

## Meditazione dalla dualità all'unità.

Crea uno spazio comodo per te dove puoi sentirti a tuo agio, prendi dei cuscini e mettiti comodo.

Lascia che la tua schiena sia dritta, sia che tu sia seduto o sdraiato.

Inizia a respirare tranquillamente come ti viene.

Ascolta il tuo corpo e senti dove vi sono delle tensioni, porta il respiro lì dove senti del fastidio e lascia che il respiro allenti il blocco: cerca di rilassarti e di stare più a tuo agio possibile.

Poi direziona il tuo respiro al centro del petto ed inizia a respirare: espira, lascia spazio e permetti anche al respiro di portar via le tensioni, i pensieri delle vecchie ferite, le credenze limitanti.

Inspira e immetti amore, luce, energia e voglia di vivere.

Inspira ed espira e lascia che la vita entri dentro di te sempre di più.

Lascia che la respirazione e l'inspirazione siano più veloci, diventa semplicemente il tuo respiro finché senti i tuoi confini svanire e tu diventi parte di tutto ciò che ti circonda.

Lasciati accogliere da questa espansione e osserva i colori, i suoni o le percezioni oppure il silenzio.

Fai spazio a qualsiasi cosa giunge a te, senza voler cambiare niente.

Lentamente scorgi una piccola porta davanti a te, sai che è il momento per te di aprirla ma da solo hai paura di non farcela. Hai bisogno di un

aiuto, di qualcuno che ti tenga ancorato a terra mentre inizi il viaggio. Chiedi: “ Vi Prego, miei protettori fatemi da guida in questo importante cammino, aiutatemi a tornare verso la mia fonte, ma tenetemi ben radicato a terra. Ho bisogno che qualcuno sia il mio maestro in questo viaggio e che mi tenga per mano “.

Permetti al respiro di accelerare e rallentare.

Poi lascia che diventi lento e profondo finché un senso di pace ti pervade.

Lentamente vedi arrivare in lontananza una figura e quando si avvicina a te, riconosci il tuo animale guida.

Ascoltalo! quello che ti comunica è importante.

E' il momento di aprire la porta e di entrare in una stanza che sembra senza pareti: sei immerso nello spazio, nelle galassie, le stelle e i pianeti ti si presentano davanti. Il tuo animale guida ti si fa vicino e ti tiene ben fermo mentre una scintilla di luce parte da te e si unisce alla stelle, all'universo, allo spazio e tu senti che quella parte di te è UNO, un'unità imprescindibile dal tutto.

La divisione, il conflitto tra il patriarcato e il matriarcato, non esiste. Le lotte e le incomprensioni fra uomo e donna sono svanite.

Tu semplicemente sei UNO, integro, intero e sei in uno spazio dove puoi vedere tutte le tue vite passate, tutte le esperienze che hai vissuto sia come donna che come uomo ed ogni esperienza è stata preziosa per accrescere la tua anima, per sperimentare le emozioni, per crescere in consapevolezza. Ogni esperienza ti ha portato alla sorgente da dove sei partito e dove tornerai.

Adesso senti la scintilla di luce che ti porta all' Uno e contemporaneamente senti il tuo animale guida che ti tiene, ti ancora e

ti protegge.

Puoi percepire l'immensità di essere UNO, senza divisioni e capace di amare te e tutto ciò che ti circonda.

E' il tempo di tornare.

La tua guida ti invita a raccogliere la tua energia e tutte le parti di te. Ti chiede di ringraziare quel "qualcosa di più grande" di cui sei parte e poi di incamminarti verso la porta.

Questa volta la porta è diventata grande e c'è un guardiano che ti attende, è lì per parlarti e abbracciarti.

In silenzio senti quello che ha da dirti...

Poi apri la porta e fatti accompagnare dal tuo animale guida.

La porta si richiude dietro di te in silenzio e poi scompare.

Tu riprendi coscienza del tuo respiro.

Poi lentamente inizi a muovere il corpo, i piedi, le mani, le gambe e mentre fai questo sei sempre protetto e sostenuto.

Inizi a muovere il bacino ed il tuo respiro diventa più veloce, ma ha sempre un ritmo gentile.

E' il momento di salutare il tuo animale guida, lascia che dal tuo cuore emerga una frase di ringraziamento per l'esperienza vissuta e poi ascolta il suo saluto.

Datti un tempo sacro per la separazione e poi lascia che si allontanino fino a scomparire all'orizzonte.

Sei pronto! Continua a muovere il corpo, poi apri gli occhi e dirigi lo sguardo in un punto preciso della stanza e rimani così per qualche secondo, adesso sei qui.

Ora puoi guardare tutte le cose che ti circondano e quando ti senti pronto, ti alzi e torni alla tua vita con la consapevolezza della tua unicità.