



Marta Povo

## ARTÍCULOS PSICOGRÁFICOS

### MEDITACIÓN GUIADA

**Esta meditación escrita fue canalizada en especial para la celebración en el CSIS Cerdanya para el día 21 de diciembre del 2012, pero puede ser empleada en cualquier ocasión y para cualquier tipo de persona o grupo.**

*En las meditaciones que cada uno haga o guíe, centrarse en los siguientes temas, sentirlos profundamente y seguirlos en la siguiente secuencia vibratoria ascendente:*

- Sentir la fuerza perceptiva del corazón, el núcleo central de tu Ser, su latido, su calidez, su coherencia, su sensibilidad, su incondicionalidad vital. Sentirlo y honrarlo como la sede de tu alma infinita que nunca muere.
- Reconocimiento de tu camino andado, de todos tus procesos. Reconocer, agradecer y valorar las experiencias y aprendizajes realizados. Honrar quién eres ahora, honrar tu esencia, tu porción divina inserta en un Todo inteligente y amoroso, del cual formas parte activa, teniendo una experiencia temporal que recorres voluntariamente.
- Sentir la responsabilidad de las decisiones tomadas, de los pasos hechos y de los territorios explorados. Tomar conciencia de tu libre capacidad de elección, sentir la fuerza de la Voluntad en ti, y tomar plena responsabilidad de las consecuencias evolutivas que esa fuerza divina y humana te ha producido.
- Sentir que no estás solo sino en comunión con el Todo y con todos sus elementos vivos, corpóreos e incorpóreos, naturales, humanos y sobrehumanos. Sentir la red universal, el Campo, los hilos que nos unen, la fuerza del amor lúcido que nos interconecta, la información que compartimos, las ayudas recibidas de la gran red, la fraternidad, la similitud divina que tenemos todos los hombres y entes.
- Dejarse libremente invadir por esa fuerza dadora y expansiva de Amor y de Plenitud, mecerse en ella, dejarse impregnar, sentir su gran energía sanadora y su impulso nutriente y de crecimiento. Reconoce y honra tu natural sintonía con la fuerza del Amor.
- Revisar, no mentalmente, el concepto o experiencia de la 'espiritualidad' en ti, tu compromiso con Dios, con la Fuente, con tu misticismo íntimo y laico más allá de las creencias, siente el compromiso con tu conciencia interna. Reconocer qué tipo de vínculo sientes con el crecimiento de la Fuerza de la Vida y con la energía que la bendice. Observar y sentir en ti, el compromiso interno de ascender, evolucionar y ayudar a evolucionar. Siente con sinceridad la coherencia de tu camino espiritual, del primer despertar de tu conciencia y de todos los despertares posteriores.

- Ver a la Humanidad como Un-Solo-Ser, verte a ti mismo como un miembro o una partícula que está agregada y vinculada a otras partículas que forman un ente mayor. Sentir profundamente a la Humanidad y reconocer cómo se siente ahora ese Ser mayor del que formas parte. Tómale el pulso. Si ese gran Ser se siente perdido o triste, tu sintonizas con ello; si está creativo, enfermo o en plena mutación y cambio, tu sientes a la humanidad entera haciendo lo mismo. Experimenta la Compasión; sé uno con ella.
- Entra en la visualización de ser uno con el ser Tierra, sentir que somos minerales, agua, calor, tejidos, magnetismo y campos de energía, somos parte y similares a nuestra madre y hermana Gaia. Vivimos con ella, en ella y por ella. Sentimos que nuestra mutación es su mutación, que nuestra conciencia es su conciencia, que nuestra ascensión es su ascensión. Constata y goza de esa íntima unidad con tu planeta vivo.
- Observa y percibe la alineación de tu pequeño yo, con tu Esencia genuina y con el espíritu del ser Tierra. Siente la metamorfosis de ella, simultáneamente a la de tu Ser. Siente y comprende la mutación de su polaridad, todos sus cambios y despliegue de fuerzas, la elevación de su conciencia; es la misma mutación que está haciendo tu energía, tu conciencia y tu ADN.
- Percibe y siente cómo se están ahora mismo desplegando tus hebras de ADN, como se distienden; como si se abriera una flor. Ahora se están liberando tus memorias... Permite que marche de tu persona todo lo que adquiriste que te relentiza la ascensión y la completitud; libéralo, suéltalo.  
Suelta, suelta... Eres libre del pasado. Siente la fuerza del Presente y la Eternidad.
- Sentimos y percibimos una oleada de amor y sanación que nace del interior de nuestro corazón, una onda de amorosidad en unidad completa con los corazones de todos los hombres de todas las razas, y en unidad con el corazón del planeta, su magma o sol interior, su piel o continentes, sus fluidos u océanos.  
Percibe como se genera la oleada de Amor y sanación...
- Observa cómo la fuerza del Amor en la Unidad de todos los entes y hermanos, corpóreos y no corpóreos, junto a la unidad con Gaia, es una fuerza que se suma y se expande por cualquier rincón, penetra y bendice a cualquier ser, esté donde esté de su proceso perfectivo, alimentando sus frecuencias con la Luz del Espíritu en Expansión.  
Sentimos el acto de Compartir el Amor y la Paz...
- Finalmente, en recogimiento y silencio interior báñate en la fuerza de la Alegría. Percibe la verdadera intención del Cambio. Tan solo la *Alegría del Amor compartido* está ahora presente en ti y por toda la Tierra y la Humanidad.  
Sonríe. Permite que la alegría le haga cosquillas a tu alma, permítete jugar en esa fuerza fresca y sana, siente la alegría de tus células, de tus circuitos nuevos, la alegría de tu psicología, de tu disposición y de posibilidad de compartir. Siente la Alegría genuina de tu corazón divino, de tu espíritu luminoso y expandido...

Facilitado por Marta Povo el 12/12/12

[www.martapovo.es](http://www.martapovo.es)  
[www.institutogeocrom.net](http://www.institutogeocrom.net)