

MEDITAZIONE ASCOLTO IO PROFONDO



www.animaceleste.it

- Fai 3 respiri profondi: inspira l'aria dal naso ed espira dalla bocca;
- Fai ora altri 2 respiri dopodiché il tuo cuore e la tua mente saranno calmi;
- Avvolgi ora il tuo corpo di bianca luce iridescente... questo strato di luce avvolge e sigilla completamente il tuo corpo fisico e i corpi sottili annessi;
- Ora che il tuo corpo è ben sigillato e protetto, davanti a te appaiono dei gradini di quarzo rosa traslucido. Sali questa breve scalinata alla fine della quale troverai un portone d'oro imponente;
- Situati ai lati del portone due Esseri di Luce ti accolgono mentre aprono le ante;
- Entra senza esitazione e, appena varcata la porta una potente luce pura e cristallina ti avvolge, riequilibra e ti rilassa. Questo stato di benessere ti accompagnerà per tutta la durata della meditazione.
- Man mano che luce si attenua, davanti a te appare sempre più nitido un bellissimo e vasto prato verdeggianti, dai colori vividi e brillanti... questo prato si trova in mezzo a un bosco;
- Sei entrata nel tuo spazio sacro, ora a tua scelta puoi stare sul prato o entrare nel bosco, trova uno spazio dove sederti o sdraiarti;
- Due spirali di luce avvolgono il tuo corpo: la prima spirale discende verso il basso e si ancora a Madre Terra, mentre la seconda si innalza verso l'alto e si ancora a Padre Cielo. Ora che sei Ancorata in questo scambio bidirezionale, attorno a te si crea un canale di Luce che ti protegge e ti guarisce.
- Ora senza giudizio e senza aspettativa mettiti in ascolto e accogli ciò che ti arriva...

(potrebbero arrivare: immagini, nomi, voci, flash, animali, Esseri...)

Buona meditazione Anima Celeste