

Meditazione sugli ordini dell'amore.

Chiudi gli occhi e percepisci nel corpo i tuoi genitori.

In te non c'è niente che non sia arrivato da loro. Con questo sguardo, interiormente, ti crei uno spazio più grande, finché percepisci ambedue i tuoi genitori uniti in te: così come realmente sono ed erano e senza il desiderio che siano diversi.

Allo stesso modo percepisci in te i tuoi nonni e i tuoi bisnonni, tutti coloro che hanno fatto parte della tua famiglia. Anche quelli che sono morti precocemente. Puoi percepirlti come presenti nel tuo corpo. Acconsenti a tutti loro e a te stesso di essere dentro di te al loro posto. Ti invito a stringerti, per così dire, a loro e a lasciarti accogliere, così puoi diventare un tutt'uno con tutta la tua famiglia. In questo movimento percepisci il tuo particolare destino così come arriva dai tuoi genitori e dai tuoi avi. E anche come arriva a te attraverso il tuo operato.

Adesso puoi acconsentire al tuo destino e puoi ripetere questa frase almeno tre volte, respirando nel cuore e scendendo sempre più in profondità dentro di esso:

“ Sì, è questo il mio destino e io acconsento a questo destino”

Ecco adesso sei pronto per collegarti con qualcosa che proviene dall'anima, perché attraverso i tuoi genitori e i tuoi antenati sei collegato con qualcosa di più grande, che prende te e loro al suo servizio.

Resta in silenzio, in ascolto del tuo respiro. Osserva il respiro che entra nel tuo cuore e si espande sempre di più. Inspira e lascia entrare, espira e crea spazio. Immaginati il tuo respiro come un cerchio che diventa sempre più grande e per primo accoglie tutto il tuo cuore, poi avvolge te e poi si espande nel territorio intorno a te in uno spazio sempre più ampio fino a comprendere tutta la terra e oltre, i pianeti, le stelle, lo spazio enorme che contiene l'universo, il tutto. Comprendi come attraverso i tuoi genitori e i tuoi antenati sei collegato con qualcosa di più grande, che prende te e loro al suo servizio. Da questo “più grande” arriva per ognuno il proprio destino, per i tuoi antenati, per i tuoi genitori e per te.

Chiudi gli occhi resta in silenzio e permetti a questa energia spirituale che è “quel qualcosa di più grande” di farti ascoltare e accogliere. Quando accetti il tuo destino così com'è e permetti a questa forza di sostenerti e prenderti dentro di sé, come

una grande madre, puoi ricevere da lei la forza per essere all'altezza di ciò che ti accade e la capacità di farne buon uso. Acconsentendo a questo , diventi libero, senza essere distratto da desideri superficiali. Sei colmo di qualcosa di più grande e in sintonia con la tua missione di vita, i tuoi talenti e i tuoi valori.

Resta in silenzio.

Datti il tempo di percepire la forza che è intorno a te, con te e per te. Accogli con umiltà la bellezza di sentirti piccolo rispetto a questa forza spirituale, solo così puoi sentire che ne sei parte. Tu sei parte di un disegno più grande ed è anche grazie alla tua unicità che il disegno si realizza, diventa completo e tu onori la vita in tutti i suoi aspetti. Adesso sei pronto ad onorare e rispettare la tua vita nel profondo e, da questo spazio, puoi camminare verso la tua missione, il tuo valore perché senti che tutto è perfetto così com'è.

Resta ancora dentro a questo spazio, datti il tempo di percepire la forza che ti sostiene nel momento in cui accetti di essere piccolo di fronte a qualcosa di più grande ...

Poi lentamente porta l'attenzione al tuo respiro, inizia a muovere il corpo , i tuoi piedi, le mani, la testa, le spalle.

Lentamente torna qui ora e quando sei pronto apri gli occhi e concentra il tuo sguardo in un punto preciso della stanza e dopo un respiro profondo ripeti "grazie, grazie, grazie"

Adesso con i tuoi tempo sei pronto ad alzarti