

## **MEDITAÇÃO 1 (Constelações Familiares – modulo 1)**

### **Meditação diária para estabilidade interna e proteção**

- 1. Sente-se numa posição confortável. Feche os olhos, respire profunda e naturalmente. Sinta seu corpo se expandir...**
- 2. Visualize uma esfera de luz branca sob os seus pés...**

**Enquanto respira, visualize a luz branca subindo pelos pés, em direção às suas pernas, subindo pelos seus joelhos até os quadrís...**

**Enquanto continua a respirar, você percebe como a luz vai se tornando cada vez mais clara...**

**Sinta a luz continuando a subir a partir de sua pélvis, em direção à sua barriga, continuando a subir até o seu peito, e seu coração...**

**Sinta como a luz se move pelos seus ombros, se expandindo pelos braços, suas mãos e seus dedos... sinta e veja como a luz vai em direção ao seu pescoço, subindo até a cabeça, e face...**

- 3. Olhe para suas mãos curadoras de luz, e construa no chão diante de você um disco de luz branca, com a dimensão do dobro de sua altura....**

**Sobre esse disco de luz está um cone de luz branca. Esse é o seu Templo de Cura para equilibrar e estabilizar sua energia e seus três corpos...**

- 4. Se coloque no centro desse templo. Você vai perceber que você está no centro de uma cruz com quatro lados iguais...**

- 5. Agora você vê do seu lado direito uma chama de luz vermelha, que se expande do lado direito do seu corpo. Essa chama representa o elemento Fogo, o calor, a transformação e a força de cura para seu corpo físico e sua disposição...**

**Inspire essa chama vermelha, na intenção de que ela fortaleça sua disposição no seu caminho de vida...**

- 6. Agora dirija a sua atenção para seu lado esquerdo, onde você percebe uma chama de luz violeta-púrpura se move em direção ao lado esquerdo do seu corpo. Essa luz representa o elemento Ar e a força curadora para seu espírito e seu intelecto... Inspire essa chama de luz violeta-púrpura e peça que seu espírito e sua compreensão sejam orientados pela clareza, harmonia e ordem através do seu caminho de vida...**

7. **Dirija agora sua atenção para suas costas e veja uma bela chama de luz curadora azul fluindo na sua direção, a partir de suas costas. Essa luz azul representa o elemento Água, e é a força de cura para seu corpo emocional... Enquanto você inspira essa chama azul peça pela limpeza do seu corpo emocional e do seu coração e que venham para você as qualidades de alegria e coragem para seu caminho de vida...**
8. **Agora, perceba que à sua frente se expande na sua direção uma chama de luz branca-prateada que simboliza a força da unidade, do equilíbrio e direcionamento harmônico dos seus três corpos... inspire essa chama de luz branca-prateada e peça para que a paz e a harmonia estejam no seu caminho de vida...**
9. **Respire trazendo a consciência para seu corpo, à medida em que você vai sentindo o seu retorno dessa jornada de luz...**

**Honre a luz e agradeça pelo momento de cura que você experimentou. Com suas mãos de luz dissolva a cúpula de luz que você construiu e comece a trazer sua consciência para o agora...**

**Abra lentamente seus olhos. Agora você está pronto para dar boas vindas à felicidade para o dia de hoje !!**