

GRUPPO MEDITAZIONE

Mattino

chi lo desidera, può recitare la preghiera (di protezione) all'Arcangelo Michele:

“O Michael, alla tua protezione io mi affido, alla tua guida io mi unisco, con tutte le forze del mio cuore; possa questo giorno diventare immagine della tua volontà, riordinatrice del destino.”

Durante la giornata

Ogni volta che vi accorgete che i vostri pensieri diventano cupi e negativi, è consigliato recitare un mantra. Potete recitare una parola positiva, il nome di un angelo, ecc. Ecco un esempio molto bello:

“Io sono amore, pace e allegria”.

Ripetere questa frase tante volte al giorno, durante le nostre attività, permette di alzare le nostre frequenze e ci riporta il buon umore.

Tra le 21 e le 22, con focalizzazione massima alle 21.30

Questo è l'orario che è stato scelto da gruppo Meditazione per meditare da casa, UNITI nell'intenzione di mandare amore alla Terra.

Possiamo prepararci alla meditazione leggendo **“Per l'era di Michele”**.

- Seduti in un luogo tranquillo, con la schiena ben eretta, chiudiamo gli occhi e ci interiorizziamo.
- Prima di iniziare la pratica possiamo invitare gli Angeli, le Guide di Luce, i Maestri asceti (ognuno lo fa secondo la sua fede personale).
- Lasciamo che la nostra mente si calmi e portiamo la nostra attenzione al cuore, poi visualizziamo tutti gli altri che stanno meditando da casa con l'intenzione di unirli a loro; per farlo visualizziamo un raggio di LUCE-AMORE che esce dal nostro cuore e va verso quello di un'altra persona... visualizziamo così un grande cerchio di Luce-Amore, un cerchio meraviglioso di cui noi tutti facciamo parte.
- **Meditazione dell'ALBERO:** visualizziamo un albero nei suoi dettagli e poi piano piano sentiamoci divenire questo albero. Immaginiamo di avere delle

magnifiche radici che affondano nella terra e dei rami meravigliosi, che si dirigono verso il cielo. Iniziamo dalle radici: le visualizziamo per alcuni minuti, le “sentiamo”. Ad ogni ispirazione, facciamo salire attraverso le radici l’energia di Madre Terra, che ci lava e purifica da tutto ciò che non ci serve più, dalle tossine emozionali e mentali. Quando espiriamo lasciamo andare tutte le tossine, l’aria usata e lo offriamo a Madre Terra, che la rigenera. L’energia di Madre Terra sale fino al cuore e poi continua a salire...

Dopo alcuni minuti portiamo l’attenzione ai nostri rami e sentiamo l’energia cosmica che scende tramite i rami. Sentiamo l’energia di Padre Cielo che ci nutre e ci lava da tutto ciò che ci impedisce di evolvere, dalle scorie... Mentre ispiriamo facciamo scendere l’energia lungo i rami fino al cuore e ancora più giù... Mentre espiriamo lasciamo andare l’aria usata.

Poi percepiamo nel cuore lo spazio sacro nel quale le due energie, quella di Madre Terra e quella di Padre Cielo, si incontrano: è un luogo di PACE, EQUILIBRIO, ARMONIA. Siamo perfettamente allineati tra Cielo e Terra: siamo il ponte di LUCE tra Cielo e Terra. Sentiamo la gioia e la gratitudine nel nostro cuore. Sentiamo il chakra del cuore che inizia ad aprirsi, ad espandersi, e lasciamo uscire il flusso di LUCE-AMORE dal cuore verso l’ambiente circostante.

- **Meditazione per la Terra:**

ora che siamo ben ancorati con le radici salde a terra e percepiamo la nostra stabilità, con il cuore bello ripulito e aperto, possiamo iniziare a visualizzare il globo terrestre (lo visualizziamo in mezzo al cerchio di luce che abbiamo creato unendoci in cerchio). Possiamo mettere le braccia davanti a noi, come se volessimo abbracciare la Terra. I palmi diretti verso la Terra (come a benedirla) per inviare LUCE-AMORE anche attraverso le nostre mani (che sono collegate con il cuore!) Mandiamo LUCE-AMORE a Madre Terra dal nostro cuore. Visualizziamo e percepiamo il flusso di LUCE-AMORE che dal nostro cuore si riversa su Madre Terra. Mandiamo amore a tutti gli esseri viventi, indistintamente, agli esseri visibili e invisibili. Possiamo includere anche il regno animale, il regno vegetale e il regno minerale. Poi facciamo la stessa cosa, ma portando la nostra attenzione sul terzo occhio. Da qui lasciamo che parta un raggio di LUCE-AMORE verso Madre Terra. (Potete visualizzare una forma pensiero con un cuore alato.) Dopo alcuni minuti visualizzate entrambi i flussi, quello proveniente dal cuore e quello proveniente dal terzo occhio, che convergono verso Madre Terra. In questi giorni attorno alla Terra vi è un’egregora di paura, che è come una nebbia grigia, che l’avvolge. Pertanto è estremamente utile immaginare quest’egregora che si dissolve!!! Visualizzate la Terra in una bolla di luce, che diventa sempre più forte, più luminosa, più

intensa! Prendetevi il tempo di visualizzare questa luce che si espande attorno alla Terra, avvolgendola e proteggendola. Ricordate: l'ombra non esiste! È semplicemente assenza di luce. Per cui, mandando LUCE-AMORE, l'ombra scompare. Ricordate: l'AMORE è la più potente energia dell'Universo. È il fondamento stesso dell'Universo. Attraverso questa semplice meditazione di visualizzazione, noi siamo al servizio della Vita stessa! Continuate per alcuni minuti a visualizzare la LUCE e la Terra che diventa sempre più luminosa.

Per terminare la Meditazione, vi consigliamo di recitare la **GRANDE INVOCAZIONE** (anche qui visualizzando la Luce, l'Amore che scendono sulla Terra).

Sera

Chi lo desidera può chiudere la giornata con la preghiera all'Arcangelo Michele:

“Io porto il dolore nel sole che tramonta; pongo tutte le mie preoccupazioni nel suo grembo splendente; purificate dall'Amore, trasformate dalla Luce, tornano indietro come pensieri di aiuto, come forze per azioni di gioioso sacrificio.”