

Dia 3: Correr energia

- Abre os chakras dos pés, das palmas das mãos e o da coroa. Imagina os chakras abrindo como a lente de uma máquina fotográfica.
- Convida 30% de energia pura da terra para entrar pelos teus chakras dos pés, e subir pelos canais laterais da perna, até ao primeiro chakra, e para baixo pelo cordão de enraizamento.
- Convida 70% de luz suave, cósmica e dourada a entrar pelo teu chakra da Coroa, através do Centro da tua Cabeça, descendo pela espinha dorsal, através dos outros chakras e para baixo, até ao primeiro chakra.
- Deixa que os 30% de energia da terra e os 70% de energia dourada se misturem no primeiro chakra, e bombeia a mistura para cima, dentro da tua espinha dorsal, até ao chakra da Coroa, e deixa esta energia transbordar por ele, através da tua aura, para baixo nos canais centrais dos braços e para fora nos chakras das palmas das mãos, para baixo através dos canais centrais das pernas e para fora dos chakras dos pés, irrigando a terra.
- Deixa qualquer excesso ou blocos que estás pronto a libertar a descerem pelo teu cordão de enraizamento e a serem reciclados no centro da Terra.
- Termina esta prática e ao parar de correr energia da Terra e do Universo, curva-te e toca com as palmas das mãos no chão, de forma a que ambas as mãos e pés toquem o chão, com a intenção de descarregar qualquer excesso de energia.
- Começa por correr energia durante 5 minutos.

Quando comesças a fazer esta prática, no início, podes sentir cansaço, irritação, agoniado, com sono ou outra sensação, pois estás movendo a tua energia e estes sintomas persistem enquanto o organismo não estiver limpo da velha energia que esteve no teu sistema durante anos.