

Meditación del perdón: Como es arriba es abajo

Ponte en un posición cómoda y descansada, respirando profundamente y haciendo que se respire Luz dentro del chacra del corazón.

En cada exhalación, visualiza a cada átomo de tu cuerpo físico y le pides perdón por haberle hecho daño por pensamientos, emociones o acciones que hayas tenido a lo largo de toda tu vida.

Mientras continúas respirando luz dentro del chacra del corazón visualiza ahora cada molécula de tu cuerpo físico y le pides perdón por haberle hecho daño por pensamientos, emociones o acciones que hayas tenido a lo largo de toda tu vida.

Mientras continúas respirando luz dentro del chacra del corazón visualiza ahora cada célula de tu cuerpo físico y le pides perdón por haberle hecho daño por pensamientos, emociones o acciones que hayas tenido a lo largo de toda tu vida.

Mientras continúas respirando luz dentro del chacra del corazón visualiza ahora cada tejido de tu cuerpo físico y le pides perdón por haberle hecho daño por pensamientos, emociones o acciones que hayas tenido a lo largo de toda tu vida.

Mientras continúas respirando luz dentro del chacra del corazón visualiza ahora cada órgano de tu cuerpo físico y le pides perdón por haberle hecho daño por pensamientos, emociones o acciones que hayas tenido a lo largo de toda tu vida.

Mientras continúas respirando luz dentro del chacra del corazón visualiza ahora cada músculo de tu cuerpo físico y le pides perdón por haberle hecho daño por pensamientos, emociones o acciones que hayas tenido a lo largo de toda tu vida.

Mientras continúas respirando luz dentro del chacra del corazón visualiza ahora cada hueso de tu cuerpo físico y le pides perdón por haberle hecho daño por pensamientos, emociones o acciones que hayas tenido a lo largo de toda tu vida.

Mientras continúas respirando luz dentro del chacra del corazón visualiza ahora la piel de tu cuerpo físico y le pides perdón por haberle hecho daño por pensamientos, emociones o acciones que hayas tenido a lo largo de toda tu vida.

Mientras continúas respirando luz dentro del chacra del corazón visualiza ahora todo el cabello que tienes en tu cuerpo físico y le pides perdón por haberle hecho daño por pensamientos, emociones o acciones que hayas tenido a lo largo de toda tu vida.

Mientras continúas respirando luz dentro del chacra del corazón visualiza ahora a la totalidad de tu cuerpo físico y le pides perdón por haberle hecho daño por pensamientos, emociones o acciones que hayas tenido a lo largo de toda tu vida.