

## ALINHAMENTO DOS CORPOS FÍSICOS, ENERGÉTICO E EMOCIONAL

Coloque-se em uma posição confortável, feche os olhos, faça uma respiração longa e relaxe.

Visualize o planeta terra e no seu centro uma imensa bola incandescente.

Ponha a atenção no seu umbigo, o centro do seu corpo físico que é o seu centro de força, e imagine que dele sai um cordão que o conecta com o centro do planeta, o centro da mãe-terra.

Agora, você sente uma pulsação, e, reparando melhor, você percebe que esta pulsação acontece no mesmo ritmo da pulsação do coração da mãe terra. Relaxe dentro disso.

Você se sente nutrido e revitalizado relaxando nesta pulsação.

Visualize agora o seu corpo energético, uma tela luminosa e vibrante, maior que o seu corpo físico e de mesmo formato, e onde estão localizados inúmeros pequenos chacras. Observe que cada chacra possui um ponto de luz central de onde saem os inúmeros fios que formam a teia energética do seu corpo energético.

Coloque agora a sua atenção no 6º Chakra, entre as sobrancelhas, o seu 3º Olho, local onde se situa o centro do corpo energético. Demore-se um pouco na observação do seu 6º Chakra e repare que a sua visão se amplia, há uma expansão da sua capacidade de “ver” os fios energéticos e luminosos.

Então, volte a sua atenção para o seu corpo físico e observe uma suave neblina, esbranquiçada e transparente, envolvendo-o. Nesta neblina você distingue alguns pontos ou regiões coloridas. Você está vendo o seu corpo emocional, sutil, suave, etéreo. Observe que ele possui uma dimensão maior que seu corpo energético.

Reparando a região do coração, você vê um ponto central de luz dourada e que pulsa ininterruptamente. Este é o centro do seu corpo emocional.

Observe que a cada pulsação no ponto de luz central, você sente e observa uma expansão e contração do seu corpo emocional. Você repara também, que esta pulsação está em sintonia com a pulsação do seu centro de força, na região do umbigo, e também em sintonia com a pulsação do centro da terra.

Você não pode ver, mas pode sentir as ondas, que se formam a partir da pulsação do seu corpo sutil, e que se espalham tocando outros seres que estão na mesma sintonia. Quando isso acontece você sente a sensação de um suave toque de calor na região do coração e experimenta uma suave união com todos os seres e é tomado por uma experimentação de unidade com tudo o que há.

Visualize agora os seus três corpos, físico, energético e emocional se movimentando na intenção de se alinharem a partir dos seus três centros: o Centro de Força, na região do umbigo, o 6º Chakra e o Chakra Cardíaco. Observe que aos poucos eles se sobrepõem e se alinham na área do seu coração. Então, os três centros se tornam um único e novo centro, que é o seu Centro de Criação.

Neste momento você se percebe como uma grande esfera com um ponto de luz central. Esta é a unidade do seu Ser.

Observe que você se sente plenamente nutrido e seguro da existência. Sua visão está ampliada de forma que você consegue ver a energia das coisas, a energia das pessoas.

Todo o seu ser pulsa em unidade com o planeta.

Você se sente integrado. Está conectado com a Terra e é capaz de sentir a luz da verdade, está tomado pelo sentimento de “unidade”.

Relaxe nesta sensação o tempo que achar necessário.

Paulatinamente tome conhecimento dos sons à sua volta, dos cheiros e dos contatos que o seu corpo físico faz. Faça uma respiração suave e profunda e abra os olhos.

Este exercício pode ser feito quantas vezes o desejar, e em qualquer ambiente, notadamente em situações de desconforto.

- Canalização realizada por Gilda Maria Vasconcelos