Diaria - Noche

Conforme te preparas para dormir, revisa como usaste la energía durante el día, cómo empleaste tu espíritu, lo que aprendiste sobre las inversiones que debiste o no hacer.

#### Revisa los eventos del día:

• Piensa como te sientes acerca de ti mismo y tu vida ahora que el día termina. • Pregúntate, "¿Cómo me abro a recibir guía mientras duermo?".

#### Tu Séptimo Chakra

• Enfoca tu atención en la corona de tu cabeza en donde tu energía se conecta más directamente con la guía espiritual. • Regresa a la verdad de que existe una razón divina para cada experiencia en tu vida. • Reflexiona en el millón de cosas que sucedieron hoy y aprécialas todas. • Recuerda que todo es un diseño divino para nuestro aprendizaje y para nuestra bendición.

#### Tu Sexto Chakra

• Enfoca tu atención en tu mente. • Pregúntate, "¿Invertí mi energía hoy en cualquier actitud, creencia o percepción negativa?". • Si es así, identifícalo, toma una respiración profunda, reclama esa energía y libérala con el pensamiento "no necesito esta negatividad". • Revisa cualquier juicio que hayas hecho sobre ti u otros, toma una respiración profunda y libéralos. • Observa las cosas positivas en las que invertiste hoy y se agradece

ido. Repite la oración, "Yo libero el deseo de saber por qué las cosas suceden como suceden y la necesidad de cumplir mis expectativas."

#### Tu Quinto Chakra

• Mueve tu atención a tu centro de la voluntad y las elecciones, tu área de la garganta. • ¿Hiciste elecciones que mejoraron tu vida hoy? Si es así, bendice esas elecciones, toma una respiración profunda y decide poner tu energía en más elecciones de este tipo. • ¿Qué elecciones agotaron tu energía? Revisalas, llama a tu espíritu y dile que le quita el poder a estas elecciones y libéralas. • Pregúntate "¿Hablé con honestidad e integridad?" Si no, llama a tu espíritu y libera esas palabras. • Toma una respiración profunda y dirige tu voluntad para bendecir toda tu vida y a todas las personas que están en tu vida. • Finalmente repite la oración, "Yo libero mi voluntad a la guía divina."

#### Tu Cuarto Chakra

• Toma una respiración profunda hacia el centro de tus emociones, tu corazón. • Revisa todas tus emociones; ¿estás enojado? ¿herido? ¿triste? Libera todos los sentimientos negativos para que no los lleves a tu sueño. • Entra hacia y siente las energías de amor, compasión, apreciación a otras personas y amor por esta vida. Visualiza esas energías como pétalos de rosa y camina a través de todo tu día con la imagen de que estás dejando esos pétalos en cada lugar que caminaste. • Concéntrate ahora en las actitudes y sentimientos sobre el amor, en tu necesidad de ser amado, y en las personas que amas profundamente. Pide a tu espíritu que solo deje entrar pensamientos amorosos durante la noche. • ¿Cómo te fue con el perdón el día de hoy? Coloca a cada persona que necesitas perdonar frente a ti y dile a cada una, "Necesito perdonarte por esto y estoy trabajando en lograrlo." • Ahora dale vuelta a la moneda y pide perdón a aquellos que has lastimado." • Imagina que dejas los pétalos de rosa con la oración "Quiero estar en paz contigo." • Repite la oración, "Enséñame más sobre el poder divino del amor mientras duermo."

#### Tu Tercer Chakra

• Mueve tu atención al centro de tu ser, tu plexo solar. • Pregúntate, "¿Cuidé de mi cuerpo hoy? ¿Mantuve las actitudes y los patrones de creencias que más me benefician?" • Toma una respiración profunda, extiéndete y siente toda la fortaleza y la salud de tu cuerpo. Identifica cualquier área de debilidad o pérdida de poder. Llama a tu espíritu. • ¿Viviste de acuerdo a tu código de honor, o tienes que recordarte hacerlo mejor mañana? • ¿Emististe juicios o críticas hacia ti u otros hoy, o extendiste gentileza y compasión? • A firma "Guíenme para saber quién soy y cuál es mi tarea en esta vida; por qué estoy con las personas que estoy y cómo puedo realizar mejor mi papel."

#### Tu Segundo Chakra

• Dirige tus pensamientos hacia tu columna, espalda baja y área genital. • ¿Estás cargando cualquier negatividad respecto a tus relaciones? ¿Finanzas? ¿Trabajo? ¿empresas creativas? • Siente todos esos miedos, entra en ellos y pregúntate, "¿Por qué le temo tanto al cambio? • Libera esos miedos con una oración de confianza en lo Divino: "Entra en mi vida. Cambia lo que necesites porque estoy aquí para servir. Puedo temer a los cambios pero confío en los cambios." • Ahora enfócate en el lado positivo de las relaciones, las finanzas y la creatividad. • Celebra a todas las personas que amas y disfrutas, las bendiciones que tienes y las ideas que has llevado al mundo. • Concluye con esta oración: "Yo me ofrezco como un regalador; permítanme usar los regalos/dones que me ha dado la Divinidad para servir y honrar a otros."

#### Tu Primer Chakra

• Enfócate en la base de tu columna, tu conexión con Gaia, la fuerza de la naturaleza. • Coloca tu cuerpo en una posición relajada y pide a Gaia, "Cuida mi cuerpo y guíame conforme busco resolver los problemas que he descubierto". • Toma una respiración profunda e imagina a tu espíritu comenzando a elevarse y dejando tu cuerpo. • Siente que tu ser desengancha conforme tu energía comienza a moverse a través de todos tus chakras, saliendo por tu cabeza. • Colócate sobre tu cuerpo mirando como duermes y entonces permite que tu espíritu se vaya, con la bendición, "Te veré en la mañana".