



LUZ EN TU CAMINO – Sistema Holístico e Integrativo

Esencia Celestial en Tu Ser



Trabajo interno con tú Ángel Custodio

Paola Wlack

19/03/2009
Mac XP
Leopard

SEGUNDA FRECUENCIA

Cimentación en tu cuerpo energético

Abrirte a tu ángel, un ser que no vive en el mundo físico, es también cobrar conciencia de tu propio ser no físico. Durante miles de años, en todo el planeta, curanderos y



místicos han explorado el cuerpo no físico, llamado cuerpo sutil o energético. Este cuerpo y sus sutiles campos y órganos existe en el mismo espacio que el cuerpo físico y también a su alrededor. El campo que emana del cuerpo físico recibe el nombre de aura. Aunque es invisible para casi todos nosotros, los psíquicos y otras personas dotadas de visión espiritual pueden ver dentro del cuerpo los centros de energía o chakras, así como el campo energético de alrededor; también las plantas y los animales tienen cuerpos de energía sutil.

Existe una voluminosa información sobre el tema de los chakras y el campo energético humano, sobre el cual se ha escrito mucho. Si quieres información

más detallada, encontrarás abundante bibliografía. Sin embargo, para ayudarte con tu ángel te ofrecemos el siguiente resumen.

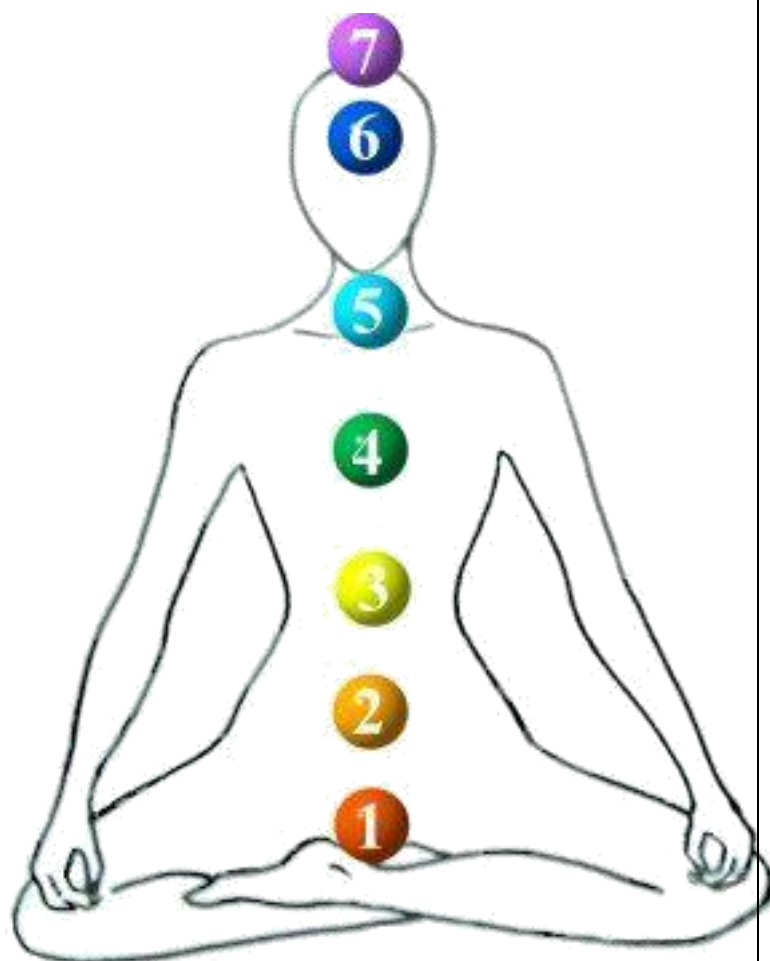
Chakras

Así como el sistema nervioso coordina la actividad dentro del cuerpo físico, existen en el cuerpo energético centros que ayudan a integrarlo en nuestro vehículo físico, con nuestra mente y nuestras emociones. Así como hay en el cerebro diferentes zonas que se relacionan con diferentes funciones físicas y mentales, así cada uno de estos centros se relaciona también con diferentes funciones. Están localizados, no sólo en la cabeza, sino por todo el cuerpo.

Estos centros energéticos se denominan chakras, palabra sánscrita que significa "ruedas", pues cuando volvemos nuestros sentidos hacia adentro para explorarlos los vemos y sentimos como discos o esferas giratorias. Hay ocho chakras principales que se disponen en línea, desde la base de la columna hasta la parte alta de la cabeza, y es con estos centros energéticos con los que trabajaremos en el siguiente proceso de cimentación.

Hasta hace poco nos concentrábamos en siete chakras principales, pero a medida que evolucionamos y nos vamos acercando a los ángeles, un nuevo chakra está despertando dentro de nosotros. Lo llamamos chakra del Timo. Se encuentra entre los chakras del Corazón y de la Garganta. Así como los ángeles están abiertos a toda la vida, este nuevo chakra nos sostendrá mientras aprendamos a abrirnos más y más los unos a los otros. La función del chakra del Timo es generar paz y Amor universal. También se vincula con la glándula Timo, parte importante de nuestro sistema inmunológico. El despertar de este nuevo chakra fortalecerá nuestro sistema inmunológico y nos ayudará a tratar con el cáncer, el sí-da, las enfermedades del corazón, los ataques y otros males.

Dedica el tiempo necesario a estudiar el diagrama y el gráfico siguientes, para poder familiarizarte con la localización de los chakras y los colores que se relacionan con



ellos. Utiliza el diagrama como mapa y como espejo para localizar cada uno de estos chakras en tu propio cuerpo.

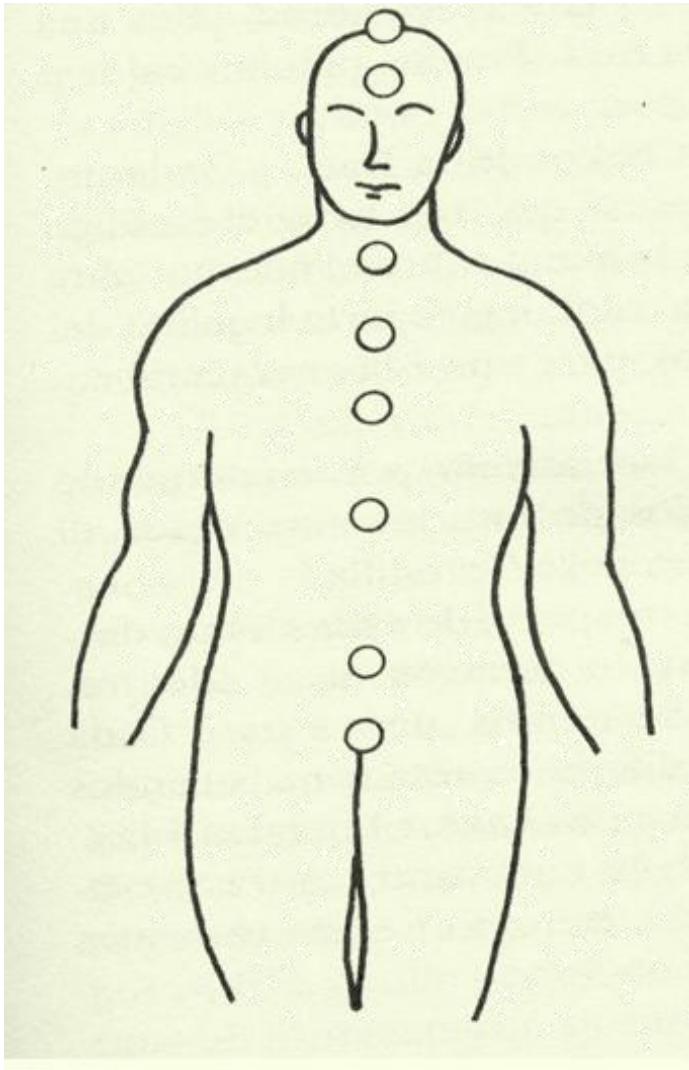
Ejercicio 2

EXPLORANDO TUS "CHAKRAS"

Cuando te hayas familiarizado con el diagrama y el gráfico siguiente, estarás listo para explorar las chakras.

Gráfico 1 de los "chakras"

	RAÍZ	SEXUAL	PLEXO SOLAR	CORAZÓN	TIMO	GARGANTA	TERCER OJO	CORONILLA
<i>Sitio</i>	base de la columna	bajo vientre	región del plexo solar	centro del pecho	parte sup.del pecho	garganta	Centro de la frente	parte superior de la cabeza
<i>Función</i>	supervivencia seguridad	sexualidad, creatividad	poder, logros	Amor	compasión, paz	comunicación	intuición	conciencia-Kósmica
<i>Color</i>	rojo	anaranj.	amarillo	verde	agua marina	azul	añil	violáceo
<i>Elem. Reino</i>	tierra mineral	agua vegetal	fuego animal	aire humano	enlace con el mundo del alma	reino angélico	arcángeles	el Creador



**Chakra de la Coronilla*

**Chakra del Tercer Ojo*

**Chakra de la garganta*

**Chakra del Timo*

**Chakra del Corazón*

**Chakra Plexo Solar*

**Chakra Sacro / Sexual*

**Chakra de la Base*

- 1. Comienza por frotarle enérgicamente las manos hasta sentir las palmas calientes.*
- 2. Pon la palma de una mano en la base de la columna, cubriendo el coxis. El Chakra de la Raíz está dentro de tu cuerpo, entre el coxis y el hueso púbico. Ahora mueve la mano, apartándola tres o cuatro centímetros de la base de la columna, y siente la energía que este chakra irradia hacia tu mano. Otro modo de percibir esta energía es poner una mano frente al cuerpo, con la palma hacia adentro y a unos cinco centímetros de la piel, en línea con el hueso púbico. Siente en la palma la energía que irradia hacia ti.*
- 3. Experimenta con la distancia entre la mano y el cuerpo, adelante y atrás, con la mano derecha y con la izquierda, pues una puede ser más receptiva que la otra. Puedes percibir calor o frío, cosquilleo o un suave palpitar.*
- 4. Cuando sientas la energía del Chakra de la Raíz, pasa lentamente al siguiente, el Chakra Sexual, que está entre el ombligo y el hueso púbico. Pon primero la mano*

sobre el cuerpo, para establecer el sitio exacto del chakra. Luego aparta la mano del cuerpo, tres o cuatro centímetros, para sentir la energía tal como se le presente.

5. Continúa con tu percepción. Ve ascendiendo por tu cuerpo, de chakra en chakra, percibiéndolos de uno en uno, desde el Chakra de la Raíz hasta el Chakra de la Coronilla.

6. Cuando comiences a tener una percepción de cada chakra desde fuera, cierra los ojos y vuelve tu atención hacia adentro. Ahora imagina los chakras desde dentro, uno a uno. Cada chakra vibra con una frecuencia diferente, relacionada con los colores del espectro (véase Gráfico de chakras 1).

7. Cuando hayas visto todos tus chakras, uno a uno, centra nuevamente tu atención en la respiración. Repara en cómo te sientes ahora. Abre los ojos.

La mayor parte de las personas no sabe dónde tiene el páncreas o el hígado, mucho menos los órganos del cuerpo sutil. Tal vez no sientas tus chakras la primera vez que hagas este ejercicio. Quizá tampoco los veas. O puedes sentir algunos con más potencia que otros. No te preocupes si no lo consigues de inmediato. La afinación de los sentidos sutiles es progresiva; cuanto más repitas este ejercicio, más mejorarás.

Ejemplos:

*Lenny podía ver todos sus chakras iluminados por dentro, pero no podía sentirlos.

*Rhonda los sentía perfectamente, cálidos y cosquilleantes, pero no los veía. Quizá te lleve algún tiempo descubrir los tuyos y cómo percibirlos. Como son órganos sutiles, no hay dos personas que los perciban de la misma forma.

*Rita es un ama de casa cuyo hijo menor acaba de dejar el hogar para ir a la universidad. Antes de casarse ella quería ser pintora y había recibido varios premios por sus acuarelas. Quizá de ahí provenían sus condiciones naturales para visualizar sus chakras. Cuando hizo el ejercicio vio su Chakra de la Raíz como un claro fulgor de rubí. Su Chakra Sexual era una cálida luz anaranjada. Pero al llegar a su Plexo Solar quedó perpleja: era de un amarillo pálido y descolorido.

Rita no sabía nada sobre los chakras. Y nosotros no sabíamos mucho sobre Rita. Cuando compartió esto con el grupo, le preguntamos si existía en su vida, en ese momento, algo relacionado con el poder o los logros.

-¿Cómo lo sabéis? -preguntó-. He estado pensando en volver a pintar, pero tengo miedo. ¿Y si he perdido mi talento?

Aseguramos a Rita que, si podía ver sus chakras y los colores con tanta claridad, obviamente no había perdido su habilidad. Explicamos que cada chakra se relaciona con las emociones (véase Gráfico 2 de los chakras). Los sentimientos negativos se pueden manifestar como desviaciones de sus colores naturales puros. El amarillo

desteñido que Rita veía en su Plexo Solar indicaba un problema con su autoestima. Si descubres que los colores de tus chakras están empañados, turbios u opacos, no le desalientes. En la siguiente etapa del Proceso de gracia encontrarás el modo de liberarle de esos sentimientos negativos.

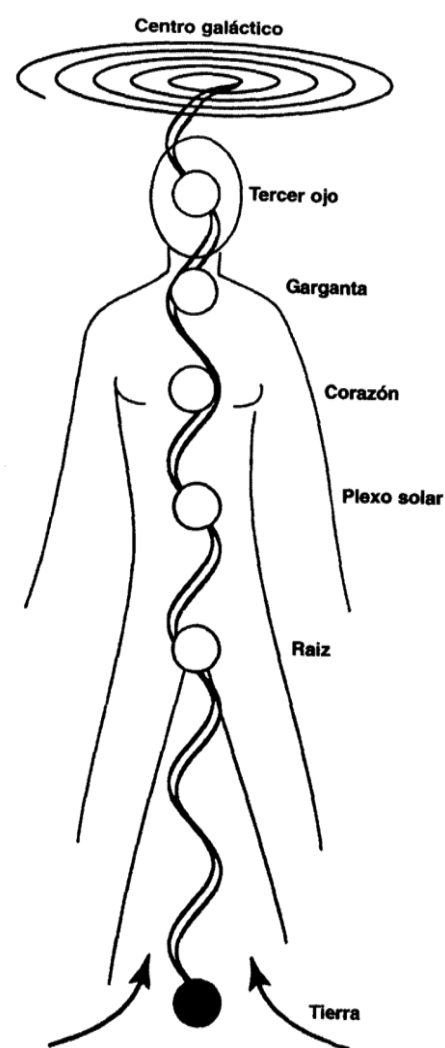
Después de familiarizarte con los chakras mediante el gráfico, el diagrama y el ejercicio, estarás listo para pasar al siguiente ejercicio de Cimentación. La Meditación Básica de Cimentación será la que utilizarás a lo largo de todo este libro, cuando se requiera cimentarse.

Ejercicio 3:

MEDITACIÓN BÁSICA DE CIMENTACIÓN

Lee este ejercicio varias veces para familiarizarle con él y luego grábalo a fin de poder escuchar las indicaciones sin recurrir al libro. Cuando estés listo para comenzar, desconecta el teléfono y entra en el sitio tranquilo y sagrado que has creado para ti. No olvides llevar el grabador, tu diario y la estilográfica. Ponte cómodo, realiza tu sencillo rito de apertura, tal como encender una vela o una varilla de incienso, y estarás listo para comenzar.

1. Cierra los ojos. Concéntrate en tu respiración. Relaja el cuerpo.
2. Cuando estés listo, imagina tus raíces extendiéndose dentro de la tierra, desde la planta de tus pies y la base de tu columna.
3. Cuando exhales, imagina que despides todas las tensiones o las toxinas de tu cuerpo, por tus raíces hacia la tierra, donde son ancladas.
4. Cuando tus raíces hayan profundizado todo lo posible y tu cuerpo se sienta más liviano y abierto, revierte el proceso y comienza a extraer energía de la tierra. La energía terrestre es reparadora y nutritiva. Continúa exhalando tensiones y toxinas e inhalando esa reparadora energía terrestre.
5. Siente cómo se acumula esa energía en la base de tu columna, vertiéndose en tu Chakra Raíz. Visualiza la energía de ese chakra como luz



roja que resplandece en tu cuerpo. El Chakra de la Raíz es el asiento de tu seguridad y tu estabilidad. Cuando está abierto y fluye, estás afinado con tu más profundo sentido de la pertenencia, de la seguridad, de estar a gusto en el mundo y dentro de tu cuerpo.

6. Cuando estés listo, permite que la energía de la tierra continúe fluyendo por tu columna hasta que llegue a tu segundo chakra, el Sexual. Está localizado unos cinco centímetros por debajo del ombligo y es la sede de tu energía creativa en todos los planos: el físico, el artístico y el sexual. Siente cómo resplandece con luz anaranjada. Cuando este chakra está abierto, eres capaz de experimentar gozo en tu cuerpo. Te abres a tu creatividad y a tu sexualidad. Estás radiante y lleno de vida.

7. Sin darte prisa, aspira la energía terrestre hacia el Chakra del Plexo Solar. Es tu punto de conexión con la voluntad y con tu poder personal. Imagina una palpitación amarilla y cálida en tu Plexo Solar. Recuerda que eres fuerte, sano y capaz de hacer todas las cosas para las que viniste a esta vida, de un modo sagrado y animoso.

8. Como una fuente, la energía de la tierra continúa elevándose por tu cuerpo. Siente cómo fluye ahora hacia tu centro del Corazón. Imagina una bella luz verde que resplandece en medio de tu pecho, tan verde y viva como la primavera. El Chakra del Corazón es el centro del Amor y las emociones dentro de tu cuerpo. Conéctate ahora con tu naturaleza amante, la fuerza y la ternura de tus sentimientos. Recuerda que eres un ser de Amor, nacido en este mundo para sentir Amor, para darlo y recibirlo.

9. Deja que la energía continúe elevándose hasta un punto de tu pecho, entre los chakras del Corazón y la Garganta, dos o tres centímetros por debajo de la clavícula. Allí está el Chakra del Timo, el chakra de la compasión, la comunidad y la paz. Imagina allí una luz aguamarina. Siente tu conexión con tu familia, tus amigos y toda la humanidad. Recuerda que no estás solo, que eres parte integral y única de Todo Lo Que Es.

10. Ahora deja que la energía de la tierra se eleve a tu garganta y la altura puedes sentir el deseo de emitir un sonido, cualquier sonido o nota que te parezca agradable y cómodo. Esto dará mensajes a los músculos de tu garganta, abriendo este centro de comunicación. El Chakra de la Garganta gobierna el habla y la escucha, la veracidad y la espontaneidad. Visualiza un triángulo invertido que une tus oídos y tu garganta. Apoya levemente la punta de los dedos en las orejas y une las palmas bajo el mentón, en forma de V, para conectar tu garganta y tus oídos. Ahora te estás abriendo para comunicarte, acentuando tu capacidad de escuchar y de hablar.

11. A continuación lleva la energía hasta el centro de tu frente. Allí está tu Tercer Ojo, el asiento de la conciencia expandida, de las percepciones psíquicas. Siente cómo brilla en tu frente un punto de luz añil, un intenso azul violáceo. Recuerda que al vincularte con este chakra puedes despertar tus percepciones extrasensoriales, ver, oír y sentir otros mundos.

12. Ahora deja que la energía de la tierra se eleve hasta lo más alto de tu cabeza. Allí está el Chakra de la Coronilla, que te conecta con tu Conciencia de Dios, con tu Yo Superior. Céntrate en este punto y sigue respirando, suave y rítmicamente. Imagina una luz violeta que vibra dentro del Chakra de la Coronilla e irradia a partir de él. Permite que la energía aumente su intensidad.

13. Visualiza la energía de la Cimentación que se eleva desde el centro de la tierra, moviéndose sucesivamente a través de todos los chakras, para luego surgir por la parte más alta de tu cabeza en un gran chorro de luz líquida. Observa cómo fluye, derramándose en cascada a tu alrededor, como una fuente de luz, cómo limpia y purifica tu cuerpo, equilibrando y armonizando todos tus chakras.

14. Sigue respirando suave y rítmicamente. Percibe a todos tus chakras llenos de luz. Cuando estés listo, vuelve a sentir que son zarcillos, ramas de energía que brotan desde lo alto de tu cabeza, conectándote con la luna, el sol, los planetas de nuestro sistema solar, las estrellas y el cielo. Siente que esa energía, como una cascada, se vuelca por esas fibras, llenando tu Chakra de la Coronilla de modo tal que lo hace refulgir de luz celestial.

15. Chakra por chakra, deja que la energía se vierta por tu cuerpo hacia abajo, tal como antes la dejaste ascender. Deja que llene de luz tu Tercer Ojo, tus oídos y Garganta, tu timo, tu Corazón, tu Plexo Solar, tu Chakra Sexual y el de la Raíz. Siente cómo se vierte por tus raíces, entrando a la tierra de modo tal que también el planeta comienza a relumbrar con más potencia.

16. Ahora las energías del Cielo y de la Tierra fluyen por cada chakra, entretejiéndolos y vinculando tu cuerpo con el universo. Siente todos tus chakras al mismo tiempo. Siéntete como un arco iris de luz viviente, conectado con el universo y con el Creador, conectado con la tierra y cimentado.

17. Repara en tu respiración. Cobra nuevamente conciencia de tu cuerpo, del sitio donde estás sentado. Cuando estés listo, abre los ojos y contempla el mundo a tu alrededor.

¿Recuerdas lo que sentiste después de hacer el Ejercicio 1, introducción a la Cimentación en el Cuerpo Físico? Analiza cómo te sientes después de hacer este.

¿Cuáles son las diferencias que notas? Cuando miras a tu alrededor,

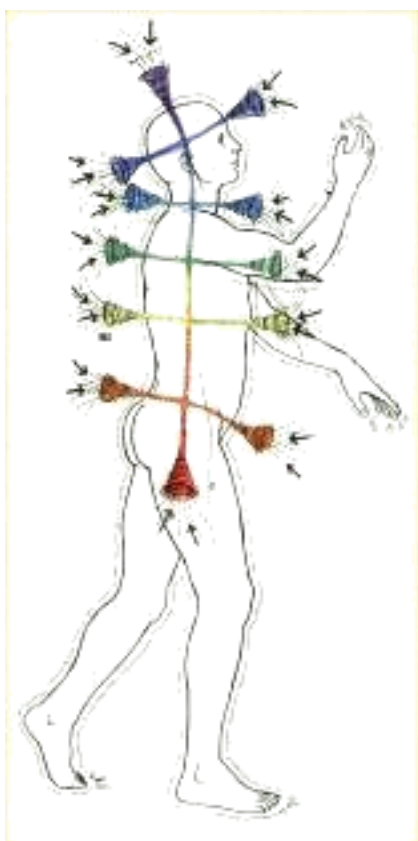
¿Te parece que el cuarto ha cambiado? Ponte de pie, desperézate, camina.

¿Ha cambiado tu sensación del cuerpo? Explora de qué modo este ejercicio afecta a tu percepción y tus sensaciones.

Cada vez que hagas este ejercicio crecerá tu capacidad de cimentarte. Tus chakras se te volverán también más claros. Como el ejercicio es largo, no le desalientes si la primera vez pierdes la concentración. Ocurre con frecuencia. Pero si prestas atención

a los chakras de los que te apartas, puedes darte una idea de los aspectos de tu vida y las zonas de tu cuerpo sutil que estás listo para explorar y curar.

La práctica hace la perfección



Cuanto mayor sea la frecuencia con que practiques este ejercicio, más fácil te será cimentarte. Llegará un momento en que no necesitarás la grabación; descubrirás que puedes realizar todo el proceso con gran facilidad en mucho menos tiempo.

Alían no tenía ninguna dificultad con estos ejercicios. Después de su ataque cardíaco, el módico le había sugerido que tomara clases de yoga para reducir la tensión. El instructor incluía en sus clases algo de meditación; también enseñó a sus estudiantes algo sobre el cuerpo sutil. Fue el profesor de yoga quien le recomendó que asistiera al taller sobre ángeles, pensando que eso daría a Alían una oportunidad de curar su Chakra del Corazón. Más adelante, Alían dijo que su experiencia como electricista lo ayudaba a conectarse con sus chakras. Estaba habituado a trabajar con la energía y los flujos energéticos.

Para Carel, en cambio, este ejercicio era más difícil que el primero. Nunca antes había oído hablar de los chakras y dudaba que ellos le ayudaran a conocer a su ángel. Su Amor por los árboles la había ayudado a Cimentarse, pero por mucho que lo intentara no podía percibir en absoluto sus chakras. Continuaba practicando en su casa, con poco éxito.

Dos semanas después Carol nos llamó muy excitada. Había estado ejercitándose en un gimnasio y estaba relajándose en el sauna, con luces Suaves y una temperatura ambiental de treinta y ocho grados. Al darse vuelta, mirando hacia abajo, le sorprendió ver a todos sus chakras alineados dentro de su cuerpo, como velas parpadeantes. "La visión", tal como ella la denominó, duró apenas unos pocos segundos. Pero bastó para convencerla de que sus chakras eran de verdad, sobre todo por haberlos visto en un lugar tan poco apto, en un momento en que ni siquiera trataba de verlos o de sentirlos.

Familiarizándote con tus "chakras"



Cuanto más practiques la meditación Básica de Cimentación, más te conectarás con tus chakras y mejor sabrás cómo trabajar con ellos. Observa si algunos son más fáciles de percibir que otros. Aspira más profundamente hacia aquellos con los que te sientas menos vinculada, hasta que tu conciencia de todos sea igual, hasta que todas sus luces brillen con potencia.

Las energías de cada chakra se relacionan con zonas de tu vida cotidiana y física. El Gráfico 2 de los chakras, más adelante, te proporciona un breve resumen de los principales asuntos pertinentes

a cada uno, en lo mental y lo emocional, en lo físico y lo psíquico. Concentrarte en un chakra determinado cuando estás dedicada a la actividad correspondiente puede ayudarte a fluir en armonía con tus más elevadas intenciones.

*Cada tanto visualiza tus centros de energía muy abiertos, expándelos cada vez más, eso implica que ingresará más energía, así depurarás en mayor escala**

Gráfico 2 de los "chakras"; correspondencias

CHAKRA	MENTAL/EMOCIONAL	FÍSICO	PSÍQUICO
<i>Raíz</i>	Seguridad, cimentación, presencia, confianza	aparato digestivo inferior	
<i>Sexual</i>	Sexualidad, sensualidad, intimidad, creatividad	Glándulas y órganos sexuales	clarisensitividad
<i>Plexo Solar</i>	Poder, control, logros autoestima	glándulas adrenales, tubo digestivo superior	sensibilidad a las "ondas" de gentes y sitios
<i>Corazón</i>	Amor, compasión, perdón, entrega aceptación	corazón y sistema circulatorio	empatía
<i>Timo</i>	Amor universal (incondicional), hermandad, lazos con toda la humanidad, paz	timo y sistema inmunológico	telepatía
<i>Garganta</i>	Comunicación, espontaneidad, hablar y oír la verdad	tiroides, garganta y oídos	clariaudiencia
<i>Tercer ojo</i>	Sabiduría, discernimiento, visión espiritual	glándula pineal, cerebro/mente	clarividencia
<i>Coronilla</i>	Yo Superior, espiritualidad	pituitaria, cuerpo energético	conciencia Cósmica

**Como verás consultando el Gráfico 2 de los Chakras, si tienes dificultades con tu hogar y tu trabajo, el que participa es tu Chakra de la Raíz. Los problemas financieros se relacionan con los chakras de la Raíz y del Plexo Solar, puesto que tus preocupaciones monetarias afectan tu sentido de la seguridad y de tu imagen personal.*

**Si analizas temas relacionados con el Amor y las relaciones, trabaja con el Chakra del Corazón. Si estás estudiando para un examen, presta atención a tu Tercer ojo. Si piensas en cambiar de ocupación para dedicarte a un objetivo en concreto, ten conciencia de tu Chakra del Plexo solar.*

**En cuestiones de salud, puedes consultar el gráfico y ver dónde los chakras se relacionan con tu cuerpo físico. Una ronquera o una laringitis involucran al Chakra de la Garganta; si tienes problemas estomacales, trabaja con el Chakra del Plexo solar, que se relaciona con la parte superior del tubo digestivo.*

Cuando te hayas familiarizado con los ejercicios de Cimentación y te sientas a gusto practicándolos, será hora de pasar a lo siguiente: la Liberación., que la veremos luego de la conexión y limpieza de los centros de energía o chakras

ARMONIZAR TUS CHACRAS CON TERAPIA ANGÉLICA

Lo veremos explicado lo mismo pero de manera más simple:

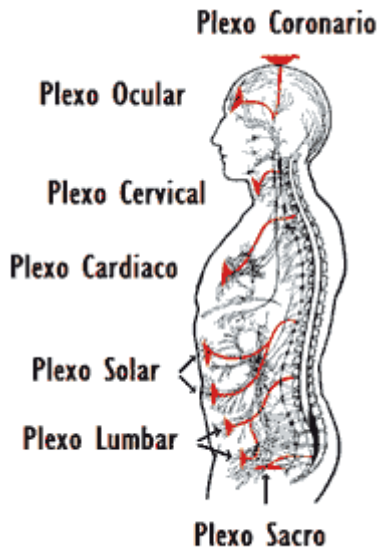
Antes de comenzar el ejercicio para armonizar nuestros chakras, hablaremos acerca de qué es un chakra, qué función cumplen y por qué son tan importantes para realizar una buena cimentación.

Los chakras son vórtices energéticos que se encuentran dispersos por todo el cuerpo energético. Los chakras tienen como función la transmisión y la recepción de la energía Cósmica, como así también una infinidad de energías menores que están en el ambiente, ya sean positivas o negativas.

Cada uno de los chakras está íntimamente relacionado con una glándula endocrina.

Existe una gran cantidad de chakras menores en el cuerpo humano, específicamente son 21 chakras menores y ocho mayores. Hasta hace muy poco solo nos concentrábamos en siete chakras mayores, pero a medida que evolucionamos y nos vamos acercando a los ángeles, un nuevo chakra está despertando en nosotros. Lo llamamos "chakra del timo".

*****Los chakras principales son*****



El **chakra raíz: situado en la base de la columna vertebral, su función es la supervivencia, el color que lo rige es el rojo. Está relacionado con el elemento tierra y asociado al reino mineral.*

El **chakra sexual: situado en el bajo vientre. Su función es estar conectado con nuestra sexualidad y espiritualmente está conectado con nuestras fuerzas creativas y conduce hacia la satisfacción emocional. El color que lo rige es el anaranjado. Está relacionado con el elemento agua y asociado al reino vegetal.*

El **Plexo solar o umbilical: está situado en la zona umbilical. Es la sede de las emociones y sensaciones.*

Su función es: desarrollar nuestra voluntad, nuestros logros personales que tengan que ver con actos solidarios, voluntad de servicio. El color que lo rige es el amarillo. Está relacionado con el elemento fuego y asociado al reino animal.

El **chakra o plexo cardíaco: situado en el medio del pecho. Su función es la toma de conciencia de la relación alma/corazón. Está regido por el color verde que es el símbolo de la vida. Está relacionado con el elemento aire y asociado con el reino humano.*

El **Timo: se encuentra ubicado en la parte superior del pecho. Su función es desarrollar sentimientos de compasión y de gran paz. Está regido por el color agua marina y nos permite la conexión con el mundo del alma.*

El **chakra laríngeo o chacra de la garganta. Su función es ayudar a comprender los principios divinos y las leyes Cósmicas proporcionándonos calma, paz y serenidad. Su armonía está relacionada con la creatividad y la libertad de expresión, la comprensión y transmisión de la verdad captada en los planos superiores. Está regido por el color azul que es la concreción visible de la frecuencia del espíritu, es el color de la creatividad. Este chakra nos permite comunicarnos con el reino angelical.*

El **chakra del tercer ojo: Ubicado en la frente. Su función es el desarrollo de la intuición, la clarividencia y los poderes extra sensoriales. Es el chakra que nos permite entrar en contacto con las entidades superiores para poder aprender de ellas. Está regido por el color añil, el color de la introspección. Es el chakra que se asocia a los arcángeles.*

****El chakra de la corona:** Situado en el centro de la cabeza, la coronilla. Y su función tiene que ver con poder desarrollar la conciencia Cósmica y la conexión con la sabiduría superior. Está regido por el color púrpura.*

Una vez que hayas localizado bien a cada uno de tus chakras, disponte a ir a tu lugar de meditación ideal para realizar el ejercicio de armonización de los chakras.

Empieza a frotar enérgicamente las palmas de tus manos hasta sentir las bien calientes.

Pon la palma de la mano sobre en la base de columna, cubre el cóccix. Ahora aleja la mano a unos cuatro centímetros de la base de la columna y siente la energía que este chakra irradia hacia tu mano. Puedes poner la mano en frente del cuerpo también para experimentar esta energía. Recuerda que una mano es más perceptiva que la otra. En la energía que recibes puedes percibir calor o frío, un suave cosquilleo o un palpar muy tenue. Cada persona tiene su propia experiencia. Lo que sientas se denomina "punto de referencia", que significa que es así la forma en cómo tu percibes la energía. Cada persona tiene su propio punto de referencia que no tiene que ser necesariamente igual al nuestro.

Este ejercicio de percepción de la energía lo realizarás con cada chakra. Esta es la forma en que percibes a cada uno de tus chakras, pero no la única.

Una vez que hayas finalizado en el chakra de la corona disponte a empezar a percibir a tus chakras desde adentro, uno por uno. Me refiero a desarrollar la capacidad de poder visualizar a cada chakra.

Recuerda los colores que rigen a cada chakra. En mi experiencia personal, cuando comienzo a visualizar a cada chakra, me los imagino con la forma de una flor abriéndose, percibo el color, su movimiento, su luminosidad.

Este ejercicio requiere de práctica. Mientras más practiques, más sensaciones irás adquiriendo y a su vez irás desarrollando tu poder de visualización.

Tal vez no sientas tus chakras la primera vez que realices este ejercicio. Quizás tampoco los veas. O puedes sentir algún chakra más que otro. Es muy frecuente que pase esto. No te preocupes, sé que lo lograrás con la práctica. Y recuerda que no hay dos personas que perciban sus chakras del mismo modo.



A mi Ángel de la guarda



*Ángel, guardián compañero inseparable
Por orden divina, cuando Dios dispuso
Mi arribo a este bello astro.
Ángel de amor, elegido para ser mi amigo
En mi peregrinar, te agradezco, que desde niña
No te has escondido de Mi sino que, tu dulce presencia
Has manifestado muy sutilmente, en mis sueños.*



*Tu rostro es muy dulce, tu mirada es cristalina
Tu manera tan especial de mirarme y cuidarme mientras
Duermo. He sentido tus pasos suaves como algodón
Y tu cálido abrazo, en mis momentos de prueba.
Mi Ángel guardián, Mi Ángel de Amor.*



*Desde muy pequeña, suavemente, tomaste mis manos
Y escucho tus dulces murmullos de oración
Con tu voz, como dulce melodía, aroma de flores
Que ascienden, al trono celestial.
Pidiendo, fortaleza, luz armonía, y progreso
A través de tantas pruebas, han sido
Difíciles, mas has estado conmigo*

Mi Ángel amigo.



*Perdóname si en ocasiones te hago llorar
Con mis recuerdos y nostalgias.
Gracias por haber aceptado, ser mi guardián
Gracias por tu bella manifestación, en mi vida
Mi más dulce hermano, compañero fiel
En mi camino, gracias, mi Ángel guardián
Sublime y celestial.*



Material del libro "Descubre a tus Ángeles"

*Modificado por Pawa**

** MANTENTE EN EL SILENCIO DE TU ALMA**



Paola Wlack

Luz en tu camino

<http://usuarios.lycos.es/luzentucamino/>

<http://humano.ya.com/pawaw/>

<http://paolawlack.foroactivo.net>