



El autoestima

Nuestra autoestima ocupa el centro del chakra de la fuerza vital, en el bajo vientre. El odio la protege y la arropa. El odio es una reacción natural que se produce siempre que se ataca al autoestima. A menudo, el autoestima se hiere en la infancia. Nuestras experiencias negativas con los padres biográficos nos afectan en el autoestima y, de esta manera, la debilitan, mermándola y reprimiéndola.

Cuando el autoestima goza de fuerza y salud, se parece a una bola dorada. Para sanarla, siéntate o tumbate completamente relajado y observa cómo tu respiración se produce suavemente en tu bajo vientre. Si te lo permites, con cada aliento llegarás de manera más y más profunda a tu propio cuerpo. Cierra los ojos. No importa las sensaciones que experimentes en el bajo vientre. Es posible que emerjan y que vuelvan a desaparecer. Si deseas reforzar tus sensaciones agradables, sencillamente permite a tu atención que descanse un poco en ellas.

Destensa aún más, para llegar aún más profundo en tu cuerpo. En tu vientre, unos tres dedos debajo de tu ombligo, se encuentra el centro de un calor etéreo, de color naranja. Concentra tu atención en este punto y siente cómo el calor despierta en tu vientre. Es posible que la estima que tienes se aparezca delante de ti y de tu vientre, como un objeto que flota en el aire. Ahora podrás extender los brazos hacia esta imagen. Permítele a tu autoestima que se quede entre tus manos.

Siente y experimenta exactamente lo que te transmite. ¿La notas ligera o cargada? ¿Grande o pequeña? ¿Clara u oscura? ¿Cálida o suave? ¿Rugosa o lisa? ¿Te hace daño tocarla?

Permítele a lo que tienes entre las manos, de una manera plenamente consciente, que te muestre su herida. Para ello, dile con la mente: «*Muéstrame tu herida.*» A continuación, toca con tiento esta herida. Ahora, la herida podrá curarse. Para ello, repite con la mente estas frases, pronúncialas como un pequeño mantra: «*Yo voy a permitir que esta herida se cure, aunque no tenga la voluntad ni el deseo de hacerlo.*»

O bien:

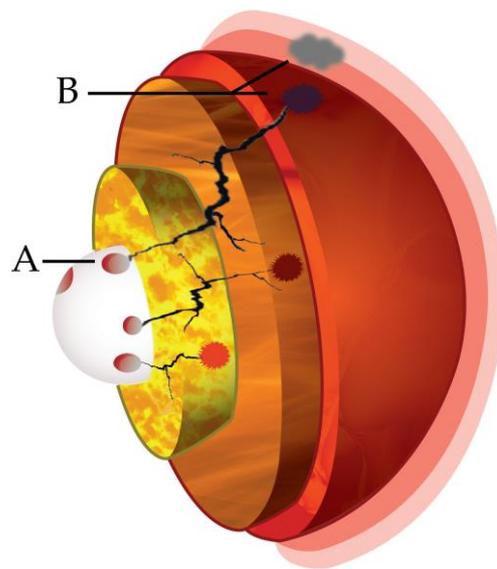
«Permitiré que una fuerza divina cure esta herida. Te daré todo el amor y toda la protección que necesitas para curarte.»

La herida se derretirá lentamente, como el hielo al sol. Tu bajo vientre se pondrá cálido y suave. En tu mano, el autoestima

brillará como un pequeño sol.

El estrés generado disminuirá. Sigue respirando relajadamente. Disfruta este momento. El calor de tu vientre se expandirá como un cálido fluido por todo tu cuerpo. Con este calor se desharán las cuerdas y nudos que te ataban a tu cuerpo. Sigue respirando relajadamente. La tensión seguirá disminuyendo cada vez más y dará lugar a esta sensación de bienestar que desea llenar tu cuerpo de manera clara, nítida y suave. Experimenta ahora conscientemente cómo el autoestima puede llenarte a ti y a tu cuerpo: *«Tú vales mucho. Y te permito que me transmitas esta sensación. Yo valgo mucho. Y me permito a mí mismo sentirme así.»*

La energía se proyecta suavemente en ti y refluye hacia tu cuerpo desde tu vientre y tus manos. El calor fluirá a tus piernas, y estas experimentarán calidez y suavidad. Tus pies se relajarán, se aflojarán tus articulaciones. Sigue respirando y la luz te llenará por completo.



[A] Las heridas del autoestima afectan a todas las áreas de nuestro cuerpo energético y de nuestra vida [B]. El odio (la bola amarilla) protege y arropa al autoestima (la bola blanca). Cuando el autoestima sufre un daño importante, es posible que la ira (la energía naranja) y el sistema inmune se vean afectados.

