



Quintaessencia

## Equilibrar mis chakras

-PROGRAMAS PARA ABRIR EL CORAZÓN-

Para hacer esta meditación es bueno que sepas que los chakras del cuerpo son aquellos puntos de energía que nos mantienen en equilibrio, estos siempre están girando como si se tratara de la maquinaria de un reloj, si todos giran al unísono te sentirás en armonía y podrás darle a las cosas su justo valor.

Para comenzar tu meditación, ponte una gota de cada uno de los 7 aceites en tu mano en el siguiente orden:

**ZADQUIEL**

Chakra corona

**MIGUEL**

Chakra tercer ojo

**GABRIEL**

Chakra garganta

**RAFAEL**

Chakra corazón

**JOFIEL**

Chakra plexo solar

**URIEL**

Chakra sexual

**CHAMUEL**

Chakra raíz

Ya que te has puesto todos tus aceites, relájate ponte cómoda y comienza la siguiente meditación para equilibrar tus chakras:

\*\*Puedes grabarla con tu voz y escucharla.

Respira profundo imaginando que al inhalar entra energía dorada a todo tu cuerpo y al exhalar relájate, respira profundo nuevamente inhalando energía dorada y al exhalar, relájate.

Por última vez respira profundo imaginando todo tu cuerpo lleno de luz dorada y pero ahora al exhalar imagina que todas tus preocupaciones salen con la exhalación, relájate.

Pon tu mano dominante en el corazón y mantenla así durante toda la meditación mientras que tu mano no dominante va a ir moviéndose por todos tus chakras en el siguiente orden y siguiendo las instrucciones:

1. En el primer chakra o chakra raíz ubicado en la zona del periné que es de color rojo.

Imagina al **Arcángel Chamuel** frente a ti y observa como te envía un rayo blanco al centro de tu chakra, siente como este se hace cada vez más grande, gira mas rápido, con más fuerza y se vuelve más brillante.

2. Pasa tu mano al segundo chakra o chakra sexual, ubicado entre el ombligo y el pubis en la zona baja del abdomen que es de color naranja.

Imagina al **Arcángel Uriel** frente a ti y observa como te envía un rayo blanco al centro de tu chakra, siente como este se hace cada vez más grande, gira más rápido, con más fuerza y se vuelve más brillante.

3. Sube tu mano al tercer chakra o chakra del plexo solar, ubicado debajo de las costillas que es de color amarillo.

Imagina al **Arcángel Jofiel** frente a ti y observa como te envía un rayo blanco al centro de tu chakra, siente como este se hace cada vez más grande, gira más rápido, con más fuerza y se vuelve más brillante.

4. Pasa tu mano al cuarto chakra o chakra del corazón, ubicado en el centro de tu cuerpo a la altura del corazón que es de color verde.

Imagina al **Arcángel Rafael** frente a ti y observa como te envía un rayo blanco al centro de tu chakra, siente como este se hace cada vez más grande, gira más rápido, con más fuerza y se vuelve más brillante.

5. Sigue subiendo tu mano hasta el quinta chakra o chakra garganta, ubicado en el centro de tu cuello que es de color azul claro.

Imagina al **Arcángel Gabriel** frente a ti y observa como te envía un rayo blanco al centro de tu chakra, siente como este se hace cada vez más grande, gira más rápido, con más fuerza y se vuelve más brillante.

6. Vas subiendo más tu mano hasta el chakra tercer ojo, ubicado en el entrecejo que es de color azul profundo.

Imagina al **Arcángel Miguel** frente a ti y observa como te envía un rayo blanco al centro de tu chakra, siente como este se hace cada vez más grande, gira más rápido, con más fuerza y se vuelve más brillante.

7. Por último sube hasta el chakra corona, ubicado en la coronilla de tu cabeza que es de color blanco.

Imagina al **Arcángel Zadquiel** frente a ti y observa como te envía un rayo blanco al centro de tu chakra, siente como este se hace cada vez más grande, gira más rápido, con más fuerza y se vuelve más brillante.

Ahora imagina como un rayo de luz sale de tu corazón, hacia arriba, pasando por tu cabeza y saliendo de ella hasta unos 50 centímetros por encima, formando una nube de luz que explota en forma de pequeñas estrellas que bajan y cubren todo tu cuerpo.

Ahora respira profundo y poco a poco abre tus ojos.