

2012

## *Meditazioni per ogni mese*

*Emmanuel*

### *Gennaio*

Questo è il *mese del Nuovo Inizio*.

Tutto ricomincia con il nuovo anno: il vostro lavoro, le vostre attività, le relazioni... la vostra Vita!

Ma questo nuovo inizio dipende da voi, da come lo vivete, da come lo percepite. Cercate di coltivare in voi il pensiero positivo che porta creatività e successo.

Siamo nell'era della Nuova Energia, dove tutto scorre molto più in fretta e la manifestazione appare più veloce ed immediata. Ci sono molti cambiamenti in atto e molti di noi ne sono consapevoli. Mi è stato spiegato che presto ci saranno nuovi colori, più tenui ma intensi nello stesso tempo. E, soprattutto, luminosi.

Ho chiesto al mio spirito guida Emmanuel di darmi un nuovo colore per questo mese.

Mi ha risposto che i nuovi colori di questo mese sono azzurro in luce bianca e oro pallido in luce opalescente.

Il mantra di Gennaio è "Vivo con amore ogni nuovo inizio della mia vita."

### *Meditazione di Gennaio*

Sedetevi comodamente su una sedia o una poltrona. Chiudete gli occhi.

Immaginate il colore bianco.

Tutto è bianco attorno a voi. La stanza in cui siete è bianca, i mobili che vi circondano sono bianchi. La sedia o la poltrona in cui sedete è bianca.

Nella stanza in cui siete ora visualizzate una finestra. Fuori cade la neve silenziosa, soffice. Si posa sul giardino che è all'esterno dell'abitazione bianca in cui vi trovate e lo potete vedere fuori da questa finestra. La neve cade fitta e

leggera, si posa sui rami degli alberi, sulla strada, sui tetti, sui viali... su tutta la città.

Osservate con gli occhi della mente il colore bianco, respiratelo, gustatelo. Osservatene le sfumature: ogni colore ha infinite minuscole sfumature – anche il bianco. Può essere luminoso, opaco, scintillante, luminescente...

Cercate di sentire l'odore, il sapore del bianco. Il bianco ora è non solo attorno a voi ma in voi. Ora fa parte di voi perché lo conoscete.

Ora dopo averlo osservato, conosciuto, dopo aver imparato ad apprezzarlo in tutte le sue sfumature, immaginate un oggetto candido. Questo oggetto si materializza davanti ai vostri occhi e vi porta un messaggio.

Ascoltate, imparate il messaggio che vi reca. Memorizzatelo. Poi appoggiate questo oggetto sul tavolino che è davanti a voi.

Immaginate ora un fiore bianco. Guardatelo bene. Osservate la grandezza dei petali, la forma, la lucentezza. Annusatene il profumo. Tenetelo in mano. Cercate di sentire la consistenza dei petali, del gambo, delle foglie.

Questo fiore bianco vi porta un insegnamento. Cercate in voi quale insegnamento vi porta questo fiore. Memorizzatelo. Davanti a voi, sul tavolino, c'è anche un vaso. Questa volta il vaso è colorato. Costituisce infatti l'unica nota di colore.

Guardate di che colore è il vaso e ponetevi il fiore.

Ora guardatevi attorno nella stanza della vostra immaginazione.

L'oggetto prima, il fiore poi e da ultimo il vaso colorato vi hanno donato sensazioni ed insegnamenti.

L'accostamento bianco/colore del vaso che sensazione vi dona? Che cosa vi evoca? Che cosa vi ispira?

Il bianco è il colore che racchiude tutti gli altri: ha in sé numerose possibilità d'essere. Il bianco racchiude la speranza di un futuro plasmabile, ancora da creare ma che contiene già l'essenza di ciò che sarà. Il bianco è il colore della possibilità.

Quali possibilità avete in questo momento?

Possono essere migliorate? Possono essere modificate? C'è speranza di vedere attorno a voi una vita migliore?

Voi, con il bianco, potete creare altre possibilità di vita, di conoscenza, di amore. Voi con il bianco potete sperare di vedere un miglioramento nella vostra vita.

A che cosa lo accostate? Vi dona l'idea del Divino? Vi suggerisce la speranza del futuro? Che cosa vi suscita? Che cosa vi fa sperare?

Annotate le vostre riflessioni e impressioni e ricordate il colore del vaso.

Questo colore lo potrete associare nelle meditazioni successive. E' importante per farvi riflettere ancora. Tenetelo presente.

Questa meditazione è associata al mese di Gennaio. Andrebbe fatta principalmente in questo mese. Per questa ragione fatela il meglio possibile, ritagliatevi il tempo necessario. Non abbiate fretta di finire.

Una volta terminata la meditazione chiamate a voi l'Angelo della meditazione ed affidategli ciò che avete compreso.

## Febbraio

Questo è un mese di aspettativa. Non si è ancora usciti dall'inverno, tuttavia si comincia ad intravederne la fine.

Il sole fa capolino e le giornate si allungano.

Nel linguaggio iniziatico questo mese si può definire mese di pre-risveglio.

Il colore di questo mese nella Nuova Energia è azzurro chiaro – ghiaccio luminoso. Può essere ben raffigurato dall' opale, pietra che è accostata al mese di febbraio nella Nuova Energia.

Mantra di Febbraio

"Mi preparo con amore alla riscoperta di me stesso"

## Meditazione di Febbraio

Sedetevi comodamente e chiudete gli occhi. Immaginatevi in una stanza ampia, seduti davanti a una grande vetrata che dà su un giardino. Fuori piove. Visualizzate la pioggia che cade leggera, lambisce i vetri. Scivola sulla vetrata e disegna forme leggere.

Sempre ad occhi chiusi, immaginate il tracciato della pioggia sul vetro. Che cosa vedete? Che cosa vi evoca il disegno della pioggia? La temperatura fuori è fredda ma voi siete al caldo e al riparo. Ascoltate il ticchettio della pioggia sulla vetrata. Vi parla? Che cosa vi dice? Fuori tutto è grigio, la pioggia comincia a cadere più fitta. Tutto è avvolto da un turbine d'acqua. L'acqua ha una sua vita propria, un suo linguaggio. L'acqua ha una sua memoria. Cade e forma pozze, rigagnoli, cambia il colore delle cose che tocca. L'acqua è una creatura viva. Dona la vita ma la può anche togliere. Senz'altro la ridisegna.

In questa meditazione provate a pensare che cosa vorreste ridisegnare della vostra vita, che cosa vorreste eliminare e – più importante di tutto – che cosa vorreste far nascere. Sappiate che tutto vi è possibile. Infatti nulla è veramente impossibile all'Essere divino quale voi siete. Sappiate anche che nella luce del Bene sarete sempre aiutati a far sì che tutto rinasca. A volte, se vi capita di sentirvi soli, significa solamente che Dio ritiene che dobbiate crescere, continuare il vostro cammino per un po' senza aiuti perché siete in grado di capire e di agire da soli.

La pioggia diviene ora sottile, si dirada sempre di più. I disegni sui vetri svaniscono ma voi li avete memorizzati.

Ricordate sempre che tutto è meraviglioso nella Creazione, tutto è stato creato per voi, per donarvi gioia. Sappiate che l'unico desiderio del Divino è che voi ritroviate quella gioia antica nel vostro risveglio.

Aperte gli occhi, e restate nella sicurezza che siete molto amati. Annotate le sensazioni che avete provato e che cosa vorreste ricreare, ridisegnare.

Questa meditazione è associata al mese di Febbraio. Andrebbe fatta principalmente in questo mese. Per questa ragione fatela il meglio possibile, ritagliatevi il tempo necessario. Non abbiate fretta di finire.

Una volta terminata la meditazione chiamate a voi l'Angelo della meditazione ed affidategli ciò che avete compreso.

## Marzo

Questo mese è il mese in cui la natura si prepara attivamente al risveglio. Ma non siamo ancora al culmine del risveglio. Si può definire, in termini iniziatici: mese di vera ed attiva preparazione al risveglio.

I nuovi colori nella nuova energia di questo mese sono:

verde tenero in luce color pervinca. La pietra è senz'altro l'acquamarina.

Esponetela alla luce tiepida del sole e tenetela accanto a voi per tutto il mese.

Vi donerà la gioia e la consapevolezza dell'imminente primavera dello spirito.

Il mantra di Marzo è: "vivo con amore il mio risveglio."

## Meditazione di Marzo

Questa meditazione va fatta nel migliore dei modi. Sedetevi comodamente su di una comoda sedia o su di una poltrona. Mettetela in posizione vicino ad una finestra – reale questa volta - e chiudete gli occhi.

Immaginate di vedere un paesaggio da quella finestra, un paesaggio come potrebbe apparire proprio nel mese di Marzo. Il paesaggio non deve essere uguale a quello che realmente vedete fuori dalla finestra, ma immaginario. Costruite il vostro "posto del cuore", un luogo dove potrete recarvi ogni volta che avrete bisogno di conforto.

Per questo motivo è necessario costruirlo bene, usando in un certo senso gli input che vi arrivano dal di fuori, ma modificandoli e facendoli divenire "vostri". Che cosa vedete? O meglio: che cosa vorreste vedere? Dove vorreste essere? Guardate bene (ad occhi chiusi) questo luogo magico della vostra immaginazione. Osservate ogni particolare e prendetevi tutto il tempo necessario per farlo. Ci sono persone in questo luogo o siete soli? Ci sono animali? Che cosa vi dicono? Vi regalano qualche cosa? Com'è il tempo in quel luogo? E' simile alla fine dell'inverno? O è piuttosto simile all'inizio della primavera?

Questo è un dettaglio importante e tutte e due le rappresentazioni del vostro paesaggio - che sia d'inverno o di primavera- sono importanti. Queste due stagioni sono cariche di promesse. L'inverno protegge ciò che avverrà e prepara i doni che si manifesteranno più avanti nell'anno, la primavera comincia a renderli noti, li abbozza gentilmente, ma non li manifesta completamente.

Usate questa "non completezza" per capire il vostro stato d'animo che riflette dove la vostra anima veramente è. Cercate di riempire questa vostra "non completezza" e cercate di modificarla in maniera positiva.

Tutto ciò che creerete vi sarà di aiuto nei momenti difficili. Sappiate che, proprio perché l'avete creato, esiste. Ricordatevi sempre di annotare le vostre sensazioni, in questo modo sarete in grado di ascoltare la vostra voce interiore. Questa meditazione è associata al mese di Marzo. Andrebbe fatta principalmente in questo mese. Per questa ragione fatela il meglio possibile, ritagliatevi il tempo necessario. Non abbiate fretta di finire.

Una volta terminata la meditazione chiamate a voi l'Angelo della meditazione ed affidategli ciò che avete compreso. Per quanto riguarda il vostro Luogo Sacro che avete trovato in questa meditazione, potrete recarvi lì ogni volta che

vorrete. E ogni volta che lo raggiungerete, potrete anche aggiungervi elementi nuovi, ma non dovrete mai cambiarlo. Quel luogo rimarrà vostro per sempre. E da ultimo, una volta finita la meditazione, visualizzate un fiore. Il primo che riuscite a vedere con gli occhi dello spirito. Che sia, questa delicata creatura, il vostro compagno di viaggio per tutto il mese. Che il suo colore e la sua fragranza vi colmino di serenità, nell'attesa di nuove, radiose promesse. Pace a voi.

## **Aprile**

Aprile è un mese importante perché in questo mese la primavera comincia a manifestarsi con grazia.

L'energia che la primavera ci porta è più veloce ed attiva in noi nuova gioia di vivere.

Il sole e le giornate più chiare ci anticipano la gioia della fioritura e l'aria ci porta profumi lontani. E' il vero inizio del risveglio.

I colori di questo mese, nella Nuova Energia, sono verde pastello in luce color turchese e bianco candido in luce rosata.

Il mantra di questo mese è "Mi preparo attivamente al risveglio e sono consapevole della Nuova Energia che mi circonda"

## **Meditazione di Aprile**

Sedetevi comodamente e chiudete gli occhi. Visualizzate una strada che si perde nella lontananza, una strada che arriva fino al cielo. Questa strada può essere diritta, tortuosa, in salita o in discesa. Guardate bene come è il selciato di questa strada. Potrebbe essere una strada di sassi, di pietre, di terra battuta o di ghiaia o di porfido... Osservate bene anche il ciglio di questa strada. Che cosa vedete? Alberi, prati, case o altro ancora? Cominciate il vostro cammino: entrate nella strada e avviatevi lentamente verso la meta. Mentre camminate guardatevi intorno. Se qualche cosa vi colpisce, ricordatelo e se vedete un oggetto, un fiore o altro che volete portare con voi nel cammino, fatelo.

Continuate così per un po' poi, quando ritenete opportuno, fermatevi. Sul ciglio della vostra strada questa volta c'è una panchina. Sedetevi, riposatevi per un po' e guardate il cielo. E' un cielo color azzurro pallido, il sole splende timidamente. E' un sole tiepido, non caldo, di color giallo chiaro, luminoso.

Accostate nella vostra mente questi due colori: l'azzurro pallido e il giallo chiaro. Cercate di ricordare se avete nella vostra vita quotidiana qualche oggetto di questi due colori. Nel caso abbiate oggetti di questi due colori, al ritorno dal vostro viaggio, cioè quando aprirete gli occhi, potrete prenderli e tenerli a portata di mano.

L'azzurro e il giallo si trovano molto spesso in natura e riproducono i colori dell'aura quando è a riposo. Guardateli bene, sentiteli in voi, respirateli. Mentre lo fate pronunciate queste parole: pace, serenità, gratitudine. E respirate la pace, la serenità e la gratitudine. Sentitele in voi: se ci riuscite consideratele come i doni che avete ricevuto in questo viaggio.

Quando lo vorrete, continuate il viaggio ma portate con voi queste tre doni.

Solo allora vi accorgete di essere già arrivati alla fine della strada. La pace, la serenità e la gratitudine sono le qualità essenziali per arrivare sani e salvi al risveglio. La strada che avete percorso simboleggia dunque la vostra Via Sacra e i tre doni che avete acquisito, rappresentano le qualità essenziali di colui che è il Risvegliato. Sperimentate questo sacro modo di essere. Ringraziate l'universo e le Entità di luce che vi hanno aiutato in questo viaggio. Quando lo riterrete opportuno voltatevi e ritornate indietro, paghi di aver sperimentato uno Stato di grazia.

Questa meditazione è associata al mese di Aprile. Andrebbe fatta principalmente in questo mese. Per questa ragione fatela il meglio possibile, ritagliatevi il tempo necessario. Non abbiate fretta di finire.

Una volta terminata la meditazione chiamate a voi l'Angelo della meditazione ed affidategli ciò che avete compreso. Se accanto a voi scorgete una piccola piuma bianca, conservatela con amore.

## **Maggio**

Questo è il mese della Vera Rinascita.

La natura si manifesta nella sua magnificenza e festeggia la sua gioia con un'esplosione di colori.

Infatti Maggio è il mese dei colori per eccellenza.

E, proprio per questo motivo i suoi colori nella Nuova Energia sono molti: rosso, arancio, giallo e fucsia in luce verde smeraldo; rosa, bianco e giallo pallido in luce rosa corallo.

Il mantra di questo mese: "Sono consapevole del risveglio che è in atto e lo accolgo in me con amore e gratitudine."

E che un senso di gratitudine e di speranza vi accompagni sempre: sarete aiutati nella vostra vita, abbiate la certezza! Non sarete più soli e nessuno sarà mai lasciato in disparte: il mondo di Luce vi ama tanto!

## **Meditazione di Maggio**

Questa meditazione si farà prima ad occhi aperti, poi ad occhi chiusi.

Trovate una rosa. Di qualsiasi tipo, di qualsiasi colore e di qualsiasi dimensione. Tenetela fra le mani. Osservatela molto bene, annusate il suo profumo, toccate i suoi petali. Restate in ammirazione di questo bellissimo fiore quanto volete. Poi mettetela in un vaso, sedetevi comodi e chiudete gli occhi.

Questa meditazione consiste nel richiamare agli occhi della memoria la rosa che avete ammirato poco prima.

Richiamate alla mente la forma di questa rosa, il colore, la consistenza dei petali, del gambo, delle foglie. Ricordate il profumo e soffermatevi su questa piacevole sensazione.

Questa fragranza che cosa vi evoca? Riuscite a "vedere" che cosa vi ricorda il profumo della vostra rosa? Vi ricorda anche un luogo particolare? Se ci riuscite, andate in quel luogo con la vostra anima e guardatevi attorno, ricavate ogni informazione possibile e poi tornate indietro. Se non ci riuscite, immaginate che cosa vi può portare il suo profumo, qualunque cosa sia, osservatela, annotate le vostre sensazioni.

La rosa che cercate di ricordare rappresenta l'essenza della rosa stessa. Le impressioni che essa vi dona in questa meditazione rappresentano il fulcro, il nucleo, la matrice delle impressioni che vi ha suscitato la rosa "reale", cioè fatta di materia fisica.

Paragonate fra loro i due tipi di sensazioni: quelle suscitate dalla rosa "reale" e quelle suscitate dalla rosa spirituale.

Quali sono per voi le sensazioni più intense? In quale dimensione si trovano? E voi in quale dimensione preferite essere?

In realtà le due rose sono la stessa rosa e le due dimensioni in cui l'avete ammirata sono un tutt'uno e si intersecano una con l'altra. Voi fate parte di entrambi le dimensioni e l'equilibrio sta nel trovarsi a proprio agio in entrambi le dimensioni. Se non vi sembra di averlo raggiunto, ecco dove dovete lavorare, nella dimensione che vi attira di meno. Adesso prendete la rosa della vostra immaginazione e mettetela nel vaso colorato che avete visualizzato nel mese di gennaio. Osservate per un'ultima volta la vostra rosa nel vaso e guardate i due colori: quello della rosa e quello del vaso. Come sentite questo accostamento? È un accostamento di colori che vi piace che vi dona un senso di equilibrio? Se questo avviene significa che non siete lontani dal raggiungimento del vostro equilibrio e che siete in un certo senso chiaroveggenti perché avete visualizzato un vaso che si intona con il colore della rosa che avreste scelto più avanti. Se questo non avviene avrete un ulteriore insegnamento: dovete cioè lavorare sul vostro equilibrio psicofisico. Starete senz'altro molto meglio.

Aperte gli occhi, riguardate la rosa che avete tenuto fra le mani all'inizio della meditazione – la rosa fisica. Quanto simile è alla rosa che avete visualizzato? Ci sono differenze? Quali? Di quale delle due rose è il colore più intenso? E il profumo?

Anche questo accostamento vi può spiegare quale è la vostra preferenza, se nel mondo fisico o nel mondo spirituale. È molto importante sapere dove vi trovate meglio anche perché la Nuova Energia porta l'Umanità a vivere il presente in un nuovo modo: più intensamente e più "spiritualmente".

Se le sensazioni più intense si trovano in una dimensione e il colore/profumo più intenso appartengono all'altra, allora avete raggiunto un certo equilibrio.

Il lavoro da fare sarà nel riconoscere la Nuova Energia, il modo in cui si manifesta, il suo essere un tutt'uno con ogni possibile dimensione.

Questa meditazione, se fatta bene, rappresenta veramente un nuovo inizio: l'avvio consapevole nel percorso che porta al Risveglio.

Questa meditazione è associata al mese di Maggio. Andrebbe fatta principalmente in questo mese. Per questa ragione fatela il meglio possibile, ritagliatevi il tempo necessario. Non abbiate fretta di finire.

Una volta terminata la meditazione chiamate a voi l'Angelo della meditazione ed affidategli ciò che avete compreso.

## Giugno

Giugno è il mese della luce, della realizzazione di ogni progetto. È il mese in cui gli eventi si evidenziano in tutta la loro pienezza. È bene, in questo mese di

giugno, fare un primo piccolo bilancio dei mesi appena trascorsi, vedere a che punto è la realizzazione dei propositi pronunciati all'inizio dell'anno. Il sole, che ora è più brillante, vi illumina la vita e vi aiuta ad essere più positivi.

Il mantra di questo mese si può ben esprimere così:

"vedo me stesso, le mie speranze, i miei progetti e mi accingo a realizzare quanto più mi sta a cuore".

I colori nella Nuova Energia sono giallo intenso in luce verde erba e rosa carico in luce dorata.

### **Meditazione di Giugno**

Questa meditazione è per il sesto mese dell'anno, mese in cui ha luogo l'equinozio estivo.

Questo mese è molto importante, infatti è qui che il sole comincia ad acquistare potenza e splendore.

Sedetevi comodamente sulla vostra poltrona e chiudete gli occhi. In questa meditazione aggiungeremo il respiro consapevole. Visualizzate un cielo azzurro con qualche nuvola bianca. Al di là di queste nuvole c'è il sole. Preparatevi ad accoglierlo e ad ammirarlo con la respirazione consapevole. Inspirate suddividendo l'inspirazione in sette piccoli respiri (contate fino a sette mentre inspirate). Mentre inspirate visualizzate le nuvole che piano piano si spostano. Espirate sempre in sette espirazioni. Mentre espirate vedete ancora le nuvole che si spostano. Poi inspirate in sei inspirazioni ed espirate in sei espirazioni, poi in cinque, in quattro, in tre, in due... man mano che respirate il sole si apre il suo varco fra le nuvole. Cominciate ad intravedere la sua luce ed ammirate il suo splendore. Alla fine fate una lunga inspirazione e una lunga espirazione.

Il sole splende ora in un cielo senza nuvole.

Il sole che cosa vi ricorda, che cosa vi evoca? Il suo percorso per farsi strada fra le nuvole che cosa vi ricorda? Avete anche voi una strada simile? La state percorrendo o siete in procinto di farlo? Che cosa sentite a riguardo?

Il sole splende in cielo, dona vita, nutre, scalda. Il suo splendore ricorda la luce spirituale che è dinnanzi a voi quando meditate. La luce spirituale è la luce del Divino, del regno di Dio. Cercate questa luce in voi e fissatela nella vostra mente, nel vostro cuore, nella vostra anima.

La vita dello spirito che appartiene al Regno di Dio ha in sé questa luce che è simile alla luce del sole durante l'equinozio d'estate. Lodate Dio per avervi donato in terra un astro che vi evoca la Luce divina.

Chiudete la meditazione con un senso di gratitudine, di pace e di gioia.

Questa meditazione è associata al mese di Giugno. Andrebbe fatta principalmente in questo mese. Per questa ragione fatela il meglio possibile, ritagliatevi il tempo necessario. Non abbiate fretta di finire.

Una volta terminata la meditazione chiamate a voi l'Angelo della meditazione ed affidategli ciò che avete compreso.



## Luglio

Questo è il mese delle promesse realizzate, dei progetti portati a termine. Il sole brilla nel cielo con grande potenza e le giornate sono luminosissime... ma anche le notti sono chiare e piene di stelle. Tutta la natura annuncia la sua gioia con giochi di luce.

Il mantra di questo mese: "I miei progetti saranno portati a termine ora!"

Recitatelo con gioia e gratitudine ogni mattina e la sera prima di coricarvi visualizzando la realizzazione dei progetti che vi stanno più a cuore.

I colori di questo mese nella nuova energia sono giallo oro in luce verde smeraldo e azzurro intenso in luce rosata.

## Meditazione di Luglio

Il tema di questa meditazione sarà l'immaginarsi un volo nella notte, sotto il cielo stellato.

Sedetevi comodamente. Prima di cominciare questa meditazione, inviate il vostro pensiero a Dio, alla Fonte, a Colui-che-è con molta gratitudine. Infatti il Suo desiderio è quello di vedervi sereni e realizzati. Tutto l'universo attende il momento sacro della vostra manifestazione e tutto l'universo ripropone aspetti ed espressioni di tale incanto da aiutarvi a ritrovare nel suo splendore la vostra bellezza spirituale.

Con calma cercate la vostra pace interiore. Niente e nessuno in questo momento potrà togliervi il senso di pace e di beatitudine che provate ora.

Quando vi sentite sereni, visualizzate il cielo stellato. La volta appare scura ma allo stesso tempo illuminata da miriadi di corpi celesti luminosi. Vi sono stelle, pianeti, satelliti, galassie e nebulose. Cercatele con gli occhi della mente e fissatele nella vostra memoria. Create il vostro cielo stellato, la vostra volta celeste. E' presente la luna? In che fase è e di che colore la vedete?

Soffermatevi ad ammirare la maestosità della vostra volta celeste. Ricordate ogni singola costellazione, ogni singolo pianeta, ogni singola stella. Sentite dei suoni? Sentite musica? Vedete dei colori? Quali?

Ammirate ciò che avete creato in questa vostra visualizzazione.

Ora lasciatevi trasportare dolcemente sotto la volta del cielo. Siete soli in questo volo o avvertite una presenza celeste? E dove vi porta questo volo? Vedete la Terra che si allontana, vedete i pianeti che vi vengono incontro...Che cosa provate? Quale sentimento si manifesta voi in maniera preponderante?

Che cosa vi viene in mente, quali ricordi vi suscita? Questo viaggio è simile a molti viaggi astrali che fate nel sonno e che, forse, non ricordate. E' un volo magnifico, perfetto, nella pace più assoluta. Cercate di formulare un aggettivo da attribuire a ciò che vedete e che sentite. Cercate anche di formulare in concetto, una frase che questa grande visione vi evoca.

Ricordate il tutto e ammirate ancora una volta il vostro cielo stellato. Ringraziate l'Universo per avervi aiutato in questa visualizzazione e rendete grazie. Quando siete pronti, ritornate con la mente e con lo spirito nella vostra stanza e finite la meditazione. Annotate su un foglio l'aggettivo, la frase o il concetto che avete formulato. Ciò che scriverete vi servirà più avanti nel vostro cammino spirituale. Ci saranno diverse chiavi di lettura ma, per adesso,

rileggete quanto avete scritto e tenetelo in grande considerazione. Tenete questo foglio in un angolo "sacro" della vostra casa.

Abituatevi a preparare in una stanza della vostra abitazione un angolo "sacro" in cui ponete ciò che volete donare al Mondo Divino. In questo angolo mettete questo foglio. Ogni qualvolta ne sentirete il bisogno, andate a rileggere ciò che avete scritto in seguito a questa bellissima meditazione. Vi sarà sempre di grande aiuto.

Questa meditazione è associata al mese di Luglio. Andrebbe fatta principalmente in questo mese. Per questa ragione fatela il meglio possibile, ritagliatevi il tempo necessario. Non abbiate fretta di finire.

Una volta terminata la meditazione chiamate a voi l'Angelo della meditazione ed affidategli ciò che avete compreso.

## **Agosto**

Il mese di agosto porta con sé il calore e la piena manifestazione degli eventi. Anche noi, in questo mese, possiamo agire e relazionarci con i nostri simili con benevolenza ed ottimismo. Cerchiamo di imparare sempre più a manifestare queste qualità nel nostro vivere quotidiano.

I colori nella Nuova Energia sono giallo oro in luce arancio e verde erba in luce dorata.

Il mantra di questo mese è: "ritrovo la mia essenza divina e la manifesto"

## **Meditazione di agosto**

La via che percorrerete in questa meditazione è la Via della visualizzazione del Carro Alato. Il Carro Alato rappresenta l'anima ma anche il Sole - e tutto ciò a cui il Sole porta- e la divinità che è in voi.

Questa meditazione richiama le vostre antiche reminiscenze ed il vostro antico sentire. Mettetevi in una posizione comoda. Respirate profondamente e chiudete gli occhi. Visualizzate il cielo azzurro, in una giornata serena e senza nubi. Il cielo è sereno e il sole splende. Ora guardate dall'altra parte del cielo dove non c'è il sole. Osservate un puntino luminoso che sembra una stella in pieno giorno. Questo puntino si avvicina a voi sempre di più. Osservatelo mentre si avvicina a voi. Man mano che lo vedete avvicinarsi, scorgete anche la sua forma. Si comincia a stagliare nel cielo la figura del Carro Alato.

Guardatelo bene. Come vi appare? Di che colore vi appare ora? Di quali elementi è composto? Sono tutti del medesimo colore? Vi sono più colori? Ora il carro è molto vicino. Si posa davanti a voi. Guardatelo bene. Dentro ha un oggetto. Prendetelo: è per voi. Che cosa avete visto? Quale è l'oggetto che avete preso? Di che colore è questo oggetto? Vi dà un insegnamento? Quale?

Tenete con voi questo oggetto e osservatelo ancora un momento.

Questo vostro carro rappresenta anche la Via iniziatica che la vostra anima ha deciso di percorrere in questa vostra vita per arrivare al Risveglio. Sappiate anche che il carro alato è stato associato al faraone Akhenaton, il faraone monoteista, ispirato da Entità di luce non terrestri. Per questo motivo questa meditazione è forse la più difficile. Se così vi risulta, non scoraggiatevi. Potrete

rifarla più avanti, quando vi sentite più in sintonia con questo particolare argomento.

Restate ancora un poco assorti e piano piano uscite dalla meditazione.

Annotate che cosa avete visto, i colori e l'oggetto.

Poi leggete qui di seguito.

Se avete visto il carro color oro, significa che siete vicinissimi al risveglio, tanto che avete percepito la luce dei Maestri.

Se avete visto il carro color argento significa che avete con voi una guida spirituale molto elevata che vi condurrà quasi per mano al risveglio.

Se avete visto un carro bianco, significa che siete una persona positiva, che ha speranza nel futuro e che cerca con buona volontà di avviare il processo di cambiamento nel bene. Sarete senz'altro molto aiutati perché la vibrazione che emanate è buona.

Se avete visto il carro dei seguenti colori: rosso, arancio, verde significa che avete una buona capacità di usare le vostre emozioni e i vostri sentimenti nei riguardi del vostro percorso spirituale. Le vostre guide vi aiuteranno ad affinare le capacità intuitive per percepire la parte divina in voi.

Se avete visto il carro color giallo, significa che la vostra mente è oramai risanata e libera da ogni forma di vizio mentale. Potrete facilmente individuare la via che vi porterà ala risveglio.

Se avete visto il carro color indaco, violetto, lilla o malva, significa che la vostra spiritualità si è affinata e si sta affinando sempre più. Sarete presto in grado di percepire il vostro Maestro interiore e la vostra interazione con il Divino sarà ottima.

Ma che cosa significa il Carro alato? Quale significato potrete trarre?

Il carro alato è un simbolo antico ed occulto. Riguarda semplicemente la parte divina che è insita in ogni uomo, universo nell'Universo. L'oggetto che avete trovato nel carro e che avete preso e tutto ciò che siete riusciti a visualizzare vi potrà aiutare nel vostro cammino spirituale. Ma la cosa più importante è data dal significato che voi ponete in questi simboli e i colori con i quali li avete rappresentati. Pensate se nella vostra dimora avete veramente un oggetto simile a quello che avete visto. In caso affermativo usatelo spesso e, nel caso si tratti di un soprammobile, mettetelo bene in vista.

Questa meditazione è associata al mese di Agosto. Andrebbe fatta principalmente in questo mese. Per questa ragione fatela il meglio possibile, ritagliatevi il tempo necessario. Non abbiate fretta di finire.

Una volta terminata la meditazione chiamate a voi l'Angelo della meditazione ed affidategli ciò che avete compreso.

## Settembre

Settembre è un mese importante, il mese della vendemmia. Anche nell'ambito spirituale è bene considerare con gratitudine le esperienze conseguite nei mesi estivi e raccoglierne i frutti copiosi di cui si potrà usufruire da adesso in poi.

I colori di questo mese nella Nuova Energia sono i forti ed accoglienti colori della terra: arancio in luce gialla, verde in luce violetta e marrone in luce dorata. La pietra di questo bel mese è l'onice che allontana la malinconia e stimola l'autorealizzazione.

Il mantra di questo mese è: raccolgo i frutti del mio lavoro e li metto in atto.

### **Meditazione di Settembre**

La via di questa nuova meditazione è legata strettamente alla Madre Terra (Gaia) e alla Madre Divina.

La vibrazione di Gaia si farà sentire affinché capiate che la Divina Madre vi è vicina e vi vuole aiutare. La sua manifestazione terrena è di madre e come madre ha aiutato grandi figure a crescere e a manifestarsi a loro volta. Ora lei vuole che anche voi impariate a distinguere la Sua sacra vibrazione e che la invochiate in modo più consapevole.

Tutto è nella pace, tutto è per voi nella luce della speranza. Chiudete gli occhi e nulla vi potrà disturbare. Concentrate il vostro pensiero sulla terra. Tutta la vita fisica ha la terra come base, come nutrimento, come equilibrio. La terra emette vibrazioni che servono a farvi sentire protezione e amore. La terra è governata dalla Madre Divina. Sentitevi un tutt'uno con la terra. I vostri piedi si immergono nella terra e voi siete in questo momento come un albero sacro che ha le radici nel sottosuolo e i rami che si protendono al cielo.

La linfa benefica che porta nutrimento spirituale sale dai chakra minori dei piedi e percorre tutto il vostro corpo. La luce divina scorre in voi. Sentite l'amore di questa luce. Sentite la Grande Compassione che vi consola nei momenti difficili. Lasciate che queste vibrazioni sacre vi pervadano e vi consolino. Ogni qualvolta avrete delle sofferenze, tornate in questa meditazione e invocate la Madre Divina e il suo amore. La vibrazione delle madre ha fatto sì che alcuni portali energetici venissero aperti in questi ultimi tempi sul vostro pianeta Terra. Altri nuovi portali saranno aperti prossimamente e nuove consapevolezze e nuovi aiuti vi verranno donati. Questi portali energetici hanno il potere e la facoltà di portare a voi più copiosamente la benedizione della Madre Divina. Attraverso di loro la vibrazione aumenterà e voi, se siete in sintonia con la Madre, vi sentirete sempre più protetti, sempre più a casa. Ma affinché ciò avvenga, dovrete mandare anche voi luce a questi portali. Imparate a sentirli. Concentratevi sugli angoli del vostro pianeta che conoscete e avete visitato. Concentratevi sulla vostra città, sul Paese in cui vivete. Avrete la sensazione che molte benedizioni stanno riversandosi sui luoghi che conoscete. Ringraziate la Madre e le *Entità* di luce che lavorano per Lei. Cercate di vivere quotidianamente con più serenità ora che sapete che attraverso la Terra, la Madre vi protegge. Sappiate anche che molte sciagure saranno evitate se continuate a mandare luce non solo alla Terra, ma anche a tutta l'umanità.

E' bene che questa meditazione sia fatta il più spesso possibile, anche tutti i giorni, se lo desiderate.

Una volta terminata la meditazione chiamate a voi l'Angelo della meditazione ed affidategli ciò che avete compreso.

### **Ottobre**

Questo mese segna l'effettivo inizio dell'autunno. L'autunno dai vividi e caldi colori, caratterizzato dalla vivace danza della terra prima del riposo invernale.

Tutto intorno a noi fa presagire l'inizio di una festa accogliente: è il saluto benevolo della natura che ci dona gli ultimi frutti dell'anno prima dell'inverno.

I colori che questo mese evoca sono il rosso intenso in luce dorata e il marrone chiaro in luce arancio-luminoso. Sono i caldi colori che la terra ci dona, frutto della sua inesauribile energia.

Anche noi possiamo attingere a questa energia e portare a termine i lavori che abbiamo iniziato durante l'estate perché, come la natura, anche noi siamo dotati di grande energia e di capacità di donare.

Il mantra di questo mese è: "Mi attivo con gioia a riscoprire il lato più accogliente di me stesso".

Che questo importante lavoro dentro di voi possa regalarvi momenti di grande serenità e appagamento!

### **Meditazione di Ottobre**

Il luogo di questa meditazione può essere una stanza il più possibilmente vuota, con pochi mobili e poche suppellettili. Il motivo è che dovete guardare la parete spoglia. Restate seduti davanti alla parete, assorti in meditazione con atteggiamento sereno e grato per il fatto che siete in grado di trovare un po' di tempo per voi.

Nella parete spoglia disegnate virtualmente uno schermo e dentro allo schermo un paesaggio. (Se non ci sono stanze con poco mobilio e con pareti disadorne, allora fate questa meditazione con gli occhi chiusi fin dall'inizio.)

Fissate questo schermo e guardate il paesaggio. Nella stanza ci deve essere penombra, non buio. Vedete se riuscite a intravedere delle forme reali sulla parete o dei colori. Se non ci riuscite, immaginate un paesaggio autunnale dai colori caldi. L'arancio, il verde foglia, l'ocra, il giallo e il rosso ruggine sono i colori dominanti. Adesso proiettate questi colori attorno a voi, la vostra stanza deve diventare di quei colori... almeno nella vostra immaginazione e così sarà.

Questi sono i colori della terra che vi donano radicamento ed equilibrio, creatività e pace.

I colori di questo paesaggio vi evocano momenti passati in un periodo sereno di una delle vostre esistenze. Lasciate che vi portino dove dovete andare, lasciate fluire l'energia e siate positivi.

Cercate in quel che provate un insegnamento che vi possa donare la forza e il desiderio per una buona crescita. Lasciate che questi sentimenti lavorino in voi e ringraziate Dio con tutto il vostro cuore. La terra appartiene alla Madre Divina che vi sorregge e vi aiuta in ogni vostra difficoltà. Tutto sarà come voi lo volete, siatene certi. Ma dovete avere un buon desiderio del bene in voi e di apertura verso il prossimo. Questa meditazione che evoca i toni caldi e i momenti positivi vissuti nel passato, ha come compito e caratteristica quella di portarvi ad "attraversare" il vostro prossimo con amore e benevolenza, pensando che, come voi siete stati sereni ed in pace, così anche i vostri fratelli e le vostre sorelle lo potranno essere grazie alla vostra buona predisposizione d'animo.

Quando avete finito la meditazione portate in voi questi buoni sentimenti e rievocateli ogni volta che sentite difficoltà nei rapporti interpersonali.

E' bene che questa meditazione sia fatta il più spesso possibile, anche tutti i giorni, se lo desiderate.

Una volta terminata la meditazione chiamate a voi l'Angelo della meditazione ed affidategli ciò che avete compreso.

## **Novembre**

Novembre è il mese in cui la natura si prepara per il letargo invernale. Gli alberi sono oramai spogli e la terra appare nuda e brulla.

Tuttavia questo mese racchiude il potenziale della rinascita: il cuore della terra accoglie, custodisce e protegge tutto ciò che poi germoglierà a primavera.

Si può dunque considerare "il mese della speranza e della custodia dei valori".

Anche noi prendiamo un po' del nostro tempo per riflettere sulle nostre qualità e sui nostri ideali.

I colori di questo mese sono marrone chiaro in luce opalescente e rosso chiaro in luce azzurrina.

Il mantra di questo mese è: "Entro in me stesso e scopro il mio potenziale".

## **Meditazione di Novembre**

Immaginate la scena di un bosco in una giornata tipicamente invernale. Piove fitto, la temperatura sta calando. Le raffiche di vento trasportano le foglie secche e fanno rabbrivire i rami degli alberi. Gli animali del bosco sono nei loro rifugi e si godono il tepore delle loro tane. La natura sta dormendo sotto una fitta coltre di foglie e di humus. La terra si sta preparando per la neve dell'inverno. Voi siete in una casa di legno molto confortevole. Ci sono decorazioni alle pareti e tende colorate alle finestre. C'è un tavolo di legno e sul tavolo ci sono dolci e tartine salate. Ci sono vivande calde... il cibo lo scegliete voi a seconda dei vostri gusti.

Accanto al tavolo c'è un tappeto verde e davanti al tappeto una poltrona comoda. A lato della poltrona, un caminetto acceso.

Le finestrelle danno sul bosco e voi, già seduti sulla poltrona, potete osservare la pioggia, le foglie che cadono e si spostano sollevate dal vento. Potete vedere qualche uccellino che scende dal nido per cercare qualche briciola e poi ritorna sull'albero. Sapete che in quella casa nel bosco c'è tutto ciò di cui avete bisogno, potete anche passare lì comodamente i mesi invernali!

Ma adesso focalizzate la vostra attenzione sulle voci della natura. Essa vi parla: il crepitio del fuoco, lo schioccare dei mobili di legno, il ticchettio della pioggia, il soffiare del vento... tutto ha una voce, tutto vi porta un messaggio.

Che cosa vi dice la voce della natura?

La stanza in cui siete è tiepida e confortevole, il cibo sulla tavola è profumato, il pane è caldo. Che cosa vi evoca il profumo delle vivande e del pane e del legno che arde? Che cosa vi ricordano i colori e il tepore della stanza? Quale sentimento, quale determinazione sentite in voi? Cercate di capire quale messaggio state recependo. Guardatevi intorno, osservate bene il mobilio e le suppellettili. Cercate ancora una volta di comprendere il messaggio che questa scena vi vuole donare. A questo punto qualcuno busserà alla porta. Andate ad aprire. Il nuovo venuto vi porta un dono. Lo fate entrare e, assieme al dono, vi comunica un messaggio. Ascoltate bene, memorizzate il messaggio e accettate il dono che vi ha portato.

Ringraziatelo, ringraziate la casa accogliente, il bosco, la Natura e aprite gli occhi. Annotate le vostre impressioni e i vostri ricordi. Scrivete quale dono avete ricevuto e riportate il messaggio che il vostro interlocutore vi ha portato. Questa meditazione vi aiuta a sentire il calore umano, l'accoglienza e l'amore che la Natura che vi dona: la Natura ospitale ha in sé la vibrazione della Madre divina!

Questa meditazione è associata al mese di Novembre. Andrebbe fatta principalmente in questo mese. Per questa ragione fatela il meglio possibile, ritagliatevi il tempo necessario. Non abbiate fretta di finire.

Una volta terminata la meditazione chiamate a voi l'Angelo della meditazione ed affidategli ciò che avete compreso.

## **Dicembre**

Dicembre è il mese del riposo, del sonno invernale, del buio. Ma mentre la natura riposa, il seme gettato nella terra piano piano fermenta e cresce: si prepara per una nuova nascita! Infatti tutto ciò che sembra essere quiete è fermento e tutto ciò che sembra buio racchiude la luce.

Dicembre è il mese della crescita nel silenzio, dell'illuminazione nascosta che esploderà a primavera.

Il colore di questo mese è bianco ghiaccio in luce argentea e blu notte in luce azzurra.

Il mantra è: "Metto a tacere la mia mente e accolgo l'illuminazione dello spirito."

## **Meditazione di Dicembre:**

Questa meditazione chiude il vostro anno e vi prepara per il nuovo anno.

Vi aiuta dunque a focalizzarvi su ciò che avete fatto, concluso o lasciato incompleto, inadempito nell'anno che sta per finire. A volte molti di voi si sentono affranti quando pensano a ciò che avrebbero potuto fare ma che non sono riusciti a portare a termine. A volte alcuni di voi vivono l'anno che è passato con rimpianto per quello che non sono riusciti a fare.

Io vi dico: tutto ciò che avete fatto era scritto. Tutto ciò che non avete fatto non era scritto. Avreste forse potuto fare in modo che venisse scritto, ma non ci siete riusciti. Allora potete scriverlo adesso, potete fare in modo che succeda ora o, per lo meno, gettare le basi affinché ciò che veramente desiderate possa avvenire. Sedetevi dunque comodamente, chiudete gli occhi e formulate una breve frase con un'affermazione positiva. Questa affermazione riguarda quello che di buono desiderate si compia. La frase deve essere facile e ben formulata. Visualizzate uno schermo bianco e scrivete la vostra frase a caratteri luminosi. Il colore e il carattere delle lettere lo scegliete voi. Pronunciate quanto avete scritto sullo schermo a voce alta per tre volte. Poi vedete che le parole si staccano dallo schermo e si avviano verso il compimento del loro significato.

Guardate le lettere che fluttuano in aria e che si avviano verso la realizzazione del significato della vostra frase. Restate in silenzio per qualche tempo. Poi ringraziate la Provvidenza perché farà in modo che questo avvenga.

Uscite lentamente dalla meditazione con la sicurezza che ciò che avete formulato si realizzerà nel migliore dei modi, per il Bene più grande.

Offrite a Dio questa vostra meditazione e formulate il proponimento di agire sempre meglio nella luce.

Il mese si chiuderà dandovi una nuova consapevolezza che porterà buoni frutti nel prossimo anno.

E, una volta terminata la meditazione, chiamate a voi l'Angelo della meditazione e affidategli ciò che avete compreso.

Una parola di speranza da Emmanuel.

“Tutto ciò che si compie in questo momento della storia umana darà posto a nuove realtà in cui il Risveglio si manifesterà con più evidenza. Che la speranza non abbandoni mai i vostri cuori. Sappiate che tutto è seguito in cielo con amore e trepidazione e gli aiuti arriveranno. Pace a voi.”