



## **Meditazione della Luna Piena per il 19 Febbraio 2019**

### *Meditazione per il Sé Superiore*

Porta i piedi sul pavimento e mettiti comodo. Con gli occhi chiusi respira profondamente per 3 volte.

Visualizza che dalle piante dei tuoi piedi, delle radici spesse di energia vanno giù in profondità nella terra. Belle, sane e potenti radici. Diventano sempre più lunghe e vanno nelle profondità della terra delicatamente e facilmente attraverso i diversi strati della terra e i diversi strati della roccia fino a raggiungere il centro della Terra.

Visualizza che al centro della Terra c'è un cristallo. Il cristallo ti dà il benvenuto e ti invita ad avvolgere le tue bellissime radici intorno a lui – e tu lo fai con gioia. Le tue radici ricevono il nutrimento, le energie amorevoli, la luce dorata, dalla terra e da Gaia. Le tue meravigliose assorbono questa pura energia dorata, questa luce dorata e la trasferiscono nel tuo corpo, come le radici dei fiori assorbono l'acqua e nutrono le radici come una pianta.

Tu percepisci di sentire, vedere, assaporare, sentire e sapere che ti stai risvegliando con questa energia, quando questa luce dorata raggiunge i tuoi piedi, ogni cellula del tuo corpo viene

fornita di pura luce dorata nutriente, mentre si muove più in alto e ora riempie tutto il tuo corpo. Ogni parte del tuo essere splende e brilla di pura luce dorata.

Lascia che questa luce meravigliosa, dorata, pura e nutriente cresca sempre di più e raggiunge e si unisce a Dio, la sorgente, il creatore di tutto ciò che c'è. In questo flusso di luce dorata tu dai una stringa dorata dal tuo cuore che ancora se stessa al cuore della sorgente, in modo che siete connessi da cuore a cuore con la Sorgente.

La Sorgente ti manda luce pura divina che fluisce nel tuo corpo. Il tuo corpo è illuminato e nutrito. Questa pura luce divina fluisce attraverso i tuoi piedi....nelle tue radici, e segue le tue radici fino al centro, il cuore della terra. Il cristallo di madre terra inizia a pulsare e viene riempito di questa bellissima luce bianca pura divina.

Ora sei radicato e connesso con la sorgente nel modo migliore possibile. Sei perfettamente al sicuro.

Ora invoca il tuo angelo custode e riconosci che lui è sempre con te. Visualizza come sta accanto a te e come prende la tua mano. Viaggi insieme al tuo angelo custode per incontrare il tuo Sé Superiore. Sei al sicuro, il tuo angelo custode è sempre accanto tuo fianco e si prende cura di te.

Di fronte a te appare un sentiero dorato e ora inizi a percorrere questo sentiero. Puoi vedere dei colori bellissimi e incredibili lungo il sentiero, magari puoi vedere dei fiori bellissimi o odorare e gustare delle fragranze meravigliose, potresti anche sentire gli uccelli cantare e ascoltare altri suoni o musica bellissimi . Sei totalmente al sicuro qui.

Stai seguendo il sentiero dorato fianco a fianco con il tuo angelo custode fin quando vedi una bella radura. Quando la guardi potresti sentire di conoscere questo posto.....potresti aver viaggiato qui parecchie volte prima. Insieme al tuo angelo custode andate nella radura e riconoscete la presenza del tuo sé superiore.

Connettiti con il tuo sé superiore da cuore a cuore . Dagli il tuo cuore, la tua attenzione e la tua apertura . Vedi, percepisci, senti

annusa, assaggia o sai.....sei totalmente consapevole. Nota quello che succede.

E ci sono molte possibilità di connessione – con le parole, con le immagini, con i suoni e ci sono molti altri modi. Nota solo quello che succede. Sii aperto e permetti a te stesso di connetterti.

Se hai una domanda – puoi chiedere adesso..... e ricevere la risposta.

Sii grato per questa connessione..... Tu sai che ora puoi incontrare il tuo Sé Superiore in ogni momento.

E ora è tempo per te e il tuo angelo custode di tornare indietro. Tornate dove siete partiti – dolcemente in sicurezza. Segui il sentiero dorato, circondato da fiori, colori e suoni bellissimi.

Il tuo angelo custode ti prende per mano e ti guida in sicurezza nella tua stanza. Esprimigli la tua gratitudine. Senti le tue radici. La tua connessione con la sorgente. Io conterò all'indietro da 6 a 1 e a 1 tu sarai totalmente sveglio, rilassato e ristabilito.

6 – Le gambe sono totalmente sveglie e libere di muoversi

5 – I fianchi, i glutei e il bacino sono svegli e liberamente mobili

4 – La schiena, l'addome e il torace sono svegli e liberamente mobili

3 – Le braccia, le mani, la gola e il collo sono svegli e liberamente mobili

2 – La testa è sveglia, totalmente serena e liberamente mobile

1 – Tu sei sveglio,sereno, libero di, muoverti, riposato e guarito in questa stanza di muoverti.

Grazie mille di partecipare a questa meditazione!

**Scritta da Wiebke Detlefs.**

**Tradotta da Roberta Roghi**