



## Premessa e Avviso

Queste meditazioni sono per i più esperti ma togliendo la parte della Kundalini, sono accessibili a tutti.

La Kundalini é pericolosa per chi non la sa usare può portare anche alla pazzia perché la sua energia é molto potente e di difficile controllo, per tanto non mi prenderò nessun responsabilità per l'uso non corretto o sconsiderato di quello che ripoterò in questo libro di alcune delle mie meditazioni.

Tutte le meditazioni di questo mini libro sono di mia inventiva, ringrazio solo gli utenti di youtube per i video delal musica che ho citato e che mi hanno aiutata tantissimo.

## Meditazione dell'Universo



**Prima di incominciare diciamo che se vorrai, potrai usare dell'incenso ma solo in resina meglio se sei in casa per evitare di incendiare la natura circostante, ma devi per forza utilizzare delle musiche che ti verranno suggerite ma e dico ma... se troverai delle musiche più adatte a te, potrai sostituirlle tutte tranne una che è fondamentale per questa meditazione che è il suono della Terra che essa produce nell'universo grazie alle sue radiazioni naturali e ricordo che è FONDAMENTALE questa musica.**

### Con musica Rilassante (che darò io)

1. Prima di tutto bisogna trovare un luogo tranquillo, potete stare sdraiati o seduti su di un letto o in un campo ma anche in un luogo che per a voi rilassi la mente.

2. Svuotate la mente e immaginate che una spugna enorme con una fessura in mezzo vi passi in su tutto il corpo fino ad arrivare alla testa così che vi pulisca tutto il vostro essere, dovrete visualizzare il vostro corpo come se fosse bianco o per precisione di luce per poi buttare la spugna lontano da voi e visualizzare che essa si dissolva nel nulla.

3. ora, dovrete sentire che ogni vostro Chakra si apra come fosse un fiore e se potete (se lo avete già fatto se no evitate), visualizzate che pure la vostra Kundalini si risvegli.

4. Ora, potete iniziare la respirazione, ispirate profondamente facendo entrare molta aria (gonfiando il diaframma e l'addome) ed ispirate profondamente facendo uscire l'aria (svuotando il diaframma e i pensieri negativi e i pensieri in generale ma anche tutti i gli altri residui negativi o che vi mettono ansia e nervosismo, solo così si potrà partire con la meditazione vera e propria che sarà lenta e molto articolata.

## **Prima Fase: Armonia e Allineamento con la Natura Vegetale**

**Terra:** Visualizzate mentre andate incontro alla terra (Inteso come suolo), sentite la terra sotto i vostri piedi, percepite la sua secchezza e la sua umidità fino a sentire le sue vibrazioni, parlate con lei (Telepaticamente) esprimete a lei quello che desiderate ovvero, entrare in contatto con lei e divenire terra.

Ora, potete visualizzare che voi vi dissolvete in molecole ed esse, penetrino nella terra per divenire terra, dovete sentire di essere terra fino a sentire che con il vostro animo la vostra essenza voi siete terra. Cercate di restare terra fino a che potete per poi sentite di uscire da essa e ritornare ad essere voi stessi.

**Erba:** Ora visualizzate mentre passeggiare, sentire sotto i vostri piedi l'erba e percepitene la sua morbidezza e la sua freschezza fino a sentire le sue vibrazioni, parlate con lei (Telepaticamente) esprimete a lei quello che desiderate ovvero, entrare in contatto con lei e divenire erba.

Ora, potete visualizzare che voi vi dissolvete in molecole ed esse, penetrino nell'erba per divenire erba, dovete sentire di essere erba fino a sentire che con il vostro animo la vostra essenza voi siete erba. Cercate di restare erba fino a che potete per poi sentite di uscire da essa e ritornare ad essere voi stessi.

**Fiori:** Ora visualizzate mentre passeggiare, sentire sotto i vostri piedi i fiori e percepitene la loro vellutatezza e il loro profumo fino a sentire le loro vibrazioni, parlate con loro (Telepaticamente) esprimete a loro quello che desiderate ovvero, entrare in contatto con loro e divenire fiori.

Ora, potete visualizzare che voi vi dissolvete in molecole ed esse, penetrino nei fiori per divenire fiori, dovete sentire di essere fiori fino a sentire che con il vostro animo la vostra essenza voi siete fiori. Cercate di restare fiori fino a che potete per poi sentite di uscire da essi e ritornare ad essere voi stessi.

**Albero:** Ora visualizzate mentre abbracciate l'albero e percepite la sua corteccia, le sue foglie ruvide, morbide e la sua linfa fino a sentire le sue vibrazioni, parlate con lui (Telepaticamente) esprimete a lui quello che desiderate ovvero, entrare in contatto con lui e divenire albero.

Ora, potete visualizzare che voi vi dissolvete in molecole ed esse, penetrino nell'albero per divenire albero, dovete sentire di essere l'albero fino a sentire che con il vostro animo la vostra essenza voi siete albero.

Cercate di restare albero fino a che potete per poi sentire di uscire da esso e ritornare ad essere voi stessi.

**Aria:** : Ora visualizzate mentre una brezza che vi accarezza il viso e vi muove i capelli fino ad avvolgervi completamente e percepite la sua freschezza, la sua protezione dolce, la sua energia che vi ricarica fino a sentire le sue vibrazioni, parlate con lei (Telepaticamente) esprimete a lei quello che desiderate ovvero, entrare in contatto con lei e divenire aria.

Ora, potete visualizzare che voi vi dissolvete in molecole ed essa, penetrino nell'aria per divenire aria, dovete sentire di essere aria fino a sentire che con il vostro animo la vostra essenza voi siete aria.

Cercate di restare aria fino a che potete per poi sentire di uscire da esso e ritornare ad essere voi stessi.

**Pianeta Terra:** Ora visualizzate mentre una penetrate nel pianeta terra dentro in profondità, percepite la roccia su di voi, sentite di essere voi il pianeta terra e percepite la sua energia e le sue vibrazioni, parlate con lui (Telepaticamente) esprimete a lui quello che desiderate ovvero, entrare in contatto con lui e divenire il pianeta terra.

Ora, potete visualizzare che voi vi dissolvete in molecole ed esso, visualizzatevi come se apriste le braccia ben distese in senso orizzontale e le gambe ben divaricate (Come l'uomo di Michelangelo) che penetrate nell'intero pianeta terra per divenire il pianeta terra, dovete sentire di essere la l'intero pianeta terra fino a sentire che con il vostro animo la vostra essenza voi siete il pianeta terra.

Cercate di restare aria fino a che potete per poi sentite di uscire da esso e ritornare ad essere voi stessi.

**Fuoco:** Ora visualizzate mentre rientrare nelle viscere del pianeta terra, sentire sotto i vostri piedi la roccia calda dei vulcani e del nucleo del pianeta terra e percepitene il loro calore e la loro vischiosità fino a sentire le loro vibrazioni, parlate con loro (Telepaticamente) esprimete a loro quello che desiderate ovvero, entrare in contatto con loro e divenire fuoco.

Ora, potete visualizzare che voi vi dissolvete in molecole ed esse, penetrino nei prima nella lava dei vulcani per poi passare al nucleo del pianeta terra per divenire fuoco, dovete sentire di essere fuoco fino a sentire che con il vostro animo la vostra essenza voi siete fuoco.

Cercate di restare fuoco fino a che potete per poi sentite di uscire da essi e ritornare ad essere voi stessi.

**Animali:** Ora visualizzate mentre passeggiare, vedete con i vostri occhi gli animali e percepitene i loro versi, il loro odore fino a sentire le loro vibrazioni, parlate con loro (Telepaticamente) esprimete a loro quello che desiderate ovvero, entrare in contatto con loro e divenire animali.

Ora, potete visualizzare che voi vi dissolvete in molecole ed esse, penetrino negli animali per divenire animali, dovete sentire di essere animali fino a sentire che con il vostro animo la vostra essenza voi siete animali.

Cercate di restare animali fino a che potete per poi sentite di uscire da essi e ritornare ad essere voi stessi.



**Seconda Fase l'universo con musica FONDAMENTALE da ascoltare (che darò io)**

Ascoltate la voce dei pianeti e rilassatevi ulteriormente dopo una breve pausa di dieci minuti dalla meditazione della Natura.

**Eseguite la meditazione con relativa voce per ogni Pianeta.**

Ora visualizzate mentre una penetrate nel pianeta ... dentro in profondità, percepite la roccia su di voi, sentite di essere voi il pianeta ... e percepite la sua energia e le sue vibrazioni, parlate con lui (Telepaticamente) esprimete a lui quello che desiderate ovvero, entrare in contatto con lui e divenire il pianeta terra.

Ora, potete visualizzare che voi vi dissolvete in molecole ed esso, visualizzatevi come se apriste le braccia ben distese in senso orizzontale e le gambe ben divaricate (Come l'uomo di Michelangelo) che penetriate nell'intero pianeta terra per divenire il pianeta ..., dovete sentire di essere la l'intero pianeta ... fino a sentire che con il vostro animo la vostra essenza voi siete il pianeta... .

Cercate di restare aria fino a che potete per poi sentite di uscire da esso e ritornare ad essere voi stessi.

Meditazione di



© Copyright Registration



## Meditazione del Wormhole



**Prima di incominciare diciamo che se vorrai, potrai usare dell'incenso ma solo in resina meglio se sei in casa per evitare di incendiare la natura circostante, ma devi per forza utilizzare delle musiche che ti verranno suggerite ma e dico ma... se troverai delle musiche più adatte a te, potrai sostituirle.**

1. Prima di tutto bisogna trovare un luogo tranquillo, potete stare sdraiati o seduti su di un letto o in un campo ma anche in un luogo che per a voi rilassi la mente.

2. Svuotate la mente e immaginate che una spugna enorme con una fessura in mezzo vi passi in su tutto il corpo fino ad arrivare alla testa così che vi pulisca tutto il vostro essere, dovrete visualizzare il vostro corpo come se fosse bianco o per precisione di luce per poi buttare la spugna lontano da voi e visualizzare che essa si dissolva nel nulla.

3. ora, dovrete sentire che ogni vostro Chakra si apra come fosse un fiore e se potete (se lo avete già fatto se no evitate), visualizzate che pure la vostra Kundalini si risvegli.

4. Ora, potete iniziare la respirazione, ispirate profondamente facendo entrare molta aria (gonfiando il diaframma e l'addome) ed ispirate profondamente facendo uscire l'aria (svuotando il diaframma e i pensieri negativi e i pensieri in generale ma anche tutti i gli altri residui negativi o che vi mettono ansia e nervosismo, solo così si potrà partire con la meditazione vera e propria che sarà lenta e molto articolata.

## Parte Meditazione

### **In Allegato una immagine Gif**

<https://upload.forumfree.net/i/bf1199493/d103283ad7b628da0a5254dca0b1ed02.gif>

### **O un Video senza musica**

<https://www.youtube.com/watch?v=oFQY4zbNVVY>

**Usate questo video come riferimento alla musica da utilizzare per la meditazione.**

<https://www.youtube.com/watch?v=mj1iKbR0Amo>

1. Dovrete Visualizzare il Wormhole o usare una immagine o video senza musica solo all'inizio se usate questo artefatto, dopo chiudete gli occhi e visualizzatelo.
2. Immaginate di percorrere il Wormhole come fosse un tunnel con una corrente che vi sposta sempre più veloce sempre più avanti come fosse un una strada da percorrere sempre con gli occhi chiusi visualizzando l'immagine che avete visto prima.
3. E' da pensare come un ponte che attraversa l'universo e voi ci navigaste dentro.
4. Ditemi poi cosa vedrete, cercate di fare più Meditazioni per capire se è frutto di Fantasia o di Realtà quello che vedrete e soprattutto, non di demoralizzate se all'inizio non succede nulla, non a tutti accadono le cose come succede per un'altra persona e quindi è possibile che ci voglia più tempo per una persona e meno tempo per un'altra.

Meditazione di



© Copyright Registration

## Meditazione del Mare



Questa Meditazione serve per rilassarsi e purificare lo spirito lasciando andare Stress Nervosismo Ansia e tutto quello che porta squilibrio. Come tutte le Meditazioni che propongo, sono adatte a chi è già esperto ma anche a chi non lo evitando di utilizzare la Kundalini che è pericolosa e molto perché se non risvegliata può portare alla pazzia e morte per soffocamento o sarebbe più corretto dire, strangolamento della Kundalini. Essa è un'energia molto potente quindi evitate questo passaggio se non l'avete attivata, io non mi prendo responsabilità.

**Prima di incominciare diciamo che non servono incensi.**

**Se non vivi in riva o vicino al mare, potrai usare una musica trovata su internet, io uso Siesta di 15 minuti. Suono del mare per aiutare a riposarvi e calmare i vostri pensieri**, trovata su youtube magari è utile per una visualizzazione che spesso si concretizza sul piano materiale nel senso sulla terra.

Ma ad ognuno la sua musica, basta che sia solo mare non quelle che hanno un sottofondo di pianoforte e Co.

Accendete la Musica e fate sì che il brano si ripeti all'infinito così da non distrarvi durante la meditazione.

1. Prima di tutto bisogna trovare un luogo tranquillo, potete stare sdraiati o seduti su di un letto o in un campo ma anche in un luogo che per a voi rilassi la mente.

2. Svuotate la mente e immaginate che una spugna enorme con una fessura in mezzo vi passi in su tutto il corpo fino ad arrivare alla testa così che vi pulisca tutto il vostro essere, dovrete visualizzare il vostro corpo come se fosse bianco o per precisione di luce per poi buttare la spugna lontano da voi e visualizzare che essa si dissolva nel nulla.

3. ora, dovrete sentire che ogni vostro Chakra si apra come fosse un fiore e se potete (se lo avete già fatto se no evitate), visualizzate che pure la vostra Kundalini si risvegli. (**FACOLTATIVO SOLO PER ESPERTI E CHE HANNO RISVEGLAITO LA KUNDALINI, NON RISCHIATE LA SALUTE E LA VITA E SOPRATTUTTO IO NON RISPONDO DI NULLA**).

4. Ora, potete iniziare la respirazione, ispirate profondamente facendo entrare molta aria (gonfiando il diaframma e l'addome) ed ispirate profondamente facendo uscire l'aria (svuotando il diaframma e i pensieri negativi e i pensieri in generale ma anche tutti i gli altri residui negativi o che vi mettono ansia e nervosismo, solo così si potrà partire con la meditazione vera e propria che sarà lenta e molto articolata.

5. Sedetevi nella posizione che preferite per stare più comodi, (Mettetevi un berretto se siete in spiaggia), ora dovrete ascoltare il mare, le onde che si infrangono, se non siete in spiaggia pensate ai gabbiani ai granchi sulla sabbia, immergetevi nel mare guardate la vegetazione e gli animali che lo popolano, entrate in armonia con essi ma soprattutto con il mare, visualizzate tutto questo e che state nuotando e che non fate fatica a respirare come se foste una sirena o un tritone, più nuotate più assaporate il sapore salmastro dell'acqua del mare e sentite il suo odore e più vi purificate, più sentite il rumore delle onde del mare e più vi rilassate, continuate così per almeno mezzora e se potete e ci riuscite anche un'ora o più, più farete questo e più vi purificherete e più vi rilasserete.

6. Piano piano cercate di tornare la mondo normale anche se frenetico anche se vi disturba e vi costa lasciare questa sensazione di tranquillità, mi raccomando solo di trovare un po' di tempo per ripeterla ogni volta che potete e soprattutto che ne sentite il bisogno.

Meditazione di



© Copyright Registration



## Meditazione Cuore Animale



1. Prima di tutto dovrete aver trovato un bastone che sulla sommità abbia o dia l'impressione che su esso ci siano delle facce d'animali e lo dovrete cercare il Luna Crescente meglio se in Primavera ed Estate purificarlo consacrarlo sempre in Luna Crescente, non levigatelo lasciatelo come la natura ve lo ha fatto trovare, al massimo con un pennarello a base d'acqua o altra vernice naturale, segnate le facce che troverete su di esso prima della purificazione e sempre in Luna Crescente, non dovrebbe essere molto lungo ne troppo corto perché il manico dovrà poggiare per terra e la sua Cima sul vostro Plesso Solare che equivale al cuore.
2. Bisogna trovare un luogo tranquillo, mai sedere su una superficie che non sia la terra anche se si è al secondo piano sempre per terra dovrete restare quindi se avete problemi di schiena o di altro disturbo relativo al freddo, mettete un tappetino o un cuscino sotto il sedere ma che non vadano a interferire sulla poggatura del bastone, ricordo che non deve toccare nulla se non il pavimento o la terra se siete all'aperto.
3. Svuotate la mente e immaginate che una spugna enorme con una fessura in mezzo vi passi in su tutto il corpo fino ad arrivare alla testa così che vi pulisca tutto il vostro essere, dovrete visualizzare il vostro corpo come se fosse bianco o per precisione di luce per poi buttare la spugna lontano da voi e visualizzare che essa si dissolva nel nulla.



4. Iniziate la respirazione che dovrete già conoscere da prima e più la fate e più vi rilassate.
5. Non usate nulla ne incensi ne musiche, la concentrazione e la respirazione sono le uniche cose da fare.
6. Prendete il bastone e appoggiate la parte finale del manico sul suolo e piano piano delicatamente, appoggiate la cima al Plesso Solare.
7. Non pensate a nulla restate concentrati, dovrete sentire un sollievo meraviglioso, una pace interiore molto bella e intensa.
8. Quando sentirete che la Meditazione deve essere interrotta o sarete stanchi, togliete il bastone dal vostro Plesso solare, e piano piano tornare alla normalità.

**Se per caso vi arrivassero dei messaggi, a meditazione terminata, annotateli su un foglio e cercate di interpretarli.**

Meditazione di



© Copyright Registration

## Meditazione delle Costellazioni



**Prima di tutto, preciso che non centra con le Costellazioni Familiari. Secondo punto non servono incensi ne musica.**

**Come tutte le Meditazioni che propongo, sono adatte a chi è già esperto ma anche a chi non lo evitando di utilizzare la Kundalini che è pericolosa e molto perché se non risvegliata può portare alla pazzia e morte per soffocamento o sarebbe più corretto dire, strangolamento della Kundalini.**

**Essa è un'energia molto potente quindi evitate questo passaggio se non l'avete attivata, io non mi prendo responsabilità.**

**Questa Meditazione serve per entrare in contatto con lo spirito delle Costellazioni.**

1. Prima di tutto bisogna trovare un luogo tranquillo, potete stare sdraiati o seduti dove vedrete meglio la costellazione che vi è più affine o che vi attrae di più, dovrete scegliere un luogo con poca luce artificiale e questo significa che dovrete stare fuori all'aperto di notte e quindi portatevi una coperta.

2. Svuotate la mente e immaginate che una spugna enorme con una fessura in mezzo vi passi in su tutto il corpo fino ad arrivare alla testa così che vi pulisca tutto il vostro essere, dovrete visualizzare il vostro corpo come se fosse bianco o per precisione di luce per poi buttare la spugna lontano da voi e visualizzare che essa si dissolva nel nulla.
3. ora, dovrete sentire che ogni vostro Chakra si apra come fosse un fiore e se potete (se lo avete già fatto se no evitate), visualizzate che pure la vostra Kundalini si risvegli. **(FACOLTATIVO SOLO PER ESPERTI E CHE HANNO RISVEGLAITO LA KUNDALINI, NON RISCHIATE LA SALUTE E LA VITA E SOPRATTUTTO IO NON RISPONDO DI NULLA).**
4. Ora, potete iniziare la respirazione, ispirate profondamente facendo entrare molta aria (gonfiando il diaframma e l'addome) ed espirate profondamente facendo uscire l'aria (svuotando il diaframma e i pensieri negativi e i pensieri in generale ma anche tutti i gli altri residui negativi o che vi mettono ansia e nervosismo, solo così si potrà partire con la meditazione vera e propria che sarà lenta e molto articolata.
5. Non usate nulla ne incensi ne musiche, la concentrazione e la respirazione sono le uniche cose da fare.
6. Una volta che vi sentirete rilassati, guardate la costellazione in ogni sua parte cercando di stabilire un contatto con essa (tutto ha uno spirito e un simbolo ch verrà dato a voi da essa), se non riuscite non demordete e fate il passo successivo.

7. Chiudete gli occhi tenendo a mente l'immagine della costellazione visualizzandola, con la vostra rilassatezza cercate di arrivare a sentirvi leggeri come se usciste dal vostro corpo (non è un viaggio astrale) e immaginatevi che fluttuaste nell'aria, ora cercate di arrivare sempre visualizzandolo, la dalla costellazione e li cercate di parlare con essa, dovrete ricevere dei messaggi o per lo meno vi dovrebbe regalare un simbolo, il suo simbolo per poter in futuro lavorare con lei con dei viaggi sciamanici, **se per caso riceveste dei messaggi chiari a parole oltre che al simbolo, scriveteli in un diario così da non dimenticare e usare quei messaggi in futuro.**
8. Piano piano cercate di tornare la mondo normale anche se frenetico anche se vi disturba e vi costa lasciare questa sensazione di tranquillità, mi raccomando solo di trovare un po' di tempo per ripeterla ogni volta che potete e soprattutto che ne sentite il bisogno.

Meditazione di



© Copyright Registration

## Meditazione del Pediluvio



Questa Meditazione serve per rilassarsi ma anche a connettersi alla conoscenza della memoria dell'acqua e allo stesso elemento fondendosi con esso.

Come tutte le Meditazioni che propongo, sono adatte a chi è già esperto ma anche a chi non lo è, evitando di utilizzare la Kundalini che è pericolosa e molto perché se non risvegliata può portare alla pazzia e morte per soffocamento o sarebbe più corretto dire, strangolamento della Kundalini.

Essa è un'energia molto potente quindi evitate questo passaggio se non l'avete attivata, io non mi prendo responsabilità.

Accendete la Musica rilassante che preferite che sentite più vostra e fate sì che il brano si ripeti all'infinito così da non distrarvi durante la meditazione.

1. Prima di tutto bisogna trovare un luogo tranquillo, potete seduti su di una sedia, una panchina, un dondolo, una spiaggia o in un campo ma anche in un luogo che per a voi rilassi la mente ma non il letto in quando dovrete usare una bacinella di acqua fresca.

2. Pendete una bacinella e riempitala di acqua fresca, se volete potete metterci del sale, fiori sassi, io non ci metto nulla solo acqua (ricordate che se aggiungete oggetti, dovrete fondervi anche con loro).

3. Sedetevi sulla sedia o altro ricordando che dovrete stare comodi, (Mettetevi un berretto se siete in spiaggia o in altro luogo al sole e anche la crema protettiva), ora prendete il vostro apparecchio per ascoltate la musica con le cuffie

4. Svuotate la mente e immaginate che una spugna enorme con una fessura in mezzo vi passi in su tutto il corpo fino ad arrivare alla testa così che vi pulisca tutto il vostro essere, dovrete visualizzare il vostro corpo come se fosse bianco o per precisione di luce per poi buttare la spugna lontano da voi e visualizzare che essa si dissolva nel nulla.

5. Ora, dovrete sentire che ogni vostro Chakra si apra come fosse un fiore e se potete (se lo avete già fatto se no evitate), visualizzate che pure la vostra Kundalini si risvegli. (**FACOLTATIVO SOLO PER ESPERTI E CHE HANNO RISVEGLAITO LA KUNDALINI, NON RISCHIATE LA SALUTE E LA VITA E SOPRATTUTTO IO NON RISPONDO DI NULLA**).

6. Ora, potete iniziare la respirazione, ispirate profondamente facendo entrare molta aria (gonfiando il diaframma e l'addome) ed ispirate profondamente facendo uscire l'aria (svuotando il diaframma e i pensieri negativi e i pensieri in generale ma anche tutti i gli altri residui negativi o che vi mettono ansia e nervosismo, solo così si potrà partire con la meditazione vera e propria che sarà lenta e molto articolata.

7. I piedi sono come le radici di un albero, da li grazie alla memoria dell'acqua, riuscirete a comunicare con essa e a scoprire la sua conoscenza.

Concentratevi sull'acqua cercate di fondervi con essa (è la versione sciamanica di quella pratica antica yoga del pediluvio).

Immergetevi con la visualizzazione nell'acqua e trasformatevi in essa (non posso dire come farlo perché ognuno, avrà un approccio diverso con essa), ora potete chiedere il permesso all'acqua di concedervi la sua conoscenza e anche di aiutarvi a rilassare tutto il corpo alleviando il dolore o la sensatezza ai vostri piedi (ricordando che la pianta dei piedi corrisponde agli organi interni e altre parti del corpo). Potrete anche chiedere di viaggiare e mostrarvi altri luoghi, a me è stato mostrato il mar d'Islanda e il suo spirito come lo spirito dell'acqua di dove abito e i loro simboli, ogni cosa compreso il luogo hanno uno spirito e con essi dei loro simboli.

8. Finito, tornate alla vostra realtà normale e non gettate l'acqua ma usatela per innaffiare i fiori.

Meditazione di



© Copyright Registration



# Meditazione Apertura degli Occhi



Questa meditazione mi é stata ispirata da Horus e non so se ne esiste una simile.

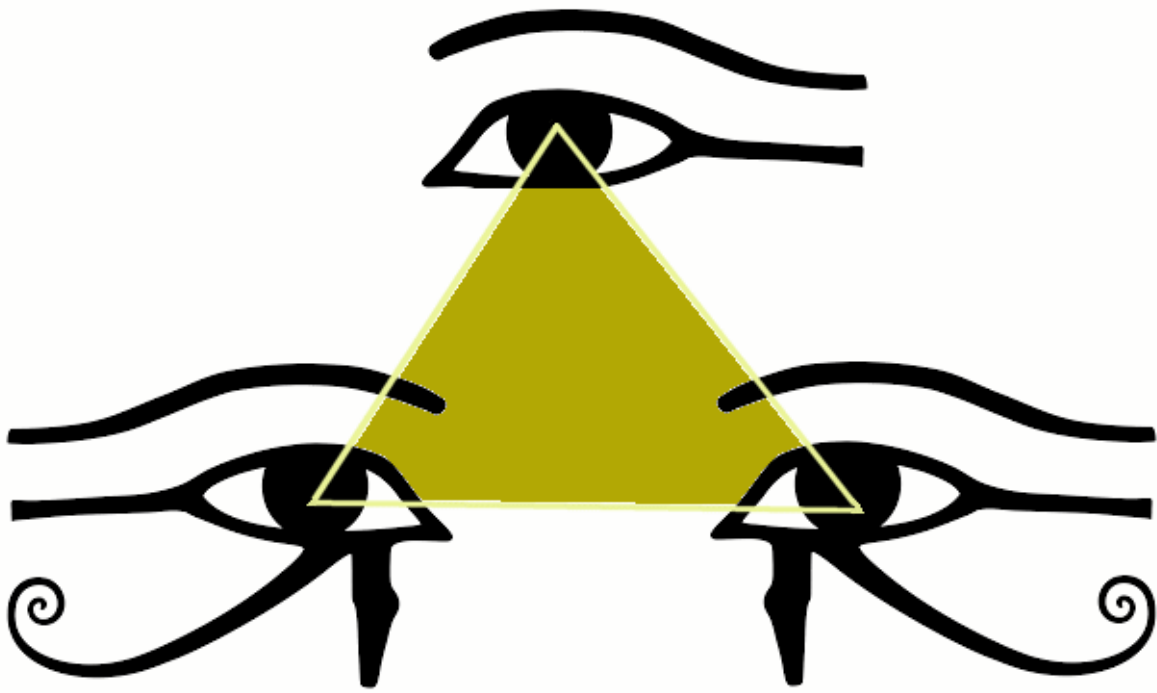
Non necessita se di incensi ne di musica.

Bisogna trovare un luogo tranquillo e dovreste stare seduti, va bene anche una sedia basta stare dritti.

Svuotate la mente e la sciare liberi i pensieri di volare via, non dovreste pensare a nulla.

Inspirate il più possibile e buttate fuori l'aria lentamente e ogni volta che lo fate, cercate di entrare sempre più nella pace nella tranquillità in voi stessi.

Una volta pronti e concentrati, guardare l'immagine che allegherò sotto, guardate prima l'occhio di sinistra percepitelo, guardate quello di detra e percepite pure esso, guardate il terzo occhio e percepite pure quello e solo alla fine guardate la piramide, sentire e vedete come se si allontanasse l'immagine, come fosse sempre più in profondità, concentratevi sull'immagine e se lo avete fatto con la dovuta concentrazione e come vi ho detto, dovreste sentire percepire e/o vedere delle rivelazioni, state anche attenti ai sogni che farete, annotateli e cercate di capire se sono veri o frutto si suggestione perché, le due cose sono molto vicine.



Meditazione di



© Copyright Registration

## Meditazione dell'Arcobaleno



Questa Meditazione serve per avere un contatto con Asgard quindi gli dei che vivono lì, con le Tre Norne e Yggdrasil che vi darà tanto se ve lo permetterà.

Come tutte le Meditazioni che propongo, sono state totalmente create da me ispirate non dal caso ma dagli Spiriti, Entità e in questo caso da chi ho citato nella prima parte sopra.

Accendete la Musica rilassante che preferite che sentite più vostra e fate sì che il brano si ripeti all'infinito così da non distrarvi durante la meditazione.

1. Prima di tutto bisogna trovare un luogo tranquillo, seduti su di una sedia o per terra oppure vicino ad un albero di Frassino.
2. Svuotate la mente, cercate di rilassarvi il più possibile e mantenere calma e pace interiore senza distrarvi.

3. Ora pensate voi in un campo dove é apparso l'arcobaleno, visualizzatelo con la coda finale che tocchi per terra, dovrete vederlo molto bene e visualizzarlo li per molto tempo e non sarà facile.
4. Ora incamminatevi verso di esso e allungate la mano destra (sinistra per i mancini) e toccate ogni colore, uno alla volta senza fretta. Sentite le vibrazioni che emana ogni colore, sentite quello che vi trasmette e siate quel colore, vedetevi di quel colore ovvero; il vostro corpo intero dalla testa ai piedi cambierà in base al colore che state toccando.
5. Bene una volta fatto ciò, dovrete andare in mezzo alla coda immergendovi totalmente nei colori e cheidere in modo rispettoso educato gentile, di poter essere trasportati ad Asgard.
6. Se sentite che l'arcobaleno acconsentirà, lasciatevi trasportare da esso senza paura alcuna senza dubbio alcuno.
7. se avete fatto tutto in modo perfetto come ho descritto sopra, dovrete vedere una piazza una grande piazza e degli Dei intenti a fare dei lavori (non chiedetemi o chiedetevi cosa), si avvicinerà un Dio o una Dea che vi chiederà cosa state facendo li e come siete arrivati li, diteglielo (é una cosa telepatica), cheidetegli di parlare con Odino, esso/a acconsentirà e lui (forse non per tutti) vi sarà ad aspettare, parlate con lui, Odino vi mostrerà alcune cose e vi (forse non a tutti) farà un dono molto prezioso per il vostro bagaglio di conoscenza.

8. Ringraziatelo, a questo punto chi vi ha accompagnato vi potrà alla base di Yggdrasill dove saluterete con rispetto le Tre Norne e loro vi parleranno, vi diranno di andare dentro l'apertura di yggdrasill ed esso (forse non a tutti) vi darà delle rivelazioni o della conoscenza, ringraziatelo e portategli rispetto, uscite e andare a parlare con le Tre Norne che vi staranno ad aspettare (forse non per tutti), ora chi vi ha accompagnato vi riporterà su ad asgard davanti all'arcobaleno, ringraziate chi vi ha accomopagnati con il massimo rispetto.
9. Cheidete nuovamente all'arcobaleno di riportarvi da dove siete partiti sempre in modo educato e rispettoso, una volta arrivati salutatelo e ringraziatelo, ora potete visualizzare che lui come era apparso si dissolva.
10. Ora dovrete toranre alloa normalità, sentite come se vi staccaste da quel luogo e fluttuaste nell'aria o come se quel posto fosse una isola che galleggia nell'aria nell'universo e voi vi buttaste giù nel vuoto, una volta fatto, dovete sentirvi atterrare nel vostro corpo e ancorarvi (Radicare é un'altra cosa), una volta che vi sentite rientrati totalmente nel vostro corpo, muovetevi piano piano e quando sentirete che siete toranti alla normalità, la meditazione (di Contatto come la chiamo io) é finita.

**Meditazione di**



**© Copyright Registration**