

Meditación de la respiración

Toroide

“Vas a respirar profundo.

Inhala lentamente permitiendo que el aire llene los pulmones con paz, tranquilidad y amor y exhala dejando que salgan preocupaciones, angustias, ansiedad y cualquier sentimiento o pensamiento negativo.

Respira profundo, pidiendo a los ángeles, arcángeles y seres de luz, que te acompañen en este ejercicio y en cualquier otra situación que se presente en tu vida.

Respira nuevamente, y vas a ver, sentir, imaginar o percibir una luz brillante que viene del cielo o del sol central del Universo, es una luz tranquila que desde el cielo entra por el centro de tu cabeza baja por la columna vertebral hasta el coxis y luego se concentra en el centro de tu pecho a la altura de tu corazón.

Estás conectado con la energía del amor universal y con la energía del toroide, para que puedas hacer una armonización de tus energías internas, porque como es adentro es afuera.

Vas a sentir esa energía de color blanco que proviene del sol central, que entra por tu cabeza, baja por la columna vertebral, y sale de ti hacia el centro de la tierra, de la madre naturaleza.

Estas conectando cielo y tierra.

Ahora desde el centro de la madre tierra, desde el centro amoroso de Gaia, sube un rayo de color rojo y recorre toda tu columna vertebral.

Estas conectando tierra y cielo.

Estas dos energías, estos dos rayos, se van a fundir en el centro de tu corazón, en la energía del chakra del corazón, llenándose de la energía del amor, ese amor que tanto te nutre y que es la fuente de todo en este planeta tierra.

Siéntete conectado

Respira profundo y cuando exhales, empieza a ver, sentir, imaginar o percibir como desde tu corazón, sale una espiral de luz vibrante que va envolviendo lentamente la columna vertebral, sube hasta llegar a tu garganta y ahí se expande fuera del cuerpo, empezando a caer a tu alrededor como una cascada de luz, que va cubriéndote hasta llegar a tu abdomen.

Inhala contrayendo esa luz desde tu abdomen hasta llegar a la columna vertebral y sube reconectando con el corazón.

Exhala y nuevamente visualiza esa espiral de luz que sale de tu corazón y en ascenso envuelve la columna vertebral, y esta vez llega hasta tu tercer ojo ubicado en el entrecejo y ahí se expande fuera del cuerpo, empezando a caer a tu alrededor como una cascada de luz, que va envolviéndote, ahora hasta el abdomen bajo.

Nuevamente inhala lentamente contrayendo esa luz y reconectando con el corazón.

Exhala de manera pausada y visualiza esa espiral de luz que sale de tu corazón y en ascenso envuelve la columna vertebral, y esta vez llega hasta tu chakra de la corona y ahí se expande fuera del cuerpo, empezando a caer a tu alrededor como una cascada de luz, que va envolviéndote, ahora hasta el coxis, donde nuevamente inhalas y suavemente contraes esa luz y reconectando con el corazón.

Respira profundo, y al exhalar visualiza esa espiral de luz que sale de tu corazón y en ascenso envuelve la columna vertebral saliendo por sobre tu cabeza donde se expande fuera del cuerpo, cayendo a tu alrededor como una cascada de luz, que te envuelve completamente, esta vez hasta la planta de los pies.

Inhala permitiendo que la luz se contraiga desde tus pies, subiendo por tus piernas y conectando desde el coxis con todos tus centros energéticos, esto es chakra raíz, sacro, chakra del plexo solar, chakra del corazón, de la garganta, chakra del tercer ojo y finalmente de la corona, desde donde sale al exhalar cayendo en una cascada en espiral hasta la planta de los pies, donde empieza nuevamente su proceso de contracción al inhalar.

Visualízate todo envuelto en la energía del toroide, y acompasa tu respiración a la energía de este, si lo deseas puedes expandirlo tanto como quieras, abarcando el espacio a tu alrededor o la habitación en la que te encuentres.

Esta dona de energía amorosa del Cielo y la Tierra, instala en ti buenos pensamientos, sanación, paz y salud mental, energética y amorosa.

Quédate en este ejercicio el tiempo que consideres y disfrútalo”

